

वर्ष - 20

अप्रैल, 2024

अंक - 211

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

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

# सत्य देव संवाद

प्रत्येक देश, प्रत्येक जाति, प्रत्येक वर्ग और प्रत्येक सम्प्रदाय के ऐसे अधिकारी जनों को समर्पित है, जो ऐसी जीवन शिक्षा की खोज में हैं, जो धर्म और विज्ञान में सामंजस्य स्थापित कर पूरी मानवता को एक सूत्र में पिरो सके और उनका सर्वोच्च आत्मिक हित कर उन्हें प्रकृति के विकासक्रम का साथी बनाकर मनुष्य जीवन को सफल व खुशहाल कर सके।

**सम्पादक**

नवनीत अरोड़ा

**सहसम्पादक मण्डल**

अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : सुशान्त सुनील, आरती

## YouTube Channels

Sadhan Sabhas : Shubhho Roorkee

Motivational : Shubhho Better Life

Workshops : Jeevan Vigyan

Bhajan : Shubhho Bhajan

www.shubhho.com

लेखक के सभी विचारों से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

मूल्य (प्रति अंक): रु. 9

**सम्पर्क सूत्र :**

**पत्रिका सम्बन्धी किसी भी जानकारी हेतु**

दूरभाष संख्या: 01332-272000, 80778-73846, 73518-89347 (सुशान्त जी)

समय : प्रतिदिन सायं 5:00 से सायं 9:00 तक (रविवार को छोड़कर)

e-mail: Shubhho.rke@gmail.com or navneetroorkee@gmail.com

### इस अंक में

देववाणी	03	देव जीवन की झलक	16
बच्चों के मुख से	05	नन्हें आत्मा	18
कृतज्ञता की पुकार	06	भोजन के समय कैसे बैठे	20
छोटी-छोटी बातों के बड़े फायदे	08	संसारासक्ति	22
मंज़िलें और भी हैं	09	अपने बड़ों का सम्मान	26
साठ की आयु के बाद	11	प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा.....	29
Goodness is Everyday...	14	उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान....	32

### पत्रिका सहयोग राशि

पत्रिका हेतु सहयोग राशि आप सामने दिये QR  
CODE या Mission Website -  
<https://shubhho.com/donation/> पर भेज  
सकते हैं। सहयोग राशि भेज कर Screenshot  
81260 - 40312 पर भेजें।



पत्रिका की सॉफ्ट कॉपी (फ्री) मंगवाने हेतु 81260 - 40312 इस नम्बर पर  
सूचित करें।

### पत्रिका चन्दा

1. रजिस्टर्ड पोस्ट द्वारा (दो माह की पत्रिका एक साथ) - वार्षिक सहयोग - 250/-
2. साधारण डाक द्वारा (प्रति माह) - वार्षिक सहयोग - 100/-  
सात वर्षीय रु. 500, पन्द्रह वर्षीय रु.1000

### अधिक जानकारी हेतु सहयोगकर्ता

Call/Whatsapp - 81260 - 40312

जिस वक्त आप चारों तरफ से समस्याओं से घिर जाओ तब समझ लेना  
आपके जीवन का सबसे बड़ा परिवर्तन होने वाला है।



## देववाणी



क्या आत्मा-देवात्मा के सम्बन्ध में ज्ञान नहीं देना चाहिये? देवधर्म का काम सिर्फ पाप छुड़ाना ही नहीं, बल्कि उससे भी बढ़कर सत्यधर्म का ज्ञान देना और आत्माओं में सत्यधर्म जीवन पैदा करना है।

सच्चाई की जो शक्तियाँ हैं, वे आखिरकार फ़तह पाती हैं। जुबानी, लिखकर और पुस्तकों के द्वारा जंग जारी रहना चाहिये। नेचर ने आखिरकार फ़तह सत्य और शुभ की रखी है। सच्चाई के साथियों को शेर की तरह गरजना चाहिये।

मुझे तसल्ली तब होगी, जब यह मालूम हो कि कोई आदमी हैं, जो उच्च जीवन के लिए सब कुछ कुर्बान कर सकते हैं। हम किस पर ऐतबार करें? 'किस पर करूँ श्रृंगार पिया मेरे अन्धे' कुछ हरकत है नहीं। सब मुर्दा हैं? हम योग्य आदमियों के लिए इन्तज़ार करेंगे और हमें विश्वास है कि देर-सवेर हमें अपने मिशन के लिए माफ़िक सामान मिलेंगे। मैं सत्य का प्रेमक हूँ और अपने जीवन में सत्य की जय चाहता हूँ।

'जहाँ मैं हूँ वहाँ गुरु नहीं, जहाँ गुरु वहाँ मैं नाहि।' 'मैं' को मुख्य रखो और हमें छोड़ो या 'मैं' को छोड़ो हम को रखो, अगर हम को मुख्य रखोगे, तो फिर तुम्हारी मर्जी न रहेगी।

- देवात्मा



## गुदगुदी



पति - तुम मेरी फिल्म में काम करोगी?

पत्नी - हाँ करूँगी, क्या करना होगा?

पति - कुछ नहीं, बस नदी में जाकर खड़ी हो जाना।

पत्नी - फिल्म का नाम क्या है?

पति - गई भैंस पानी में।

इन्सान की असली ज़िन्दगी जब शुरू होती है, जब उसके अन्दर का डर ख़त्म हो जाता है।

## सम्पादकीय कौन-सा वार श्रेष्ठतम (Best) है?...

कई बार छोटे-छोटे प्रश्न व बातें अपने में बहुत गहरा अर्थ (Meaning) लिए हुए होते हैं। एक बार मुझे किसी प्रेरणास्पद उद्बोधन हेतु किसी संस्था में जाना था। जाते समय रास्ते में प्रेरणा हुई कि आज की वार्ता में श्रोताओं से सबसे पहले एक प्रश्न पूछा जाए।

प्रश्न था - आपकी नज़र में कौन-सा वार श्रेष्ठतम (Best) है?

श्रोताओं ने मेरे माध्यम से उपरोक्त प्रश्न पूछे जाने पर उसका बड़ी सहजता से उत्तर भी दिया। किसी ने कोई एक वार का नाम लिया, तो किसी दूसरे ने दूसरे वार का। किन्तु ज़्यादातर लोगों ने शनिवार तथा रविवार का नाम लिया।

तदुपरान्त मैंने बड़ी विनम्रता से कहा - आप सभी ने अपने-अपने ढंग से ठीक उत्तर दिया है। किन्तु मेरी राय में इसका एक और उत्तर यह हो सकता है कि हमारे जीवन में श्रेष्ठतम वार परिवार है।

यदि परिवार में परस्पर विश्वास, सम्मान, स्नेह, क्षमाशीलता, धैर्य व कृतज्ञता के उच्च भाव हैं, तो प्रत्येक वार सही है, उस परिवार में सचमुच सच्चा स्वर्ग है। शायद इसीलिए किसी ने कितना सही कहा है - उच्च भावधारी जन जब मिलकर परिवार बनाते हैं, तो अपनी-अपनी गतियों से वह स्वर्ग बसाते हैं।

परिवार में सकारात्मक माहौल का असर सभी सदस्यों के जीवन के सभी पक्षों पर पड़ता है। ऐसे में सभी सदस्यों का स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। बच्चों की पढ़ाई भी अच्छे से हो पायेगी। सम्बन्धों में घनिष्टता, समझ व प्रेमपूर्ण वातावरण से उच्च खुशियों से भरापूरा परिवार होगा।

इसके विपरीत यदि किसी परिवार में परस्पर अविश्वास, असम्मान, घृणा, द्वेष, कृतघ्नता के निम्न व नीच भाव हावी हैं, तो प्रत्येक वार ग़लत है, वहाँ साक्षात् नरक है। यानि नीच भावधारी जन मिलकर जब परिवार बसाते हैं, तो अपनी-अपनी गतियों से महानरक उपजाते हैं।

निष्कर्षतः, सारे वार श्रेष्ठ हैं, यदि चिन्तन परिवार सकारात्मक है व भाव उच्च हैं तथा सारे वार अर्थहीन हैं, यदि चिन्तन नकारात्मक है व भाव निम्न हैं।

काश, हम उच्च भावों की महिमा को देख सकें, सराह सकें, उनकी सही समझ पा सकें तथा उन्हें जीवन में अपना सकें, ताकि वार कोई भी हो, हमारा जीवन स्वयं के लिए व दूसरों के लिए वरदान बन जाये, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

मत सोचो कि ज़िन्दगी बोज़ है, खुश रहो क्योंकि समस्या तो रोज़ है।

## बच्चों के मुख से

मेरा भतीजा पहली कक्षा का इम्तहान देने गया। उससे सवाल पूछा गया कि 16 आमों में से चार आम लिए जाएं, तो कितने बचेंगे।

सब बच्चों ने 12 बताए, पर मेरे भतीजे ने बताया कि 16 ही बचेंगे। घर आकर जब भाभी ने उसे डाँटा, “हमने कितना पढ़ाया, पर तुम्हें जरा-सा सवाल नहीं आया। 16 कैसे बच सकते हैं? 12 बचेंगे।”

वह बोला, “सबने 12 बताए तो हम कैसे 12 बता देते? हमारी मैडम यह नहीं कहती कि तुमने सबका सुनकर बता दिया है?”

उसका उत्तर सुनकर भाभी का गुस्सा हँसी में परिवर्तित हो गया।

- बीना गुप्ता (आगरा)

मैं पाँच वर्षीय भानजे पप्पू को कॉलिज जाते समय नर्सरी स्कूल में छोड़ देता था। एक दिन में किसी कारणवश न जा सका, तो मेरी बहन ने पप्पू को स्कूल जाने के लिए तैयार होने को कहा।

उसने तुरन्त कहा, “मामा जी तो आज जाएंगे नहीं, तो हम कैसे स्कूल जाएं?” दीदी ने कहा, “क्यों तुम रोज अपने आप वापस नहीं आते?” वह बोला, “हम स्कूल जाने का रास्ता तो जानते नहीं हैं, आने का जानते हैं।” हम सभी उसकी बात पर हँस पड़े।

- ए.के. श्रीवास्तव (इटवा)

एक दिन मैं एक पत्र लिखने में व्यस्त थी। मेरा 4 वर्षीय पुत्र आनन्द कमरे में आया। किसी एक चीज़ को उठाकर वह पूछने लगा, “मम्मी, यह क्या है?” “मैं नहीं जानती”, मैंने उपेक्षा से कहा। वह किसी दूसरी चीज़ को उठाकर फिर पूछने लगा, “मम्मी यह क्या है?”, “मैं नहीं जानती” मैंने फिर उसकी ओर ध्यान दिए बिना कहा। उसने कोई तीसरी चीज़ उठा ली और फिर वहीं प्रश्न किया। “मैं नहीं जानती बाबा!” मैंने झुंझलाकर कहा। “अरे बाबा, जिन चीज़ों को तुम जानती नहीं हो, उन्हें लाती ही क्यों हो?” आनन्द ने उसी स्वर में जवाब दिया। मेरा ध्यान बरबस उसकी ओर चला गया। मैं हँस पड़ी और उसे गोद में उठाकर चूम लिया।

- विमला अचल, गया

धीरज रखने वाला आदमी आत्मविश्वास की नींव पर सवार होकर  
मुसीबत की नदी को सफलतापूर्वक पार कर जाता है।

## कृतज्ञता की पुकार

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि अगर हम किसी से कर्ज लेते हैं तो उस कर्ज को ब्याज सहित चुकाना हमारी कानूनी और नैतिक जिम्मेदारी है। यदि ऐसा नहीं किया जाता है तो यह कानून की नज़र में आर्थिक अपराध और नैतिक दृष्टि से पाप माना जाता है।

इसके भिन्न हमें समय-समय पर मिली मदद के लिए विभिन्न अस्तित्वों का आभारी महसूस करने की ज़रूरत है। दूसरों से प्राप्त सेवाओं के मामले में भी ऐसा ही है, यानि हमें सेवाओं के लिए भुगतान करना होगा या बदले में सेवा प्रदाता को सेवा देनी होगी। हालाँकि, हम वास्तविक जीवन में इसका एहसास करने में विफल रहते हैं। हम अपने माता-पिता, सगे-सम्बन्धियों और प्रियजनों से तथा प्रकृति के चारों जगत्तों से जो सेवाएँ प्राप्त कर रहे हैं, उन्हें हम इस दृष्टिकोण से नहीं देखते हैं।

अधिकांश समय हमें लगता है कि सेवाएँ प्राप्त करना हमारा अधिकार है और हम इसके लिए इन सबके प्रति स्वयं को कृतज्ञ महसूस नहीं करते हैं। इसके विपरीत कई बार तो हम इतने कृतघ्न होते हैं कि हम उपकारक का अत्यधिक शोषण करने की हद तक चले जाते हैं तथा वह भी इस हद तक कि उपकारक हमें सेवा देना जारी रखने में असमर्थ हो जाता है। यह उस पेड़ की उसी शाखा पर कुल्हाड़ी मारने जैसा है, जिस पर हम बैठे हैं।

प्रकृति के सभी जगत्तों के सम्बन्ध में हम मनुष्य बिलकुल यही व्यवहार कर रहे हैं। हम बेरहमी से पर्यावरण को खराब कर रहे हैं। हम अपनी धरती माँ यानि पृथ्वी के पर्यावरण को इस हद तक बिगाड़ रहे हैं कि यदि मानव जाति द्वारा इसका जबरदस्त शोषण जारी रहा, तो यह पृथ्वी मानव जीवन को बनाए रखने में सक्षम नहीं रह पायेगी। सभी क्षेत्रों में अपने आराम के स्तर को लगातार बढ़ाने के प्रयास में हम नए और नए उत्पादों का आविष्कार कर रहे हैं।

आविष्कार किए गए कई नए उत्पाद, हालाँकि उपयोग में आसान और सस्ते हो सकते हैं, लेकिन लम्बे समय में हमारे ग्रह और मानव जाति के भरण-पोषण के लिए हानिकारक हैं। ऐसा ही एक उत्पाद प्लास्टिक का आविष्कार है, विशेष रूप से एकल उपयोग पॉलिथीन (Single-Use-Polythene), जो हल्का, मजबूत और लचीला होने के कारण उद्योग और घरेलू मोर्चे पर कई उपयोग पाता है। यह अन्य वैकल्पिक उत्पादों की तुलना में काफ़ी सस्ता भी है।

हालाँकि सबसे बड़ी नकारात्मक बात यह है कि ऐसा पॉलीथीन 400 से

सम्बन्ध को जोड़ना एक कला है लेकिन सम्बन्ध को निभाना एक साधना है।

अधिक वर्षों तक विघटित नहीं होता है। साथ ही अपघटन की प्रक्रिया के दौरान यह मिट्टी, पानी और हवा यानि जहाँ भी पृथ्वी पर अपनी मौजूदगी के दौरान पड़ा रहता है, वहाँ सूक्ष्म और नैनो कण उत्सर्जित करता है। ये सूक्ष्म और नैनो उत्सर्जन अन्ततः भोजन, पानी और हवा के माध्यम से मानव शरीर में भी प्रवेश करते हैं और कैंसर जैसी भयानक बीमारियों का कारण बनते हैं।

यह प्लास्टिक नालों, नदियों को भी अवरूद्ध कर देता है और अन्ततः समुद्र में मिल जाता है। इसके प्रदुषण से सम्पूर्ण समुद्री जीवन भी बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। इस प्रकार यह मानव जाति की निरन्तरता के लिए एक राक्षस के समान खतरनाक साबित हो रहा है।

(Single-Use-Polythene) का निरन्तर उपयोग मनुष्यों के लिए खतरा होने के अलावा, अन्य तीन साम्राज्यों अर्थात् निर्जीव दुनिया, पौधों और जानवरों को भी खराब रहा है। इस प्रकार हम न केवल अपने इन तीनों उपकारी जगत्तों के प्रति कृतघ्न साबित हो रहे हैं, बल्कि उन्हें गम्भीर क्षति भी पहुँचा रहे हैं। कृतज्ञता का आह्वान है कि हम सिंगल यूज पॉलिथीन का उपयोग तत्काल प्रभाव से बन्द कर दें। हमें अपने पर्यावरण और अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए निम्नलिखित पर्यावरण-अनुकूल प्रथाओं को अपनाना चाहिए -

1. मार्केट जाते समय हम अपने स्वयं के शॉपिंग बैग ले जाएं, बल्कि छोटे और बड़े बैगों के सेट अपने साथ रखें। हम अपने घरों में एक भी पॉलिथीन बैग नहीं लायें। किराने के सामान और आवश्यक वस्तुओं के साथ प्राप्त दूध के पाउच और अन्य पॉलिथीन पैकिंग कवर को गीले घरेलू कचरे के साथ डंप करने के बजाय रीसाइक्लिंग चैनल में डालने के लिए अलग से रखा जाना चाहिए।
2. सभी खतरनाक सामग्रियों और इलेक्ट्रॉनिक स्कैप को भी अधिकृत रीसाइकिल करने वालों को देने के लिए अलग से रखा जाना चाहिए।
3. जब भी उपयोग करने की मजबूरी हो, हमें बायो-डिग्रेडेबल बैग (एक कृषि उत्पाद) का चयन करना चाहिए, जिसमें लगभग पॉलिथीन के समान गुण होते हैं, लेकिन ये अधिकतम 3-4 महीनों के भीतर विघटित हो जाते हैं और जानवरों द्वारा निगले जाने पर भी उनके लिए अधिक हानिकारक प्रमाणित नहीं होते हैं।
4. हमें जहाँ तक सम्भव हो कपड़ा, जूट, कागज और अन्य पर्यावरण अनुकूल उत्पादों का उपयोग करना चाहिए।

शुभ भाव से - यशपाल सिंघल (पंचकूला)

मकसद किसी और से बेहतर बनने का नहीं है, बल्कि खुद को पहले से बेहतर बनाना है।

## छोटी-छोटी बातों के बड़े फायदे

एक स्वस्थ जीवन-शैली को बनाए रखना कोई मुश्किल काम नहीं है, बस आपको कुछ स्वस्थ आदतों का पालन करने की आवश्यकता है।

**मोटापा न बढ़ने दें** - आजकल तले-भुने और भारी मसालेदार फास्ट फूड की तरफ लोगों का तेजी से रुझान बढ़ रहा है, जिससे उनके शरीर में आवश्यकता से अधिक चर्बी बढ़ रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार मोटापा स्वास्थ्य के लिए सबसे खतरनाक 10 बीमारियों में से एक है, जो डायबिटीज, तनाव, हार्ट फेलियर, जोड़ों में दर्द और बाँझपन जैसी अन्य गम्भीर बीमारियों को न्यौता देती है। इससे बचाव के लिए संतुलित आहार और नियमित व्यायाम को दिनचर्या में शामिल करें।

**तनाव से बचें** - अत्यधिक तनाव लेने के कारण दिल के तेजी से धड़कने, पाचन क्रिया मन्द पड़ने, नर्वस सिस्टम की कार्यप्रणाली में कमी आने और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होने जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ऐसे में तनाव से बचने के लिए परिवार के साथ खुशनुमा समय बिताएं।

**नींद से न करें समझौता** - सामान्य तौर पर रात में पर्याप्त मात्रा में अच्छी नींद लेने पर व्यक्ति दिन के वक्त खुद को तरोताजा महसूस करता है, लेकिन आज लोगों में देर रात जागने से जुड़ी आदतों और स्लीप डिऑर्डर के कारण अनिद्रा की समस्याएं बढ़ रही हैं। पर्याप्त मात्रा में गुणवत्तापूर्ण नींद न लेने पर उनकी मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक सेहत पर नकारात्मक असर पड़ता है। नींद से जुड़ी समस्याओं का इलाज न कराने पर ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हार्ट अटैक, स्मरण शक्ति में कमी, ध्यान केन्द्रित न कर पाना, अवसाद और एंग्जायटी जैसी जटिलताएं आ सकती हैं। इस प्रकार की समस्याओं से बचने के लिए आठ घण्टे की नींद लेना आवश्यक है।

**खान-पान का रखें विशेष ध्यान** - नियमित रूप से सन्तुलित एवं पोषण से भरपूर आहार लें। इससे आप स्वस्थ और ऊर्जावान बने रहेंगे। फल, सब्जियों, साबुत अनाज और तरल पदार्थों को उचित मात्रा में अपने आहार में शामिल करें। सुबह के समय नाश्ता जरूर करें।

**स्वास्थ्य जाँच कराएं** - अधिकतर लोग सोचते हैं कि वे पूरी तरह स्वस्थ हैं, इसलिए उन्हें हेल्थ चेकअप, समय और पैसे की बर्बादी लगती है। चिकित्सकों का कहना है कि पुरुषों को 40 वर्ष और महिलाओं को 35 वर्ष की उम्र के बाद वार्षिक हेल्थ चेकअप जरूर कराना चाहिए।

वक्त से लड़कर जो नसीब बदल दे, इन्सान वही जो अपनी तकदीर बदल दे, कल क्या होगा कभी मत सोचो, क्या पता कल वक्त खुद अपनी तकदीर बदल ले।



मन्ज़िलें और भी हैं

## दुश्वारियों के बावजूद खेल के जज्बे ने दिलाया स्वर्ण

स्कूल में जब बाकी बच्चों को प्रतियोगिता में पदक जीतने पर सम्मानित किया जाता था, तो मेरे मन में भी कुछ करने की इच्छा उठती। पर शरीर की अक्षमता और दयनीय आर्थिक हालत के कारण यह सपना नहीं पूरा हो पा रहा था। मैं मूलतः बिहार का रहने वाला हूँ। उस समय मैं आठ वर्ष का था, जब दिल की बीमारी के चलते मेरे पिता को दिल्ली शिफ्ट होना पड़ा। इसी बीमारी ने उनकी जान ले ली।

इसी बीच मेरा शरीर लकवा की गिरफ्त में आ गया। उनकी मौत के बाद माँ के लिए हम तीन बच्चों को पालना मुश्किल हो गया। इसके चलते उन्होंने मुझे दरियागंज के एक अनाथाश्रम में भेज दिया, ताकि मुझे भोजन के साथ पढ़ने का अवसर मिल सके। अगले आठ वर्ष मैंने अनाथ आश्रम में गुजारे। मैं हमेशा से ही खेल का शौकीन था। मैं क्रिकेट खेलना चाहता था, लेकिन ऐसा नहीं हो सका। थोड़ा बड़ा होने के बाद मुझे अनाथ आश्रम छोड़ना पड़ा। उसी समय समयपुर बादली की जिन झुग्गियों में हम रहते थे, उन्हें ढहा दिया गया।

तब उसके करीब ही शिफ्ट होना पड़ा। घर का खर्च चलाने के लिए मुझे डीटीसी की बसों की सफ़ाई और रेहड़ियों पर काम भी करना पड़ा। एक मित्र की सलाह पर मैं एक दिन दिल्ली के जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम में दौड़ने की प्रैक्टिस करने के लिए पहुँच गया। मेरे पास घर से स्टेडियम तक जाने के पैसे नहीं थे।

स्टेडियम तक पहुँचने के लिए मुझे तीन बसों बदलनी पड़ती थीं। कुछ दिन बाद मैंने ट्रेनिंग के लिए त्यागराज स्टेडियम जाना शुरू कर दिया और अपने काम के बीच से समय निकालकर रोज वहाँ जाकर अभ्यास करने लगा। अकसर मेरे कई परिचित मुझसे कहते थे कि खेल को छोड़कर सिर्फ़ काम पर ध्यान दो, ताकि घर परिवार का खर्चा चल सके। पर इन सबके बीच खेल को लेकर मेरा जज्बा कायम था।

स्टेडियम में एक दिन मुझे कोच खन्ना सर मिले, जब मैंने प्रशिक्षण के लिए बात की तो वह तैयार हो गए। वर्ष 2015 से मैं दौड़ने का लगातार अभ्यास करता रहा। मैंने राज्य स्तरीय खेलों में भाग लेना शुरू कर दिया। इसके बाद नेशनल चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीता। फिर वर्ष 2017 में चीन में होने वाली वर्ल्ड चैंपियनशिप के लिए क्वालिफ़ाई किया। लेकिन चीन जाने से एक दिन पहले ही मुझे पता चला कि इस सफ़र का सारा खर्च मुझे खुद से उठाना पड़ेगा, जिसमें करीब डेढ़

ज़िन्दगी को लेकर हमारी शिकायतें जितनी कम होती जायेंगी, हमारा  
जीवन उतना ही बेहतर बनता जाएगा।

लाख रुपये लगेंगे। यह नई मुसीबत थी, मैंने एक दोस्त और खन्ना सर को यह बात बताई, तो किसी तरह से उन्होंने रुपये इकट्ठा किए और मैं चीन गया। लेकिन कुछ गड़बड़ियों के चलते मुझे भारत वापस लौटना पड़ा।

इसके बाद वर्ष 2018 के पैरा एशियन गेम्स के लिए मैंने क्वालिफाई किया और स्वर्ण पदक जीता। मुझे सरकार की तरफ से पुरस्कार देने की घोषणा हुई, लेकिन इसी दौरान एक समस्या आ गई। एशियाड गेम्स के पहले में गाँधीनगर गया हुआ था, वहाँ मेरी तबीयत ख़राब हो गई। मैंने दवा ली थी और अगले ही दिन यूरिन सैंपल दिया।

एशियाड गेम्स में पदक जीतने के एक ही दिन बाद मुझे नाडा से ईमेल मिला कि मेरा सैंपल डोप टेस्ट में पॉजिटिव आया है। इसके बाद अवॉर्ड होल्ड कर दिया गया। मैं हैरान था, क्योंकि दवा डॉक्टर की देखरेख में ली गई थी। मैं वापस गाँधीनगर गया और डॉक्टर से लिखित में प्रूफ लेकर उसे दिल्ली में दस्तावेजों के साथ सबमिट किया।

आख़िरकार मुझे आरोपों से मुक्त किया गया, एक समारोह में प्रधानमन्त्री ने मुझे सम्मानित किया। स्वर्ण जीतना मेरे लिए खुशी की बात है। ऐसा लग रहा है कि सब कुछ जीत लिया हो। सभी लोग मेरी तारीफ़ कर रहे हैं और सम्मान दे रहे हैं। पैरा गेम्स में स्वर्ण पदक जीतकर मैंने बस यह बताने की कोशिश की कि किसी भी चीज़ को पाने के लिए मेहनत और लगन ज़रूरी है।

साभार 'अमर उजाला'

- नारायण ठाकुर

अच्छी-अच्छी बातों/नसीहतों का प्रभाव/असर तब स्पष्ट दिखाई देगा, जब लिखने व पढ़ने वाले यह समझने लगेंगे कि ये बातें-नसीहतें दूसरों के लिए नहीं बल्कि मेरे स्वयं/खुद के लिए हैं।

कोहरे से एक अच्छी बात सीखने को मिली कि जब जीवन में कोई रास्ता न दिखाई दे रहा हो, तो बहुत दूर तक देखने की कोशिश व्यर्थ है। धीरे-धीरे, एक-एक क़दम चलो, रास्ता खुलता जायेगा।

ज़मीन अच्छी हो, खाद अच्छा हो परन्तु पानी अगर खारा हो, तो फूल नहीं खिलते।  
भाव अच्छे हो, कर्म भी अच्छे हो, मगर वाणी ख़राब हो, तो सम्बन्ध कभी नहीं टिकते।

## साठ की आयु के बाद

एक दोस्त से पूछा, जो 60 वर्ष की आयु पार कर चुका है और 70 की ओर जा रहा है। वह अपने जीवन में किस तरह का बदलाव महसूस कर रहा है?

उसने निम्नलिखित बहुत दिलचस्प पंक्तियाँ भेजी, जिन्हें आप सभी के साथ सांझा करना चाहूँगा...

मेरे माता-पिता, मेरे भाई-बहनों, मेरी पत्नी, मेरे बच्चों, मेरे दोस्तों से प्यार करने के बाद, अब मैं खुद से प्यार करने लगा हूँ।

मुझे बस एहसास हुआ कि मैं 'एटलस' नहीं हूँ। दुनिया मेरे कंधों पर टिकी नहीं है।

मैंने अब सब्जियों और फलों के विक्रेताओं के साथ सौदेबाजी बन्द कर दी। आखिरकार, कुछ रुपये अधिक देने से मेरी जेब में कोई छेद नहीं होगा, लेकिन इससे इस गरीब को अपनी बेटी की स्कूल फीस बचाने में मदद मिल सकती है।

मैं बची चिल्लर का इन्तजार किए बिना टैक्सी चालक को भुगतान करता हूँ। अतिरिक्त धन उसके चेहरे पर एक मुस्कान ला सकता है। आखिर वह मेरे मुकाबले जीने के लिए बहुत मेहनत कर रहा है।

मैंने बुजुर्गों को यह बताना बन्द कर दिया कि वे पहले ही कई बार उस कहानी को सुना चुके हैं। आखिर वह कहानी उनकी अतीत की यादें ताज़ा करती है और ज़िन्दगी जीने का हौंसला बढ़ाती है।

कोई इन्सान अगर ग़लत भी हो, तो मैंने उसको सुधारना बन्द किया है। आखिर सबको परफेक्ट बनाने का ठेका मुझ पर नहीं है। ऐसे परफेक्शन से शान्ति अधिक कीमती है।

मैं अब सबकी तारीफ़ बड़ी उदारता से करता हूँ। यह न केवल तारीफ़ प्राप्तकर्ता की मनोदशा को उल्लासित करता है, बल्कि यह मेरी मनोदशा को भी ऊर्जा देता है।

अब मैंने अपनी शर्ट पर क्रीज या स्पॉट के बारे में सोचना और परेशान होना बन्द कर दिया है। मेरा अब मानना है कि दिखावे की अपेक्षा व्यक्तित्व ज़्यादा मालूम पड़ता है।

मैं उन लोगों से दूर ही रहता हूँ जो मुझे महत्त्व नहीं देते। आखिरकार वे मेरी कीमत नहीं जान सकते, लेकिन मैं वह बखूबी जानता हूँ।

मैं तब शान्त रहता हूँ जब कोई मुझे 'चूहे की दौड़' से बाहर निकालने के लिए गन्दी राजनीति करता है। आखिरकार, मैं कोई चूहा नहीं हूँ और न ही मैं किसी दौड़ में

कहीं मिलेगी प्रशंसा तो कहीं नाराज़गियों का बहाव मिलेगा, कहीं मिलेगी दुआ तो कहीं भावनाओं में दुर्भाव मिलेगा, तू चलाचल राही अपने कर्मपथ पे,  
जैसा तेरा भाव वैसा प्रभाव मिलेगा।

शामिल हूँ।

मैं अपनी भावनाओं से शर्मिन्दा न होना सीख रहा हूँ। आखिरकार यह मेरी भावनाएं ही हैं, जो मुझे मानव बनाती हैं।

मैंने सीखा है कि किसी रिश्ते को तोड़ने की तुलना में अहंकार को छोड़ना बेहतर है। आखिरकार, मेरा अहंकार मुझे सबसे अलग रखेगा। जबकि रिश्तों के साथ मैं कभी अकेला नहीं रहूँगा।

मैंने प्रत्येक दिन ऐसे जीना सीख लिया है, जैसे कि यह आखिरी हो। क्या पता, आज का दिन आखिरी हो।

**सबसे महत्त्वपूर्ण**

मैं वही काम करता हूँ जो मुझे खुश करता है। आखिरकार, मैं अपनी खुशी के लिए ज़िम्मेदार हूँ और मैं उसका हकदार भी हूँ।

## After the age of 60

I asked one of my friends who has crossed age of 60 & is heading to 70. What sort of change he is feeling in him?

He sent me the following very interesting lines, which I would like to share with you all...

After loving my parents, my siblings, my spouse, my children, my friends, now I have started loving myself.

I just realized that I am not 'Atlas'. The world does not rest on my shoulders.

I now stopped bargaining with vegetables & fruits vendors. After all, a few Rupees more is not going to burn a hole in my pocket but it might help the poor fellow save for his daughter's school fees.

I pay the taxi driver without waiting for the change. The extra money might bring a smile on his face. After all he is toiling much harder for a living than me.

I stopped telling the elderly that they've already narrated that story many times. After all, the story makes them walk down the memory lane & relive the past.

प्रकृति का काम तो सिर्फ हमें मिलाना होता है लेकिन सम्बन्धों की दूरियों या नजदीकियों का निर्धारण हमारा व्यवहार करता है।

I have learnt not to correct people even when I know they are wrong. After all, the onus of making everyone perfect is not on me. Peace is more precious than perfection.

I give compliments freely & generously. After all it's a mood enhancer not only for the recipient, but also for me.

I have learnt not to bother about a crease or a spot on my shirt. After all, personality speaks louder than appearances.

I walk away from people who don't value me. After all, they might not know my worth, but I do.

I remain cool when someone plays dirty politics to outrun me in the rat race. After all, I am not a rat & neither am I in any race.

I am learning not to be embarrassed by my emotions. After all, it's my emotions that make me human.

I have learnt that it's better to drop the ego than to break the relationship. After all, my ego will keep me aloof whereas with relationships I will never be alone.

I have learnt to live each day as if it's the last. After all, it might be the last.

#### Most Important

I am doing what makes me happy. After all, I am responsible for my happiness and I owe it to me.

#### आज का चिन्तन

जैसे फल और फूल किसी की प्रेरणा के बिना ही अपने समय पर वृक्षों में लग जाते हैं, उसी प्रकार आप द्वारा किये हुए अच्छे और बुरे कर्म भी अपने अपने आप जीवन में स्वतः फल देते रहते हैं।

हमारी ग़लतियाँ क्षमा की जा सकती हैं, यदि हमारे पास उन्हें स्वीकार करने का साहस हो।

## Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

### Ready wit

One of the rare virtues is ready wit. It is antidote to anger which so often spoils relations and which hinders adjustments of life. Ready Wit shows triumph over the situation. Anger shows that one is overwhelmed by the situation.

Dr. S.S. Bhatnagar had a fine sense of ready Wit which made him a genuine companion on dinners and parties.

Once he was the spokesman of the good- will mission of Indian scientists to the United Kingdom and United States of America. The object of the mission was to get help and co-operation for industrial development of India.

While in America, the mission attended a dinner arranged in their honour by the California Institute of Technology of Padsena under the presidency of the celebrated physicist Dr. R.A. Miliker. After dinner the guests were asked questions. There was a doctor who was critic of India's Industrial development. He asked Dr. Bhatnagar if India had any gold left. America would not help unless she was paid in gold. It was a remark which could have put one to anger or pleading for help. But Dr. Bhatnagar got the better of the situation. He said, "I and my colleagues have just come from England where we were told that all of India's gold as well Britain's gold was held in the Washington treasury and Americans were honest people." Another question asked by the same fellow-guest was whether the Indian scientists noticed anything which came late in America in contrast with everything which was late and slow in the East? "Yes", came the quick reply from Sir Shanti, "Old age and all the accompaniments of it, including wisdom." There was uproar of laughter at this and the doctor complimented Sir Shanti upon his witty and skilful replies.

सादगी सर्वोत्तम सुन्दरता है, क्षमा अतुलनीय बल है, नम्रता सर्वश्रेष्ठ गुण है  
एवं मैत्री सर्वोत्कृष्ट सम्बन्ध है।

## A bleeding hand

He is a businessman of repute and has a standing in social life. He lives the routine life of a businessman. One day a parent brought his child to him whose hand was bleeding due to the cruelty of a teacher. Perhaps the parent had come to him for his help against this cruel treatment. The businessman saw the child and the child changed him. He felt a call to protect children from that unhappiness from which they suffer at their schools. The present system of education must be replaced by a better one. This could not be done by opening a new school. It could be done by thinking out a new way of educating children.

He had no experience in education, he was not a teacher. A Montessori course was being conducted at Adyar, Madras. He left for Adyar to get first hand training. He came back to open and work a school himself. He made some experiments in education. He modified the Montessori system of education to better suit the needs of the Indian child. He named this modified system, 'Happy Education'. He then set up a centre of training for teachers in his system of education so that blessings of Happy Education could spread to an ever-widening circle of children.

He can well be called one of the builders of Happy Education for children in our country.

## A wife's locked box

Dr. S.S. Bhatnagar was a bit of a poet. He wrote poetry when he travelled or when he was on a holiday. He scribbled on a scrap of paper and left them to their fate.

But Mrs. Bhatnagar carefully collected these bits of paper as she came across them in her husband's pockets or in other places. This collection was made by her unknown to her husband.

When Mrs. Bhatnagar passed away. Dr. Bhatnagar chanced to open a box of hers which she kept locked during her life-time. And what did he find in it? His scribbled bits of verses he had written at different times.

Dr. Bhatnagar got this collection of his verses printed and gave it the title Lajwanti-his wife's name.

किसी में कोई कमी दिखाई दे तो उसे समझाओ और हर किसी में  
कमी दिखाई दे तो खुद को समझाओ।



## अपनी सेविका के प्रति सम्मान प्रदर्शन

मिन्टगुमरी का स्थान है, 1 फरवरी, 1895 का दिन है। देवसमाज का वार्षिक उत्सव हो चुका है, जिसके उपलक्ष्य में बहुत से जन दूर-दूर के स्थानों से पहुँचे हुए हैं। शोक कि देव उत्सव से एक दिन पहले देवसमाज की वफ़ादार प्रचारिका श्रद्धेया डॉ. कुमारी प्रेमदेवी जी का तपेदिक की सांघतिक बीमारी से देहान्त हो चुका है।

तीन दिन पहले उनके मृतक शरीर को आग में जला चुके हैं। चौथे दिन श्री देवगुरु भगवान् सब यात्रियों को साथ लेकर उनकी अस्थियों और राख को एकत्र करने के लिए उस स्थान की ओर प्रस्थान करते हैं, जहाँ श्रद्धेया कुमारी प्रेमदेवी जी की देह को जलाया गया है। जहाँ से श्री देवगुरु भगवान् को श्रद्धेया जी की राख नज़र आने लगती है, वहीं से वह अपने जूते उतार देते हैं और मिन्टगुमरी के जंगल में नंगे पाँव श्रद्धेया जी की अस्थियों और राख के पास पहुँचते हैं।

उनके वहाँ पहुँचने पर श्रद्धेया जी के फूल चुने जाते हैं। राख को इकट्ठा करके कपड़े में बाँध दिया जाता है। श्री देवगुरु भगवान् व अन्य जन श्रद्धेया जी की राख के गिर्द खड़े हो जाते हैं और श्री देवगुरु भगवान् श्रद्धेया जी के आत्मा को सम्बोधन करके उनके सम्बन्ध में अपना इस प्रकार का भाव प्रकाश करते हैं-

“यदि तुम किसी राजा की रानी होती, किसी किंग की क्वीन होती या किसी बहुत बड़े दौलतमन्द की पत्नी या बेटी होती, तो भी मैं इस जंगल में नंगे पाँव तुम्हें सम्मान देने के लिए न आता। मैं जो तुम्हें सम्मान देने के लिए आया हूँ, वह इसलिए कि तुम्हारा आत्मा एक बहुत अच्छी आत्मा था। तुम्हारे भीतर छोटी-सी आयु में ही धर्म-लाभ करने की ज़ोरदार इच्छा पैदा हुई। इस अपनी उच्च इच्छा को पूरा करने के लिए लाहौर मैडिकल कॉलिज में लड़कियों के लिए जाने की तजवीज़ को तुमने बहुत पसन्द किया और लाहौर में मेडिकल कॉलिज में प्रवेश होने का अवसर पाकर तुम अपने धर्मदाता गुरु के घर में ही रहने लगी।

उनके उच्च जीवन के उच्च प्रभावों को प्राप्त करके तुम्हारे भीतर बहुत उच्च परिवर्तन आना आरम्भ हुआ। तुम्हें यह मालूम होने लगा कि यदि मेरी सारी शक्तियाँ स्त्री-जाति की आत्मिक सेवा में खर्च हो जावें तो इससे बढ़कर मेरे जीवन की और कोई सफलता हो नहीं सकती। तुमने अपनी इस शुभ इच्छा के पूरा होने में जो-जो रोकें मालूम कीं, उनको काटना शुरू किया। तुम्हारी एक ऐसे जन के साथ शादी होने वाली

एक धोखे से हिल जाती है, ज़मीन एतबार की साहिब। ज़िन्दगी तबाह करने के लिए भूकम्प आए ज़रूरी नहीं, स्वाभिमान बेचकर बड़ा होने से बेहतर है अभिमान रखकर छोटा बने रहना।



थी जो एक बहुत बड़े साहबे-जायदाद होने के अलावा एक्सट्रा असिस्टेंट कमिश्नर होने वाले थे। ऐसे जन की पत्नी बनकर तुमको जो दुनिया में सुख, आराम, इज़्ज़त, सम्मान, बहुत क्रीमती जेवर और कपड़े, नौकर-चाकर आदि प्राप्त हो सकते थे, उन सबको तुमने तुच्छ समझा।

इस शादी को अपने जीवन के मार्ग में रोक देखकर तुमने शादी करने से ही इन्कार कर दिया और इन सब आराम और आसाइश के सामानों को परे फेंक दिया और गुरु व्रत धारण करके और फकीराना जीवन अख्तियार करके स्त्री जाति की आत्मिक अवस्था को बेहतर करने के लिए दिला-ओ-जान से यत्न करती रहीं। तुम्हारी तरह और भी कई पुरुषों ने अपने जीवन धर्म का प्रचार के लिए भेंट किए थे, परन्तु उनमें से कई एक व दूसरी दिक्कत के आने पर कायम न रह सके। कुछ तो उनमें धर्म-प्रचार के काम को छोड़कर एक व दूसरे सांसारिक काम में लग गए, परन्तु देवसमाज के मेम्बर बने रहे। कुछ देवसमाज से अलग हो गये। कुछ उनमें से ऐसे महा कृतध्न निकले जिन्होंने देवसमाज की जड़ काटना और उसके संस्थापक को तरह-तरह से सताना अपने जीवन का लक्ष्य बनाया। वह पुरुष होकर भी अपनी पवित्र प्रतिज्ञाओं में पक्के न रह सके, परन्तु तुमने स्त्री-जाति में से होकर अपनी पवित्र प्रतिज्ञाओं को पूरा किया और मरते दम तक अपने व्रत के लिए और अपने धर्मदात गुरु के लिए वफ़ादार रहीं।

तुम्हारे जीवन का यह कैसा उच्च दृष्टान्त! धर्म-पथ के और यात्रियों को भी तुम्हारे जैसी वफ़ादारी नसीब हो! वह अपनी प्रतिज्ञाओं के लिए मरते दम तक सच्चे और वफ़ादार रह सकें। मैं तुम्हारी इस वफ़ादारी के लिए तुम्हारे सम्बन्ध में दिली सम्मान का प्रकाश करता हूँ।”

- (जीवन तत्व, 19 मई, 1919, पृष्ठ 4-5)

यदि पद और पैसा ही हमारी पूँजी/सम्पत्ति है, तो एक दिन इसका अन्त निश्चित है। यदि हमने दिलों में जगह बनाई है और सच्ची इज़्ज़त कमाई है, तो यह अमिट/ अन्नत है।

छाता और दिमाग़ तभी काम करते हैं, जब वह खुले हों,  
बन्द होने पर दोनों ही बोझ लगते हैं।

## नन्हें आत्मा

प्रश्न - किसी छोटे बच्चे की आत्मा परलोक में क्या स्थिति रहती है? क्या उनका विकास भी होता है?

उपदेश - आओ देखें, इस बारे में। मेरी धारणा है कि आत्मा के सम्बन्ध में आधारभूत बातें तो तुम लोग समझते ही हो। यह तथ्य 'देव-शास्त्र' में भी दिए गए हैं और हमने इन उपदेशों में भी इसके बारे में विचार किया है।

इन्सानी शरीर जब बहुत छोटा होता है - प्रायः एक वर्ष या उससे कम - तब इस शिशु अवस्था में मनुष्य की आत्मा भी बहुत नन्ही और कमजोर अवस्था में होती है। इस अवस्था में यदि शिशु की मृत्यु हो जाए, तो आत्मा में इतनी शक्ति नहीं होती कि वह सूक्ष्म शरीर का निर्माण कर पाए। इस आयु में यदि बच्चे को कोई बीमारी लग जाए या कोई चोट लग जाए, जिससे उसका नन्हा शरीर उबर न पाए, तो उस नन्हें शरीर के साथ वह नन्हीं आत्मा भी अधिकांशतः खत्म हो जाती है। सामान्यतः यह बात नेचरसम्मत भी है। यदि ऐसी मृत्यु प्राकृतिक रूप से होती है, तो वह सामान्यतः इस कारण से होती है कि आत्मा अपने उस स्थूल शरीर के पूर्ण निर्माण हेतु कुछ आवश्यक संसाधन नहीं जुटा पाई।

यही शरीर थोड़ा बड़ा हो - प्रायः एक से तीन वर्ष का - तो आत्मा में सूक्ष्म शरीर निर्माण करने की शक्ति होती तो है, परन्तु उस योग्यता में कई कमियाँ रहती हैं। उस स्तर पर नन्हीं आत्मा की शक्तियाँ सामान्यतः अपने लिए एक उपयुक्त स्थूल शरीर निर्माण करने के लायक नहीं होती हैं। सूक्ष्म शरीर में रहकर आगे प्रगति करना, उसके लिए दुरूह और कठिन होता है। अधिकांशतः, वे परलोक में एक छोटा-सा जीवन जीकर विलीन हो जाती हैं। उनमें से कुछ अवश्य आगे भी विकास पाती हैं और यह निर्भर करता है, उनकी आत्मिक शक्ति पर। यदि बीज रूप में आत्मा को बहुत अच्छी पूँजी मिली थी और उसके लिये मंगलकामना करने वाले बहुत सारे लोग मौजूद थे, तो इस बात की सम्भावना बढ़ जाती है कि वह नन्हीं आत्मा परलोक जीवन की प्रारम्भिक कठिनाइयों को पार कर सके एवं आगे जी सके।

बच्चा एक बार तीन वर्ष से बड़ा हो जाए, तो सामान्यतः आत्मा में सूक्ष्म शरीर निर्माण करने के संसाधन तैयार हो जाते हैं। यदि उस अवस्था पर आत्मा को स्थूल शरीर का त्याग करना पड़े, तो वह सूक्ष्म शरीर का निर्माण कर आगे परलोक में बढ़ आती है। वहाँ ऐसी नन्हीं आत्माओं के लिए अलग स्थान होता है, जहाँ वे अपनी नई ज़िन्दगी के तौर-तरीके सीखती हैं और निवास करती हैं। हालांकि इस स्तर पर आत्मा में जीवित रहने के सब सामान तो रहते हैं, परन्तु फिर भी एक बड़ी कमी यह रहती है कि उस स्थिति में भी उसे बहुत भावनात्मक थपकियों (pettings), सहारे एवं प्यार की

लगता था ज़िन्दगी को बदलने में वक्त लगेगा पर क्या पता था, बदलता हुआ वक्त ज़िन्दगी बदल देगा।

जरूरत रहती है। अब, परलोक में यह मानवीय दुनिया के समकक्ष तो नहीं हो पाती और यह स्थिति इनमें से कई के लिए काफ़ी त्रासद होती है। मंगलकामना, इस स्थिति में बहुत सहायक होती है। परलोकवासी सम्बन्धियों का होना भी बहुत मायने रखता है। वे इन नन्हीं आत्माओं को सहारा एवं पोषण देकर उनमें आगे बढ़ने और जीवित रहने की ललक जगाते हैं। और, एक बार इस स्थिति को पार कर आए, तो वह परलोक के मानदण्डों के अनुसार विकसित होती जाती हैं। यह कोई स्थूल विकास नहीं है, क्योंकि वहाँ कोई मानव शरीर तो है नहीं। परन्तु, परलोक के अर्थ में वह बढ़ती चलती हैं। उनका आत्मिक जीवन, ऐसी अन्य आत्माओं की तुलना में छोटा अवश्य रहता है, जिन्हें कि स्थूल शरीर में रहकर काफ़ी अच्छे कर्म करने का अवसर मिला हो, जो कि उन्हें आगे और ऊपर बढ़ने में सहायक होता है। क्योंकि इन नन्हीं आत्माओं को स्थूल शरीर में रहने का लाभ कम मिला, जिसमें कि दूसरों का भला करने के अवसर अधिक हैं, अतः उनकी स्थिति कुछ कमतर तो रह ही जाती है। वास्तव में, यह उनके लिए भी सत्य है, जो कि एक लक्ष्यहीन जीवन जीकर जाते हैं और जो अपने या आसपास वालों के जीवन में सुधार की कोई चेष्टा नहीं करते। नीच गतियों में लिप्त लम्बा जीवन भी परलोक में आने पर उस आत्मा के लिए साधनहीन स्थिति वाला होता है।

एक बार बच्चा सात-आठ वर्ष की आयु का हो जाता है, तो उसकी आत्मा में आगे चलने के सारे सामान एकत्रित हो चुके होते हैं। बच्चे एक-दूसरे की मदद करते हैं, पालतू जानवरों को प्यार करते हैं, माता-पिता तथा रिश्तेदारों को प्यार देते हैं और लेते हैं, वे झूठ नहीं बोलते, दूसरों का अहित नहीं चाहते, आदि-आदि। तो, इस स्तर पर उस बच्चे की आत्मा के पास अच्छी आत्मिक पूँजी होती है। अफ़सोस, कई बार तो लोग इस बचपन की अवस्था के बाद इस पूँजी को गवाँ देते हैं- नशे, तम्बाकू, शराब, आदि के सेवन से खुद के शरीर की हानि तो करते ही हैं, साथ ही झूठ बोलने, ईर्ष्या-द्वेष करने, नफ़रत करने और लालच के नीच भावों से दूसरों पर भी बुरे प्रभाव डालते हैं। तो, ऐसे में आत्मा के जीवन धन का नाश होता है। हमने तो ऐसे अनेक उदाहरण देखे हैं, जहाँ आठ-दस साल के बच्चों की आत्मा तीस चालीस साल के लोगों से भी बेहतर पूँजी लेकर परलोक में प्रवेश करती है और आगे तरक्की करती है। मानव जीवन का यही दुःखद सत्य है।

यदि तुम्हें यह ज्ञान मिला है, तो इसको अच्छाई हेतु प्रयोग में लाओ - परहित में विश्वास करो, औरों का भला करो, सेवा-परोपकार में विश्वास रखो, दान-पुण्य करो और अपने आगे के लम्बे आत्मिक जीवन के लिये आवश्यक आत्मिक पूँजी जुटाते चलो!

- परलोक सन्देश

किसी को धोखा देकर यह मत सोचो कि वो कितना बेवकूफ है, यह सोचो कि उसे आप पर कितना भरोसा था।

## भोजन के समय कैसे बैठें?

प्राचीन भारतीय पद्धति में भोजन करते समय पैर फैलाकर, उलटी पलथी लगाकर या पैर ऊँचे करके बैठना निषिद्ध बताया गया है। क्योंकि पैर फैलाकर तानने से पेट की नसों व जठर पर तनाव पड़ता है। पेट के अवयवों की तनावयुक्त स्थिति में भोजन करने से अग्निमांद्य, अपचन, वायु-प्रकोप (गैस) जैसे अनेक उदर-विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

टेबल पर भोजन करने की जो प्रथा चल पड़ी है, वह स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है। इससे पेट के विकारों की संख्या बढ़ गई है। टेबल-कुर्सी पर भोजन करने से पैर नीचे लटकते रहते हैं। इससे पेट के अवयवों पर अत्यधिक खिंचाव पड़ता है। टेबल-कुर्सी पर भोजन नहीं करना चाहिए और अत्यावश्यक होने पर भले कुर्सी पर ही परन्तु व्यवस्थित सुखासन में (पलथी मार के) बैठकर ही भोजन करना चाहिए। टेबल कुर्सी पर भोजन करने से हानियाँ और नीचे सुखासन में बैठकर भोजन करने से लाभ होते हैं, जो निम्नानुसार हैं -

### टेबल-कुर्सी पर भोजन से हानियाँ

1. इसे 'राक्षसी भोजन-पद्धति' कहा जाता है।
2. कुर्सी पर बैठने से पैर नीचे की ओर रहते हैं, जिससे पेट व जठर पर तनाव पड़ता है।
3. शरीर के अवयवों की प्राकृतिक उचित स्थिति न होने से अन्न का पाचन ठीक से नहीं हो पाता।
4. शारीरिक उष्णता ठीक से नहीं बनती, जिससे अन्न पाचन में मदद नहीं मिलती।
5. यकृत, अमाशय एवं मलाशय को हानि होती है। उदर-रोग होते हैं, मूत्ररोग बढ़ता है।  
इसे अहितकर, भोग-प्रधान पाश्चात्य पद्धति का स्वयं तो त्याग करना ही चाहिए, साथ ही दूसरों को भी बहिष्कार की प्रेरणा देनी चाहिए।

### नीचे सुखासन में बैठ कर भोजन करने से लाभ

1. इसे 'दैवी भोजन-पद्धति' कहा जाता है।
2. इसमें पैर, पेट व जठर की उचित स्थिति होने से उन पर तनाव नहीं पड़ता।
3. शरीर के अवयवों की उचित प्राकृतिक स्थिति होने से अन्न का पाचन ठीक ढंग से होता है।
4. सुखासन में बैठने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है, जिससे अन्न-पाचन में मदद मिलती है।

आँखें कितनी भी छोटी क्यों न हों, ताकत तो उसमें सारे आसमान को देखने की होती है।

5. प्राणवायु को बल मिलता है। यकृत व आमाशय दोनों का कार्य सुगम बनता है। इस हितकर भारतीय प्राकृतिक भोजन-पद्धति का स्वयं भी प्रयोग करना चाहिए तथा औरों को भी करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

### समझ

हर एक की अपनी-अपनी समझ होती है और दूसरे की समझ पूरी तरह उसके समान हो जाए, यह कतई संभव नहीं है, संभव हो भी नहीं सकता।

### कारण

इसका एकमात्र कारण यही है कि हर एक की पारिवारिक, सामाजिक, शैक्षणिक इत्यादि पृष्ठभूमि अलग-अलग होती है और उसी के अनुसार उसके विचार, समझ और अनुभव इत्यादि होते हैं। अतः इतनी सारी चीजों की पूर्ण समानता दो व्यक्तियों में होना नितान्त असंभव है।

### तालमेल

जब भी हम दूसरों के साथ कार्य या व्यवहार करते हैं तो समझ का तालमेल होना आवश्यक होता है। कार्य और व्यवहार की निरन्तरता से समझ में वृद्धि होती है और नई-नई चीज सीखने को मिलती हैं बशर्ते हम सीखने के लिए तैयार हों।

### स्वीकार्यता

एक बार जब यह स्पष्ट हो गया कि समझ में भिन्नता होती है और यह सदा रहेगी ही, तो हमें दूसरों की समझ की स्वीकार्यता हो जायेगी और उसकी समझ का सम्मान करना सरल हो जाएगा और फिर उससे समायोजन भी आसान लगने लगेगा। यदि संभव हो पाए तो, आइये, आज हम देखते हैं कि दूसरों के साथ हमारी आपसी समझ बढ़ाने के लिए हम अपनी सोच में कितना परिवर्तन ला सकते हैं और कितना प्रयास कर सकते हैं।

- संजय अग्रवाल (नागपुर)

जिन्दगी एक हसीन ख़्वाब है, जिसमें जीने की चाहत होनी चाहिये, गम खुद ही खुशी में बदल जायेंगे, सिर्फ़ मुस्कुराने की आदत होनी चाहिये।

## संसारासक्ति

एक म्यान में दो तलवारें नहीं रह सकती। एक व्यक्ति भी दो विरोधी देशों की सेवा नहीं कर सकता। जो जन चाहे कि वह दो विरोधी देशों की सेवा करे, उसे यह अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए कि जो असम्भव है, उसे सम्भव बनाने का उसका प्रयास निरर्थक है। दो आपस में विरोधी सरकारों की सेवा कैसे सम्भव हो सकती है? एक की सेवा करने से दूसरे की विरोधिता हो जाती है।

एक की आज्ञा पूरी करते ही दूसरे का विरोधी होना पड़ता है। अतः स्पष्ट है कि विरोधी होना किसी दूसरे की आज्ञाकारिता के पूर्णतः विरुद्ध होना है। विरोधिता तथा आज्ञापूर्ति करना एक ही बात नहीं है। अतः कोई भी जन ऐसी अवस्था में मात्र एक ही के पक्ष का सच्चा वफ़ादार हो सकता है, एक ही का सच्चा सेवक हो सकता है, दोनों पक्षों का कदापि नहीं अर्थात् हम अधिकार तथा अनाधिकार दोनों को कभी मिलाकर नहीं रख सकते, क्योंकि एक को स्वीकार कर दूसरे पर अमल करते हैं अर्थात् दूसरे का त्याग करना पड़ता है।

प्रायः सभी मनुष्य आत्माओं का यही हाल है कि वह एक ही समय पर सार तथा असार, पाप तथा पुण्य अर्थात् दोनों का प्रतिनिधित्व नहीं कर सकते। किसी अवस्था में भी दोनों के लिए वफ़ादार नहीं बन सकते, क्योंकि जब एक के आदेश कुछ और हैं तथा उसका वफ़ादार बनना आवश्यक है, तो फिर दूसरे का विरोधी होना तथा उसके प्रति बेवफ़ा बनना भी आवश्यक हो जाता है। चुनाव करते समय हम उसी वस्तु को लेना चाहते हैं, जो सबसे बढ़कर हमारे निकट हो। अन्ततः लोग भी जानबूझ कर या अनजाने में परमदेव तथा कुछ दिनों की दुनिया को सम्मुख देखकर एक का ही चुनाव कर लेते हैं, एक ही को अपना लेते हैं तथा एक ही के दासत्व में रहते हैं। अर्थात् जो जन परमदेव को छोड़कर दुनिया-परस्ती को स्वीकार करते हैं, वह अपने शारीरिक एवं वासनिक सुखों आदि के दास होकर अपनी तथा अन्य आत्माओं की भयानक हानि करते हैं तथा अपने जीवन-रक्षा विषयक नियमों के विरुद्ध जाकर अपने तथा औरों के भयानक विनाश का कारण बनते हैं।

शारीरिक एवं वासनिक सुख हमें अस्थाई सुखों की कुछ चाट देकर अपना दास तथा पापी बना सकते हैं, लेकिन पाप के परिणामों से बचा नहीं सकते। दृष्टान्त स्वरूप - जो आकांक्षाएं मदिरा पिलाकर तथा बेहोश करके कुछ देर के लिए हमें शान्ति दे सकती हैं, उसी मदिरा के विषैले प्रभावों से वह हमें कदापि नहीं बचा सकती। इसी तरह और इच्छाओं का भी ऐसा ही हाल होता है। दुनिया-परस्तों तथा पाप के

आप इसलिए सीखना बन्द नहीं करते कि आप बूढ़े हैं, बल्कि आप बूढ़े हो जाते हैं क्योंकि आप सीखना बन्द कर देते हैं।

दासत्व से आत्मा का सब कुछ चला जाता है, यद्यपि कुछ अस्थाई सुख तो अवश्य मिलता है, किन्तु परमदेव की कृपा से मात्र यही नहीं कि आत्मा का कुछ नहीं बिगड़ता, वरन् आत्मा का शेष जीवन, उसकी सारी शास्वत विशेषताएं, उसका सारा शास्वत सौन्दर्य एवं आराम ही परमदेव की सेवा तथा उसका हो जाने पर आधारित है।

दुनियावी सुखों के दास हो जाने पर जैसे हमारी अपनी मर्जी कुछ नहीं रहती, वैसे ही परमदेव के हो जाने पर भी हमारी मर्जी कुछ नहीं रहती।

हमें मात्र उनकी मर्जी ही पूरी करनी पड़ती है, अपनी मर्जी, अपनी इच्छा कुछ शेष नहीं रहती अर्थात् इस अवस्था में जब सारी कामनायें मर जाएँ, अपनी मर्जी पूरी तरह नष्ट हो जाए, हाँ अपनापन कुछ भी शेष न रहे, न माल-असबाब अपना, न गैरत अपनी (आत्म सम्मान), न भाई-बहन अपने, न बिरादरी अपनी, न परिवार अपना, न वंश अपना। तात्पर्य यह है कि जिस पल हमारा अपना कुछ भी न रहे, सब कुछ उनका हो जाए तथा हमारी प्रत्येक आकांक्षा एवं प्रत्येक शक्ति पर उनका अधिकार हो जाने से हम मात्र एक उपकरण की न्याई उनके हाथों में काम देने लगे, तब पूर्ण मोक्ष मिलती है, तब उनकी मंगल इच्छा के प्रभावों में आकर देवत्व में ढलकर देवताओं का-सा (अर्थात् उच्च जीवन) व्यतीत करते हैं।

जब तक व्यक्ति परमदेव से विरोधिता तथा पाप एवं पाप-जीवन की वास्तविकता को नहीं समझता, इसके विपरीत शरीर तथा वासनिक सुखों से हटकर और किसी की अधीनता स्वीकार नहीं करता तथा यद्यपि इष्ट का नाम सुनता है, लेकिन उनको रेत के कण के बराबर भी नहीं समझता, तब तक वह पाप के पिशाचत्व का ही अनुयायी रहता है।

लेकिन जब उस पर पाप के साम्राज्य की वास्तविकता खुल जाती है तथा दुनिया-परस्ती के भयानक परिणामों का ज्ञान हो जाता है और वह सच्चे हृदय से अपनी नीच कामनाओं की गुलामी से निकलने एवं देवराज्य में प्रविष्ट होकर परमदेव की सेवा में आने के लिए तैयार होता है, तो फिर उसकी इस प्रकार की प्रार्थना होती है कि हे परमदेव! आपका देवराज्य ही सच्चा राज्य! आपके ही राज्य में रहने के लिए मैंने जन्म पाया था, किन्तु मैंने अपनी स्वच्छन्द फितरत से पापी लोगों के प्रशिक्षण एवं शिक्षा से बजाय आपके अधीन जाने के, आपका अनुयायी बनने के कुछ दिनों की सांसारिक वस्तुओं के लालच में पड़कर पाप-जगत् का दासत्व अपना लिया तथा

मन तृप्त हो तो बून्द भी बरसात है। अतृप्त मन के आगे तो  
समंदर की भी क्या औकात है।



अपनी स्वतन्त्रता को खोकर, अपवित्र कामनाओं का दास होकर अपनी आत्मा की बहुत हानि कर ली। अब मुझे पर पाप-जगत् का होने का हाल अच्छी तरह खुल गया है। इसलिए अब मैं इस क्रूर हालत के अधीन तथा ऐसे वातावरण में रहना नहीं चाहता। अब मैं आपके अधीन आपके धर्म-राज्य में रहना चाहता हूँ। कृपया मुझे अपने राज्य में प्रवेश की अनुमति प्रदान करो।

उसकी यह प्रार्थना स्वीकार होती है तथा वह आत्मा देवराज्य में जाकर आबाद होने हेतु तैयार होती है, लेकिन दिल ही दिल में उसके अन्दर अब भी कई शंकाएं उठी हैं। वह सोचने लगती है कि आवासनिक जगत् को छोड़ते समय मैं अपनी सब वस्तुओं का त्याग तो नहीं कर सकती, ऐसी-वैसी वस्तुएं साथ ले जाना बेशक बेकार है, लेकिन कीमती वस्तुओं को कैसे छोड़ सकती हूँ।

यह उस समय शुभ के सच्चे उद्देश्यों को पूरी तरह भूल जाती है। उस समय यह नहीं समझती कि परमदेव का यह आदेश है कि पहले तुम मेरे धर्म-राज्य में बसने के योग्य बनो, तो फिर मेरे राज्य में आकर आबाद हो जाओ। फिर मेरे राज्य के नियमों के अनुसार जो-जो वस्तुएं तुम्हारे लिए आवश्यक होंगी, वह तुम्हें दी जायेंगी। हाँ, यदि मैं आवश्यक समझूँगा, ऐसी सारी वस्तुएं भी तुम्हें दे दूँगा, जो वासनिक जगत् तुम्हें आज तक नहीं दे सका; लेकिन मैं जो तुम्हें सांसारिक वस्तुएं दूँगा, उनके देने में मेरा यही उद्देश्य रहेगा कि इन्हें लेकर तुम मेरे राज्य की वफ़ादार बनकर रह सको। अपनी वफ़ादारी तथा मेरे शासन की महिमा को अधिक से अधिक लोगों पर स्पष्ट कर सको।

तात्पर्य यह है कि तुम्हें ऐसी प्रत्येक वस्तु दी जायेंगी, जो मेरे राज्य के विकास में तुम्हारी सहायक हो, लेकिन दुर्बल आत्मा कई बार इसको नहीं समझती। इसलिए फिर अपनी ही कामनाओं को प्रस्तुत करती है, फिर अपनी मर्जी को परमदेव की मर्जी की तुलना में महत्त्व देना चाहती है, जिसका परिणाम यह होता है कि वह परमदेव बनकर पूर्ण पवित्रता तथा मुक्ति लाभ नहीं कर पाती तथा अपनी कामनाओं पर अधिकार पाकर परमदेव की सच्ची वफ़ादार नहीं बन पाती तथा देवत्व के उच्च जीवन में नहीं पहुँचती कि जिसमें कोई सन्देह शेष नहीं रहता। कोई कामना उठकर उसके दिल पर आघात नहीं लगाती तथा जैसे जले हुए चने से कोई पौधा पैदा नहीं होता, उसी तरह उसकी किसी कामना की तरफ से कोई अनुचित प्रेरणा व कोई अपवित्र विचार भी पैदा नहीं होता। जैसे छोटा बच्चा प्रेममयी माता की गोद में हर प्रकार की चिन्ता व डर से मुक्त तथा निश्चिंत होकर शान्ति की अवस्था में रहता है। फिर उसे न

बेहद गौर से लिखिए अपनी किताब-ए-ज़िन्दगी, कहानी दिलचस्प न हो,  
तो लोग पन्ने उलटने लगते हैं।



यहाँ के मान-सम्मान, न अपमान, न ही यहाँ की नेक-नामी से कोई सम्बन्ध रहता है, न यहाँ की बदनामी से, न ही यहाँ के धन-दौलत से कोई मतलब रहता है, न कोई आवश्यकता रहती है, न ही वंश, परिवार, जाति व बिरादरी से कोई मतलब रहता है। ऐसी आत्मा इस दुनिया में (सूक्ष्म दुनिया) में रहकर भी हर प्रकार के अपवित्र बन्धन तथा उसके प्रभावों से पवित्र रहती है।

वह शरीर तथा शारीरिक सम्पर्क होने पर भी उन सबसे उचित दूरी बनाकर रखती है। मानो इसी दुनिया में स्वर्ग में वास करती है। इस जीवन में परमदेव की सेवा ही उसका काम हो जाता है। दुनिया-परस्त आत्माएं जैसे दुनिया-परस्ती में मस्त रहती हैं। धर्म-राज्य की आत्माएं भी वैसे ही परमदेव की सेवा में अपना जीवन व्यतीत करती हैं। उनका शरीर, उनकी समझ तथा विवेक, उनके मन-मस्तिष्क, उनकी सारी आसार सांसारिक दौलत; अभिप्राय यह है कि जो कुछ उनका है, वह सब उनका अपना नहीं रहता, किन्तु मात्र परमदेव की सेवा के लिए ही हो जाता है, क्योंकि वह सब कुछ उन्हीं का दिया हुआ होता है।

अपना सब कुछ परमदेव को सौंपकर आयुपर्यन्त उनकी सेवा करना, उन्हीं के साम्राज्य के विकास में व्यस्त रहना सच्ची फ़कीरी तथा सच्चा सन्यास है। सम्पूर्ण रूप से परमदेव का दास हो जाना ही आत्मा तथा उसके जीवन का प्राकृत उद्देश्य है।

परमदेव आशीर्वाद प्रदान करें कि हम इस दुनिया में रहकर उच्च जीवनधारियों की तरह उनके सच्चे दास तथा सेवक बन सकें और अपनी प्रत्येक सेवा के द्वारा मात्र उनकी महिमा तथा उनके जलाल को प्रकाशवान करें!!

- देवधर्मी

यादें हमेशा खास होती हैं। कभी-कभी हम उन दिनों को याद करके हँसते हैं, जब हम रोये थे और कभी-कभी हम उन दिनों को याद करके रोते हैं, जब हम हँसे थे...! यही जीवन है।

इन्सान उन चीज़ों से कम बीमार होता है जो वो खाता है, वो उन चीज़ों से ज़्यादा बीमार होता है, जो उसे भीतर ही भीतर खाये जा रही हैं।

## अपने बड़ों का सम्मान करने के 32 तरीके

1. उनकी उपस्थिति में अपने फ़ोन को दूर रखें।
2. वे क्या कह रहे हैं इस पर ध्यान दें।
3. उनकी राय स्वीकारें।
4. उन्हें सम्मान के साथ देखें।
5. हमेशा उनकी प्रशंसा करें।
6. उनको अच्छा समाचार ज़रूर बतायें।
7. उनके साथ बुरा समाचार सांझा करने से बचें।
8. उनके दोस्तों और प्रियजनों से अच्छी तरह से बोलें।
9. उनके द्वारा किये गए अच्छे काम सदैव याद रखें।
10. वे यदि एक ही कहानी दोहरायें तो भी ऐसे सुनें, जैसे पहली बार सुन रहे हों।
11. अतीत की दर्दनाक यादों को मत दोहरायें।
12. उनकी उपस्थिति में कानाफूसी न करें।
13. उनके साथ तमीज़ से बैठें।
14. उनके विचारों को न तो घटिया बतायें, न ही उनकी आलोचना करें।
15. उनकी बात काटने से बचें।
16. उनकी उम्र का सम्मान करें।
17. उनके आस-पास उनके पोते/पोतियों को अनुशासित करने अथवा मारने से बचें।
18. उनकी सलाह और निर्देश स्वीकारें।
19. उनका नेतृत्व स्वीकार करें।
20. उनके साथ ऊँची आवाज़ में बात न करें।
21. उनके आगे अथवा सामने से न चलें।
22. उनसे पहले खाने से बचें।
23. उन्हें तब भी गौरवान्वित प्रतीत करायें, जब कि वे अपने को इसके लायक न समझें।
24. उनके सामने अपने पैर करके या उनकी ओर अपनी पीठ करके बैठने से बचें।
25. न तो उनकी बुराई करें और न ही किसी अन्य द्वारा की गई उनकी बुराई का वर्णन करें।
26. उन्हें अपनी प्रार्थनाओं में शामिल करें।
27. उनकी उपस्थिति में उबने या अपनी थकान का प्रदर्शन न करें।

वाह! क्षमा करना कैसी अद्भुत औषधि है। देते हम किसी और को हैं, लेकिन घाव हमारे हृदय के भी भर जाते हैं!

28. उनकी गलतियों अथवा अनभिज्ञता पर हँसने से बचें।
29. कहने से पहले उनके काम करें।
30. नियमित रूप से उनके पास जायें।
31. उनके साथ वार्तालाप में अपने शब्दों को ध्यान से चुनें।
32. उन्हें उसी सम्बोधन से सम्मानित करें, जो वो पसन्द करते हैं।

### उन्नति की सीढ़ी

अगर हुई है गलती तुमसे तो उसको स्वीकार करो,  
 हर गलती उन्नति की सीढ़ी चढ़कर उसको पार करो।  
 गलती करना इसीलिए तो मनुज बड़ा बन सकता है,  
 गलती दूर किये बिना कोई कब आगे बढ़ सकता है।  
 गलती हुई सिर्फ़ इतने पर दुःखी न हो सहकर आघात,  
 बार-बार हो वह ही गलती तो सचमुच लज्जा की बात।  
 अपनी गलती स्वयं न दिखती कोई और दिखाता है,  
 शत्रु नहीं वह शुभी तुम्हारा है जो यह स्नेह दिखाता है।  
 कौन नहीं गलती करता है गलती तो मानव स्वभाव है,  
 गलती को स्वीकार न करना अर्थ अहं का ही प्रभाव है।  
 किन्तु एक स्वीकार मात्र से काम नहीं चलने वाला,  
 मन-मोदक से भला किसी का कभी पेट भरने वाला।  
 गलती हुई उसे तुम समझो मन ही मन परिताप करो,  
 अब न करूँगा गलती ऐसा निश्चय अपने आप करो।  
 सावधान रहना, हर गलती बार-बार आ छलती है,  
 सजग न रहने पर वह आती कमजोरों पर पलती है।  
 दृढ़ निश्चय अनथक प्रयत्न से, अपनी गलती दूर करो,  
 हर गलती साधन-सीढ़ी है चढ़ उन्नति भरपूर करो।

- शशि खोसला

जीवन एक बाँसुरी की तरह है, जिसमें बाधाओं रूपी कितने भी छेद क्यों न हो,  
 लेकिन जिसे बजाना आ गया, उसको जीना आ गया।

## डेंगू - प्राकृतिक चिकित्सा और

### स्वाइन फ्लू - एच वन

प्राकृतिक चिकित्सा में मैंने अपनी आयु के 60 वर्ष रोगियों की सेवा करने में लगाये हैं। इतने लम्बे अरसे में मेरे पास कितने तरह के रोगी आये और कितनी संख्या में आये उसकी गिनती नहीं है। मैं गान्धीजी के सिद्धान्तों के अनुसार गाँधी से सम्बन्धित संस्थाओं जैसे बापू स्वास्थ्य सदन, सरदार शहर (राज.), गाँधी नेचर क्योर आश्रम फिल्लौर (पंजाब), हरियाणा प्राकृतिक चिकित्सालय, भिवानी (हरियाणा), कृष्णदत्त स्वास्थ्य केन्द्र, नई दिल्ली, सर्वोदय आरोग्य आश्रम बलिया आदि में अधिकारी रहा। मैं गाँधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति में मन्त्री, महामन्त्री एवं उपाध्यक्ष रहा। वर्तमान में सदस्य हूँ।

यह सारा परिचय देने का एकमात्र कारण है कि मैं जो कह रहा हूँ, उस पर आपका विश्वास बने। गाँधी जी चूँकि डॉक्टर नहीं थे, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सालय का अध्ययन डॉ. एडोल्फ जस्ट तथा डा. लूई कूने की पुस्तकों से प्राप्त कर प्रारम्भ में उन्होंने स्वयं 567 रोगियों की चिकित्सा अपनी देख-रेख में कराई। और चिकित्सा कराने वाले रोगियों का ज्ञान थोड़े समय में इतना हो गया कि अपने सगे लोगों का उपचार करके लाभ उठाने लगे।

प्राकृतिक चिकित्सा एक मुख्य सिद्धान्त है कि रोग एक -विजातीय द्रव्य, इलाज एक-शरीर शुद्धि तथा रोगों का कारण एक-शरीर में मल संचय है। आयुर्वेद में भी रोग के कारण के बारे में लिखा है। "सर्वे सामेवव रोगाणाम् निदानं कुपिता मलाः" अर्थात् कुपित मल ही रोग का कारण है।

अब हम जानें कि डेंगू एवं स्वाइन फ्लू का कारण भी मल संचय ही है। यह मल संचय क्यों होता है क्योंकि आज लोगों का खानपान अत्यन्त दूषित है। केमिकल रासायनिक खाद से उत्पन्न अन्न सब खा रहे हैं। उसके साथ शराब, सिगरेट, बीड़ी, तम्बाकू, गुटका और तली-भूनी चीजें अनेक कारणों से भी रोग प्रतिरोधक क्षमता काफ़ी घट गई है। ऐसी परिस्थिति में स्वस्थ रहने की कल्पना व्यर्थ है। हमारे प्राकृतिक चिकित्सकों का कहना है - जहाँ सड़ा, वहाँ कीड़ा।

"विनापिमेषजेव्याधि पत्यादेवनिवर्तते।

नतु पथ्य विहीनस्य मेषजानां शतैरपि।।"

अर्थात् कोई भी रोग बिना दवा के ठीक हो सकता है केवल पथ्य करना होगा, यदि पथ्य नहीं करेंगे, तो सैकड़ों दवाइयाँ काम नहीं करेंगी।

'गोली से ज़्यादा असरदार बोली' अगर विक्स की गोली से खिचखिच दूर हो सकती है तो मीठी बोली से किचकिच भी दूर हो सकती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता सन्तुलित प्राकृतिक प्राकृतिक आहार से ही बढ़ेगी, पर्याप्त जीवनीशक्ति वाले को रोग हो ही नहीं सकता। डेंगू और स्वाइन फ्लू ही क्या, भयंकर कैंसर, डायबीटीज, गठिया सभी फलाहार से ठीक हो जाते हैं।

- डॉ. गौरी शंकर मिश्रा

## प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा व विजिट

पिछले दिनों डॉ. नवनीत जी अरोड़ा प्रेरणास्पद उद्बोधनों व विजिट के माध्यम से निम्न प्रकार से सेवाकारी प्रमाणित हुए -

देहरादून - 20 फरवरी, 2024 को श्री संजय धीमान जी के साथ देहरादून गए व दो संस्थानों में सेवाएं दीं -

1. शिमला रोड पर सेलाकुई में स्थित JB Institute of Technology में प्रायः 125 विद्यार्थियों को Achieving Excellence - Through Self-Expoloration विषय पर सम्बोधन दिया। मेरा लक्ष्य - क्या, कब, व कैसे? नामक पुस्तक की 150 प्रतियाँ संस्थान के चेयरमैन सन्दीप सिंघल जी ने खरीद कीं व वितरित कीं। आपने इस हेतु 3000/- दानस्वरूप दिये।
2. उसी दिन दोपहर बाद Forest Research Institute (F.R.I) Dehradun में Dean Academic Research प्रोफ़सर विनीत कुमार जी ने Research Scholars व Post Graduate Students के लिए एक विशेष सत्र रखवाया। 'जीवन का लक्ष्य' विषय पर प्रभावशाली उद्बोधन रहा। इस अवसर से स्थानीय धर्मसाथी श्री कुलभूषण शर्मा जी भी लाभान्वित हुए तथा आपने 1100/- मिशन को दानस्वरूप दिए। इन दोनों सत्रों में विद्यार्थियों ने 600/- की पुस्तकें निजी रूप से खरीद कीं।

रुड़की - 21 फरवरी, 2024 को IIT Roorkee के Deptt. of Management Studies में प्रो. विनय शर्मा जी द्वारा आयोजित एक वर्कशॉप में सम्मिलित प्रतिभागियों के लिए एक बुक स्टॉल लगाया गया, जिसमें उन्होंने 650/- की पुस्तकें खरीद कीं।

उसी दिन सायं को Institute of Engineers के सभागार में 'साइबर क्राइम' विषय पर आयोजित एक सेमिनार में निजी संस्मरण का हवाला देते हुए प्रायः 200 विद्यार्थियों को प्रेरणा दी कि ज़िन्दगी में इज़्ज़त व पैसा दोनों को संभालकर रखें। पैसा तो खोया हुआ शायद फिर भी दोबारा मिल जाये, लेकिन आपके माता-पिता

रोशनी फैलाने के दो तरीके हैं या तो दीपक बन जाएं या  
उसे प्रतिबिम्बित करने वाला दर्पण।

खानदान/परिवार या आपके स्वयं की इज़्ज़त व सम्मान एक बार चला गया, तो उसे दोबारा पाना बहुत कठिन है।

24 फरवरी, 2024 को रात्रि 9 बजे योग शिक्षकों को गूगल मीट प्लेटफॉर्म के जरिये ऑनलाइन सम्बोधित किया और बताया कि उच्च भावों पर आधारित सकारात्मकता का हमारे स्वास्थ्य पर कैसा पॉजिटिव असर पड़ता है। यह सत्र श्री पुनीत त्यागी जी ने रखवाया।

25 फरवरी, 2024 को गवर्नमेंट पेंशनर्स वेलफेयर आर्गनाइजेशन रुड़की का 30 वां वार्षिक अधिवेशन आर्य उपवन, रुड़की में मनाया गया। प्रो. नवनीत अरोड़ा जी को विशिष्ट अतिथि के रूप में आमन्त्रित किया गया तथा उन्हें सम्मानित भी किया गया।

आपने चन्द मिनट के अति संक्षिप्त उद्बोधन में उपस्थित सीनियर सीटिजनस को कुछ हितकर बातें सांझा की। आपने कहा कि ज़्यादातर अच्छी बातें या तो लिखी जा चुकी हैं या वो कही जा चुकी हैं, जरूरत है उन्हें अपने-अपने जीवन में धारण करने की।

सुखद वृद्धावस्था हेतु हम अपने बच्चों/परिवार से ऐसा मीठा व्यवहार करें कि हम उनके दिल में उतरें, ना कि अपने व्यवहार के कारण दिल से उतर जायें। अक्सर देखा गया है कि सामाजिक कार्यक्रमों में व निजी जीवन में भी लोग प्रायः अपरिचितों और गैरों से बहुत अच्छे से मिलते हैं, यह एक अच्छी बात है। लेकिन इस बात का भी ध्यान रखा जाये कि घर में अपनों से गैरों जैसा व्यवहार न हो।

आपने आगे फ़रमाया कि इसके भिन्न क्या ही अच्छा हो यदि हमारी उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारी सेवा का दायरा व मात्रा भी बढ़े तथा हम सेवा का आनन्द भी लें। काश, हम अपने जीवन में सरलता, सहजता व विनम्रता का समावेश करें, ताकि हमारे जीवन में खुशबू पैदा हो। आपका यह सारा बयान बहुत प्रभावशाली था।

इस अवसर पर 'जीवन का सुनहरा दौर' नामक पुस्तक की 200 प्रतियाँ प्रो. डी बी गोयल जी ने अपनी ओर से वितरित करवायीं तथा 4000/- इस हेतु मिशन को दान में दिये। इसके भिन्न अम्बाला से पधारे भारत पैन्शनर्स समाज, दिल्ली के वाइस प्रेसीडेंट श्री हंसराज माही जी ने 500/- दानस्वरूप देकर इसी पुस्तक की कुछ प्रतियाँ अलग से खरीदीं।

02 मार्च, 2024 को अनुश्रुति विद्यालय की प्रबन्ध समिति के सदस्यों के

खुद की समझदारी भी अहमियत रखती है वर्ना अर्जुन और दुर्योधन के गुरु तो एक ही थे।

संग प्राइमरी स्कूल भंगेड़ी व मिडल स्कूल गोपालपुर में विजिट किया। इन लोगों ने मिशन द्वारा इन दोनों विद्यालयों में विशुद्ध सेवा भाव से कराये गए निर्माण कार्यों को देखा व भूरि-भूरि प्रशंसा की। गोपालपुर में विद्यार्थियों ने 'My Better Life' की वर्क बुक बना रखी हैं, जिनसे उनके जीवनों में सकारात्मक परिवर्तन आ रहा है, इसे देखकर सभी ने प्रसन्नता व्यक्त की। तदुपरान्त बच्चों को 30 मिनट तक डॉ. नवनीत जी ने प्रेरणास्पद उद्बोधन दिया। बच्चों को केले वितरित किए गए तथा उनके साथ सहभोज का आनन्द लिया। सबका शुभ हो!

### साधन-सम्पर्क सेवा

पिछले दिनों श्रीमान् अशोक खुराना जी एवं श्रीमती सुदेश खुराना जी साधन व सम्पर्क द्वारा निम्न प्रकार से सेवाकारी प्रमाणित हुए -

लुधियाना - 03 फरवरी, 2024 को श्री अश्विनी गुप्ता जी के निवास पर साधन करवाया। पहले भजनों का गान किया गया। तत्पश्चात 'गाफिल मत रह' नामक लेख का पाठ व व्याख्या की गई। मिशन हेतु 3100/- दानस्वरूप प्राप्त हुए।

बंगा- 06 मार्च, 2024 को भी खुशपाल सिंह जी के परिवार में साधन करवाया। मिशन हेतु 1200/- दानस्वरूप प्राप्त हुए।

लुधियाना - 09 मार्च, 2024 को श्रीमती अर्चना गुप्ता जी के निवास पर साधन करवाया। श्री राजकुमार जी गुप्ता ने भजन गाया। सहायकारी शक्तियों की कृपा से अच्छा वातावरण बना। मिशन हेतु 2100/- दानस्वरूप प्राप्त हुए।

### शोक समाचार

शोक का विषय है कि श्रीमती लक्ष्मी देवी जी गर्ग का 93 वर्ष की आयु में 13 फरवरी, 2024 को देहान्त हो गया। 25 फरवरी, 2024 को उनकी श्रद्धांजलि सभा में श्रीमती शशी गोयल जी ने 'अटल सत्य' पुस्तक की मदद से बयान किया तथा शुभकामना करवायी। प्रायः 200 जनों ने बहुत अच्छे प्रभाव लाभ किए। परलोकगत आत्मा का शुभ हो! ज्ञातव्य है कि श्रीमती शशी गोयल जी के श्रद्धेय दादा श्रीमान् देवीचन्द जी तायल इस परिवार का दशकों पहले साधन-सभाओं द्वारा भला करते रहे हैं।

इन्सान का स्वभाव इस तरह है जो लेकर जाना है उसे छोड़ रहा है और जो यही रह जाना है उसे जोड़ रहा है।

उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान (Better Life) के  
तत्वाधान में आ गया अनूठा मौक़ा  
'रिश्तों में नई रोशनी' पाने का उत्सव  
(28 मार्च सायं से 31 मार्च प्रातः 2024 तक)

इसमें हम जानेंगे -

- ◆ मिशन की जरूरत व अपनी भूमिका,
- ◆ वनस्पति जगत् के अनगनित उपकार व हमारे कर्तव्य,
- ◆ नौकर व मालिक की भूमिका में हमारी उपयोगिता कैसे बढ़े,
- ◆ भाई-बहनों में परस्पर समझ व स्नेह कैसे विकसित हो,
- ◆ जीवनसाथी के साथ सम्बन्ध का आधार क्या हो ?
- ◆ माँ-बाप को किस आँख से देखें ?
- ◆ बच्चों को संस्कार कैसे दें व उनका भविष्य कैसे संवारें।

यह मौक़ा है इन साधनों में रिश्तों की नई रोशनी पाने का, खुद पर काम करने का तथा आने वाले जीवन को अर्थपूर्ण बनाने का।

आज ही इस उत्सव से सपरिवार लाभ उठाने का संकल्प लें।

दिनांक	समय	साधन का विषय
28.03.2024	सायं 5:30 से 7:00	मिशन व मेरी भूमिका
29.03.2024	प्रातः 9:00 से 10:30	वनस्पति जगत् उपकारी
29.03.2024	सायं 5:30 से 7:00	भृत्य व स्वामी का सम्बन्ध
30.03.2024	प्रातः 9:00 से 10:30	भाई व बहन का सम्बन्ध
30.03.2024	सायं 5:30 से 7:00	पति व पत्नी का सम्बन्ध
31.03.2024	प्रातः 10:00 से 12:00	माता-पिता व सन्तान का सम्बन्ध

29, 30 मार्च को प्रातः 11:00 से 1:00 बजे तक देवात्मा दर्शन पर आधारित 'विकास की ओर क़दम' पर चिन्तन व चर्चा होगी। स्थान- उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान (देवाश्रम), 32 ए सिविल लाइन्स, रुड़की, रजिस्ट्रेशन व सम्पर्क सूत्र-80778-73846

For mission details, Visit us : [www.shubhho.com](http://www.shubhho.com)

सम्पर्क सूत्र :

सत्य धर्म बोध मिशन

रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311),  
सहारनपुर (92585-15124), गुवाहटी (94351-06136), गाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला  
(98145-02583), चण्डीगढ़ (94665-10491), पदमपुर (9309-303537), अम्बाला (94679-48965),  
मुम्बई (98707-05771), पानीपत (94162-22258), लुधियाना (80542-66464)

स्वामी डॉ. नवनीत अरोड़ा के लिए प्रकाशक व मुद्रक श्री ब्रिजेश गुप्ता ने कुश ऑफ़सेट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी,  
जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया  
सम्पादक - डॉ० नवनीत अरोड़ा, बी - 05, हिल व्यू अपार्टमेंट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की  
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242