वर्ष - 20 मार्च, 2024 अंक - 210

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 ख़ुशहाल 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 | 17 |
| क्या मैं विशेष हूँ | 04 | आत्मा पर पवित्र तथा अपवित्र.. | 19 |
| मिलना ही क्यों है? | 06 | पा लिए मैंने रक्षणहार | 22 |
| किताब ही नहीं ज़िन्दगी..... | 07 | एक नज़र आगामी शिविर.. | 24 |
| मंज़िलें और भी हैं | 10 | शुभ संग्राम | 27 |
| क्या आप जानते हैं? | 13 | प्रेरणास्पद उद्‌बोधन सेवा..... | 29 |
| **Goodness is Everyday...** | 15 | उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान.... | 31 |


### 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 सहयोगकर्त्ता

Call/Whatsapp - 81260 - 40312

यदि भाग्य में परिवर्तन लाना चाहते हैं, तो हमें अपने विचारों में परिवर्तन लाना सीखना होगा, क्योंकि हमारे विचार हमारे कर्म बनेंगे और हमारे कर्म ही हमारा भाग्य।

# देववाणी

★नेचर की माँग यह है कि मनुष्य सब नीच अनुरागों से निकल आवे। परन्तु मनुष्य क्या करे? वह लाचार है। हम भी उसको हुक्म देकर नहीं निकाल सकते। नीच सुख अनुरागों से निकलने की विधि है। वह जब तक पूरी न हो, तब तक मनुष्य उनसे कैसे निकल सकता है? पहले मनुष्य को रोशनी मिले और बुरी बात उसे बुरी लगे। फिर उसको देवतेज मिले और उस बुरी बात के प्रति उसमें यथेष्ठ उच्च घृणा पैदा हो। तब कहीं वह उस बुराई से निकलने के योग्य होगा। यदि यह विधि पूरी न हो, तो उसके आगे का रास्ता बन्द है।

★★तुम्हें क्या तसल्ली मिलेगी, अगर बेटे के पास तुम अपना धन आदि छोड़ भी गए, लेकिन तुम ख़ुद ही नष्ट हो गए? अगर तुम आप किसी नीच सुख अनुराग से न निकले; तो किसी और को क्या निकालोगे? कर्मचारी भी हैं, विकासार्थी भी हैं, लेकिन उनके सामने पैसा है या उनमें से कुछ मान-बड़ाई के लिए आए हैं। उनको पैसा न दो, उनकी मान-बड़ाई न करो, फिर देखो उनका क्या हाल होता है? क्या तुम्हारा देवात्मा के साथ कुछ सम्बन्ध है? नीच सुख अनुरागों को रखकर मेरे साथ सम्बन्ध पैदा नहीं हो सकता। प्रचारक वे बनेंगे, जो धन के लोभी न होंगे। अपने धन को अर्पण करके अगर काम हो सकता हो, तो ऐसा करो, वर्ना तुम्हारा भला होना मुश्किल है।

★★★ तुम्हारा जीवन कैसे विकसित है? तुम्हें नीच सुख अनुरागों का क्योंकर बोध हो? उनसे क्योंकर मोक्ष प्राप्त हो? यह तभी हो सकता है, जब देवात्मा के साथ तुम्हारा सम्बन्ध हो। अगर धार्मिक बनना चाहते हो, तो एक तो तुम्हारे भीतर विशुद्ध परोपकार का भाव पैदा हो और दूसरे देवात्मा के साथ सम्बन्ध बढ़े।

– देवात्मा

# गुदगुदी

डॉक्टर –चश्मा किसके लिए बनवाना है?
सोनू – टीचर के लिए।
डॉक्टर – पर क्यों?
सोनू – क्योंकि उन्हें मैं हमेशा गधा ही नज़र आता हूँ।

जीवन का मतलब अपने अनुभवों से विकसित होना है न कि सिर्फ़ जीना।

## सम्पादकीय क्या मैं विशेष (Special) हूँ?...

हम सब जन्मजात विभिन्न प्रकार की कुछ न कुछ योग्यताएं लेकर उत्पन्न होते हैं तथा समय के साथ-साथ अपनी-अपनी क्षमतानुसार जीवन के विभिन्न पक्षों में आगे बढ़ने लगते हैं। जीवन में एक स्तर पर पहुँचकर हम कई बार जब दूसरों से अपनी तुलना करते हैं या कई बार हमारे पारिवारिक व अन्य मिलने-जुलने वाले लोग हमारी तुलना दूसरों से करते हैं, तो हमें प्रायः यह लगने लगता है कि हम विशेष/स्पेशल हैं।

दूसरों की तुलना में स्वयं को विशेष (Special) समझने के कई कारण हो सकते हैं। बचपन से ही हम में से कइयों को सुनने को मिला होगा - यह कितना सुन्दर है, इसका रंग-रूप कितना गौरा है, इसकी आँखें कितनी प्यारी हैं, इसका कद कितना अच्छा है, इसके बाल कितने घुंघराले या सिल्की व सुन्दर हैं आदि-आदि। यानि शारीरिक स्तर पर तुलना के आधार पर हम स्वयं को औरों से भिन्न/ विशेष/स्पेशल महसूस कर सकते हैं।

तदुपरान्त जब हम विद्या प्राप्ति हेतु स्कूल/कॉलेज आदि में जाना शुरू करते हैं, तो भी तुलना का सिलसिला चलता रहता है। यह क्लास में हमेशा फर्स्ट आता है, इसकी हैंड राइटिंग कितनी सुन्दर है, इसे तो एक बार में ही सब कुछ याद हो जाता है, यह कविता (Poem) बहुत अच्छी सुनाता है, इसकी तो ड्राइंग/पेंटिंग बड़ी कमाल की है, इसका तो मैथ्स बहुत अच्छा है, इसके 100 में से 100 नम्बर आते हैं, यह खेलों में अच्छा है, यह चैम्पियन है, यह टॉपर है, सभी अध्यापक/प्रोफ़ेसर इसकी तारीफ़ों के पुल बाँधते हैं आदि-आदि। यानि मानसिक स्तर पर हम स्वयं को औरों से श्रेष्ठ/विशेष/स्पेशल महसूस कर सकते हैं।

इसी प्रकार हम आर्थिक स्तर पर अपने कपड़ों/जूतों/मोबाइल/घर/खेत आदि में दूसरों की तुलना में स्वयं को विशेष महसूस कर सकते हैं। इसके भिन्न अपने खानदान/माता-पिता के पद/प्रतिष्ठा को लेकर तथा अपनी गायन/वादन/वक्ता आदि के रूप में श्रेष्ठता के आधार पर दूसरों की तुलना में स्वयं को विशेष/स्पेशल महसूस कर सकते हैं।

उपरोक्त सभी पक्षों में स्वयं को विशेष/स्पेशल महसूस करना स्वाभाविक है तथा चाहे यह तुलना हम स्वयं करें अथवा दूसरों के मुख से सुनें, तो इस तुलना के कारण सूक्ष्म रूप से हमारे हृदय में अहं भाव की पोषकता का होना भी स्वाभाविक है। अब, प्रश्न यह है कि योग्यताओं/विशेषताओं के साथ अपनी सोच को क्या दिशा दी जाये, जिससे हमारा अहं पोषित न हो।

मधुर सम्बन्ध केवल बोले गए शब्दों पर आधारित नहीं होते, बल्कि भावनाओं को समझने पर भी निर्भर करते हैं।

सौभाग्यवश ध्यान अवस्था में बैठकर इस पक्ष में चिन्तन करते हुए एक विशेष सहायता मिली, जिसके लिए मैं हृदय की गहराई से कृतज्ञ हूँ। प्रेरणा मिली कि किसी भी पक्ष में अपनी योग्यता/श्रेष्ठता को देखकर यह मन में लाने की बजाय कि मैं विशेष/स्पेशल हूँ, यह भाव मन में लाया करो कि मैं अधिक सौभाग्यवान् हूँ, मुझ पर वरदान/कृपा अधिक है, I am more blessed.

निस्सन्देह, इस सूक्ष्म प्रेरणा का साथ देने का लाभ ही लाभ है। अहं को सौ फन वाला नाग कहा जाता है। मानवीय सम्बन्धों में बिगाड़ लाने का यह अहं सबसे बड़ा कारण है तथा स्वयं के आत्मिक विकास में सबसे बड़ा बाधक भी। जब स्वयं की योग्यताएं/विशेषताएं इसकी ख़ुराक बनने लगती हैं, तो यह सहजता से फलने-फूलने लगता है। स्वयं को Blessed मानने/समझने से अहं भाव की हवा निकल जाती है तथा हमारा हृदय धन्यवाद/कृतज्ञता के भाव से सरस हो जाता है। इस प्रकार के चिन्तन से अपने हृदय में अहं भाव से होने वाली संभावित हानि से हम स्वयं को सुरक्षित रख पाते हैं। इससे आगे एक विशेष लाभ और भी है, यदि हम स्वयं को Blessed मानते हैं, तो हमारा यह नैतिक कर्तव्य बन जाता है कि अपनी Blessings को दूसरों से शेयर करें, अपनी योग्यताओं से दूसरों का विकास करें। अन्यथा स्वार्थी रहने से, अपनी योग्यताओं को दूसरों के विकास में न लगाने से वे योग्यताएं/Blessings समय के साथ-साथ घटने लगती हैं।

यह भी शत-प्रतिशत सत्य है कि हमारी सारी विशेषताएं/योग्यताएं दूसरों की सेवाओं व Contributions का प्रतिफल/नतीजा हैं। हमारी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, आत्मिक योग्यताओं व क्षमताओं का मुख्य आधार हमारे माता-पिता व अन्य बुजुर्ग हैं, उनकी वंशानुगत पूँजी हमारे विकास की आधारशिला है। तदुपरान्त शिक्षा, शिक्षक, समाज व गुरु हमारे विकास को धार देते हैं। यदि हम विनम्रता से दूसरों की सेवाओं/ Contributions को स्वीकारें/सराहें, तो हमारे पास अपने अहं को पोषित करने हेतु कुछ भी शेष नहीं रह जाता है।

काश, हम स्वयं को दूसरों की तुलना में भिन्न पाकर स्वयं को विशेष/स्पेशल समझने की भूल से बचें, स्वयं को औरों से अधिक सौभाग्यवान्/Blessed महसूस करके अपनी योग्यताओं को दूसरों के विकास में लगाकर अपने जीवन को सफल कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

प्रत्येक मनुष्य की सोच हमसे मिले, यह कभी सम्भव ही नहीं, पर हम उन्हें उनकी सोच के साथ स्वीकार कर सकें, यही मनुष्यता की सही पहचान है।

# मिलना ही क्यों है?

आज जब संचार, सम्प्रेषण और संवाद के अनेक माध्यम जैसे मोबाइल, व्हाट्सएप, इंस्टा इत्यादि उपलब्ध हो गए हैं, तो प्रश्न आता है कि किसी से जाकर मिलने की आवश्यकता ही क्या?

**व्यक्तिगत सम्पर्क** - जब हम व्हाट्सएप चेट करते हैं या फ़ोन पर बातचीत करते हैं, तब बौद्धिक चर्चा तो हो जाती है, समाचारों का आदान-प्रदान हो जाता है किन्तु उस अहसास या सन्तुष्टि का अभाव अवश्य रहता है जो हमें व्यक्तिगत रूप से मिलने पर, आमने-सामने बातचीत करके मिलता है।

**शब्दों और वाणी के बगैर** - जब हम आमने-सामने मिलते हैं तो कई बार शब्दों या वाणी का इस्तेमाल किए बिना भी बहुत कुछ कह सुन लिया जाता है, समझ लिया जाता है, जान लिया जाता है जो कि अन्यथा सम्भव ही नहीं है।

**वातावरण** - जब हम किसी व्यक्ति से रूबरू मिलते हैं तो न केवल हमारा परिचय उसके व्यक्तित्व से होता है, बल्कि उसके आसपास के वातावरण के प्रभाव से भी हम परिचित हो जाते हैं और यह आपसी समझ बढ़ाने और रिश्तों की गहराई के लिए आवश्यक होता है।

**भावभंगिमा**- आमने-सामने मिलने पर हमें सामने वाले की भावभंगिमा भी दिख जाती है और उससे भी बहुत कुछ अनकही बातें समझ में आ जाती हैं।

**समयाभाव**- व्यक्तिगत रूप से नहीं मिल पाने का मुख्य कारण समयाभाव भी है और हमारी प्राथमिकताओं का विषय भी है।

**अनुभूति**- अनुभूति की जो गहराई हमें रूबरू मिलने से होती है वह अन्यथा सम्भव ही नहीं है। आइये, व्यक्तिगत मुलाकात के क्रम को बढ़ाते हैं और मीठे सुखद एहसास की अनुभूतियों से सराबोर होते हैं।

- संजय अग्रवाल (नागपुर)

जिस प्रकार आज लगाया गया एक छोटा-सा पौधा भविष्य में विशाल वृक्ष बनता है। उसी प्रकार वर्तमान में सही दिशा में किया गया हर छोटे से छोटे सकारात्मक प्रयास भविष्य में बड़े परिवर्तन की ओर ले जाता है।

जब तक कोई मुँह पर बात न कहें, यही समझना चाहिए
कि उसने कुछ नहीं कहा।

# किताब ही नहीं, ज़िन्दगी का पाठ भी हो

बच्चों के मानसिक दबाव, तनाव, अवसाद, आत्महत्याएं आदि की खबरें हमेशा अखबारों में छपती रहती हैं। परीक्षाओं के समय विशेष रूप से एग्जाम फोबिया या मानसिक दबाव की चर्चा लगभग हर वर्ष सामने आती है। हर बार उसके लक्षण बताए जाते हैं। विशेषज्ञों द्वारा सलाह दी जाती हैं, लेकिन मूल कारण तथा निदान पर हम शायद ही कभी चर्चा करते हैं।

एग्जाम यानी परीक्षा को ज़िन्दगी की परीक्षा समझ लेते हैं। इस वजह से बच्चे तनाव में आ जाते हैं। एग्जाम एक ऐसी परिस्थिति है, जिसका प्रभाव बहुत से बच्चों पर पड़ता है। लेकिन कुछ बच्चों में यह प्रभाव अलग-अलग लक्षणों के रूप में उभरकर सामने आता है, जैसे हृदय की धड़कन बढ़ना या अनियमित होना, साँस लेने में दिक्कत, सिर में भारीपन, दर्द या चक्कर आना, उदास या हताश हो जाना, पतले दस्त, उल्टी, पेट में दर्द, आदि का होना। कई बार हम इसे समझ ही नहीं पाते हैं। वास्तव में यह मन से जुड़ा सवाल है।

मन एक शक्ति है, जहाँ विचार उत्पन्न होते हैं। कोई भी व्यक्ति नकारात्मक एवं सकारात्मक विचार किसी भी परिस्थिति में उत्पन्न कर सकता है। मन में सकारात्मक, सुन्दर विचार उत्पन्न करना, मन को मजबूत बनाना, जीवन की सच्चाइयों को जानना आवश्यक है। इसकी ट्रेनिंग हर व्यक्ति को लेनी चाहिए और जीवन को जीना सीखना चाहिए। इस तरह की शिक्षा यदि बच्चों को दी जाए, तो बच्चे न सिर्फ़ एग्जाम फोबिया या मानसिक दबाव से बच सकते हैं, बल्कि अच्छी पढ़ाई भी कर सकते हैं। एक अच्छा जीवन जी सकते हैं और अच्छे नागरिक बन सकते है। यह शिक्षा किसी भी एकेडमिक शिक्षा से शक्तिशाली एवं आवश्यक है। दुर्भाग्यपूर्ण यह है कि हम जीवन के वास्तविक रूप को सामने न लाकर एकेडमिक शिक्षा का एक ऐसा रूप सामने रखते हैं, जिससे जीवन ही दब जाता है। जिसका परिणाम होता है शरीर, मन तथा शिक्षा पर नकारात्मक प्रभाव।

जीवन की शिक्षा - एकेडमिक एजुकेशन एक साधन है, जिसे जीवन के लिए विकसित किया गया है। इसका जीवन पर हावी हो जाना अज्ञानता है। उसके लिए अपने मन और शरीर को दूषित न करें। हाँ, अपने मन को सुदृढ़ रखते हुए अच्छी शिक्षा प्राप्त करने का प्रयास करें। जीवन की गुणवत्ता और कार्य करने की क्षमता मनुष्य के व्यक्तित्व और विचारधारा पर निर्भर है, मार्क्स के परसेंटेज या डिग्रियों पर नहीं। किसी कारण अच्छे मार्क्स नहीं आते, तो भी आप अच्छा काम कर सकते हैं। अच्छा

जैसे हर रास्ते पर कुछ न कुछ परेशानी होती है, वैसे ही हर परेशानी का का कोई न कोई रास्ता भी होता है।

जीवन जी सकते हैं। यदि किसी कारणवश एग्जाम में कम मार्क्स आते हैं या फेल हो जाते हैं, तो उसका यह मतबल नहीं कि उनके पास बुद्धिमत्ता या अक्ल नहीं है किसी कारण उसका सही इस्तेमाल नहीं हो पाया है, उस पर विचार करें।

इस प्रकार के विचार मन में रखते हुए बच्चे हिम्मत, अपने पर विश्वास, बहादुरी जैसे विचार मन में उत्पन्न करें। अच्छे परिणाम का विश्वास और साहस को मन में रखें। उसके लिए मेहनत करें, लेकिन परिणाम क्या होगा, इसकी परवाह और भय न करें। भय, शक, निराशा जैसे विचार मन में उत्पन्न न करें। यदि किसी कारणवश सन्तोषजनक तैयारी नहीं हुई है, तो भी परेशान न हों। बाद में विचार करें कि कहाँ पर कमी हुई और क्या बेहतर किया जा सकता है। इसके बाद आगे की सोचें।

ध्यान रहे एग्जाम आपके जीवन का एक पड़ाव है, जीवन नहीं है। इससे भय न करें, खुश रहें और मुस्कुराते हुए बेहतर करने की सोचें। थोड़े से सकारात्मक एवं प्रोत्साहित करने वाले विचार अथवा शब्द अमृत जैसा काम कर सकते हैं। याद रखें, मनुष्य अद्भुत क्षमताओं का धनी है और एक शक्तिशाली व्यक्तित्व का विकास कर सकता है। एक सुन्दर जीवन जी सकता है और किसी भी परिस्थिति में स्वयं को सम्भाल सकता है।

-साभार 'अमर उजाला'

## असली कमाई

एक बार किसी गाँव में एक महात्मा जी का आगमन हुआ। सब इस हौड़ में लग गए कि क्या भेंट किया जाए। उधर गाँव में एक गरीब व्यक्ति ने देखा कि मेरे घर के बाहर तालाब में एक कमल खिला हुआ है। उसकी इच्छा हुई कि आज नगर में महात्मा जी आए हैं। सब लोग तो उधर जायेंगे। हमारा काम तो चलेगा ही नहीं। इसलिए यह फूल बेचकर गुजारा कर लूँगा। वह तालाब के अन्दर कीचड़ में घुस गया। फूल लेकर आया। पानी की कुछ बून्दें कमल पर पड़ी तो वह बहुत सुन्दर दिखाई दे रहा था।

इतनी देर में एक सेठ पास आया और कहा कि फूल बेचोगे? हम आपको इसके 2 चाँदी के रुपये दे सकते हैं। उसने सोचा कि 1-2 आने का फूल और इसके 2 चांदी के रुपये मिल रहे हैं। वह आश्चर्य में पड़ गया। इतनी देर में नगर का सेठ आ गया। उसने कहा कि फूल हमें दे दो तो हम इसके 10 चाँदी के सिक्के दे सकते हैं। गरीब व्यक्ति सोच में पड़ गया कि वह क्या इतना कीमती है?

स्वास्थ्य हमेशा दवा से ही नहीं आता। अधिकांश समय यह मन की शान्ति, दिल की शान्ति, आत्मा की शान्ति, हँसी और प्यार से भी आता है।

इतनी देर में राज्य का मंत्री अपने वाहन पर बैठा हुआ आ गया और कहता है कि यह भीड़ कैसी लगी हुई है। अब लोग कुछ बताते इससे पहले उसका ध्यान उस फूल की तरफ गया। उसने कहा कि इस फूल के बदले में हम 100 चाँदी के सिक्के दे सकते हैं क्योंकि नगर में महात्मा आए हैं। जब हम उनके पास फूल लेकर जाएंगे तो सारे गाँव में चर्चा होगी कि महात्मा जी ने मंत्री जी का भेंट किया हुआ फूल स्वीकार किया।

इतनी देर में राजा ने देखा कि यह भीड़ कैसी लगी है। तो वजीर से पूछा कि क्या बात है। वजीर ने कहा कि फूल का सौदा चल रहा है। फिर राजा ने कहा यह फूल तो हम भी लेना चाहते हैं। इसको हमारी ओर से 1000 चाँदी के सिक्के भेंट कर दो।

गरीब व्यक्ति ने कहा कि जब महात्मा जी के चरणों में सब कुछ न कुछ भेंट करने के लिए जा रहे हैं तो मैं यह फूल अपनी ओर से महात्मा जी के चरणों में भेंट कर दूँगा। अब राजा तो उस बाग में चला गया, जहाँ महात्मा ठहरे हुए थे। बहुत ही जल्दी यह चर्चा महात्मा जी के कानों में पहुँच गई कि आज कोई व्यक्ति फूल लेकर आ रहा है जिसकी बहुत कीमत लगी हुई है। वह व्यक्ति फूल बेचने निकला था कि उसका गुजारा चल जाए।

जैसे ही वह गरीब व्यक्ति फूल लेकर महात्मा जी के पास पहुँचा, तो सभी लोग एकदम सामने से हट गए। महात्मा जी की नजर उस पर पड़ी। जैसे ही गरीब व्यक्ति ने कमल का फूल महात्मा जी के चरणों में भेंट किया, तो उसकी आँखों में आँसू बरसने लगें। उसने रोते हुए कहा - सभी ने बहुत ही कीमती चीज़ें आपके चरणों में भेंट की होंगी। लेकिन इस गरीब के पास केवल यह कमल का फूल और जीवनभर जो पाप किए हैं उनके आँसू मेरी आँखों में भरे हैं। उनको मैं आज आपके चरणों में भेंट करने आया हूँ और वह व्यक्ति फूल को महात्मा जी के चरणों में रखकर वहीं बैठ गया। महात्मा जी ने अपने एक शिष्य आनन्द को बुलाया और कहा - देख रहे हो आनन्द! हज़ारों वर्षों में कोई राजा इतना कमा नहीं पाया होगा, जो इस इन्सान ने एक पल में कमा लिया।

हमारी परिपक्वता इसमें नहीं कि हम कितनी उम्र के हैं, कितना जानते हैं व कितने शिक्षित है, बल्कि इसमें है कि हम किसी जटिल स्थिति से शान्ति से निपटने में कितने सक्षम हैं।

आप जो कुछ चाहते हैं, वह आपको मिल जाएगा, यदि आप यह विचार त्यागने के लिए तैयार हैं कि आप उसे प्राप्त नहीं कर सकते हैं।

# ख़ुद की सन्तुष्टि के लिए हो समाज सेवा

कई लोग कहते हैं कि वे भी किसी तरह की समाज सेवा करना चाहते हैं, लेकिन उन्हें पता नहीं है कि इसकी शुरूआत कहाँ से की जाए। यदि हम अपने आसपास नज़र दौड़ाएं तो हमें पता लगेगा कि हमारे यहाँ कई ऐसे परमार्थी लोग है, जिन्हें टेलीविजन या अख़बारों के जरिए किसी तरह की लोकप्रियता हासिल करने की चाहत नहीं होती और वे चुपचाप समाज सेवा करते हैं। इससे उन्हें अंदरूनी शक्ति मिलती है।

यहाँ एक ऐसी ही शख्सियत की कहानी प्रस्तुत है। चौंसठ वर्षीय स्टेला रोजारियो (जो गृहिणी है) रोज रात को सोने से पहले एक छोटी-सी प्रार्थना करती है। हम जैसे ज़्यादातर लोगों के लिए यह कोई नई बात नहीं है क्योंकि हम भी अपनी-अपनी धार्मिक मान्यताओं के मुताबिक कुछ ऐसी ही प्रक्रिया अपनाते हैं। लेकिन स्टेला की यह प्रार्थना ज़रा हटकर है। वह रोज अपने गॉड से उस दिन मरने वाले हर व्यक्ति की आत्मा की शान्ति के लिए प्रार्थना करती है। स्टेला पिछले 15 वर्षो से मुम्बई महानगर में लावारिस शवों (खासकर महिलाओं के शव) के अन्तिम संस्कार में मदद कर रही हैं। मुम्बई के उपनगरीय इलाके में स्थित अपने दो बेडरूम किचन के छोटे से फ्लैट में रहने वाली यह महिला अब तक हज़ारों महिलाओं की अन्तिम संस्कार में मदद कर चुकी है।

स्टेला पहले मृत महिला की देह को अच्छी तरह नहलाती है और फिर उसे उसकी अगली दुनिया के सफर के लिए ब्राइडल गाउन पहनाती है। उन्हें ठीक-ठीक याद नहीं है कि वह अब तक कितने पार्थिव शरीरों का श्रृंगार कर चुकी है, लेकिन मोटे अनुमान के मुताबिक पिछले पन्द्रह-साल के दौरान यह आंकड़ा 1800 तक पहुँच चुका है।

यह काम कई लोगों को बहुत सहज-सा लग सकता है, लेकिन ऐसे लोगों को ड्रेस-अप करने के लिए अन्दरूनी तौर पर बहुत साहस चाहिए जिन्होंने पहले आत्महत्या की हो, जिनकी हत्या हुई हो, जो एडस से पीड़ित रहे हो या दुर्घटना में जिनका शरीर बुरी तरह क्षत-विक्षत हो गया हो। लेकिन स्टेला को कभी-कभी क्रिसमस डे पर भी ऐसी काल आ जाती है और वह अपने उत्सवी मूड को परे रखते हुए यह काम करती हैं। इसका सारा खर्चा वह ख़ुद वहन करती है।

इस तरह का सामाजिक कार्य करने वाले आख़िर कितने लोग हैं? जीवन में कई बार हमारा इस तरह की कड़वी हकीकत से वास्ता पड़ता है, लेकिन हमें कदाचित ही स्टेला जैसे समर्पित लोग मिलते हैं, जो बगैर कुछ कहे और बिना किसी प्रतिफल और लोकप्रियता की आशा में इस तरह का काम करते हैं।

उत्साह प्रयास की जननी है तथा इसके बिना आज तक कोई महान् उपलब्धि हासिल नहीं की गई है।

# छिलकों में छिपे सेहत का राज़ (स्वास्थ्य)

प्राय: हम सब्जी और फलों का उपयोग करते समय उनके छिलकों को बेकार समझ कर फेंक देते हैं, जबकि वास्तव में उनके छिलके काफ़ी उपयोगी होते हैं। इन छिलकों में औषधीय व चमत्कारिक गुण मौजूद होते हैं, जो कई रोगों को दूर रखने में सहायक होते हैं।

**तरबूज का छिलका** - तरबूज के छिलके उपयोगी होते हैं यदि कब्ज की शिकायत रहती है तो तरबूज को छिलके समेत खाएं। छिलका मुलायम होना चाहिए। इससे कब्ज में राहत मिलती है। इसके साथ ही दाद, एक्जिमा आदि की समस्या होने पर तरबूज के छिलकों को सुखाकर जला लें। राख बन जाने पर सरसो के तेल में मिलाकर प्रभावित जगह पर लगाएं, आराम मिलेगा।

**पपीते के छिलके** - जिनकी त्वचा हमेशा खुश्क होती है उनके लिए ये फायदेमन्द हैं। पपीते के छिलके त्वचा पर लगाने से उसकी खुश्की दूर होती है। फटी एड़ियों पर लगाने से वे मुलायम बनी रहती हैं। पपीते के छिलकों को धूप में सुखाकर बारीक पीस ले। इस पाउडर को गिलसरीन के साथ मिलाकर लेप लगाएं और चेहरे पर लगाएं। त्वचा चमकदार हो जाएगी।

**सन्तरे के छिलके** - सन्तरों के साथ इनका छिलका भी फायदेमन्द होता है। यह हड्डियों को मजबूती देने के साथ ही कब्ज में भी राहत देते हैं। छिलकों को सुखाकर पाउडर बना लें। इसकी चाय बनाकर पियें। सौंदर्य प्रसाधन में भी संतरे के छिलकों का इस्तेमाल होता है।

**अनार के छिलके** - जिन महिलाओं को अधिक स्त्राव होता है वे अनार के सूखे छिलकों को पीसकर एक चम्मच पानी के साथ लें। इससे रक्त स्त्राव कम होगा और पेट दर्द में राहत भी मिलेगी। जिन्हें बवासीर की शिकायत है वे 4 भाग अनार के छिलके और 8 भाग गुड़ को कूटकर छान लें और बारीक-बारीक गोलियां बनाकर कुछ दिन तक सेवन करें। अनार के छिलकों को मुँह में रखकर चूसने से खांसी शान्त होती है।

**तोरई और घिए के छिलके** - तोरई की सब्जी खाना तो आम है पर इसके छिलके से बनी सब्जी पेट के विकारों को दूर करती है। तोरई का ताजा छिलका त्वचा पर रगड़ने से त्वचा भी साफ़ होती है।

**इलायची के छिलके** - इलायची के छिलकों को चाय के साथ उबालकर

सबसे अधिक ज्ञानी वही है जो अपनी कमियों को समझकर
उसका सुधार कर सकता है।

पीने से सर्दी-जुकाम में आराम मिलता है। साथ ही इन छिलकों को चायपत्ती के डिब्बे में डालकर भी रख सकते हैं। इससे चाय का स्वाद बढ़ेगा।

**लौकी के छिलके** - लौकी और उसके छिलकों की सब्जी कई लोगों को पसन्द होती है। पर इनके छिलकों को पकाने के बजाय बारीक पीसकर पानी के साथ पियें। दस्त की समस्या में लाभ मिलता है।

## अब ख़ुद को परखें

कुछ बुरी आदतों को यदि सुधारा न जाए, तो वो हमारे व्यवहार में शामिल हो जाती हैं। हमारी छवि पर इन आदतों का नकारात्मक असर पड़ता है।

हममें से ज़्यादातर लोग अपनी ग़लतियों के लिए दूसरों को कसूरवार ठहराते हैं। कहीं देर से पहुँचे, तो ट्रैफिक को दोषी ठहराया और कही कोई काम बिगड़ गया, तो उसका जिम्मा दूसरे के सिर फोड़ दिया। लेकिन यह रवैया हमें ज़्यादा दिनों तक कामयाब नहीं रहने दे सकता। हम ग़लतियाँ अन्य उलझनों में फंसे रहने के कारण करते हैं। यदि हम एक समय पर एक जगह फोकस रखें, तो ऐसा नहीं होगा। लेकिन इन बातों पर ध्यान न देने से ये आदतें हमारी कमज़ोरी बनने लगती है। इन आदतों से बचने के लिए समय पर अपना आत्म-विश्लेषण कर स्वयं में सुधार लाना चाहिए। किसी भी काम को करते समय उसके प्रति उदासीन न रहें। यदि आप पहले से किसी काम में व्यस्त हैं, तो किसी नई परियोजना की जिम्मेदारी न लें। नई जिम्मेदारी से आप पर दबाव बढ़ेगा, जिससे दोनों काम प्रभावित होंगे। एक समय पर एक ही काम पर फोकस रखने से वह समय पर पूर्ण होगा और उसका परिणाम भी सकारात्मक रहेगा।

- जोगिन्दर सिंह, पूर्व सीबीआई निदेशक की पुस्तक 'पाजिटिव थिंकिंग' से साभार

ज़िद चाहिए जीतने के लिए, हार के लिए तो एक डर ही काफ़ी है।

आप हमेशा परिस्थितियों को नियन्त्रित नहीं कर सकते हैं, लेकिन आप स्वयं को नियंत्रित कर सकते हैं। वो कीजिए, जो कर सकते हैं।

क्या आप जानते हैं?

# विचित्र-विलक्षण-चमत्कारी झीलें और नदियाँ

कुछ ऐसी विलक्षणताएँ देखने को मिलती हैं जिन्हें देखकर दाँतों तले उँगली दबानी पड़ती है और प्रकृति की विशेषताओं के सामने नतमस्तक होना पड़ता है। प्रस्तुत हैं कुछ ऐसी ही प्रकृति की विशेषताएँ, जो स्वयं में रहस्य एवं रोमांच से भरी-पूरी हैं।

झीलों व नदियों का सामान्य रंग आसमानी नीला, मटमैला या बाढ़ के कारण कुछ और हो सकता है तथा यह प्राय: एक जैसा ही रहता है, किन्तु विश्व के विभिन्न स्थलों पर कुछ ऐसी झीलें व नदियाँ हैं, जो कुछ अलग ही रंगत लिए हुए हैं और कुछ तो अपना रंग भी बदलती रहती हैं। ऑस्ट्रेलिया में एक ऐसी झील है, जो मौसम के अनुसार अपना रंग बदलती है। नवम्बर-दिसम्बर में इसका जल गहरा नीला हो जाता है, फिर जून में हरा और अगस्त-सितम्बर में दूध की तरह सफेद हो जाता है। आश्चर्य की बात यह भी है कि झील के रंग में परिवर्तन का इसके जल की गुणवत्ता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता और वह स्वच्छ रहता है।

कुछ नदियाँ अपने विशिष्ट रंगों एवं बहुरंगी छटा बिखेरने के लिए प्रख्यात हैं। इस सन्दर्भ में मासाइलैंड की काली नदी तथा चीन की पीली नदी बेमिसाल हैं। आस्ट्रिया की 'ब्लू डेन्यूब' नदी, 'मूली इल्ज' नदी तथा 'पीली इन' नदी के मिलन से समृद्ध होकर आगे बढ़ती है। संगम स्थल से काफ़ी दूर तक इनके मिलन से बनी पट्टीदार तिरंगी छटा देखते ही बनती है। स्पेन की 'रिओरिटो' नदी में एक ऐसा खनिज भरा पड़ा है जिसके हवा से सम्पर्क में आते ही पूरी नदी लाल रंग में बदल जाती है। उस क्षेत्र में हवा जितनी तेज चलती है, नदी उतनी ही रक्तवर्णी हो जाती है।

झीलों का नाम सुनते ही सामान्यत: जल से भरे बृहत् भूखण्ड की कल्पना उभरकर सामने आती है, किन्तु कुछ झीलें ऐसी भी हैं, जिनमें जल की जगह कुछ और ही भरा मिलता है। वेस्ट इंडीज के 'त्रिनिदाद' नामक द्वीप में एक ऐसी झील है, जिसमें पानी की जगह तारकोल भरा हुआ है। यह झील लगभग 9 मीटर गहरी और प्राय:1.60 किमी. लम्बी है। सामान्यत: यह तारकोल ठोस अवस्था में ही रहता है। कभी-कभी यह बहुत स्थलों पर तरल भी हो जाता है और उसमें बुलबुले भी उठने लगते हैं। वैज्ञानिकों का मत है कि यह खनिज तेल की सुखी हुई झील है, जो हज़ारों वर्ष पहले किसी भूखण्डीय उथल-पुथल के कारण अस्तित्व में आई होगी। इसी तरह अमेरिका में साबुन की कई झीलें हैं। इनमें से एक झील तो लगभग 12 मीटर से भी अधिक गहरी

Over Thinking यानि अत्यधिक सोचना भी अच्छा नहीं होता।
यह उन समस्याओं का भी निर्माण कर देती है, जो वास्तव में हैं ही नहीं।

और 69 एकड़ भूखण्ड में विस्तार लिए हुए है। वैज्ञानिकों के अनुसार झील की भूमि में बहुत-सा क्षार जमा हुआ है। यही क्षार नीचे पृथ्वी से निकल रहे प्राकृतिक तेल से मिलकर साबुन की झील को जन्म देता है। अत: झील के जल से साबुन की आवश्यकता भली-भाँति पूरी हो जाती है।

कुछ नदियाँ अपने जल के विलक्षण स्वाद के लिए प्रख्यात हैं। चिली और अर्जेन्टाइना देशों के बीच सीमा-रेखा की तरह बहने वाली नदी 'रायओद विनाग्रै' के जल का स्वाद ताजे नींबू के पानी की तरह खट्टा है। इसमें इच्छानुसार चीनी या नमक मिलाकर शर्बत तथा शीतल पेय का आनन्द लिया जा सकता है। पूर्वी अफ्रीका में 'एगारीन्यकी' नाम की एक भूरे रंग की नदी है, जो 'बीयर' जैसा स्वाद लिए हुए है, हालाँकि इसमें अल्कोहल का कोई अंश नहीं पाया जाता है। इसका पीने वालों पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है। स्थानीय लोग उबालकर इसका जल ग्रहण करते हैं।

अल्जीरिया में एक नदी ऐसी है, जिसका जल स्याही सरीखा गहरा नीला है। इससे कागज़ पर आसानी से लिखा जा सकता है। इसकी खोज लगभग नौ दशक पूर्व वैज्ञानिकों ने की थी। उनके अनुसार इसके रंग का कारण लोहा तथा लेड ऑक्साइड है, जिनका रासायनिक मिश्रण अच्छी स्याही को जन्म देता है। यहाँ की भूमि में इन रासायनिक तत्वों की अधिकता है। अत: यह अद्‌भुत नदी यहाँ अस्तित्व में है।

बेल्झिया द्वीप पर 'हरनोई' नाम का एक विचित्र कुंड है, जिसका जल हरा है।

हवाई द्वीप में एक आग उगलने वाली झील है, जिसे स्थानीय लोग 'आग की झील' कहते हैं। यह झील 'मोना' नामक ज्वालामुखी के मुहाने पर बनी है, जिसमें उबलता हुआ लावा भरा हुआ है। अत: इस झील से सदा आग की लपटें और धुआँ ही निकलता रहता है।

झीलों के देश आयरलैंड में एक अद्‌भुत झील है, जिसमें यदि कोई वस्तु डाली जाती है तो वह पत्थर बन जाती है। वस्तु पानी में पड़ते ही क्रमश: पत्थर की तरह जमने लगती है और अन्तत: बहुत कठोर हो जाती है। विज्ञानविद् कई शोध-अनुसन्धानों के बावजूद इसका सन्तोषजनक समाधान नहीं खोज पाए हैं।

प्रकृति के ये विलक्षण तथ्य, ज्ञान एवं आश्चर्य के अन्वेषी मानव मन को रोमांचित करने वाले हैं। इनमें कुछ के पीछे विद्यमान कारण वैज्ञानिक दृष्टि से स्पष्ट हैं, किन्तु कुछ अभी भी उसके लिए चुनौती बने हुए हैं तथा उसे और गम्भीर-गहन शोध-अन्वेषण के लिए उत्प्रेरित कर रहे हैं।

जब किसी के गुण दिखें तो मन को कैमरा बना लें और जब
किसी के अवगुण दिखें तो मन को आईना बना लें।

## Goodness is Everyday Life
## - Prof. S.P. Kanal

# A case of large-heartedness

Pandit Madan Mohan Malviya as the Vice-Chancellor of Banaras Hindu University needed a University Professor for Chemistry. He asked Sir C.V. Raman, Sir J.C. Bose and Sir P.C. Ray to recommend a suitable candidate for it. All the three recommended Dr. S.S. Bhatnagar, who had at that time finished his D.Sc. at the William Ramsay Laboratories of University College, London. So Pandit Madan Mohan Malviya offered Dr. S.S. Bhatnagar the post of the Professor of Chemistry, which he accepted.

When Dr. Bhatnagar joined the service, he was asked to take over the charge from Prof. M., an elderly man of about who had been Head of the Chemistry Department. As Prof. M. handed the keys to the new professor, tears welled up in his eyes.

"Why are you sad? What troubles you?" asked Dr. Bhatnagar.

"I have held these keys for fifteen years."

"Then hold them still."

"I cannot do that. It is you who must have them now. You are the Head of the Chemistry Department."

"That's all right. Keep them. I'll put it up to the Council." He did. There was considerable discussion on the point but Bhatnagar insisted. "Let Prof. M. keep the keys. Let him continue as the Head of the Chemistry Department. It is a small matter and I would gladly serve under him." So it was decided that the keys should remain with the elderly professor who was still to be called the Head of the Chemistry Department. At the close of the meeting the professors, pleased at Bhatnagar's action, gathered round him while Pt. Malviya hugged him.

**एक अच्छा शिक्षक आपके लिए दरवाज़ा खोलता है, लेकिन याद रहे कि कमरे में प्रवेश आपको ही करना होता है।**

# Respect for his father's word

He was a young student in a college when his father betrothed him in a family. The father passed away.

The marriage date was fixed. His maternal uncle was the elder in his family. He had another girl in view with whose family the negotiations had broken down before the betrothal had taken place in the life-time of the boy's father. He suggested to the boy if he could agree to break the connection with the betrothed girl. He was prepared to take the responsibility to do so himself. The young boy felt this as a great wrong. He asked his maternal uncle to put himself in the position of the girl's parents and how he would feel if it was done to his own daughter. The maternal uncle knew where he stood and got the boy married in the family in which he was betrothed.

# A greatman's considerateness

The groups participating in the 26th January Republic Day celebration tableaux and folk dances were invited to Prime Minister Nehru's house. She was incharge of the girl-students from one of the States. When Nehruji came to her group, she requested Nehruji for an autograph. Nehruji refused her on the plea that he did not give autographs. "But, Sir", said this lady, "I had promised my brother to bring him your autograph." Nehru gave a thought and asked the lady to wait.

Nehruji went to meet other groups. He was very busy with talking to different groups. Then suddenly he appeared before her group with a pen in hand and signed the autograph.

**अच्छे व्यवहार का कोई आर्थिक मूल्य भले ही न हो, पर लाखों दिलों को खरीदने की क्षमता रखता है।**

# देव जीवन की झलक

....अक्टूबर, 2023 माह से आगे

अदालत में वापिस पहुँचकर उन डॉक्टरों ने यह रिपोर्ट दी कि उन्होंने श्री देवगुरु भगवान् का सवा दो बजे दोपहर बाद परीक्षण किया है। उन्हें फेफड़ों, दिल या पेट आदि की कोई विशेष तकलीफ़ नहीं है। वह बहुत बूढ़े हैं। उनकी छोटी-मोटी तकलीफ़े बुढ़ापे की वजह से हैं। और अगर वह चाहें, तो अपने स्वास्थ्य को किसी बड़े खतरे में डाले बगैर अदालत में आ सकते हैं।

जब यह दोनों डॉक्टर भगवान् का परीक्षण करके देवालय से बाहर निकले थे, तभी श्रीमान् पण्डित कान्ति नारायण जी फौरन डॉ ओवन साहब और कर्नल जी एस. स्वान साहिब, M.S. सिविल सर्जन लाहौर को पूजनीय भगवान् के परीक्षण के लिए आए। सिविल सर्जन साहिब ने भगवान् का परीक्षण किया और अपनी रिपोर्ट लिख दी।

अभी अदालत दोनों डॉक्टरों की रिपोर्ट पढ़ रही थी कि इतने में सिविल सर्जन साहिब का सर्टीफिकेट पेश कर दिया गया। इसमें सिविल सर्जन साहिब ने लिखा था कि मैंने ढाई बजे दोपहर बाद श्री देवगुरु भगवान् का मुआयना किया है। वह 74 वर्ष के वृद्ध हैं और पिछले चार सप्ताहों से डॉक्टर ओवन साहिब का इलाज करा रहे हैं और पुरानी खांसी की तकलीफ़ से चारपाई पर पड़े हैं और इस समय खांसी और कमज़ोरी के अलावा वह पेट के पटठों के कमज़ोर और ढीला पड़ जाने और पेट के अफारे से सख्त तकलीफ़ में हैं। मेरी राय में वह अभी इस समय अदालत में हाज़िर होने के योग्य नहीं हैं। कुछ दिनों पश्चात यदि उनके स्वास्थ्य में बेहतरी आ जाए और उनकी शहादत का लिया जाना आवश्यक हो, तब मेरी राय है कि उनकी शहादत उनके मकान पर ली जाए।

अदालत ने दोनों नौजवान डॉक्टरों की राय को रद्द करके सिविल सर्जन साहिब की राय को अधिक महत्त्व देकर श्री देवगुरु भगवान् का वर्तमान बीमारी की अवस्था में अदालत में बुलाया जाना स्थगित कर दिया। और इस प्रकार पं. देवानन्द, पं. प्रफुल्ल देव और उनके साथियों को भगवान् को सख्त बीमारी और तकलीफ़ की हालत में अदालत में घसीटने की अपनी अन्यायमूलक स्कीम में कामयाबी न हो सकी।

(जीवन तत्व, 1 अप्रैल, सन् 1924, सारांश)

## झूठ और बुराई के पूर्ण शत्रु

भगवान् देवात्मा सच्चाई और भलाई के पूर्ण प्रेमक होकर और झूठ और

कुदरत का एक उसूल है जो बाँटोगे वही तुम्हारे पास बेहिसाब होगा।
फिर वो दौलत हो, इज़्ज़त हो, नफ़रत हो या मोहब्बत।

बुराई के पूर्ण शत्रु होकर कभी भी झूठ और बुराई के साथ समझौता नहीं कर सकते। सत्य और शुभ का खून होता देखकर उसे कदापि सहन नहीं कर सकते। झूठ और बुराई पर आक्रमण करने में वह कभी यह परवाह नहीं कर सकते कि झूठ और बुराई की गति करनेवाला कोई बड़े -से -बड़ा लीडर है या उसके बहुत साथी हैं, वह उनका पारिवारिक जन है या कर्मचारी है या परिचित जन है। झूठ और बुराई पर उन्होंने पूर्ण निर्भयता और पूरे बल के साथ आक्रमण किए हैं, यद्यपि इसका बहुत बड़ा मूल्य उन्हें चुकाना पड़ा। मानो चारों ओर सभी उनके शत्रु बन गए, अपने कहलाने वाले भी बेगाने बन गए। उनकी लेखनी झूठ और बुराई के विरूद्ध लपटें उगलती थी। जब भगवान् अभी ब्रह्म समाज में थे तो समाज के एक प्रमुख सभासद के जीवन से सत्य का गला घुटता देखकर भगवान् ने अपने अख़बार 'ब्रादरे-हिन्द' मई, सन् 1878 में लिखा-

'मंगल के दिन 30 अप्रैल, सन् 1878 को अमृतसर से पंजाब ब्रह्म समाज के एक सक्रिय और युवक सभासद लाला काशीराम का विवाह सम्पन्न हुआ। इस विवाह के सम्बन्ध में जिन बातों का हमें एक विश्वसनीय और माननीय मित्र द्वारा पता लगा है उनसे प्रतीत होता है कि हमारे नौजवान दोस्त ने अपने साधारण पंजाबी देशवासियों की न्याईं वही प्रचलित मूर्ति-पूजा तथा अन्य रीतियों से विवाह किया कि जिन रीतियों की जड़ उखाड़ने के लिए ब्रह्म समाज की स्थापना हुई है। हम सच कहते हैं कि हमको किसी ऐसे समाचार के लिखने में जिसमें सच्चाई का खून होता हो अत्यन्त दु:ख होता और आघात लगता है। हम इस प्रकार की घटनाओं को अपनी लोकल समाज के लिए बहुत बड़े दुर्भाग्य की बात समझते हैं।

विदेशी लोग पंजाब के निवासियों को बहुत शूरवीर जाति समझते हैं। किन्तु बहुत शोक कि आदर्शों का साथ देने में हम वीरता का कोई चिन्ह नहीं पाते हैं। जो लोग ईश्वर के आश्रय का दम भरते हो, किन्तु परीक्षा के समय उसके आश्रय से मुँह चुराकर दुनिया की गोद में जा बैठते हों वह... प्रकृति के कार्य का रहस्य नहीं जानते...। पंजाब में हम बहुत कुछ धर्म समाज देखते हैं, परन्तु हमारी तुच्छ राय में वह (समाजें) सर्वथा अकार्थ और निरर्थक हैं, जब तक कि उनके सभासदों का कार्य उनके कथन के अनुसार नहीं होता। हम ऐसे ज्ञान की अपेक्षा...अज्ञान को अच्छा समझते हैं। काश कि हमारे भाई अब भी जागृत हों और धर्म और सच्चाई की वास्तविकता तथा सच्चे मानवीय आदर्शों के असल रूप को समझें और अपने जीवन को उनके दृष्टान्त का एक नमूना बनाएं।

जीवन की किताबों पर बेशक नया कवर चढ़ाइए, परन्तु बिखरे
पन्नों को पहले प्यार से तो चिपकाइए।

कुछ अनुचित क्रियाओं को जानकर भगवान् ने यह चाहा कि लाला गंगाराम को उपयुक्त स्कूल (देवसमाज, हाई स्कूल, मोगा) का हैड मास्टर न रखा जाय।

इस पर श्रीमान्...जी आदि बड़े-बड़े माननीय सेवकों ने निवेदन किया कि लाला गंगाराम के चले जाने से स्कूल के कार्य में बहुत विघ्न आ जाएगा। स्कूल की रक्षा और उन्नति के लिए लाला गंगाराम को हैड मास्टर बनाए रखना बहुत आवश्यक है। इस पर सत्य और हितस्वरूप भगवान् ने बहुत गहरा आघात खाकर बहुत ज़ोरदार शब्दों में फ़रमाया-

स्कूल कल को डूबता आज डूब जाए, हाँ वह स्कूल क्या चाहे सारी समाज भी गारत हो जाए, परन्तु मैं किसी अवस्था में भी सत्य और शुभ के मार्ग से तनिक भी इधर-उधर नहीं हो सकता। सत्य और शुभ को लेकर यदि मेरा कोई एक सेवक भी नहीं रहता तो न रहे। मैं मिथ्या और अशुभ की पोषकता तो किसी तरह भी नहीं कर सकता।

('सेवक' वैशाख सम्वत् 1983 वि.)

## आत्मा पर पवित्र तथा अपवित्र प्रभाव

विश्व में कोई वस्तु ऐसी नहीं है कि जिसमें कुछ न कुछ प्रभाव न पाए जाते हों। प्रभावों से कोई वस्तु व कोई अस्तित्व शून्य नहीं है, लेकिन ये प्रभाव विविध प्रकार के हैं। वस्तुओं को छोड़कर मनुष्य के भीतर जो प्रभाव होते हैं, वे दो प्रकार के होते हैं। पहले - वे जो उसकी विशेषताओं के प्रस्फुटित तथा विकसित होने में सहायक होते हैं, इसलिए उसमें आध्यात्मिक सौन्दर्य पैदा करते हैं। दूसरे - वे जो पहले प्रभावों के विरूद्ध उसके आध्यात्मिक जीवन को प्रदुषित करते हैं तथा उसमें अपवित्र एवं विनाशकारी अवस्था पैदा करते हैं।

तुम चाहे कहीं रहो, कहीं जाओ, इन प्रभावों से अपने आपको सुरक्षित नहीं रख सकते। एक व दूसरे प्रकार के प्रभाव तुम पर अवश्य पड़ेंगे। बगीचे में घूमो, फूलों को देखो, चमन (बगीचे) की सैर करो, चाहे किसी जन के पास बैठो, किसी से बातचीत करो, किसी सम्बन्धी से मिलो, किसी बाज़ार में जाकर सामान खरीदो, किसी मकान के भीतर जाकर बैठो, जंगल में जाओ, पहाड़, नदी-नाले की सैर करो, चाहे भीड़ में रहो, चाहे अपने व बेगानों के साथ रहो। तात्पर्य यह है कि चाहे कहीं भी रहो, किसी अवस्था में रहो, इन प्रभावों से बच नहीं सकते। ये प्रभाव तुम पर अवश्य पड़ेंगे।

ये सारे प्रभाव आत्मा पर प्रकटत: दिखाई नहीं देते, वरन् शारीरिक विविध

जीवन मिलना भाग्य की बात है मृत्यु होना समय की बात है लेकिन मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में जीवित रहना है यह कर्मों की बात है।

आकांक्षाओं एव शारीरिक सेवाओं तथा आन्तरिक सम्पर्कों आदि से प्रभावित करते हैं। सपष्ट है कि ऐनक जिस रंग की होती है, उससे ज्योति का अक्स (प्रतिछाया) भी उसी रंग का दिखाई देता है। इसलिए आत्मा पर जो कुछ प्रभाव पड़ते हैं, वे प्रत्येक आकांक्षा रूपी शीशे की रंगत पर आधारित होते हैं। मात्र यही नहीं कि बाह्यक अस्तित्वों का प्रभाव ही उनके माध्यम से आत्मा तक पहुँचता है, वरन् उनकी रंगत का भी आत्मा पर प्रभाव होता रहता है।

लोग कई बार बाहर की अच्छी तथा बुरी संगत पर ध्यान रखते हैं, किन्तु उनके अन्दर जो-जो कामनायें भले या बुरे प्रभाव पैदा करती रहती हैं, उनकी तरफ़ उनका ध्यान जाता ही नहीं। लोग बाहर की अच्छी सोहबत (संगत) ढूँढते हैं बाहर की कुसंगति से बचना भी चाहते हैं, लेकिन भीतर की बुरी व अच्छी संगत का ख़्याल नहीं करते।

आत्मा को रात-दिन जिन कामनाओं की सोहबत में रहना पड़ता है, उनकी फितरत (अर्थात् स्वभाव) पर उनका ध्यान नहीं होता, लेकिन जिन जनों के आन्तरिक चक्षु खुल जाते हैं तथा जिन पर आन्तरिक जीवन के छुपे हुए रहस्य भी प्रकट होने लगते हैं, वे अच्छी तरह जानते हैं कि यदि आत्मा पर सांसारिक कामनायें हावी हो जाएँ तथा आत्मा उनमें रत हो जाए, तो फिर उस पर बहुत भयानक प्रभाव पड़ते हैं।

सांसारिक कामनाओं से प्रभावित ऐसा जन उनके साथ बँधा रहता है एवं संसार तथा सांसारिक पदार्थों के पीछे औंधे मुँह भागता रहता है। शारीरिक एवं वासनिक सुखों की चिन्ता में सदा डूबा रहता है। पागल की न्याईं रात-दिन शारीरिक एवं वासनिक सुखों की चाह में तरह-तरह के काल्पनिक महल बनाता रहता है। छोटे बच्चों की तरह कभी एक महल बनाता है तो कभी दूसरा। कभी एक महल तोड़ता है तो कभी दूसरा तथा आँखें बन्द करके इस इस खेल में ऐसा लीन रहता है, जैसे छोटे बच्चे कई बार खाना-पीना तक भूल जाते हैं। यह जन भी अपने आत्मिक जीवन के वास्तविक उददेश्य से अन्धकार ग्रस्त एवं पथभ्रमित रहता है।

खेल रहे बच्चों को माता-पिता जब बुलाते हैं तथा जैसे वह उनकी आवाज नहीं सुनते, इस जन का भी प्राय: वही हाल रहता है। यदि कभी ईष्ट उसे आवाज़ देता है, तो भी प्राय: यह उसकी आवाज़ नहीं सुनता है, बल्कि दुनियावी कामनाओं का दास होकर उन्हीं की तृप्ति में रहना तथा बरबाद होना पसन्द करता है।

आत्मा सांसारिक सुखों की दास होकर पाप जीवन में ग्रस्त होती जाती है तथा

क्षमा करने से पिछला समय तो नहीं बदलता, लेकिन इससे भविष्य सुनहरा हो उठता है।

परमदेव एवं उनकी बरकतों से दिन-प्रतिदिन दूर होती जाती है। जो लोग अपनी आत्मा तथा उसके लक्ष्य को समझते हैं, वे इन सांसारिक आकांक्षाओं के प्रभावों की तरफ से कभी लापरवाह नहीं रह सकते। जब तक आत्मा सांसारिक सुखों के दासत्व से मुक्ति पाकर ख़ुद उन पर नियन्त्रण नहीं पा लेती, तब तक वह उनके बुरे तथा पाप से भरे प्रभावों से बच नहीं सकती। ऐसी अवस्था में आत्मा अपवित्र तथा मलिन हो जाती है और जब जक उसमें अपने पाप जीवन का सच्चा बोध एवं उससे बाहर निकलने तथा मुक्ति पाने की सच्ची आकांक्षा पैदा न हो और दुनियापरस्ती को पूरी तरह त्याग करके देवत्व के जीवन को पाकर देवत्व के लाभ करने की सच्ची आवश्यकता का बोध न हो, तब तक वह अपनी आत्मविनाशक अवस्था से बाहर नहीं निकल सकती तथा सांसारिक कामनाओं के अपवित्र प्रभावों से उसका पीछा भी नहीं छूट पाता।

जब हम परमदेव तथा आत्मिक जीवन के उददेश्य को शारीरिक व वासनिक सम्बन्धों तथा सुखों की तुलना में मुख्य समझने लगते हैं, जब हम सच्चे दिल से हाथ जोड़कर एवं दीनता से भरकर परमदेव के श्री चरणों के निकट खड़े होकर यह कहते हैं कि 'हे देव! आप आगे, शेष सब कुछ पीछे' तब ही वह हमारी सच्ची प्रार्थना के अनुसार अपनी देवशक्ति के सहारे हम में उच्च भाव पैदा करते हैं और हमें अपने भीतर पवित्र प्रभावों के आत्मसात् करने की क्षमता पैदा करते हैं। और जब हम इस मार्ग में सच्चे तथा वफ़ादार रहकर उच्च जीवन लाभ करते हैं, तब स्पष्ट रूप से देखते हैं कि आत्मा के अपवित्र बन्धन कट गए एवं सांसारिक कामनाओं के सारे अपवित्र प्रभावों से हमारी आत्मा दूर चली गई है। जो कामनायें पहले हमारी स्वामी बनी हुई थीं, अब वह दास की तरह हमारी आज्ञा सुनने हेतु उपस्थित रहती हैं। मानों पहले जीवन की सारी दशा ही बदल गई, सारा दृश्य बदल गया। आत्मा परमदेव के अधीन होकर पूर्णतः मुक्त हो गई। जिस उच्च तथा शास्वत जीवन (उच्च एवं अमर जीवन) के जीने के लिए आत्मा पैदा की गई थी, धीरे-धीरे उसका मार्ग सदा के लिए प्रशस्त हो गया; जिससे बिछुड़ चुकी थी, उससे मिल गई। सत्य की जय हुई, धर्म की जय हुई, नवजीवन लाभ हुआ, देवलोक में जन्म हुआ, देवताओं (अर्थात् उच्च जीवनधारी महान आत्माओं) में भी आनन्द की भेरी बजी, परमदेव की अद्वितीय महिमा महान हुई।

हे परमदेव! सब जनों को यह आध्यात्मिक मुक्ति तथा जय प्रदान करें!!

- देवधर्मी

बड़ों से बात करने का तरीका आपकी तमीज़ बताता है और छोटो से बात करने का तरीका आपकी परवरिश।

# पा लिए मैंने रक्षणहार

गाऊँ कैसे भाग्य की महिमा,
सचमुच नहीं सौभाग्य की सीमा;
विस्मित हूँ न जाने कैसे,
मुझे मिले मेरे आधार। पा लिए मैंने रक्षणहार...

जहाँ विनाश घटी थी घोर,
जाने को था मैं उस ओर;
थाम लिए उस राह से जिसने;
महिमा उसकी अपरम्पार। पा लिए मैंने रक्षणहार...

मृत्यु की राह पर अन्जान,
भाग चला था मैं नादान;
गुरु ने ज्योति कर प्रदान,
दूर किया मेरा अन्धकार। पा लिए मैंने रक्षणहार...

पाकर जीवनदाता सतगुरु,
उनका तुच्छा-सा सेवक बनकर;
आज मेरे आनन्दित उर में,
नहीं ख़ुशियों का पारावार। पा लिए मैंने रक्षणहार...

दूर किया जिसने प्रमाद,
सदा करूँगा उसको याद;
गाऊँगा उसके उपकार,
एक बार नहीं लाखों बार।
पा लिए मैंने रक्षणहार...

- श्रीमती सत्यवती शर्मा जी

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

ढूँढोगे अगर तो ही रास्ते मिलेंगे। मंज़िलों की फितरत है
वो ख़ुद चलकर नहीं आती।

## कमाल की दीनता

एक बार भगवान् महावीर एक आम के वृक्ष के नीचे तपस्या कर रहे थें। वहाँ पर कुछ बच्चे आम तोड़ने के लिये पेड़ पर पत्थर चला रहे थे। अचानक एक पत्थर उनके माथे पर लगा, खून बहने लगा। बच्चे उनसे इस अपराध की क्षमा माँगने लगे। परन्तु महावीर ने उनके क्षमा माँगने पर कहा, "कोई चोट नहीं लगी है, अत: पश्चाताप की आवश्यकता नहीं है।"

बच्चों ने कहा, "यदि आपको चोट नहीं लगी, तो आपकी आँखों में आँसू क्यों आ गये।" उन्होंने कहा, "यह आँसू दर्द के कारण नहीं है, यह आँसू इसलिये है कि तुम लोगों ने पेड़ को पत्थर मारे, तो पेड़ ने तुम्हें चोट खाने के बाद भी आम दिये, परन्तु मैं अकिंचन आप को कुछ देने में असमर्थ हूँ। इस कारण से मेरे आँख में आँसू आ गये।

## शिष्टाचार

शिष्टाचार का होना प्रत्येक मनुष्य के लिए अति आवश्यक है। शिष्टाचार से सम्बन्धों में मेल आता है, चाहे वह कोई भी क्षेत्र हो जैसे परिवार, समाज, कार्य क्षेत्र, स्कूल, कॉलेज, सार्वजनिक स्थान जैसे बस स्टेशन, रेलवे स्टेशन, धर्म स्थान आदि। शिष्टाचार से एक-दूसरे के प्रति हमारे भाव अच्छे होते हैं। अति सुख देने वाला माहौल पैदा होता है। सब काम सुचारू रूप से होते हैं, समय पर होते हैं, मन शान्त रहता है, मन को सुकून मिलता है। अच्छा व्यवहार हमें अच्छे लोगों की संगत में बैठने से आता है। सॉरी, धन्यवाद, सम्मान भाव ईमानदारी में सब शिष्टाचार के अंग हैं। इन गुणों का जीवन में होना अति आवश्यक है। शिष्टाचार के विषय में स्कूलों कॉलेजों में भी बताया जाता है। परम पूजनीय भगवान् देवात्मा ने शिष्टाचार के विषय में जो पुस्तक लिखी है। अगर उसको हम फोलो करते हैं, तो हम जीवन के हर क्षेत्र में आगे बढ़ते हैं। अपने जीवन में इसको (शिष्टाचार) को अपना सकूँ, यही मेरी अपने लिये शुभकामना है।

– सुदेश खुराना (लुधियाना)

भाषा का अनुवाद हो सकता है, भावनाओं का नहीं इन्हें समझना पड़ता है।

रिश्तों की सिलाई अगर भावनाओं से हुई है तो टूटना मुश्किल है और
अगर स्वार्थ से हुई है तो टिकना मुश्किल है।

## एक नज़र आगामी शिविर पर

# आत्मबल विकास शिविर - मार्च, 2024

**मौक़ा है रिश्तों में नई रोशनी देने का**

**शिविर से पूर्व सभी शिविरार्थियों के लिए कुछ प्रश्नों पर चिन्तन ज़रूरी है।**

### मिशन क्या और उसमें मेरी भूमिका क्या है?

मिशन एक उद्देश्य या लक्ष्य को पूरा करने की एक योजना या कार्यवाही होती है। इसे आमतौर पर किसी सामाजिक, वैज्ञानिक या राजनीतिक उद्देश्य के साथ जोड़ा जाता है। मिशन विशेष लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए एक रणनीति को दर्शाता है और साधनों का सही तरीके से उपयोग करने की एक योजना होती है।

मेरी भूमिका अर्थात् 'मेरी भूमिका' से आपका मतलब हो सकता है कि आप किसी कार्यक्षेत्र में या किसी संगठन की गतिविधि में अपने आत्म-समर्पण या योगदान की बात कर रहे हैं। आप बता सकते हैं कि आपने कैसे उस क्षेत्र में अपनी क्षमताओं और योगदान के माध्यम से कुछ हिस्सेदारी को निभाया है।

इसके अलावा आप मिशन और अपनी भूमिका को सम्बन्धित करके विचार कर सकते हैं कि आप कैसे मिशन का हिस्सा बन रहे हैं और उसे पूरा करने में कैसे मदद कर रहे हैं और यह नि:स्वार्थ सेवा आपके उच्चतम विकास में क्या सम्भावना रखती है?

### वनस्पति जगत् के प्रति मेरे कर्तव्य क्या और क्यों?

वाकई विचारणीय प्रश्न है। क्या नीचे दिए कुछ कारण ध्यान में आते हैं - वनस्पति जगत् से हमारा सम्बन्ध बहुत गहरा और महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यह हमारे जीवन के संरचना में बहुत ही महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है-

1. वनस्पतियाँ ऑक्सीजन उत्पन्न करके हमारे जीवन के लिए आवश्यक वायुमण्डल को साफ़ रखती हैं और वायरस/बैक्टीरिया जैसे कीटाणुओं को नियन्त्रित करती हैं।
2. वनस्पतियाँ हमें आहार प्रदान करती हैं व उनके माध्यम से हम ऊर्जा प्राप्त करते हैं।
3. वनस्पतियाँ पृथ्वी पर जीवन की भिन्नता में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। वे अनेक रूप, आकार और रंगों में होती हैं और एक विविधता और समृद्धि का स्त्रोत प्रदान करती हैं।

सादगी परम सौन्दर्य है। क्षमा उत्कृष्ट बल है। विनम्रता सबसे
अच्छा तर्क है और अपनापन सर्वश्रेष्ठ रिश्ता है।

**4. पर्यावरण संरक्षण** - वनस्पतियाँ अपनी शाखाओं और पत्तियों के माध्यम से अत्यधिक कार्बन डाईऑक्साइड को अवशोषित करती हैं और ऑक्सीजन को मुक्त करती हैं, जिससे पर्यावरण का सन्तुलन बना रहता है।

**5. रोग नियन्त्रण** - वनस्पतियाँ औषधीय गुणों से भरी होती हैं और इनका विशेष उपयोग चिकित्सा में होता है।

इस प्रकार हमारा सम्बन्ध वनस्पति जगत् से हमारे स्वास्थ्य, पर्यावरण और समृद्धि के कारण बहुत मजबूत और गहरा है।

## भृत्य व स्वामी का सम्बन्ध

## इस सम्बन्ध पर क्या और क्यों विचार करना है?

नौकर-मालिक का रिश्ता किसी को अपने काम में नौकरी देने वाले (मालिक) और उसे नौकरी करने वाले (नौकर) के बीच होता है। यह एक पेशेवर रिश्ता हो सकता है, जहाँ मालिक अपने व्यवसाय या कम्पनी के लिए नौकरी करने वालों को रोजगार प्रदान करता है। इस रिश्ते में मालिक ज़िम्मेदार होता है कि वह नौकरी करने वालों को उचित वेतन और सुरक्षा प्रदान करें, जबकि नौकर अपने काम की श्रेष्ठता में योगदान देता है। यह रिश्ता समर्थन, सामंजस्य और समझदारी पर आधारित होता है ताकि काम में सही तरह से सहयोग किया जा सके।

## भाई-बहन के सम्बन्ध सम्बन्ध की मेरे जीवन में क्या भूमिका है?-

वर्तमान युग में यह अनमोल रिश्ता, कई भाई बहनों में स्वार्थ, घृणा और ईर्ष्या पर आधारित होता चला जा रहा है। ज़रूरत है इसमें नई रोशनी की....

विचार करें, भाई-बहन का सम्बन्ध एक परिवार में पाए जाने वाले सबसे निकटतम रिश्तों में से एक है। यह रिश्ता भाई और बहन के बीच मोहब्बत, समर्पण और साझेदारी पर आधारित होता है। इसमें आपसी समझदारी, आदर और सहानुभूति के भावों की आवश्यकता होती है।

भाई-बहन का सम्बन्ध जीवन के विभिन्न मोड़ों पर चलता है। बचपन में वे एक-दूसरे के साथ खेलते हैं, सुख-दु:ख बाँटते हैं और साथ में मस्ती करते हैं। जब वे बड़े होते हैं, तो इस रिश्ते में मजबूती से बँध जाते हैं और एक-दूसरे के साथ जीवन के हर क्षेत्र में साझेदारी करते हैं। भाई-बहन का सम्बन्ध अनूठा अहसास होता है, जो जीवन को सुन्दर बनाए रखता है।

अनुशासन कठिन बहुत लगता है पर आदत बन जाए तो
कामयाबी की गारंटी भी देता है।

**पति-पत्नी के सम्बन्ध पर विशेष चिन्तन करें। एक-दूसरे का हर पल ख़्याल रखना है क्यों और कैसे?-**

पति-पत्नी का सम्बन्ध एक विशेष और गहरा रिश्ता है जो दो जीवन के बीच होता है। यह सम्बन्ध विवाह के माध्यम से बनता है, जिसमें दो व्यक्ति एक-दूसरे के साथ अपने जीवन को सांझा करने का संकल्प लेते हैं।

पति और पत्नी एक-दूसरे के साथ विशेष और निजी रूप से जुड़े होते हैं। इस सम्बन्ध में विशेष भरोसा, समर्पण, समझदारी और प्रेम की भावना होती है। वे अपने जीवन में साझेदारी करते हैं, अपने सपनों और लक्ष्यों को साझा करते हैं । ज़रूरत है नई रोशनी की....

**माता-पिता और सन्तान के सम्बन्ध में चिन्तन विश्व के भविष्य के लिए महत्वपूर्ण है। क्या हम इसके प्रति जागरुक हैं?**

माता-पिता और सन्तान का सम्बन्ध एक बहुत गहरा और सजीव रिश्ता है, जो आपके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है।

माता-पिता सन्तान के प्रति प्रेम और समर्पण का प्रतीक होते हैं। वे अपने बच्चों की देखभाल, उनके संग खेलने, सिखाने और उनके सभी पहलुओं में सहारा देने का कार्य करते हैं।

सन्तानें भी अपने माता-पिता के प्रति प्यार, आदर और आत्मसमर्पण का भाव रखती हैं। यह सम्बन्ध एक साझेदारी और समृद्धि भरा रिश्ता होता है, जो जीवन के हर पहलुओं में साथी बनता है।

माता-पिता का कर्तव्य होता है कि वे अच्छे प्रेरणा स्त्रोत बनें, बच्चों का सही मार्गदर्शन करें और उनके साथ समय बिताएं ताकि सन्तानें सही रूप में विकसित हो सकें। इस सम्बन्ध में भी नई रोशनी की ज़रूरत है। आगामी 28 -31 मार्च, 2024 को देवाश्रम रुड़की में आयोजित हो रहे शिविर में शामिल होकर जीवन में नई ख़ुशियों को भर दें। आपका स्वागत है।

**नोट** - इस शिविर की विस्तृत सूचना इसी अंक में पृष्ठ 31 पर उपलब्ध है।

ग़लतियाँ आपके अनुभव को बढ़ाती हैं और अनुभव आपकी ग़लतियों को कम करता है।

सन्तोष ही सबसे बड़ा धन है जिसके पास सन्तोष है वह स्वस्थ है, सुखी है और वही सबसे बड़ा धनवान् है।

# शुभ संग्राम

श्रीमान् अशोक रोचलानी जी पिछले कुछ माह से अमेरिका से भारत पधारे हुए हैं। अपने भारत प्रवास के संस्मरणों को वे इस प्रकार लिखते हैं-

वर्ष 2023 में अक्टूबर माह में अमेरिका से दौबारा भारत आने का अवसर मिला। सोचता था कि 87 वर्ष की इस उम्र में इतनी दूर अकेले आया हूँ तो कौन सम्भालेगा, परन्तु मैं बहुत ख़ुशकिस्मत हूँ कि हर पल सहायकारी शक्तियों की सहायता स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होती रही। रुड़की में परम पूजनीय भगवान् देवात्मा जी का शुभ जन्म महोत्सव (17 से 20 दिसम्बर, 2023 तक) मनाने का परम सौभाग्य प्राप्त हुआ। सबसे मिलकर बहुत ख़ुशी मिली। उसके बाद ग्वालियर आ गया। ग्वालियर से भोपाल, मुम्बई, बड़ोदरा, आनन्द होते हुए फिर भोपाल और अब ग्वालियर वापस आ गया हूँ।

हर जगह भगवन की शिक्षाओं के बारे में हितकर बातचीत सबसे होती रही, जिसके बहुत अच्छे परिणाम मिले। सबसे बहुत प्यार व सम्मान मिला। इस बार भगवन की व सहायकारी शक्तियों की मेहर जमकर बरसती हुई दिखाई दी। हितकर बातचीत के अलावा हीलिंग की सेवा का बहुत मौक़ा मिला। हीलिंग बहुतों की कराई गई, जिसके बहुत अच्छे परिणाम मिले।

मुझे आए हुए तीन महीने से ज़्यादा हो गए, दो महीने के लगभग ओर रहूँगा। बहुत ख़ुशियों से भरा समय बीत रहा है। सहायकारी शक्तियों की कृपा हर समय बनी रहती है। परम पूजनीय भगवन का विशेष आशीर्वाद स्पष्ट दिखता है। यह सबको मिल सके, ऐसी प्रार्थना भगवन के पवित्र श्री चरणों में करता हूँ। इस बार मेरा सबसे यही निवेदन है कि परलोक के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करें। इस बार परलोक के बारे में बातचीत को लेकर बहुत अच्छा रेसपोन्स मिला है। इस बारे में लोग अब बहुत बातचीत करते हैं, समझने की कोशिश भी करते हैं।

शुक्रगुजार हूँ सब साथी सेवकों का, जिनकी शुभकामनाएं व सहयोग मिलता रहा है। सुबह के साधन में यात्राओं के कारण इस बार थोड़ा बीच-बीच में रूकावटें आई हैं, अब फिर से शुरू करूँगा। वापस ग्वालियर आ गया हूँ तो सबसे बात होती रहेगी। आप सबका शुभ हो!

- अशोक रोचलानी

जो थोड़े में ही ख़ुश रहता है सबसे अधिक ख़ुशी उसी के पास होती है।

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

# बेटर लाइफ़ की सेवाएँ

पिछले दो माह में बेटर लाइफ़ टीम के द्वारा समाज के विकास हेतु की गई कुछ सेवाएं निम्न प्रकार हैं-

रुड़की में प्राय: 2000, पदमपुर और भोपाल में 1000-1000 नववर्ष 2024 के कलैंडर जन सामान्य को वितरित किये गये और इस कार्य हेतु सहयोगकर्ताओं से सहयोग राशि को लेकर उन्हें धन्यवाद भी दिया गया।

भोपाल शहर में 'एक तोहफ़ा आज को' पुस्तकों को उपहार स्वरूप वितरण हेतु सहयोगकर्ता श्री विजय रामानी जी (Top N Town Icecream, Bhopal) और गाँधी जी (M/S Gandhi P R College, Bhopal) को बेटर लाइफ टीम के द्वारा उनसे मिलकर उन्हें धन्यवाद दिया गया।

भोपाल टीम द्वारा उन स्कूलों में गई, जहाँ बच्चों को पहले वर्कशॉप करवाई जा चुकी हैं। इन सभी स्कूलों द्वारा सम्मानपूर्वक स्वागत किया गया। टीम द्वारा उनके स्कूलों में नये सत्र में माह अप्रैल से पुन: वर्कशॉप करवाने के लिए अनुरोध किया गया। कुछ स्कूलों से आगामी अप्रैल माह से यह सेवाकार्य करने की अनुमति भी मिली।

भोपाल टीम ने मध्यप्रदेश से चलाये जा रहे स्कूलों के लिए 'आनन्दम' उपक्रम के मुख्य प्रबन्धक से मुलाकात की। उन्हें बेटर लाइफ के द्वारा नैतिक मूल्यों हेतु चलाये जा रहे प्रयासों की जानकारी दी गई और हितकर वार्तालाप हुई। इनके द्वारा 15-17 फरवरी को शिक्षकों की ट्रेनिंग में शामिल होने के लिए भी बेटर लाइफ को आमन्त्रित किया गया। इस प्रकार कुछ नये रास्ते खुलने सम्भावना लगती है।

वर्कशॉप का आयोजन - जनवरी माह में भोपाल में टहिलरामानी परिवार में 'ख़ुशहाल जीवन की समझ' का प्रथम भाग आयोजित किया गया। जिसमें परिवारजन और मित्र मिलाकर 15 जन सम्मिलित हुए और सभी ने विषय को समझकर आगे के लिए और अधिक उत्सुकता जताई।

2 फरवरी 2024 को भोपाल से धर्मसम्बन्धी श्री मोती टहिलरामानी जी की पुत्री कु. गौरी का विवाह अहमदाबाद में सफलापूर्वक सम्पन्न हुआ। पूरे परिवार को बधाई और नव वर-वधु को नए जीवन के शुरूआत के मौके पर बेटर लाइफ टीम की तरफ़ से हार्दिक शुभकामनाएं!

- राजेश रामानी

ख़ुद से झूठ बोलना दूसरों से झूठ बोलने से भी ज़्यादा खतरनाक है

इच्छा पूरी नहीं होती तो क्रोध बढ़ता है और इच्छा पूरी होती है तो लोभ बढ़ता है
इसलिए हर हाल में धैर्य बनाए रखना ही श्रेष्ठ है।

# प्रेरणास्पद उद्‌बोधन सेवा व विजिट

**दिल्ली** - 30 जनवरी, 2024 को ग्रेटर कैलाश, नई दिल्ली में 87 वर्षीय वयोवृद्ध श्री जेसी गुप्ता जी के निवास पर जाकर डॉ. नवनीत जी ने भेंट की। आप मोगा से जुड़ाव रखते हैं तथा मास्टर बसन्त लाल जी अरोड़ा के माध्यम से भगवान् शिक्षा से जुड़े तथा सीताराम बाजार, दिल्ली में जब समाज का मन्दिर था वहाँ भी एक साल रहे। पिछले काफ़ी समय से आपको श्रीमान् जवाहर लाल जी ने इन्हें जोड़े रखा। आपने प्रो. नवनीत जी से हितकर बातचीत का लाभ लिया तथा 1000/- मिशन हेतु दानस्वरूप दिए।

**रुड़की** - 31 दिसम्बर, 2024 को देवाश्रम परिसर में हर वर्ष की भाँति वाणप्रस्थी जनजागृति अभियान समिति की ओर 9 वां स्थापना दिवस मनाया गया। इस समारोह की अध्यक्षता प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने की। पंतजलि योग केन्द्र पुरकाजी के संस्थापक स्वामी कर्मवीर जी मुख्य अतिथि रहे तथा प्रिंसीपल रकम सिंह जी व बहन कुमारी गीता जी विशिष्ट अतिथि रहे। प्राय:100 प्रबुद्ध जन इस कार्यक्रम से लाभान्वित हुए। डॉ. नवनीत जी ने प्रेरणा दी कि समाज सेवा में यह खूबसूरती है कि हम दूसरों को/गैरों को अपना बनाते हैं, किन्तु साथ में यह भी ध्यान रहे कि अपने परिवार में अपनों से गैरों जैसा व्यवहार न करें। संस्थाओं में अकसर परस्पर अहं का पोषण किया जाता है, आपने इसके प्रति भी सचेत किया और फ़रमाया कि सेवा के अवसर को जीवन में सौभाग्य मानकर आगे बढ़ें। समिति की ओर से 'जीवन का सुनहरा दौर' की 150 प्रतियां खरीद करके वितरित की गईं। सबका शुभ हो!

**रुड़की** - शोक का विषय है कि स्थानीय व्यावसायिक परिवार की माता श्रीमती मूर्ति देवी जी का प्राय: 72 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। 2 फरवरी, 2024 उनकी श्रद्धांजलि सभा में बिना किसी पूर्व परिचय के प्रो. नवनीत अरोड़ा जी को बुलाया गया तथा उद्‌बोधन हेतु कहा गया। उद्‌बोधन के दौरान बड़ा प्रभावशाली वातावरण बना। शहर के प्राय: 200 जनों ने लाभ लिया। देह त्यागी के लिए शुभकामना करवाई गई। 'अटल सत्य' नामक पुस्तक की 150 प्रतियां वितरित की गईं। परिवार की ओर से 1500/- दानस्वरूप मिले।

**रुड़की** - 2 फरवरी, 2024 को Continuing Education Center, IIT Roorkee में उड़ीसा के इन्जीनियर्स हेतु रखे गए एक कोर्स में 'Human Behaviour' विषय पर डॉ. नवनीत अरोड़ा जी ने उद्‌बोधन दिया। प्राय: 20 जन लाभान्वित हुए।

आपकी आत्मा को जो सच्चा लगे वो करो लोगों की पसन्द के बारे में सोचकर नहीं वाणी, विचार और व्यवहार जैसा है वैसा ही दिखाएं।

श्रोताओं ने 1500/- का साहित्य भी ख़ुशी-ख़ुशी खरीद किया।

**रुड़की** - 13 फरवरी, 2024 रुड़की के निकटवर्ती गाँव शेरपुर में स्थित जैन इंटर कॉलेज में मिशन के श्रद्धावान् श्री सतीश जैन जी एवं प्रो. डी बी गोयल जी संग प्रो. नवनीत अरोड़ा जी गए। प्राय: 150 बच्चों ने उनके द्वारा दिए गए प्रभावशाली उद्‌बोधन का लाभ लिया।

## शुभकामना का साधन

बिजनौर (यू.पी.) - 4 फरवरी, 2024 को धर्मसाथी श्री सुभाष राजपूत जी के निवास पर श्री श्रेष्ठ अरोड़ा जी (कपूरथला) ने शुभकामना का साधन करवाया। अवसर था श्री कंवरजीत सिंह (चण्डीगढ) के साथ उनकी सुपुत्री कु. ज्योति की सगाई का। इस अवसर पर अच्छा वातावरण बना। दोनों पक्षों की ओर 1000/- मिशन को दानस्वरूप प्राप्त हुए। सबका शुभ हो!

## शोक समाचार

शोक का विषय है कि हमारी साथी सेविका श्रीमती देव अर्चना जी (पंचकूला) के धर्मपति श्री हरीश प्रभाकर जी का प्राय: 72 वर्ष की आयु में 27 जनवरी, 2024 को देहान्त हो गया। आप बहुत मिलनसार, विनम्र व सहृदय इन्सान थे। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

रिश्तों की पहली शर्त सम्मान है जो आपको सम्मान नहीं दे सकते वो रिश्ता नहीं निभा सकते।

## आज का चिन्तन

जीवन में सब कुछ परिवर्तनशील है। अगर सब कुछ अच्छा चल रहा है, तो उसका आनन्द लेते रहें, क्योंकि वो हमेशा रहने वाला नहीं है। यदि कुछ बुरा चल रहा है, तो चिन्ता न करें, क्योंकि वो भी हमेशा रहने वाला नहीं है। धन्य हैं वे, जो दोनों अवस्थाओं में उच्च भावों से व्यवहार करते हुए सकारात्मकता बनाये रख पाते हैं।

कलम तभी साफ़ और अच्छा लिख पाती है जब वो थोड़ा झुककर
चलती है वही हाल ज़िन्दगी में इन्सान का 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 प्रात: 2024 तक)**

इसमें हम जानेंगे -

- मिशन की जरूरत व अपनी भूमिका,
- वनस्पति जगत् के अनगनित उपकार व हमारे कर्त्तव्य,
- 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 |
|---|---|---|
| 28.03.2023 | सायं 5:30 से 7:00 | मिशन व मेरी भूमिका |
| 29.03.2023 | प्रात: 9:00 से 10:30 | वनस्पति जगत् उपकारी |
| 29.03.2023 | सायं 5:30 से 7:00 | भृत्य व स्वामी का सम्बन्ध |
| 30.03.2023 | प्रात: 9:00 से 10:30 | भाई व बहन का सम्बन्ध |
| 30.03.2023 | सायं 5:30 से 7:00 | पति व पत्नी का सम्बन्ध |
| 31.03.2023 | प्रात: 10:00 से 12:00 | माता-पिता व सन्तान का सम्बन्ध |

29, 30 मार्च को प्रात: 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

सादगी से बढ़कर कोई श्रृंगार नहीं होता और विनम्रता से बढ़कर कोई व्यवहार नहीं होता।

# अखबारों के रजिस्ट्रेशन एक्ट के नियम 8 के अनुसार 'सत्य देव संवाद' के विषय में आवश्यक ब्यौरा

1. स्थान जहाँ से अखबार प्रकाशित होता है – रुड़की (उत्तराखण्ड)
2. प्रकाशन की अवधि – मासिक

3. प्रिंटर का नाम – ब्रिजेश गुप्ता
   राष्ट्रीयता – भारतीय
   पता – 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की

4. पब्लिशर का नाम – ब्रिजेश गुप्ता
   रास्ट्रीयता – भारतीय
   पता – 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की

5. सम्पादक का नाम – डॉ0 नवनीत अरोड़ा
   राष्ट्रीयता – भारतीय
   पता डी-05, हिल व्यू अपार्टमेन्ट्स, आई.आई.टी., परिसर, रुड़की

6. अखबार के मालिक का नाम और पता – डॉ0 नवनीत अरोड़ा
   डी-05, हिल व्यू अपार्टमेन्ट्स, आई.आई.टी., परिसर, रुड़की

For mission details, Visit us : www.shubhho.com

सम्पर्क सूत्र :

**सत्य धर्म बोध मिशन**

रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311), सहारनपुर (92585-15124), गुवाहटी (94351-06136), ग़ाज़ियाबाद (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 ऑफसैट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी, जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया
सम्पादक - डॉ0 नवनीत अरोड़ा, डी - 05, हिल व्यू अपार्टमेण्ट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242