वर्ष – 21 नवम्बर, 2025 अंक – 230

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
असली करंसी	04
गुरु जी की बाल अवस्था...	06
बच्चों के समग्र विकास के....	10
My Better Life........	15
ऐसे थे हमारे गुरु महाराज	21
बेरी के पेड़ की हानि देखकर....	22
शुभकामना (बच्चों के द्वारा.....)	22
माता-पिता को सन्तान की......	23
सफलता या असफलता का.....	25
सपनों को कैसे पूरा करें	27
आपके प्रश्नों के उत्तर	29
आत्मबल विकास शिविर....	30
आत्मबल विकास महाशिविर.....	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

0514400A0124165

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

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

देववाणी

हम तुमको क्या दें? जिन चीज़ों के तुम अनुरागी हो, उनको देने का हम वायदा नहीं कर सकते। झूठ में तुम हर वक्त रहते हो। मैं चाहता हूँ कि तुममें में सुख अनुराग से ऊपर कोई कोई किसी अंग में शुभ भाव पैदा हो। तब उसके बाद किसी में देवात्मा के लिए कुछ भाव जागेगा। किसी पौधे, पशु या मनुष्य के लिए कुछ कर दो। तुम्हारी नीच अनुरागों से कुछ मोक्ष हो सकती है? तुम क्यों न इस बात के लिए तैयार हुए कि देवात्मा जो हुक्म देंगे वहीं करूँगा। यही होगा न कि तुम मर जाओगे। अव्वल तो मैं तुम्हें मारने के लिए नहीं हूँ। देवात्मा होकर मैं किसी को मार नहीं सकता। लेकिन अगर हमें ज़रूरत पड़े, तो तुम को इसके लिए भी तैयार रहना चाहिए।

– देवात्मा

गुदगुदी

(1)

टीचर – संजू यमुना नदी कहाँ बहती है?
संजू – ज़मीन पर।
टीचर – नक्शे में बताओं कहाँ बहती है?
संजू – नक्शे में कैसे बह सकती है, नक्शा गल नहीं जाएगा।

(2)

अध्यापक ने परीक्षा में चार पेज का निबन्ध लिखने को दिया।
विषय था आलस्य क्या है?
एक विद्यार्थी ने तीन पेज खाली छोड़कर चौथे पेज पर बड़ें-बड़े अक्षरों में लिखा – यही आलस्य है।

(3)

टीचर – सत्य और भ्रम में क्या फर्क है?
विद्यार्थी – सर, आप पढ़ा रहे है ये सत्य है और हम पढ़ रहे हैं ये आपका भ्रम है!!

अनुभव एक महान् शिक्षक है, इसलिए ग़लतियों से डरो नहीं,
उनसे सीख लो

सम्पादकीय

असली करंसी ?..........

वर्तमान युग में करंसी या मुद्रा के प्रयोग व महत्त्व से हम सभी भली-भाँति परिचित हैं। इसे कमाने व एकत्र करने में हम जीवन का एक बहुत बड़ा हिस्सा व समय खर्च भी करते हैं। एक बार आपकी न्यूनतम आवश्यकताएं जब पूरी हो जायें या आप आर्थिक रूप से स्वतन्त्र हो जायें, जिसे फाइनेशियल फ्रीडम (Financial Freedom) भी कहा जाता है, तब आप में और दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति के जीवन में क्या अन्तर रह जाता है, यह विचारणीय विषय है। एक सैंडविच आप खायें या अरबपति, दोनों के लिए वह एक-सा है, उससे मिलने वाली कैलोरी भी दोनों के लिए बराबर है।

यदि ठण्डे दिमाग से सोचा जाये, तो यह तथ्य स्पष्ट हो जायेगा कि उपरोक्त दोनों व्यक्तियों के पास इस पृथ्वी पर रहने का समय सीमित है। एक सीमा के बाद धन तो एक नम्बर मात्र है। यदि आपके पास समय ही नहीं बचा, तो आप दरिद्र हैं। आप जितना समय आपके पास ज़्यादा है, आप उतने समृद्ध हैं। अतः असली करंसी तो **समय** है।

अब आप सरल भाव से विचार करें कि यदि आप ठीक से चल नहीं सकते, आप सो नहीं सकते, आपका शरीर साथ नहीं दे रहा, आप खा नहीं सकते, तो कितना भी धन आपके पास बैंक में पड़ा हो, वो सब अर्थहीन है। अतः असली करंसी तो **स्वास्थ्य** है।

इससे आगे विचार योग्य तथ्य यह है कि यदि आपके पास धन तो बहुत है, लेकिन परिवार में प्यार व समझ का अभाव है। सभी पारिवारिक जन अपने-अपने अहं से ग्रस्त है, सभी एक दूसरे से त्रस्त हैं, तो ऐसे धन का क्या लाभ! परिवार में परस्पर सम्मान का भाव जितना ज़्यादा होगा, कृतज्ञता व धन्यवाद का भाव होगा तथा क्षमा माँगने व क्षमा कर देने का भाव होगा, तो पूरा हफ्ता हर वार शानदार होगा तथा स्वर्ग जाने की इच्छा न रहेगी, इसी दुनिया में स्वर्ग की अनुभूति होगी। वस्तुतः असली करंसी तो **परिवार में प्यार** है।

अब यदि देखा जाये तो एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति से मूल अन्तर शरीरों में कम, विचारों के स्तर पर ज़्यादा होता है। जिसकी सोच सकारात्मक है, जिसकी सोच आशावादी है, जिसकी समस्याओं का हल निकालने की प्रवृत्ति है, जिसे दूसरों के भले में खुशी मिलती है, वह व्यक्ति एक अलग ही स्तर पर सच्चे आनन्द की अनुभूति कर पाता है। भौतिक करंसी उसके मुकाबले में तुच्छ है। हम भौतिक करंसी कितनी भी

हम महानता के सबसे करीब तब होते है,
जब हम विनम्रता से महान् होते है।

एकत्र कर लें, आखिर उसका मूल्य भौतिक शरीर की वर्तमानता तक सीमित है। शरीर की मृत्यु निश्चित है। यह कब होगी यह अनिश्चित है। सूक्ष्म जगत् इस भौतिक जगत् की तरह सत्य है। अतः असली करंसी **सकारात्मक सोच** है।

परलोक भी सत्य है। अन्त में, हमें इस विषय को भी समझना होगा कि भौतिक जगत् की करंसी का मूल्य वहाँ जाकर **शून्य** रह जाता है। वहाँ तो आत्मिक धन ही काम आता है। आत्मिक धन को कमाने का तरीका विशुद्ध सेवा व परोपकार है, उसी से आत्मा का बल बढ़ता है। जैसे अमेरिका जाना हो तो डॉलर, यूरोप जाना हो तो यूरो नामक करंसी या मुद्रा काम आती है। रूपया देकर डॉलर या यूरो खरीदने पड़ते हैं। इसी प्रकार परलोक में जाने हेतु आत्मिक धन रूपी करंसी चाहिये। भौतिक शरीर, मानसिक शक्तियों व भौतिक करंसी को निःस्वार्थ सेवा में लगाकर हम आत्मबल के धनी बन सकते हैं। यह करंसी सार्वभौमिक (Universal) है। अतः असली करंसी तो **आत्मबल** है।

ये बातें पढ़ने व सुनने में साधारण लग सकती हैं, किन्तु जितनी जल्द समझ में आ जायेंगी, उतना ज़्यादा हम खुश रह पायेंगे।

निष्कर्षतः भौतिक करंसी या मुद्रा के साधारण महत्त्व को जानने से आगे बढ़कर असली करंसी यानि समय, स्वास्थ्य, परिवार में प्यार, सकारात्मक सोच व आत्मबल इन सबको कमाने व एकत्र करने की ओर भी हमारा ध्यान जा सके, ऐसी है शुभकामना!

– प्रो. नवनीत अरोड़ा

आत्मविश्वास का लाभ

यदि हम अपने जीवन में नवचेतना, हर्ष, उल्लास, उमंग और सकारात्मक उर्जा चाहते हैं, तो हम जब भी सुबह जागें, तब पिछले दिन की परेशानी, दुःख, हताशा व असफलता को लेशमात्र भी अपने मन-मस्तिष्क में स्थान दें। बल्कि, पूर्ण आत्मविश्वास व उत्साह के साथ ऊर्जावान होकर एक नए अध्याय का सृजन करने के लिए अपने दिन का शुभ आरम्भ करें। हम पायेंगे कि सफलता व ख़ुशियाँ हमारे इन्तजार में पलकें बिछाए हुए हैं।

अपने लक्ष्यों को बड़ा सोचो और उन्हें पाने के लिए दृढ़ संकल्प रखो।

'गुरु जी की बाल अवस्था' में लेखक

श्री सत्यानन्द जी अग्निहोत्री (भगवान् देवात्मा) अपनी
बाल्य अवस्था के विषय में लिखते हैं -

मेरा जन्म और मेरा प्रथम विकास

मातृगर्भ में प्राय: 40 सप्ताह में मेरी जीवनी शक्ति ने अनुकूल अवस्था और सामग्री पाकर मेरे छोटे से भौतिक आकार को पूर्णांग रूप में निर्माण कर दिया और मैं पोषवदी प्रतिपदा सं0 1907 विक्रमी के दिन कुशलपूर्वक प्रसव हो गया। मेरे इस शिशु शरीर का पालन आरम्भ हुआ। अनुकूल सामानों में रहकर मेरा शरीर विकसित होने लगा। आत्मा में भी धीरे-धीरे कुछ निम्न बोधों (ज्ञान इन्द्रियों) और भाषा शक्ति का विकास हुआ। मैं कितनी ही चीज़ों को जानने, पहचानने और अपने माता-पिता की भाषा में उनके सांकेतिक नाम भी लेने लगा।

कल्पना का शक्ति विकास

प्राय: चार-पाँच साल की उम्र में मुझ में कल्पना शक्ति जाग्रत हुई। मैं कुछ-कुछ कल्पनाप्रिय बन गया। यह कल्पनाप्रियता बढ़ने लगी और सात-आठ साल की उम्र में पहुँचकर मैं कल्पित कहानियों के सुनने का बहुत शौकीन बन गया। इस उम्र में और इसके अनन्तर और कई साल तक मुझे कहानियाँ सुनना बहुत पसन्द था। मेरे पिता से उनका एक मकान गवर्नमेंट ने मुंसिफ की कचहरी के लिए किराये पर ले रखा था। उसमें जो चपरासी बारी-बारी से पहरा देते थे, उनमें से एक चपरासी की कहानियों के सुनाने का शौकीन था। मैं उसके पास बैठकर बड़ी लगन के साथ कहानियाँ सुना करता था। इन कहानियों में बहुत-सी कल्पित गप्पें होती थीं कि जो कहानी को बेशक मज़ेदार बना देती थीं; परन्तु यूँ वह सत्य व वास्तविकता के विरुद्ध थीं। इस प्रकार की कल्पनाप्रियता मनुष्य के सब होश वाले बच्चों में पाई जाती है। मैं पहले-पहले कितने ही दिनों तक इस अवस्था में था कि जो कहानियाँ मैं सुनता था, उनकी मिथ्या बातों को मिथ्या जानने की शक्ति ही नहीं रखता था, क्योंकि ऐसा जानने के लिए मुझमें जिस दर्जे की समझ की ज़रूरत थी, वह समझ मुझमें उन्नत नहीं हुई थी।

विश्वासों की उत्पत्ति

इस बाल्यावस्था में मैं पृथ्वी के अन्य करोड़ों बालक-बालिकाओं की न्याईं ऐसा दिमाग रखता था कि जो निम्न बोध प्राप्त थोड़ी-सी बातों के भिन्न अन्य सब

किसी भी व्यक्ति को उसके सवालों से पहचानें, न कि उत्तरों से।

प्रकार की ऐसी बातों के ग्रहण करने के लिए तैयार था, जिन पर उसके चौतरफा जनों का विश्वास हो और जिनका यह उसके सम्मुख वर्णन व दृष्टान्त प्रदर्शन करते हों।

सात वर्ष की उम्र में मैं अपनी बस्ती के सरकारी स्कूल में दाखिल किया गया। वहाँ पर आठ-नौ साल तक रहकर यद्यपि मैंने बहुत-सी गणित विद्या सीखी, भूगोल और इतिहास की बहुत-सी बातें याद कीं और इन सबसे मेरा ज्ञान कुछ अवश्य उन्नत हुआ और मेरी समझ की शक्ति भी कुछ अवश्य बढ़ी, परन्तु समझ की यह शक्ति इतनी उन्नत नहीं हुई कि जो मुझे विचार व आलोचना के योग्य बनाकर मेरे किसी मिथ्या विश्वास के सम्बन्ध में कोई सन्देह उत्पन्न कर सकती। सोलह वर्ष की उम्र तक मेरा यही हाल रहा।

सारांश- गुरु देवात्मा जी अपने इस लेख में अपने जन्म और अपने प्रारम्भिक ज्ञान की उत्पत्ति और उसके विकास की बात कर रहे हैं कि प्रत्येक बालक की तरह उन्होंने काल्पनिक कहानियों को सच मानकर 16 वर्ष की आयु तक उसी को सत्य मानकर अपना और अपने गुणों का प्रारम्भिक विकास पाया।

हितमूलक देवप्रभावों का विकास
(करुणा व दयाभाव से पूर्ण, गिलहरी की कथा)

श्री देवगुरु भगवान् अपने बचपन की एक घटना का वर्णन करते हुए लिखते हैं कि एक दिन वह अपनी बस्ती से बाहर एक मैदान में खेलने के लिए गए हुए थे, वहाँ एक कीकर के वृक्ष पर एक गिलहरी रहती थी। उसके शायद दो छोटे-छोटे बच्चे थे। श्री देवगुरु भगवान् उनमें से एक को पकड़कर, उसे पालने के भाव से, अपने घर ले आए। जब आपके पिता जी को इस बात की खबर हुई तो उन्होंने उसको पालने की आज्ञा न दी और यह कहा कि उसकी माँ दु:खी हो रही होगी। उन्होंने श्री देवगुरु भगवान् को यह आज्ञा दी कि इसको फौरन इसकी माँ के पास छोड़ आओ। आपके श्रद्धेय पिता जी की ओर से उस बच्चे की माँ के बारे में दु:ख की अपील आपके हृदय तक पहुँच गई और आपको पूर्णत: ठीक लगी। आपने उनकी अपील सुनकर कहा - बहुत अच्छा।

शाम का समय था, वह जगह आपके घर से प्राय: एक मील दूर थी। आप छोटे से बालक थे, फिर भी उसे लेकर उस मैदान की ओर गए। आप धीरे-धीरे वहाँ जा पहुँचे, जहाँ उसकी माँ रहती थी। आपने उस वृक्ष के नीचे उस बच्चे को छोड़ दिया और

महान् व्यक्ति की पहचान उसके धन, ज्ञान या पद से नहीं,बल्कि उसका अपने से छोटे लोगों के प्रति व्यवहार कितना सरल है, उससे होती है।

वह खुशी की आवाजें निकालता हुआ उसके ऊपर चढ़ गया।

उस वृक्ष पर उसकी माँ उसकी जुदाई से बहुत कष्ट की अवस्था में बैठी थी, इसलिए वह उसकी आवाज़ सुनते ही उसकी ओर ज़ोर से दौड़ी और उसे देखकर और पाकर अपने कष्ट से मुक्त हो गई। वह खुशी से इतनी भर गई कि वह आप भी ख़ुशी की आवाज़ें निकालती हुई उसे अपने साथ ले गई।

उनके इस पवित्र मिलन का श्री देवगुरु भगवान् पर बड़ा सुखप्रद प्रभाव पड़ा और उनके दया अथवा करूणा भाव को तृप्ति मिली।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

1. श्री देवगुरु भगवान् मैदान में क्या करने गए थे?
2. मैदान में कौन से वृक्ष पर गिलहरी ने बच्चे दिए?
3. गिलहरी ने वृक्ष पर कितने बच्चे दिए?
4. भगवान् देवगुरु गिलहरी के बच्चे को कहाँ ले गए?
5. भगवान् देवगुरु के पिता जी ने उनसे क्या कहा?

कर्त्तव्यपालन भाव - कबूतरों की रक्षा का

श्री देवगुरु भगवान् को बाल्यकाल से ही कई प्रकार के सुन्दर पक्षियों और कई अन्य पशुओं के बच्चों को पालने का बहुत शौक था। आपने अपने घर में कुछ कबूतर पाल रखे थे। इसलिए आपके पिता जी आपने एक कुसंस्कार के कारण उनको रखना पसन्द नहीं करते थे। इसलिए आपने अपने घर की ऊपर की छत पर एक खाली कमरे में वह कबूतर रखे हुए थे। आप चुपचाप उस कमरे में जाकर उन्हें गेहूँ के दाने और पानी आदि दे आते और कुछ देर तक उन्हें चलते-फिरते, खेलते और खुश होते देखकर आप भी खुश होते। उस समय आपकी उम्र का बारहवां वर्ष आरम्भ हो चुका था और आपके विवाह की तैयारी हो रही थी। आपके घर के दरवाजे पर बाजे बज रहे थे और बारात के जाने का समय निकट आ रहा था। आपके घर में कई प्रकार की खुशियाँ मनाई जा रही थी, परन्तु विवाह की इस खुशी के साथ-साथ आपका हृदय इस बोझ से दबा हुआ था कि आपके पीछे कबूतरों का क्या हाल होगा? आपकी यहाँ से सात-आठ दिन की गैर हाज़री में इन बेचारों को कौन दाना-पानी देगा और यह बेचारे किस तरह जियेंगें? आख़िर आपको एक उपाय सूझा। आपने ने कई सेर गेहूँ के दाने ले जाकर कबूतरों के कमरे में बिछा दिए और एक मिट्टी के बर्तन में बहुत-सा पानी भरकर रख

उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक
लक्ष्य की प्राप्ति न हो जाए।

दिया और उस कमरे को बन्द करके इसमें ताला लगा दिया। फिर बेफिकर होकर अपने विवाह के लिए बारात के साथ रवाना हो गए। विवाह हो जाने पर जब आप कुशलतापूर्वक घर आए, तब उन कबूतरों के प्रति अपने गहरे प्रेमभाव और कर्त्तव्यभाव से भरकर जल्दी से जल्दी उनके कमरे के पास पहुँचे। जैसे ही उन्होंने कमरा खेलकर देखा तो पाया कि सारे कबूतर जीवित हैं और खुशी से खेल रहे हैं। यह सब देखकर श्री देवगुरु भगवान् को बहुत खुशी हुई।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

1. श्री देवगुरु भगवान् ने बचपन में कौन-सा पक्षी अपने घर में पाल रखा था?
2. श्री देवगुरु भगवान् किस तरह उन पक्षियों की सेवा करते थे?
3. श्री देवगुरु भगवान् का किस उम्र में विवाह हुआ?
4. श्री देवगुरु भगवान् को क्या देखकर बहुत खुशी हुई?

मनुष्य जगत् के सम्बन्ध में विविधरूप से अपने दया भाव का परिचय देना

सन् 1891 ई. में जलवायु परिवर्तन के लिए देवगुरु भगवान् फिरोजपुर गए हुए थे। अपने नियम के अनुसार वहाँ पर भी वह प्रतिदिन बाहर टहलने के लिए जाया करते थे। एक दिन बाहर जाते हुए उन्होंने देखा कि सड़क के एक ओर एक लड़की गोबर की एक टोकरी लिए हुए बैठी है। वह उस टोकरी को अपने सिर पर उठाना चाहती है, पर उसे भारी होने के कारण उठा नहीं सकती। उसने श्री देवगुरु भगवान् को अपनी ओर आते देखकर कहा, 'भाई, टोकरी चुका दे।' उस कन्या के यह सीधे-सादे शब्द श्री देवगुरु भगवान् के दयालु हृदय में घुस गए और उन्होंने अपने हाथों से वह गोबर की टोकरी उठाकर उस लड़की के सिर पर रख दी और आप आगे को चल दिए।

1. श्री देवगुरु भगवान् जलवायु परिवर्तन के लिए कब और कहाँ गए थे?
2. फिरोजपुर में बाहर घूमने के दौरान श्री देवगुरु भगवान् ने क्या देखा?
3. श्री देवगुरु भगवान् को उस कन्या की कौन-सी बाते अच्छी लगी?
4. श्री देवगुरु भगवान् ने उस कन्या की कैसे सहायता की?

> अगर किसी बच्चे को उपहार न दिया जाए तो वह कुछ देर रोएगा,
> मगर संस्कार न दिए जाएं तो वह जीवनभर रोएगा।

हम वह हैं जो हम सोचते है।

बच्चों के समग्र विकास के लिए 12 क़दम

बच्चों का सुन्दर व्यक्तित्व न केवल उनके उज्जवल भविष्य की नींव रखता है। बल्कि, परिवार, समाज और राष्ट्र को भी सही दिशा में ले जाने में महत्त्वपूर्ण योगदान देता है।

यह समझना आवश्यक है कि पारम्परिक शिक्षा एक छात्र को पद, पैसा और अकादमिक सफलता तो दे सकती है, लेकिन अकसर उनके व्यक्तित्व का संभावित विकास पूरा नहीं कर पाती। एक छात्र 12वीं तक बेहतरीन अंकों के साथ सफल होता है, पर यह ज़रूरी नहीं कि वह जीवन के सही-ग़लत फैसले लेने में सक्षम हो या पूरी तरह से ज़िम्मेदार नागरिक बन गया हो। यहाँ उसके भटकने की आशंका बनी रहती है।

इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए, उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान (Better Life) ने एक अनूठी पहल की है। उन्होंने बारह क़दमों की एक वार्षिक शृंखला तैयार की है, जिस पर चलते हुए प्रत्येक बच्चा एक जिम्मेदार और सक्षम नागरिक के रूप में विकसित हो सकता है।

आइए, इन महत्त्वपूर्ण क़दमों को संक्षेप में समझते हैं।

पहला क़दम :
गुण चिन्तन (Reflecting on virtues)
जितने ज्यादा गुण, उतना बेहतर जीवन

'बेहतर जीवन' के इस पहले और मौलिक क़दम, 'गुण चिन्तन' का उद्देश्य बच्चों के भीतर मौजूद अनन्त सम्भावनाओं को जाग्रत करना है। यह क़दम बच्चों की यह समझने में मदद करता है कि उनमें कितने नैसर्गिक गुण (जैसे ईमानदारी, करुणा, जिज्ञासा, धैर्य) विकसित होने की क्षमता है।

इस प्रशिक्षण में बच्चे सीखेंगे कि इन गुणों का उपयोग उनके रोज़मर्रा के जीवन में कैसे होता है:

शिक्षा में - जिज्ञासा और लगन का उपयोग करके वे अपनी पढ़ाई में उत्कृष्टता कैसे प्राप्त कर सकते हैं।

दोस्तों में - ईमानदारी और सहानुभूति का उपयोग करके मजबूत और विश्वसनीय मित्रता कैसे बना सकते हैं।

कोई किसी को सिखा नहीं सकता है, जब ख़ुद में इच्छा जागती है,
तभी कोई सीख पाता है।

परिवार में - सम्मान और ज़िम्मेदारी का उपयोग करके अपने पारिवारिक सम्बन्धो को कैसे बेहतर बना सकते हैं।

सीखने की प्रक्रिया को प्रभावी बनाने के लिए, प्रेरक कहानियों और उदाहरणों का सहारा लिया जाएगा। इनके माध्यम से, बच्चा न केवल गुणों के महत्त्व को आत्मसात् करेगा, बल्कि उन्हें अपने माता-पिता के साथ साँझा करके अभ्यास भी करेगा।

हमारी सहमति - यह कार्य तभी पूर्णत: सफल हो सकता है जब अध्यापक (शिक्षण और मार्गदर्शन) और माता-पिता (घर पर अभ्यास और समर्थन) दोनों के प्रयास सहयोग में हों। उनका संयुक्त प्रयास ही बच्चे के व्यकित्व में इन गुणों को स्थायी रूप से स्थापित कर सकता है। आशा है कि हम इस दृष्टिकोण से पूरी तरह सहमत हैं।

दूसरा क़दम :
स्वयं की कमियाँ पहचानना
(Identifying Personal Shortcomings)

कमियों को पहचानना ही सुधार की ओर पहला और सबसे निर्णायक क़दम है। हमारे जीवन में, परिवेश और परिस्थितियों के प्रभाव से, कुछ अच्छी आदतें और कुछ कमियाँ (Shortcomings) आना स्वाभाविक है। कोई भी व्यक्ति परिपूर्ण नहीं होता। इस महत्त्वपूर्ण चरण में बच्चों को सिखाया जाता है कि वे अपनी कमज़ोरियों और सीमाओं को ईमानदारी से पहचानें। यह आत्मबोध उन्हें इस बात का एहसास कराता है कि कौन-सी आदतें या व्यवहार उनके विकास में बाधा डाल रहे हैं।

समय रहते इन कमियों की सटीक पहचान हो जाने से, बच्चा न केवल उन्हें सुधारने की दिशा में काम करना शुरू कर देता है, बल्कि उनके कारण भविष्य में होने वाले सम्भावित नुक़सानों (जैसे, खराब परिणाम, बिगड़े रिशते, आत्मविश्वास में कमी) को भी स्पष्ट रूप से देख पाता है। यह क़दम आत्म-जागरुकता (Self-Awareness) का विकास करता है, जो उन्हें सक्रिय रूप से कमियों से बचने और खुद को बेहतर बनाने में मदद करता है।

तीसरा क़दम :
लक्ष्य निर्धारण (Goal Setting)
जब दिशा तय होगी, तभी मंज़िल मिलेगी।

जो जैसी संगति में रहता है, उसे वैसा ही फल मिलता है।

जीवन में लक्ष्य (Goal) होना अति महत्त्वपूर्ण है। जीवन यात्रा में अनन्त दिशाएं हैं, इसमें लक्ष्य एक कम्पास की तरह होता है। यह सिर्फ एक इच्छा नहीं, बल्कि वह पैमाना है, जो हमें बताता है कि हमारी दिशा सही है या गलत।

इस चरण में बच्चों को सिखाया जाता है कि अपने लिए स्पष्ट सार्थक और प्राप्त किए जा सकने वाले लक्ष्य कैसे निर्धारित करें। उन्हें यह अनुभव करना सिखाया जाता है कि वे अपने लक्ष्य के करीब पहुँच रहे हैं या दूर जा रहे है, क्योंकि यही वह संकेतक है जिससे उन्हें अपनी वर्तमान प्रगति और प्रयासों का सही मूल्यांकन करने को मिलता है। यदि कोई सही लक्ष्य निर्धारित नहीं किया जाता है, तो बच्चे का वर्तमान समय और ऊर्जा व्यर्थ चली जाती है। बिना लक्ष्य के प्रयास बिना पतवार के नाव के समान हैं – जो कहीं भी भटका सकते हैं।

यह क़दम बच्चों को भविष्य की कल्पना करने और फिर उस कल्पना को साकार करने के लिए वर्तमान में केन्द्रित होकर काम करने की प्रेरणा देता है, जिससे उनका कोई भी प्रयास निरर्थक न हो।

चौथा क़दम :
कार्य योजना

यह बात बिलकुल सही है कि लक्ष्य निर्धारित करना जितना महत्त्वपूर्ण है, उतना ही महत्त्वपूर्ण है उसे प्राप्त करने की एक ठोस कार्य योजना (Action Plan) बनाना।

बिना कार्य योजना के लक्ष्य सिर्फ़ एक इच्छा बनकर रह जाता है और उसे पाने की राह में रुकावटें आना स्वाभाविक है। कार्य योजना क्यों ज़रूरी है? एक अच्छी कार्य योजना आपको निम्न में मदद करती है –

दिशा और स्पष्टता: यह आपको बताती है कि आपको क्या करना है, कब करना है और कैसे करना है।

प्रेरणा और प्रगति : छोटे-छोटे क़दमों को निर्धारित करने से प्रगति साफ़ दिखती है, जो आपको प्रेरित करती है।

समस्या समाधान : यह आपको सम्भावित बाधाओं को पहले से पहचानने और उनके समाधान की तैयारी करने में मदद करती है।

संसाधन प्रबन्धन : आप अपने समय, ऊर्जा और अन्य संसाधनों का सही

खुद पर काबू पा लेना ही मनुष्य की सबसे महत्त्वपूर्ण जीत होती है।

उपयोग कर पाते हैं।

हम आने वाले अध्यायों में कार्य योजना बनाने और उसे सफलतापूर्वक लागू करने के विभिन्न पहलुओं को विस्तार से जानेंगे। क्या आप आगे बढ़ने के लिए तैयार हैं?

पाँचवा क़दम :
सहायक गुण व मार्गदर्शक

यह बहुत ही गहरा और महत्त्वपूर्ण विषय है कि लक्ष्य की प्राप्ति के लिए हमें अपने भीतर झाँकना पड़ता है। लक्ष्य के आधार पर अपने गुणों को जानना और विकसित करना लक्ष्य को पाने के लिए हमें दो तरह के गुणों (कौशल/विशेषताओं) पर ध्यान देना होता है :

1. सदा बढ़ते रहने वाले गुण (Intrinsic/Innate Strengths) : ये वो गुण होते हैं जो आपकी प्राकृतिक क्षमताएं (Natural Talents) और शक्तियाँ हैं। ये वो काम हैं जिन्हें करने में आपको मजा आता है और आप बिना ज़्यादा प्रयास के उनमें स्वाभाविक रूप से अच्छे होते हैं।

उदाहरण: यदि आपका लक्ष्य एक सफल लेखक बनना है, तो आपकी कल्पना शक्ति, शब्दों पर मजबूत पकड़ और एकाग्रता आपके स्वाभाविक गुण हो सकते हैं, जो समय के साथ स्वयं ही बेहतर होते जाते हैं, जब आप उनका उपयोग करते हैं।

2. बढ़ाने योग्य गुण (Acquired/Developable Skills) : ये वो कौशल हैं जिनकी आवश्यकता आपके लक्ष्य को पूरा करने के लिए है, लेकिन जो आपके भीतर स्वाभाविक रूप से मजबूत नहीं हैं। इन्हें आपको सीखना, अभ्यास करना और विकसित करना पड़ता है।

छठा क़दम :
आदतें

आदतें (Habits) दो प्रकार की होती हैं। यह जानने के लिए हमें सबसे पहले बच्चों को यह समझना होगा कि आदत क्या होती है। (What is a Habit) आदत का मतलब है ऐसा काम जिसे हम बिना ज़्यादा सोचे बार-बार करते हैं। जैसे रोज़ सुबह दाँत साफ़ करना या खेलने के बाद हाथ धोना।

जिस व्यक्ति ने कभी ग़लती नहीं की, उसने कभी कुछ नया करने की कोशिश नहीं की।

आदतों के दो मुख्य प्रकार -

हम आदतों को उनके प्रभाव के आधार पर दो हिस्सों में बाँट सकते हैं।

1. अच्छी आदतें (Good Habits): यह वो आदतें है, जो आपको आगे बढ़ने में, स्वस्थ रहने में और सफलता पाने में मदद करती हैं। ये आपकी शक्तियों को बढ़ाती हैं।

उदाहरण : समय पर सोना और जागना (इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है)।
पढ़ाई के लिए समय निकालना (इससे ज्ञान बढ़ता है)।
पौष्टिक खाना-खाना। (इससे बीमारी दूर रहती है)।
दूसरों की मदद करना। (इससे अच्छे दोस्त बनते हैं)

2. बुरी आदतें (Bad Habits): यह वो आदतें हैं जो आपके लिए नुक़्सानदेह हो सकती हैं। ये आपको आपके लक्ष्य से दूर ले जा सकती हैं और आपकी शक्तियों को कम करती हैं।

उदाहरण: बहुत देर तक टीवी देखना या फ़ोन इस्तेमाल करना। (इससे आँखें खराब होती हैं और पढ़ाई छूट जाती है)।
टालमटोल करना। (काम को कल पर छोड़ना)।
असन्तुलित (Junk) खाना या बहुत ज़्यादा खाना। (इससे शरीर कमज़ोर हो सकता है)। झूठ बोलना या गुस्सा करना। (इससे रिश्ते खराब होते हैं)
सबसे महत्त्वपूर्ण बात - बच्चो। आपको अच्छी आदतें आपका भविष्य बनाती हैं! यदि आप अभी से अच्छी आदतें बनाते हैं, तो बड़े होकर आपको सफल होने से कोई नहीं रोक सकता। तो, अब आप ही बताइए : आपकी कौन-सी आदतें अच्छी हैं और कौन-सी बुरी हैं जिन्हें आप बदलना चाहेंगे?

होमवर्क - दोनों प्रकार की आदतों की सूची बना लें।

सातवा क़दम : एक तोहफा आज का

My Better Life
Workshop

इस एपिसोड को आपको ठीक से सुनना है और फिर आगे दिए प्रश्नों का अपनी कॉपी में उत्तर लिखना है -

मनुष्य अपनी परिस्थितियों का निर्माता ख़ुद ही होता है।

My Better Life Workshop

प्रश्न-उत्तर सत्र समय 30 मिनट

1. My Better Life निम्न बॉक्स में सजाकर लिखें

2. मेरा पहला परिचय क्या है?

....

....

(Mobile) मोबाइल नं...

3. मेरा दूसरा परिचय क्या है?
(A) मैं एक सीखने वाला हूँ। (B) मैं विद्यार्थी हूँ। (C) मैं मनुष्य हूँ।

4. मेरे विकास के लिए महत्त्वपूर्ण क्या है?
(A) मेरी कमियों/अवगुण (B) मेरे दोस्त। (C) मेरी खूबियाँ/गुण।

5. मुझे अपनी कमियाँ.................चाहियें।
(A) छुपानी (B) बतानी (C) खुद देखनी

6. क्या मुझे लक्ष्य (Goal) बनाने की ज़रूरत है?
(A) अभी नहीं (B) कभी नहीं (C) अध्यापक और माता-पिता से पूछकर जल्द ही

7. हमारे लक्ष्य आसानी से पूरे होते हैं, जब................
(A) अपने लक्ष्य को लिख लेने से। (B) अध्यापक को बता देने से।
(C) लक्ष्य पाने के लिए ज़रूरी एक्शन प्लान बनाकर उस पर चलने से।

8. कौन-कौन से विषय मेरे दोस्त हैं?
(जिस विषय पर पूछे गए प्रश्न मुझे परेशान नहीं करते।)
1. हिन्दी 2. अंग्रेज़ी 3. संस्कृत 4. गणित 5. आर्टस 6. इतिहास
7. सामान्य ज्ञान 8. विज्ञान 9. खेलकूद 10. Better Life.

एक नियन्त्रित और शान्त मन संसार में सबसे शक्तिशाली होता है।

9. जो विषय दोस्त नहीं है, वे भी दोस्त बन जायें, उसके लिए क्या करें।
(A) उस विषय को अनदेखा न करे
(B) ज़्यादा समय दें और उस विषय के अध्यापक या विषय में निपुण विद्यार्थी (Good Student) को दोस्त बनाएं।
(C) उस विषय की किताबों को साथ लेकर सोएं।

10. मेरी.....................आदतें मुझे सफलता की ओर ले जाती हैं।
(अच्छी या बुरी)

अपनी दो अच्छी और दो बुरी आदतों को लिखें।
अच्छी आदत
1.
2.
बुरी आदत
1.
2.
11. आपको किसी बच्चे के मन में आए विचारों को पढ़ना है। उसका कौन-सा विचार सही है और कौन-सा विचार ग़लत है। निशान लगाएं।
(A) मेरा पढ़ाई में मन नहीं लगता है।
(B) मेरा पढ़ाई में मन नहीं लगता। क्या करूँ कि मन लगे। मैं टीचर से पूछता हूँ।
(C) स्कूल से आया हूँ, थोड़ी देर मोबाइल देख लूँ।
(D) पहले थोड़ा रिलेक्स करता हूँ फिर स्कूल के काम के हिसाब से टाइम-टेबल बनाता हूँ।
(E) मम्मी बोलती है -अपना सामान जगह पर रखो। आज से रखता हूँ।
(F) अगले महीने परीक्षाएं हैं। अभी तो बहुत दिन पड़े हैं। बाद में पढ़ लूँगा।
(G) एक जगह बेठकर पढ़ने से ज़्यादा अच्छा रहता है।
(H) मेरी ग़लती दिखाने पर मैं नाराज हो जाता हूँ।
(I) मैं हर काम समय से व सही ढंग से करता हूँ।
(J) अपने स्कूल के नियमों पर चलना, मेरी सफलता के लिए ज़रूरी है।
(K) मैं पढ़ाई अपने माता-पिता और टीचर्स के लिए करता हूँ।

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

12. मुझे अच्छा नहीं बनना है। क्योंकि
मैं....................हूँ। मुझे.......................अच्छा बनना है।

13. पाँच मैजिक वर्ड लिखें।

1.
2.
3.
4.
5.

14. इनमें से जो गुण हैं उनमें (✓) सही का निशान लगायें तथा जो अवगुण हैं उनमें (×) ग़लत का निशान लगायें।

1. रचनात्मकता और सृजनात्मकता 2. झूठ बोलना 3. उत्साह और जोश
4. चोरी करना 5. सहयोग और सहायता 6. आत्मविश्वास और साहस
7. गुस्सा और आक्रामकता 8. अनुशासनहीनता 9. संगठन और योजना
10. आलस्य और कमजोरी 11. धैर्य और स्थिरता 12. ईर्ष्या और द्वेष
13. दया व सहानुभूति 14. खेल भावना और प्रफुल्लता
15. असंवेदनशीलता 15. सीखने की इच्छा और जिज्ञासा

15. निम्न में से कौन-कौन से संकल्प लेने के योग्य हैं? सही (✓) या गलत (×) निशान लगायें।

1. मैं जीवन में लक्ष्य बनाऊँगा तथा उस पर केन्द्रित (Focused) रहूँगा।
2. मैं स्मरण रखूँगा - मुझे मात्र एक व्यक्ति नहीं, बल्कि एक व्यक्तित्व बनना है।
3. मैं स्वयं पर काम होने दूँगा, गुणों को बढ़ाऊँगा व कमियों को मिटाऊँगा।
4. मैं जीवन में सन्तुलित विकास (Balanced Growth) के ध्येय को अपने सामने रखूँगा।
5. मैं लक्ष्य प्राप्ति में सहायक सूत्रों को समझूँगा व अपनाऊँगा।
6. मैं लक्ष्य प्राप्ति में सम्भावित रुकावटों के प्रति जागरुक रहूँगा।
7. मैं 'सबका शुभ हो' की भावना के अनुरूप अपने लक्ष्य को अर्थपूर्ण बनाऊँगा।

16. नीचे दी गई सम्भावित भूलों में से हमसे प्रायः कौन-कौन सी भूले होती हैं?
(A) मुझे सब पता है

यदि आप सूर्य की तरह चमकना चाहते हैं, तो पहले सूर्य की तरह तपना होगा।

(B) कुछ पूछने में झिझक
(C) इतना तो चलता है
(D) काम को अन्तिम क्षण तक टालने की आदत
(E) रटने की आदत

17. पुस्तक 'एक तोहफा आज का' में तोहफा शब्द किसी ओर इशारा कर रहा है?
(A) पुस्तक की ओर
(B) वर्तमान समय की ओर
(C) छुट्टियों की ओर

नोट - आप उपरोक्त प्रश्नों के अपने उत्तर निम्न पते पर भेज दें या Whatsapp कर दें।

उच्च जीवन प्रशिक्ष संस्थान, 32, सिविल लाइन्स (देवाश्रम) रुड़की
सम्पर्क सूत्र - 97700-12311

आठवा क़दम :
जीवन की समझ

यह बहुत ही गहरा और महत्त्वपूर्ण उद्देश्य है! जीवन को एक सुन्दर उपहार मानना और फिर उसमें अपनी अपार संभावनाओं को खोजना, स्वयं को और जीवन को पहचानना (Self-Realization) यह एक अविश्वसनीय यात्रा है। आप इस दिशा में कैसे आगे बढ़ सकते हैं, इसके लिए कुछ विचार इस क़दम में करेंगे।

नौवां क़दम :
प्रकृति की समझ

यहाँ एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण विषय पर ध्यान केन्द्रित किया है : 'प्रकृति की समझ'। प्रकृति को समझना हमें यह जानने में मदद करता है कि हम कौन हैं और हम इस विशाल ब्रह्माण्ड का हिस्सा कैसे हैं और हमें जीवन में अन्ततः क्या करना है।

आप सबको मालूम ही है कि प्रकृति नियमों पर आधारित है, ये नियम मनुष्य पर भी लागू होते हैं, क्योंकि हम भी प्रकृति का अभिन्न अंग है।

आप भलाई और अच्छाई के रास्ते को कभी मत छोड़िए, आपकी गैर हाजिरी में लोग आपके इसी पक्ष को याद करेंगे व सराहेंगे।

इस विषय को विस्तार से समझने के लिए कुछ विचार इस क़दम में करेंगे।

दसवां क़दम :

मैं और मेरे सहयोगी

इस दसवें क़दम में बच्चे जानेंगे कि मेरे निर्माण में कौन-कौन सहयोगी होता है। माता-पिता, दादा-दादी, भाई-बहन, अध्यापक, मित्र, डॉक्टर, अन्य मनुष्य जन, पशु जगत्, वनस्पति जगत्, भौतिक जगत् आदि के बारे में विचार करें और अपनी समझ से लिखें कि ये सब किस प्रकार हमारे जीवन में सहयोगी एवं उपयोगी होते हैं।

ग्यारहवां क़दम :

सम्भावनाएं और जिम्मेदारी

बच्चों के व्यक्तिगत विकास में ये ग्यारहवां क़दम एक मनुष्य को पूर्ण विकसित होने में बहुत मदद करेगा। उसमें छुपी अपार सम्भावनाओं को खोलेगा। साथ ही वह परिवार और समाज के लिए जिम्मेदार व्यक्तित्व के रूप में उभरेगा।

बारहवां क़दम :

सफलता की समझ

इस क़दम में बच्चों को सफलता का सही अर्थ, सफलता के सूत्र, सफल होने में आने वाली संभावित रुकावटों के प्रति जागरुक किया जाता है।

आशा है कि अब हम तैयार हैं। स्कूल में 12वीं कक्षा तक ज्ञान और संस्कार की शिक्षा लेकर बच्चा जब आगे बढ़ता है, तो वह सिर्फ वह ही सफल ही नहीं होता, उसकी सफलता रिजल्ट के रूप में, व्यवहार के रूप में पूरे परिवार को गौरवान्वित करती है। वह आने वाली हर परिस्थितियों के लिए एक कुशल योद्धा होता है। यही उद्देश्य है इन 12 क़दमों का। उच्च जीवन प्रशिक्षण संस्थान इन बारह क़दमों पर आधारित एक पूरे कोर्स को तैयार कर रहा है। आप इन कदमों को अपने स्कूलों, घरों व संस्थाओं में कोर्स के रूप में जोड़े और बच्चों को सिखाएं, वही तो हैं हमारे देश का भविष्य।

अपने जीवन के परिष्कार और सुधार में आपने आपको इतना व्यस्त रखें
कि आपके पास दूसरों की आलोचना करने का वक्त ही न हो!

बेरी के पेड़ की हानि देखकर व्याकुल होना

एक बार श्री देवगुरु भगवान् लाहौर में एक भद्रजन की कोठी में ठहरे हुए थे, तब वहाँ पर एक वृक्ष के सम्बन्ध में एक घटना का वर्णन इस प्रकार है – लाहौर में जहाँ श्री देवगुरु भगवान् ठहरे हुए थे, वहाँ की रसोई की सीमा से बाहर एक बेरी का पेड़ था। वहाँ पर एक आदमी अपनी बांस की लकड़ी के द्वारा पेड़ की हरी-हरी टहनियाँ तोड़ रहा था और पेड़ के सुन्दर रूप की हानि कर रहा था। भगवान् को इस घटना से बड़ा दुःख हुआ। वह आदमी जब पेड़ की टहनियाँ तोड़ रहा था, तब श्री देवगुरु भगवान् को बड़ा दुःख हो रहा था। परन्तु उनका उस मनुष्य और पेड़ पर कोई अधिकार नहीं था, इसलिए वह कुछ न कर सके और दुःख सहते रहे।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए –

1. बेरी का पेड़ कहाँ था?
2. देवगुरु भगवान् को किस बात से दुःख हुआ?
3. वह आदमी बांस की लकड़ी से क्या काट रहा था?
4. हमें पेड़-पौधों को क्यों नहीं काटना चाहिए?

एक अन्धे भिखारी को भोजन करवाना

मोगा में महाव्रत के शुभ अवसर पर एक दिन दोपहर के समय एक अन्धा परन्तु दरिद्र (गरीब) भिखारी स्कूल के आँगन में आ गया। वहाँ पर बहुत से जन थे, परन्तु किसी को उसकी अवस्था का बोध न हुआ। थोड़ी देर इधर-उधर फिरने के बाद वह वहाँ से निराश लौट पड़ा। श्री देवगुरु भगवान् इस सारे दृश्य को देख रहे थे। उसकी उस अवस्था को कोई भी नहीं अनुभव कर पा रहा था। तब दीन-दयालु भगवान् ने (जो हर मनुष्य के साथ अपना सम्बन्ध अनुभव करते हैं) अपने एक पुत्र को बुलाकर उनके पीछे दौड़ाया और उसे आदरपूर्वक बुलाकर भोजन और कुछ नकद दान दिया और वह भिखारी दया सागर भगवान् के हृदय को अपने दिल में धन्य-धन्य कहता हुआ चला गया।

प्रश्नों के उत्तर दीजिए –

1. आपने इस कहानी से क्या सीखा?
2. क्या आपने शारीरिक रूप से अपाहिज किसी व्यक्ति की मदद की है? बताइए।

हमें याद रखना होगा कि जहाँ हम नहीं होते वहाँ हमारे गुण व अवगुण हमारा प्रतिनिधित्व करते हैं।

ऐसे थे हमारे गुरु महाराज

गुरु महाराज को बचपन में खेलना बहुत अच्छा लगता था। उन्हें खेलना अपने लिए हितकर भी लगता था, क्योंकि उससे उनका शारीरिक व्यायाम हो जाता था। परन्तु उनके पिता जी को उनका खेलना अच्छा नहीं लगता था। पिता जी के प्रति श्रद्धा भाव रखते हुए गुरु महाराज ने कभी उनसे बहस नहीं की, परन्तु अपना पक्ष रखने के लिए पिता जी के सामने एक ऐसी पुस्तक प्रस्तुत की, जिसमें खेलने के कई लाभ बताए गए थे। उसे पढ़कर पिता जी ने गुरु महाराज को खेलने की अनुमति दे दी।

इस घटना से हमें यह शिक्षा मिलती है कि मनुष्य का जीवन उसके माता-पिता की देन है, इसलिए हम मानवों को कम से कम इतना तो अवश्य करना चाहिए कि हम उनके उपकारों को याद रखें, उनके प्रति श्रद्धा रखें, उनसे बहस न करें, उनका कहना मानें और आदर भाव से अपना पक्ष प्रस्तुत करें। माता-पिता ज़रूर आपकी सुनेंगे तथा अगर आपका पक्ष उन्हें ठीक लगेगा, तो वह आपकी बात ज़रूर मानेंगे। आपके आदर भाव से घर में प्यारभरा उत्तम वातावरण बना रहेगा। अतः अपने माता-पिता व अपने बड़ों के प्रति एवं जो कोई आपके ऊपर उपकार करे, उसके उपकार के प्रति आदर व कृतज्ञता का भाव रखें।

In Relation to the Animal World

Once Bhagwan Devatma was walking in a garden. On the road side in the water of a drain a wasp was struggling to come out and save its life. Bhagwan Devatma noticed it and he picked it up with the help of a wooden stick and placed it at a dry place.

Once Bhagwan Devatma was going on a road. On one side of the road, there was an ant hill. Many ants were dragging an insect forcibly towards the hill. The insect was trying its best to free itself but it was helpless because the ants were many in number and were stronger. Bhagwan Devatma noticed it and with help of a stick he saved the insect from the ants. The insects ran away to one side on getting its freedom.

As far possible Bhagwan Devatma would not step on any insect or other living beings visible to him.

अगर हमें वह फसल पसन्द नहीं है जो हम काट रहे हैं, तो हमें उन बीजों की जाँच करनी चाहिए जो हमें बोते रहे हैं।

शुभकामना गीत
(बच्चों के द्वारा अपने लिए)

शुभ हो! शुभ हो! शुभ हो! शुभ हो!
मेरे दाता मेरे भगवन्,
इतना आशीष मुझे तुम दो;
अपने कर्त्तव्य का ध्यान धरूँ,
सद्‌गुणी विद्यार्थी निश्चय मैं बनूँ।

विद्या का दान जहाँ पाऊँ,
उस विद्यालय का शुभ चाहूँ;
जिनसे शिक्षा मैं प्रतिदिन लूँ,
उन अध्यापकों का भी शुभ हो!

अपने साथी विद्यार्थियों की,
उन्नति सच्ची मैं चाहूँगा;
उच्च भावों पर आधारित मैं,
उनसे सम्बन्ध बढ़ाऊँगा।
ऐसा बल दो, ऐसा बल दो,
जब भी पढ़ने को बैठूँ मैं;
ऐहसान नहीं पढ़ना मेरा,
याद रखूँ इस सत्य को मैं।

बल दो, बल दो, दाता बल दो,
पढ़-लिखकर मैं इन्सान बनूँ;
उच्च गतियों उच्च चिन्ताओं से,
अपने जीवन को सफल करूँ।
शुभ हो! शुभ हो! सबका शुभ हो!

जब खुशी का एक द्वार बन्द हो जाता है, तब दूसरा खुलता है, लेकिन अकसर हम बन्द दरवाजे से इतने लम्बे समय तक निगाहें नहीं हटाते हैं कि हम उस दूसरे द्वार को देखते ही नहीं है।

माता-पिता को सन्तान की परवरिश के बारे में गुरु देवात्मा जी द्वारा बताए नियम

1. उत्पत्ति

1. माता-पिता के लिए यह जानना और अनुभव करना आवश्यक है कि उनकी सन्तान उनके अस्तित्व का अंश होने से उनके उत्कृष्ट व अपकृष्ट आकारों और गुणों की थोड़ी व बहुत अवश्य भागी बनती है।

2. माता-पिता के लिए यह आवश्यक है कि वह अपने शारीरिक उत्तम स्वास्थ्य और आत्मिक विकास के द्वारा जहाँ तक सम्भव हो, उत्कृष्ट सन्तान उत्पन्न करें।

2. सम्बन्ध बोध

3. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी सन्तान को अपने अस्तित्वों का अंश जानकर उसके साथ अपना उचित सम्बन्ध अनुभव करें।

4. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी सन्तान के सम्बन्ध में अपने आपको प्रत्येक नीच गति से मुक्त करने और रखने और प्रत्येक उच्च गतिदायक भाव के द्वारा उसके साथ सम्बन्ध उत्पन्न व उन्नत करने की आवश्यकता को अनुभव करें।

3. पालन विधि - स्नेह प्रदर्शन

माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह मोह रहित रहकर अपनी प्रत्येक सन्तान के प्रति उचित रूप से अपना स्नेह प्रदर्शन करें।

5. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी कन्याओं को अपने पुत्रों की न्याईं समरूप से अर्थात् बिना किसी अनुचित पक्षपात के पालन करें।

6. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी प्रत्येक सन्तान की शारीरिक गठन को अपनी सामर्थ्य के अनुसार उत्तम रूप से विकसित करने के लिए सब प्रकार से प्रयत्न करें।

7. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी प्रत्येक सन्तान को शारीरिक रोगों से सुरक्षित रखने और किसी के रोगी होने पर उसके रोग दूर करने के लिए अपनी सामर्थ्य के अनुसार उत्तम रूप से चेष्टा करें।

8. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी योग्यता के अनुसार अपनी सन्तान का युवा अवस्था तक भली भान्त पालन करें और यथा सम्भव अपनी किसी विकलांग और असहाय सन्तान के निमित्त सारी आयु के लिए रक्षा और पालन का प्रबन्ध करें।

परिस्थितियाँ शिक्षक होती हैं। वे जीवन के अनसीखे पाठ पढ़ाने आती हैं।

4. साधारण शिक्षा

9. माता-पिता के लिए यह आवश्यक है कि वह अपनी सामर्थ्य के अनुसार अपनी प्रत्येक सन्तान की आवश्यकता और अवस्था के अनुकूल उसकी मानसिक शक्तियों की उन्नति के लिए उसे विविध प्रकार की भाषाओं और साधारण ज्ञान और विज्ञान आदि की शिक्षा दें।

10. माता-पिता के लिए यह आवश्यक है कि वह अपनी सामर्थ्य के अनुसार अपनी सन्तान में से प्रत्येक की आवश्यकता के अनुसार उसे विविध प्रकार के खेलों, सवारी, व्यायाम, पाकक्रिया, वाद्य, गान, नृत्य, चित्रांकन, शिल्प, कृषि, चिकित्सा आदि नाना व्यवसायों और वाणिज्य आदि की शिक्षा दें।

5. धर्म ज्ञान विषयक शिक्षा

11. माता-पिता के लिए यह भी आवश्यक है कि वह अपनी प्रत्येक सन्तान को उचित उम्र अनुसार आत्मा की गठन और उसकी विनाश और विकासकारी गतियों के सम्बन्ध में सब प्रकार की आवश्यक शिक्षा दें।

12. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी प्रत्येक सन्तान को सत्यधर्म और उसके लक्षणों और साधनों आदि के विषय में उचित रूप से शिक्षा दें।

6. उच्च जीवन विषयक विकास

13. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी प्रत्येक सन्तान में नाना सात्विक व उच्च भावों के विकसित करने के लिए उचित रूप से चेष्टा करें।

14. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी सन्तान में उसकी नीच गतियों के प्रति घृणा व वैराग्य भाव के उत्पन्न और वर्धन करने के लिए उचित रूप से चेष्टा करें।

7. धन सम्पत्ति विषयक दान

15. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपने उपार्जित धन व अपनी उपार्जित सम्पत्ति में से अपनी किसी सन्तान को जो कुछ देना चाहें, उसे केवल उतनी मात्रा में दान करें कि जितनी मात्रा में दान करना उसकी किसी विशेष आवश्यकता के विचार से उसके लिए उचित और हितकर हो।

8. शासन विधि

16. प्रत्येक माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह जहाँ तक सम्भव हो, अपने स्नेह और नैतिक बल के द्वारा अपनी सन्तान का शासन करें। और जब वह अपनी किसी

हमारे पास जो कुछ है, उसका आनन्द तभी ले पायेंगे, जब हमारे पास जो नहीं है, उसकी चिन्ता छोड़ेंगे। जो प्राप्त है, वही पर्याप्त है - यह सोच सन्तोष को बढ़ावा देती है, जो सर्वोत्तम धन है।

सन्तान को उसके किसी अपराध व उसकी अवज्ञा के लिए कोई दण्ड देना उचित समझें, तब उसके हित ओर अपने अधिकार की सीमा और उसकी आयु और अवस्था आदि का विचार करके दें।

9. परिशोध

17. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह अपनी सन्तान के सम्बन्ध में अपनी किसी अनुचित क्रिया के विषय में बोध लाभ करने पर उसके लिए उचित परिशोध करके और क्षमा माँगकर उसके साथ अपने सम्बन्ध को पवित्र करें।

10. मंगलकामना

18. माता-पिता के लिए आवश्यक है कि वह योग्यता रखने पर अपनी प्रत्येक सन्तान के लिए मंगलकामना का उचित रूप से साधन करें।

सफलता या असफलता का कारण

दो गहरे दोस्त थे, रोहन और अमित। दोनों ने एक ही कॉलेज से पढ़ाई की थी और उनके सपने भी बड़े थे। लेकिन, उनकी सफलता और असफलता में उनके शब्दों, कर्मों, विचारों, चरित्र और आदतों का बड़ा हाथ था।

रोहन हमेशा सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करता था। वह कहता, "मैं यह कर सकता हूँ! और चुनौतियाँ मुझे मजबूत बनाती हैं।" उसके विचार भी हमेशा उज्ज्वल और आशावादी होते थे। वह अपनी असफलता को सीखने का एक मौका मानता था, न कि अन्त। उसके कर्म भी उसके शब्दों और विचारों के अनुरूप थे। वह कड़ी मेहनत करता, समय पर काम पूरा करता और कभी भी पीछे नहीं हटता। उसका चरित्र ईमानदारी और दृढ़ता से भरा था। लोग उस पर भरोसा करते थे, क्योंकि वह जो कहता था, वही करता था। इन सबसे उसकी आदतें भी अच्छी बनीं - सुबह जल्दी उठना, योजना बनाना, नियमित रूप से सीखना और अपने लक्ष्यों पर ध्यान केन्द्रित करना।

दूसरी ओर, अमित अकसर नकारात्मक शब्दों का प्रयोग करता था। "यह बहुत मुश्किल है या मुझसे नहीं होगा" ये उसके आम वाक्य थे। उसके विचार भी निराशावादी थे। वह अकसर समस्याओं को बढ़ा-चढ़ाकर देखता और समाधान खोजने की बजाय हार मान लेता और कभी-कभी दूसरों को भी निराश कर देता। उसकी आदतें भी अच्छी नहीं थीं - देर तक सोना, बिना योजना के काम करना और आसानी से विचलित हो जाना।

कई बार उम्र ज़्यादा होने पर आपको सम्मान मिलने लगता है, परन्तु सच्चा आदर तो केवल आपके व्यवहार, वाणी और संस्कारों से ही मिलेगा।

एक बार, दोनों एक स्टार्टअप शुरू करने का फैसला किया। रोहन ने अपनी योजना बनाई, निवेशकों से सकारात्मक शब्दों में बात की और अपने विचारों को हकीकत में बदलने के लिए दिन-रात एक कर दिया। उसके कर्म लगातार और प्रभावी थे। उसके चरित्र की वजह से उसे अच्छे लोग मिले, जो उस पर विश्वास करते थे। उसकी अच्छी आदतों ने उसे हर चुनौती का सामना करने में मदद की।

अमित ने शुरूआत तो की, लेकिन उसके नकारात्मक शब्दों ने उसके उत्साह को कम कर दिया। उसके सन्देह भरे विचार उसे आगे बढ़ने नहीं दे रहे थे। वह अपने कर्मों को टालता रहा और जब समस्याएं आईं, तो उसके चरित्र में दृढ़ता की कमी दिखाई दी। उसकी बुरी आदतों ने उसे समय पर काम पूरा करने से रोका और अन्ततः उसका स्टार्टअप असफल हो गया। कई साल बाद रोहन एक सफल व्यवसायी बन गया था, जिसने कई लोगों को रोजगार दिया। वह अपने सिद्धान्तों पर कायम रहा और उसकी सफलता उसकी शब्दों, कर्मों, विचारों, चरित्र और आदतों का सीधा परिणाम थी। अमित ने कई काम शुरू किए लेकिन हर बार असफल रहा, क्योंकि उसने अपनी मूलभूत कमियों पर कभी काम नहीं किया।

यह कहानी हमें सिखाती है कि हमारी अन्दरूनी और बाहरी पहचान, हमारी सफलता या असफलता की नींव रखती है।

प्रकृति के सम्बन्ध में प्रार्थना

प्रकृति तब संग मैं मिल जाऊँ, नेचर तव संग मैं जुड़ जाऊँ;
देवत्व को आधार बनाकर, तेरे संग नित प्रेम बढ़ाऊँ।
तेर पक्षी रंग-रंगीले, करें गति जो मधुर सुरीले;
पुष्प, लता और पत्र रसीले, देख-देख मैं आनन्द पाऊँ।
वन में पशु चरें और डोलें, जल में पक्षी करें किलोलें;
पुष्पों पर तितलियाँ खेलें, उन्हें मैं अपना मीत बनाऊँ।
प्रातःकाल सूरज की आभा, रात समय तारों की शोभा;
देख चाँद की सुन्दर प्रभा, जीवन रस से मैं भर जाऊँ।
प्रकृति तेरा शिशु रहूँ मैं, तेरी गोद में नृत्य करूँ मैं
तेरे संग एक रहूँ मैं, परम एकता की जय चाहूँ।

– देवात्मा

उम्मीद के साथ शुरू हुआ प्रत्येक दिन एक नये अनुभव के साथ ही समाप्त होता है।

सपनों को कैसे पूरा करें?

एक प्रेरणादायक कहानी है जो यह स्पष्ट करती है कि अपने सपनों को पूरा करने हेतु लक्ष्य बनाना एवं उसके प्रति समर्पण कितना आवश्यक है –

एक छोटे से गाँव में तीन दोस्त रहते थे – रवि, सीमा और अर्जुन। वे तीनों ही बहुत होशियार थे, लेकिन उनके सपने और उन्हें पूरा करने का तरीका अलग-अलग था।

रवि एक महान् वैज्ञानिक बनना चाहता था। उसने अपनी दिशा तय कर ली थी। वह घण्टों किताबें पढ़ता, प्रयोग करता और विज्ञान के रहस्यों को समझने की कोशिश करता था। उसके पास एक गहरा संकल्प था कि वह इस क्षेत्र में कुछ बड़ा करेगा। उसके माता-पिता उसे खेलने के लिए कहते, लेकिन वह अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित था और कहता, 'मेरा खेल तो विज्ञान की किताबों में है!'

सीमा एक प्रसिद्ध संगीतकार बनने का सपना देखती थी। उसे संगीत से बहुत लगाव था। उसने रोजाना रियाज करने का अनुशासन बना रखा था, चाहे उसका मन करे या न करे। कई बार वह थक जाती, लेकिन अपने सपने को याद कर वह फिर से हारमोनियम पर बैठ जाती। एक दिन उसे शहर के एक बड़े संगीत विद्यालय में दाखिला लेने का मौका मिला, लेकिन इसके लिए उसे अपने माता-पिता को छोड़कर दूर जाना पड़ता। यह उसके लिए एक कठिन निर्णय था, लेकिन उसने अपने सपने को चुना और साहस के साथ आगे बढ़ी।

अर्जुन एक सफल व्यवसायी बनना चाहता था। वह बचपन से ही नई चीज़ें बनाने और बेचने के तरीके सोचता रहता था। उसने अपने आसपास के लोगों की ज़रूरतों को समझा और एक दिन उसने फैसला किया कि वह गाँव में छोटी-सी एक दुकान खोलेगा। उसे कई लोगों ने रोका और कहा कि यह मुश्किल है, लेकिन अर्जुन का संकल्प अटल था। उसने अपनी बचत का इस्तेमाल किया और कड़ी मेहनत की। उसे शुरूआती दिनों में नुक़सान भी हुआ, लेकिन उसने हार नहीं मानी। उसने अपनी ग़लतियों से सीखा और हर दिन अपने काम में अनुशासन बनाए रखा। उसने निर्णय लिया कि वह हर हाल में सफल होकर दिखायेगा।

समय बीतता गया। रवि ने अपने संकल्प और समर्पण से एक नई खोज की, जिससे गाँव के लोगों को बहुत फायदा हुआ। वह अब एक सम्मानित वैज्ञानिक था। सीमा ने अपने अनुशासन और कठिन निर्णय के कारण संगीत की दुनिया में अपना

इन्सान के परिचय की शुरूआत भले ही चेहरे से होती होगी, लेकिन उसकी सम्पूर्ण पहचान तो उसकी वाणी, विचार एवं कार्यों से होती है।

नाम रोशन किया। उसके गाने दूर-दूर तक पसन्द किए जाते थे। अर्जुन ने अपनी दिशा और निर्णय लेने की क्षमता से अपनी छोटी-सी दुकान को एक बड़े व्यवसाय में बदल दिया, जिससे गाँव में कई लोगों को रोजगार मिला।

तीनों दोस्तों ने यह साबित कर दिया कि सही दिशा, मजबूत संकल्प, पूर्ण समर्पण, अटूट अनुशासन और सही निर्णय लेने की क्षमता से कोई भी सपना पूरा किया जा सकता है।

मैं लक्की हूँ

सुमन सुबह-सुबह स्कूल के लिए तैयार हो रही थी। आज उसकी वार्षिक परीक्षा का पहला दिन था। वह अपनी तैयारी से ख़ुश भी थी, परन्तु वह अपना लक्की (Lucky) पैन न मिलने से थोड़ी बेचैन-सी हो रही थी। वह बार-बार अपनी अलमारी के कपड़े उलट-पलट करती, कभी अपनी स्टडी टेबल में ढूँढती। परन्तु उसे कुछ याद ही नहीं आ रहा था कि उसने अपना लक्की पैन कहाँ रख दिया था। उसे डर लगने लगा था कि कहीं उसका पैन न मिलने उसका पेपर खराब न हो जाए। पिता जी बाहर से आवाज दे रहे थे कि जल्दी करो स्कूल के लिए देर हो रही है। परन्तु वह बहुत परेशान थी, ज़्यादा देर होने पर पिता जी उसके कमरे में आए और उससे पूछा, "क्या हुआ इतनी देर क्यों लग रही है?" उसने उत्तर दिया, "पापा मेरा लक्की पैन नहीं मिल रहा। अगर वह न मिला पेपर ठीक से न दे पाऊँगी।"

सारी बात सुनकर पिता जी थोड़ा मुस्कुराए और बोले "बेटा अगर देर हो गई , तो पेपर ही नहीं दे पाओगी। अभी स्कूल चलो और पेपर दो, शाम को बात करेंगे।" सुमन दुःखी मन से स्कूल गई और प्रश्नपत्र का बेचैनी से इन्तज़ार करने लगी। कुछ ही देर में सभी बच्चों को प्रश्नपत्र मिल गया। सुमन ने डरते-डरते पेपर देखा। पूरा पेपर देखकर उसके चेहरे पर मुस्कुराहट आ गई और वह प्रश्नपत्र हल करने लगी। घर लौटकर वह अपने पापा के आने की राह देखने लगी। शाम को पापा आये तो उनसे लिपट गई और चहककर बोली, "पापा आपने ठीक कहा था। मैंने विज्ञान के सारे पाठ अच्छे से समझे हुए थे। इसलिए मैं बड़ी आसानी से पेपर हल कर पाई।" पापा उसकी पीठ थपथपाते हुए बोले, "शाबाश बेटी।" सुमन बोली, "पापा, मुझे यह भी समझ आ गया कि पैन का काम तो लिखना है। उससे तो वही लिखा जा सकता है जो मैंने जाना और समझा हुआ है।" यह कहते हुए सुमन का चेहरा आत्मविश्वास से चमक रहा था।

किसी में कमी दिखाई दे तो उसे समझाओ, लेकिन हर
किसी में कमी दिखाई दे तो ख़ुद को समझाओ!

आपके प्रश्नों के उत्तर

प्रश्न – 10 साल से 16 साल तक के बच्चों में अगर आत्मविश्वास या आत्मसम्मान का अभाव हो, तो कैसे दूर करें।

उत्तर – अगर आपका बच्चा उम्र के इस दौर से गुजर रहा है और वह अपने अन्दर आत्मविश्वास की कमी को महसूस कर रहा है।

1. तो आप उसके मित्र बनने का प्रयास करें। इस उम्र में उसे अपने मित्र बहुत महत्त्वपूर्ण लगते हैं। उससे जानने का प्रयास करें कि कहीं वह अपने मित्रों के अनुभवों के कारण तो नकारात्मक बातें नहीं सोचने लगा।
2. दूसरों से बेहतर होने के कारण कहीं वह ईर्ष्या का पात्र तो नहीं बन रहा। एक माँ या पिता के रूप में आपको उसके साथ बैठकर बात करने और उसे सहज, आरामदायक, निष्पक्ष प्रोत्साहन देने की आवश्यकता है।
3. आपको यह भी जानना होगा कि वह अपनी सफलताओं, असफलताओं को कैसे लेता है। असफल होने पर वह हीन भावना तो महसूस नहीं करता, उस समय उसको सकारात्मक व्यवहार दें। उसकी अच्छी बातों की सराहना करें। उसे प्यार दें, उसे महसूस कराएं कि वह आपके लिए अमूल्य है।
4. अन्त में सबसे ज़रूरी है कि आप थोड़ा पीछे हट जाएँ और अपने संघर्ष उसे अपने आप करने दें। मेरी राय यही है कि आप (अनजाने में) अपनी चिन्ताएं उस पर लादना छोड़ दें।

प्रश्न – जैसा कि आपने बताया कि अपने बच्चों को मित्र बनाएं। तो फिर हम अपने किशोरवय बच्चे को अपना मित्र किस प्रकार बना सकते हैं?

उत्तर – अपने किशोरवय बच्चे को अपना मित्र बनाने में निम्न बातों को ध्यान में रखें-

1. सर्वप्रथम जब बच्चा अपना ग़लत कार्य बढ़ा-चढ़ाकर बताए, तो तुरन्त उसे डाँटे न। एक दिन के बाद कोई उदाहरण देकर बताएं कि उसने उस दिन बहुत ग़लत कार्य किया। तुरन्त एक्शन लेने पर अगली अगली बार वह आपसे बातें छिपाएगा।
2. उसके साथ उसकी उम्र के बच्चों की तरह व्यवहार करें। ग़लत होने पर प्यार से समझाएं।
3. उसको एक बच्चे की तरह हमेशा दुत्कारे नहीं, उसकी हर बात का सम्मान करें। बच्चा प्यार से ज़्यादा सम्मान चाहता है।
4. उसके साथ दिन में एक-दो हँसी-मजाक भी करें। हमेशा ही माता-पिता न बने रहें।

साभार – किशोरों का अद्भुत संसार

क्षमा, सहायता और सहयोग करने की आदत को सदा बनाए रखें!
ये गुण कभी व्यर्थ नहीं जाते, बल्कि आड़े वक्त काम ही आते हैं!!

आत्मबल विकास शिविर, रुड़की
(17-21 सितम्बर, 2025)

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा व सहायकारी शक्तियों के सूक्ष्म संरक्षण में दिनांक 17 सितम्बर, 2025 से दिनांक 21 सितम्बर, 2025 तक 'आत्मबल विकास शिविर' का आयोजन रुड़की के सिविल लाइन्स स्थित 'देवाश्रम' में किया गया।

शिविर की तैयारियों हेतु पूरे देवाश्रम परिसर की सफाई-पुताई कराई गई। साधन हॉल की बिछाई की गई। बाहर से आनेवाले शिविरार्थी निम्न बाहर स्थानों से पधारे - विकासनगर (02), बिजनौर (02), भायला (02), लुधियाना (06), पंचकूला (04), अम्बाला शहर (05), दिल्ली (01), सहारनपुर (02), साहिबाबाद (10), भटिण्डा (01), श्री गंगानगर (02), भोपाल (01)

शिविर के दौरान जो सकारात्मक वातावरण बना और आत्माओं का हित साधन हुआ, उसका सही से वर्णन करना तो बहुत कठिन काम है। सभी साधन डा0 नवनीत अरोड़ा जी के माध्यम से सम्पन्न कराए गए। निम्न विषयों पर साधन सम्पन्न हुए -

दिनांक	समय	विषय
17.09.25	सायं 4:00-7:00	खुशहाल परिवार (वर्कशॉप)
18.09.25	प्रात: 9:00-10:30	पशु जगत् के उपकार
18.09.25	दोपहर 12:00	एक चीज मिलेगी वन्डरफुल (फिल्म)
18.09.25	सायं 5:30-7:00	स्वजाति से सम्बन्ध
19.09.25	प्रात: 9:00-10:30	परलोक की सत्यता
19.09.25	सायं 5:30-7:00	भौतिक जगत् है अति महान्
20.09.25	प्रात: 9:00-10:30	परलोकवासी एवं मीडियमस
20.09.25	सायं 3:00	खुशहाल परिवार (वर्कशॉप)
20.09.25	सायं 5:30-7:00	देवात्मा दर्शन में मानवतावाद
21.09.25	प्रात: 9:00-10:30	देव जीवन की विशिष्टता

उपरोक्त साधनों के अतिरिक्त प्रात:कालीन निज का साधन, ऑनलाइन प्रात:कालीन साधन, योगासन व प्राणायाम, आई.आई.टी. परिसर व देवाश्रम-फेज-2

दोस्त, किताब, रास्ता और सोच गलत हों तो गुमराह कर देते हैं,
और सही हो तो जीवन बना देते हैं।

का भ्रमण भी समयानुसार चलते रहे।

इस शिविर में बाहर के स्थानों से 25 के लगभग जन पधारे और लगभग 40 स्थानीय जन भी साधनों से लाभ उठाते रहे। इसके साथ ही देश-विदेश में बड़ी संख्या में धर्मसाथी सपरिवार ऑनलाइन भी लाभान्वित होते रहे।

भजनों का गान व प्रात:कालीन साधनों का आयोजन श्रीमान् चन्द्रगुप्त जी व अन्य धर्मसम्बन्धी मिलजुलकर करते रहे। योग कक्षा में श्रीमती रेणु वाधवा जी सहायक होती रहीं। वर्कशॉप व फिल्म के संयोजक श्रीमान् राजेश रामानी जी रहे। दीप प्रज्ज्वलन व फूलों की सज्जा सुश्री अनिता सैनी जी करती रही। साधनों की रिकार्डिंग, वीडियोग्राफी व फोटोग्राफी श्री राजेश रामानी जी व श्री राजकुमार जी ने सम्भाली।

भोजन व्यवस्था श्रीमती पूनम जैन, श्रीमती शारदा बत्रा व श्री मैकूराम जी की टीम ने बखूबी सम्भाली। बाजार से सामान लाने का काम श्रीमान् रामनाथ बत्रा जी खुशी-खुशी करते रहे। ऑफिस का काम श्रीमान् संजय धीमान् जी बड़ी मुस्तैदी से करते रहे। शेष सभी काम श्री आदेश सैनी जी दौड़-दौड़कर करते रहे।

शिविरार्थियों ने मिशन की गतिविधियों के लिए दिल खोलकर दान दिया। शिविर का सारा खर्चा दान से पूरा हुआ। 21 सितम्बर की दोपहर को साधन के बाद देवारती के गान व भगवान् देवात्मा की जय के साथ इस अति हितकर शिविर का समापन हुआ। महाशिविर - 2025 में आने की शुभकामनाओं के साथ शिविरार्थियों ने एक-दूसरे से विदा ली। सबका शुभ हो!

सन्तोषधन

दो मौकों पर ही हमें कोई वस्तु, सम्बन्ध, अवसर व मित्रता अमूल्य लगती है। प्रथम, उसके प्राप्त होने से पहले और द्वितीय, जब उसको हम खो देते हैं। परन्तु, वस्तु के प्राप्त होने व खोने के बीच में हम उसकी अहमियत, मूल्य व उपयोगिता को प्राय: नज़रअन्दाज कर देते हैं। अत: आइए, जो कुछ भी हमारे पास उपलब्ध है, उसके सकारात्मक पक्ष का असीम आनन्द उठायें, उपयोग करें व सन्तुष्ट रहें, क्योंकि असंख्य लोग उसके लिए सतत प्रयासरत हैं, जो हमारे पास पहले से है।

क़दम, क़सम व कलम बड़े सोच-समझकर उठाने चाहिए।

आत्मबल विकास महाशिविर (17-20 दिसम्बर, 2025)

भावपूर्ण निमन्त्रण

17-12-2025, बुधवार

प्रातः 11:30-12:30 बजे	:	प्रार्थना, शारीरिक एवं आत्मिक हीलिंग सत्र
सायं 4:00-7:00 बजे	:	जीवन का सच्चा आधार (एक वर्कशॉप)

18-12-2025, बृहस्पतिवार

प्रातः10:00-12:00 बजे	:	जीवन की सुन्दरता (एक संगोष्ठी)
सायं 5:00-7:00 बजे	:	क्या समझा या क्या पाया ? (एक चिन्तन)
रात्रि 8:30 बजे	:	भजन संध्या

19-12-2025, शुक्रवार

प्रातः 9:00 बजे	:	धर्म का सत्य स्वरूप (साधन सत्र)
प्रातः 10:15 बजे	:	विश्वास की परख (साधन सत्र)
दोपहर 11:30 बजे	:	देवाश्रम (फेज़ - II) का उद्घाटन
सायं 3:30-5:00 बजे	:	बाल सभा
सायं 5:30 बजे	:	देवात्मा - अमृत के भण्डार (साधन सत्र)
रात्रि 8:30 बजे	:	परिचय एवं संकल्प सत्र

20-12-2025, शनिवार

(परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का शुभ जन्म दिवस)

प्रातः 6.00 बजे	:	भजन, जन्म वेला की महिमा
प्रातः 9.00 बजे	:	देवात्मा का जीवनव्रत और उनके लिए हमारी कृतज्ञता (साधन सत्र)
प्रातः 11:30	:	शिष्य ग्रहण एवं समापन सत्र

शिविर स्थल - हरमिलाप धर्मशाला, सॉकेत, रुड़की

सम्पर्क सूत्र - 99271-46962, 94672-47438

(अपने पहुँचने की जानकारी दें। इसके लिए QR Code Scan करें)

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