

वर्ष - 20

अगस्त, 2024

अंक - 215

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 : 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, 99271-46962 (संजय 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
हमारे फ़ैसलों का आधार	04	देवत्व के भण्डार	18
कृतज्ञता का आह्वान	06	मकान लेकर कौन जाता है	22
उद्देश्य	08	वैज्ञानिको ने बताया कितना....	24
मन्जिलें और भी हैं	11	नीति शिक्षा/वर्कशॉप...	27
Gratitude towards....	13	विश्व वेराग्य../प्रेरणास्पद...	31
Goodness is Everyday...	15	देवात्मा दर्शन पर आधारित.....	32

पत्रिका सहयोग राशि

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



Our Bank Details

Satya Dharam Bodh Mission A/c No. 4044000100148307
(PNB) IIT, Roorkee, RTGS/IFSC Code : PUNB0404400

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

परिवर्तन से मत डरें। अगर आप कुछ अच्छा खो सकते हो, तो आप उससे भी अच्छा हासिल कर सकते हो।



देववाणी



तुम कहते हो कि हमें परोपकारी आदमी न मिलेंगे। न सही, लेकिन अगर विकास के नियम का कोई इन्तज़ाम है, तो ऐसे आदमी जो खुदगर्ज न रहना चाहते होंगे और अपना जिस्म, दिमाग और दिल औरों को अर्पण करने का भाव अपने भीतर रखते होंगे, ज़रूर आयेंगे। मैं चाहता हूँ कि ऐसे आदमी मुझे मिलें, जो मेरे इस काम में साथी बनें।

मनुष्य में धन, सन्तान, नाम और इज़्ज़त आदि का इतना गहरा प्रेम है कि वह इनसे निकलना नहीं चाहता। सुबह उठकर जब हम ध्यान करते हैं, तो पता नहीं लगता कि किस तरह निकालें मनुष्य को इस अवस्था से? तुम क्या बनकर आगे परलोक में जाओगे, पतित और महा कंगाल? ये सब चीज़ें जो तुम्हें नेचर से मिली हैं, वे अपने और औरों के भले में अर्पण करने के लिए मिली हैं। हमको ऐसे आदमी मिलें, जो अपने और औरों के भले में अपना सब कुछ अर्पण कर सकें। क्या सब ऐसा करेंगे? सब नहीं। जिनमें गुंजायश है, वे अवश्य ऐसा करेंगे।

- देवात्मा



गुदगुदी



न्यायधीश (जेबकतरे से) - अच्छा बताओ तुमने समाज का क्या भला किया?
अपराधी - श्रीमान् जी, हम लोगों के कारण ही पुलिस विभाग में
हज़ारों आदमियों को नौकरी मिली हुई है।

किटू (गौरवी से) - मेरे भाई ने अंग्रेज़ी के केवल दो ही अक्षर सीखे हैं और वे आज
करोड़पति है।

गौरवी - क्या थे वे अक्षर?

किटू - हैंडस अप।

दूसरे की विशेषताएँ देखते जाओगे तो एक
दिन विशेष व्यक्ति बन जाओगे।



मनुष्य विचारशील प्राणी है। समस्त जीव जगत् की तुलना में हमारी मुख्य विशेषता विचार शक्ति को लेकर ही है। इस शक्ति के कारण हम निर्णय (Decision) ले पाते हैं। वैसे तो हम अपनी-अपनी समझ के अनुसार सही दिशा में ही निर्णय लेते हैं, लेकिन क्या कारण है कि कई बार हमारे निर्णय एक-दूसरे से पूर्णतः भिन्न होते हैं तथा हमारे निर्णयों के कारण हमारे स्वयं व दूसरों के जीवनों पर उनका प्रभाव इतना भिन्न-भिन्न क्यों होता है?

इस गम्भीर विषय पर चिन्तन करते हुए एक बात स्पष्ट हुई कि हमारे फैसलों का आधार दो प्रकार का दृष्टिकोण (approach) हो सकता है, उसी से आगे की दिशा निर्धारित होती है।

वे दो दृष्टिकोण इस प्रकार हैं-

पहला - हम भौतिक स्थूल जगत् (materialism) के आधार पर आध्यात्मिक/सूक्ष्म जगत् के फैसले लेते हैं।

दूसरा - हम आध्यात्मिक (spiritual)/सूक्ष्म जगत् के आधार पर स्थूल जगत् के फैसले लेते हैं।

आइये, इन दोनों प्रकार के दृष्टिकोण (approaches) को थोड़ा विस्तार से समझने की कोशिश करते हैं-

पहले दृष्टिकोण से हम सांसारिक/शारीरिक बातों के (materialistic) आधार पर अपने विभिन्न सम्बन्धों की इमारत बनाते व बिगाड़ते हैं। हमारे व्यवहारों, कर्मों व सोच का आधार मात्र धन-सम्पत्ति व सांसारिक/शारीरिक सुखों के सामान होते हैं। हम रिश्तों की पहचान इन्हीं से करते हैं, भौतिकता (materialism) हम पर हावी रहती है। उच्च भावों की समझ व महत्ता नदारद रहती है। अतः किसी सम्बन्ध में हमारे जुड़ने व कटने का आधार भौतिक (materialistic) चीजों पर निर्भर करता है तथा फैसले लेते समय आत्मा का हित व अहित, उसका सत्य लक्ष्य हमारी आँखों से पूर्णतः ओझल रहता है।

इसके विपरीत दूसरे दृष्टिकोण में आध्यात्मिक/सूक्ष्म जगत् के (spiritual) आधार पर अपने सम्बन्धों की इमारत बनाते व बिगाड़ते हैं। हमारे व्यवहारों, कर्मों व सोच का आधार उच्च भाव होते हैं एवं वही हमें गाइड करते हैं। हम रिश्तों की पहचान इन उच्च भावों से करते हैं तथा इन्हीं के आधार पर उन्हें निभाते हैं। अतः किसी सम्बन्ध

या तो मैं रास्ता खोज लूँगा या बना लूँगा - ये विचार हमेशा मन में रखो।

में हमारे जुड़ने व कटने का आधार भौतिक (materialistic) चीजों पर निर्भर नहीं रहता। बल्कि फैसले लेते समय आत्मा का हित व अहित, उसका सत्य लक्ष्य सदा हमारे सामने रहता है।

इस प्रकार पहले आधार पर लिए गए फैसले उच्च भावों से विहीन होने के कारण हमें प्रकृति के चारों जगतों (भौतिक, वनस्पति, पशु व मनुष्य) के साथ अनमेल की ओर अग्रसर करते हैं तथा हमसे इन जगतों का शोषण (exploitation) करवाते हैं, क्योंकि हम आध्यात्मिक जगत् के नियमों एवं उच्च भावों की अनदेखी कर रहे होते हैं।

इसके विपरीत दूसरे आधार पर लिए गए फैसले हमें प्रकृति के चारों जगतों के साथ उच्च मेल (harmony) की ओर अग्रसर करते हैं तथा हमें इन जगतों के प्रति संवेदनशील व सेवाकारी बनाते हैं, क्योंकि ऐसे में हम आध्यात्मिक जगत् के नियमों एवं उच्च भावों को पूरा सम्मान दे रहे होते हैं।

धन्य हैं वे जन, जो उपरोक्त दो प्रकार के दृष्टिकोण के मर्म को जानते हैं, समझते हैं तथा दूसरे आधार पर यानि आध्यात्मिक मूल्यों के आधार पर स्थूल जगत् के फैसले करते हैं।

निष्कर्षतः समय के साथ-साथ जैसे-जैसे मानव जाति निर्णय लेने के समय दूसरे दृष्टिकोण यानि spiritual approach को अपनाती जायेगी, वैसे-वैसे संसार से लूट-पाट, ठगी, धोखा-धड़ी, वैमनस्य, द्वेष व हिंसा की अग्नि कम होती जायेगी और चारों जगतों में परस्पर उच्च मेल के दृश्य दृष्टिगोचर होंगे तथा सच्चे अर्थों में इन जगतों में परम एकता स्थापित होगी।

विज्ञानमूलक सत्यधर्म के प्रवर्तक महामान्य श्री सत्यानन्द अग्निहोत्री जी (1850-1929) (आध्यात्मिक नाम - देवात्मा) ने ऐसी परम एकता के युग के आने का सपना देखा था तथा इसकी पूर्ति हेतु बत्तीस वर्ष की युवावस्था सम्पूर्ण जीवन भेंट किया था।

काश, सत्यधर्म प्रवर्तक देवात्मा के इस सपने को साकार करने में हम भी अपनी एक बूँद डाल सकें तथा आध्यात्मिक मूल्यों के आधार पर जीवन में फैसले (decision-making) कर सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

संसार ही महापुरुषों को ढूँढता है, न कि महापुरुष संसार को।

कृतज्ञता का आह्वान

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 ज़िम्मेदारी है। यदि ऐसा नहीं किया जाता है तो यह कानून की नज़र में आर्थिक अपराध और नैतिक दृष्टि से पाप माना जाता है। साथ ही हमें समय पर मिली मदद के लिए आभारी महसूस करने की ज़रूरत है। दूसरों से प्राप्त 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 बाध्य या आभारी महसूस नहीं करते हैं। हम कभी-कभी इतने कृतघ्न होते हैं कि हम उपकारक का अत्यधिक शोषण करने की हद तक चले जाते हैं, 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 कर रहे हैं। हम बेरहमी से पर्यावरण को ख़राब कर रहे हैं। हम अपनी मातृ-पृथ्वी ग्रह के पारिस्थितिक सन्तुलन 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 हो सकती है। सभी क्षेत्रों में अपने आराम के स्तर को 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 (एसयूपी) 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 बड़ा नकारात्मक कारक यह है कि यह 400 से अधिक वर्षों तक विघटित नहीं होता है। साथ ही, अपघटन की प्रक्रिया के दौरान यह मिट्टी, पानी और हवा यानी 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

सत्य पर दृढ़ रहने वालों का कहीं भी कुछ अशुभ नहीं होता।

भयानक बीमारियों का कारण बनते हैं।

यह नालों, नदियों को भी अवरूद्ध कर देता है और अन्ततः समुद्र में मिल जाता है। इसके प्रदूषण से सम्पूर्ण समुद्री जीवन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। इस प्रकार यह मानव जाति की निरन्तरता के लिए एक राक्षस और संभावित खतरा साबित हो रहा है। एसयूपी का निरन्तर उपयोग, मनुष्यों के लिए खतरा होने के अलावा, अन्य तीन साम्राज्यों अर्थात् निर्जीव दुनिया, पौधों और जानवरों को भी खराब और विरुपित कर रहा है। इस प्रकार हम न केवल अपने उपकारों 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) अपने स्वयं के शॉपिंग बैग ले जाएं, बल्कि छोटे और बड़े बैगों के सेट लें, हम अपने घरों में एक भी पॉलिथीन बैग नहीं लाते हैं। 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 पुनर्चक्रणकर्ताओं 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 अधिकतम 3-4 महीनों के भीतर विघटित हो जाते हैं और जानवरों द्वारा निगले जाने पर भी अधिक हानिकारक नहीं होते हैं।
- 4) हमें जहाँ भी सम्भव हो कपड़ा, जूट, कागज और अन्य पर्यावरण अनुकूल उत्पादों का उपयोग करना चाहिए।

- यशपाल सिंघल (पंचकूला)

If you win, you need not have to explain...If you lose, you should not be there to explain.

- Adolf Hitler

हृदय में लगन धारण कर निरन्तर कर्म करने वाले
को सफलता अवश्य मिलती है।

उद्देश्य

सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है- उद्देश्य (लक्ष्य)। अगर जीवन में मेरा कोई उद्देश्य नहीं है तब मैं इस विश्व के लिए व्यर्थ हूँ।

इस विश्व का कोई भी मनुष्य जो कि सफल है, वह इस विश्व के लिए किसी न किसी रूप में कुछ न कुछ अवश्य करता है। जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को अपना एक लक्ष्य निर्धारित करना आवश्यक है। निरुद्देश्य लोग तो इस धरती पर बोझ होते हैं, वे केवल अपना जीवन गुज़ारते हैं - जीते नहीं हैं। उनका उद्देश्य होता है - खाना, पीना और सोना अर्थात् केवल दिन बिताना।

इनके विपरीत वे व्यक्ति जो अपने जीवन का एक लक्ष्य निर्धारित करते हैं, वे ही सफलता भी प्राप्त करते हैं। साथ ही वे इस विश्व को कुछ न कुछ देते हैं। उदाहरण के रूप में मान लीजिए कोई व्यक्ति शिक्षक है तो वह स्वयं के जीवनयापन के लिए शिक्षक नहीं है। वह अपना ज्ञान अन्य को बाँट रहा है। अन्य लोगों को उद्देश्य बता रहा है कि जीवन मिला है तो उसे किस प्रकार जीयें। जो व्यक्ति सफलता प्राप्त करना चाहते हैं वे उससे शिक्षा ग्रहण करते हैं। दूसरी ओर वे निरुद्देश्य लोग हैं, जो उसकी शिक्षा ग्रहण नहीं करते। अर्थात् एक शिक्षक तो अपना कर्तव्य निभा रहा है और अपने ज्ञान के रूप में इस विश्व को कुछ न कुछ दे रहा है, लेकिन कुछ लोग ऐसे भी हैं जो उस ज्ञान को ग्रहण नहीं करना चाहते।

अपने आस-पास दृष्टि डालें, तो बहुत-से निरुद्देश्य लोग आपको घूमते दिखाई देंगे। मेरे एक मित्र हैं। मैं जब भी उनसे पूछता हूँ, "और भई, क्या चल रहा है?" तो उनका एक ही उत्तर होता है - "बस तीस निकल गई, बीस बची है। वह भी गुज़र जाएगी।" उनके जीवन में कोई उद्देश्य नहीं है। केवल 'टाइम पास' ज़िन्दगी गुज़ार रहे हैं। जब कोई उद्देश्य निर्धारित किया जाता है तो स्वाभाविक है, उसे पाने के लिए कुछ बाधाएँ तो आती ही हैं, लेकिन जो इन बाधाओं पर विजय पा लेता है वही सफल होता है। हेनरी फोर्ड के शब्दों में - "बाधाएँ वे डरावनी भटकनें हैं, जो लक्ष्य (उद्देश्य) से भटकने पर आपके समक्ष उपस्थित होती हैं।"

अतः जब कोई उद्देश्य निर्धारित किया जाता है तो उसे पाना प्रमुख होता है। बाधाएँ तो आती ही रहती हैं, उनसे विचलित नहीं होना चाहिए। जो व्यक्ति मार्ग में आने वाली बाधाओं से डर जाता है, वह अपने लक्ष्य को कदापि नहीं पा सकता। जिस प्रकार धनुर्धर अर्जुन को केवल चिड़िया की आँख दिखाई दे रही थी, उसी प्रकार सफलता प्राप्त करने के लिए अपने द्वारा निर्धारित लक्ष्य पर केन्द्रित रखनी चाहिए। आपकी

शान्ति की विजय भी युद्ध की विजय से कम महत्त्वपूर्ण नहीं है।

सफलता से ईर्ष्या करने वाले आपकी बाधाएं बन सकते हैं, दिग्भ्रमित कर सकते हैं।

मान लीजिए किसी को नई दिल्ली से मुम्बई जाना है तो वह मुम्बई का टिकट लेकर ट्रेन में बैठता है। तत्पश्चात वह मुम्बई पहुँचकर वहाँ उतर जाता है। मार्ग में पड़ने वाले अन्य स्टेशन जैसे - आगरा, झाँसी, भोपाल, इटारसी आदि स्थानों पर वह नहीं उतरा, क्यों? क्योंकि उसका लक्ष्य मुम्बई था। इसी प्रकार जब लक्ष्य ज्ञात हो तो हम उसके लिए ही प्रयास करेंगे न कि इधर-उधर भटकेंगे। इसलिए जीवन का उद्देश्य होना चाहिए और उस उद्देश्य की पूर्ति ही सफलता है।

प्रत्येक छोटे-छोटे, अच्छे-बुरे कार्य के पीछे एक न एक उद्देश्य छिपा होता है। यदि कोई व्यक्ति कहीं बैठा है अथवा कहीं खड़ा है तो उसका कोई उद्देश्य नहीं है। लेकिन यदि वह उस स्थान से उठा अथवा उसने खड़े होने के स्थान से अपना एक कदम बढ़ाया तो एक उद्देश्य के लिए, कुछ करने के लिए। उद्देश्य को निर्धारित कर किसी को मारा-पीटा, उसकी हत्या की तो भी एक उद्देश्य के लिए। अर्थात् बिना उद्देश्य के कोई कार्य नहीं होता।

उद्देश्य निश्चित करने का अर्थ यह नहीं है कि आपने इसे निश्चित किया और आपका काम समाप्त। उद्देश्य निश्चित करने के पश्चात उसे प्राप्त करने अर्थात् उसे पाने में अनेक बाधाएं आ सकती हैं। उन बाधाओं को पार कर अपना लक्ष्य, अपना उद्देश्य प्राप्त करना सफलता है। यह तो निश्चित है कि सफलता के मार्ग में बाधाएँ आती हैं परन्तु उनसे घबराएँ बिना उनको धैर्यपूर्वक पार करना आत्मविश्वास है; जो मनुष्य को लक्ष्य तक पहुँचाता है।

एक बच्चा जब चलना सीखता है, तो वह कई बार गिरता है, फिर उठकर चलता है। और इस प्रकार वह चलना सीख जाता है। क्योंकि उसमें खड़े होने के लिए आत्मविश्वास जागता जाता है और वह सफल होता है। लोगों को सफल होते देख कई लोग उन्हें उनके लक्ष्य से भटकाने का प्रयास करते हैं, उन्हें हतोत्साहित करते हैं लेकिन अपने लक्ष्य पर अटल रहने वाले व्यक्ति ध्रुव तारे के समान सबके लिए प्रेरणास्रोत बनते हैं।

मान लीजिए आप मिठाई खाना चाहते हैं- आपने यह निश्चित कर लिया है। जैसे- "मुझे रसगुल्ले खाने हैं।" अब इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए आप बाज़ार जायेंगे अथवा रसगुल्ले घर पर बनाएंगे, फिर खायेंगे। तो लक्ष्य पूर्ति के लिए आपको कुछ न कुछ तो कार्य करना ही पड़ा, तब ही आप रसगुल्ले खा पायेंगे। रसगुल्ले खाने हैं और

हमें कोई धोखा नहीं देता। हम स्वयं अपने आपको धोखा देते हैं।

उसके लिये प्रयास नहीं करें तो आपका लक्ष्य अर्थात् 'रसगुल्ले' आपके निकट चलकर नहीं आयेंगे, प्रयास आपको करना ही होगा। और यदि कोई आपको लाकर खिला दे तो वह अस्थायी सफलता है। इसी प्रकार बिना प्रयास किसी अन्य की सहायता से मिला लक्ष्य अस्थायी सफलता है। इस प्रकार प्राप्त किया लक्ष्य आपको अपने कार्य से विरक्त कर सकता है, आपको भटका सकता है। फिर आपको उसी प्रकार की आदत हो जाएगी और आप दूसरों पर निर्भर हो जायेंगे। सफलता प्राप्त करने के लिए स्वयं ही प्रयास करें। जीवन में निश्चित उद्देश्य निर्धारित करें और आगे बढ़कर सफलता पायें।

'साभार' - हम होंगे कामयाब

- पं. गोपाल शर्मा

क्योंकि माँ कभी नहीं कहतीं ये बातें

माँ और बच्चे का रिश्ता दुनिया में सबसे खूबसूरत और अनमोल है। यदि बच्चे को कोई परेशानी भी होती है तो बिना कहे तो जान जाती है। अपने बच्चे की खुशी के लिए यदि उसे कोई समस्या हो तो वह उसकी परवाह नहीं करती, बल्कि हँसकर छुपा लेती है। आज हम ऐसी ही कुछ बातें करते हैं, जो माँ कभी नहीं कहती... खाना कम है कई बार परिवार में ऐसी स्थिति भी होती है कि पर्याप्त खाना तो बनता है, लेकिन स्वाद-स्वाद में बच्चे ज़रूरत से ज़्यादा खाने की माँग करते हैं तो माँ प्यार और लाड़ में अपने हिस्से का खाना भी सबको परोस देती है। सबको मनभर और पेट भर के खिलाने में माँ का पेट जादुई रूप से भर जाता है। वह यह नहीं कहती कि खाना कम है। मैं थक गई हूँ माँ के लिए किसी दिन अवकाश नहीं होता, रोज सुबह जल्दी उठने से देर रात तक उनका काम चलता रहता है। यदि माँ कामकाजी हैं तो दोहरी जिम्मेदारियों को पुरा करने जुटी रहती है। ऑफिस से थककर जब वो घर पहुँचती है और बच्चा कुछ बनाने की फरमाइश करता है तो माँ थकान भूलकर रसोई में जुट जाती है। वह यह नहीं कहती कि मैं थक गई हूँ। अभी पैसों की कमी है यदि बच्चे को अपनी हॉबी को पुरा करने के लिए पैसों की ज़रूरत है तो माँ उसकी खुशी के लिए अपनी ज़रूरत के लिए मुश्किल से जमा हुए पैसों को तुरन्त निकाल देती है। वह यह नहीं कहती कि अभी पैसों की कमी है। वाह ये होती है माँ!

धन और सम्पत्ति नहीं, चरित्र और आचरण से मानव महान् बनता है।

मन्ज़िलें और भी हैं

अनाथालय में पला, अब बेघरों को शरण देता हूँ

पिछले दो दशक से मैं सड़क किनारे रहने वाले बच्चों, वृद्धों और निराश्रितों को शरण दे रहा हूँ और उनकी मदद भी कर रहा हूँ। अब तो कोच्चि पुलिस को भी किसी के लिए मदद या शरण की ज़रूरत होती है, तो वह मुझे फ़ोन करती है।

मैं कोच्चि में रहता हूँ और ऑटो रिक्शा चलाता हूँ। मैंने अधिकतर ऐसे लोगों को बचाया है, जो गरीब या मानसिक बीमारियों से पीड़ित थे और जिन्हें अस्पतालों, आश्रयगृहों या वृद्धाश्रमों में छोड़ दिया गया था।

मेरा जन्म बेहद गरीब परिवार में हुआ। मेरे पिता शराबी थे। पेट की भूख मिटाने के लिए मुझे भीख माँगने समेत कई काम करने पड़े। मुझे याद है कि एक बार मैंने अपनी भूख मिटाने के लिए डस्टबिन में फेंके डिब्बे में से भोजन निकाला था। बचपन में ही मुझे अनाथालय भेज दिया गया था, जहाँ मैं दस साल तक रहा। अनाथालय में मेरा सामना ऐसे लोगों से हुआ, जो न सिर्फ़ मेरी देखभाल करते थे, बल्कि मुझे पढ़ने के लिए भी प्रेरित करते थे।

अनाथालय में ही मैंने कई महान आत्माओं के जीवन के बारे में जाना और उनकी तरह जीवन बचाने का सपना देखा। अनार्थों के बीच बिताए गए समय में मैंने जो सबसे बड़ा सबक सीखा, वह यह था कि हम इस दुनिया में न कुछ लेकर आते हैं, न यहाँ से कुछ लेकर जाते हैं।

मेरा मन हमेशा मुझे कहता था कि मुझे अनार्थों, वृद्धों और निराश्रितों की सेवा करनी चाहिए। सात साल तक मैंने कोच्चि चाइल्डलाइन के साथ काम किया, पहले एक स्वयं सेवक के रूप में और फिर टीम के सदस्य के रूप में। वहाँ काम करने के बाद मुझे लगने लगा था कि मैं बहुत कुछ नहीं कर रहा हूँ।

मैं बहुत सारे ऐसे लोगों से मिला, जो सड़कों के किनारे सोते थे और जीवित रहने के लिए कठिन संघर्ष कर रहे थे। इसके बाद मैंने एक आश्रयगृह बनाया और सड़कों के किनारे से बेघर लोगों को उठाकर उन्हें शरण देने लगा।

शुरूआत में लोग मुझे कोसते थे, मुझ पर अपमानजनक टिप्पणी करते थे। लेकिन उनसे भिड़ना मेरे वश में नहीं था। मुझे लोगों को बचाने में बहुत खुशी मिलती है। उन्हें नहलाना, साफ़ करना और उन्हें सामान्य जीवन में वापस लाना मेरे लिए अमूल्य एहसास है। जब लोग बढ़ने लगे, तो मुझे लगा कि यह काम मैं अकेले दम पर नहीं कर सकता।

लोग सख्त मेहनत से नहीं मरते, आलस्य लोगों की
जिन्दगी को कम करता है।

इसलिए मैंने एक एनजीओ के रूप में थेरुवरम (मलयालम में स्ट्रीट कॉर्नर) को पंजीकृत कराया। यह संगठन अनाथालय के रूप में कार्य नहीं करता, जहाँ लोगों को अनिश्चित काल तक रहने के लिए लाय जाता है।

हमारा काम बचाव मिशन का है। कोई भी व्यक्ति हमारे पंजीकृत हेल्पलाइन पर कॉल कर सकता है और रिपोर्ट कर सकता है कि सड़क किनारे पड़े किसी व्यक्ति को सहायता की ज़रूरत है। हम तत्काल वहाँ पहुँचने की कोशिश करते हैं। बचाव की पूरी प्रक्रिया पुलिस निगरानी में होती है। ज़रूरत पड़ने पर न्यायिक सहायता भी ली जाती है। मेरी निःस्वार्थ सेवा के चलते मेरे काम को लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में जगह मिली।

वर्ष 2013 में मेरे एनजीओ थेरुवरम को बेघर के लिए सामाजिक न्याय विभाग की ओर से आश्रयगृह चलाने की ज़िम्मेदारी दी गई। वर्ष 2012 में मुझे राष्ट्रपति द्वारा महिलाओं और बच्चों के लिए सामाजिक कार्य करने के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार मिला। इन सबके बावजूद धन की कमी हमारे लिए हमेशा एक समस्या रही है। थेरुवरम हर साल तकरीबन चार सौ लोगों की जान बचाता है।

मेरे आश्रयगृहों में जो लोग आते हैं, उनमें से कई बहुत बीमार होते हैं, जिनकी बेहतर देखभाल महँगी होती है। आसपास के लोगों से हमें जो धन मिलता है, उसी से हम उनका प्रबन्धन करते हैं।

साभार 'अमर उजाला'

- एस मुरुगन

बच्चों के मुख से

◆ मैं परीक्षा देने जा रही थी। मेरे 3 वर्षीय भाई आशु ने पूछा तो मैंने कहा, "मैं पेपर देने जा रही हूँ।" मेरे जाने के बाद हमारी पड़ोसन ने मेरे भाई से मेरे बारे में पूछा तो उसने कहा, "दीदी तो अखबार देने गई हैं।"

◆◆ मेरा 4 वर्षीय बेटा स्कूल जाने में आनाकानी कर रहा था। मैंने उसे समझाया, "अच्छे बच्चे रोज स्कूल जाया करते हैं। मैं जब छोटी थी तब रोज स्कूल जाती थी।" उसने झट से कहा, "अच्छा तो तुम मुझे घर में छोड़कर स्कूल चली जाती थी। अब तो मैं स्कूल कभी नहीं जाऊँगा।"

सम्पूर्ण प्रेरणा अन्धी है, सिवा उन घड़ियों के जिनमें श्रम का अस्तित्व है।

Gratitude towards teacher

The MD & CEO of IDFC First bank is V.Vaidyanathan. Born in Chennai, he studied at Birla Institute of Technology (Mesra). The story goes that when he got the admission into BITS, he did not have the money to travel there to appear for the interview and complete the counselling formalities.

Mr. Gurdial Saini, his then maths teacher lent him Rs.500 to travel for the interview. Vaidyanathan studied at BITS, Mesra and did well in his professional life. Vaidyanathan searched for him to repay but Mr.Saini had moved jobs. Many years later, with the help of a former colleague, he got to know that Mr.Saini is in Agra, called him up, expressed his gratitude for the timely help.

Last week, IDFC FIRST Bank made a regulatory filing to the stock exchanges. The notice reads "Pursuant to Regulation 30 of the SEBI Listing Regulations read with Regulation 7(2) and 6(2) of the SEBI Insider Trading Regulations, we wish to inform you that Mr. V. Vaidyanathan has transferred 1,00,000 fully paid-up equity shares of IDFC FIRST Bank Limited held by him in his personal capacity to his former school teacher, Mr. Gurdial Saroop Saini, as a gift without any consideration as a token of gratitude for his teacher's help to him at an earlier stage of his life .the power of being a GURU."

Never Change your originality for the sake of others. Because no one can play your role better than you. So be yourself. You are the best.

- Anonymous

जिसके पास कुछ नहीं है, उसे किसी बात से भय नहीं है।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

Considerateness

She is a young college girl. She was working on a sewing machine when her near relative came. After the greetings, the relative became busy talking to her mother. After sometime, the relative noticed that the girl had stopped working on the machine and started stitching on hand. She asked her as to why she had stopped working on the machine. "I thought", she replied, "that the sound of the machine would disturb your talk with my mother and so I stopped."

The relative appreciated this thoughtfulness on her part. To be considerate is to recognize the existence of the other and make the need of the other the basis of relationship to him.

Here is a similar case of a schoolboy. He was sitting on a stool and doing his writing on a table in front of him. He went out to satisfy some need. In his absence a gentleman had come in and occupied a seat opposite to the seat of his mother. Both were talking when he came in. He saw that if he occupied the seat on the stool he would sit between the two and one of them would have to crane forward his neck to talk to the other. He quietly removed the stool and sat on the other side of the table allowing the talk to flow without interference or inconvenience.

She could forgo her turn twice

She is one of the lecturers in a University college of Delhi University. She is a single woman.

In course of time her turn for allotment of university accommodation came. Delhi, like other big towns of the world, is short of accommodation. It is a problem to get a good accommodation. For service people of limited income, Government and University

मस्त रहो, व्यस्त रहो लेकिन अस्त-व्यस्त मत रहो ।

accommodation is a windfall, a most coveted thing. One would not forgo such enviable accommodation.

Here was a chance for her to get University accommodation. But she felt that the need of a lecturer with a family was much greater than hers. She let go her hold on her right to accommodation, so that someone in greater need could get the chance.

She got a second chance. Even then the same thought of someone with more urgent need on the waiting list touched her and she forwent her claim. To voluntarily surrender good things for the greater needs of others, is to be altruist.

He could still serve the daughter of his boss

He was doing admission of women candidates for a training college. During these admission days, a girl candidate came, whom he found through her certificates, to be the daughter of the boss who had dismissed him. He could have made her admission inconvenient, if he so desired by finding one and hundred faults with the many documents and formalities which are to be complied with at the time of admission. But no thought of satisfying himself thus, entered his mind.

He thought of helping the girl. He admitted her.

There was the problem of good hostel accommodation at the institution. She was not allotted the accommodation she wanted. Then this gentleman pleaded with the authorities for her to be given the accommodation she wanted and he succeeded.

The guardian of the girl felt happy. A friend asked him if it was true that he had been dismissed by her father. When he confirmed, the friend showed surprise. "But," he said, "You never made them feel you were aggrieved."

कुसंगति, ईर्ष्या, निन्दा तथा परस्त्री से दूर रहो।

चौहत्तर वर्ष की आयु में नमक का त्याग

परम पूजनीय सत्यदेव भगवान् देवात्मा में जिन अद्वितीय देव शक्तियों का प्रकाश और विकास हुआ है उनसे परिचालित होकर वह हर बार और हर मामले में ही सच्चाई व भलाई का साथ देते हैं और इसके विरुद्ध किसी झूठ व बुराई का कभी साथ नहीं देते। और बातों को छोड़कर भोजन के विषय में उन्हें जो वस्तु अपने स्वास्थ्य के लिए हितकर प्रतीत होती है वह उसी का प्रयोग करना चाहते हैं और जिस समय जो वस्तु उन्हें अपने अनुभव से अपने स्वास्थ्य के लिए हानिकारक मालूम हो उसे तत्काल छोड़ देते हैं। और उसके छोड़ने में वह उसके स्वाद आदि की कुछ परवाह नहीं करते, क्योंकि वह प्रत्येक ऐसे सुख अनुराग से ऊपर हैं, इसीलिए उनके आहार में केवल कुछ चीजें होती हैं। इसी सिलसिले में पिछले वर्ष भगवान् पर यह सच्चाई प्रकट हुई कि नमक किसी भी मनुष्य या पशु की खुराक नहीं है और न ही हो सकती। तब 74 वर्ष के लम्बे समय से इसके खाने के अभ्यासी होकर भी उन्होंने अपने देव अनुरागों के स्वभाव के अनुसार 18 अक्टूबर, सन् 1924 को उसका सेवन पूर्णतः छोड़ दिया।

उन्होंने इसी सिलसिले में 18 अक्टूबर सन् 1925 को एक विशेष सभा की। उस समय श्री देवगुरु भगवान् मैमोरियल मन्दिर के एक बड़े कमरे में देव समाज से सम्बन्धित बहुत से स्त्री-पुरुष उपस्थित थे। इसी सभा में परम पूजनीय भगवान् ने अपना दोपहर का खाना खाया और जिन कुछ जनों ने पूजनीय भगवान् के दृष्टान्त और उनके उपदेश से नमक के सेवन का कुछ समय से त्याग कर दिया था, उन्हें भी भगवान् की ओर से निमन्त्रण दिया गया। इसके अतिरिक्त मैमोरियल मन्दिर और सेवक निवास में रहने वाले कई और सामाजिक जन भी अपना-अपना खाना वहाँ लाकर इसी भोज में शरीक हुए और सबने एक जगह बैठकर भोजन किया। भगवान् का आहार बहुत साधारण और सादा था। अर्थात् अच्छी सिकी हुई रोटियों के कुछ छिलके, कुछ दूध का छाना, कुछ (बिना आग के) पके हुए टमाटर, कुछ कच्चा सलाद का साग, कुछ भुने हुए आलू थे। इनमें से किसी चीज में नमक या किसी प्रकार का मसाला मिला हुआ न था और यह सारा आहार बहुत थोड़ी-सी मात्रा में था। परन्तु वह तश्तरियों में जिस सुन्दर रूप में सजाया हुआ था, उससे भगवान् के भीतर के सौन्दर्य-बोध का भली भाँति परिचय मिलता था। इस आहार के सम्बन्ध में कुछ और आरम्भिक बयान और मंगलकामना के पश्चात् भगवान् ने खाना खाया और उसके पश्चात् एक

आपका प्रत्येक विचार आपके भविष्य का निर्माता है। भले ही वह विचार शुभ हो या अशुभ।

घण्टे से कुछ अधिक देर तक उन्होंने आहार के बारे में और नमक के बारे में विशेष रूप से एक बहुत प्रभावशाली उपदेश दिया। भगवान् के इस उपदेश का उपस्थित जनों पर बहुत गहरा असर हुआ और कई और जनों ने भी नमक का सेवन त्याग दिया।

इस उपदेश के अन्त में भगवान् ने फरमाया कि मुझे एक वर्ष नमक छोड़े को हो गया है और इस काल में मैंने उसके त्याग का अपने शरीर पर बहुत अच्छा असर देखा है। मेरे शारीरिक स्वास्थ्य में बहुत बेहतर आ गई है। मेरा दिमाग पहले से अधिक साफ़ और बेहतर है। और पहले की तुलना में अपेक्षाकृत अधिक देर तक काम करने की योग्यता पैदा हो गई है। मेरी पुरानी बीमारियों का भी पहले जितना जोरदार आक्रमण अब नहीं होता। मेरा चेहरा पहले से बेहतर है। पहले जुकाम और खाँसी से, विशेषकर सर्दियों के दिनों में जितना कष्ट होता था, उसमें भी काफ़ी कमी आ गई है। मेरे अतिरिक्त और जिन जनों ने नमक छोड़ा और जो उसके लिए वफ़ादार रहे हैं, वह भी अपने स्वास्थ्य में पहले की तुलना में कई प्रकार का लाभ मालूम करते हैं।

- (जीवन तत्व, 3 नवम्बर, सन् 1925)

एक होनहार कन्या के देहान्त पर सहानुभूति

श्रीमान् मास्टर मुकन्दसिंह जी की पुत्री कुमारी धर्मवती के अति शोकप्रद देहान्त पर उनके जीवन के जो हालात जीवन तत्व में छप चुके हैं, उन्हें पढ़कर परम पूजनीय भगवान् देवात्मा ने जो पत्र सह-सम्पादक जीवन तत्व के द्वारा मास्टर मुकन्दसिंह जी के नाम भिजवाया है वह यह है-

“पूजनीय भगवान् देवात्मा आपकी होनहार लड़की कुमारी धर्मवती जी की बेवक्त मौत पर अपने दिली अफसोस का प्रकाश करते हैं। जीवन तत्व में आपकी इस स्थूल देह त्यागी कन्या के जो हालात छपे हैं, उनको उन्होंने पढ़ा है। पूजनीय भगवान् फरमाते हैं कि अखबार में कुमारी धर्मवती जी के जीवन के जो प्रभावशाली हालात छपे हैं, उनमें से बहुत से हालात का उन्हें पहले पता न था। यूँ तो इन सारे हालात के अध्ययन का भगवान् के दिल पर असर हुआ है, परन्तु उनमें से दो बातों ने विशेष रूप से उनके हृदय को स्पर्श किया है।

प्रथम यह कि आपकी और पत्नी जी की प्यारी बेटी कुमारी धर्मवती जी सारी आयु के लिए कुमार व्रत रखकर देवसमाज के सर्वोच्च कारज और देश की स्त्री-जाति की सेवा में अपना जीवन व्यतीत करने का भाव रखती थीं।

असफलता का मतलब यह नहीं कि आप असफल हैं,
इसका मतलब सिर्फ़ इतना है कि आप अब तक सफल नहीं हो पाएँ हैं

दूसरे इस बात का भी भगवान् के दिल पर गहरा असर हुआ है कि वह अपनी बीमारी की अत्यन्त नाज़ुक हालात में भी अपने हितकारी और उच्च जीवनप्रद अपने कई सामाजिक सम्बन्धियों को याद करने के योग्य थीं और वह अपने आखिरी वक्त में उनके जो कुछ निहायत ज़रूरी और बहुत कीमती सहायता प्राप्त कर सकती थीं, उसके प्राप्त करने के लिए उन्होंने उन्हें दिल की तह से याद किया। उनका कुछ समय पहले से बोलने की शक्ति खो चुकने पर भी इस आखिरी समय में उनसे मदद माँगते हुए बोलने के योग्य हो जाना अजब नहीं कि उन्हीं में से किसी की मदद का नतीजा हो।

आशा है आप और आपकी पत्नी परलोक विषयक सत्य ज्ञान के लाभ करने के योग्य होने पर अपनी बेटी की जुदाई से कुछ अधिक दुःखी न होंगे और जहाँ तक सम्भव हो उसे अपनी शुभकामनाओं से मदद देते होंगे। भगवान् देवात्मा ने उनके लिए शुभकामना की है। और यहाँ सोलन में सम्मिलित साधन के बाद भी उनके लिए मंगलकामना की गई थी।

- (जीवन तत्व, 27 जुलाई, 1925)

देवत्व के भण्डार

धर्म साधनों की सफलता के लिए अर्थात् अपने अन्तर्मन में शुभ भावों को जागृत, विकसित एवं सुदृढ़ करने के लिए तथा अपने ध्यान को एकाग्र करने हेतु भजनों अर्थात् शुद्ध पवित्र गीतों को हृदयगत भक्ति भावों से श्रवण करना तथा उनका गान करना बहुत हितकर, सुखकर, उच्च रसदायक तथा उच्च प्रेरणाओं से भरने का सबसे सरल साधन है। प्रत्येक मत व मज़हब के अपने-अपने भजन आदि होते हैं। ठीक उसी तरह विज्ञानमूलक सत्यधर्म के भी अपने भजन हैं, जिनको सुनकर तथा गाकर मैं अपूर्व उच्च रस से भर जाता हूँ।

दोस्तो! आप सबकी सेवा में एक भजन नीचे उद्धृत कर रहा हूँ। यदि आप उसका हृदयगत भावों से बार-बार अध्ययन करेंगे, तो आपको कई प्रकार की पूर्णतः नई एवं अमूल्य जानकारियाँ प्राप्त होगी। धीरे-धीरे आप पर यह भी स्पष्ट होने लगेगा कि यह गीत अर्थात् भजन आश्चर्यजनक रूप में व्यावहारिक (Practical) है अर्थात् हम ऐसे भजनों को आत्मसात् करके उच्च जीवन जी सकते हैं। इस भजन के माध्यम से जो महत्त्वपूर्ण शिक्षा मिलती है, उसको हम अपने जीवन में उतारकर उच्च फल भी

नदी और मनमुटाव का उद्गम बहुत छोटा होता है, किन्तु जैसे-जैसे
ये आगे बढ़ता है, विशाल रूप धारण कर लेता है।

प्राप्त कर सकते हैं।

बन्धुओ! इस गीत के माध्यम से विज्ञानमूलक सत्यधर्म प्रवर्तक भगवान् देवात्मा तथा उनकी तुलना शेष सारे मनुष्यजगत् के सम्बन्ध में स्पष्ट किया गया है कि देवात्मा का धर्मस्वरूप अद्वितीय है, जिसकी भव्यता को यदि कोई मनुष्य अपने जीवन में उतार सके, तो वह किस स्तर तक उच्च जीवनधारी मनुष्य बन सकता है!

भजन

हे सत्य शिव सुन्दर व्रतधारी, हे देवत्व के भण्डार गुरु;

मैं दीन भिखारी शरण पड़ा, कर दो मेरा उद्धार गुरु।

तुम देवात्मा शुभ चाहो, सत्य और शुभ से अनुराग तुम्हें;

मैं मनुष्य आत्मा सुख चाहूँ, मुझे मिथ्या अशुभ से प्यार गुरु।

तुम देव शक्तियाँ रखते हो सब पाप मिटावनहार गुरु;

मैं नीच शक्तियों का पुतला, हूँ बेकस और लाचार गुरु

तुम सर्व हितों के सम्पादक, ज्योतिदाता शक्तिदाता;

मैं दुष्ट कुटिल और खल कामी, आया हूँ तुमरे द्वार गुरु।

मैं हूँ विकार से भरा हुआ, तुम देवामृत भण्डार गुरु;

तुम देवज्योति के भान मेरी, रग-रग में है अन्धकार गुरु

गुरु एक सहारा हो तुम ही, फिर और किसे मैं याद करूँ;

फ़रियाद करूँ किससे जाकर, तुम ही इक तारणहार गुरु।

मेरी हर चिन्ता क्रिया पर, हो तुमरा ही अधिकार गुरु;

अपनत्व का रोग मिटे दिन-दिन, तुम पर जाऊँ बलिहार गुरु।

तुम जैसे राखो वैसे रहूँ, तुम जैसे चाहो वैसे करूँ;

तुमरी इच्छा पूर्ण होवे, यह चाहूँ बारम्बार गुरु।

हे सत्य शिव सुन्दर व्रतधारी, हे देवत्व के भण्डार गुरु;

मैं दीन भिखारी शरण पड़ा, कर दो मेरा उद्धार गुरु।

मेरे सुधि मित्रो! आपकी सेवा में उपरोक्त भजन के एक-एक पद की व्याख्या प्रस्तुत करने का प्रयास करूँगा, ताकि आप सब इस भजन के भव्य अर्थों को समझकर आत्मसात् कर सकें और सच्चे आत्म कल्याण के प्रबल आकांक्षी बन सकें।

जहाँ हम नहीं होते वहाँ हमारे गुण व अवगुण हमारा प्रतिनिधित्व करते हैं।

प्रिय मित्रो! भजन पहला पद है -

हे सत्य शिव सुन्दर व्रतधारी, हे देवत्व के भण्डार गुरु;
मैं दीन भिखारी शरण पड़ा, कर दो मेरा उद्धार गुरु।

मित्रो! उपरोक्त भजन के शब्द जैसे तो बहुत सरल से प्रतीत होते हैं, किन्तु इनके अर्थ बहुत गूढ़, बहुत दार्शनिकता से भरपूर हैं। विज्ञानमूलक सत्यधर्म के प्रवर्तक एवं संस्थापक भगवान् देवात्मा ने अपने आपको महाकठिन प्रतिज्ञा में बद्ध किया। उनकी यह प्रतिज्ञा महा अलौकिक, अति कठिन तथा सारे विश्व के कल्याण हेतु परम आवश्यक थी और है। देवात्मा ने भीषण प्रतिज्ञा की कि 'वह धर्म विषयक प्रत्येक प्रकार के सत्यज्ञान, धर्म विषयक प्रत्येक प्रकार की भलाई तथा धर्म विषयक प्रत्येक प्रकार के आध्यात्मिक सौन्दर्य' को विश्व में स्थापित करने हेतु सदा-सदा तब तक के लिए संग्रामशील रहेंगे, जब तक उनका यह जीवनव्रत शत-प्रतिशत रूप में सफल न हो जाए। दोस्तो! यदि आप बार-बार उपरोक्त शब्दों का हृदयगत भावों से मंथन करेंगे, तो कदाचित् धीरे-धीरे आपको देवात्मा की इस अद्वितीय प्रतिज्ञा का मानसिक रूप में कुछ-कुछ ज्ञान एवं बोध हो सकेगा। मानवीय इतिहास में तथा वर्तमान काल में एक भी ऐसा महान् से महान् व्यक्ति परिलक्षित नहीं होता, जिसने ऐसी प्रतिज्ञा धारण करने हेतु कल्पना ही की हो। उपरोक्त शब्द कोई कपोल कल्पित गण्ये नहीं हैं; देवात्मा सचमुच एक ऐसे महामानव हुए हैं, जिनका जन्म 20 दिसम्बर सन् 1850 के मंगल दिवस की प्रातः कस्बा अकबरपुर (जिला कानपुर, संयुक्त भारत) में हुआ था।

बन्धुओ! उपरोक्त पद का अब कदाचित् आप सरलता से अर्थ समझ सकेंगे कि देवात्मा जिन्होंने सारी मानवता के सर्वोच्च शुभ के लिए 20 दिसम्बर सन् 1882 के मंगल दिवस पर संयुक्त भारत के महानगर लाहौर में उपरोक्त जीवनव्रत धारण किया था। ऐसे देवपुरुष के श्री चरणों में उनका एक श्रद्धावान भक्त प्रार्थना करता है कि हे देव! आप सत्य, शुभ तथा आध्यात्मिक सौन्दर्य का मूर्त रूप है। आपकी तुलना में मैं तुच्छ धर्मधन अर्थात् उच्च भावों से पूरी तरह कंगाल आपके श्री चरणों में गिरते-पड़ते आ गया हूँ। आप करुणा करके मेरे आत्मिक अन्धकार को नष्ट कर दो, मेरी सारी आत्मिक दुर्बलता, मेरी सारी आत्मिक दुर्बलता, मेरी सारी नीचताओं एवं मेरे सब पाप कर्मों तथा उनके भयानक फलों को नष्ट कर दो। मुझे आत्मिक दृष्टि से शुद्ध पवित्र आत्मा बना दो। मेरा आत्म कल्याण हो सके और मैं सदा-सदा आपके बताए हुए धर्ममार्ग पर चलता रहकर सारे विश्व के लिए हितकर जीव बन सकूँ, मुझ पर ऐसी कृपा करो।

एक सृजनशील व्यक्ति कुछ कर पाने की उम्मीद से प्रेरित होता है,
दूसरों को होड़ में हराने की उम्मीद से नहीं।

बन्धुओ! हम सब मनुष्य उन मुर्गों की तरह हैं जो कसाई की जालीदार अलमारी में कैद होते हैं, जो सब धीरे-धीरे माँसाहारियों के पेट में जाने हेतु अभिशप्त होते हैं।

मेरे सुधि मित्रो! सारा मनुष्य जगत् नहीं जानता कि हम सब मनुष्य जान बूझकर व अनजाने में आत्महत्या कर रहे हैं। हम सबकी आत्मिक मृत्यु निश्चित है, यदि हम वास्तव में धर्मवान नहीं बनते। धर्मवान बनने का सरल मार्ग मात्र एक ही है कि हमें किसी भी विधि से भगवान् देवात्मा का शिष्यत्व प्राप्त हो सके।

काश! हम सब अपनी आत्मिक मृत्यु के दृश्य को कल्पना में ही अपने सम्मुख लाने के योग्य बन सकें तथा उसके अति भयानक चुंगल से मुक्ति पाने के प्रबल आकांक्षी बन सकें!!

- देवधर्मी

जरूरी है मीठी मुस्कान

जो लोग मुस्कराते रहते हैं, उनके चेहरे पर एक दिलकश ताजगी बनी रहती है। ऐसी ताजगी उन्हें दूसरे लोगों से अलग एक खास इन्सान बनाती है। देखा जाए तो मुस्कराहट कुदरत द्वारा इन्सान को दी गई ऐसी सौगात है, जिसके लिए कोई कीमत नहीं चुकानी पड़ती। तो क्यों न कुदरत की इस अनमोल सौगात को हम तहेदिल से स्वीकार करें।

खुश रहने के अन्य फायदों के बारे में रिसर्चों का कहना है कि खुशमिजाज लोग अगर कभी किसी रोग की चपेट में आ भी जाते हैं तो साधारण लोगों की तुलना में वे कहीं जल्दी भले-चंगे हो जाते हैं। खुश रहने वाले लोगों पर उम्र का भी ज़्यादा असर नहीं होता है, अपितु वे अपने हम उम्र लोगों के मुकाबले कहीं ज़्यादा तरौताजा व कम उम्र के दिखाई देते हैं।

अगर आप लम्बे समय तक युवा दिखना चाहते हैं तो मुस्कराहट नामक टौनिक से नाता जोड़ लें। इसका अच्छा प्रभाव स्पष्ट दिखाई देता है।

ग़लतफहमियों के किस्से इतने दिलचस्प हैं, हर एक ईंट सोचती है दीवार मुझ पर टिकी है।

मकान लेकर कौन जाता है?

कल अपनी पुरानी सोसाइटी में गया था। वहाँ में जब भी जाता हूँ, मेरी कोशिश होती है कि अधिक से अधिक लोगों से मुलाकात हो जाए। कल अपनी पुरानी सोसाइटी में पहुँच कर गार्ड से बात कर रहा था कि और क्या हाल है आप लोगों का? तभी मोटरसाइकिल पर एक आदमी आया और उसने झुककर प्रणाम किया। “संदीप भैया, प्रणाम।” मैंने पहचानने की कोशिश की। बहुत पहचाना-पहचाना लग रहा था। पर नाम याद नहीं आ रहा था। उसी ने कहा, “भैया पहचाने नहीं? हम बाबू हैं। बाबू। उधर वाली आँटी के जी के घर काम करते थे।” मैंने पहचान लिया। अरे ये तो बाबू है। सी ब्लॉक वाली आँटी जी का नौकर।

“अरे बाबू, तुम तो बहुत तन्दुरुस्त हो गए हो। आँटी कैसी हैं?” बाबू हँसा। “आँटी तो गई।” “गई? कहाँ गई? उनका बेटा विदेश में था, वहीं चली गई क्या? ठीक ही किया उन्होंने। यहाँ अकेले रहने का क्या मतलब था?” अब बाबू थोड़ा गम्भीर हुआ। उसने हँसना रोककर कहा, “भैया, आँटी जी भगवान् जी के पास चली गई।” “भगवान् जी के पास? ओह! कब?” बाबू ने धीरे से कहा, “दो महीने हो गए।” “क्या हुआ था आँटी को?” “कुछ नहीं। बुढ़ापा ही बीमारी थी। उनका बेटा भी बहुत दिनों से नहीं आया था। उसे याद करती थीं। पर अपना घर छोड़कर वहाँ नहीं गई। कहती थीं कि यहाँ से चली जाऊँगी, तो कोई मकान पर कब्जा कर लेगा। बहुत मेहनत से यह मकान बना है।”

“हाँ, वो तो पता ही है। तुमने खूब सेवा की। अब तो वो चली गई। अब तुम क्या करोगे?” अब बाबू फिर हँसा। “मैं क्या करूँगा भैया? पहले अकेला था। अब गाँव से फैमिली को ले आया हूँ। दोनों बच्चे और पत्नी अब यहीं रहते हैं।” “यहीं मतलब उसी मकान में?”

“जी भैया। आँटी के जाने के बाद उनका बेटा आया था। एक हफ्ता रुककर चले गए। मुझसे कह गए हैं कि घर देखते रहना। चार कमरे का इतना बड़ा फ्लैट है। मैं अकेला कैसे देखता? भैया ने कहा कि तुम यहीं रह कर घर की देखभाल करते रहो। वो वहाँ से पैसे भी भेजने लगे हैं। और सबसे बड़ी बात यह है कि मेरे बच्चों को यहीं स्कूल में एडमिशन मिल गया है। अब आराम से हूँ। कुछ-कुछ काम बाहर भी कर लेता हूँ। भैया सारा सामान भी छोड़ गए हैं। कह रहे थे कि दूर देश ले जाने में कोई फायदा नहीं।” मैं हैरान था। बाबू पहले साइकिल से चलता था। आँटी थी तो उनकी देखभाल करता था। पर अब जब आँटी चली गई, तो वो चार कमरे के मकान में आराम से रह

संघर्ष करते हुए मत घबराना क्योंकि संघर्ष के दौरान ही इन्सान अकेला होता है, सफलता के बाद तो सारी दुनिया साथ होती है।

रहा है। आँटी अपने बेटे के पास नहीं गई कि कहीं कोई मकान पर कब्जा न कर ले। बेटा मकान नौकर को दे गया है, यह सोचकर कि वो रहेगा तो मकान बचा रहेगा। मुझे पता है, मकान बहुत मेहनत से बनते हैं। पर ऐसी मेहनत किस काम की, जिसके आप सिर्फ़ पहरेदार बनकर रह जायें? मकान के लिए बेटा माँ को पास नहीं बुला पाया। सच कहे तो हम लोग मकान के पहरेदार ही हैं।

जिसने मकान बनाया वो अब दुनिया में ही नहीं है। जो हैं, उसके बारे में तो बाबू भी जानता है कि वो अब यहाँ कभी नहीं आएंगे। मैंने बाबू से पूछा, “तुमने भैया को बता दिया कि तुम्हारी फैमिली भी यहाँ आ गई है?”

“इसमें बताने वाली क्या बात है भैया? वो अब कौन यहाँ आने वाले हैं? और मैं अकेला यहाँ क्या करता? जब आएंगे तो देखेंगे। पर जब माँ थी तो आए नहीं, उनके बाद क्या आना? मकान की चिन्ता है, तो वो मैं कहीं लेकर जा नहीं रहा। मैं तो देखभाल ही कर रहा हूँ।”

बाबू फिर हँसा। बाबू से मैंने हाथ मिलाया। मैं समझ रहा था कि बाबू अब नौकर नहीं रहा। वो मकान मालिक हो गया है। हँसते-हँसते मैंने बाबू से कहा, “भाई, जिसने यह बात कही है कि मूर्ख आदमी मकान बनवाता है, बुद्धिमान आदमी उसमें रहता है, उसे जिन्दगी का कितना गहरा तजुर्बा रहा होगा।” बाबू ने धीरे से कहा, “साहब, सब किस्मत की बात है।” लौटते हुए मेरे कानों में बाबू की हँसी गूँज रही थी। “मैं मकान लेकर कहीं जाऊँगा थोड़े ही? मैं तो देखभाल ही कर रहा हूँ।” मैं सोच रहा था, मकान लेकर कौन जाता है? सब देखभाल ही तो करते हैं।

देवाश्रम (Part-2) की प्रगति रिपोर्ट

जैसा कि इस पत्रिका के जून 2024 अंक में सूचना दी जा चुकी है कि रुड़की में रोडवेज बस स्टैण्ड के पीछे जामुन रोड पर देवाश्रम के दूसरे फेज का निर्माण प्रारम्भ हो चुका है। बेसमेन्ट और ग्राउण्ड फ्लोर का लेंटिल पड़ चुका है। अभी तीन फ्लोर और बनने हैं। सभी का सहयोग चाहिये!

सभी से निवेदन है कि इस पुनीत कार्य में स्वयं आगे आने के भिन्न अपनों को भी इस निःस्वार्थ सेवा के मौके से जोड़ें। इस नेक काम में प्रत्येक बूँद महत्त्वपूर्ण होगी। सहयोग हेतु बैंक अकाउण्ट डीटेल इस पत्रिका के पृष्ठ 2 पर दी गई है। सहयोग भेजकर सूचित अवश्य कर दें।

व्यक्ति को कभी-भी मौक़े का इन्तज़ार नहीं करना चाहिए क्योंकि जो आज है, वो ही सबसे बड़ा और अच्छा मौक़ा है।

वैज्ञानिकों ने बताया कितना दिलचस्प है हमारा शरीर

1. **जबरदस्त फेफड़े** - हमारे फेफड़े हर दिन 20 लाख लीटर हवा को फिल्टर करते हैं, हमें इस बात की भनक भी नहीं लगती। फेफड़ों को अगर खींचा जाए तो यह टेनिस कोर्ट के एक हिस्से को ढंक देंगे।
2. **ऐसा और कोई फैक्ट्री नहीं** हमारा शरीर हर सेकण्ड 2.5 करोड़ नई कोशिकाएं बनाता है। साथ ही हर दिन 200 अरब से ज़्यादा रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है। हर वक्त शरीर में 2500 अरब रक्त कोशिकाएं मौजूद होती हैं। एक बून्द खून में 25 करोड़ कोशिकाएं होती हैं।
3. **लाखों किलोमीटर की यात्रा** - इन्सान का खून हर दिन शरीर में 1,92,000 किलोमीटर का सफर करता है। हमारे शरीर में औसतन 5.6 लीटर खून होता है जो हर 20 सेकण्ड में एक बार पूरे शरीर में चक्कर काट लेता है।
4. **धड़कन** - एक स्वस्थ इन्सान का हृदय हर दिन 1,00,000 बार धड़कता है। साल भर में यह 3 करोड़ से ज़्यादा बार धड़क चुका होता है। दिल का पम्पिंग प्रेशर इतना तेज होता है कि वह खून को 30 फूट ऊपर उछाल सकता है।
5. **सारे कैमरे और दूरबीने फेल** - इन्सान की आँख एक करोड़ रंगों में बारीक से बारीक अन्तर पहचान सकती है। फिलहाल दुनिया में ऐसी कोई मशीन नहीं है जो इसका मुकाबला कर सके।
6. **नाक में एयर कंडीशनर** - हमारी नाक में प्राकृतिक एयर कंडीशनर होता है, यह गर्म हवा को ठण्डा और ठण्डी हवा को गर्म कर फेफड़ों तक पहुँचाता है।
7. **400 किमी प्रतिघण्टा की रफ्तार** - तंत्रिका तन्त्र 400 किलोमीटर प्रतिघण्टा की रफ्तार से शरीर के बाकी हिस्सों तक ज़रूरी निर्देश पहुँचाता है। इन्सानी मस्तिष्क में 100 अरब से ज़्यादा तंत्रिका कोशिकाएं होती हैं।
8. **जबरदस्त मिश्रण** - शरीर में 70 फीसदी पानी होता है। इसके अलावा बड़ी मात्रा में कार्बन, जिंक, कोबाल्ट, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फेट, निकिल और सिलिकॉन होता है।
9. **बेजोड छींक** - छींकते समय बाहर निकलने वाली हवा की रफ्तार 166 से 300 किलोमीटर प्रतिघण्टा हो सकती है। आँखें खोलकर छींक मारना नामुमकिन है।

दुःख पीछे देखता है, चिन्ता इधर-उधर देखती है, लेकिन विश्वास हमेशा आगे ही देखता है।

10. बैक्टीरिया का गोदाम - इन्सान के वजन का 10 फीसदी हिस्सा, शरीर में मौजूद बैक्टीरिया की वजह से होता है। एक वर्ग इन्च त्वचा में 3.2 करोड़ बैक्टीरिया होते हैं।
11. ईएनटी की विचित्र दुनिया - आँखें बचपन में ही पूरी तरह विकसित हो जाती हैं। बाद में उनमें कोई विकास नहीं होता। वहीं नाक और कान पूरी ज़िन्दगी विकसित होते रहते हैं। कान लाखों आवाजों में अन्तर पहचान सकते हैं। कान 1,000 से 50,000 हर्ट्ज के बीच की ध्वनि तरंगें सुनते हैं।
12. दाँत सम्भाल के - इन्सान के दाँत चट्टान की तरह मजबूत होते हैं। लेकिन शरीर के दूसरे हिस्से अपनी मरम्मत खुद कर लेते हैं, वहीं दाँत बीमार होने पर खुद को दुरुस्त नहीं कर पाते।
13. मुँह में नमी - इन्सान के मुँह में हर दिन 1.7 लीटर लार बनती है, लार खाने का पचाने को साथ ही जीभ में मौजूद 10,000 से ज़्यादा स्वाद ग्रन्थियों को नम बनाए रखती है।
14. झपकती पलकें - वैज्ञानिकों को लगता है कि पलकें आँखों से पसीना बाहर निकालने और उनमें नमी बनाए रखने के लिए झपकती है। महिलाएं पुरुषों की तुलना में दोगुनी बार पलकें झपकती हैं।
15. नाखून भी कमाल के - अंगूठे का नाखून सबसे धीमी रफ्तार से बढ़ता है। वहीं मध्यमा या मिडिल फिंगर का नाखून सबसे तेजी से बढ़ता है।
16. तेज रफ्तार दाढ़ी - पुरुषों में दाढ़ी के बाल सबसे तेजी से बढ़ते हैं, अगर कोई शख्स पूरी ज़िन्दगी शेविंग न करे तो दाढ़ी 30 फुट लम्बी हो सकती है।
17. खाने का अम्बार - एक इन्सान आमतौर पर ज़िन्दगी के पाँच साल खाने में गुजार देता है। हम ताउम्र अपने वजन से 7,000 गुना ज़्यादा भोजन खा चुके होते हैं।
18. बाल गिरने से परेशान - एक स्वस्थ इन्सान के सिर से हर दिन 80 बाल झड़ते हैं।
19. सपनों की दुनिया - इन्सान दुनिया में आने से पहले ही यानी माँ के गर्भ में ही सपने देखना शुरू कर देता है। बच्चे का विकास वसन्त में तेजी से होता है।

भलाई एक मात्र ऐसा निवेश है जो कभी विफल नहीं होता, इसलिए
भलाई में निवेश करते रहें।

20. नींद का महत्त्व - नींद के दौरान इन्सान की ऊर्जा जलती है। दिमाग अहम सूचनाओं को स्टोर करता है। शरीर को आराम मिलता है और रिपेयरिंग का काम भी होता है। नींद के ही दौरान शारीरिक विकास के लिए जिम्मेदार हार्मोन्स निकलते हैं।

इस अनमोल विरासत का ध्यान रखें, अच्छा स्वास्थ्य ही परम धन है। यह मारा शरीर हमारी अमूल्य धरोहर है। इस का विशेष ख्याल रखें। उचित खानपान नियमित प्राणायाम करें। व्यसन से दूर रहें। निरोगी जीवन जियें।

विचित्र परोपकारी

वह युवक एक प्रसिद्ध कवि था। एक बार उसे अपनी एक किताब की पारिश्रमिक राशि के एक हजार रुपये मिले। रुपये लेकर वह इलाहाबाद की एक सड़क पर चला जा रहा था। कड़ाके की धूप पड़ रही थी। सड़क के किनारे एक भिखारिन भीख माँग रही थी। वह बहुत बूढ़ी थी। उसे देखकर युवक रुक गया। वह भिखारिन के पास पहुँचा। युवक ने भिखारिन से पूछा, “आज कितनी भीख मिली है?”

“सुबह से कुछ भी नहीं मिला बेटा।” भिखारिन बोली। यह सुनकर युवक सोचने लगा बेटे के होते हुए माँ भीख माँगे, यह बड़े दुःख की बात है। उसने एक रुपया बुढ़िया को दिया। पूछा, माँ, इससे कितने दिन का खर्च चल जाएगा।” तीन दिन का खर्चा चल जाएगा, बेटा। अगर दस रुपये दे दूँ तो? उसने पूछा। पच्चीस-तीस दिन भीख नहीं माँगनी पड़ेगी। बुढ़िया ने उत्तर दिया। युवक ने कहा, माँग माँ कितना माँगती है। माँ माँगती रही बेटा देता रहा। धीरे-धीरे उसकी जेब खाली होती गई। बुढ़िया आश्चर्य से युवक को देखती रही। उसे ऐसी भीख देनेवाला जीवन में पहली बार मिला था। उसने अन्तिम रुपया भी बुढ़िया की झोली में डाल दिया। खुशी से बोला माँ बस अब नहीं हैं। बुढ़िया की आँखों में आँसू भर आए। वह खुशी से चीख पड़ी, मैं अब कभी भीख नहीं माँगूंगी। युवक ने झुक कर बुढ़िया के चरण छुए और खाली जेब घर की ओर चल पड़ा। बच्चो, जानते हो, दूसरों के दुःख को देखकर दुःखी होने वाल और इतना दानी वह युवक कौन था? हिन्दी साहित्य के प्रसिद्ध कवि सूर्यकान्त त्रिपाठी निराला थे वह।

लोगों के काम आते रहिये क्योंकि कुदरत का एक उसूल है कि जिस कुँ से लोग पानी पीते हैं वह कभी सूखता नहीं है।

नीति शिक्षा/वर्कशॉप सेवा

इस वर्ष रुड़की के निकट पुरकाजी व गुरुकुल नारसन कस्बों में स्थित शिक्षण संस्थाओं में श्रीमती रेणु वधवा जी विद्यार्थियों को नीति शिक्षा करवाने की सेवा करती रही हैं। वह अपने कुछ अनुभव इस प्रकार सांझा करती हैं -

मार्च माह में उच्च प्राथमिक विद्यालय, पुरकाजी में कक्षा - 6 के बच्चों को शिक्षा का महत्त्व बताया गया। 40 विद्यार्थी थे। कक्षा में जाने पर पाया कि बच्चे बेहद शोर कर रहे थे। परन्तु सहायकारी शक्तियों की मदद से जैसे ही मैंने बोलना शुरू किया, पूरी क्लास शान्त हो गई। थोड़ी देर में प्रधानाचार्य उस क्लास में आये तो बच्चे इतने मंत्रमुग्ध थे कि उनके आने का किसी को पता ही नहीं चला। उसी दिन कन्या उच्च प्राथमिक विद्यालय में कक्षा - 6 से 8 तक की 70 छात्राओं को लड़की होने पर गर्व करना सिखाया। लड़कियाँ हर क्षेत्र में किस प्रकार अपना बेहतरीन दे पा रही हैं तथा आगे बढ़ रही हैं, स्पष्ट किया गया। छात्राओं ने बहुत ध्यान से बात को समझा। एक तोहफ़ा 'आज' का पुस्तक भी वितरित की।

अप्रैल माह में उपरोक्त संस्थाओं में श्रीमान् राजेश रामानी जी के साथ जाकर उद्बोधन दिया, My Better Life की वर्कशॉप करवाई तथा बच्चों को डायरी बनाने को प्रेरित किया गया।

अप्रैल माह में पुरकाजी स्थित सन शाइन स्कूल में 300 बच्चों को कार्यशाला के माध्यम से नैतिक बातें समझायी गईं। श्रीमान् राजेश रामानी जी साथ थे। खुशी की बात है कि इस स्कूल में कक्षा 6 से 10 तक लगभग सभी विद्यार्थियों ने बैटर लाइफ की डायरी बना रखी है। सबका शुभ हो!

अभिमान तब आता है, जब हमें लगता है कि हमने कुछ किया है और सम्मान तब मिलता है, जब दुनिया को लगता है कि आपने कुछ किया है।

स्वयं के लिए समय निकालना व स्वयं को खुश रखना जीवन की श्रेष्ठतम उपलब्धि है। जो स्वयं को खुश नहीं रख सकता, वह किसी और को खुश रखे, ऐसा कदापि सम्भव नहीं है।

हर सूर्यास्त हमारे जीवन से एक दिन कम कर देता है,
लेकिन हर सूर्योदय हमें आशा भरा एक दिन और दिन दे देता है।

शुभ संग्राम

पिछले दो माह के दौरान श्रीमान् राजेश रामानी जी भोपाल, रुड़की, हरिद्वार, हनुमानगढ़, पदमपुर, तलवाड़ा खुर्द, सिरसा, मानसा, लुधियाना व कपूरथला आदि स्थानों में साधन/वर्कशॉप के माध्यम से धर्मसार्थियों के निवास स्थान पर तथा शिक्षण संस्थाओं में जाकर सेवाकारी प्रमाणित हुए।

भोपाल में बंगरसिया गाँव में बच्चों व बड़ों के लिए हितकर साधन प्रारम्भ किए गए हैं। भोपाल में तीन स्कूलों में साप्ताहिक नियमित नीति कक्षा हेतु अनुमति मिली है।

जुलाई माह में भोपाल टहिलरामानी परिवार के यहाँ उनके परिचितों के संग 'जीना इसी का नाम है।' विषय पर वर्कशॉप करवाई गई।

10 जुलाई को हरिद्वार में संस्कृति स्कूल में पेरेंटिंग टिप्स पर वर्कशॉप करवाई गई। प्रिंसीपल श्वेता सहगल जी ने इसका आयोजन करवाया।

12 जुलाई को आर्य कन्या पाठशाला रुड़की में 700 बच्चों के जीवन को बेहतर बनाने की प्रेरणा दी गई। श्रीमती रेणु जी व अशोक खुराना जी साथ रहे।

13 जुलाई को सचखण्ड स्कूल, हनुमानगढ़ में 350 बच्चे लाभान्वित हुए। उसी दिन शाम श्री गुरुचरण सिंह जी पाहवा, पदमपुर के निवास पर उनकी धर्मपत्नी के देहावसान के उपलक्ष्य में शुभकामना का साधन करवाया।

14 जुलाई - शुभ धाम, पदमपुर में धर्मसाथियों के संग साधन सम्पन्न हुआ।

15 जुलाई - शिवालिक स्कूल व एस.एस. पब्लिक स्कूल में 300 बच्चों ने वर्कशॉप का लाभ लिया।

16 जुलाई को तलवाड़ा खुर्द में ताराचन्द तनेजा के यहाँ साधन रखा गया। सरकारी स्कूल में वर्कशॉप आयोजित की गई। सन्नी तनेजा व विशाल सरदाना जी का सहयोग मिला।

- शेष फिर...

धन को बर्बाद करें तो आप केवल निर्धन होते हैं, लेकिन समय को बर्बाद करते हैं तो आप जीवन का एक हिस्सा गंवा देते हैं।

परिपक्वता इसमें नहीं है कि हम कितना जानते हैं या कितना शिक्षित हैं, बल्कि इसमें है कि हम किसी जटिल स्थिति से शान्तिपूर्ण ढंग से निपटने में कितने सामर्थ्यवान हैं।

न्यूजर्सी में साधन

हर्ष का विषय है कि इस वर्ष प्रो. नवनीत अरोड़ा जी को सपत्नीक 3-26 जून, 2024 के दौरान अमेरिका प्रवास का अवसर मिला। डॉ. नवनीत जी को Knoxville, Tennessee में सम्पन्न एक International conference में प्रतिभाग करने हते जाना था। इस दौरान कुछ साधन भी सम्पन्न हुए -

◆ 07 जून, 2024 को श्रीमती मालता ग्रोवर (भू. पू. प्रोफ़ेसर आई.आई.टी. रुड़की) के New Providence, New Jersey स्थित निवास पर साधन रखा गया। विषय था - सम्बन्धों में मिठास (Harmony in Relations) अच्छा वातावरण बना। 15000/- श्रीमती ग्रोवर जी ने तथा 8300/- उनके सुपुत्र श्री लव ग्रोवर ने दानस्वरूप दिए।

◆ 08 जून को Livingston United Methodist Church, New Jersey के हॉल में एक वर्कशॉप रखी गई। विषय - जीना इसी का नाम है। Better Living Through Giving की ओर से यह सत्र रखा गया। प्रायः 35 जन लाभान्वित हुए। श्री अनुराग रोचलानी जी ने सत्र का संचालन किया। पुस्तकों हेतु प्रायः 12000/- दान में प्राप्त हुए।

◆ 09 जून को Edison, New Jersey में श्रीमती अर्चना अरोड़ा जी के निवास पर साधन सत्र रखा गया। विषय था - स्वयं को जानो! (Know Theyself) प्रायः 40 जन लाभान्वित हुए। श्री मनीष व डॉ. तनीषा जी ने 41,500/- दानस्वरूप दिए।

इसके भिन्न 07 जून, 2024 को अनुराग चित्रा रोचलानी जी के यहाँ तथा 08 जून, 2024 को श्री सुधांशु दिव्या अरोड़ा जी के निवास पर ठहरकर हितकर बातचीत का अवसर मिला। तत्पश्चात् 13 जून को श्रीमान् मनीष अरोड़ा के परिवार संग सहभोज के भिन्न हितकर बातचीत का अवसर मिला।

12 जून को एक नए जन श्री प्रदीप कुमार जी ने कौंसिलिंग हेतु समय अलग से लिया व लाभ उठाया तथा 4150/- रुपये भेंट स्वरूप दिए।

सहायकारी शक्तियों की कृपा से सारा प्रयास बहुत ही कल्याणकारी व उत्साहवर्धक रहा। सबका शुभ हो!

ताकतवर होकर भी झुक जाना श्रेष्ठ गुण है और श्रेष्ठ होकर भी साधारण रहना "सर्वश्रेष्ठ" गुण है।

चिन्ता छोड़िये व निराशा से ऊपर उठकर आशावादी बनिए।

देवाश्रम विजिट

हमारे साथी सेवक श्रीमान् अशोक रोचलानी की गहरी आकांक्षा थी कि उनके बच्चे (आठ जन) अमेरिका से एक बार इकट्ठे होकर देवाश्रम, रुड़की विजिट करें। हर्ष का विषय है कि उनकी सुयोग्य सन्तान ने उनकी इस शुभ इच्छा को पूरा किया तथा तदनुसार श्री अनुराग (सुपुत्र), साक्षी (पुत्रवधु) अरमान (पौत्र) व निखिल (पौत्र) तथा शिल्पा (पुत्री), नवीन (दामाद), तनवी (दोहती) व साशा (दोहती) 4 जुलाई, 2024 को सायं देवाश्रम पहुँचे। स्थानीय धर्मसाथी अच्छी संख्या में इस अवसर पर उपस्थित थे। फूल मालाओं से उनका भावभीना स्वागत किया गया। श्री सुशील जी ने उत्साहपूर्वक भजन का गान किया। प्रो. नवनीत जी ने भावपूर्ण संक्षिप्त साधन करवाया। विरासत की महत्ता समझाई व इसे संभालने पर जोर दिया। उपरोक्त आठों जनों ने बारी-बारी साधन में प्रतिभाग किया व भाव प्रकाश किए। बड़ा प्रभावशाली वातावरण बना।

अगले दिन 05 जुलाई, 2024 को सभी एक साथ प्रो. नवनीत जी व संजय जी के साथ स्थानीय विभिन्न सेवा प्रकल्पों को देखने गए। अनुश्रुति एकेडमी फॉर डेफ़, डिवाइन स्कूल, सरकारी प्राइमरी स्कूल भंगेड़ी तथा सरकारी मिडल स्कूल गोपालपुर सभी तशरीफ ले गए। सभी जगह चल रहे कार्यों को नजदीक से देखा व सराहा। Better Living Through Giving नामक Non-Profit (ट्रस्ट) के माध्यम से आप लोग कई वर्षों से इन सभी प्रकल्पों (Projects) में दिल खोलकर आर्थिक सहयोग करते आ रहे हैं। अपने धन की भरपूर सफलता देख सभी ने धन्य-धन्य महमूस किया। इसके भिन्न 07 जुलाई, 2024 को आई.आई.टी. रुड़की के केन्द्रीय पुस्तकालय में आई.आई.टी प्रबन्ध द्वारा स्थापित परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की छवि को प्रणाम किया तथा देवाश्रम (Part-2) पर चल रहे निर्माण कार्य को देख उत्साह लाभ किया। सबका शुभ हो!

शोक समाचार

शोक का विषय है कि हमारी साथी सेविका श्रीमती रणजीत कौर जी (धर्मपत्नी श्रीमान् गुरुचरण सिंह जी पाहवा, पदमपुर, राजस्थान) का प्रायः 66 वर्ष की आयु में 10 जुलाई, 2024 को देहान्त हो गया। आप वर्षों से विभिन्न शिविरों एवं महाशिविर में उत्साहपूर्वक शामिल होती रहीं। श्रीमान् पाहवा जी की धर्म मार्ग में सहयोगी बनीं। पदमपुर में आने वाले धर्मसाथियों के लिए सेवाकारी प्रमाणित होती रहीं। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

जिन्होंने सफलता पाई है, उन्होंने सपने कम देखे हैं
और प्रयत्न अधिक किए हैं।

विश्व वैराग्य दिवस

ज्ञातव्य है कि परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का देवलोक गमन 03 अप्रैल, 1929 को हुआ था। इस उपलक्ष्य में 03 अप्रैल, 2024 को विश्व वैराग्य दिवस के रूप में मनाया गया। देवाश्रम में इस दिन विशेष सभा की गई। शारीरिक जीवन व सांसारिक सम्बन्धियों व पदार्थों की असारता पर प्रो. नवनीत जी ने अपने उद्बोधन में प्रकाश डाला। बड़ा अच्छा वातावरण बना। यूट्यूब पर यह साधन उपलब्ध है।

बरसी की सभा

21 जून को श्रीमान् जवाहर लाल जी के परलोकगमन की तीसरी बरसी की सभा उनकी पोती सुश्री पंखुड़ी अरोड़ा जी के Bridge Water Township, New Jersey स्थित निवास पर रखी गई तथा प्रो. नवनीत जी ने साधन करवाया। श्रीमती सीमा शर्मा व सुश्री सुगन्धि अरोड़ा भी उपस्थित थीं। सभी ने मिलकर भजनों का गान किया व साधन का लाभ लिया। इसका ऑनलाइन प्रसारण किया गया। इससे अब तक 400 से अधिक परिवार लाभ उठा चुके हैं। अभी भी यह साधन यूट्यूब पर उपलब्ध है। सबका शुभ हो!

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

रुड़की - 01 जून, 2024 Department of Management Studies, IIT Roorkee में चल रही एक वर्कशॉप के दौरान प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने प्रायः 45 मँनेजरोँ को सम्बोधित किया, जो भारत के विभिन्न हिस्सों से एकत्र हुए थे। Excellence in life विषय पर बड़ा प्रभावशाली उद्बोधन रहा। कोर्स संयोजक द्वारा प्रायः 5300/- की पुस्तकें प्रतिभागियों को दी गईं।

02 जुलाई, 2024 को Continuing Education Center, IIT Roorkee में उड़ीसा के इंजीनियर्स हेतु रखे गए एक कोर्स में Human Behaviour विषय पर प्रो. नवनीत अरोड़ा जी ने सम्बोधित किया। प्रायः 25 जन लाभान्वित हुए। प्रायः 2000/- की पुस्तकें प्रतिभागियों ने खरीद कीं। 16 जुलाई, 2024 को पुनः इसी प्रकार का सत्र अन्य प्रतिभागियों के लिए रखवाया गया। उड़ीसा से पधारे प्रायः 20 इंजीनियर लाभान्वित हुए। उन्होंने प्रायः 1000/- की पुस्तकें खरीद कीं। सबका शुभ हो!

शान्त मन तन का जीवन है, परन्तु मन के जलने से
हड्डियाँ भी जल जाती है।

देवात्मा दर्शन पर आधारित वर्कशॉप

जीवन विज्ञान -2

(11 सितम्बर प्रातः 11 बजे से 15 सितम्बर दोपहर 1 बजे तक)

प्रत्येक आयु वर्ग व परिवार के लिए यह वर्कशॉप एक अवसर है, जिन्दगी को सफल, बेहतर व खुशनुमा बनाने का इसमें आप जानेंगे -

1. सम्बन्धों को मधुर कैसे बनायें?
2. सहज, सफल व आनन्दमय जीवन कैसे जीयें?
3. मनुष्य जीवन का मुख्य लक्ष्य क्या है?
4. खुशहाल जीवन जीने का आसान तरीका क्या है?
5. स्वयं से स्वयं की पहचान
6. जीवन मृत्यु का राज

नोट - वर्कशॉप निःशुल्क रहेगी। परन्तु प्रवेश के लिए पूर्व रजिस्ट्रेशन अनिवार्य है। प्रतिभागी 10 सितम्बर की रात्रि तक अथवा 11 सितम्बर की प्रातः 10:30 बजे तक अवश्य पहुँच जायें। वर्कशॉप में सम्मिलित होने के लिए आज ही Call/Whatsapp करें।

(97700-12311, 81260-40312)

उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान

'देवाश्रम', 32 ए, सिविल लाइन्स, रुड़की

It's very easy to defeat someone. but it is very hard to win someone.

- Dr. Abdul Kalaam

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), गाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला
(98145-02583), चण्डीगढ़ (94665-10491), पदमपुर (93093-03537), 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 ऑफसेट 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
जिला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242