वर्ष – 21 सितम्बर, 2025 अंक – 228

Regd. Postal No. Dehradun-328/2025-27
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, 99271-46962 (संजय जी)
समय : प्रतिदिन सायं 5:00 से सायं 9:00 तक (रविवार को छोड़कर)
e-mail: Shubhho.rke@gmail.com or navneetroorkee@gmail.com

इस अंक में

देववाणी	03
शिक्षक दिवस पर विशेष....	04
क्या मैं एक सफल विद्यार्थी...	09
सच्ची कृतज्ञता कैसी होती है	10
Goodness is Everyday..	13
देव जीवन की झलक	16
तपस्या	18
किडनी को ऐसे रख सकते है....	22
पदमपुर यात्रा	27
प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा	28
खुशहाल परिवार - फैमिली....	29
स्वतन्त्रता दिवस पर......	30
शोक समाचार	31
भावी शिविर	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।

Scan & Pay through any Bharat QR/UPI App

SATYA DHARAM BODH MISSION

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

ज़िन्दगी का सफ़र भी अजीब हैं, बिना कुछ लिए आते हैं, हर चीज़ के लिए लड़ते हैं और अन्त में सब कुछ छोड़कर चले जाते हैं।

देववाणी

अहं अनुराग से इन्सान मरता है। वह अपने उलट कुछ नहीं देख सकता। वह सच्चाई नहीं चाहता। देवत्व सिंह जी के जीवन में तब सच्ची बेहतरी का क्रम आरम्भ हुआ, जब उन्होंने अपने भीतर के अहं को अपने लिए महा हानिकारक बोध किया और वह उससे मुक्ति पाने के साधनों में लग गए।

अहं अनुरागी जन झूठ को सच समझता है। वह कहता है कि मैं सब कुछ जानता हूँ। अहं अनुराग देवात्मा से फाड़ देता है, घृणा पैदा कर देता है। इसका फल यह होता है कि ऐसा जन अन्धकार से घिर जाता है, धर्म साधन करना नहीं चाहता, किसी की सच्ची खूबी नहीं देख सकता और न ही देखना चाहता है। वह सच्चाई देखने के अयोग्य हो जाता है।

– देवात्मा

गुदगुदी

बीवी ने प्यार से पति का सिर दबाते हुए पूछा – शादी से पहले सिर कौन दबाता था?
पति बोला – शादी से पहले सिरदर्द होता ही नहीं था।

महिलाओं के लिए ब्लडप्रेशर का घरेलू इलाज – हाई हुआ तो मायके वालों से 20 मिनट बात करें। ब्लडप्रेशर लो हुआ तो अपने ससुराल वालों से सिर्फ़ 5 मिनट बात करें..

इष्ट – क्या चाहिए तुझे?
नीरज – एक नौकरी, पैसों से भरा कमरा, सुकून की नींद और गर्मी से छुटकारा।
इष्ट – तथास्तु।
नीरज अब बैंक के ए.टी.एम. का सिक्योरिटीगार्ड है और वह ए.सी. में सोता रहता है।

सच्चे सुख का रहस्य त्याग में है।

सम्पादकीय   शिक्षक दिवस पर विशेष........

शिक्षको का मेरे जीवन में योगदान

जीवन में मैं आज जो कुछ भी हूँ और अभी भी जो कुछ संभावना शेष है, उसमें बहुत बड़ा योगदान मेरे शिक्षकों का है। बचपन में प्राइमरी/प्रारम्भिक शिक्षा से लेकर, मिडल स्कूल, हाई स्कूल, कॉलेज एवं युनिवर्सिटी तक हर स्तर पर अध्यापकों से मिली शिक्षा, मार्गदर्शन, स्नेह, अपनापन एवं अमूल्य सेवाएं मेरे जीवनरूपी भवन के निर्माण में लगी ईंटों के समान हैं।

अपने विद्यार्थी जीवन के दौरान मुझे सैकड़ों शिक्षकों के सम्पर्क में आने एवं उनसे उपकृत होने का अवसर मिला। इस सन्दर्भ में अनेकों घटनाएं मेरे मस्तिष्क में कौंध रही हैं और मुझे वे आज भी अनुप्राणित कर रही हैं। उनमें से उदाहरणस्वरुप कुछ शिक्षकों के योगदान तथा उनसे जुड़े संस्मरणों का यहाँ उल्लेख करना अपना कर्तव्य एवं सौभाग्य बोध होता है।

सन् 1979-80 में मैंने देवसमाज शिशु निकेतन, अम्बाला शहर से आठवीं कक्षा हरियाणा स्कूल एजुकेशन बोर्ड के अन्तर्गत पास की थी। परीक्षा परिणाम में सारे हरियाणा राज्य में मेरी 19वीं पोजीशन आई थी। जब आठवीं कक्षा की मार्कशीट मिली, तो पता चला कि गणित में 100 में से 99 नम्बर आये हैं। मास्टर कंवर राम जी हमारे गणित के अध्यापक थे, उस समय उनकी आयु सत्तर वर्ष से ज़्यादा थी। वह गणित के जाने-माने शिक्षक थे। बड़े अनुशासित व कर्मठ व्यक्तित्व के धनी थे। मजाल है कि प्रश्न हल करते या उत्तर लिखते वक़्त उनका विद्यार्थी एक शब्द भी इधर-उधर कर सके। जब उन्हें सौ में से अपना एक नम्बर कटने की सूचना मैंने दी, तो उनका मन क्षोभ से भर गया। और सोच में पड़ गए व कहने लगे - मेरे पढ़ाने में क्या कमी रह गई! वाह! शिक्षक हो तो ऐसा!!

उनकी अवस्था देख मेरा मन भी दुःख से भर गया। मैंने वायदा किया कि दसवीं में बोर्ड की परीक्षा फिर होगी, मैं मेहनत करूँगा और तब एक भी नम्बर कटने न दूँगा। और वर्ष 1981-82 में हाई स्कूल की परीक्षा उत्तीर्ण की, तो 150 में से 150 अंक गणित में प्राप्त भी किए।

लेकिन आठवीं के बाद मुझे विद्यालय बदलना पड़ा क्योंकि वर्तमान विद्यालय आठवीं कक्षा तक ही था। नए विद्यालय में विशेषकर गणित में मुझे काफ़ी समस्या आ

परिवार में प्रेम, सेवा व सहयोग बनाए रखें।

रही थी। मेरा निवास पहले वाले स्कूल के साथ था और मेरी यदा-कदा उक्त मास्टर जी से भेंट हो जाती थी। मिलने पर मैं उनके चरण छूकर आशीर्वाद लेता और वह मेरी कुशलक्षेम पूछ लिया करते थे।

नए विद्यालय में अभी नौवीं कक्षा में पढ़ते हुए तीन-चार माह ही गुज़रे थे, उन्होंने गणित के बारे मुझसे पूछा - कैसा चल रहा है। मैंने उन्हें कहा - मुझे गणित में आपकी मदद की ज़रूरत है। मैं तो उन्हें गणित विषय का टॉप व्यक्ति मानता था। किन्तु उन्होंने सरलता से जो उत्तर दिया, उसे सुनकर मानो मेरे पाँव के नीचे से ज़मीन खिसक गई। आपने कहा - मैं आपकी मदद नहीं कर सकता। मुझे नौवीं का गणित नहीं आता। मुझे समय के साथ स्पष्ट हुआ कि एक अध्यापक के रूप में यह कोई झिझक व शर्म का विषय नहीं है कि मुझे क्या नहीं आता। बल्कि गर्व इस बात पर होना चाहिये कि मुझे जो आता है, उस विषय में मुझसे बेहतर कोई अन्य बता नहीं सकता।

उपरोक्त मास्टर जी से मेरा सम्बन्ध वर्षों तक बना रहा व उनका स्नेह अनवरत मिलता रहा। प्राय: तीन दशक बाद (जब वो इस दुनिया में नहीं थे) मुझे आई.आई.टी. रुड़की में सन् 2014 में प्रोफ़ेसर के पद पर पदोन्नत होने का अवसर मिला। मैंने अपने सभी स्कूल व कॉलेज के अध्यापकों को एकत्र कर सम्मानित करने व एक विशेष समारोह करने का मन बनाया। इसका नाम 'आभार दिवस समारोह' रखा गया।

इस समारोह को सफल बनाने हेतु मैं अपने स्कूल के शिक्षकों को निमन्त्रण देने अम्बाला शहर गया। जो शिक्षक इस दुनिया में न थे, उनकी सन्तानों को आमन्त्रित किया गया। इसी उद्देश्य से उक्त मास्टर जी के सुपुत्र से भेंट हुई, जो कि प्राय: 80 वर्ष के हो चुके थे और उन्होंने स्वास्थ्य कारणों से रुड़की में उक्त समारोह में आने में असमर्थता व्यक्त की। उनसे जब मास्टर जी के जीवन से जुड़ी कुछ बातें साँझा करने को प्रार्थना की गई, तो आपने बताया -

मेरे पिता जी जिस स्कूल में पढ़ाते थे, मैं उसी स्कूल में पढ़ता था, किन्तु मेरा सेक्शन भिन्न था। नौवीं कक्षा में मेरे गणित के शिक्षक को उन्होंने कहा कि मेरे बेटे को मेरे सेक्शन में गणित पढ़ने भेज दिया करें। मैंने अपने शिक्षक से बहुत आग्रह किया कि ऐसा न करें, किन्तु वह पिता जी को मुझे भेजने से मना करने को तैयार न हुए तथा कहने लगे - मैं तुम्हारे पिता जी का सम्मान करता हूँ और उनकी बात को टाल नहीं सकता।

एक दिन उक्त शिक्षक ने मेरे पिता जी से पूछा कि आप अपने पुत्र के प्रति इतना सख़्त रवैया कैसे रखते हैं। पिता जी ने कहा - कक्षा से पूर्व तो मुझे पता होता है

शरीर के स्तर पर स्थायी सुख की प्राप्ति सम्भव नहीं।

कि यह मेरा पुत्र है। किन्तु कक्षा में बैठने के बाद मेरे लिए यह एक सामान्य छात्र के समान है। और जैसे अन्य छात्रों के लिए अनुशासन में रहकर पढ़ना अनिवार्य है, वैसे इसके लिए भी। उक्त शिक्षक ने पुन: पूछा कि आप विद्यार्थियों के जीवन में इतनी रूचि कैसे ले पाते हैं। पिता जी कहने लगे – कक्षा का प्रत्येक छात्र मुझे अपने पुत्र के समान दिखता है। जैसे मैं अपने पुत्र को योग्य बनाना चाहता हूँ और गहरी तड़प रखता हूँ कि वह जीवन में सफल हो, वैसे ही सब बच्चों को अपने पुत्र के समान समझते हुए उन्हें योग्य बनाना चाहता हूँ और उनके विकास के लिए गहरी तड़प रखता हूँ और इस हेतु प्रयासरत रहता हूँ कि वो जीवन में सफल हों। वाह! शिक्षक हो तो ऐसा!!

एक अन्य संस्मरण को साँझा करते हुए मास्टर जी के उक्त सुपुत्र ने फ़रमाया – एक बार पिता जी और मैं सरकारी कार्यालय में ज़मीन की रजिस्ट्री करवाने गए। वहाँ हमारा काम इसलिए रुक गया कि कुछ सरकारी बाण्ड खरीदने की शर्त उन दिनों लगी हुई थी, तभी रजिस्ट्री सम्भव थी। हम काफ़ी समय से इसको लेकर परेशान थे क्योंकि रजिस्ट्री करवाने हेतु धन की व्यवस्था मुश्किल से हुई थी और सरकारी बाण्ड खरीदने हेतु अतिरिक्त धन की व्यवस्था कहाँ से करें।

इसी बीच एक नौजवान् हमारे पास आया और उसने पिता जी के चरण स्पर्श किए और हमारी परेशानी को भाँपकर उसने कहा – आप बतायें किस काम से आये हुए हैं और आपको क्या दिक्कत आ रही है, मैं कुछ मदद करने का प्रयास करता हूँ। पिता जी ने उसे अपनी परेशानी बताई। वह कागज़ों को लेकर अन्दर तहसीलदार के कार्यालय में सम्बन्धित अधिकारियों से मिलकर कुछ समय पश्चात् लौटा और कहने लगा – आपका काम हो जाएगा। आप अन्दर चले जायें। यह कहकर वह नौजवान पुन: पिता जी के चरण छूकर चला गया। हमारा काम जो सुबह से नहीं हो पा रहा था, चन्द मिनटों में हो गया। मैंने पिता जी से पूछा – यह कौन था? और आपने उसे धन्यवाद भी नहीं दिया।

पिता जी बोले – तू नालायक है। वह कौन था, यह बात स्पष्ट है कि वो मेरा विद्यार्थी था। जहाँ तक धन्यवाद का प्रश्न है, उसकी ज़रूरत नहीं थी। उसने मेरे एक विद्यार्थी के रूप में अपना फ़र्ज़ ठीक से अदा किया है। और सुनो, उसने यह फ़र्ज़ ठीक से अदा नहीं करना था, यदि जब वह मेरा विद्यार्थी था, मैंने अपना शिक्षक का फ़र्ज़ ठीक से न निभाया होता। वाह! शिक्षक हो तो ऐसा!!

ऐसे थे उक्त मास्टर कंवर राम जी। आपका शुभ हो!

शिक्षा का ध्येय : खाली दिमाग़ को खुले दिमाग़ में बदलना।

इस कड़ी में एक अन्य अध्यापक थे – मास्टर हरी राम जी। आप ए.एस हाई स्कूल, अम्बाला शहर में गणित के अध्यापक थे और हैड मास्टर थे। विद्यालय की उन्नति उसके योग्य छात्रों पर निर्भर है – इस तथ्य को अपने सम्मुख रखते हुए सन् 1980 में वह हमारे घर आ गए। तब मैंने हरियाणा स्कूल एजुकेशन बोर्ड से आठवीं कक्षा पास की थी तथा राज्य में 19 वां स्थान पाया था। आते ही आपने पिता जी के सामने एडमिशन फार्म रख दिया तथा कहने लगे – अपना बेटा मुझे दे दो। इसे हमारे स्कूल में नौवीं कक्षा में दाखिला दिला दो। इसकी फीस माफ़ रहेगी। इसे पुस्तकें मुफ्त में दी जायेंगी तथा 15/– प्रति माह नेशनल स्कॉलरशिप के साथ विद्यालय की ओर से 25/– प्रति माह वजीफ़ा अतिरिक्त दिया जायेगा।

पिता जी व मैंने उनके आग्रह को स्वीकार कर लिया। कुछ माह उपरान्त कुछ ऐसी परिस्थितियाँ बनी कि मास्टर जी स्कूल से सस्पैंड हो गए। उनका निवास विद्यालय परिसर में ही था। उन्होंने मुझे अपने घर पर बुलाया और कहा – मैं स्कूल से फिलहाल हटा हूँ, अपनी ज़िम्मेवारी से नहीं। तुम्हें अपनी ज़िम्मेवारी पर लाया था, उसे निभाऊँगा। कल से सुबह मेरे पास आकर पढ़ना शुरू करो। उन दिनों मैं गणित में कुछ असहज महसूस कर ही रहा था, सर्दी के दिन थे, मैंने प्रातः कोहरे में छः बजे घर से प्रायः दो किमी. साइकिल चलाकर उनके निवास पर पहुँचना शुरू किया। उन्होंने रोजाना बड़े प्रेम से डेढ़ घण्टा मुझे पढ़ाना शुरू किया। उनकी माननीया श्रीमती जी ने घर पर रखी भैंस का गरम–गरम दूध का एक कप पिलाना। पढ़ाने की कोई फीस नहीं। यह सब क्या था! सिर्फ़ ज़िम्मेवारी का बोध, स्नेह व निःस्वार्थ सेवा!! कैसे भुलाए जा सकते हैं, ये उपकार व ऐसे उपकारी!!!

इसी प्रकार सन् 1982 में दसवीं उत्तीर्ण करने के बाद मैंने स्थानीय डी0ए0वी0 कॉलेज में दाखिला लिया। तब हरियाणा में दसवीं के बाद 10+1 या 10+2 नहीं हुआ करता था। Prep (Medical) या Prep (Non-Medical) आदि में कॉलेज में दाखिला होता था एवं युनिवर्सिटी के एग्ज़ाम हुआ करते थे। स्कूल व कॉलेज की पढ़ाई में बहुत अन्तर होता है, यह बात एडमिशन के बाद समझ में आई। उधर दिसम्बर माह में गणित में मेरे मात्र 200 में से 120 नम्बर आये। Prep के बाद Regional Engineering College, Kurukshetra (वर्तमान में NIT Kurukshetra) में प्रवेश PCM यानि Physics, Chemistry, Maths के नम्बरों के आधार पर मिलता था। अब यदि फाइनल

अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित कीजिए।

एग्ज़ाम में भी इतने कम नम्बर आये, तो Engineering में एडमिशन कैसे होगा?- यह विचार परेशान करने लगा।

इन्हीं दिनों कहीं से पता चला इस स्थिति में एक वयोवृद्ध प्रोफ़ेसर विद्या सागर जी मददगार हो सकते हैं। वह टयूशन पढ़ाते थे, लेकिन उम्र अधिक होने के कारण वह दो-तीन बैच ही पढ़ा पाते थे। बड़ी प्रार्थना व कोशिश के बाद वह मुझे Trignometry का एक यूनिट पढ़ाने को तैयार हो पाये तथा मात्र पाँच लेक्चर उन्होंने पढ़ाये।

इन पाँच दिनों में उन्होंने न तो मेरा नाम पूछा, न मेरे पिता जी का नाम व न उनका काम, न ही मेरे घर का पता। यानि कोई फालतू बात नहीं, बस काम से काम। लेकिन उन्होंने ऐसा काम कर दिया कि मैं जीवनभर उनका नाम जपता रह गया। फाइनल एग्ज़ाम में गणित की परीक्षा में Trignometry के तीन प्रश्न आये, तीनों पूरे के पूरे ठीक हो गए। जहाँ दिसम्बर में हुए एग्ज़ाम में मेरे 200 में से 120 नम्बर आये थे, वहीं फाइनल युनिवर्सिटी एग्ज़ाम में मेरे 200 में से 187 नम्बर आये। अब यदि मेरे ये नम्बर न आते, तो मेरा NIT Kurukshetra में B.Tech. में मेरा प्रवेश कैसे होता? तदुपरान्त मेरी M.Tech. व Ph.D. डिग्रियाँ कैसे होतीं? और अन्ततः मैं IIT Roorkee में प्रोफ़ेसर के पद तक कैसे पहुँचता? हैं न ये लोग नींव के पत्थर! प्रोफ़ेसर विद्यासागर जी को हृदय से नमन!! उनका भी शुभ हो!!!

यह बड़ी विचित्र, प्रेरणास्पद, कृतज्ञता के भाव को ख़ुराक देने वाली गाथा है। इसमें अनेकों नामों का उल्लेख करना अभी शेष है। उन सबका भी शुभ हो!

- प्रो. नवनीत अरोड़ा

कैसा आदमी बनूँ?

कई बार हमें कोई ऐसा आदमी चाहिए होता है, जो वक़्त पड़ने पर हमारे साथ खड़ा हो, हमारे पास बैठे और हमारी बात सुने तथा हमारे साथ दिल से सम्बन्ध बोध करे। आओ, जब संभव हो, ऐसा ही आदमी हम किसी के लिए बने!

ईर्ष्या की आग में न जलें।

क्या मैं एक सफ़ल विद्यार्थी हूँ?

एक सफ़ल विद्यार्थी में कई अच्छे गुण होने चाहियें, जो उन्हें न केवल पढ़ाई में सफ़ल बनाते हैं, बल्कि एक बेहतर इन्सान बनने में भी मदद करते हैं। यहाँ कुछ प्रमुख गुण दिए गए है –

1. **अनुशासन** (Discipline) – एक अनुशासित विद्यार्थी समय का सही उपयोग करता है, नियमित रूप से पढ़ाई करता है और अपने लक्ष्यों पर केन्द्रित रहता है।
2. **आज्ञापालन** (Obedience) – शिक्षकों, माता–पिता और बड़ों की बातों का आदर करना और उनके निर्देशों का पालन करना एक विद्यार्थी के लिए अत्यन्त आवश्यक है। यह उन्हें सही मार्ग पर चलने और जीवन में सफ़ल होने में मदद करता है।
3. **मेहनत और लगन** (Hard work and Dedication) – सफलता के लिए मेहनत और लगन बहुत ज़रूरी है। एक अच्छा विद्यार्थी कठिनाइयों से नहीं घबराता और लगातार प्रयास करता रहता है।
4. **जिज्ञासा** (Curiosity) – नए विषयों को जानने की इच्छा और सवाल पूछने की आदत एक विद्यार्थी को ज्ञान प्राप्त करने में मदद करती है।
5. **समय पाबन्दी** (Punctuality) – स्कूल/कॉलेज समय पर पहुँचना और दिए गए कामों को समय पर पूरा करना एक अच्छे विद्यार्थी की पहचान है।
6. **ईमानदारी** (Honesty) – परीक्षाओं में ईमानदारी और दूसरों के प्रति सच्चाई का व्यवहार बहुत महत्त्वपूर्ण है।
7. **सहयोग की भावना** (Cooperation) – अपने सहपाठियों और शिक्षकों का साथ सहयोग करना और मिल – जुलकर काम करना एक अच्छे विद्यार्थी के गुण है।
8. **अध्ययनशीलता** (Studiousness) – पढ़ाई में रुचि रखना और नए ज्ञान को ग्रहण करने की क्षमता।
9. **समस्या हल करने की क्षमता** (Problem-Solving Skills) – मुश्किलों का सामना करना और उनका हल निकालने की क्षमता विकसित करना।
10. **विनम्रता** (Humility) – घमण्ड से बचना और हमेशा कुछ नया सीखने के लिए तैयार रहना।

सारी शिक्षा का सार है : प्रेम और ध्यान।

11. **नैतिक मूल्य** (Moral Values) – सच बोलना, दूसरों का सम्मान करना और अच्छे संस्कारों का पालन करना।

ये गुण एक विद्यार्थी को न केवल शैक्षिक रूप से मज़बूत बनाते हैं, बल्कि उन्हें भविष्य में एक ज़िम्मेदार नागरिक बनने में भी सहायता करते हैं।

सच्ची कृतज्ञता कैसी होती है.....

नई दिल्ली के ग्रैंड कन्वेंशन सेंटर में एक गर्मजोशी भरी शाम। हर जगह कैमरों की फ्लैश चमक रही थी। सुरक्षाकर्मी वॉकी-टॉकी पर बात कर रहे थे और सूट पहने लोग इधर-उधर भाग रहे थे। मन्त्री, कारोबारी दिग्गज, गणमान्य व्यक्ति और विदेशी मेहमान हॉल में खचाखच भरे हुए थे। आगे की पंक्ति में देश के सबसे शक्तिशाली पुरुष और महिलाएं बैठे थे।

तीसरी पंक्ति में एक कोने वाली सीट पर एक मामूली महिला बैठी थी जिसने हल्की सूती साड़ी पहनी हुई थी। उसकी उपस्थिति इतनी आकर्षक नहीं थी कि कोई उसका ध्यान खींच सके। उसका नाम लक्ष्मी पिचाई था। बहुत कम लोग जानते थे वह कौन थी। स्पाटलाइट उनके बेटे – सुन्दर पिचाई पर थी, जो गूगल के सीईओ और भारत का गौरव हैं।

सुन्दर पिचाई एक ऐसा व्यक्ति जिसने इस शिखर तक पहुँचने के लिए कई कठिन परीक्षाओं को पार किया।

आज रात, भारत सरकार इस धरती के बेटे को सम्मानित करने जा रही थी। यह कार्यक्रम दुर्लभ और प्रतिष्ठित था, जिसमें देश के कुछ बेहतरीन दिमाग़ों ने भाग लिया। सुन्दर अपनी माँ की ओर देखता रहा। उसे ख़ुद पर इतना ध्यान देना पसन्द नहीं था। अपनी गोद में हाथ रखकर चुपचाप बैठी हुई, उसकी आखें शान्त भाव से चमक रही थीं।

जब प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी मंच पर आए, तो तालियों की गड़गड़ाहट के बीच कार्यक्रम शुरू हुआ। उनका भाषण दमदार था, दृढ़ विश्वास, संघर्ष, सपनों और गहरे मूल्यों से भरा हुआ। उन्होंने उद्यमियों, वैज्ञानिकों और कलाकारों के नाम लिए, जिससे दर्शकों में उत्साह भर गया। फिर उनकी आवाज़ भावुकता से भर गई। उन्होंने कहा 'आज, हम सिर्फ़ सुन्दर पिचाई का सम्मान नहीं कर रहे हैं।'

कल से करेंगे यही वो वाक्य है जो पूरे जीवन मनुष्य को कामयाबी तक नहीं पहुँचने देता।

'हम एक माँ की जीवन यात्रा का सम्मान कर रहे हैं – एक ऐसी महिला जिसने कभी अपने बेटे की पढ़ाई के लिए अपना खाना छोड़ दिया था।'

सुन्दर की धड़कनें तेज़ हो गईं। उन्होंने कभी सार्वजनिक रूप से इस बारे में बात नहीं की थी। सभागार में सन्नाटा छा गया। कैमरे उस पल को कैद करने लगे। लोग चुपचाप इधर-उधर देखने लगे।

मोदी जी मंच से उतरे, लेकिन सुन्दर की ओर जाने के बजाय, वे तीसरी पंक्ति के कोने में चले गए – पीली सूती साड़ी में एक विनम्र महिला की ओर। लक्ष्मी चौंक गईं। उसने ऊपर देखा, उसके हाथ काँप रहे थे। सभी ने अपनी साँस रोक रखी थी। मोदी जी ने धीरे से कहा – 'यह केवल आपके बलिदान के कारण सम्भव हुआ है।' और फिर उन्होंने झुककर उनके पैर छुए।

पूरा हॉल मौन श्रद्धा में खड़ा था। कैमरों की फ्लैश ने कमरे को जगमगा दिया। पत्रकार भाग खड़े हुए। सुन्दर की आँखें भर आईं। उसने कभी ऐसे पल की कल्पना नहीं की थी – सपने में भी नहीं। उसने सिलिकॉन वैली में कई साल बिताए थे, राष्ट्रपतियों, प्रधानमंत्रियों और राजाओं से मुलाकात की थी – लेकिन किसी ने भी उसकी माँ को इस तरह सम्मानित नहीं किया था। लक्ष्मी ने उठने की कोशिश की, मोदी जी ने उसे सहारा दिया और धीरे से उसे मंच के सामने ले आए। उसने विरोध किया, लेकिन उन्होंने दृढ़ता से दर्शकों के सामने खड़े होने के लिए प्रोत्साहित किया। और फिर तालियों की गड़गड़ाहट से हॉल भर गया। सुन्दर उसके बगल में खड़ा था, बहुत ख़ुश था। जैसे ही वह अपनी माँ के साथ मंच पर खड़ा हुआ, यादों की बाढ़-सी आ गई। उसे चेन्नई में अपने दो कमरों वाले छोटे से घर की याद आ गई, जिसकी दीवारें फीकी पड़ चुकी थीं – एक ऐसा घर जिसमें कोई रेफ्रिजरेटर नहीं था। उसके पिता इलेक्ट्रिकल इंजीनियर के तौर पर काम करते थे, घर में सर्किट डायग्राम और सोल्डरिंग वायर लाते थे। वह अपने बच्चों के लिए खिलौने भी नहीं खरीद सकता था, इसलिए वह उनके लिए टूटे हुए रेडियो लाता था ताकि वे उन्हें अलग करके सीख सकें। सुन्दर उससे घण्टों सवाल करता रहता था। उसकी माँ ने उसे चावल के दानों से गणित पढ़ाया।

जब सुन्दर कॉलेज में दाखिल हुआ, तो उसकी माँ ने फीस भरने के लिए अपनी शादी की चूड़ियाँ बेच दीं। उसने कभी किसी को नहीं बताया – बस शान्ति से कहा – 'हम मैनेज कर लेंगे।' स्कूल में, सुन्दर एक शान्त लड़का था – कभी आक्रामक नहीं, लेकिन बहुत जिज्ञासु। उसके शिक्षक कहते थे 'सुन्दर की याददाश्त एक दर्पण

सत्य और प्रेम का मार्ग कठिनाई व परिश्रम से युक्त है।

की तरह है। एक बार जब वह कोई नम्बर डायल करता है या कोई कोड लिखता है, तो वह उसे कभी नहीं भूलता।'

कभी-कभी उसके सहपाठी उसके घिसे-पिटे जूतों या घर से लाए गए साधारण लंच के बारे में उसका मजाक उड़ाते थे। उसने कभी कोई जवाब नहीं दिया - बस मुस्कुराया और चला गया।

गर्मी की रातों में जब बिजली चली जाती थी और पंखे काम करना बन्द कर देते थे, तो सुन्दर और उसका भाई पसीने से लथपथ होकर फर्श पर लेट जाते थे। उनकी माँ घण्टों कार्डबोर्ड से उन्हें पंखा झलती रहती थी, ख़ुद सोने से इन्कार करती थी और फिर भी खाना बनाने और काम करने के लिए जल्दी उठती थी। जब सुन्दर को अमेरिका में पढ़ने के लिए छात्रवृत्ति मिली, तो उसे सन्देह था कि वह जा भी पाएगा या नहीं - हवाई किराया बहुत महँगा था। लेकिन उसकी माँ ने उससे कहा - 'तुम जाओ। मैं बैंक से बात करूँगी।' लेकिन वह कभी बैंक नहीं गई। इसके बजाय उसने अपना आख़िरी सोने का गहना बेच दिया। और आज दिल्ली के सबसे प्रतिष्ठित हॉल में, वह भारत के प्रधानमन्त्री के सामने मंच पर उसके बगल में खड़ा था। उस पल, सुन्दर के लिए पूरी दुनिया फीकी पड़ गई। वह बस अपनी माँ की साँसों की गर्माहट और उसके हाथ के स्पर्श को महसूस कर सकता था। पत्रकारों ने टेक दिग्गज और प्रधानमंत्री के बारे में कई लेख प्रकाशित किए।

लेकिन सुन्दर की यादों में वह पल हमेशा के लिए अंकित हो गया, जब उस रात होटल में वापस आकर उसकी माँ ने चुपचाप उसका हाथ थाम लिया जैसे वह बचपन में करती थी और कहा - 'तुम कभी नहीं भूले। मेरे लिए यही काफ़ी है।'

जिस पर सुन्दर ने जवाब दिया - 'माँ, हम कभी नहीं भूल सकते - क्योंकि तुमने कभी कुछ नहीं माँगा।'

- जयन्त जोशी

सपने साकार कैसे हों?

हम सभी के पास बहुत से सपने होते हैं। परन्तु, उन्हें फलीभूत करने हेतु जबर्दस्त संकल्पशक्ति, समर्पण, स्व-अनुशासन, प्रयास व प्रेम की आवश्यकता होती है। आओ, अपने सपनों को साकार करने के नियमों को पूरा करें।

आत्मा को जानने पर मनुष्य मृत्यु से नहीं डरता।

Goodness in Everyday Life

- Prof. S.P. Kanal

He waited at the Bus Stop

When I reached the bus stop to get into some bus, I was greeted by one of the students with a smile. He asked me if I knew that the University was closed on account of the death of the Vice-Chancellor. I told him that I knew it and was not going to the University but to some other place. He told me what I felt touched to know. He said that office people did not find time in the morning to read their newspaper carefully. They could look only at the top headings. While he was in Karol Bagh, it occurred to him that many of the office-going students of the evening institute at the University might not have read the news of the Vice-Chancellor's death and he went to the Gurdwara Road bus stop to inform the students that the University was closed.

He was right. He found several students waiting for the bus to take them to the University. He saved them waste of precious time and frustration. I marvelled at this miracle of considerateness which gave eyes to his intellect to see some need of his fellow students and gave direction to his actions to go and stay at the bus stop. Though the act is small, yet it shines with intrinsic nobility all its own.

She is a collegian

She is a college student of a good and well-to-do family. She keeps fast for one meal in a week. This is not unusual. We have tradition of fasts on certain days and on certain festive occasions. Such fasts have religious origin. There is a modern craze for slimming, which leads many a girl to take to reduced diet or miss some meals sometime in a week. All such fasting, traditional or modern, is not expression of social consciousness or fellow feeling. But this girl goes without a meal and serves her rich food to some poor person who cannot afford such a meal.

प्रतिकूल परिस्थिति में ही सच्ची शिक्षा मिलती है।

This Too Shall Pass

Life gives you a fair share of joys and sorrows.

Nothing is permanent.

Once a king called upon all of his wise men and asked them, “Is there a mantra which works in every situation, in every circumstance, in every place and at every time?

In every joy, every sorrow, every defeat and every victory? “One answer for all questions? Something which can help me when none of you is available to advise me?”

All the wise men thought and thought and after a lengthy discussion, an old man suggested something which appealed to all of them. They went to the king & gave him something written on paper, with the condition that the king was not to see it out of curiosity but only in extreme danger, when the King finds himself alone & there seems to be no way, only then can he see it. The King put the paper under his diamond ring.

Some time later, the enemy attacked the Kingdom. The King and his army fought bravely but lost the battle. The King had to flee on his horse with the enemy following closely. Suddenly, the King found himself standing at the end of the road. Underneath, there was a rocky valley a thousand feet deep.

The sound of the enemy's horses was approaching fast. There seemed to be no way.

Then suddenly, he saw the diamond in his ring shining in the sun and he remembered the message hidden in the ring. He opened the diamond & read the message - “THIS TOO SHALL PASS.”

Yes! The king thought, This too will pass. Only a few days ago, I was enjoying my kingdom. I was the mightiest of all the Kings. Yet today, the Kingdom & all my pleasures have gone. I am here trying to escape from enemies. Like those days of luxuries have gone, this day of danger too will pass.

A calm came over his face. The place where he was standing

किताबें मूक शिक्षक हैं।

was full of natural beauty. He had never known that such a beautiful place was also a part of his Kingdom.

The revelation of the message had a great effect on him. He relaxed and forgot about those following him. After a few minutes, he realized that the noise of the horses and the enemy coming was receding. They had moved into some other part of the mountains & were nowhere near him.

The King reorganized his army and fought again. He defeated the enemy and regained his empire.

When he returned to his empire after victory, he was received with much fanfare. The whole capital was rejoicing in the victory.

Everyone was in a festive mood. Flowers were being showered on the King from every house, from every corner. People were dancing & singing.

For a moment, the King thought, "I am one of the bravest and greatest Kings. It is not easy to defeat me."

With all the reception & celebration, he saw an ego emerging in him. Suddenly, the diamond of his ring flashed in the sunlight & reminded him of the message. He opened it & read it again: "THIS TOO SHALL PASS."

His face went through a total change - from the egoist, he moved to a state of utter humbleness. If this too is going to pass, it is not yours. The defeat was not yours, the victory is not yours and neither is guaranteed. The story teaches us a valuable life lesson about facing life's ups & downs woth resilience & perspective.

No matter how yough things may seem, it's necessary to remember that circumstances change. By embracing the idea that 'This too shall pass,' we can find the strength to endure hardships & remain humble in times of success. It empowers us to navigate life's challenges with courage and fortitude, knowing that brighter days lie ahead.

Remember, 'This Too Shall Pass' and stay blessed forever.

चित्त की चंचलता का कारण : वासना अर्थात् पूर्वार्जित संस्कार।

फूलों वाली कोठी

30 मार्च 1909 : भगवान् देवात्मा को पौधों के सम्बन्ध में पर्वत आश्रमवासी सेवकों की उदासीन हालत देखकर बहुत दुःख हुआ और उसका उन्होंने ज़ोरदार शब्दों में प्रकाश किया। फ़रमाया कि हमें इस बात से दुःख होता है कि जब कोई परेशानी पेश आती है, तो उसके हल के लिए कोई संग्राम नहीं करता। पौधे तुम लोगों के सामने पानी के न मिलने से सूख रहे हैं, लेकिन किसी के कान पर जूं तक नहीं रेंगती। इस हानि को दूर करने के लिए तुम लोगों के शरीर, दिल और दिमाग़ हरकत (गति) में नहीं आते, दूसरे शब्दों में हानि के साथ तुम लोगों का मेल है, लेकिन हम यह सहन नहीं कर सकते। जब कोई कठिनाई सामने आए तो जो आत्मा यहाँ रहते हैं, उन सबको मिलकर उसको दूर करने के लिए तत्पर रहना चाहिए। दिक्कतों और कठिनाइयों का सामना करने के बिना कोई मनुष्य उच्च जीवनधारी नहीं बन सकता।

मुझे याद है, मेरे परम हितकर्ता भगवान् देवात्मा की पौधों की हानि के सम्बन्ध में व्याकुलता के प्रकाश में ही उपरोक्त ज़ोरदार देववाणी थी जिसने मेरे दिल को हिला दिया था और मैंने उसी समय हाथ जोड़कर भरे दिल से भगवान् की सेवा में प्रार्थना की कि भगवन्! हम ज़रूर कुछ न कुछ करेंगे। मैंने और मेरे मित्र श्रीमान् संतराम जी ने एक-दो बजे रात को उठकर मशकों से काफ़ी मात्रा में पानी इकट्ठा कर दिया, जिसे प्रात: भगवान् ने देखकर अपनी प्रसन्नता का प्रकाश किया। फिर जब तक पानी की ज़रूरत रही हम उसी तरह पानी रात को लाकर अपना हित साधन करते रहे। पर्वत आश्रम में इतने फूल हो गए कि लोग इसे फूलों वाली कोठी कहने लगे।

सत्यधर्म का दान देने के लिए व्याकुल देवात्मा

13 अप्रैल 1909 : भगवान् देवात्मा ने बहुत दुःखी दिल से फ़रमाया कि पर्वत आश्रम में जो सेवक और कर्मचारी रहते हैं, उनमें से कोई हमारे साथ धर्म के विषय में बातचीत नहीं करता। हमने कहा था कि हर तीसरे दिन यहाँ के सेवक और कर्मचारी मिलकर कुछ अपनी बाबत (अपने विषय में) बता सकते हैं, कुछ हमारे बारे में जान सकते हैं। अफसोस! यह हितकर सिलसिला भी न चला। हम यह बोध करते हैं कि जो आत्मा यहाँ रहते हैं, वह भी मेरे साथ साधारण मित्र का सम्बन्ध भी अनुभव नहीं करते, फिर धर्मगत सम्बन्ध और गुरु शिष्य का सम्बन्ध तो दूर की बातें हैं। हमें इस बात से

संस्कार का मतलब है - अन्तरात्मा का प्रशिक्षण।

तसल्ली नहीं मिलती कि कोई सेवक या कर्मचारी काम करता है और अच्छा काम करता है। हम चाहते हैं कि आत्मा स्वयं ही सत्यधर्म के बारे में हमसे कुछ जानना चाहें, परन्तु हो यह रहा है कि हम सत्यधर्म का ज्ञान और दान देना चाहते हैं परन्तु कोई उसको पाने की सच्ची आकांक्षा का कोई प्रमाण नहीं देता। हम आज इस दृश्य को देखकर बहुत दुःखी रहे। कर्मचारियों में से भी कोई हमारे पास रहकर भी अपना हाल नहीं सुनाता और न ही अपनी किसी आन्तरिक व बाह्य दिक्कत का ही पता देता है। न ही समाज के विविध कामों के बारे में कोई हमारे साथ बातचीत करता है। यह बहुत शोचनीय अवस्था है।

सम्मान के योग्य धर्म सम्बन्धियो! इससे पता लगता है कि जीवनदाता भगवान् हमें सत्यधर्म का ज्ञान और दान देने के लिए किस क़दर व्याकुल और दुःखी रहते हैं। हमें भगवान् की इस व्याकुलता और दुःख को दूर करने के लिए सत्यधर्म का बोध पाने और सत्यधर्म लाभ करने के सच्चे साधनों में लग जाना चाहिए। हाय! भगवान् तो उच्च जीवन व सत्यधर्म जीवन देने के लिए व्याकुल हों और हम उसके लाभ करने के आकांक्षी भी न हों! कैसी शोचनीय अवस्था!!

और कमाई पीछे डालूँ, पहले करूँ अपना हित साधन

16 मई, 1909 : भगवान् ने फ़रमाया मनुष्य का शरीर यदि दुर्बल होता जाए, मरने के निकट पहुँचता जाए और वह शरीर से उदासीन रहे, परन्तु शरीर के दिन ब दिन कमज़ोर होते जाने की हालत में दिन-रात अपने मकान को साफ़ करने, ठीक करने और सजाने की फिक्र में लगा हुआ हो, तो उसका ऐसा करना बड़ी मूर्खता है। घर शरीर के लिए और उसके आराम और उसकी रक्षा के लिए है। यदि शरीर न रहा, तो फिर घर उसके किस काम का? जिस मुख्य चीज़ की फ़िक्र और रक्षा करनी चाहिए, उसको छोड़कर गौण चीज़ की फ़िक्र और रक्षा करना पूर्णतः व्यर्थ और फिजूल है। ठीक इसी प्रकार यदि किसी का आत्मा दिन-प्रतिदिन रोगी होता चला जाए, दिनोंदिन दुर्बल और निस्तेज होता चला जाए और वह जन अपने आत्मा का फिक्र उसका इलाज और उसकी रक्षा, करने की बजाए रात-दिन अपने शरीर की रक्षा, उसके पालने और सजाने में मस्त रहे, तो किस क़दर धोखा और मूर्खता? शरीर आत्मा के लिए है। जब तक शरीर में आत्मा है, तब तक ही उसकी खैर है। आत्मा गया तो शरीर भी गया। आत्मा सार और शरीर गौण है। जो सार है उसकी रक्षा और उन्नति से लापरवाह रहना

शिक्षा आत्मनिर्भर बनाती है।

और शरीर जो असार है उसके लिए दिन-रात लगे रहना किस क़दर घाटे का सौदा है? शरीर जो आत्मा के बगैर नष्ट हो जाता है, उसके लिए तो रात-दिन मारे-मारे फिरना और आत्मा के हित से बेसुध रहना मनुष्य का महादुर्भाग्य है।

तपस्या

(03 मार्च, 2002)

आज देखते हैं तपस्या के बारे में। पुराने ज़माने के हिन्दू ग्रन्थों में तपस्या का जिक्र आता है। किसी वांछित चीज़ या बात के लिए तन-मन-धन से कठोर प्रयत्न करना, तप करना, तपस्या है। हिन्दू ग्रन्थों के मुताबिक कठोर तपस्या से चारों लोक हिल उठते थे और देवता आपकी इच्छाएँ पूरी करने को विवश हो जाते थे।

इस बात को आज के परिप्रेक्ष्य में देखें, तो किसी भौतिक चीज़ के पीछे किसी इन्सान का दिन-रात एक कर देना आजकल की तपस्या जैसा होगा। जैसे लोग पदोन्नति के लिए, नई कार के लिए, किसी पॉश् व मँहगे मुहल्ले में घर लेने के लिए जी-जान से मेहनत करते हैं, वह आजकल की तपस्या है। अब किसी भी चीज़ के पीछे यदि तुम हाथ धोकर पड़ जाओगे, तो आगे न पीछे वह तुम्हारी हो ही जाएगी। जहाँ चाह, वहाँ राह।

इन्सान यदि किसी बात के लिए अपना मन बना ले, तो फिर उस वस्तु से उसे अधिक समय तक अलग रखना बेहद मुश्किल हो जाता है। अथक मेहनत का, एकाग्रतापूर्वक शक्ति लगाने का फल साधारणतया सकारात्मक होता है। मगर किसी भौतिक पदार्थ के पीछे इतनी शक्ति लगाना उचित नहीं है, क्योंकि आगे न पीछे, यह सब यहीं रह जाएगा। इसलिए, इन्सान को अपनी आँखें खुली रखनी चाहियें तथा एक स्वस्थ दृष्टिकोण रखना चाहिए। हर उस छोटी-बड़ी सांसारिक वस्तु, जिसके पीछे इन्सान अपनी नींदे हराम कर लेता है, अपने आपमें एक विरोधाभास ही है। लोग कहते हैं कि फलां चीज़ मुझे न मिली, तो पता नहीं मेरा क्या होगा, उसके बिना तो अब मैं रह ही नहीं सकता। अरे भाई, हकीकत तो उसके बिलकुल विपरीत है - किसी भी सांसारिक वस्तु के बिना भी तुम्हारा गुज़ारा तो चल ही जाएगा। मगर, ऐसी ही छोटी-मोटी चीज़ों के पीछे दौड़ने में ज़िन्दगी गुज़ार दोगे, तब तुम्हारा क्या होगा?

तो, इन्सान की नज़र अपने भविष्य और अन्तिम लक्ष्य पर रहनी चाहिए। असली तपस्या ऐसे लक्ष्य प्राप्त करने के लिए ही होती है। मदर टेरेसा का जीवन असली

परमात्मा के द्वारा दिया गया ज्ञान है : अन्तर्ज्ञान।

तपस्या थी। अपनी ज़िन्दगी को कष्ट में डालकर भी दूसरों का भला करना, निःस्वार्थ सेवा करना, दान-पुण्य करना यही असली तपस्या है। इसी तपस्या के फलस्वरूप में इन्सान का जीवन चरित्र ऊपर उठता है, छोटे-मोटे प्रलोभन अर्थहीन हो जाते हैं और मनुष्य सही अर्थो में तपस्वी हो जाता है। इसलिए कोशिश करो कि अपने जीवन से कुछ असली तपस्या हो सके, केवल भौतिक पदार्थों के लिए एक के बाद दूसरी दौड़ निष्फल होती है।

– परलोक सन्देश

अद्वितीय है रूप तुम्हारा (3)

प्रिय मित्रो! श्रद्धेय श्रीमान् देवत्व सिंह जी के द्वारा लिखे गए उपरोक्त शीर्षक के अन्तर्गत इस भजन का दूसरा पद है –

"आत्मजगत् में अन्धकार के,
तुम हो नाशक हे भगवन्;
जीवन विषयक तत्वज्ञान के,
तुम प्रकाशक हे भगवन्।"

प्रिय मित्रो! उपरोक्त पद के शब्द जितने सरल हैं, उनके अर्थ उतने ही गूढ़ एवं सारगर्भित अर्थात् शास्वत हैं। इस पद के माध्यम से यह स्पष्ट किया गया है कि जब से मनुष्य ने इस धरा पर जन्म लिया है, तभी से आत्मिक दुनिया अर्थात् धर्म जगत् में अज्ञानता एवं अबोधता का गहरा अन्धकार छाया हुआ था। इतने मतों मज़हबों के होते हुए भी मानवता आत्मिक तथा धर्म के ज्ञान से पूरी तरह अनभिज्ञ, नासमझ एवं पूर्णतः अबोधि रही थी। लेकिन आध्यात्मिक जगत् के भव्य सूर्य अर्थात् भगवान् देवात्मा के इस धरा पर आविर्भूत होकर आत्मा एवं धर्म के प्रकृतज्ञान की खोज की। देवात्मा ने स्पष्ट किया है कि जिस तरह 'चिकित्सा विज्ञान' मनुष्य के स्थूल शरीर एवं मानसिक रोगों आदि के निदान की वैज्ञानिक विधि है, ठीक उसी प्रकार 'धर्म' मानवता के सभी आत्मिक रोगों के सही इलाज एवं समाधान की वैज्ञानिक विधि है। देवात्मा 'वैज्ञानिक सन्त' हैं, जिन्होंने आत्मा के अति जटिल एवं रहस्यमय गठन के ज्ञान की वैज्ञानिक विधि से खोज की और स्पष्ट किया कि स्थूल शरीर की तरह हीं मनुष्य की आत्मा भी सृष्टि (Nature) की कोख से प्रस्फुटित एवं विकसित हुई है। सरल शब्दों में भगवान्

तुम्हारा जो कुछ भी है, उसमें औरों का भी अंश जुड़ा हुआ है।

देवात्मा ने आत्मा एवं धर्म के अति सूक्ष्म एवं गूढ़ तत्वों का सत्यज्ञान खोजकर 'विज्ञान जगत्' को सदा-सदा के लिए अति समृद्ध कर दिया है। अभी देवात्मा की अद्धितीय धर्म शिक्षा को जानने, समझने तथा अपनाने की मानवता कोई आवश्यकता महसूस नहीं करती। लेकिन सत्यधर्म के ज्ञान तथा बोध की सारी मानवता को सदा-सदा आवश्यकता रहेगी। सौभाग्यवान् हैं वे जन, जिनको विज्ञानमूलक सत्यधर्म के इस आरम्भिक चरण में ही धर्म के वैज्ञानिक पक्ष का सत्यज्ञान एव बोध प्राप्त हो गया है। लिखने का अभिप्राय यह है कि भगवान् देवात्मा ने प्रकृति-सम्मत धर्म की वैज्ञानिक विधि से खोज की तथा लिपिबद्ध करके इस अद्धितीय ज्ञान को अपने धर्म ग्रन्थों में सुरक्षित करके मानवता को सबसे महान् उपहार प्रदान किया है।

काश! हम सब भी उन सौभाग्यवान् जनों की सूची में सम्मिलित हो सकें, जो सत्यज्ञान के बोधी होकर वास्तव में धर्मवान् होने के अधिकारी हुए हैं।

अद्धितीय है रूप तुम्हारा (4)

प्रिय मित्रो! श्रद्धेय श्रीमान् देवत्व सिंह जी के द्वारा लिखे गए उपरोक्त शीर्षक के अन्तर्गत इस भजन का तीसरा पद है -

"धर्म-अधर्म के सत्यज्ञान के,
तुम हो दाता हे भगवन;
आत्म रूप और सत्यधर्म के,
तुम दर्शाता हे भगवन्"

हे विज्ञानमूलक सत्यधर्म प्रवर्तक एवं संस्थापक सतगुरु। क्योंकि आपकी आत्मिक गठन पूर्ण है; आप देवशक्तियों से सम्पन्न देवात्मा अर्थात् (A Unique Human Soul) हैं, आपकी सभी मानसिक शक्तियों, सात्विक शक्तियों एवं देव शक्तियों की आपस में क्रिया-प्रतिक्रिया के फलस्वरूप आपकी भव्य आत्मा में पूर्णत: नवीन तथा अद्धितीय देवज्योति (अर्थात् धर्मज्योति यानि अद्धितीय विवेक) उत्पन्न एवं विकसित हुआ है, जिसके उजाले में ही किसी सुपात्र जन को अपनी आत्मा तथा धर्म का वास्तविक ज्ञान एवं बोध प्राप्त हो सकता है। आपके अतिरिक्त सारी मानवता देवज्योति से शून्य थी और अब भी है। अत: आपके अतिरिक्त किसी अन्य जन को धर्म का सच्चा ज्ञान एवं बोध प्राप्त नहीं हो सका; न ही कोई मनुष्य यह वास्तविक ज्ञान

विद्या अमूल्य और अनश्वर धन है।

किसी को दे सका है। अर्थात् हे देव! एकमात्र आप ही धर्म तथा अधर्म के सत्यज्ञान के दाता हैं, क्योंकि धर्म के प्रकृत ज्ञान का वास्तविक रूप मात्र आपको ही दिखाई दिया था। हे सतगुरु! मात्र आप ही मनुष्य के आत्मिक स्वरूप तथा सत्यधर्म का सच्चा ज्ञान देन की अद्वितीय सामर्थ्य रखते हैं। आप ही ने विश्व भर के सच्चे धर्म जिज्ञासु जनों के लिए यह अनुपम धर्मज्ञान प्रदान किया है। आप धन्य हैं! धन्य हैं!! धन्य हैं!!!

मेरे सुधि मित्रो! यदि कोई जन वास्तव में धर्मवान् बनना चाहता हो, तो उसके लिए अनिवार्य है कि वह भगवान् देवात्मा के शिष्यत्व को ग्रहण करे, क्योंकि सत्यधर्म का ज्ञान एवं बोध प्रदान करने की अद्वितीय एवं अति आश्चर्यजनक योग्यता सृष्टि ने अपने उच्च परिवर्तन के अनुसार क्रमिक विकास के अन्तर्गत मात्र भगवान् देवात्मा को ही प्रदान की हैं, अन्य किसी जन को नहीं। सरल शब्दों में यदि हम समझना चाहें, तो यही कि देवात्मा हम सबके लिए सृष्टि का अनुपम दैवीय वरदान हैं।

काश! हम सबको सृष्टि का यह आध्यात्मिक सत्य शीघ्र स्पष्ट हो सके तथा हम सब देवात्मा को अपने हृदयों पर अधिकार देने योग्य बन सकें!!

– क्रमशः

– देवधर्मी

भारतीय नारी

महर्षि याज्ञवल्क्य की दो पत्नियाँ थीं – कात्यायनी और मैत्रेयी। एक दिन उन्होंने उन दोनों को बुलाकर कहा कि मैं गृहस्थ त्याग कर सन्यास लेकर प्रभु की खोज में निकल रहा हूँ। अपनी सारी धन सम्पदा त्यागता हूँ और तुम दोनों में आधी-आधी बाँट देता हूँ। मैत्रेयी ने प्रश्न किया भगवन्! धन यदि आपको व्यर्थ है तो मुझे किस लिए दिए जाते हैं और यदि सार्थक है तो उसे आप छोड़कर क्यों जा रहे हैं? इसलिए मुझे भी इस धन आवश्यकता नहीं। मुझे भी उसी धन का ज्ञान दीजिए, जिसकी खोज में आप जा रहे हैं। तब महर्षि याज्ञवल्क्य ने उन्हें आत्म ज्ञान का उपदेश दिया। आत्मज्ञान प्राप्त करने पर अपनी सारी सम्पत्ति कल्याणी को देकर वह याज्ञवल्क्य के साथ वन को चली गई। यह है भारतीय नारी!

– योग मंजरी

अप्रैल-जून, 2025

आरोग्य परम लाभ है।

किडनी को ऐसे रख सकते हैं स्वस्थ

भारत में 10 फीसदी लोग ऐसे हैं जो किडनी की गम्भीर बीमारी से ग्रसित है। यह बीमारी भी स्ट्रोक और डायबिटीज की तरह ही एक आम बीमारी के रूप में लगातार बढ़ रही है, लेकिन अन्तर यह है कि स्ट्रोक और डायबिटीज का खर्च लोग फिर भी उठाने में समर्थ होते हैं, लेकिन किडनी फेलियर होने या अन्य किडनी सम्बन्धी बीमारी का इलाज कराना ज़्यादा मँहगा पड़ता है। देश में किडनी की बीमारी से ग्रसित कुल जनसंख्या में लगभग 60 फीसदी पहले से ही डायबिटीज से ग्रसित है। हालांकि इस बीमारी के लक्षणों को समय रहते पहचानकर इससे बचाव किया जा सकता है।

ग़लत दवाइयां खाना सबसे ज़्यादा नुक़सानदायक - अकसर लोग मेडिकल स्टोर से सिर दर्द, पेट दर्द या बदन दर्द की गोलियां बिना डॉक्टर की सलाह के लेते हैं, जो किडनी का सबसे ज़्यादा नुक़सान करता है। पेन किलर टेबलेट्स के सेवन से बचना चाहिए, साथ ही एक बार डॉक्टर से लिखवाई किसी टेबलेट को दोबारा वही तकलीफ होने पर बिना डॉक्टरी सलाह के भी नहीं लेना चाहिए। बिना पूरी जानकारी के किसी भी तरह का आयुर्वेदिक काढ़े का बार-बार सेवन करने भी बचना चाहिए।

शुगर कंट्रोल से बच सकते हैं.......कुछ मामलों में डायबिटीज होने के 2 या 3 साल बाद ही किसी व्यक्ति की किडनी फेल हो जाती है और मरीज की डायलिसिस या ट्रांसप्लांट की आवश्यकता होती है। ऐसा उस स्थिति में होता है जब व्यक्ति डायबिटीज के बारे में देरी से जानता है, इस बीमारी के होने के सात साल बाद उपचार न करने पर ही किडनी पर शुगर का असर होता है।

कोलस्ट्रॉल कनेक्शन - कोलस्ट्रॉल बढ़ने से धमनियों को नुक़सान पहुँचने से किडनी पर भी दुष्प्रभाव पड़ता है, सन्तुलित आहार, व्यायाम से इसे नियंत्रित रखना चाहिए।

ब्लड प्रेशर कनेक्शन - ताजा अध्ययन के अनुसार किडनी फेल होने का मुख्य कारण हाई बल्ड प्रेशर है और किडनी फेल होने के 27 फीसदी नए मामलों के लिए भी जिम्मेदार है। इसे नियन्त्रण में रखिए।

ये पाँच महत्त्वपूर्ण बातें -

1. कुछ लोग कई बार किसी काम की वजह से यूरिन को भी कंट्रोल करते हैं, जिसका

आराधना मन को शुद्ध प्रेम से भर देती है।

दुष्प्रभाव किडनी पर पड़ता है। इसलिए यूरिन आने पर उसे कन्ट्रोल नहीं करना चाहिए।

2. डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या स्टोन डिसॉर्डर से ग्रसित लोगों को समय पर किडनी की स्क्रीनिंग भी कराते रहना चाहिए। पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए। डिहाइड्रेशन से बचकर किडनी के खतरे को कम किया जा सकता है।
3. शुगर हो या न हो किसी भी जख़्म या घाव का समय रहते उपचार कराना चाहिए। लम्बे समय तक घाव रहने से किडनी की बीमारी की आशंका बढ़ जाती है।
4. यूरिन में प्रोटीन और बल्ड टेस्ट साल में एक बार कराकर किडनी की बीमारी से बच सकते हैं।
5. 40 की उम्र के बाद स्वस्थ होने पर भी शरीर के सभी अंगों की जाँच कराकर किडनी की बीमारी से बच सकते हैं।

किडनी समय रहते संभालें!

किडनी की बीमारी को साइलेंट किलर कहा जाता है। कारण कि शुरू में इसके लक्षण ज़्यादा समझ में नहीं आते। मुट्ठी के आकार की किडनी शरीर के निचले हिस्से में कमर के दाएं व बाएं दोनों तरफ़ होती है। इसका मुख्य काम है शरीर के विषैले तत्वों को पेशाब के रास्ते बाहर निकालना। हृदय द्वारा पम्प किए गए रक्त का बीस फीसदी हिस्सा किडनी में आता है। किडनी यहाँ खून में मौजूद विषैले तत्वों को छानकर अलग कर देती है और खून साफ़ हो जाता है।

आम आदतें जो किडनी खराब करती हैं -

1. पेशाब रोकना, कम पानी पीना, बहुत ज़्यादा नमक खाना।
2. हाई बी.पी. व शुगर के इलाज में लापरवाही, ज़्यादा मात्रा में दर्द निवारक दवाएं लेना, साफ्ट ड्रिंक्स, सोडा और बहुत शराब पीना, विटामिन डी की कमी।
3. प्रोटीन, पौटेशियम, सोडियम, फॉस्फोरस वाले खाद्य पदार्थों का बहुत ज़्यादा सेवन, अनियमित जीवन शैली।

किडनी में गड़बड़ी को इस क्रम से समझें -

1. शुरू में पेशाब की मात्रा और रंग में बदलाव दिखलाई देता है। पर क्रिएटिनिन और ईजीएफआर का स्तर सामान्य होता है इसलिए गड़बड़ी का पता आसानी से नहीं

वीर छोटे मौकों को भी बड़ा बना देते हैं।

चलता। क्रिएटिनिन एक मेटाबॉलिक अपशिष्ट है जिसे किडनी खून से अलग करती है और जो पेशाब के जरिए बाहर निकल जाता है। इसकी मात्रा खून में कम व पेशाब में ज़्यादा होनी चाहिए। जाँच में प्रोटीन की मात्रा हल्की-सी बढ़ी हुई हो सकती है।

2. दूसरे स्तर पर क्रिएटिनिन तो सामान्य ही मिलता है पर ईजीएफआर बढ़कर 90-60 हो जाता है। प्रोटीन की मात्रा बढ़ी होती है। शुगर और बी.पी. भी बढ़ा होता है।
3. तीसरे स्तर पर ईजीएफआर घटकर 60-30 के बीच आ जाता है। क्रिएटिनिन बढ़ने लगता है। इस स्तर पर किडनी की बीमारी का पता चल जाता है। खून की कमी, खुजली, ब्लड प्रेशर, पेशाब में यूरिया, आदि के लक्षण स्पष्ट रहते हैं। इस स्तर पर जीवनशैली में सुधार करके किडनी को बचाया जा सकता है।
4. चौथे स्तर पर क्रिएटिनिन बढ़कर 2-4 और ईजीएफआर घटकर 30-15 तक रहने लगता है।
5. इस स्तर पर डायलिसिस या किडनी ट्रान्सप्लांट के अलावा कोई उपाय नहीं रह जाता।

किडनी में गड़बड़ी के लक्षण

1. पेशाब करने में दिक्कत होना, अचानक से कम या ज़्यादा आना।
2. पेशाब के समय मूत्रनली में दर्द या जलन होना ऐसा संक्रमण के कारण भी हो सकता है। पेशाब का रंग बदलकर गहरा हो जाना। ऐसा दवाओं के कारण भी होता है।
3. पेशाब के रास्ते खून, पेशाब में ज़्यादा झाग उठना, हाथ-पैरों में ज़्यादा सूजन आना, अधिक थकान, कमज़ोरी, चिड़चिड़ापना, एकाग्रता में कमी आना, मुँह से ज़्यादा बदबू आना, रक्त में यूरिया की मात्रा बढ़ जाने के कारण ऐसा होता है।
4. पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना। यह पथरी का संकेत हो सकता है।

किडनी को ठीक रखने के उपाय -

1. विटामिन - डी और विटामिन-बी-6 की आपूर्ति दुरस्त हो तो किडनी की बेहतर सुरक्षा होती है। यदि पथरी की समस्या है तो विटामिन बी-6 का नियमित सेवन करें।
2. विटामिन-सी किडनी की सेहत के लिए अच्छा रहता है। नींबू पानी, आंवला,

क्रोध से नाड़ी संस्थान दुबल होता है।

सन्तरा आदि पर्याप्त लें।

3. किडनी स्वस्थ है तो पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं तथा डॉक्टर की सलाह से पानी की मात्रा तय करें। कई स्थिति में ज़्यादा पानी पीना नुक़सानदेह हो सकता है।
4. नमक कम खाएं। कई बार नमक कम करने या बन्द कर देने से किडनी को काफ़ी राहत मिल जाती है।
5. प्रोटीन की मात्रा नियन्त्रित रखें। शरीर के वजन हिसाब से 0.5 से 0.8 मिलीग्राम प्रतिकिलो हर रोज के लिए काफ़ी है।
6. खीरा, ककड़ी, गाजर, पत्ता गोभी, लौकी, आलू और तरबूज का रस फायदेमन्द होता है। सब्जियों में तोरी, घीया, टिंडा, धनिया, परवल, कच्चा पपीता, कच्चा केला, सेम सहजन की फली खाना फायदेमन्द रहता है।
7. अंगूर शरीर के विषाक्त तत्वों को बाहर करता है। रात में मुनक्के भिगोकर सवेरे उसका पानी पीना लाभ पहुँचाता है।
8. जामुन और करौंदा जैसे फल किडनी से यूरिक एसिड और यूरिया को बहार निकालने में सहायता करते हैं।
9. दैनिक आहार में दही और छाछ शामिल करें। इससे मूत्र मार्ग के संक्रमण कम होते हैं।
10. सेब, पपीता, अनन्नास, अमरूद, बेर जैसे फल खाएं।
11. बेकिंग सोडा यानी सोडियम बाई कार्बोनेट किडनी को कई रोगों से बचाता है। बेकिंग सोडा के सेवन से रक्त में एसिडिटी की समस्या समाप्त हो जाती है, जो किडनी को बीमार बनाने का प्रमुख कारण है।
12. 35 के बाद वर्ष में कम से कम एक बार बी.पी. और शुगर की जाँच करायें। बी. पी. या डायबिटीज के लक्षण मिलने पर हर छः माह में यूरिन और खून की जाँच कराएं।

योग भी फायदेमन्द - सुबह ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटी चक्रासन करें। दोपहर में मंडूक आसन, अर्ध मत्स्येन्द्र आसन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंग व शशांक आसन और धनुर्रासन कर सकते हैं। 10-15 मिनट कपालभाति प्राणायाम व मार्निंग वाक ज़रूर करें। सुबह 7 से 9 बजे के बीच नाश्ता, शाम को 7 बजे से पहले शाम का भोजन करें। डायबिटीज के रोगियों को छोड़कर सभी को रात में एक गिलास दूध में एक चम्मच शहद डालकर पीना चाहिए। पानी, नारियल पानी, नींबू पानी, शहद

स्वाद व वाणी का नियन्त्रण सुख देता है।

पानी के रूप में दिनभर में तीन से चार लीटर तरल लें।

जब हो जाये गुर्दे में पथरी – छोटे आकार की पथरियाँ कई बार ज़्यादा पानी पीने से ही मूत्र मार्ग से बाहर निकल जाती हैं। पथरचिट्टा जड़ी, भूमि आंवला, कुलथी की दाल, खीरा, ककड़ी, गाजर का रस पथरी ठीक करने में मदद करते हैं।

– श्री सन्त समीर (साभार हिन्दुस्तान)

Feedback about workshop on Excellence in Teaching

प्रस्तुतीकरण अति उत्तम, भाव हृदयग्राही, सम्पूर्ण मानवता के लिए उपयोगी, देवाश्रम सूक्ष्म तथा स्थूल जीवन के लिए उपयोगी पथप्रदर्शक! हार्दिक धन्यवाद एवं नमन!

– आलोक गुप्ता (रुड़की)

आज मुझे यहाँ आकर बहुत सकारात्मक अनुभव हुआ, जिसमें नवनीत जी से बच्चों के विषय पर चर्चा हुई। जब उनकी नींव मजबूत (संस्कार) होती है तो जीवन भी सफल हो जाता है। बच्चे हमारा आने वाला भविष्य है। उन पर हमें बहुत ध्यान देने की आवश्यकता है। अध्यापक ही समाज का नया रूप तैयार करता है। तो पहले अध्यापकों को सुधार की ज़रूरत है। संस्था से जुड़कर अच्छा लगा।

– पूनम चन्द्रा (रुड़की)

सबसे पहले स्वयं पर काम करें, फिर दूसरों को सिखायें।

– रचना सैनी (रुड़की)

संकल्प यह कि कभी भी अपने मुख से ख़राब वाणी इस्तेमाल नही हो। यहाँ देखा कि बड़े प्रतिष्ठित लोग भी साधारण जीवन जी रहे हैं। कोशिश रहेगी कि ऐसा ही मैं भी होऊँ।

– अश्विनी कौशल (रुड़की)

एक अच्छे अध्यापक के क्या गुण होने चाहियें व कैसे कक्षा में व्यवहार होना चाहिए। ये सब यहाँ ठीक से जाना।

– आशीष कुमार तोमर (रुड़की)

साधना का एक ही लक्ष्य है – अपने अन्दर देखना।

पदमपुर यात्रा

17-20 जुलाई, 2025 के दौरान पदमपुर (राजस्थान) में 'My Better Life' शीर्षक के तहत एक प्रेरणादायक यात्रा का आयोजन किया गया। इस हेतु रुड़की से राजेश रामानी जी, अशोक व सुदेश खुराना जी तथा अक्षित जी पदमपुर पहुँचे।

इन दिनों में पाँच स्कूलों में अलग-अलग वर्कशॉप के दौरान कुल 2000 छात्रों और 40 शिक्षकों ने भाग लिया।

इसके भिन्न शुभ धाम के हॉल में पारिवारिक वर्कशॉप 'जीना इसी का नाम है' से आयोजित की गई, जिसका मुख्य उद्देश्य जन सामान्य को देवात्मा दर्शन पर आधारित जीवन के महत्त्वपूर्ण नियमों से अवगत कराना था। इसमें सात सत्र आयोजित किये गए, जिनमें 30 से 35 लोग शाम के सत्र में और लगभग 10 जन रात्रि सत्र में लगातार आते रहे। इन सत्रों में शामिल होकर सभी जन उत्साहित होकर समझ को पाते रहे।

इस आयोजन को सफल बनाने में पदमपुर से श्री गुरुचरण पाहवा जी, श्री सेतिया जी, श्री गुलशन जी, श्री बी.पी. सिंह जी, श्री सोनू जी और श्री शंकर बंसल जी ने भरपूर सहयोग दिया, जिसके लिए हम उनके आभारी हैं।

यह यात्रा सभी सेवाकारियों के लिए एक यादगार अनुभव रही। शिविरार्थियों का उत्साह देखते ही बनता था, उन्होंने जीवन के मूल्यों को सीखा और सकारात्मक ऊर्जा से भर गए। सबका शुभ हो!

आई.आई.टी. रुड़की में व्याख्यान माला

सन्तोष का विषय है कि प्रो. नवनीत जी अरोड़ा को गत दो वर्षों की भाँति आई. आई.टी. रुड़की के फर्स्ट ईयर के सभी छात्रों को Ethics मानवीय मूल्यों से सम्बन्धित कोर्स को पढ़ाने का इस वर्ष पुन: मौका मिला है। पिछले वर्ष 1350 बच्चों को छ: घण्टे उनके इस विषय पर व्याख्यान सुनने का सौभाग्य मिला था और इस वर्ष भी छ: घण्टे प्रत्येक विद्यार्थी को उनके प्रेरणास्पद उद्बोधनों से लाभ उठाने का अवसर मिल रहा है। आपने अपनी रूटीन क्लासेस व जिम्मेदारियों के भिन्न बच्चों को नैतिक मूल्यों को पढ़ाने की डयूटी स्वैच्छिक रूप से ली है। आशा है विद्यार्थी इन उद्बोधनों से जीवनभर लाभान्वित होंगे। सबका शुभ हो!

स्वास्थ्य ही सौन्दर्य का आधार है।

प्रेरणास्पद उद्बोधन सेवा

पिछले दिनों प्रो. नवनीत जी विभिन्न शिक्षण संस्थानों एवं अन्य अवसरों पर प्रेरणास्पद उद्बोधनों से सेवाकारी प्रमाणित हुए –

शामली – Scottish Internation School में 25 जुलाई, 2025 को विजिट किया तथा कक्षा 11वीं के विद्यार्थियों को नीति शिक्षा दी। श्रीमती आशु त्यागी जी प्रिंसीपल महोदया ने यह सत्र रखवाया।

कुण्डली (सोनीपत) – 25 जुलाई, 2025 को National Institute of Food Technology, Entrepreneurship and Management (NIFTEM), सोनीपत में नवागन्तुक (New Entrants) को जीवन लक्ष्य व सकारात्मकता पर प्रायः दो घण्टे उद्बोधन दिया। प्रो. सारिका जी ने यह सत्र रखवाया।

सोनीपत – 25 जुलाई, 2025 को दोपहर बाद OP Jindal Global University में प्रायः 10 टीचर्स को लेकर Excellence in Teaching विषय पर उद्बोधन दिया। यह सत्र प्रो. सचिन मंगला जी ने रखवाया।

उपरोक्त तीनों सत्र एक ही दिन में सम्पन्न हुए। इन उद्बोधनों में श्री अखिलेश वर्मा जी साथ रहे व सहयोगी बने। प्रायः 1500/– की पुस्तकें प्रतिभागियों ने खरीद कीं।

Feedback

Thank you for such an insightful session sir. I am now well oriented to not focus on accumulation but giving back to society that will give me fulfillment. It looks like a difficult task given in such a competition and hustle culture in our generation but I will try my best to keep my values on top priority.

Dr. Yashika Sardana,
Deptt. of Banking & Finance, Jindal School of Business, Sonepat

Thank you so much Sir. It was lovely session and much needed. Such deep and insightful thoughts you deliver with such ease. Will also see the you tube channel that you mentioned. Lookng forward to have you here in Jindal university for more such sessions.

मन रूपी दर्पण को रोज साफ़ करते रहो।

- Ms. Aniza,
Research Scholar, Jindal School of Business, Sonepat

दिल्ली - 08 अगस्त, 2025 को मिशन के श्रद्धावान् श्री जे सी गुप्ता जी के निवास स्थान पर ग्रेटर कैलाश, दिल्ली में भेंट की। आपने परलोक, शुभकामना व विशुद्ध परसेवा के महत्त्व पर बड़ी खुलकर चर्चा की व लाभ उठाया। 88 वर्ष की आयु में स्वस्थ व प्रश्नचित्त जीवन जी रहे। आप मोगा देव समाज स्कूल के पुराने विद्यार्थी रहे हैं। पुराने जमाने के सुनहरे दिनों को याद करके धन्य-धन्य होते रहे। मिशन को 1100/- दान भी दिया।

दिनांक 09.07.2025 को शारदा माँ स्कूल लुधियाना में सत्यधर्म बोध मिशन की ओर से एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में भारत विकास परिषद के सौजन्य से स्कूल को बैंच और मेजें उपलब्ध कराई गई। इसके पश्चात सुदेश खुराना की ओर से दोहती के जन्म दिन पर बच्चों को टिफिन और कापी पैन बिस्कुट आदि वितरित किये गए। इस सारे कार्यक्रम की संयोजिका सुदेश खुराना रहीं। बहुत सफल कार्यक्रम रहा।

ख़ुशहाल परिवार - फैमिली वर्कशॉप

हर्ष का विषय है कि देवाश्रम रुड़की के प्रांगण में 15 अगस्त, 2025 को सायं 4:00 से 7:00 बजे तक - 'खुशहाल परिवार - जीवन का सच्चा आधार' विषय पर दूसरी बार फैमिली वर्कशॉप आयोजित की गई। इस हेतु सुश्री निधि जी ने कई जनों को लाभ उठाने हेतु प्रेरित किया। अन्य धर्म साथी नए जनों को लाने हेतु प्रयासरत रहे। वर्कशॉप का संचालन प्रो. नवनीत जी व श्री राजेश रामानी जी ने किया। श्रीमती रेणु वधवा जी, शारदा बतरा जी, आदेश जी, अंकित जी सिंघल एवं अक्षित जी विभिन्न व्यवस्थाओं में सहायक प्रमाणित हुए। तीन घण्टे तक बहुत ही हृदयस्पर्शी वातावरण बना तथा प्राय: 50 जनों को लाभान्वित होने का अवसर मिला। सबका शुभ हो!

आराधना में एक रहस्यमय और अचिन्तय शक्ति है।

स्वतन्त्रता दिवस पर उद्‌बोधन

15 अगस्त, 2025 को 79वें स्वतन्त्रता दिवस के अवसर पर रुड़की में स्थित पठानपुरा में 'भारत भाईचारा संगठन' नामक संस्था ने एक समारोह आयोजित किया। इसके अध्यक्ष कर्नल एम.पी. शर्मा जी एवं उपाध्यक्ष सलीम खान थे। इस अवसर पर उद्‌बोधन हेतु प्रो. नवनीत जी को आमन्त्रित किया गया। ध्वजारोहण के उपरान्त कई जनों ने देशहित व विभिन्न धर्मों के अनुयायियों के बीच भाईचारा बढ़ाने के उपायों पर अपने विचार रखे। प्रो. नवनीत जी ने अवसर मिलने पर अपने विचार रखे। आपने उद्‌बोधन में 'भला चाहना मनुष्यमात्र का ए-इन्सान वाजिब है, किसी की तू न चाह हानि, नहीं नुक़सान वाजिब है' के पद वाला भजन गाया व इसका अर्थ स्पष्ट किया। तदुपरान्त भगवान् देवात्मा द्वारा रचित भजन – 'भारत हमारा देश है, हित उसका निश्चय चाहेंगे; और उसके हित के कारण, कुछ न कुछ कर जायेंगे।' – का गान किया तथा स्पष्ट किया कि धर्म यानि चरित्र, विद्या एवं धन से भारत की कैसे उन्नति सम्भव है। बड़ा हितकर वातावरण बना। प्रायः 50 जन लाभान्वित हुए, जिनमें ज़्यादातर मुस्लिम समुदाय से थे। इस अवसर पर श्री राजेश रामानी जी व अक्षित जी साथ गए।

इसी दिन रुड़की सिविल लाइन्स में स्थित 'मैत्री' नामक संस्था जो कि सीनियर सिटीजन के कल्याण हेतु कार्यरत है, के यहाँ मनाए जा रहे स्वतन्त्रता दिवस समारोह में उपरोक्त तीनों धर्मसार्थियों को शामिल होने का अवसर मिला। ज़्यादातर रिटायर्ड प्रोफ़ेसर व इंजीनियर्स एकत्रित थे। इस अवसर पर ध्वजारोहण उपरान्त प्रो. नवनीत जी ने 'भारत हमारा देश है, हित उसका निश्चय चाहेंगे' के पद वाले भजन का गान किया तथा इसका अर्थ स्पष्ट किया। बहुत प्रभावशाली वातावरण बना। प्रायः तीस जन लाभान्वित हुए।

हमें हर वक़्त पता होता है कि हमारे पास कितनी दौलत है? लेकिन, हम कितनी भी दौलत ख़र्च करके यह नहीं जान सकते कि हमारे पास कितना वक़्त है? तो आइए, वक़्त की कद्र ज़्यादा करें। इसे उस कमाई को करने में ज़्यादा लगाएं, जो साथ भी जाएगी।

चित्त शुद्धि के लिए सबसे पहली चीज़ निष्काम सेवा है।

शोक समाचार

शोक का विषय है कि हमारे साथी सेवक श्री राम महेश त्रिपाठी जी (श्री अकबरपुर, ज़िला कानपुर देहात) का 17 जुलाई, 2025 को प्राय: 86 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

शोक का विषय है कि मिशन के श्रद्धालु व दानी श्री नारायण सिंह जी नागपाल का सॉकेत, दिल्ली में 07 अगस्त, 2025 को प्राय: 93 वर्ष की आयु में देहान्त हो गया। आप रिश्ते में प्रो. नवनीत जी के मौसा लगते थे। आपके सम्बन्ध में रखी गई श्रद्धाजंलि सभा में 08 अगस्त, 2025 को नवनीत जी शामिल हुए। सारे परिवार पर इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ा। आपका परलोक में हर प्रकार से शुभ हो!

सहनशक्ति का ही दूसरा साथी है लगातार काम में लगे रहना। रातोंरात कामयाबी केवल सपनों में ही मिलती है। 'ग्रेट दि बेस्ट फ्राम योरसेल्फ' के लेखक नाडो आर क्यूबीन ने कहा है, 'अनुपम उपलब्धि अथवा बेशकीमती कामयाबी मिलने में समय लगता है और आपको उसके लिए कीमत चुकानी पड़ती है, जिसके लिए तैयार रहना चाहिए।'

पुस्तक प्रकाशन

हर्ष का विषय है कि निम्न पुस्तकों का प्रकाशन किया गया है –

संशोधित संस्करण

1. मेरा लक्ष्य : क्या, क्यों व कैसे?
2. मेरी सफलता : सार्थक कब और कैसे?

नई पुस्तकें

3. My Goal : What, Why and How?
4. My Life : Meaningful - When and How?
5. My Success : Meaningful - When and How?
6. Thank You! Teacher. शिक्षक – आपका धन्यवाद!

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

भावी शिविर

17-21 सितम्बर, 2025

एक वर्कशॉप

विषय - ख़ुशहाल परिवार - जीवन का सच्चा आधार

17 सितम्बर, 2025

समय - 4:00 - 7:00 सायं

आत्मबल विकास शिविर

दिनांक	समय	विषय
18.09.25	प्रातः 9:00-10:30	पशु जगत् के उपकार
18.09.25	सायं 5:30-7:00	स्वजाति से सम्बन्ध
19.09.25	प्रातः 9:00-10:30	परलोक की सत्यता
19.09.25	सायं 5:30-7:00	भौतिक जगत् है अति महान्
20.09.25	प्रातः 9:00-10:30	परलोकवासी एवं मीडियमस
20.09.25	सायं 5:30-7:00	देवात्मा दर्शन में मानवतावाद
21.09.25	प्रातः 9:00-10:30	देव जीवन की विशिष्टता

शिविर स्थिल

Better Life (Devashram) 32, A Civil Lines, Roorkee
For Details Contact - 81260-40312

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