

वर्ष - 20

जून, 2024

अंक - 213

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, 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	मधुर वीणावादिनी....	21
विरासत का अधिकारी कौन	04	घर की ये चीजें भी बदलते..	24
व्यवहार वीथी	06	भाव प्रकाश	26
Goodness is Everyday...	14	प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	30
देव जीवन की झलक	16	देवाश्रम.....	31
मंजिलें और भी हैं	19	ग्रीष्मकालीन आत्मबल.....	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

परिवार ही जीवन की सबसे मधुर गाथा होती है। जिसमें प्यार,  
समर्पण और अपनेपन की कहानी छुपी होती है।



## देववाणी



योग्य आत्माओं के न मिलने के कारण मेरी जिन्दगी की ताकत बहुत हद तक ज़ाया हो गई है। कितने ही जनों में देवात्मा के साथ जोड़ने वाले भाव न पैदा हुए हैं, न पैदा हो सकने की सम्भावना है। मैं बीमार हूँ तड़प-तड़पकर वक्त काटता हूँ। तुम लोग मेरा साथ नहीं देना चाहते। क्या तुम्हारा मेरे साथ कोई सम्बन्ध है? मैं तो यह चाहता हूँ कि मुझे ऐसे आदमी मिले, जो एक-एक जगह जाकर बैठे और वहाँ झूठ और बुराई को टुकड़े-टुकड़े करें। किसी बुराई या झूठ के लिए घृणा और किसी सच्चाई और भलाई के लिए प्यार उच्च अनुराग और उच्च घृणाएं पैदा होने की ज़रूरत है। तब काम होगा। शुरू में नर्मी से चलो और छोटी-छोटी बातों पर न लड़ो, लेकिन जब कोई चारा न हो, तो हरकत में आना चाहिये। हर एक को मौक़ा हो कि वह बगैर किसी किस्म के दबाव के अपना ख़्याल ज़ाहिर कर सके और दूसरे उसे सुन सकें। खाना नियत समय पर हो और उसमें कम से कम पाँच घण्टे का एक विराम हो। खाने के वक्त को भी उसी तरह गिनती में लाना चाहिये, जिस तरह सभा के वक्त को लाया जाता है। जिस तरह नियत समय पर सभा में बैठना ज़रूरी है, वैसे ही खाने का समय भी नियमित होना चाहिये। रात को सोने से पहले देवस्तोत्र और देव आरती का गान करना बहुत लाभकारी है।

- देवात्मा



## गुदगुदी



पति - घर आकर पत्नी से, जरा पानी देना।

पत्नी - क्यों प्यास लगी है?

पति (गुस्से से) - नहीं गला चैक करना है, कहीं से लीक तो नहीं हुआ है।

टीचर (कक्षा में बच्चों से) - माँ और टीचर में से कौन महान् है?

विद्यार्थी - मैडम, टीचर माँ से बहुत महान् होती है, माँ तो केवल एक बच्चे को मुश्किल से सुला पाती है, जबकि एक टीचर जब पढ़ाती है तो सारी क्लास बहुत आराम से सो जाती है।

शुद्ध संकल्प हमारे जीवन का अनमोल खज़ाना है।

एक महत्त्वपूर्ण विचारणीय प्रश्न है कि जीवन में हम अपनी सांसारिक व आत्मिक विरासत (Legacy) किसे सौंपकर जायें? यदि विरासत का उचित पात्र ढूँढना हो, तो इसका निर्णय कैसे किया जाये।

एक घटना के माध्यम से इस प्रश्न का उत्तर जानने का प्रयास करते हैं -

एक समय की बात है कि एक गाँव में एक साहूकार किशन लाल जी रहते थे। उनके चार पुत्र थे और वे चारों ही बड़े समझदार और पढ़े-लिखे थे।

सेठ जी ने अपने व्यापार और साहूकारी में काफ़ी धन अर्जित किया था, परन्तु उम्र के साथ उनको हमेशा यह चिन्ता सताती थी कि मेरे बाद इस पूरे परिवार को कौन संभालेगा। मैं चारों में से किस बच्चे पर पूरा विश्वास कर सकता हूँ, जो मेरी कमाई हुई सम्पत्ति को बढ़ाये और पूरे परिवार को साथ लेकर भी चले। इस विचार को लेकर वह काफ़ी चिन्तित रहते थे। एक दिन वह सेठ जी बाजार से कहीं जा रहे थे, तब उनकी मुलाकात उनके पुराने गुरु जी से हुई, जिनका वह बहुत सम्मान करते थे। उन्होंने गुरु जी को प्रणाम किया। गुरु जी बोले, “क्या बात है, बहुत चिन्तित लग रहे हो?”

तदुपरान्त सेठ जी ने गुरु जी से अपनी चिन्ता का कारण बताया और उनसे निवेदन किया, “गुरु जी, आप ही कोई रास्ता बतायें।” गुरु जी ने कुछ चिन्तन किया और एक रास्ता सेठ जी को बताया।

तदनुसार सेठ जी ने अपने चारों बच्चों को बुलाया और बोला, “बच्चो, अब आप सब बड़े हो गए हो, अब मैं आप सबको कुछ काम देना चाहता हूँ। अपने खेत में जो चार कमरे हैं, वे मैं एक-एक आप सबको दे रहा हूँ। उन्हें आप चारों को एक माह के अन्दर पूरा-पूरा भरना है। आप सबको 10-10 हजार रुपये देता हूँ और एक माह के बाद मैं आपसे इस विषय में फिर पूछूँगा।”

सभी बच्चे अपने-अपने पैसे लेकर चले गए और सभी ने अपने ज्ञान व अनुभव के आधार पर कुछ न कुछ निर्णय लेकर काम किया। देखते ही देखते एक माह गुज़र गया और वह दिन आ गया, जब सेठ जी को खेत में उन चारों कमरों में जाँच के लिए जाना था। उन्होंने गुरु जी को भी अपने साथ ले लिया और अपने खेत में स्थित उन कमरों की तरफ़ चल दिए।

जब उन्होंने पहले कमरे की ओर देखा, तो पाया कि उस कमरे को उनके पहले बेटे ने भूसे से पूरा भर दिया था। फिर वहाँ से निकलकर वे दूसरे कमरे में गए, तो

दृष्टि का परिवर्तन करो तो सृष्टि स्वतः बदल जायेगी।

उन्होंने देखा कि दूसरे बेटे ने वह कमरा पूरा रुई से भर दिया था। फिर वहाँ से निकलकर वह तीसरे कमरे में गए तो उन्होंने देखा कि वह कमरा उनके तीसरे बेटे ने लकड़ियों से भर दिया था। फिर वहाँ से निकलकर वे चौथे कमरे में गए और देखा कि वह कमरा खाली था। उसमें बस एक बड़ा-सा दीया जल रहा था। तो यह देखकर वह सेठ बेहद चकित होकर सोचने लगता है कि मेरे तीनों बच्चों ने तो पूरा काम किया, तीनों कमरों को भर दिया, पर चौथा ऐसा क्यों न कर पाया ?

इसी चिन्ता में उसने गुरु जी से पूछा, “मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा है कि इन चारों में से कौन योग्य है। आप ही बतायें कि मेरा योग्य पुत्र कौन-सा है?” गुरु जी ने बोला, “तुम्हारा चौथा बेटा योग्य है।” सेठ जी बोले, “चौथा! उसका कमरा तो खाली ही था।”

“हाँ खाली था, परन्तु उसके मन में क्या था? एक बार तुम उसको बुलाओ और उससे पूछो।” सेठ जी ने अपने चौथे बेटे को अपने पास बुलाया और पूछा, “बेटा, आपका कमरा खाली कैसे रह गया?” चौथे बेटे ने पहले अपने पिता के चरण छूए और उन्हें 9900 रुपये दिए और कहा, “पिता जी, मैंने उस कमरे को दीये की रोशनी से भर दिया और इस पर हुए कुछ खर्च के बाद यह जो पैसा बचा मैं आपको वापस करता हूँ।”

यह सुनकर सेठ बहुत प्रसन्न हुआ और उसकी विवेकपूर्ण निर्णय से बहुत प्रभावित हुआ। बाकी बेटों ने तो सारा पैसा खर्च कर उन कमरों को सामानों से भरने का प्रयास किया। बात तो भरने की ही थी, तो वह दीये के प्रकाश से भी भरा जा सकता है। अन्ततः सेठ जी ने अपने व्यापार का सारा कार्यभार अपने उस चौथे बेटे को दे दिया।

इस ज़िम्मेदारी को पाकर उनका चौथा बेटा खुश हुआ। उसने अपने पिता जी को धन्यवाद कहा। समय के साथ उसने मन लगाकर उनके व्यापार को भी बढ़ाया और पूरे परिवार को खुश रखते हुए अपने पिता जी को भी सन्तुष्ट किया।

उक्त घटना से यह बात स्पष्ट होती है कि जीवन में प्रत्येक क्रदम पर सबसे अधिक महत्त्व विवेक का है। चौथे बेटे ने यदि विवेक का साथ न दिया होता, तो वह विरासत का उचित अधिकारी न बन सकता था।

काश, जीवन में क्रदम-क्रदम पर निर्णय लेते समय हम विवेक को साथ रखकर आगे बढ़ें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

सरल स्वभाव वाला सदा समाधान स्वरूप होगा।

## व्यवहार वीथी

संसार में सर्वत्र रत्न और पत्थर - गुण और दोष हैं परन्तु उनकी परख करने वाला बिरला है। जब पूरा संसार गुण-दोषमय है तब आप-हम इनसे बच कैसे सकते हैं। हमारे गुण दोष के आधार पर ही हमसे अच्छे-बुरे कर्म होते हैं, कर्मों के आधार पर हमारे जीवन का निर्माण होता है, लोग हमारा मूल्यांकन करते हैं और हमारी निन्दा-प्रशंसा होती है।

इस बात का कोई बड़ा मूल्य नहीं है कि हम कितने बड़े मकान में रहते हैं, कितने कीमती भोजन करते और कपड़े पहनते हैं, हमारे पास कितना धन-जन है और हम कितने बड़े विद्वान हैं, किन्तु मूल्य इस बात का है कि हमारा व्यवहार एवं कर्म कैसे हैं। धन, जन, विद्या आदि का अपना महत्त्व एवं उपयोग होते हुए भी इनसे हमारे जीवन का निर्माण नहीं होता, ये जीवन के बहुत ऊपरी धरातल की चीजें हैं, जीवन का निर्माण होता है हमारे व्यवहार एवं कर्म से। व्यवहार एवं कर्म के अच्छे-बुरे होने से हमें सुख-दुःख की प्राप्ति होती है और लोगों में प्रशंसा एवं निन्दा।

ऊपर कहा गया है कि पूरे संसार के समान हमारा जीवन भी गुण-दोषमय है। अब यह हम पर निर्भर करता है कि हम अपने गुणों को ज़्यादा महत्त्व देकर उनकी वृद्धि करते हुए अच्छे कर्म करते हैं या दोषों को महत्त्व देकर उनको बढ़ाते हुए बुरे कर्म करते हैं। यद्यपि चाहे अच्छे कर्म करें चाहे बुरे कर्म करें, समय शक्ति दोनों बराबर लगेंगे, परन्तु परिणाम में ज़मीन-आसमान का अन्तर होगा। एक में जीवन का उत्थान होगा तो दूसरे में पतन।

यदि आप अपने दृष्टिकोण एवं जीवन शैली में थोड़ा परिवर्तन कर लें। तो आपका जीवन आनन्द एवं प्रसन्नता से परिपूर्ण हो जायेगा। लोगों के प्रति आपके मन में जो शिकायत, चिड़चिड़ाहट एवं कडवाहट भरी रहती है, वह सब दूर हो जायेगी और दूसरों के प्रति आपका व्यवहार सरल एवं मधुर बन जायेगा।

बस आपको इतना ही ख्याल रखना है कि क्या करना है और क्या नहीं करना है। नकारात्मक का त्याग करना है और सकारात्मक को व्यवहार में प्रयोग करना है। इसके कुछ बिन्दुओं पर हम थोड़ा विचार करें-

### 1. दोष नहीं, गुण देखें

यदि एक तरफ़ फूल बिखरे पड़े हो या रखे हुए हों और दूसरी तरफ़ काँटे एवं गन्दगी, तो आप किधर देखना पसन्द करेंगे, आपकी दृष्टि कहाँ टिकेगी? बिना एक पल का समय गंवाये, आपका उत्तर होगा कि जिधर फूल रखे हों उधर की दृष्टि

समाज में बदलाव क्यों नहीं आता? क्योंकि गरीब में हिम्मत नहीं मध्यम को फुर्सत नहीं और अमीर को ज़रूरत नहीं।

टिकेगी, उधर ही देखना अच्छा लगेगा।

अब अगला प्रश्न यह है कि हर व्यक्ति में गुण-दोष दोनों हैं, आपकी दृष्टि गुणों पर टिकती है या दोषों पर? यदि ईमानदारीपूर्वक उत्तर दें, तो उत्तर होगा दोषों पर। बाह्य जगत में हर जगह अच्छी और उत्तम वस्तुओं का चयन करने वाला व्यक्ति जीवन के क्षेत्र में भटक जाता है और उसकी दृष्टि किसी के गुणों पर न टिककर दोषों पर टिक जाती है।

ध्यान दें, जितना आप दूसरों के दोष देखते जायेंगे, उतना आपका मन उनके प्रति क्रोध, कटुता, कड़वाहट एवं नफ़रत से भरता जायेगा। फलतः न आप सुखी रहेंगे न आपके आसपास सम्पर्क में रहने वाले। इसके विपरीत जितना आप दूसरों में गुण देखते जायेंगे, उतना आपका मन उनके प्रति प्रेम-श्रद्धा से भरता जायेगा, उनके प्रति आदर-सम्मान का भाव आता जायेगा और आपका व्यवहार उतना ही कोमल एवं मधुर होगा, फलतः आप स्वयं सुखी-प्रसन्न रहेंगे और आपके आसपास सम्पर्क में रहने वाले भी। इसलिए दूसरों के दोष नहीं, गुण ही देखें।

दूसरों के दोष देखते-देखते और उसकी चर्चा करते-करते आपका जीवन दोषों से भर जायेगा। दूसरों के दोष देखना और उसकी चर्चा करना ही बहुत बड़ा दोष है। इसके विपरीत दूसरों के गुण देखते-देखते तथा उसकी चर्चा करते-करते आपका जीवन गुणों से भर जायेगा। ध्यान दें, व्यक्ति दोषी बनकर ही दूसरों के दोषों को देखता है और गुणी बनकर गुणों को।

दूसरों के लिए नहीं तो कम से कम अपनी सुख-शान्ति के लिए दूसरों के दोषों को न देखकर उनके गुणों को ही देखें और उनकी ही चर्चा करें, परन्तु आप अकेले नहीं हैं, अनेकों के साथ आपका व्यवहार एवं सम्बन्ध है और दूसरों के साथ व्यवहार एवं सम्बन्ध मधुर, सरल, कोमल एवं मिठास भरा भी हो सकता है, जब आपकी दृष्टि उनके दोषों पर नहीं, किन्तु गुणों पर होगी।

## 2. निन्दा नहीं, प्रशंसा करें

क्या आप यह पसन्द करेंगे कि किसी के घर का गन्दा पानी आपके दरवाज़े के सामने से बहता रहे? आपका उत्तर नकारात्मक होगा, परन्तु किसी की निन्दा करके क्या आप स्वयं दूसरों की गन्दगी अपने मनरूपी दरवाज़े के सामने से प्रवाहित नहीं कर रहे हैं?

कैलेंडर हमेशा तारीखों को बदलता है, पर एक दिन ऐसी जो कैलेंडर को ही बदल देती है इसलिए सब रखें वक्त हर किसी का आता है।

ध्यान रखें, किसी कि निन्दा करना ढकी हुई गन्दगी को उखाड़ना है जिससे केवल दुर्गन्ध फैलेगी। अतः किसी की निन्दा न करें, करना ही है तो प्रशंसा करे। किसी की निन्दा करके कोई ऊपर नहीं उठ सका है, बल्कि निन्दक व्यक्ति धीरे-धीरे सबकी नज़रों में गिर जाता है। उसके घर परिवार के लोग, मित्र तथा नाते रिश्तेदार तक उससे सम्बन्ध नहीं रखना चाहते।

निन्दा करना अपना और दूसरों के मन को ख़राब करना है। इसके विपरीत दूसरों के गुणों-अच्छाइयों की प्रशंसा करने से सुनने वाले को अच्छा बनने एवं करने की प्रेरणा मिलती है। अतः दूसरों की निन्दा नहीं, अपितु प्रशंसा करें।

जब आप किसी की प्रशंसा करते हैं, तब आप उन्हें कुछ देते नहीं हैं, किन्तु आपको बहुत कुछ मिल जाता है। दूसरों की प्रशंसा करना स्वयं को ही ऊपर उठाना है। जिसका हृदय निर्मल और निष्कल होता है, वही दूसरों की सच्ची प्रशंसा कर सकता है। सच्ची प्रशंसा हृदय का स्वाभाविक उद्गार होती है। जहाँ कुछ पाने की आशा होती है, वहाँ प्रशंसा नहीं चापलूसी होती है।

चापलूसी किसी की न करें, किन्तु सही और सच्ची प्रशंसा सबकी करें। किसी की निन्दा करने से उसका तो कुछ नहीं बिगड़ता, किन्तु अपनी हानि तो हो ही जाती है। सच तो यह है कि अपनी हानि किये बिना कोई दूसरों की निन्दा कर ही नहीं सकता। अतः किसी की निन्दा करके अपनी हानि न करें, किन्तु दूसरों के अच्छे कामों, गुणों की प्रशंसा अवश्य करें।

किसी ने कहा है - 'आदमी किसी की निन्दा तभी करता है जब उसके पास करने के लिए कोई अच्छा काम नहीं होता।' दुनिया में अनेक अच्छे काम हैं, आप उनमें अपना समय-शक्ति लगायें, निन्दा करने में नहीं। यदि आप स्वयं कोई अच्छा और प्रशंसनीय काम नहीं कर पा रहे हैं, तो कम से कम उनकी तो प्रशंसा करें जो किसी प्रकार के अच्छे काम कर रहे हैं।

ध्यान दें, यदि आप किसी के अच्छे काम की प्रशंसा नहीं कर पा रहे हैं, तो आपको भयंकर हृदय रोग लग चुका है और इससे आपको केवल पीड़ा ही मिलेगी। जितनी आप दूसरों की प्रशंसा करते जायेंगे, उतनी आपके हृदय की गाँठें खुलती जायेंगी और आपका मन प्रफुलित रहेगा। आप खुले दिल से दूसरों की अच्छाइयों की प्रशंसा करके देखें, तो आप जहाँ जायेंगे और रहेंगे, वहाँ आपको संगी-साथियों एवं सहयोगियों की कमी नहीं रहेगी।

मिली है ज़िन्दगी तो कोई मकसद भी रखिए, केवल साँस लेकर ज़िन्दगी  
गवाना ज़िन्दगी तो नहीं है।



### 3. घृणा नहीं, प्रेम करें

क्या आप किसी सड़ी लाश को कन्धे पर लादकर घूमना और मरघट में रहना पसन्द करेंगे? आपका उत्तर नकारात्मक होगा, परन्तु किसी के प्रति घृणा, नफ़रत करके क्या आप ऐसा ही नहीं कर रहे हैं? घृणा का अर्थ है - मुर्दे को याद करना, उसे ढोना और मरघट में निवास करना।

किसी से घृणा करने का अर्थ है अपने दिल-दिमाग, मन-मस्तिष्क को दुर्गन्ध से भरना। किसी से घृणा क्यों और कब होती है, उसकी बुराइयों ग़लतियों, त्रुटियों को याद करते रहने से और यह गड़े हुए मुर्दे को बार-बार उखाड़कर देखना ही है, जिससे सिवा दुर्गन्ध के और कुछ नहीं मिलेगा। अतः किसी से घृणा न करें, अपितु सबसे प्रेम करें, प्रेम बाँटते चलें। जब आप सबको प्रेम करते और बाँटते जायेंगे, तो आपके आस-पास का वातावरण एक अद्भुत सुगन्ध से भरा होगा। आपके पास आने वाला हर व्यक्ति प्रसन्नता का अनुभव करेगा।

याद रखें, घृणा से घृणा कभी शान्त नहीं होती, अपितु प्रेम से ही घृणा शान्त होती एवं मिटती है। क्या आप आशा करते हैं कि शरीर में हुए घाव या फोड़े को नाखून या किसी औजार से बार-बार कुरेदकर देखते रहने से वह घाव या फोड़ा जल्दी ठीक हो जायेगा? इससे तो घाव या फोड़ा का जख्म और बढ़ता चला जायेगा। घाव तो ठीक होगा मलहम-पट्टी लगाकर उसे ढकने से। बिलकुल यही बात घृणा और प्रेम में है।

घृणा करना घाव को बार-बार कुरेदकर देखते रहना है और प्रेम करना घाव मलहम-पट्टी करना है। आपको जो मिले सबको प्रेम बाँटते चलें, आपको सर्वत्र प्रेम मिलता जायेगा।

आपके मन में जो यह शिकायत बनी रहती है कि लोग आपको प्रेम नहीं करते, वह इसलिए है कि आप स्वयं दूसरों को प्रेम करना नहीं जानते। जब आप दूसरों को प्रेम करने लग जायेंगे और उन्हें प्रेम बाँटते जायेंगे, तब आपको यह महसूस होने लगेगा कि लोग मुझसे प्रेम करते हैं और आपके मन की शिकायत मिट जायेगी।

### 4. बुरा नहीं, भला करें

क्या आप चाहेंगे कि आपके जीवित रहते और मरने के बाद भी संसार में आपकी निन्दा-अपकीर्ति फैले? निश्चित ही आपका उत्तर नकारात्मक होगा। तब आप किसी कि भलाई करने की जगह बुरा क्यों कर रहे हैं?

आपने यह तो अवश्य सुना होगा कि 'करे बुरा और सुख चाहे, कैसे पावै

बिना मुहूर्त के पैदा होकर जीवनभर 'शुभ मुहूर्त' के चक्कर में फंसा इन्सान  
एक दिन बिना मुहूर्त के प्राण त्याग देता है।

सोय।' फिर भी आप भलाई का पथ छोड़कर बुराई के पथ पर चल रहे हैं, क्या यह अपने हाथों अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारना नहीं है?

याद रखें, 'कर भला तो हो भला' यह केवल दिल बहलाने वाली कहावत नहीं है, अपितु ज्वलन्त सत्य है। अतः बुराई का पथ छोड़कर भलाई के पथ पर चलें। भला बने और भला करें। इसी में आपका और सबका भला है बुराई शुरू करने के साथ ही अपकीर्ति, निन्दा एवं चिन्ता साथ में लग जाती हैं और ज़िन्दगी भर साथ नहीं छोड़ती।

अपना जो समय-शक्ति दूसरों की बुराई करने, नुकसान करने में लगा रहे हैं और परिणाम में निन्दा, अपयश के पात्र बनकर भय एवं दुःख में जीवन जी रहे हैं वही समय-शक्ति यदि दूसरों की भलाई में लगाते, तो कितना अच्छा होता।

समय-शक्ति तो दोनों में लगा रहे हैं, परन्तु सोचें समझदारी किसमें है बुरा करने में या भला करने में? कोई समझदार आदमी स्वयं बुराई कैसे करेगा और किसी की बुराई का समर्थन कैसे करेगा। अतः बुरा करना छोड़कर भला बनें और भला करें। लोगों के यह कहने के पहले कि आज अमुक आदमी दुनिया से चला गया, अपने लिए भलाई की पूँजी इकट्ठी कर लें।

यह कभी न सोचे कि जहाँ बहुत से लोग बुरा कर रहे हैं, वहाँ अकेले मेरे भला करने से क्या होगा। जो लोग बुरा कर रहे हैं उन्हें वैसा करने दें, आप तो भला ही करें। इस बात को याद रखें 'जैसी करनी वैसी भरनी' तथा 'आप भला तो जग भला।' जैसा आप करेंगे वैसा आपके जीवन का निर्माण होगा और वैसा ही सुख-दुःख की प्राप्ति होगी।

अतः आज और अभी से बुराई का सर्वथा-सर्वदा के लिए त्यागकर भलाई का पथ पर चलें, भला बनें और भला करें। इसी में ही आपकी भलाई है।

### 5. दुःख नहीं, सुख दें

आप अपने लिए दुःख चाहते हैं या सुख? तो आपका उत्तर होगा सुख चाहता हूँ। आपका ही नहीं, सबका यही उत्तर होगा। दुःख किसी को प्रिय नहीं है, सबको सुख ही प्रिय है। सब सुख ही चाहते हैं, अतः जीवन यात्रा में आपको जो भी मिले सबको सुख ही दें।

किसी को किसी प्रकार से दुःख न दें। जो आप दूसरों को देंगे वही अनेक

जीवन एक प्रश्न है और मरण है उसका अटल उत्तर।

गुणा होकर आपको वापस मिलेगा। कोई किसी को किसी प्रकार दुःख देकर स्वयं सुखी नहीं हो सकता।

कबीर साहेब की यह साखी तो आपको याद ही होगी - 'कबीर कमाई आपनी, निष्फल कभी न जाय। बोया पेड़ बबूल का, आम कहाँ से खाय।' बबूल का पेड़ रोपकर आम खाने की आशा करना निरर्थक है, इसी प्रकार दूसरों को दुःख पहुँचाकर स्वयं सुखी होने की आशा रखना निरर्थक है। इसलिए दूसरों को दुःख नहीं, सुख दें।

गणित का यह नियम है कि किसी चीज़ को जितने अधिक लोगों को बाँटा जायेगा उतनी ही वह घटती जायेगी और अन्त में शून्य-समाप्त हो जायेगी। यदि किसी के पास सौ रुपये हैं और वह लोगों को एक-एक रुपया बाँटना शुरू करता है, तो उसका रुपया घटना शुरू हो जाता है और जैसे ही वह सौवें आदमी को एक रुपया देता है, उसके पास कुछ नहीं रह जाता। उसका पूरा-पूरा रुपया समाप्त हो जाता है।

परन्तु जीवन के क्षेत्र में यह नियम उलट जाता है। यहाँ आप जितना बाँटते जायेंगे, उतनी ही वृद्धि होती जायेगी। आपके पास चाहे सुख हो चाहे दुःख, जिसे लोगों में बाँटते जायेंगे वही बढ़ता चला जायेगा। सुख बाँटेंगे, दूसरों को सुख देंगे, आपका सुख घटने की बजाय बढ़ता चला जायेगा। इसी प्रकार दुःख बाँटेंगे, दूसरों को दुःख देंगे, आपका दुःख घटने की बजाय बढ़ता चला जायेगा। अतः दूसरों को दुःख नहीं, किन्तु सुख दें, सुख बाँटें।

सीधी सी बात है दूसरों को दुःख देनेवाला अपने चारों तरफ़ अपने दुश्मनों की फ़ौज तैयार कर लेता है और वह कभी सुख की नींद नहीं सो सकता। भय और दुःख उसके पीछे लगे रहेंगे। इसके विपरीत दूसरों को सुख देनेवाला अपने चारों तरफ़ मित्रों की मण्डली तैयार कर लेता है। उसे कभी भय चिन्ता और दुःख पीड़ित नहीं करते। उसका मन सदैव आश्वस्त रहता है और वह सुख की नींद सोता है।

नीति में कहा गया है कि दान उसी वस्तु का करना चाहिए जो अपने को प्रिय हो और दूसरों के लिए उपयोगी एवं सार्थक हो। दुनिया में सबको सबसे प्रिय सुख ही है, इसलिए सबको सुख ही दें, दुःख नहीं।

जैसा बिम्ब होता है, प्रतिबिम्ब भी वैसा ही होता है। प्रतिबिम्ब तो बिम्ब की छाया है। इसी प्रकार जैसा आपका भाव जगत्, मानस जगत् होता है वैसा ही आपका व्यवहार जगत् होता है।

जिस दुनिया में आप जी रहे हैं वह आपकी अपनी बनायी है, आपके मानस

लक्ष्यहीन मनुष्य का जीवन कौड़ी तुल्य है।

जगत् का प्रतिबिम्ब है। यदि आप बाह्य जगत में, व्यवहार जगत् में घृणा, द्वेष, शिकायत, निन्दा, बुराई, दुःख का अनुभव कर रहे हैं तो यह आपकी ही रची सृष्टि है। आप अपने तन-मन, वचन से घृणा, द्वेष, शिकायत, निन्दा, बुराई, दुःख का त्यागकर प्रेम, प्रशंसा, भलाई, सुख का व्यवहार करें, सर्वत्र आप यही पायेंगे और इनका ही अनुभव करेंगे।

दूसरों को आप बदल नहीं सकते, किन्तु अपने को तो बदल सकते हैं। आज से आप परदोष दर्शन करना छोड़कर पर गुण देखना शुरू करें, निन्दा करना छोड़कर प्रेम करना शुरू करें, बुरा करना छोड़कर भला करना शुरू करें और दुःख देना छोड़कर सुख देना शुरू करें, आपके जीवन से कलह, कटुता, कठोरता, तनाव, शिकायत दूर होकर आपका जीवन सरल, मधुर और आनन्दमय बन जायेगा। आप जहाँ जायेंगे, अपने पीछे सुगन्ध बिखेरते जायेंगे।

‘पारख प्रकाश (अप्रैल 2011)

- धर्मेन्द्र दास

काँच हमेशा चुभता है, लेकिन अगर उसे आईना बनाया जाता है,  
तो हर कोई उसे देखता है।

## कविता

खुशियाँ बिखेरने की विधियों की खोज होनी चाहिए

खुशियाँ बिखेरना हमारा मकसद

और हमारी आदतों में शुमार होना चाहिए।

पशु हो, पक्षी हो, पेड़ हो, पौधा हो,

मनुष्य हो हमें सबसे प्यार होना चाहिए।

मिले तब भी, बिछड़े तब भी,

प्यार का इज़हार होना चाहिए।

खुशियाँ बिखेरने की विधियों की खोज होनी चाहिए।

- सोतम जी की कलम से

सुने हुए को मनन करो, मनन करने से शक्तिशाली बनेंगे।

## 7 Rs. story !

The Nobel Laureate Prof. C. V. Raman after retirement wished to open a Research Institute in Bangalore. So he gave an advertisement in the newspapers for recruiting three physicists. Lots of eager Scientists applied thinking that even if they were not selected, they would at least get an opportunity to meet the Nobel Laureate. In the preliminary selection, five candidates were selected and the final interview was to be taken by Prof. C V Raman himself. Three were selected out of the five. Next day Prof. Raman was taking a walk and found one young man waiting to meet him. He realized that it was the same man who was not selected. The Prof. asked him - what was the problem and he replied that there was no problem at all, but after finishing the interview the office had paid him ₹7 extra than his claim and he wanted to return it. But because the accounts had closed, they could not take back the amount and asked him to enjoy. The man said that it is not right for him to accept the money which did not belong to him. Prof. C V Raman told him, so you wish to return the ₹7 and he took the money from him. After going few steps forward the Prof. asked the young man to meet him the next day at 10.30 am. The man was happy that he would get an opportunity to meet the great man again. When he met the Prof. next day the Nobel Laureate told the young man, "Son, you failed in the Physics test but you have passed the honesty test. So I have created another post for you". The young man was surprised and very happy to join. Later on he too became a Nobel Laureate in 1983. This young man was Prof. Subrahmanyam Chandrashekar (US Citizen of Indian Origin) He has written a book on how the seven rupees changed his life. This was how Honesty made a Great Scientist. What is lacking in Talent can most often be made up for, with Hard work, guidance and help from others, but, what is lacking in Character and Values can't be made up for with anything Ever. Which is why Einstein said, "Don't try to be a person of Success, but always be a Person of Value".

सबके प्रति कल्याण की भावना रखो।

## Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

### A wife among the wives

It was after her marriage that her husband went abroad for further education. After sometime, the information was received that her husband had married again. It was a bolt from the blue. The father-in-law of this girl felt pained at this conduct of his son. He determined to help his daughter-in-law. He sent her for education and made her a doctor.

The father of the boy fell ill. The son came back to see his father. The father had not forgotten the wrong his son had done to his first wife. His pain was so great at the conduct of his son that he refused to see him.

In his will he left all his property to his daughter-in-law. After sometime the boy came back to settle in India with his second wife. The chapter of the conduct of this deserted wife is part of the history of human goodness.

In normal course her husband would have come to the property of his father. Her father-in-law had passed on the property to her out of the pain for the wrong done to her by the boy. She rose above the wrong done to her and showed extraordinary goodwill. She handed over the property of her father-in-law to her husband.

Then came the Partition. Her husband with his second wife and children was in the Pakistan area. They had to be rescued and brought to India. She arranged an airplane to bring them to India. She could forgive his wrong and go out to help.

What motivation inspired this wronged wife I cannot say. Was it regard for her father-in-law who had helped her to stand on her legs which made her behave so generously to her husband? Her husband

कम बोलो, मधुर बोलो, मीठा बोलो, सत्य बोलो।

was, perhaps, a symbol to her of her father-in-law who had done so much for her?

To accept a relationship unconditionally is to rise above all calculation of the other person's treatment to oneself, to have good-will towards him under all conditions, to go out to his help when there is need and opportunity. He had hit her hard when he married a second time. She did not have qualifications for self-maintenance. He hit her deepest, for in a woman's life home is her heaven. But she had the moral strength to forget her injury, though hard and deep it was. She could still think that wrong done towards her by her husband in no way affected her moral duty of unconditional good-will towards him and his children.

Whatever the motivation, it was not at least to win her husband back. In fact time came when her husband and the second wife could not pull on together. He wanted to part with his second wife and offered to come over to her. She refused his offer and persuaded him to make up with the second wife and she succeeded in this.

Though her conduct, she carved out a new category of wifhood. History has records of wives who have sacrificed for the sake of their husbands, served the cause of their husbands, has shown loyalty under trying circumstances. But there is no record of a wife who has stayed apart from her husband and served her husband and his children.

Nor has literature, which expresses the limit of human imagination for ideal behaviour, character of this dimension. Among the wives in history and literature she has a unique position.

परीक्षायें ही परिपक्व करने का आधार है।

देव जीवन की झलक ....गतांक से आगे

## एक पत्रकार का प्रायश्चित

एक जन प्रायः 20 वर्ष तक लाहौर के अंग्रेज़ी समाचार पत्र 'ट्रिब्यून' के एडीटोरियल स्टाफ में काम करते रहे हैं। वह कई वर्ष तक एक समाज के सक्रिय सभापद रहे हैं। अब कुछ समय से वह उस समाज से अपना सम्बन्ध काटकर भारत धर्म महा मण्डल, बनारस में लेखक और वक्ता के रूप में कार्य करते हैं। जिन दिनों उनका उक्त समाज से सम्बन्ध था, उन दिनों वह भी अन्य कई साथियों की न्याईं देवसमाज के पूजनीय संस्थापक श्री देव गुरु भगवान् और उनके मिशन की विरोधिता करते रहे थे। परन्तु हर्ष का विषय है कि अन्त में उन्होंने अपनी गलती को अनुभव किया और इसका कुछ प्रायश्चित करने का प्रयत्न किया। पिछले वर्ष जब वह सोलन पधारे थे, तब वह आज्ञा लेकर पर्वत आश्रम सोलन में श्री देवगुरु भगवान की सेवा में उपस्थित हुए थे और उनके सम्बन्ध में उन्होंने अनुचित व्यवहार के लिये दुःख प्रकट करके उनसे क्षमा चाही थी। इसके विषय में हमारी आदरणीय अंग्रेज़ी पत्रिका 'विज्ञानमूलक धर्म' लाहौर के सितम्बर, सन् 1919 के अंक में श्रीमान् परसुराम जी कनल, एम.ए. व एल.एल.बी. की ओर से जो आँखों देखा वृत्तान्त छपा था, वह यह है-

पिछले दिनों मैंने एक घटना देखी जो मेरे हृदय पर अंकित हो गई। एक बहुत विद्वान पत्रकार और लेखक को जिसने किसी समय में श्री देवगुरु भगवान् और देवसमाज को यथासामर्थ्य हानि पहुँचाने के लिए पूरा ज़ोर लगाया था, सोलन के पहाड़ पर आने का अवसर मिला। जब 10 जून, 1919 को उनका एक पत्र मिला, जिसमें श्री देवगुरु भगवान् के दर्शन करने की प्रार्थना की गई थी, तो उससे भगवान् को भी आश्चर्य हुआ। क्योंकि भगवान् का द्वार अपने कट्टर से कट्टर विरोधियों के लिए भी सदा खुला रहता है, यदि वह निर्दोष या हितकर उद्देश्य से आएँ, इसलिए भगवान् ने कृपा करके उनकी प्रार्थना स्वीकार कर ली।

वह सज्जन पधारे। पूजनीय भगवान् ने अपना हाथ मिलाने के लिए आगे बढ़ाया। किन्तु वह भगवान् के चरणों पर गिर पड़े और जब वह उठे, तब उन्होंने दोनों हाथ जोड़कर निम्नलिखित अभिप्रायः के शब्द कहे-

“मैंने आपके और देवसमाज के सम्बन्ध में अत्यन्त अन्यायमूलक व्यवहार किया है। आपके और आपकी समाज के सम्बन्ध में मेरी कई क्रियाएं पूर्ण रूप से शैतान की क्रियाएं थीं। मैं उनके लिए सच्चे दिल से क्षमा-याचना करता हूँ।”

भगवान् ने उन्हें कुर्सी पेश की और फ़रमाया कि इन सब सलूकों के लिए

जो सदा सन्तुष्ट है वही सदा हर्षित एवं आकर्षण मूर्त्त है।



उनके हृदय में कोई रंज नहीं है और...उनसे मिलकर उन्हें (भगवान् को) बड़ी प्रसन्नता हुई है। फिर भगवान् ने उनके अपने और उनके पारिवारिक जनों के स्वास्थ्य के विषय में पूछा। बातचीत के क्रम में भगवान् ने उनके कई लेखों के विषय में अपनी प्रशंसा का प्रकाश किया। भगवान् ने उनके एक लेख का विशेष रूप से उल्लेख किया जो कई वर्ष पहले छपा था और जिसका विशेष रूप से भगवान् के दिल पर असर हुआ था। उसके विषय में भगवान् ने फ़रमाया कि वह बहुत अच्छा लिखा हुआ था।

ओह! वह हृदय कितना महान् है कि जो एक ओर अपने कट्टर विरोधियों के अपने सम्बन्ध में अनुचित व्यवहारों और काली से काली करतूतों को भी ध्यान में नहीं लाता और दूसरी ओर उनके गुणों को याद रखता और उनके लिए अपने हृदय में सराहना का भाव रखता और एक लम्बे समय के बाद पहली ही बार मिलने पर उनकी प्रशंसा करता है। इसलिए यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि क्यों पूजनीय भगवान् नाना अवसरों पर अपने अनुयाईयों के सम्मुख इस सत्य को अंकित करते रहते हैं कि किसी अस्तित्व को घृणा करना बुरा काम है और आत्मिक जीवन के लिए बहुत पतनकारी है, चाहे वह अस्तित्व किसी का घातक शत्रु ही क्यों न हो; तथा गुण जहाँ कहीं भी हो, चाहे किसी मित्र में हो या शत्रु में, वह गुण ही है और उसे उदारतापूर्वक मानना और उसकी प्रशंसा करनी चाहिए।

(जीवन तत्व, 09 फरवरी, सन् 1920)

### आत्मिक हित को प्रमुखता

भगवान् देवात्मा ने जहाँ मनुष्य को सच्चा धर्म जीवन देने के निमित्त उसे अपने विविध सम्बन्धियों के साथ सत्यधर्म मूलक शुभ सम्बन्ध स्थापन करने के लिए महा हितकर शिक्षा दी है, वहाँ वह स्वयं विश्वगत नाना सम्बन्धों में सच्चे दृष्टान्तों के द्वारा अपना आदर्श जीवन भी उसके पथ-प्रदर्शन के लिए पेश करते हैं। भगवान् के अद्वितीय देव जीवन की अनगिनत अन्य घटनाओं को छोड़कर वह जब अपनी गाड़ी के द्वारा लाहौर से अम्बाला की ओर प्रतिदिन सफर करते थे, तब यद्यपि करतारपुर पहुँचने पर उन्होंने अपने रोग के जोरदार हमले के कारण वहाँ की सारी रात बहुत तड़प-तड़प कर काटी थी, फिर भी अगले दिन अर्थात् 18 मार्च को उन्होंने अपने निज के साधन के बाद पति-पत्नी व्रत का साधन किया।

फिर उसके बाद 18 अप्रैल को भृत्य-स्वामी के व्रत के अवसर पर पिछले

सब बातों में सरल रहो तो कार्य भी सरल हो जायेंगे।

कई सालों की न्याई अपने नौकरों के सम्बन्ध में जो शुभ साधन किया, वह इस प्रकार था- उनके लिए शुभकामनाओं के अतिरिक्त भगवान् ने उनके आत्मिक हित के निमित्त यह आज्ञा दी कि उन्हें काम से छुट्टी देकर भृत्य-स्वामी सम्बन्धी सभा में शामिल होने के लिए अवसर दिया जाए। एक प्रबन्धक की ओर से यह मालूम करके कि एक नौकर को सभा में योग देने के लिए समय पर छुट्टी नहीं दी गई, भगवान् ने बहुत कष्ट बोध किया और फ़रमाया कि यदि हमारे काम की हानि हो तो वह होने दी जाए, परन्तु उस जन को सभा में शामिल होने के लिए अवश्य अवसर दिया जाए। फिर सभा के बाद भगवान् ने नौकरों के लिए पहले से ही उनकी अपनी-अपनी सेवाओं का विचार करके उपहार सम्बन्धी जो चीज़ें (नकदी, बिस्तर और मिठाई) नियत की हुई थी वह उनकी आज्ञानुसार मंत्री देवसमाज ने उन्हें (दो जनों को) अपने पास बुलाकर और चन्दन के द्वारा अर्चन करके स्नेह भरे शब्दों के साथ उन्हें दे दी। और मेहतर (सफ़ाई सेवक) और धोबी के पास उनके घरों पर पहुँचाई गई। भृत्य जन भगवान् के इस प्रकार के स्नेहभरे व्यवहार से बहुत प्रभावित हुए और उन्हें धन्यवाद दिया।

(जीवन तत्व, 26 अप्रैल, सन् 1927)

### अहिंसा

अहिंसा के बिना शान्ति संभव नहीं। अहिंसा शान्ति का पहला पाठ है। अहिंसा और अध्यात्म एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। अहिंसा का मतलब है - उपभोग की वस्तु, जो केवल तुम्हारे लिए नहीं है, औरों का भी उस पर हक़ है। समाजवाद लाना है, तो अपनी विचारधारा में अहिंसावाद लाना ही होगा। ग़रीब और ग़रीब होता जा रहा है तथा अमीर और अमीर। यह सिद्धान्त ठीक नहीं है। देश में ग़रीबी नहीं है, ग़ैरबराबरी है। कहीं टीला बनाना है, तो कहीं गड्ढा तो बनाना ही होगा। मैं कहता हूँ टीले की मिट्टी गड्ढे में भर दीजिए। अपने आप समाजवाद आ जायेगा। धर्म केवल मन्दिर-मस्जिद में नहीं, बाज़ार और ऑफिस में भी होना चाहिए। धर्म ग्रंथों, पंथों और सन्तों के पास नहीं, धर्म हर एक जीवन में होना चाहिए। धर्म का सम्बन्ध दीवारों से नहीं, दिल से है। - मुनि तरुण सागर

करुणा की बहती धारा में अपने अविवेक को धो डालो।

मन्ज़िलें और भी हैं

## गाँवों में जाकर मिर्गी के रोगियों का करती हूँ इलाज

देश के सुदूर गाँवों में जहाँ अब भी स्वास्थ्य सेवाओं, बीमारियों के प्रति रूढ़िवादिता या भ्रामक चीज़ें फैली हुई हैं, वहाँ मिर्गी के दौरों के बारे में जागरूकता बेहद कम है। ऐसे गम्भीर रोगों के इलाज की जब ज़रूरत पड़ती है, तो लोग देशी चिकित्सकीय विकल्प की ओर रूख करते हैं, जबकि वहाँ पर आवश्यकता सही ढंग से आधुनिक चिकित्सा पद्धति की होती है। मैं आन्ध्र प्रदेश के नेल्लोर में रहती हूँ। मैं पेशे से तन्निका-विज्ञान (न्यूरोलॉजी) की डॉक्टर हूँ, साथ ही गाँवों में जाकर इन रोगों के प्रति लोगों को जागरूक और रोगियों का इलाज करती हूँ।

भोपाल में जब मैं मेडिकल की पढ़ाई कर रही थी, तभी से मेरी न्यूरोलॉजी में दिलचस्पी थी। उस वक्त के पारम्परिक विषय के रूप में जहाँ ज़्यादातर लड़कियाँ स्त्री रोगों के लिए अध्ययन करती थीं, मैंने न्यूरोलॉजी को चुना। पढ़ाई के दौरान मुझे न्यूरोलॉजिकल बीमारियों और उनके समाधान, बचाव की बारीकियों के बारे में बताया गया। पढ़ाई के बाद मैंने आन्ध्र प्रदेश के कुछ अस्पतालों में न्यूरोलॉजिस्ट के रूप में काम किया, जबकि 2008 में तिरुपति मेडिकल कॉलेज में न्यूरोलॉजी विभाग शुरू किया। जब समय से इलाज न मिलने, उचित जागरूकता की कमी होने से मिर्गी के पीड़ितों को मैं तड़पते देखती थी, तो चिन्तित हो उठती थी। मैं इसके इलाज को उन आम लोगों तक ले जाना चाहती थी, जो इसके सही इलाज से दूर थे। मैं इन रोगों के प्रति छाए निराशाजनक स्वास्थ्य परिदृश्य को बेहतर बनाने के लिए कुछ करना चाहती थी।

काफी विचार-विमर्श के बाद मैंने वर्ष 2015 में नेल्लोर के आसपास गाँवों में उपरोक्त विकारों से जूझ रहे रोगियों तक पहुँचने, उनका उपचार करने व अन्य को इन रोगों के बारे में जागरूक करने के उद्देश्य से फाउंडेशन बनाकर एक अभियान शुरू किया।

आमतौर पर रविवार को मैंने और स्वयंसेवकों की एक टीम ने मेडिकल वैन से उन गाँवों में पहुँचना शुरू कर दिया। हमने एक योजना बनाई, जिसके तहत, गाँवों में जाने से पहले एक रेंडम सर्वे किया जाता है, ताकि रोगियों के बारे में पता चल सके। उसके वहाँ के प्रधान से सम्पर्क कर गाँव में शिविर के आयोजन के लिए अनुमति ली जाती है।

शिविर के आयोजन के दौरान पीड़ितों को मिलता आराम मुझे दोबारा

उलझनों को समाप्त करो तो उज्ज्वल बन जायेंगे।

गावों में जाने के लिए प्रेरित करता है। मेरी टीम हमेशा उनके सहयोग के लिए तैयार रहती है, टीम ही मेरी सबसे बड़ी मजबूती है। शिविर के दौरान पीड़ितों के इलाज के साथ उनकी काउंसलिंग की जाती है। उनको बताया जाता है कि अगर दवाई खत्म हो जाए और दौरे आए तो क्या करना चाहिए। इन रोगों से बचाव के तरीके क्या हो सकते हैं।

जागरूकता कार्यक्रम में इन बीमारियों के कारकों की जानकारी हासिल करना, लक्षणों की पहचान और उपचार के लिए दवाओं के नियमित उपयोग के बारे में लोगों को जानकारी देना शामिल है।

चिकित्सा शिविर में उचित रक्तचाप, मधुमेह समेत अन्य बीमारियों के बारे में भी पता लगाया जाता है और रोगियों को दवाएं वितरित की जाती हैं। इसके अलावा, हमने मिर्गी रोगियों के लिए एक ऐप भी लॉन्च किया है, जो अंग्रेजी, हिन्दी और तेलुगू में उपलब्ध है। इसका उद्देश्य इलाज में मार्गदर्शन देना है। यह रोगी के अतीत और वर्तमान चिकित्सकीय इलाज का डाटा रखता है। इसमें सम्बन्धित रोगों के लिए इलाज की एक दवा सूची है, जिसे खोज कर वे कहीं से भी खरीद सकते हैं।

साथ ही एक वीडियो अपलोड किया गया है, ताकि मरीज अपनी यात्रा के दौरान डॉक्टर को दिखा सके और किसी भी आपातकालीन समय में डॉक्टर की मदद ले सकें। इन प्रयासों से स्थिति धीरे-धीरे बदल रही है, लेकिन उस गति से नहीं जिस गति से होनी चाहिए। मैं हमेशा से रूढ़ियों के पार जाकर कुछ करना चाहती थी और अब अपनी पहल के साथ जा रही हूँ।

साभार 'अमर उजाला'

- डॉ. बिन्दू मेनन

ज़िन्दगी वो हिस्सा है जिसे पीछे जाकर सही नहीं किया जा सकता इसलिए आज में ही सुधार करें और पुरानी बातों को अनुभव की तरह इस्तेमाल करें।

परिवार को मालिक बनकर नहीं बल्कि माली बनकर संभालो, जो ध्यान तो सबका रखता हो, पर अधिकार किसी पर न जताता हो।

## मधुर वीणावादिनी वसन्त ऋतु

(एक पुराना लेख)

प्रिय मित्रो! वसन्त-पंचमी के इस शुभ अवसर पर आप सबको हार्दिक बधाई तथा शुभकामनाएं। सारे वर्ष में इस माह का मौसम सबसे अधिक प्रफुल्लित करने वाला तथा सुगन्धमय होता है। तभी यह वसन्त ऋतु कहलाता है। प्रकृति माता सबसे बड़ी वीणावादिनी है, जो इस मनमोहक ऋतु की वीणा बजाकर हमें रिझाती है। जिसने हमें इतना सुन्दर, मनमोहक, फूलों-फलों से भरपूर आनन्ददायक सुहावना मौसम प्रदान किया है। यूरोपवासियों को ऐसा मौसम उपलब्ध नहीं है, हमें मिला हुआ है। अतः प्रकृतिमाता का जितना धन्यवाद किया जाए, कम है। ठीक इसी तरह भगवान् देवात्मा ने सत्यधर्म की अति मधुर ध्वनि सुनाकर युगों-युगों से तरसती मानवता को अत्यन्त मनमोहक एवं अमृतमयी स्वर लहरियों से युगों-युगों से प्यासी आत्माओं को तृप्त किया है। हम सब बहुत सौभाग्यवान् हैं।

दोस्तो! बात चल रही है वसन्त ऋतु की। वर्ष में 6 ऋतुएं होती हैं - 1. शीत-शरद, 2. वसन्त, 3. हेमन्त, 4. ग्रीष्म, 5. वर्षा, 6. शिशिर। ऋतुओं ने हमारी परम्पराओं को अनेक रूपों में प्रभावित किया है। वसन्त, ग्रीष्म और वर्षा देवी ऋतु हैं तो शरद, हेमन्त और शिशिर पितरों की ऋतु हैं। आओ जानते हैं वसन्त ऋतु के बारे में विशेष बातें -

1. अंग्रेजी कलेंडर के अनुसार फरवरी, मार्च और अप्रैल माह में वसन्त ऋतु रहती है। वसन्त ऋतु चैत्र और वैशाख माह अर्थात् मार्च-अप्रैल में, ग्रीष्म ऋतु ज्येष्ठ और आषाढ माह अर्थात् मई-जून में वर्षा ऋतु श्रावण और भाद्रपद अर्थात् जुलाई से सितम्बर, शरद ऋतु अश्विन और कार्तिक माह अर्थात् अक्टूबर से नवम्बर, हेमन्त ऋतु मार्गशीर्ष और पौष माह अर्थात् दिसम्बर से 15 जनवरी तक और शिशिर ऋतु माघ और फाल्गुन माह अर्थात् 16 जनवरी से फरवरी अन्त तक रहती है।
2. वसन्त को ऋतुओं का राजा अर्थात् सर्वश्रेष्ठ ऋतु माना गया है। वसन्त से नववर्ष की शुरुआत होती है। जिस तरह इस मौसम में प्रकृति में परिवर्तन होता है, उसी तरह हमारे शरीर तथा मन-मस्तिष्क में भी परिवर्तन होता है। और जिस तरह प्रकृति के तत्व जैसे - वृक्ष-पहाड़, पशु-पक्षी आदि सभी उस दौरान प्रकृति के नियमों का पालन करते हुए उससे होने वाली हानि से बचने का प्रयास करते हैं, उसी तरह मानव

अपने दोष ढूँढ निकालना वीरों का काम है।

को भी ऐसा करने की ऋषियों ने सलाह दी। उस दौरान ऋषियों ने ऐसे त्यौहार और नियम बनाए, जिनका पालन करने से व्यक्ति सुखमय जीवन व्यतीत कर सके।

3. हिन्दू धर्म के पहले माह की शुरूआत चैत्र माह से होती है। प्राचीन समय से ही यह माह सभी सभ्यताओं में नववर्ष की शुरूआत का माह माना जाता है। चैत्र और बैसाख में बसन्त ऋतु अपनी शोभा का परिचय देती है। वसन्त ऋतु अंग्रेज़ी कैलेंडर के अनुसार मार्च और अप्रैल में रहती है।
4. इस ऋतु में होली, धुलेंडी, रंगपंचमी, बसन्त पंचमी, नवरात्रि, रामनवमी, नव-संवत्सर, हनुमान जयन्ती और गुरु पूर्णिमा उत्सव मनाए जाते हैं। इनमें से रंगपंचमी और बसन्त पंचमी जहाँ मौसम परिवर्तन की सूचना देते हैं, वही नव-संवत्सर से नए वर्ष की शुरूआत होती है।
5. इसके अलावा होली-धुलेंडी जहाँ भक्त प्रह्लाद की याद में मनाई जाती हैं, वही नवरात्रि माँ दुर्गा का उत्सव है, तो दूसरी ओर रामनवमी, हनुमान जयन्ती और बुद्ध पूर्णिमा के दिन दोनों ही महापुरुषों का जन्म हुआ था।

मित्रो! जिस तरह हमारी भव्य संस्कृति ने अध्यात्म से ओतप्रोत हमारे जीवन को अनेकों महोत्सवों से सुसज्जित किया है, ठीक उसी तरह विज्ञानमूलक सत्यधर्म प्रवर्तक भगवान् देवात्मा ने हमारे जीवन को सम्बन्ध तत्व विषयक सोलह यज्ञ धर्म पर्वों से सुसज्जित करके हमें जितना समृद्ध किया है, उनकी महिमा को शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता। देवात्मा प्रदत्त यज्ञों की वर्षभर के लिए सूची निम्नलिखित है -

- (1) माता- पिता और सन्तान के सम्बन्ध में
- (2) भाई-बहन के सम्बन्ध में
- (3) सत्यधर्म बोध मिशन के सम्बन्ध में
- (4) पति-पत्नी के सम्बन्ध में
- (5) वनस्पति जगत् के सम्बन्ध में
- (6) भृत्य - स्वामी के सम्बन्ध में
- (7) वंशीय जनों के सम्बन्ध में
- (8) स्वदेश के सम्बन्ध में
- (9) धर्मसाथियों के सम्बन्ध में
- (10) स्वास्तित्व के सम्बन्ध में

स्वचिन्तन करो, तो परचिन्तन से बच जायेंगे।

- (11) पशु जगत् के सम्बन्ध में
- (12) परलोक के सम्बन्ध में
- (13) स्वजाति के सम्बन्ध में
- (14) भौतिक जगत् के सम्बन्ध में
- (15) मनुष्य मात्र के सम्बन्ध में
- (16) परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के सम्बन्धों में

मेरे सुधि मित्रो! जीवन्त धर्मप्रभाव हमें वर्षभर निरन्तर मिलते रहें, इसी अद्वितीय उद्देश्य को लेकर भगवान् देवात्मा ने उपरोक्त सूची के अनुसार हमें पूरे वर्षभर के लिए एक समय सारणी प्रदान की है, जिसके अनुसार पूरे वर्ष हम उपरोक्त सम्बन्धों के विषय में भगवान् देवात्मा की भव्य शिक्षा धर्मशिक्षा तथा देवप्रभाव पाने का सौभाग्य पाते हैं।

काश! हम सब सम्बन्ध तत्व विषयक यज्ञ साधनों का भी सच्चा ज्ञान एवं बोध पा सकें!!

- देवधर्मी

### कमाई

अपनी आजीविका के रूप में जो धन हम अर्जित करते हैं वह हमारी कमाई है। लोगों के दिलों में अपने अच्छे व्यवहार और अच्छी बातों से जो स्थान हम बनाते हैं, प्रेम अर्जित करते हैं, वह हमारी कमाई है।

किसी की निःस्वार्थ भाव से मदद करना और सद्कर्म करना, आशीर्वाद प्राप्त करना, यह भी हमारी कमाई है। अपने ज्ञान अनुभव, ऊर्जा और शक्ति का उपयोग करके कुछ निर्माण करना, कुछ सजून करना, सम्बन्ध स्थापित करना, यह भी कमाई का ही एक रूप है।

किसी के दिल में उत्साह जगा देना, किसी को संबल प्रदान करना, किसी का हौंसला बढ़ाना, किसी को निराशा से उबारना यह सब कमाई नहीं तो और क्या है। हर वह प्रयास जो प्रगति की ओर, उन्नति की ओर ले जाए वह सब कमाई का ही हिस्सा है।

- संजय अग्रवाल (नागपुर)

राग द्वेष के बदले वैराग्य की भावना रखो।

## घर की ये चीज़ें भी बदलती रहें

रोजाना इस्तेमाल होने वाली कंघी जब तक ख़राब न हो, हम उसका इस्तेमाल करते रहते हैं। बाथरूम तौलिए को भी तब तक नहीं हटाते, जब तक कि वह पूरी तरह से फट न जाए। टूथब्रश को हम तब तक रिप्लेस करने की नहीं सोचते, जब तक वह ख़राब न हो जाए। इसी तरह रोजाना इस्तेमाल होने वाली और भी कई चीज़ें हैं, जिनका हम इस्तेमाल सालों-साल तक करते रहते हैं। जिस तरह कॉस्मेटिक्स की अपनी एक उम्र होती है, ठीक वैसे ही रोजाना इस्तेमाल होने वाली कुछ वस्तुओं की भी अपनी एक उम्र होती है। एक शोध में भी यह बात सामने आई है कि घरों में उपयोग आने वाली कुछ चीज़ों को नियमित तौर पर बदलते रहना चाहिए।

**टूथब्रश की उम्र तीन महीने** - टूथब्रश के ब्रिसल्स जब ख़राब हो जाते हैं, तो अमूमन हम उसे फेंक ही देते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि जिस टूथब्रश का इस्तेमाल आप रोजाना करते हैं, उसकी उम्र मात्र तीन महीने तक ही होती है। ऐसे में अगर आपको इस बीच सर्दी-खांसी या फ्लू हो चुका है या आप बीमार महसूस कर रहे हैं, तो फिर ब्रश बदल लेना ही आपके लिए सही रहेगा, क्योंकि टूथब्रश सिर्फ़ हमारे दाँतों की सफ़ाई ही नहीं करता, बल्कि हमारे दाँतों को स्वस्थ बनाने में भी मददगार होता है।

**कब बदले कंघी** - हेयर ब्रश यानी कंघी भी बहुत जल्दी गन्दे हो जाते हैं। इन्हें हफ्ते में एक बार तो अवश्य धोना ही चाहिए। कंघी हमारे बालों को संवारने के साथ उन्हें खूबसूरत भी बनाती है, लेकिन एक ही कंघी को आप लम्बे समय तक इस्तेमाल करें, तो कंघी के माध्यम से कीटाणु आपके बालों तक पहुँचते हैं। कहने का मतलब यह है कि कंघी को साफ़ तो रखे ही, साथ ही इनका एक साल से ज़्यादा इस्तेमाल भी न करें। इन्हें समय-समय पर बदलते रहें।

**समय-समय पर धोएं चप्पलें** - शायद आप इस ओर ध्यान नहीं देते हों, लेकिन यह सच है कि रोजाना इस्तेमाल में आने वाली चप्पलें भी बहुत जल्दी फंगल इन्फेक्शन फैलाती हैं, इसलिए इन्हें समय-समय पर धोते रहना ज़रूरी है। एक ही चप्पल को कई हफ्तों तक इस्तेमाल करने पर चप्पलों में भी कीटाणु जमा हो जाते हैं, इसलिए चप्पलों को समय पर बदलना ज़रूरी है। यह आपको संक्रमण के जोखिम से दूर रखती है, इसलिए उसे समय पर धोना चाहिए और समय-समय पर उन्हें बदलते रहना चाहिए। आप नियमित रूप से रनिंग और जिमिंग करते हैं, तो आपको अपने स्नीकर्स की उम्र का भी ध्यान रखना चाहिए। 250-300 मील का सफर पूरा कर लेने पर ये अपनी कुशनिंग खोने लगते हैं। इससे आपके तलवों पर जोर पड़ता है, इसलिए

सोच हमेशा ऐसी रखनी चाहिए कि जो मुझे आता है वो मैं कर लूँगा और जो मुझे नहीं आता वो मैं सीख लूँगा।



स्नीकर्स को एक साल बाद बदल लेना चाहिए।

गर्दन दर्द से बचाएगा तकिया - तकिए भी जब तक जवाब न दें, तब तक हम उन्हें छोड़ते नहीं हैं। मगर क्या आपको पता है कि लम्बे समय तक उपयोग में आने से ये तकिए धूल और गन्दगी का घर बन जाते हैं। लगातार इस्तेमाल करते रहने से तकिए का शोष बदलता है, जो गर्दन दर्द का कारण भी बनता है। विशेषज्ञों की मानें, तो तकियों को भी 2 से 3 साल में बदल लेना चाहिए।

तौलिये पर बैठते हैं बैक्टीरिया - रोजाना इस्तेमाल में आने वाला तौलिया भी आपको संक्रमित कर सकता है, अगर आप एक ही तौलिये को कई सालों तक इस्तेमाल करते रहें तो। पुराने ख़राब हो चुके तौलिये में बैक्टीरिया सतह पर आसानी से बैठ सकते हैं, जो आपको नुक़सान पहुँचा सकते हैं। इसलिए तौलिये को धोने के साथ ही, तौलिये को एक से तीन साल से ज़्यादा तो इस्तेमाल न करें।

हानिकारक हो सकते हैं कंटेनर - अगर आप भी प्लास्टिक के कंटेनर का इस्तेमाल खाने को रखने और माइक्रोवेव में भोजन को गर्म करने के लिए करते हैं, तो आप विषाक्त पदार्थों को अपने भोजन में आने का न्योता दे रहे हैं। अगर एक ही कंटेनर को लम्बे समय तक इस्तेमाल करें, तो यह खतरा और ज़्यादा बढ़ जाता है। ऐसे में अपने प्लास्टिक के खाद्य कंटेनरों को कम-से-कम हर 6 महीने में बदल लें।

### अनिद्रा दूर करने में सहायक

मस्तिष्क से पूरी क्षमता के अनुसार काम लेने के लिए उसे विश्राम देना आवश्यक है। लेकिन तनाव, कमजोर संकल्प-शक्ति और मानसिक दुर्बलता आदि के कारण अनिद्रा के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। पुष्पांजलि मुद्रा अनिद्रा दूर करती है। इसके अभ्यास से मन शान्त होता है, चिन्ता दूर होती है और समर्पण की भावना पैदा होती है। यदि रात को सोने से पहले इस मुद्रा का अभ्यास करने की आदत डाली जाए, तो नींद गहरी और स्वप्नमुक्त हो जाती है। दोनों हथेलियों को खोलकर इस प्रकार मिलाएं की पुष्प अर्पित करने जैसी मुद्रा बन जाए। दोनों हथेलियां पास-पास रहें, ताकि दोनों हाथों की कनिष्ठा उंगलियां परस्पर सटी रहें। शेष उंगलियों के बीच भी कोई अन्तराल न हो। हथेलियों की दिशा ऊपर की ओर हो। 15 से 45 मिनट तक करें।

आप ही अपने भाग्य के निर्माता हैं, किसी को दोष न दें स्वयं को बदलें।

## भाव प्रकाश

(मार्च 2024, शिविर)

विभिन्न सभाओं से एक दिव्य अनुभूति हुई। जीवन में एक परिवर्तन लाने वाला अनुभव (Life Changing Experiences)।

- एन के जैन (दिल्ली)

यहाँ आकर मन शान्त हो गया। सारी नकारात्मकता मानो खत्म हो गई। रिश्तों को कैसे संभालकर रख सकते हैं, यह बात स्पष्ट हुई। इन दिनों में बहुत कुछ सीखने को मिला।

- रीना मौर्य (यमुनानगर)

शिविर में भगवन की कृपा लगातार हम पर सब पर बरसती रही। बहुत हितकर व सुन्दर वातावरण का निर्माण होता रहा। सम्बन्ध ही जीवन का आधार है - यह भगवन का दर्शन अद्भुत है। काश, हम सब इसकी महिमा समझ सकें। इन दिनों अपनी कमियाँ भी भगवन की ज्योति में दिखाई दीं। विशेषकर स्वादानुराग व आलस्य अनुराग से मुक्ति पाने का संग्राम करूँगा। अपनी दुकान पर आने वाले ग्राहकों को मिशन की छोटी-छोटी पॉकेट बुक्स देने की सेवा करता हूँ। भगवन की शिक्षा एवं मिशन से जुड़कर मन बहुत शान्त रहता है।

- वीरेन्द्र डोगरा (पोल, कांगड़ा)

जीवन में पहली बार यहाँ आया हूँ। भगवान् देवात्मा की शिक्षाओं को सुना। उनको जीवन में उतारूँगा। सारे सत्र सराहनीय रहे।

- पवन कुमार (बठिण्डा) श्रीमान् कपूर चन्द जी मानसा के दामाद

इन चार दिनों में सभायें सुनकर, इस माहौल में बैठकर शारीरिक हीलिंग का लाभ भी लिया और आत्मिक हीलिंग का बहुत अधिक लाभ प्राप्त किया। इसके लिये सहायकारी शक्तियों का बहुत-बहुत धन्यवाद तथा सबसे बढ़कर भगवन का धन्यवाद! भगवन से विनम्र प्रार्थना है कि मेरी मंगलकामना को शक्ति प्रदान करें। शुभ हो!

- सीमा शर्मा (रुड़की)

आत्मबल विकास शिविर में आकर सबके आत्मिक बल में विकास हुआ है

ऐसा लोभ किसी काम का नहीं जो आपके भीतर दया  
और प्रेम को ही समाप्त कर दे।

और आगे भी होता रहे, ऐसी मंगलकामना करती हूँ। चारों जगतीं ने जो इस शिविर में सेवाएँ दी हैं, उनका बहुत-बहुत धन्यवाद! हम सभी भगवन् के शिष्य, भगवन् की शिक्षा को फैला सकें, खुद में भगवन् की शिक्षा की खुशबू पैदा हो सके, ऐसी प्रार्थना है सभी के लिए। भगवन् के पास आकर मिलता तो बहुत है और मिलता भी रहेगा, पर अब कुछ देने का समय आ चुका है। देने की स्थिति में हम सब आ सकें, देवराज लाने में अपना-अपना योगदान दे सकें, देवत्व का झण्डा घर-घर लहरा सकें - इस सपने को पूरा करने का विश्वास और आत्मविश्वास हम में आ सके, भगवन् के सच्चे बच्चे और शिष्य बन सकें, ऐसी हम सभी के लिए दिल की गहराई से शुभकामना और मंगलकामना है। शुभ हो! भला हो सबका! शुभ हो भगवन् का! शुभ हो सभी सहायकारी शक्तियों का!!!!

- नैनी टहिलरामानी (भोपाल)

रुड़की में पहली बार सपरिवार सत्संग से लाभ उठाने का सौभाग्य मिला। विभिन्न सम्बन्धों पर साधन सुने। तीनों बहनों की बहुत याद आई। यहाँ जो हम सबको अपनापन मिला, उसे संजोकर जा रहा हूँ। श्रद्धेय पिता श्रीमान् सुरजीत सिंह जी की सेवाएं याद आती रहीं। उनका परलोक में शुभ हो। मेरी माननीय धर्मपत्नी माधुरी जी हम सबकी सेवा करने में कई बार स्वयं को भूल जाती हैं, उनका शुभ हो!

- विनीत सिंह (सोलन, हिमाचल प्रदेश)

आत्मबल विकास शिविर से आत्मा की बैटरी चार्ज हो जाती है। सभी साधन सारगर्भित व प्रेरणादायक रहे। इनसे जीवन को सहज व सरल बनाने में मदद मिलेगी। मेरी चेतना को ऊपर उठाने की कृपा की गई है, आभारी हूँ।

- कुलभूषण शर्मा (देहरादून)

इस वातावरण व सभाओं ने मेरे दृष्टिकोण में महत्वपूर्ण बदलाव किया है। यहाँ मिले प्रेम व सेवाओं हेतु कृतज्ञ हूँ।

- कुंज टहिलरामानी (भोपाल)

हमारा जीवन विभिन्न सम्बन्धों पर आधारित है। सम्बन्ध हैं, तभी जीवन है।

इस मन को मेहमान बना दो, तो महान् बन जायेंगे।

यह शिविर विशेष है। बहुत लाभ मिला है।

- अनिल अग्रवाल (अम्बाला शहर)

अपने श्रद्धेय पिता श्रीमान् कपूर चन्द जी गुप्ता के संग बचपन में मोगा, बठिण्डा व सोलन आदि स्थानों पर जाकर सत्संगों से लाभ उठाने का अवसर मिलता रहा। इस शिक्षा के प्रति श्रद्धा व निष्ठा तभी से पैदा हो गई। प्रायः छः दशकों के बाद रुड़की आकर आत्मा को जगाने का अवसर मिला है। सबका आधार!

- श्रीमती रक्षा गुप्ता (बठिण्डा)

साथी सेवकों को काफी दिनों बाद मिलकर दिल को बहुत सुकून मिला। देव प्रभावों से ओतप्रोत साधन थे। सभी से बहुत प्यार, सम्मान व हौसला मिला। समझ में अब आ रहा कि ज़िन्दगी सुख-स्वादों में बर्बाद कर दी और अब कुछ संभलने का मौक़ा है। गुरु महाराज की यह बगिया इसी प्रकार चहकती रहे। यहाँ आकर इन्सान अपना दुःख-दर्द भूल जाता है। मेरा यह निजी अनुभव है। पिछले चार माह से बहुत दवाइयाँ खा रही थी। यहाँ आकर आधी बीमारी वैसे ही गायब हो गई। सारा दिन हितकर बातचीत व शुभकामनाओं में रहना, सुन्दर व्यवस्था, सलीके का भोजन, इन सबसे तरौताजा होकर जा रही हूँ। धन्यवादी हूँ

- उर्मिल सैनी (पंचकूला)

उच्च भावों को विकसित करने की ओर ध्यान गया। जो भाव थोड़े बहुत मिले हैं, उसके लिए अपने माता-पिता, पूर्वजों, धर्म सम्बन्धियों व सहायकारी शक्तियों को नमन करता हूँ। आने वाले समय में उच्च भावों को जगाकर, अपने सम्बन्धों को और अधिक मधुर बना सकूँ।

- सुदेश गुप्ता (विकासनगर)

प्रथम बार आने का सौभाग्य मिला। बहुत-सी अच्छी बातें सीखने का मौक़ा मिला। उन्हें जीवन में उतार सकूँ।

- युवराज सिंह (पौत्र श्री सुरजीत सिंह जी, सोलन)

यहाँ शान्ति, प्रेमभरा वातावरण मन को छूता है। भगवन् की शिक्षा में आकर स्वयं में सुधार दिखता है। इतने प्यारे परिवार का अंग बनना कितना बड़ा

अच्छाई और बुराई दोनों ही हमारे अन्दर हैं अन्तर केवल यह है कि तराशने वालों को अच्छाई नज़र आती है और तलाशने वालों को बुराई नज़र आती है।

सौभाग्य है! अब मेरा फ़र्ज है कि मैं बेहतर इन्सान बनूँ और भगवान् के मिशन में काम आऊँ।

- पृथिता टहिलरामानी (भोपाल)

शिविर बहुत प्रभावशाली था।

- जयपाल कम्बोज (अकालगढ़, यमुनानगर)

मैं मम्मी का कहना मानूँगी। अच्छे से पढ़ाई करूँगी। भैया को प्यार करूँगी। मैं रोज गुरु महाराज को प्रणाम करूँगी।

- स्वस्ति सिंघल (प्रपौत्री कृष्णलाल जी पटवारी आयु, 5 वर्ष)

डॉक्टरों की राय व मेडिकल रिपोर्ट के आधार पर सफर करने को मनाही थी। फिर भी आत्मा को ठीक रखने के उद्देश्य से तथा परलोक की तैयारी मजबूती से करने हेतु इस रूहानी वातावरण में आकर लाभ उठाया है।

- भगवान् का नाचीज सेवक  
हरीश चन्द्र अरोड़ा (संगरूर)

शिविर बहुत अच्छा लगा व मन बहुत खुश रहा।

- माधो राम (धनोआ, कांगड़ा)

काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि से बचने का वातावरण मिला।

अरुण गुबरेले (भोपाल)

यहाँ आकर एक विशेष आनन्द मिला। भगवन का आशीर्वाद हमारे पूरे परिवार के ऊपर बना रहे।

- अर्चना गुबरेले (भोपाल)

बहुत कुछ सीखने को मिला। सभी व्यवस्थाएं उत्तम थीं।

- अंशिका गुबरेले (भोपाल)

इस दर से जुड़कर आठ मोटी बुराइयों से बचने का सौभाग्य मिला। दया, विनम्रता व श्रद्धा के भाव जागे। बड़ों के लिए सम्मान भाव पैदा हुआ। दूसरों के गुण

जीवन की हर सीढ़ी पर धैर्यता से क़दम रखो।

व अपनी कमियों को देखने की आँख मिली। जब भी यहाँ आया हूँ, अपनी झोली भरकर ले गया हूँ। इस बार भी झोली भरकर ले जा रहा हूँ। भगवान् देवात्मा के दर से इतना मिला है कि जिसकी कभी कल्पना न की थी व न ही कर सकता था।

- सुभाष राजपूत (बिजनौर)

अपने भावों को व्यक्त करना मुश्किल हो रहा है। परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की शिक्षाएं मेरी ज़िन्दगी की लाइफलाइन हैं। जन्म से पूर्व पिता जी के इस शिक्षा के जुड़ पाने के कारण जो बेशकीमती खजाना मुझे मिला, मैं पूरी तरह उसे सफल न कर सका। पिता जी मेरे उपकारी हैं। भगवान् देवात्मा मेरे परम उपकारी हैं। परिवार में सबसे छोटा होने के कारण मैंने भाई-बहनों के लिए जो कुछ किया है, उसके बजाय कई गुणा ज़्यादा पाया है। अब लौटाने का भाव पैदा हो रहा है। काश आने वाले दिनों में ये भाव बने रह सकें।

- यशपाल सिंघल (पंचकूला)

## प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

रुड़की -10 मई, 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। प्रायः 20 जन लाभान्वित हुए। श्रोताओं न 4000/- का साहित्य भी खुशी-खुशी खरीद किया।

17 मई, 2024 World Tele communication and Information Day I.E. India द्वारा KL Polytechnic Roorkee में मनाया गया। इस विषय पर विद्वान वक्ताओं के उद्बोधन उपरान्त प्रो. नवनीत जी को उपस्थित विद्यार्थियों को प्रेरक उद्बोधन देने हेतु आग्रह किया गया। आपने Self communication के महत्त्व को समझाते हुए मानवीय मूल्यों की ओर श्रोताओं का ध्यान फेरा। प्रायः 150 विद्यार्थी लाभान्वित हुए। सुशील जी व आदेश जी साथ रहे।

18 मई, 2024 को ग्रीनवे पब्लिक स्कूल रुड़की में अध्यापकों हेतु एक वर्कशॉप श्रीमती रेणु वधवा जी के प्रयास से रखी गई। तदनुसार 90 मिनट का सत्र रखा गया। इस स्कूल के 50 से अधिक टीचर्स लाभान्वित हुए। रेणु जी, चिराग

सत्य के सूर्य को कभी असत्य के बादल ढक नहीं सकते।

वधवा, अखिलेश वर्मा, अंकित सिंघल, आदेश जी व सुशील जी साथ रहे।

20 मई, 2024 को गाँव गोपालपुर में स्थित सरकारी मिडल स्कूल में प्रो. नवनीत जी, कमलेश चन्द्रा जी, अखिलेश वर्मा जी तथा सात जन बाणप्रस्थी जन जाग्रति समिति की ओर से तशरीफ ले गए। प्रो. नवनीत जी ने कृतज्ञता भाव की ज़रूरत पर उद्बोधन दिया। कर्नल एम पी शर्मा ने नशे से बचे रहने हेतु प्रभावशाली उद्बोधन दिया। इस अवसर पर बच्चों योग व खेलों हेतु सुविधाजनक ट्रेक सूटस भेंट किए गए। यह खर्च मुख्यतः सुश्री नीरू अरोड़ा (ऑस्ट्रेलिया) ने अपने माता-पिता श्रीमती कृष्णा जी अरोड़ा व श्री ओम प्रकाश जी अरोड़ा की स्मृति में दिया है। बानप्रस्थी समिति से जुड़े सदस्यों ने 5350/- का सहयोग किया। सबका शुभ हो!

### देवाश्रम (Part-2) का शुभारम्भ

हर्ष का विषय है कि रुड़की बस स्टैण्ड के पीछे जामुन रोड़ पर मिशन के प्लॉट पर निर्माण करने का निर्णय लिया गया है। ज्ञातव्य है कि सन् 2011 में यह भूमखण्ड सम्मान के योग्य श्री योगेन्द्र बधवार एवं श्रीमती शशि जी (हरिद्वार) ने मिशन को दानस्वरूप दिया था। अपनी बहन सम्मान के योग्य श्रीमती प्रेमलता चहल जी व श्री हरमिन्द्र सिंह चहल जी के चण्डीगढ़ स्थित मकान को बेचकर जो धन मिला उससे यह भूखण्ड खरीदा गया। यह मकान उन्हें वसीयत के आधार पर मिला था। सबका शुभ हो! 05 मई, 2024 को प्रातः 10:30 बजे इस स्थान पर अच्छी संख्या में स्थानीय धर्मसाथी व शुभचिन्तक एकत्र हुए। सभी ने शुभकामना गीत गाया। 'शुभाक्षी सकल हमारे करो आशीष यही तुम दान' के पद वाला भजन गाया गया। प्रो. नवनीत जी ने संक्षिप्त उद्बोधन दिया। भूखण्ड के लिए शुभकामना की गई। आसपड़ोस में मिष्ठान वितरित करके देवाश्रम निर्माण के प्रारम्भ की शुभ सूचना दी गई।

अपील - धर्मसाथियों ने स्वेच्छा से इस पुनीत यज्ञ में अपना-अपना सहयोग देना प्रारम्भ कर दिया है। आप भी अपनी बूँद अवश्य डालें। सम्पर्क सूत्र - 94123-07242 (Whatsapp call)

दृढ़ संकल्प करो कि मुझे उदास नहीं होना है।

## ग्रीष्मकालीन आत्मबल विकास शिविर, रुड़की

(26 मई - 30 मई 2024)

दिनांक	प्रातःकालीन सत्र	सायंकालीन सत्र
	9:00-10:30	5:30-7:00
26.05.24	घर का वातावरण	धर्म मार्ग में साथी
27.05.24	क्या हम जिन्दा है?	समय का बँटवारा
28.05.24	कुछ पाने के लिए	स्वास्तित्व की समझ
29.05.24	ईमानदारी क्या कहती है?	मातृभूमि के उपकार
30.05.24	देवजीवन की खूबियाँ	.....

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

नोट: -

- 26 मई, 2024 (रविवार) को प्रातःकालीन साधन प्रातः 11:00 -12:30 बजे तक सम्पन्न होगा। इससे पूर्व सुबह 9:00 - 10:30 बजे स्वागत, भजन व शिविर उद्देश्य।
- बाल व्यक्तित्व विकास शिविर 01 -04 जून, 2024 तक आयोजित होगा।

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

**सम्पर्क सूत्र :**

**सत्य धर्म बोध मिशन**

रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311),  
सहारनपुर (92585-15124), गुवाहटी (94351-06136), गाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला  
(98145-02583), चण्डीगढ़ (94665-10491), पदमपुर (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