वर्ष - 20 मई, 2024 अंक - 212

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

सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में

सत्य देव संवाद

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

सम्पादक
नवनीत अरोड़ा

सहसम्पादक मण्डल
अनिता, चन्द्र गुप्त, वीरेन्द्र अग्रवाल

(सभी पद अवैतनिक हैं।)

ग्राफ़िक डिज़ाईनर : आरती

YouTube Channels

Sadhan Sabhas : Shubhho Roorkee
Motivational : Shubhho Better Life
Workshops : Jeevan Vigyan
Bhajan : Shubhho Bhajan
www.shubhho.com

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

मूल्य (प्रति अंक): रु. 9

सम्पर्क सूत्र : **पत्रिका सम्बन्धी किसी भी जानकारी हेतु**
दूरभाष संख्या: 01332-272000, 80778-73846, 73518-89347 (सुशान्त जी)
समय : प्रतिदिन सायं 5:00 से सायं 9:00 तक (रविवार को छोड़कर)
e-mail: Shubhho.rke@gmail.com or navneetroorkee@gmail.com

इस अंक में

देववाणी	03	देव जीवन की झलक	17
सफलता का आधार क्या है?	04	परमदेव तथा उनके परम.....	20
सफलता के गुण	06	कृतज्ञता सुमन	24
मंज़िलें और भी हैं	08	आत्मबल विकास शिविर.....	26
पेट में गैस	10	भाव प्रकाश	28
My Mother...	12	प्रेरणास्पद उद्‌बोधन सेवा.....	30
Goodness is Everyday...	15	ग्रीष्मकालीन आत्मबल.....	32

पत्रिका सहयोग राशि

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

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 सहयोगकर्त्ता

Call/Whatsapp - 81260 - 40312

हमारा ज्ञान, पढ़ाई व समझदारी उस समय शून्य व बेकार हो जाती है, जब हम अपने गुस्से और अपनी जुबान पर नियन्त्रण खो देते हैं।

देववाणी

नेचर में यह एक नियम है कि जिस तरफ आकर्षण हो, उस तरफ़ जाना मनुष्य के लिए लाज़मी है। अगर आकर्षण की जगह विकर्षण पैदा हो जाए, तो फिर मनुष्य उस तरफ़ नहीं जाएगा। पाप से मोक्ष तब होती है, जब उसके प्रति घृणा पैदा हो। मनुष्य को धन-सम्पत्ति अनुराग और सन्तान-अनुराग ने खा लिया। रुहें भवसागर में डूब रही हैं और मनुष्य दुनियावी चीज़ों का आशिक बना हुआ है। कैसी बेवकूफ़ी की बात!

नेचर का हुक्म यह है कि जो असहाय है, उसको पाल दो। उसको उपास्य देवता मत बनाओ। यदि कोई जन कमाई करके उसे कंजरी को दे आए, तो उससे भलाई क्या निकली? इसी तरह मनुष्य अपना सब कुछ नीच सम्बन्धियों के हवाले कर दे, तो यह उसके लिए कैसी घाटे की बात है!

काश, जो खाये नहीं गए और जिनका बचना मुमकिन है, उनकी यह आकांक्षा हो कि वे नीच अनुरागों से निकल आवें और उनका सब कुछ भलाई के लिए अर्पण हो! साधन या सभा की तरह सुनने या सुनाने की चीज़ नहीं है। यह चीज़ किस तरह दफ़ा हो। यह ऐसे दफ़ा हो सकती है कि तुम देखो कि जो उपदेश तुम देते हो, उसकी तुम ख़ुद मिसाल हो या नहीं। हृदय परिवर्तन का जो काम है, उसका मक़सद यह है कि हृदय बदलें। अगर हृदय न बदलें, तो सुनना किस काम का? सुनना-सुनाना मक़सद नहीं है, ज़रिया है।

– देवात्मा

गुदगुदी

शिक्षक – यदि किसी ने अपने सवाल हल कर लिए हैं, तो वे एक बार फिर से ध्यान से देख लें।

टिंकू – सर, मैंने तो अब तक पाँच बार उत्तर को ध्यानपूर्वक पढ़ लिया है।

शिक्षक – बहुत अच्छा।

टिंकू – लेकिन सर, हर बार इसका जवाब अलग क्यों आ रहा है?

क्रोध के समय थोड़ा रुक जाने पर...और...अपनी ग़लती के समय थोड़ा झुक जाने पर ज़िन्दगी बहुत आसान हो जाती है।

सम्पादकीय सफलता का आधार क्या?.....

जीवन में हम में से हर कोई सफल होना चाहता है। हम जीवन के विभिन्न पक्षों में समय-समय, भिन्न-भिन्न लक्ष्य भी निर्धारित करते हैं। जीवनभर प्रयास भी करते हैं कि वे लक्ष्य हम पा सकें। किन्तु देखने में आता है कि सबको एक जैसी सफलता नहीं मिलती। आज एक घटना के माध्यम से समझने की कोशिश करते हैं कि सफलता का वास्तविक आधार क्या है-

एक गाँव में दो दोस्त राधे और श्याम रहते थे। दोनों ही बहुत होनहार थे, पर दोनों के स्वभाव में एक विशेष अन्तर था, जो राधे को श्याम से श्रेष्ठ बनाता था। वह अन्तर यह था कि राधे हर काम को समझ-बूझकर करता था। परन्तु वही काम श्याम बिना सोचे-समझे जल्द करने का प्रयास करता था, जिससे वह काम कभी-कभी बनने की जगह बिगड़ भी जाता था। उनके गुरु श्री विश्वनाथ जी इस बात को देखकर हमेशा परेशान होते थे। उनके लिए उनके दोनों शिष्य प्रिय थे और हमेशा सोचते थे कि मैं किस प्रकार श्याम को यह बात समझाऊँ।

एक दिन उनको एक विचार आया और उस विचार के आधार पर उन्होंने सुबह-सुबह राधे और श्याम दोनों को ही बुलाया। दोनों को एक-एक पुरानी कुल्हाड़ी दी और बोला - बच्चो, आज मुझे कुछ लकड़ियाँ शहर में लेकर जानी है, तो तुम्हारे पास दो घण्टे का समय है। तुम दोनों यह कुल्हाड़ी ले जाओ और जंगल से लकड़ियाँ काटकर लेकर आ जाओ। मैं दोपहर बाद शहर के लिए निकलूँगा।

राधे और श्याम अपनी-अपनी कुल्हाड़ी लेकर जंगल की ओर निकल गए और अपनी -अपनी लकडियों को लेने के लिए अलग-अलग कोने में चले गए। श्याम अपनी लकड़ियाँ इकट्ठा करने के लिए पेड़ों पर कुल्हाड़ी से वार करता रहा और वही राधे अपनी कुल्हाड़ी को एक पत्थर से घिस-घिसकर तेज़ करने लगा। लगभग दो घण्टे में दोनों ही अपनी-अपनी लकड़ियों के अलग-अलग बण्डल बाँधकर वापसी के लिए रवाना हुए और गुरु जी के सामने दोनों ने अपने-अपने बण्डल रख दिए। गुरु जी दोनों की लकड़ियाँ देखकर ख़ुश हुए, लेकिन उन्होंने देखा कि राधे की लकड़ियाँ ज़्यादा हैं और श्याम की लकड़ियाँ कम हैं। श्याम कुछ ज़्यादा थका-थका भी लग रहा था, तो उन्होंने श्याम से ही पूछा, "बेटा, तेरी तबीयत कुछ ख़राब है क्या?"

"श्याम बोला - नहीं, गुरु जी तबीयत तो मेरी ठीक है।" गुरु जी ने पूछा, "तो फिर तेरी लकड़ियाँ कम क्यों हैं और तू कुछ थका भी लग रहा है ऐसा क्यों? और राधे की लकड़ियाँ ज़्यादा है और वह थका भी नहीं लग रहा है।" श्याम बोला, "जी, वह तो

हमेशा समग्र प्रयास करें, तब भी जब परिस्थितियाँ आपके अनुकूल न हों।

में भी देख रहा हूँ। पर मुझे समझ में नहीं आ रहा है, ऐसा क्या कारण है। हम दोनों तो जंगल में एक समय पर गए थे, फिर भी मेरी लकड़ियाँ कम हैं और उसकी अधिक और मेरे पसीना भी ज़्यादा निकल रहा है। जबकि मैं तो तुरन्त लकड़ी काटने लग गया था, पर राधे तो काफ़ी समय तक पत्थर पर अपनी कुल्हाड़ी रगड़ रहा था।"

गुरु जी ने बोला, "अच्छा, अब मैं समझा।" तो श्याम ने पूछा, "गुरु जी, मुझे भी बताएं आप क्या समझे?" गुरु जी बोले, "राधे अपनी कुल्हाड़ी तेज़ कर रहा था, इसलिए वह पत्थर से कुल्हाड़ी को रगड़ रहा था। जब उसकी कुल्हाड़ी तेज़ हो गई, तो वह कम ताकत में ज़्यादा अच्छा वार कर रही थी, जिससे उसकी थकावट भी कम हुई और उसकी लकड़ियाँ भी ज़्यादा हुई और तुम अपनी कुल्हाड़ी को बिना तेज़ किए पेड़ पर वार कर रहे थे, जिसके कारण तुम्हें मेहनत भी ज़्यादा लगी और तुम्हारी लकड़ियाँ भी कम निकलीं। श्याम, अब इससे तुम्हें क्या सीख मिलती है, ज़रा बताओ। श्याम ने उत्तर दिया, "गुरु जी मुझे लकड़ी काटने से पहले अपनी कुल्हाड़ी को तेज़ करना था, जिससे वह काम आसानी से हो सकता था।"

गुरु जी ने बोला, "बिलकुल सही और अपने जीवन में जितने भी तुम लक्ष्य बनाओगे, उसकी सफलता तुम्हारी योग्यता पर निर्भर करती है। यानि तुम्हें सबसे ज़्यादा अपने को योग्य बनाने में समय देना है। एक बार अगर तुम योग्य बन गए, तो कोई भी सफलता तुमसे दूर नहीं रहेगी, समझे।"

उक्त घटना से सीख मिलती है कि सफलता का वास्तविक आधार योग्यता है। इसलिए सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हुए निर्धारित लक्ष्य के अनुरूप अपनी योग्यताओं को बढ़ाने का संग्राम करना चाहिये। हम सब अपनी-अपनी योग्यताओं को बढ़ाकर जीवन के विभिन्न पक्षों में सफल काम हो सकें, ऐसी है शुभकामना!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

उपलब्धि के चार कदम :

- उद्देश्यपूर्ण योजना बनायें।
- प्रार्थना के साथ तैयारी करें।
- सकारात्मक रूप से आगे बढ़ें।
- निरन्तर अपने लक्ष्य के लिए प्रयासरत रहें।

रिश्तों की पाठशाला, अगर बनाए रखनी है, तो गणित और राजनीति विषय कमज़ोर होना बहुत ज़रूरी है।

सफलता के गुण

सबसे पहले बात करते हैं गुणों की, जो सफलता के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं और जिनकी कमी के कारण ही कोई भी असफल हो सकता है। ये गुण भी केवल उन्हीं लोगों में पाए जाते हैं जो सफलता प्राप्त करना चाहते हैं और साथ ही सफल होना भी जानते हैं। गुण क्या हैं? गुण वे तत्त्व हैं जिन्हें देखकर कोई उनकी प्रशंसा करे।

उदाहरण के तौर पर, कोई कार्य किया जाता है तो जितनी खूबसूतरती से वह कार्य किया जाता है, उसको करने की कला को गुण कहते हैं। एक और उदाहरण देखें- कोई कहता है- "मैं इस कार्य को अवश्य कर सकता हूँ।" अपितु सभी जानते हैं कि वह कार्य कठिन है। लेकिन उसके आत्मविश्वास को देख लोग उसकी प्रशंसा करते हैं अर्थात् उसका गुण क्या है? उसमें जो आत्मविश्वास है वह उस व्यक्ति का गुण है।

इसे और सरल ढंग में समझने के लिए मार्टिन लूथर किंग (जूनियर) के इन शब्दों को पढ़ें - "यदि किसी व्यक्ति को कोई मार्ग साफ़ करने के लिए कहा जाए तो उसे उस प्रकार से सफ़ाई करनी चाहिए, जिस प्रकार माइकल ऐंजिलों चित्रकारी करता हो या बीथोवन संगीत को रचता हो या शेक्सपीयर कविता लिखता हो। उसे उस मार्ग की सफ़ाई इतनी खूबसूरती से करनी चाहिए कि स्वर्ग एवं पृथ्वी के मेजबान ठहरकर कहें कि यहाँ एक मार्ग साफ़ करने वाला रहता है, जिसने अपना कार्य बहुत खूबसूरती से किया है।"

यहाँ किसकी प्रशंसा की गई? मार्ग को साफ़ करने वाले के कार्य की। मार्ग को खूबसूरती से साफ़ करना उसका गुण है। अच्छे गुण होंगे, तो आदमी सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ता चला जाएगा। क्योंकि कार्यकुशलता ही सर्वोत्तम गुण है, जिसके कारण मनुष्य को सम्मान मिलता है।

एक बार की बात है, नेपोलियन बोनापार्ट का एक घोर विरोधी था। वह हमेशा उसकी आलोचना करता रहता था, लेकिन नेपोलियन ने उसे उच्च पद पर आसीन कर दिया। एक दिन एक अन्य अधिकारी ने नेपोलियन से कहा, "सर! वह व्यक्ति, जिसे आपने उच्च पद पर बिठा दिया है, वह आलोचना कर रहा था।" यह सुनकर नेपोलियन ने कहा, "मैंने उसे जिस पद पर नियुक्त किया है, वह व्यक्ति उस पद पर नियुक्त होने की पूर्ण योग्यता रखता है। अतः इससे मुझे कोई लेना-देना नहीं है कि वह मेरी आलोचना करता है, मुझे केवल उसके कार्य से मतलब है। उसका जो कार्य है मुझ उसकी आवश्यकता है, उसकी आलोचना की नहीं।"

उस आलोचक के काम अर्थात् उसके गुण के कारण वह प्रशंसनीय हुआ। हमें

लोगों की निन्दा से परेशान होकर अपना रास्ता मत बदलना क्योंकि सफलता शर्म से नहीं साहस से मिलती है।

भी अपने कार्यों की ओर ध्यान देना चाहिए। अत: ऐसे गुण पैदा करने चाहियें, जो हमें सफलता के मार्ग पर अग्रसर करें, न कि दुर्गुणों को अपनाकर असफल हों।

हीरा अपने गुणों के कारण शिरोधार्य होता है अर्थात् मुकुट में सजता है। एक आदमी इसलिए पराक्रमी नहीं है क्योंकि वह दूसरों से अधिक पराक्रमी है अपितु इसलिए क्योंकि वह अपने पराक्रम को अन्य लोगों की अपेक्षा दस मिनट अधिक प्रस्तुत करता है।

जो अपने गुणों को अन्यों की अपेक्षा अधिक प्रस्तुत करता है, वह सफलता की ओर अग्रसर होता है। गुण सभी में होते हैं अर्थात् सभी में कुछ न कुछ गुण होते हैं, लेकिन गुणी वही होता हे जो अपने गुणों का सही उपयोग जानता हो।

गुणों से तात्पर्य अच्छे गुणों से है न कि अवगुणों से, क्योंकि सफलता प्राप्त करने के लिए उत्तम गुणों की आवश्यकता होती है न कि अवगुणों की। जैसे - राजेश और राकेश दो मित्र थे। दोनों ने अलग-अलग तरीकों से मेहनत की। राजेश ने अपने गुणों का सही उपयोग नहीं किया और ग़लत मार्ग पर चलकर धन-दौलत कमाई। इसके विपरीत राकेश अपने गुणों का सही उपयोग कर लगन से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता रहा ओर एक दिन वह भी सफल हुआ। अर्थात् अपने गुणों का सही उपयोग करने वाला वास्तव में सफल हुआ न कि अपने गुणों को अवगुणों में बदलकर उपयोग करने वाला।

थोड़ा सोचना, अधिक पढ़ना, कम बोलना यही बुद्धिमान बनने के उपाय हैं। जिसने मन को जीत लिया उसने जगत् को जीत लिा। जो सिर्फ़ काम की बातें करते हैं, वे अवश्य सफल होते हैं।

'साभार' - हम होंगे कामयाब

- पं. गोपाल शर्मा

किसी को चोट पहुँचाना उतना ही आसान है जैसे पेड़ से पत्ता तोड़ना, लेकिन
किसी को ख़ुश करना एक पेड़ उगाने जैसा है, इसमें बहुत समय,
देखभाल और धैर्य लगता है।

कागज़ की कश्ती में सवार हैं, हम फिर भी कल के लिए कितने परेशान हैं हम।

मन्ज़िलें और भी हैं

ख़ुद के दर्द ने दूसरों की पीड़ा का एहसास कराया

बारह साल पहले मैं एक भीषण दुर्घटना का शिकार हुआ था और अपनी याद्दाश्त लगभग खो चुका था। मेरे घर वाले गोरखपुर के सभी अस्पतालों में मेरा इलाज कराकर थक चुके थे, पर मेरी हालत में कोई सुधार नहीं हुआ। आख़िर में मुझे दिल्ली के एम्स में दिखाने का फैसला किया गया।

दिल्ली आने के लिए मैं अपने परिजनों के साथ रेलवे प्लेटफॉर्म पर बैठा था कि अचानक मुझे वही स्टेशन पर पाँच-छह साल की एक बच्ची दिखी, जो कुछ अजीब हरकतें कर रही थी। वह कचरे से खाने की चीज़ें ढूँढ रही थी। उस वक्त भले ही मेरा दिमाग़ सही नहीं था, पर वह दृश्य मुझे आज भी अच्छे से याद है। जो खाना माँ ने रास्ते में खाने के लिए रखा था, उसी का एक हिस्सा उस बच्ची को दिया गया।

दिल्ली से इलाज कराने के बाद वापस लौटने के बाद भी मुझे उस बच्ची की शक्ल याद थी, जबकि मैं उस समय घरवालों को भी पहचानने से इन्कार करता था। न जाने क्यों, मैं उस बच्ची से मिलने के लिए बेचैन था। घरवालों को जब यह समझ आ गया कि मेरी ज़िन्दगी की एकमात्र ख़ुशी उस बच्ची के मिलने में ही बची है, तो उन्होंने मुझे उस तक पहुँचने का इन्तज़ाम किया। अब मैं रोज स्टेशन जाने लगा और वहाँ घूमने वाले बच्चों के साथ वक्त बिताने लगा। कभी पिता, तो कभी भाई, रोज अलग-अलग परिजन की ज़िम्मेदारी मुझे घर से वहाँ ले जाने-लाने की थी।

छह-सात महीने बीतने के बाद मेरी हालत में सुधार आया और मैं अकेले घर से निकलने लायक हो गया। नियति मेरी कहानी बहुत तेजी से लिख रही थी। वह बच्ची कहाँ चली गई, नहीं पता था, मगर कई अन्य बच्चे मेरी दैनिक ज़िन्दगी का हिस्सा बन चुके थे। मैं उनसे हर रोज मिलता, उन्हें खाना खिलाता, उनसे बातें करता। लगातार इलाज से मैं ठीक हो रहा था और मेरी समझ तेजी से बढ़ रही थी।

मुझे समझ में आने लगा कि स्टेशन पर भीख माँगने वाले या फिर विक्षिप्तावस्था में रहने वाले बच्चे आते कहाँ से हैं। दरअसल गोरखपुर पूर्वी भारत से आने वाली रेलवे लाइन का अहम पड़ाव है। कई ऐसे गिरोह सक्रिय हैं, जो संगठित तरीके से इन मासूमों से भीख मँगवाते हैं।

2012 में मैंने अपने कुछ दोस्तों के साथ मिलकर ऐसे बच्चों के पेट भरने के लिए स्माइल रोटी बैंक शुरू किया और स्टेशन पर भीख माँगने वाले बच्चों को खाना खिलाने लगा। साथ ही मैंने इनकी ज़िन्दगी बेहतर बनाने के लिए पढ़ने का भी इन्तज़ाम

कोई भी व्यक्ति आपके पास दो कारणों से आता है - भाव से और अभाव से
यदि भाव से आया है तो उसे प्रेम दें, अभाव में आया है तो मदद करें।

किया। आगे चलकर मैंने हफ्ते का एक दिन विक्षिप्त लोगों के लिए तय कर दिया। लेकिन जल्द ही ऐसे लोगों के लिए काम करना मेरे लिए हर एक दिन का अभ्यास बन गया। मैं जब भी किसी ऐसे व्यक्ति को देखता हूँ, जिसे समाज पागल करार देता है, तो उसे सामान्य बनाने के लिए बाल कटवाने का इन्तज़ाम करने लगता। लेकिन बाल काटने वाले लोग जब आनाकानी करने लगे, तो मैंने ख़ुद ही बाल काटना सीखा और तब से लेकर आज तक 1230 लोगों की हजामत अपने हाथों से बना चुका हूँ।

मैं हमेशा अपने साथ उस्तरा लेकर चलता हूँ। इस पूरे अभियान में मेरे घरवालों के साथ रेलवे के एक इंजीनियर शिखर श्रीवास्तव हमेशा मेरी आर्थिक मदद करते रहे। मेरे काम से प्रभावित होकर चन्द महीने पहले जिलाधिकारी ने हमें ऐसे लोगों को बसेरा देने के लिए एक स्थायी ठिकाना मुहैया कर दिया, जिसमें फिलहाल हम 17 लोगों पर काम कर रहे हैं।

हम इन विक्षिप्तों को केवल आसरा नहीं देते, बल्कि उनके इलाज की समुचित व्यवस्था भी करते हैं। मेरा अगला लक्ष्य महिलाओं के लिए ऐसी ही व्यवस्था करना है।

साभार 'अमर उजाला' – आजाद पांडेय

सुखी कौन?

जिसे सोने के लिए नींद की गोली नहीं खानी पड़ती है और जागने के लिए अलार्म की ज़रूरत नहीं पड़ती, वह दुनिया का सबसे सुखी इन्सान है। जो फ़र्ज़ निभाता है, लेकिन किसी का क़र्जदार नहीं है, वह सुखी है। जो अपनी मेहनत पर भरोसा है और हर परिस्थिति में मुस्कुराता है, वह सुखी है। सम्पन्न घरों में सब लंगड़े-लूले हो गये हैं – पानी पिलाने के लिए नौकर, खाना बनाने के लिए नौकर। झाड़ू-पोंछा लगाने के लिए नौकर। माँ-बाप बूढ़े हो गये, तो उनकी सेवा के लिए नौकर, बच्चों की सेवा के लिए नौकर। मुझे तो डर लगता है कि कहीं कल ऐसा न हो पत्नी से प्यार करने के लिए भी नौकर रखना पड़े। अंजाम के बारे में सोच लें। आप बुद्ध हैं या बुद्धू, स्वयं सोचिए!

– मुनि तरुण सागर

हौंसला रख तेरा वक्त भी आयेगा ख़ुशी भी मिलेगी और
मंज़िल से मिलने का मज़ा भी आयेगा।

पेट में गैस

शायद ही ऐसा कोई परिवार हो, जिसमें पेट की गैस की समस्या न हो। बहुत से लोगों को गैस ज़्यादा बनने पर वे घण्टों डकार लेते रहते है या गुदा मार्ग द्वारा गैस खारिज करते रहते हैं।

लक्षण – छाती तथा पेट में जलन, मुँह में खट्टापन तथा मुँह में पानी आना, पेट व सिर में दर्द, डकार आना, जी मचलाना, वायु गोला, साँस में दुर्गन्ध, नींद न आना, बेचैनी, सुस्ती, घबराहट, पेट का भारीपन, पेट में दर्द आदि।

कारण – गैस बनने के कई कारण हो सकते हैं। गैस रहने वाले व्यक्ति को यह ध्यान रखना चाहिए कि उसे जिस खाद्य पदार्थो के खाने से गैस बन रही है, वे पदार्थ उसे नहीं खाने चाहियें।

पानी कम पीना, कब्ज रहना, रात्रि में दही लेना, एक बार में भोजन अधिक खाना, भोजन के साथ पानी लेना, समय से भोजन न करना, अनियमित दिनचर्या, परिश्रम न करना, मैदा चीनी का अधिक सेवन करना, फास्ट-फूड का सेवन करना, तली-भुनी चीज़ों का सेवन करना, तनाव, चिन्तित रहना, सन्तुलित भोजन न लेना। गोभी, अरबी, छोले, भिंडी आदि तथा अंग्रेज़ी दवाइयों से भी गैस बनती है।

निवारण – पेट गैस बनने का मुख्य कारण हमारा दूषित भोजन है। पहले जिसे गैस बनती, उसे अपने भोजन से गैस बनाने वाली वस्तुओं का त्याग करना होगा। भोजन संतुलित लेना होगा।

गैस बनाने वाले सभी कारणों को दूर करें

अगर भोजन सादा, सुपाच्य और सन्तुलित, रेशेयुक्त, चोकरयुक्त होगा तो गैस नहीं बनेगी। एक घण्टे योग करें। प्रसन्नचित रहें। आसन- सूर्य नमस्कार, भुजंगासन, पादोत्तान आसन, कोणासन, पवनमुक्तासन, प्राणायाम-कपालभाति, प्लावनी, अग्निसार तथा वायु मुद्रा का अभ्यास करें।

चूर्ण – पेट गैस, अफ़ारा, पेट दर्द, पेट के अन्य रोग दूर करने के लिए आप चूर्ण बना सकते हैं, जो बहुत फायदेमन्द है। आप सफेद जीरा 50 ग्रा., पुदीना 50 ग्रा, अजवाइन 50 ग्रा., मोटी इलायची 25 ग्रा., काला नमक 25 ग्रा., सेंधा नमक 25 ग्रा, नौशादर ठीकरी 25 ग्रा., छोटी इलायची 20 ग्रा. ले लें। इसके अतिरिक्त 25 ग्रा., हरड़ को देशी घी में भून लें, इन सब वस्तुओं को छानकर पीस लें। एक तौला हींग को देशी घी में भूनकर तथा बारीक पीसकर सारे मिश्रण में मिला लें। इस मिश्रण से आधा

एक कटु सत्य – बहुत कम लोग जानते हैं कि वो बहुत कम जानते हैं।

चम्मच दिन में दो बार हल्के गर्म पानी से लें। पेट गैस व पेट दर्द दोनों में शीघ्र आराम आएगा।

टिप्स

वायु गैस - भोजन के बाद 125 ग्राम मट्ठे में दो ग्राम अजवाइन, आधा ग्राम काला नमक मिलाकर पीने से वायु गैस दूर होती है। एक सप्ताह या 2 सप्ताह दिन के भोजन के बाद लें।

पेट दर्द - आधा चम्मच अजवाइन का चूर्ण थोड़ा काला नमक मिलाकर गर्म पानी से लें। आधा चम्मच मेथी सुबह खाली पेट भी गर्म पानी से लें। हींग को गर्म पानी में घोलकर भी नाभि पर लगा सकते हैं। वायु गैस में एक-दो लहसुन की फाँकें छीलकर मुनक्का में लपेटकर भोजन करने के बाद खा लें। पेट में रुकी गैस निकल जाएगी।

पट्टी - पट्टी को ठण्डे पानी में भिगोकर निचोड़कर पेट पर रखें तथा ऊपर से सूखी पट्टी लगाएं। यह प्रयोग खाली पेट करें।

अफारा या वायु विकार -

1. भोजन के तुरन्त बाद सौंफ (छोटी) तवे पर भूनकर चबाने से वायु विकार दूर होता है।
2. छाछ में काला नमक व अजवाइन का चूर्ण मिलाकर लेने से वायु विकार दूर होता है। मुख्य रूप से भोजन सादा सुपाच्य व सन्तुलित रहे। भोजन हमारा हितभुक्, मितभुक्, ऋतुभुक् होना चाहिए।

साभार - 'योग मंजरी' (अप्रैल-जून - 2018)

विनम्रता से बोलना, एक-दूसरे का आदर करना, माफ़ी माँगना और शुक्रिया अदा करना ये चार गुण जिसके पास हैं, वो हर किसी के दिल पर राज करता है।

गुस्से के समय में सब्र का एक पल दुःख के हज़ारों पलों से बचे रहने में हमारी मदद करता है।

My Mother - Smt. Sarla Ji Garga

(11.01.1928 -18.03.2024)

(Sentiments expressed by her eldest daughter in her Shradhanjli sabha in Chandigarh)

I would like to thank all of our extended family members and friends for their presence and support on behalf of entire Garga family.

We are all gathered here today to pay our respects to our dear mom and to celebrate her beautiful life. I have a long list to share with you about her life. She was a bridge for us to stay connected with so many relatives and elders in our family. Now who will tell us the all stories about them! Now this has become our responsiblity to keep those relations alive and care for each other. All my cousions are with me that we will try our best to stay tight with each other.

My mother was fondly respected on both sides of the family. Our mom was a beautiful looking women and she kept herself looking that way till she took her last breath. She dressed very elegantly with a strong sense of colors and combinations.

She would take any rag and sew into a beautiful art making quilts and clothes etc. She was a fashionista of her time and age. She loved beauty and loved seeing all of us dressed nicely and always critique us. Our parents got married in 1946 and moved to Delhi. She was strongly influenced by her in-laws family and realized how much education is respected and valued in the family.

She started studying for her degree in Ratan and Bhushan in hindi encouraged by my grandfather. Since then she valued education so much. I remember I was only seven years old when I was sent to Dev Samaj, Ferozpur boarding school. How many mothers would think of parting with their child of this young age. But she knew that was the best thing to do for me.

विचारों से असहमत होते हुए भी सहमति के बिन्दुओं को खोजना सुखी रहने का मूलमंत्र है।

I also remember when I was a teenage her desire to learn English. She would ask me to teach her. I admit I was not very kind to her. She would try to take the time out when everybody was resting after lunch. She enjoyed reading newspaper and continued it almost until the last year of her life. Our youngest sister remember her making toys for her out of Roti atta and bake it in Angidhi. This was to take time out of her busy schedule of taking care of a big family.

My husband Krishan and I happen to live in Zirakpur from 2013 to 2020. She would visit us and would make us watch cricket on TV. She was so passionate about it that we both ended up learning cricket. She new the names of all the popular players. She loved watching TV and would insist that we also watch her favourite show ADALAT on sundays.

She loved talking about politics. She was a big fan of Modi ji. We dare not call him Modi without ji. The day she passed away we were coming from my sister's house. My husband made a joke. b saying - Modi ji has lost one vote. She would insist on going to vote on election day. My nephews would make sure to take her for voting.

With so much passion and love for life. It is not easy and common to live for 96 years. All her nephews and nices and their spouses loved her dearly. They would say Bua ji, Massi ji would brighten up the room with her million dollar smile. She was adored by her brothers and Bhabi ji, that every one come to visit her when they learnt that she was sick.

Our mom was so strong that she never wanted to tell that she was in pain. My youngest sister called her the last week and she tells her - Poppy I am fine with a smile on her face. Even the caretaker who did not know her well enough said I have never seen a patient like her, who doesn't want to bother anyone with her pain. Our mom was al-

रिश्ते अंकुरित होते हैं, प्रेम से ज़िन्दा रहते हैं, संवाद से महसूस होते हैं, संवेदनाओं से और मुर्झा जाते हैं ग़लतफहमियों से।

ways young in spirits even at this age.

At the end I want to say that this is for my brother and Bhabhi that she always felt very safe in your hands. Their whole family had been caring for her since 2007. I am very proud of the way both my nephews Tuneer and Abu and his wife Akanksha took care of her. The last six months had been very hard on the family with her illness.

How can I forget my Dear sister Anju who always supported and fulfilled her needs. Anju always stood by her side whenever Mummy needed it. She is responsible for my being here and be able to say final good bye to our dear mom.

Our mom passed away very peacefully sorrounded by all of us. We were all there when she took her last breath. One more time I would like to thank you all for being with us on this special occassion. I will miss you Mummy dearly.

- Smt. Manju Gupta (USA)

वह पथ क्या पथिक कुशलता क्या जिस पथ पर बिखरे शूल न हों,
नाविक की धैर्य परीक्षा क्या जब धाराएँ प्रतिकूल न हों।

We always worry about our looks, status and power
But the truth is..
That they neither matter to those who love us.
Nor to those who don't love us.

सम्पर्क नियमित रूप से बनाए रखना चाहिए क्योंकि अजनबियों के शोर से ज़्यादा अपनों की चुप्पी परेशान करती है।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

They were good brothers

The rich man mentioned above left in his will equal share of property for each one of his sons. However, when he was alive he had expressed the wish that since the youngest son was not as well-placed as others, he might be given larger share so that he could maintain a good standard of living.

The better- placed brothers remembered their father's wish. They rose above their legal rights through their respect for their father's anxiety for their youngest brother and collectively decided to give him larger share which could give him a regular income of decent size. This generous act of the brothers has made a decent life possible for the youngest brother.

When the mother of this family passed away, the brothers gave another instance of altruistic behaviour. There was the question of the disposal of the jewellery of their mother. It was a decent property which could constitute a temptation even for a rich person.

The first thing the brothers did was to keep their wives out of the picture. This was their parent's property for disposal. They happily decided to hand over the whole of the jewellery to their three sisters and kept nothing for their wives.

He thought of others

He was settled in Calcutta. His wife fell ill. It was diagnosed to be a case of cancer. At that time there was no arrangement for cancer treatment at Calcutta. The patient could be treated at Bombay. The man was a rich man. He could afford all the expenses of treatment of his wife at Bombay and it was done.

However, it struck this good man that it was a pity that there was no arrangement for cancer treatment at Calcutta. What must be

व्यवहार ऐसा रखें कि कभी कोई रूठ न पाए रिश्ते ऐसे बनाएं कि कभी टूट न पाएं यदि किसी का साथ दें तो ऐसे दें कि साथ कभी छूट न पाए।

the misery of hundreds of those who could not afford either the expense or the family dislocation involved in such treatment. He offered Rs. 50,000 to the local hospital for a cancer centre to be opened.

When you are a good doctor

She is a doctor. She had gone to a place where she met a gentleman known to her. He was not able to keep standing as others. He felt difficulty in walking average distance without taking rest. She inquired of him as to what he was doing about his trouble.

After some days the gentleman was touched to receive a post card from the lady doctor suggesting him to try some medicine. It was an unasked for solicitude, an illumined instance of neighbourliness, undimmed by clouds of an expected return.

The gentleman was a man of gratitude. He felt so moved by this tender consideration that he wrote to her a letter full of feeling and talked of this considerateness to others.

Reserved

He was a poor boy who could not afford to buy books. Sometimes he would go and read a book at a bookshop. Once he so liked a book that he returned to read it four times. Then he determined to purchase it. He borrowed money from a friend and happily went to the shop. He was disappointed to find that there was a card placed on the book entitled: 'Reserved'. He felt that the book had been sold out. He asked the shopkeeper whether he had another copy of the book. The shopkeeper gave a smile. "I know you were reading this book. So I did not want the book to be sold out before you had finished it. You need not explain your circumstances. I could read it in your conduct. I am far more pleased when a book is read."

जिस दिन यह समझ जाएंगे कि सामने वाला ग़लत नहीं है सिर्फ़ उसकी सोच हमसे अलग है उस दिन जीवन से सब दु:ख समाप्त हो जाएंगे।

देव जीवन की झलक ....गतांक से आगे

अपनी शारीरिक हानि करके भी एक आत्मा की रक्षा करना

हितस्वरूप भगवान् देवात्मा किसी भी जन के आत्मिक हित के लिए अनेक बार अपने शारीरिक स्वास्थ्य को भी अर्पण कर देते हैं। सोलन में मैंने इसी प्रकार का एक दृश्य देखा था कि जिसका अब तक मेरे हृदय पर गहरा असर है।

वहाँ पर भगवान् देवात्मा के एक सेवक अपने आत्मिक हित के लिए अपने दो पारिवारिक जनों समेत वास करते थे। उन्हें अपने सांसारिक सम्बन्धियों की ओर से किसी सांसारिक काम-काज के लिए घर पहुँचने के विषय में तार मिला। खतरा था कि वह ऐसे जनों में जाकर रहने से कि जिनमें से कई उनके जीवन के उच्च पथ पर चलने के शुभ संग्राम में उनके मित्र नहीं, किन्तु बहुत बड़े शत्रु थे, उनके आत्मा की बहुत बड़ी हानि न हो जाए। वह सेवक भी इस हानि को जानते थे, परन्तु वह अपने उन सम्बन्धियों के दास होने के कारण वहाँ जाना चाहते थे।

पूजनीय भगवान् को इस बात का पता लगा। इसके कुछ दिन पहले उनका स्वास्थ्य अत्यन्त बिगड़ चुका था और उसमें अभी थोड़ी-सी बेहतरी का सिलसिला आरम्भ हुआ ही था कि उन तक यह खबर पहुँचाई गई कि वह सेवक अपने घर को जाने की तैयारी कर रहे हैं। भगवान् ने उनकी इस शोचनीय दशा को अपनी देवज्योति में देखा और उनका हित भाव उमड़ आया। वह उठ बैठे और उन्होंने उस दिन तीन बार, तीन विविध अवसरों पर उस सेवक के भीतर अपनी इस गति के सम्बन्ध में हानि का बोध उत्पन्न करने के लिए जोर लगाया। ऐसे समयों में पूजनीय भगवान् की सेवा की विनती की गई कि इस प्रकार अधिक बोलने और बल प्रयोग करने से उनकी कमजोर सेहत को फिर बहुत हानि पहुँचने की आशंका है, मगर इसका उन पर कोई असर न हुआ। और एक इसी अवसर पर नहीं, किन्तु दूसरों के आध्यात्मिक हित का उनके भीतर जो गाढ़ अनुराग वर्तमान है, उसके कारण ऐसी अपीलों का उनके देव हृदय पर कभी भी कोई असर नहीं होता।

आख़िरकार भगवान् के इस विशेष संग्राम और परिश्रम से वह आत्मा इस खतरे से बच गया, परन्तु जैसी कि आशंका हो सकती थी, उसका भगवान् के शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत ख़राब असर हुआ। उनका स्वास्थ्य फिर बिगड़ना शुरू हो गया और इतना बिगड़ गया कि आख़िरकार उन्हें समय से तीन सप्ताह पहले ही सोलन से लाहौर

धनवान बनने के लिए एक-एक कण का संग्रह करना पड़ता है और गुणवान बनने के लिए एक-एक क्षण का सदुपयोग करना पड़ता है।

को वापस आ जाना पड़ा।

भगवान् देवात्मा ने नाना समयों में अपने अमूल्य स्वास्थ्य को खोकर भी हमारा जो भला किया है, उसका क्या हमारे कठोर हृदय पर भी कुछ असर होता है! क्या उस सेवक ने भी कभी अनुभव किया कि वह जिस बहुत आत्म-पतन के खतरे में था, उसे उस खतरे से बचाने के यत्न में भगवान् को किस कदर शारीरिक कष्ट से गुजरना पड़ा था।

– ('सेवक', खंड 17, संख्या 12, 1925)

धर्म बख़शने की चीज़ नहीं है

दुनिया में जहाँ चारों ओर कहलाने वाले धर्म मतों की भरमार है और उनकी तरफ़ से धर्म के नाम से नाना अंगों में मिथ्या का प्रचार करके मनुष्यों को गुमराह किया गया है और नाना प्रकार के मिथ्या विश्वासों में बुरी तरह से जकड़ा जा रहा है और कहीं घोर दु:खों में डालने का डरावा और कहीं सुखों का लारा देकर उनकी बहुत बड़ी हानि की जा रही है, वहाँ सत्य अनुरागी भगवान् देवात्मा मनुष्यों को न कोई झूठा डर देते हैं और न ही मिथ्या सुखों का कोई लालच पेश करते हैं, किन्तु मनुष्यात्मा और सत्यधर्म के विषय में सत्य ज्ञान देकर एक और मनुष्यों को आत्म अन्धकार और मिथ्या विश्वासों से निकालते हैं और नाना प्रकार के पापों और उनके विकारों से मोक्ष व मुक्ति देते है और दूसरी ओर उनमें उनकी योग्यता के अनुसार उच्च व सात्विक भाव उत्पन्न करके उनके लिए सर्वहितों का द्वार खोल देते हैं अर्थात् लाग-लपेट व लारा देने की कोई बात नहीं करते, किन्तु खरी-खरी बात सुनाकर आत्मिक जगत् की हकीकत खोलने का काम करते हैं। आज से कई वर्ष पहले भगवान् देवात्मा के सत्य अनुरागी देवरूप की एक विचित्र घटना याद आकर मुझे उनके श्री चरणों में विवश झुका रही है।

पूजनीय भगवान् इलाका बाहिया में पधारे थे और कल्याण के देवसमाज साधन मन्दिर में ठहरे हुए थे। उनके कई कर्मचारी और सेवक भी एकत्र थे। मुझ तुच्छ को भी उनके श्री चरणों में पहुँचने का सौभाग्य प्राप्त था। एक दिन वहाँ पर गाँव में जाकर एक बहुत बड़ी साधारण सभा की गई, जिसका कई अधिकारी दिलों पर बहुत गहरा असर हुआ। उस सभा में एक जन ने यह मालूम करने पर कि जिस निराली धर्मसमाज अर्थात् देवसमाज का आत्माओं में उच्च परिवर्तन लाने का ऐसा श्रेष्ठ कार्य हो रहा है, उस समाज के संस्थापक परम पूजनीय भगवान् देवात्मा भी इन दिनों यहाँ के

सच बोलने की आदत हमारे अन्दर किसी भी स्थिति का सामना करने का साहस देती है।

मन्दिर में विराजमान हैं, मन्दिर में पहुँचकर उनके दर्शनों के लिए प्रार्थना की। आज्ञा मिलने पर अभिलाषी जन ने पहले भगवान् देवात्मा को प्रणाम किया और फिर अपने गले में कपड़ा डालकर और दोनों हाथ जोड़कर दीन भाव से भगवान् देवात्मा के हजूर में यह प्रार्थना की कि आप बड़े महापुरुष हैं और बड़े-बड़े पापी मनुष्यों का पापों से उद्धार कर रहे हैं, आप कृपा करके मुझे भी धर्म का जीवन 'बख्श' दें, मैं आपकी आज्ञा पालन करूँगा।

इस पर सत्य अनुरागी भगवान् देवात्मा ने फ़रमाया कि धर्म का जीवन यदि किसी को 'बख्श' देने की चीज़ होता तो मैं एक दिन में ही मनुष्य मात्र को धर्मजीवन बख्श देता। परन्तु शोक! नेचर में ऐसा नियम नहीं है। यह तो कमाई और तपस्या की चीज़ है। मैंने भी बहुत तपस्या करके इसको लाभ किया है और मेरी शरण में आकर जिन अधिकारी जनों ने अपने जीवन में एक व दूसरी हद तक उच्च परिवर्तन लाभ किया है, उन्होंने भी वह उच्च परिवर्तन आत्मिक जगत् के आवश्यक नियमों को पूरा करके ही लाभ किया है।

तुम्हें जानना चाहिए कि प्रत्येक अधिकारी जन के लिए धर्म जीवन लाभ करने के अटल नियम हैं। जैसे कोई विद्यादाता अधिकारी जनों को ज़रूरी शर्तों के पूरा होने पर ही विद्या दान दे सकता है, उन्हें एकदम विद्या 'बख्श' नहीं सकता, वैसे ही सत्यधर्मदाता किसी को धर्म जीवन 'बख्श' नहीं सकते, बल्कि उसकी प्राप्ति के आवश्यक साधन बताकर और उन्हें पूरा कराकर धीरे-धीरे उसकी योग्यता के अनुसार ही दान दे सकते हैं।

क्या...वर्ष पहले की भगवान् के देवरूप की विचित्र घटना को देखकर और क्या आज उस घटना को लिखते समय मेरा हृदय बार-बार भगवान् देवात्मा की अद्वितीय महिमा के सम्मुख झुक रहा है। वह सत्य अनुरागी होकर किसी को कोई झूठा डरावा या लारा नहीं देते, किन्तु उसके सम्मुख असल हकीकत खोलकर उसकी सही रहनुमाई करते हैं। सत्य अनुरागी भगवान् देवात्मा की कैसी महान् और विचित्र महिमा! काश कि अधिक-से-अधिक अधिकारी जन उनकी ही देवज्योति को पाकर उनकी असल महिमा देख और उपलब्ध कर सकें और उनकी शरण में आकर और उनके साथ जीवनन्त सम्बन्ध स्थापन करके अपना अधिक से अधिक कल्याण साधन कर सकें!

– हरनाम सिंह मलके (सेवक, खंड 7, संख्या 2)

ख़्वाहिशों के फूल तब खिलते हैं, जब हिम्मत और मेहनत साथ मिलते हैं।

परमदेव तथा उनके आध्यात्मिक सौन्दर्य की पूर्ण शिक्षा

मनुष्य के भीतर एक ऐसी योग्यता वर्तमान है कि जिसके द्वारा वह सुन्दरता तथा असुन्दरता में वर्तमान अन्तर को समझ सकता है। परन्तु यह बोध प्रत्येक जन में एक समान नहीं होता। आन्तरिक योग्यता की कमीपेशी के अनुसार यह बोध भी अलग-अलग जनों में अलग-अलग स्तर का होता है अर्थात् आन्तरिक योग्यता प्रत्येक जन में एक ही स्तर की नहीं होती। विविध जनों में विविध तरह की पाई जाती है। यहाँ तक कि एक ही जन के जीवन में अलग-अलग समय पर यह क्षमता विविध स्तरों में देखी जा सकती है। एक जन किसी वस्तु को जिस स्तर पर बुरा देखता है, दूसरा जन उसी वस्तु को उस स्तर पर बुरा नहीं मानता, जबकि तीसरा जन पहले की तुलना में भी उसी वस्तु को जिस स्तर पर बुरा देखता है, दूसरा जन उसी वस्तु को उस स्तर पर बुरा नहीं मानता, जबकि तीसरा जन पहले की तुलना में भी उसी वस्तु को अधिक बुरा समझता है।

सुन्दरता के क्षेत्र में भी यही बात देखी जाती है अर्थात् एक जन जिस वस्तु को जिस स्तर तक सुन्दर बोध करता है, दूसरा जन उसी वस्तु को उस स्तर तक सुन्दर नहीं मानता, जबकि तीसरा जन पहले दोनों की अपेक्षा उसे अधिक सुन्दर समझता है। ऐसा विरोधाभास मनुष्य के आत्मा में क्यों पाया जाता है? उसकी आन्तरिक योग्यता के अन्तर में भेद होने के कारण जो सुन्दरता तथा असुन्दरता के प्रति बोध रखता है, हमारी आन्तरिक योग्यता जिस स्तर तक विकसित होती है, उसी स्तर पर हमारे दृष्टिकोण में तथा स्तर में अन्तर आ जाता है। यही स्तर है कि एक जन की दृष्टि में जो मकान या जो कपड़ा पूर्णत: साफ़ होता है, दूसरे की दृष्टि में वह वैसा साफ़ नहीं होता, वरन् मैला व भद्दा मालूम होता है।

एक जन की दृष्टि में किसी विशेष जन का जीवन उच्च स्तर का दिखाई देता है, किन्तु दूसरे जन की दृष्टि में उस स्तर का नहीं लगता। एक जन का जीवन किसी अन्य जन की दृष्टि में जितना निकृष्ट स्तर का होता है, दूसरे जन की दृष्टि में वह ऐसा नहीं लगता। वास्तव में सबकी बाह्यक आँखें तो एक जैसी ही लगती हैं, किन्तु आन्तरिक आँखों की योग्यता में अन्तर होने से सबके दृष्टिकोण में अन्तर आ जाता है, तभी मनुष्य के स्तर में इतना अन्तर होता जाता है कि जिसकी सीमा का आकलन करना बहुत कठिन है।

लम्हों की किताब है ज़िन्दगी ख़्यालों का हिसाब है ज़िन्दगी कुछ ज़रूरतें
पूरी, कुछ ख़्वाहिश अधूरी कुछ सवालों का जवाब है ज़िन्दगी।

एक जन दुनिया में ऐसा भी हो सकता है कि वह प्रकटत: इस सारी शिक्षा के प्रशिक्षण तथा इलाज के देखने का दावा करता है, लेकिन साथ ही उसके सारे ज्ञान का किसी को स्त्रोत स्वीकार करना उसकी पहली छवि की स्वीकार्यता के लिए कुछ आवश्यक बोध नहीं लगता। वह इस वैश्विक प्रबन्ध की जो छवि देखता है, वह बिना स्वीकार किए भी उसकी दृष्टि में सुन्दर ही रहती है, लेकिन एक अन्य जन की दृष्टि में वही छवि उस समय तक अधिक सुन्दर नहीं होती, जब तक वह उस मूल स्त्रोत के साथ उसके सम्बन्ध को जोड़कर एक पूर्ण छवि के रूप में इस सत्य को न समझ सके।

एक अन्य जन है, जो यह मानकर भी कि जैसे सारा ज्ञान प्रबन्ध-विषयक है, उसी तरह उसका कोई न कोई प्रबन्धक भी अवश्य है, लेकिन वह अपने व किसी अन्य मनुष्य के साथ उस प्रबन्धक का कोई सम्बन्ध नहीं समझता फिर भी सब अस्तित्वों में उसकी प्रबन्धकीय-शक्ति को स्वीकार करता है। परन्तु मनुष्य को अलग कर देने से जो छवि बनती है, उसे बदनुमा अर्थात् भद्दी छवि नहीं समझता।

इसी तरह से अन्य लोग भी हैं, जो मनुष्य के साथ उसके सम्बन्ध को स्वीकार तो करते हैं, लेकिन उस सम्बन्ध में भावों का ऐसा साया जोड़ देते हैं कि जिसके कारण वही छवि जो उन्हें बहुत पसन्द होती है औरों की दृष्टि में वह छवि बहुत भद्दी हो जाती है। अर्थात ये लोग अपने इष्ट में जो विशेषताएं प्रचारित करते हैं, उनमें बहुत-सी विशेषताएं ऐसी भी स्थापित करते हैं, जो पशु-वृत्तियों से प्रेरित हो सकती हो अर्थात् पशुओं में पाई जाती हो। लेकिन फिर भी ऐसी विशेषताएं रखने वाले को अपना उपास्य बतलाते हैं। यद्यपि प्रकटत: कोई जन मात्र उसी को पूज सकता है, उसी के लिए श्रद्धा-भक्ति रख सकता है, जो उससे बढ़कर विशेषता रखता हो। ये लोग अपने से कम योग्यता रखने वाले पशुओं की विशेषता को भी अपने इष्ट में जोड़कर उसे अपना उपास्य देखते हैं तथा उसकी पूजा करते हैं एवं उन्हें अपने उपास्य के सौन्दर्य में कोई ऐसी बात नज़र नहीं आती, जो भद्दी हो। ऐसे लोग उस अवस्था में भी उसे सुन्दर देखते हैं।

असल बात यह है कि दुनिया के लोगों में सुन्दरता तथा बदसूरती का बोध पाने के लिए यद्यपि एक आन्तरिक दृष्टि तो विकसित हुई है, लेकिन वह उस समय तक अपने रिश्ते में सही-सलामत तथा ठीक रूप में नहीं चल सकते, जब तक उनके मार्गदर्शन का कोई प्रकृत सिद्धान्त एवं प्रबन्ध न हो। इस मार्गदर्शन तथा प्रबन्ध की कमी के कारण दुनिया में क्या शारीरिक सौन्दर्य, क्या आन्तरिक सौन्दर्य, क्या नैतिक सौन्दर्य,

यदि आप में शुरू करने के लिए साहस है, तो आप में सफल होने का भी साहस है।

क्या आध्यात्मिक सौन्दर्य अर्थात् प्रत्येक सौन्दर्य के बारे में इतना विरोधाभास पाया जाता है कि जिसका शब्दों में उल्लेख नहीं किया जा सकता।

नैतिक तथा आध्यात्मिक सौन्दर्य सारी सुन्दरताओं का मूल है। इस सौन्दर्य को देखने हेतु जिस जन की दृष्टि साफ़ तथा ठीक नहीं, वह स्थूल जगत् में हज़ारों प्रकार की प्रसन्नतादायक वस्तुओं एवं दृश्यों में भी पूर्ण तथा उच्च स्तर के सौन्दर्य को उसके वास्तविक रूप को नहीं देख सकता तथा न वह भक्त ही हो सकता है। न ही वह मानवीय-जीवन के उच्च स्तर को सुरक्षित रख सकता है। पिछले समयों में जिस कदर हम तथाकथित धर्मशिक्षा को देखते हैं, उसमें अन्य कमियों के अतिरिक्त यह एक सबसे बढ़कर दोष पाते हैं कि उसमें इष्ट तथा आध्यात्मिक सौन्दर्य की शिक्षा यदि कहीं है, तो नाममात्र ही है, जो अपने उच्च उद्देश्यों की दृष्टि से न होने के बराबर ही है।

लेकिन इस काल में देवशक्तियों ने जो प्रकाश पाया है, उसमें नैतिक तथा आध्यात्मिक सौन्दर्य का मुख्य रूप से उल्लेख हुआ है। देवधर्म की दीक्षा लाभ करके हम लोग दुनिया के अन्य मतमतान्तरों की तरह लॉर्ड, रब्ब आदि कहकर ही उसकी पूजा नहीं करते, वरन् उसे सुन्दर अस्तित्व जानकर भी उसकी पूजा करते हैं। सुन्दर अस्तित्व देखकर ही मोहित होते हैं, सुन्दर जीवन की ही तलाश करते हैं। पूर्ण सौन्दर्य को ही ध्यान में रखते हैं। फिर पूर्ण सौन्दर्य को ही अपने जीवन का वास्तविक स्तर एवं उद्देश्य समझते हैं। परमदेव के सौन्दर्य को पहचान लेने से ही किसी जन को अन्य सभी सौन्दर्यों का ज्ञान तथा बोध भी हो सकता है। इसलिए अन्य मत-मतान्तरों के जो लोग अपने इष्ट को सुन्दर अस्तित्व उपलब्ध करके उसकी पूजा नहीं करते, वह असल में उस मूल सौन्दर्य को देखने से ही वंचित रह जाते हैं, जो प्रत्येक मत के साधु जनों तथा उनकी शिक्षा में पाई जाती है।

दुनिया में विविध मत-मतान्तरों के लोग जो उन मतों के हैं कि जो हाथी को देखने गए थे तथा जो उसके एक-एक अंग को टटोलकर उस एक अंग को ही हाथी समझ बैठे। जिसने कान टटोले थे, उसने हाथी की छवि अपने आन्तरिक बोधों के अनुसार वैसी ही बना ली। जिसने पाँव टटोले थे, उसकी समझ में हाथी की छवि स्तून जैसी बन गई। जिसने पूँछ टटोली थी, उसने हाथी की छवि रस्सी के सादृश्य समझ ली। अभिप्राय यह है कि प्रत्येक अन्धा एक-दूसरे का ग़लत मानता है। अर्थात् प्रत्येक अन्धे ने हाथी की जो छवि समझी, वह दूसरे सब अन्धों की दृष्टि में ग़लत तथा भद्दी थी, लेकिन जिसकी आँखें खुली हुई होंगी तथा जिसने हाथी को टुकड़ों में नहीं टटोला

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

होगा, उसे वह सब अन्धे दया के पात्र प्रतीत होते हैं।

परमदेव की अपार कृपा से हम लोगों ने उनको सौन्दर्य से परिपूर्ण उपलब्ध करके न केवल यह योग्यता लाभ की है, वरन् दुनिया के विविध मतों में जो महापुरुष हो चुके हैं, उनकी शिक्षा तथा उनके जीवन में जो सुन्दरता विद्यमान है, उसको भी देख सकते हैं तथा मनुष्य का या यूँ कहें कि आध्यात्मिक जीवन का जो असल स्तर है, उसको भी अच्छी तरह समझने योग्य हो जाते हैं। वह स्तर जिसमें सुन्दरता की संवेदनशीलता उसी तरह परिलक्षित होती है, जिस तरह सारे पुष्पों की तुलना में उसकी एक-एक पंखुड़ी का सौन्दर्य।

इसलिए आध्यात्मिक जीवन में जब तक उसकी सारी पंखुड़ियाँ मिलकर उसे पूरे पुष्प के रूप में प्रकट न कर दें, तब तक उसका वह सौन्दर्य हमारी आँखों में पूर्ण रूप से नहीं समा पाता। हाँ, पूर्ण आध्यात्मिक सौन्दर्य का मूर्त रूप दिखाना तथा उसी मूर्त रूप में आत्माओं को परिवर्तित करना देवधर्म की बहुत बड़ी विशेषता तथा अनुपम शिक्षा है। इस आध्यात्मिक सौन्दर्य में दुनिया के सारे महापुरुष तथा महात्माओं की विशेषताएं उसी तरह समाहित हो जाती हैं, जिस तरह किसी दर्शनीय मुखड़े में मुँह, नाक, कान तथा आँख यदि शामिल होते हैं अर्थात् सहभागी होते हैं। इन सबके मिलने से ही चेहरे का वास्तविक सौन्दर्य स्पष्ट होता है। दुनिया में परमदेव के अपार सौन्दर्य को, परमदेव की सुन्दरता को सुरक्षित करना एवं पूर्ण सौन्दर्य को आध्यात्मिक जीवन के उच्चतम स्तर पर सुशोभित करके आत्माओं को इस अपूर्व सौन्दर्य का अनुरागी बनाना कोई साधारण कार्य नहीं, वरन् सारी विशेषताओं के साथ सुन्दर बनाना देवधर्म का उच्चतम उद्देश्य है।

इसलिए धन्य हैं वे जन, जो देवधर्म के इस नए, निराले अर्थात् अद्वितीय उद्देश्य का सच्चा ज्ञान एवं बोध रखते हैं। ज्ञान, भक्ति, योग, अनुराग, पवित्रता, आनन्द, शान्ति तथा सेवा आदि के उच्चतम मेल में आध्यात्मिक जीवन की अद्वितीय महिमा को देख सकते हैं तथा जिस महिमा के भीतर दुनिया के सभी हादियों, पैगम्बरों, सभी साधु-सन्तों एवं महापुरुषों की आत्मिक उच्च क्षमता सुरक्षित रहती है, उसको समझ सकते हैं तथा जिस सौन्दर्य में सब लोग मिलकर पूर्णतः सच्चे अर्थों में सुन्दर बन सकते हैं, उस अपूर्व सौन्दर्य की छवि के दर्शन लाभ करने हेतु आन्तरिक दृष्टि लाभ करते हैं तथा अपने जीवन में नए आध्यात्मिक स्तर को लाभ कर सकते हैं, सुरक्षित रख सकते हैं। इस तरह मानवता के सम्मुख देवत्व के नवजीवन का अद्वितीय दृष्टान्त प्रस्तुत कर सके हैं।

– देवधर्मी

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

कृतज्ञता सुमन

अद्वितीय आत्मा परम पूजनीय भगवान् देवात्मा के सर्वहित सम्पादक रूप को मुझ तुच्छ का कोटि-कोटि नमन!

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा जी के 173 वें जन्मोत्सव को श्रद्धापूर्वक मनाने से जो ख़ुशियाँ प्राप्त हुईं, उसका कुछ भी वर्णन नहीं हो सकता। कितना सुन्दर प्रबन्ध था, कितने दिल को छूने वाले सभा साधन थे। क्या उत्साह था हर सम्बन्धी के हृदय में। साधनों में देवात्मा की जो अद्भुत रोशनी थी, उसका भी वर्णन नहीं हो सकता। परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का साधनों में सूक्ष्म रूप से विराजमान रहना और अपनी व्याकुलता को प्रदर्शन करके हम अदना रुहों को झकझोड़ना, अति हितकर दृश्य था। काश हम परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की इस व्याकुलता को समझ सकें और जीवनपथ की ओर अग्रसर हो सकें। यही मेरी अपने लिये व आप सबके लिए शुभकामना है।

श्रद्धा व सम्मान के योग्य श्रीमान नवनीत जी की आत्मिक पूँजी की ओर ध्यान जाता है तो श्रद्धाभाव से सिर झुकता है और आपके पूर्वजों को भी श्रद्धापूर्वक नमन करती हूँ। आपके श्रद्धेय माता-पिता जी को बारम्बार प्रणाम! आँखों से अश्रुपात होता है कि आपका कितना सुन्दर जीवन है आप पर भगवान् देवात्मा की कितनी कृपा है आपकी कितनी दूर दृष्टि है, आप में दृढ़ता, विश्वास, निरन्तरता, कर्तव्यबाधता के गुण हैं। आप स्वावलम्बी हैं। संवेदनशील हैं। आप हमें उच्च जीवन की ओर ले जाने के लिए व्याकुल रहते हैं। आपका हर प्रकार से शुभ हो!

श्रद्धेय श्रीमान् अशोक रोचलानी जी व इनके परिवार ने परलोक के विषय में जो ज्ञान प्राप्त किया है, वह अति अद्भुत है। आपकी जो गुरु के प्रति श्रद्धा है और साथी सेवकों के प्रति जो प्यार है, वह अवर्णनीय है। आपके उच्च जीवन के प्रति और आपके पूर्वजों के प्रति भी सिर झुकता है। आपकी सेवाओं के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद! आपका व आपके परिवार का शुभ हो! आपके श्रद्धेय माता-पिता जी को प्रणाम! उनका शुभ हो! श्रीमती नैना जी का भी परलोक में में शुभ हो! जो आज भी सूक्ष्म से अपनी सेवायें दे रही हैं।

श्रीमान् रामानी जी भी श्रद्धा व सम्मान के पात्र हैं। उनकी कौशल बुद्धि को प्रणाम! अति अद्भुत तरीके से ज्ञान का प्रकाश करते हैं। आपकी समझ की गहराई अति गूढ़ है। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद! आप का हर प्रकार से शुभ हो!

सुश्री अनीता जी की सेवायें भी बहुत सराहनीय हैं। गुरु के प्रति वो प्यार व

मन की स्थिति तो बदलकर देखिए, परिस्थिति ख़ुद-ब-ख़ुद बदल जाएगी।

श्रद्धा से भरी रहती हैं। पूरे स्टेज को सम्भालना और कर्तव्य बोध, दूरदर्शिता और सुचारू रूप से कार्य करना कोई आपसे सीखे।

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा से जो आप का गाढ़ सम्बन्ध है, वह आपके जीवन में दिखता है। आपका व आपके पूर्वजों का शुभ हो! आपकी सेवाओं के लिए धन्यवाद!

श्रीमान् चन्दद्रगुप्त जी की सेवाओं को प्रणाम! आप किस प्रकार गानों और गज़लों को भगवान् देवात्मा की शिक्षा से जोड़ लेते हैं। आपका उच्च भावों से भजनों का गान करना और सभायें कराना, दीनभावी होकर हर समय गुरु के काम में संलग्न रहना आपके श्रद्धा भाव को दर्शाता है। श्रीमती सीमा जी का श्रद्धाभाव से मधुर वाणी में भजन गाना मन को मोह लेता है। आपका सरल हृदय श्रीमान् नवनीत जी को सहयोग करना और उनके प्रति अपने कर्तव्यों को पूरा करना बहुत सुन्दर दृश्य है। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद! आपका शुभ हो! श्रीमान् विनोद जी के भजन सारे वातावरण को संगीतमय बनाकर हमें उच्च रस से भर देते हैं।

श्रीमान् मनोहर जी, श्रीमान् कंवर पाल जी व पूरी हीलिंग टीम हमारे श्रद्धा व सम्मान की पात्र है। कितनी श्रद्धाभाव से आप सबके दुःखों को, सहायकारी शक्तियों की मदद से दूर करते हैं। आप सबका हृदय के गहरे भावों से धन्यवाद करती हूँ। आप सबका व आप सबके पूर्वजों का शुभ हो! सम्मान के योग्य श्रीमान् यशपाल सिंघल जी के व्यक्तित्व को प्रणाम करती हूँ, आप बहुत संवेदनशील व सेवाभावी हृदय रखते हैं।

श्रीमान् अग्रवाल जी, श्रीमान् संजय जी, श्रीमती शशि जी और सारे धर्मसम्बन्धियों में न जाने कितने-कितने गुण हैं, जो ब्यान से बाहर है। सब को श्रद्धाभाव से प्रणाम करती हूँ। सबका धन्यवाद करती हूँ। श्रीमान् सोतम जी का जीवन सेवाकारी जीवन है, आप भी कितनी प्रकार की सेवाओं में भाग लेते हैं। श्रीमान् आदेश जी की सेवाओं हेतु भी कृतज्ञ हूँ। रेणू वधवा जी और सबधर्म बहनें व धर्म भाई सभी हीरे तुल्य है, कीमती सम्बन्धी हैं। सबका धन्यवाद! बहन पूनम जी व खाने की सेवा करने वालों का धन्यवाद! सबका शुभ हो! मंगल हो!!

कृतज्ञ भाव से

- सुदेश खुराना (लुधियाना)

एक अच्छा शिक्षक एक मोमबत्ती की तरह होता है वह ख़ुद प्रज्वलित होकर दूसरों को रास्ता दिखाता है।

आत्मबल विकास शिविर, रुड़की

(28-31 मार्च, 2024)

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा व सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में दिनांक 28 मार्च, 2024 की सायं से दिनांक 31 मार्च, 2024 की प्रातः तक 'आत्मबल विकास शिविर' का आयोजन रुड़की के शिविल लाइन्स स्थित 'देवाश्रम रुड़की' में किया गया। इस शिविर में निम्न स्थानों (संख्या) से प्रायः 125 शिविरार्थी पधारे तथा इसके भिन्न रुड़की से 50 जन लाभान्वित हुए। इसके भिन्न देश-विदेश में बड़ी संख्या में धर्मसाथी सपरिवार ऑनलाइन भी लाभान्वित होते रहे।

उत्तर प्रदेश - मुजफ्फरनगर (07), भायला (02), तिसंग (01), बिजनौर (02), बेहट (04), सहारनपुर (09), फतेहपुर (02), किशनपुर (02) उत्तराखण्ड - विकासनगर (05), देहरादून (01) पंजाब - संगरुर (02), मोगा (02), लुधियाना (05), कपूरथला (02), राजपुरा (01), चण्डीगढ़ (08), बठिण्डा (02) हरियाणा - नारायणगढ (03), जगाधरी (01), भूना (10), हिसार (01), यमुनानगर (01), अम्बाला (09), पंचकूला (05), दिल्ली (10), भोपाल (17), ग्वालियर (11), हिमांचल - सोलन (04), कांगड़ा (05)।

शिविर का थीम रहा - रिश्तों में नई रोशनी। शिविर के दौरान जो सकारात्मक वातावरण बना और आत्माओं का हित साधन हुआ, उसका सही से वर्णन करना तो बहुत कठिन है। हाँ, शिविर में हुए साधनों के विषय और सभापति निम्न प्रकार रहे -

दिनांक व समय	साधन का विषय	सभापति
28.03.2024 सायं	मिशन व मेरी भूमिका	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
29.03.2024 प्रातः	वनस्पति जगत् उपकारी	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
29.03.2024 सायं	भृत्य व स्वामी का सम्बन्ध	श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी
30.03.2024 प्रातः	भाई व बहन का सम्बन्ध	कु. नैनी टहिलरामानी जी डॉ. नवनीत अरोड़ा जी
30.03.2024 सायं	पति व पत्नी का सम्बन्ध	श्रीमान् अशोक रोचलानी जी
31.03.2024 प्रातः	माता-पिता व सन्तान का सम्बन्ध	डॉ. नवनीत अरोड़ा जी तनवी अचन्तानी जी

जो बनाए हमें इन्सान और दे सही ग़लत की पहचान, ऐसे सभी शिक्षकों को हम करते हैं शत-शत प्रणाम।

उपरोक्त साधनों के अतिरिक्त प्रातःकालीन निज का साधन, ऑनलाइन प्रातःकालीन साधन, योगासन व प्राणायाम, रात्रिकालीन कीर्तन का कार्यक्रम, विश्वास चिकित्सा व चिन्तन सत्र भी समयानुसार चलते रहे।

भजनों के गान एवं प्रातःकालीन साधन सत्र की सेवा श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी करते रहे। योग कक्षा श्रीमती रेणु वधवा जी ने ली। रात्रि कीर्तन में श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी, श्री सोतम गुप्ता जी, श्रीमती सुदेश खुराना जी, शशी गोयल जी, शिमलावती जी, डॉ. सीमा शर्मा जी, कु. सुगन्धि अरोड़ा, वीरेन्द्र डोगरा जी, राजकुमार गुप्ता जी, श्रीमान् अशोक रोचलानी जी, डॉ. नवनीत जी आदि ने भाग लिया। भजनों में उच्च रस टपकता रहा।

चिन्तन सत्र का संचालन श्री राजेश रामानी जी ने किया। साधनों की रिकार्डिंग व फोटोग्राफी की सेवा श्री मयंक रामानी जी ने की। साफ़-सफ़ाई का ख्याल श्री अशोक खुराना जी व श्री सुशील कुमार जी रखते रहे। शिविर की तैयारियों व शिविर के दौरान अनेक व्यवस्थाओं को श्री आदेश सैनी जी व ब्रजेश गुप्ता जी ने संभाला।

विश्वास चिकित्सा में श्रीमान् कंवरपाल सिंह जी व दिल्ली से पधारी श्रीमती तनवी जी की टीम सहायकारी होते रहे। भोजन व्यवस्था श्रीमती पूनम जैन के मार्गदर्शन में श्री मैक राम जी की टीम तथा अन्य धर्मसम्बन्धी मिल-जुलकर सम्भालते रहे।

बाजार से सामान लाने का कार्य श्रीमान् आर.एन. बत्रा जी ख़ुशी-ख़ुशी करते रहे। श्रीमान् बी.के. गुप्ता जी ने देशी शक्कर बनवाकर शिविरार्थियों को उपलब्ध करवाई। बुक-स्टॉल श्रीमान् राजकुमार गुप्ता जी व श्री आदेश सैनी जी ने बखूबी सम्भाली।

भाई-बहन, पति-पत्नी, माता-पिता व सन्तान के सम्बन्ध में साधनों के उपरान्त उपस्थित भाई बहनों, पति-पत्नियों, माता-पिता व बच्चों ने एक-दूसरे को फूलों के हार पहनाकर अपने स्नेह का प्रकाश किया। दिनांक 31.03.2024 को साधन के उपरान्त देवारती व परम पूजनीय भगवन् की जय ध्वनि के साथ इस अति हितकर शिविर का समापन हुआ। शिविर का पूरा खर्च दान से पूरा हुआ।

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

अपने अन्दर से अहंकार को निकालकर स्वयं को हल्का कीजिए क्योंकि ऊँचा वही उठता है जो हल्का होता है।

भाव प्रकाश

शिविर में आकर हल्का-हल्का महसूस हो रहा है। जब से यहाँ से जुड़े हैं, जीवन में काफ़ी परिवर्तन आया है। इस बार दोबारा आत्मा की बैटरी चार्ज हुई है।

– राजेश कम्बोज (कपूरथला)

भगवान् देवात्मा की जय! हे भगवन् आपका शुभ हो! सबका शुभ हो! भगवन् की छत्रछाया में देवाश्रम, रुड़की में चले शिविर 'रिश्तों में नई रोशनी' विषय पर जो कि दिनांक 28.03.2024 से 31.03.2024 तक चला, में शामिल होने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

उपरोक्त विषय पर इन दिनों में छः ज्ञानवर्धक साधनों को समझने व सुनने का अवसर प्राप्त हुआ। सभी साधन उच्च भावों से भरे हुए थे। सभी साधनकर्ताओं का हर प्रकार से शुभ हो। भगवन् की दुनिया भावों की दुनिया है। हम सभी अपने भावों के अनुसार ही चलते हैं। भाव मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं, पहला उच्च भाव व दूसरा नीच भाव। भावों की उच्चता ही हमारे रिश्तों को उच्चता की ओर ले जाते हैं। दूसरी ओर भावों की नीचता ही हमारे रिश्तों को नीचता की ओर ले जाते हैं। अतः हमें चाहिए कि हम अपने उच्च भावों को पहचानें और उन्हें जीवन में अपनाते चलें और जो भाव हमें नीचता की ओर ले जाते हैं, उन्हें हम अपने से दूर हटाते चलें और उनसे दूर रहें, मैं ऐसा कर सकूँ, आप सब ऐसा कर सकें, यही है शुभकामना!

शिविर को सफल बनाने में सहयोगी सभी सेवकों-साथियों का शुभ हो! सबका शुभ हो, हित हो, भला हो!

– मोहन अधिकारी (रुड़की)

बहुत बल मिला है। देवप्रभावों की गंगा बही। नीच वातावरण से बचा रह सकूँ तथा उच्च वलवलों को संभाल सकूँ। पाई सेवाओं के लिए हार्दिक धन्यवाद!

– अशोक खुराना (लुधियाना)

इस दर की कृपा से आठ बुराइयों से छुटकारा मिला। उच्च भावों का ज्ञान व होश मिली। जब आने का सौभाग्य मिलता है झोली भरकर जाता हूँ। जो दान यहाँ से पाया है उसकी कभी कल्पना भी नहीं की थी।

– सुभाष चन्द्र राजपूत (बिजनौर)

विभिन्न सम्बन्धों के विषय में गहराई से जानने का सौभाग्य मिला।

– अभिषेक गुबरेले (पूणे)

ज़िन्दगी की हर राह पर काँटे हैं हमें उन काँटों से फूल बनकर कैसे खिलना है
ये हम पर निर्भर करता है।

शोक समाचार

शोक का विषय है कि हमारी पुरानी वयोवृद्धा साथी सेविका श्रीमती सरला जी गार्गा (धर्मपत्नी श्री मदन लाल जी गार्गा, मण्डी गोबिन्दढ़, पंजाब) का प्राय: 97 वर्ष की आयु में चण्डीगढ़ में दिनांक 18 मार्च, 2024 को देहान्त हो गया। आपके सम्बन्ध में श्रद्धांजलि सभा 21 मार्च, 2024 को आर्य समाज मन्दिर, सेक्टर 07, चण्डीगढ़ में करवाने हेतु रुड़की से प्रो. नवनीत जी अरोड़ा व श्री राजेश रामानी जी पहुँचे। डॉ. नवनीत जी का बयान बहुत प्रभावशाली था तथा परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की लासानी शिक्षा की महिमा मंडित कर रहा था। इस अवसर पर 'अटल सत्य' पुस्तक को परिवार की ओर उपस्थित जनों मे वितरित किया गया। श्रीमती जी की बड़ी सुपुत्री श्रीमती मंजू ने उनके प्रति भावपूर्ण श्रद्धांजलि व्यक्त की। श्रीमती सरला जी एक सरल, सहनशील, जिज्ञासु, श्रद्धावान् एवं स्नेहपूर्ण मुस्कुराते व्यक्तित्व की धनी महिला थीं, उनका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो! उनके सुपुत्र श्री राजीव गार्गा जी तथा सुपुत्रियों श्रीमती मंजू जी एवं श्रीमती अंजू जी की ओर से 73000/- मिशन को दानस्वरूप मिले। सबका शुभ हो!

शोक का विषय है कि हमारे पुराने साथी सेवक वयोवृद्ध श्री प्रेम कुमार जी सहजवाला (अजमेर, राजस्थान) का प्राय: 96 वर्ष की आयु में 12 अप्रैल, 2024 को देहान्त हो गया। आप भगवान् के महान् शिष्य व प्रचारक भाई मोहन देव जी के दोहते व श्रीमती सत्यवती जी सहजवाला के होनहार सुपुत्र थे। आप बहुत श्रद्धावान्, कर्मठ, दानी व उत्साही सेवक थे। आपको परलोक में हर प्रकार से शुभ हो! आपके सम्बन्ध में श्रद्धाजंलि सभा 15 अप्रैल, 2024 को रखी गई। इस अवसर पर परिवार लाभ हेतु 30 मिनट की श्रद्धाजंलि का सत्र तैयार कर प्रेषित किया गया। जिसमें पूजनीय भगवान् के छवि के नीचे श्रीमान् प्रेम कुमार जी सहजवाला की फोटो लगाकर प्रो. नवनीत जी का प्रभावशाली बयान जोड़ा गया। पारिवारिक जनों ने इस सत्र को बहुत सराहा सबका शुभ हो!

Four steps to achievement:
- Plan purposefully.
- Prepare prayerfully.
- Proceed positively
- Pursue persistently.

एक सुखी जीवन के लिए अच्छे घर का होना ज़रूरी नहीं घर का अच्छा माहौल होना ज़रूरी है।

प्रेरणास्पद उद्‌बोधन सेवा

लाडवा - 01 अप्रैल, 2024 को लाडवा (कुरुक्षेत्र, हरियाणा) के निकट गाँव डूधी में जय हिन्द पब्लिक स्कूल के वार्षिक सम्मेलन में प्रो. नवनीत अरोड़ा जी को विशिष्ट अतिथि के रूप में बुलाया गया। यह हमारी साथी सेविका श्रीमती प्रोमिला सिंह (कपूरथला) मायके का स्कूल है।

इस अवसर पर श्रीमान् अशोक रोचलानी जी, कु. नैनी व पृशिता टहलरामानी जी साथ में तशरीफ़ ले गए। वहाँ उपस्थित प्राय: 400 माता-पिता व अभिभावकों को पेरेटिंग के टिप्स दिये गए। बड़े बच्चों को 'मेरा लक्ष्य' पुस्तक की 120 प्रतियाँ वितरित की गई। 6200/- दानस्वरूप मिशन को मिले।

बेहट - उसी दिन सायं उपरोक्त चारों साथी बेहट (सहारनपुर, उत्तर प्रदेश) एक विशेष साधन हेतु पहुँचे। श्री राजेश रामानी जी एवं मयंक रामानी जी तैयारियों हेतु एक दिन पहले पहुँच गए थे।

श्री मनोज सीमा चुघ जी के निवास पर प्रथम तल पर एक बड़े कमरे को मिशन की गतिविधियों हेतु आपने दिया है। इसे 'भावों का मन्दिर' का नाम दिया गया। इसका धर्मसाथियों ने शुभकामनाओं के बीच उद्‌घाटन किया।

डॉ. नवनीत जी ने अपने सम्बोधन में भावों का महत्त्व स्पष्ट किया। उच्च व नीच भावों के परिणामों का घटनाओं सहित नक्शा खींचा। भावों के मन्दिर की ज़रूरत को समझाया।

तदुपरान्त श्रीमान् अशोक रोचलानी जी ने सम्बन्धों के महत्त्व व मिठास की विधि पर प्रभावशाली उद्‌बोधन दिया। इससे प्राय: 40 स्त्री पुरुष लाभान्वित हुए। साप्ताहिक साधनों का सिलसिला जारी करने का संकल्प लिया। डफली पर श्रीमान् सोतम गुप्ता जी के भजन से साधन सम्पन्न हुआ। सबका शुभ हो!

रुड़की - 09 अप्रैल, 2024 को स्थानीय सामाजिक संस्था 'वाणप्रस्थी जन जागृति अभियान समिति' के संग डॉ. नवनीत अरोड़ा जी व श्री राजेश रामानी जी BEG रुड़की में सेवानिवृत होने जा रहे आर्मी ऑफिसर्ज व जवानों के बीच गए।

समिति के अध्यक्ष कर्नल एम पी शर्मा जी ने जवानों को नशामुक्त जीवन जीने व समाज सेवा के कार्यों में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करने हेतु प्रेरित किया। तत्पश्चात अपने संक्षिप्त उद्‌बोधन में डॉ.नवनीत जी ने बड़े भावपूर्ण शब्दों में देश की सेवा में दी गई जवानों की सेवाओं के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की। उनकी माताओं व

प्यार की डोर सजाएं रखें दिल से दिल को मिलाएं रखें। इस दुनिया से क्या लेकर जाना है साथ में मीठे बोल-बोलकर रिश्तों को बनाएं रखें।

धर्मपत्नियों के प्रति सम्मान व्यक्त किया।

आपने फ़रमाया –"उनके धैर्य व परोक्ष सेवाओं के कारण आप आर्मी की सेवा कर पाये। सेवानिवृत होकर जब घर जायें तो इन दोनों का एक-एक माला पहनाकर उन्हें सम्मानित करके घर में प्रवेश करें।"

डॉ. नवनीत जी ने बहते अश्रुओं के बीच इस बात को इतने प्रभावशाली ढंग से कहा कि ज़्यादातर उपस्थित जन अश्रुपात करने लगे। प्राय: 110 जन लाभान्वित हुए। सभी को 'जीवन का सुनहरा दौर' नामक पुस्तक भेंट स्वरूप दी गई।

रुड़की - 27 मार्च, 2024 को अनुश्रुति बधिर विद्यालय में वार्षिक दिवस पर बच्चों को परीक्षा परिणाम व इनाम दिए गए। इस अवसर विद्यालय के प्रबन्धक के लिहाज से डॉ. नवनीत अरोड़ा जी ने माता-पिता को बधिर बच्चों को घर में सकारात्मक वातावरण देने की अपील की। बधिर बच्चों के सन्दर्भ में आपने अभिभावकों से निवेदन किया कि उनके इस प्राकृतिक अभाव को मन से स्वीकार करके ख़ुशी-ख़ुशी यह देखें कि उनके चंहुमुखी विकास के लिए वर्तमान परिस्थितियों में क्या किया जा सकता है। सुखी राम व दु:खी राम दो किस्म के व्यक्तियों के स्वभाव की बड़ी रोचक व्याख्या आपने की। इसका श्रोताओं पर बड़ा सकारात्मक प्रभाव पड़ा। प्राय: 200 जन लाभान्वित हुए। सबका शुभ हो!

हरिद्वार- 18 अप्रैल, 2024 की सायं अन्तरिक्ष एन आर आई सिटी, सिडकुल में शहजार (शीतल छाया) नामक सीनियर सिटीजन के कल्याण हेतु संस्था के अपने फ्लैट में एक विशेष सत्र रखा गया।

उद्बोधन का विषय था - Easy and happy living in society and family. प्रो.नवनीत जी अरोड़ा ने हृदयस्पर्शी उद्बोधन दिया। प्रो. कमलेश चन्द्रा जी साथ तशरीफ़ ले गए। प्राय: 25 प्रबुद्ध जन लाभान्वित हुए। प्राय: 2700/- का साहित्य खरीद किया।

वापसी पर दोनों साथियों ने शिवालिक नगर, हरिद्वार में रह रहे एक पुराने श्रद्धावान् श्री एचपी गुप्ता जी से भेंट की गई। आपसे 2000/- मिशन को दानस्वरूप मिले।

सृष्टि कितनी भी बदल जाए हम सुखी नहीं हो सकते पर दृष्टि ज़रा सी बदल जाए तो हम सुखी हो सकते हैं।

ग्रीष्मकालीन आत्मबल विकास शिविर, रुड़की

(26 मई - 30 मई 2024)

दिनांक	प्रात:कालीन 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: -

1. 26 मई, 2024 (रविवार) को प्रात:कालीन साधन प्रात: 11:00 -12:30 बजे तक सम्पन्न होगा। इससे पूर्व सुबह 9:00 - 10:30 बजे स्वागत, भजन व शिविर उद्देश्य।
2. बाल व्यक्तित्व विकास शिविर 01 -04 जून, 2024 तक आयोजित होगा।

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

सम्पर्क सूत्र :

सत्य धर्म बोध मिशन

रुड़की (99271-46962), दिल्ली (98992-15080), भोपाल (97700-12311), सहारनपुर (92585-15124), गुवाहटी (94351-06136), ग़ाज़ियाबाद (93138-08722), कपूरथला (98145-02583), चण्डीगढ़(94665-10491), पदमपुर (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 ऑफसैट प्रैस, ग्रेटर कैलाश कॉलोनी, जनता रोड, सहारनपुर में मुद्रित करवा कर 711/40, मथुरा विहार, मकतूलपुरी, रुड़की से प्रकाशित किया
सम्पादक - डॉ0 नवनीत अरोड़ा, डी - 05, हिल व्यू अपार्टमेण्ट्स, आई.आई.टी. परिसर, रुड़की
ज़िला हरिद्वार - 247667 (उत्तराखण्ड) 01332-285667, 94123-07242