धर्म जीवन

वार्षिक चन्दा रु. 50/-

दिसम्बर 2009

* आपके पवित्र श्री चरणों में आकर मुझे क्या मिला?

* जीवन का नियम

* थार की मदर टेरेसा

* महिलाओं का मानसिक शोषण

* नमक कितना जरुरी है।

* शुभ संग्राम

आपके पवित्र श्री चरणों में आकर मुझे क्या मिला?

"आपके पवित्र श्री चरणों में आकर मुझे क्या कुछ मिला, क्या कुछ मिल रहा है, और आगे क्या कुछ मिलने की आशा है, प्रत्येक अंग में किस कदर मेरे पाप और नर्क के बन्धन कटे हैं और उनके महा दुखदाई और विषैले और कड़वे फलों से मेरा उद्धार हुआ है; और उनके स्थान में अपने परम पवित्र और स्वर्गीय सूत्र में बांधकर जो आपने मेरा परम हित साधन किया है, मेरे हृदय की मैल धोकर जो उच्च ज्योति, आत्मिक ज्योति, परम हितकर ज्योति..... अमृत रस लाभ करने का अधिकारी बनाया है; मेरे लिए जो महा अमूल्य और अनन्त बरकतों का भण्डार खोला है; उसको मैं शब्दों में वर्णन नहीं कर सकता। एक एक समय आपकी पवित्र ज्योति के दृश्य को देखकर, आपके परम कल्याणकारी उपकारों को सामने लाकर,.... समझ नहीं सकता कि कैसे उसकी महिमा का वर्णन करूं, किस प्रकार उसकी महिमा गाऊं, कैसे उसके लिए आपका धन्यवाद अदा करूं; उसके बदले में क्या आपकी सेवा कमाऊं, क्या कुछ इस संसार में से आपकी भेंट करूं. किस उच्च से उच्च विधि के साथ आपकी पूजा करूं। इसलिए कई बार भीतर ही भीतर कृतज्ञता, महिमा गान, सेवा आदि के पवित्र भावों से भरकर आपके महा कल्याणकारी, पवित्र और परम हितकारी स्वर्गीय रूप के सामने अपने आपको झुकाकर भक्ति भाव में डूब जाता हूं, और भीतर से और बाहर से, "धन्य गुरु, धन्य देवगुरु, परम हितकर देवगुरु"... के शब्दों की गूँज निकाल कर और भी धन्य धन्य हो जाता हूं। आपने मुझे क्या क्या दिया है, मैं अति तुच्छ शक्तियां रखने वाला इसको अभी बहुत थोड़ा देखता हूं।.... मैं मुर्दा था आपने मुझे जिन्दगी दी; मैं पागल था, आपने मुझे होश दे दी, मेरे दिमाग को ठीक कर दिया। मैं अन्धा था, आपने मुझे आंखें दी; मैं गूँगा था, आपने मुझे जबान दे दी, मैं बहरा था, आपने मुझे कान दिए; मैं लंगड़ा था आपने मुझे हाथ और पांव दिए.... शरीर के विचार से मैं अपने बहुत प्यारे माता पिता के हां जन्म पाकर इस संसार में प्रकट हो चुका था..... परन्तु भीतर का चैतन्य पुरुष - मेरा आत्मा - असल में मुर्दे की न्याईं पूर्णत: शून्य पड़ा था।.... मेरी समझ और सोच विचार की शक्तियां और मेरे पास के रुपए पैसे से, जितना यत्न होता था, वह केवल शारीरिक सुखों को लाभ करने के लिए और पाश्विक वासनाओं को तृप्त करने के लिए ही होता था।.... मैं अपने आपको विनाश करने वाले, पाप की अति भयानक अग्नि में जलाने वाले अनुचित कार्य करता था, अनुचित व्यवहार करता था... मुझे यह सब कुछ करके कोई दुख क्लेश नहीं होता था।... दिनों दिन मेरे ऊपर पाप की मैल चढ़ती जाती थी और मैं मुर्दे की न्याईं उसके नीचे दबता जाता था। आपके श्री चरणों में आने से, आपके जीवन स्त्रोत से मेरे मुर्दा आत्मा में जान आ गई। मैं मुर्दा जिन्दा हो गया। मैले और पाप कर्मों से मुझे उसी प्रकार दुख होना आरम्भ हुआ, जिस प्रकार जिन्दा शरीर में आग के लग जाने से दुख, बेचैनी और जलन अनुभव होती है। मेरे भीतर मैले और विनाशकारी नीच भावों और कर्मों से घृणा बढ़ती गई.... मैंने अपने जीवन में आकाश - पाताल का अन्तर देखा। जहां पहले अन्धेरा था, घोर

शेष पेज़ 2 पर

धर्म जीवन

खण्ड 21 अंक 12

दिसम्बर 2009

वार्षिक मूल्य 50 रुपये

सम्पादक
डा. विनोद खेड़ा

सह सम्पादिका
सुरजीत बराड़

जीवन का नियम

मनुष्य के अस्तित्व में मुख्य और सार वस्तु आत्मा है। फिर प्रश्न यह है कि आत्मा के जीवन का नियम क्या है? क्या वास्तव में आत्मा के जीवन के कुछ नियम हैं? हां, जैसे शरीर के विषय में रोगी और स्वस्थ होने के नियम हैं, उसी प्रकार आत्मा के सम्बन्ध में भी नियम हैं, जो अटल हैं।

अटल का अर्थ है, जो कभी न टले। इसका अर्थ यह भी है कि इन नियमों को कोई जाने या न जाने परन्तु उनका परिणाम अवश्य निकलेगा।

प्रत्येक मनुष्य जीवधारी है, जीवधारी होकर वह जीना चाहता है। परन्तु जीने की इच्छा रखकर ही कोई जीता नहीं रह सकता। जीने के अपने अटल नियम हैं। यदि हम चाहते हैं कि नेचर में हमारा अस्तित्व कायम रहे, नष्ट न हो, तो हमें यह देखने वा जानने की अवश्यकता है, कि हमारे अस्तित्व के कायम रहने के नियम क्या हैं?

जैसे विद्या प्राप्त करने वाला विद्यार्थी पास होना चाहता है, परन्तु पास होने की इच्छा रखकर कोई पास नहीं हो सकता, उसे विशेष विषयों का ज्ञान प्राप्त करना पड़ेगा, जिससे वह उन विषयों के ठीक-ठीक उत्तर दे सके, जो ऐसा नहीं कर सकता, वह विद्यार्थी पास नहीं हो सकेगा। उसी प्रकार जीने की इच्छा रखकर ही कोई अपने अस्तित्व को नहीं बचा सकता, उसे विशेष आत्मिक नियमों को पूरा करना पड़ेगा। नहीं तो उसका अस्तित्व बच नहीं सकता। क्योंकि आत्मा है, तो जीवन है, आत्मा नहीं तो कोई जीवन नहीं रहता।

जीवन के नियमों को पूरा करना आवश्यक है, इसके विषय में देवात्मा ने फरमाया है---

"प्रत्येक मनुष्य को अपनी गतियों को पहचानने की आवश्यकता है, कौन-कौन सी गतियां नीच हैं और कौन-कौन सी गतियां उच्च हैं।"

मनुष्य की गतियां क्या हैं? मनुष्य को चलाने वाली उसकी जीवनी शक्ति या आत्मा है। मनुष्य को उसके आत्मा के भाव अर्थात् Feelings चलाती हैं। और कोई ईश्वर या रब या कोई देवी देवता नहीं चलाते। मनुष्य के आत्मा के भावों की गतियां तीन प्रकार की होती हैं :-

(1) चिन्ता, ख्याल या सोच (2) बोल, बाणी या शब्द (3) क्रियाएं या अमल

अपनी उपरोक्त तीन प्रकार की गतियों को

मनुष्य को पहचानने की आवश्यकता है। अफसोस यह है कि मनुष्य के भीतर अपनी सामर्थ्य नहीं कि वह इन गतियों को पहचान वा समझ सके। गतियों का प्रवाह बहुत ही **Automatic** (अपने आप) चलता रहता है और बहुत तेज होता है। मनुष्य अपनी गतियों से अन्जान रहता है। मनुष्य अपनी गतियों के ठीक वा गल्त होने का निर्णय नहीं कर सकता है, और न ही उन गतियों के प्रवाह को रोक सकता है। मनुष्य की अक्ल, सोच वा चतुराई बहुत दूर तक इस पक्ष में उसकी सहायता नहीं कर सकती।

मनुष्य की प्रत्येक चिन्ता से उसके जीवन का फैसला होता रहता है। भली, शुभकर और विकास की चिन्ता मनुष्य को जीवन दान दे जाती है, बुरी अशुभकर वा हानिकारक चिन्ता मनुष्य के कदम विनाश की ओर ले जाती है।

इसी प्रकार मनुष्य का प्रत्येक बोल वा शब्द मनुष्य को या जीवन की ओर ले जाता है या मौत की ओर। मनुष्य एक जैसा नहीं रह सकता।

अपनी क्रियाओं अर्थात् कर्मों से ही मनुष्य के जीवन या मौत का परिणाम प्राप्त होता है पहले अपनी गति को देखना, फिर उसका हितकर या हानिकारक रूप पहचानना मनुष्य के लिए आवश्यक है। फिर यह जानना भी आवश्यक है कि यह चिन्ता, बोल या अमल किस भाव के द्वारा हुआ है।

अपनी गतियों के यह सब पक्ष देखने के लिए मनुष्य को सर्वोच्च आत्मिक ज्योति की आवश्यकता है, ज्योति जो उसकी चिन्ताओं, बोलों उसके अमलों को प्रकृत रूप में रोशन करे, उसके सच्चे परिणाम को साफ 2 मनुष्य पर उज्जवल करे। यह अद्भुत ज्योति मनुष्य केवल देवात्मा से ही प्राप्त कर सकता है। मनुष्य सदा-सदा के लिए इस सर्वोच्च ज्योति का मुहताज है, जैसे वह हवा वा पानी का मुहताज है।

फिर गुरु महाराज ने फरमाया है, "फिर केवल (गतियों को) जान लेना ही काफी नहीं, जो भाव गतियां करवा रहा है, उस (भाव) में परिवर्तन के आने की आवश्यकता है। उच्च परिवर्तन उच्च प्रभावों से आएगा। यह प्रभाव प्रत्येक अधिकारी आत्मा को देवात्मा से मिल सकते हैं। कोई भी जन तजरबा करके देख सकता है।"

गुरु महाराज ने आगे फरमाया है, "(धर्म) समाज में रहकर भी एक-एक जन का पतन हो सकता है, और होता है, क्यों? इसलिए कि देवात्मा के देव प्रभावों का मिलना बन्द हो जाता है।"

गुरु महाराज ने आगे फरमाया है :- "मनुष्य किसी भाव से परिचालित होकर ही कोई गति करता है और अपनी उस गति के द्वारा अपने अस्तित्व में और अपने से भिन्न किसी और जीवित और अजीवित अस्तित्व में परिवर्तन पैदा करता है। पहले तो कोई गति करते ही उसके भीतर परिवर्तन पैदा हो जाता है, फिर उस परिवर्तन का दूसरों पर असर होता है। यह परिवर्तन दो प्रकार का ही हो सकता है, उच्च या नीच। मनुष्य का सत्य लक्ष्य यह है कि वह नीच गतियों से मोक्ष प्राप्त करे और उच्च गतियों के द्वारा अधिक से अधिक लाभ प्राप्त करें।

"मनुष्य अपनी तरफ से जो गति करता है, वह उसके अपने लिए और उसके भिन्न और जीवित वा अजीवित अस्तित्वों के लिए हानिकारक वा हितकर प्रमाणित होती है। गति को लेकर ही मनुष्य का बनना या बिगड़ना निर्भर करता है। गति भावों से होती है। मनुष्य अपने भावों के साथ अपने

आपको जो कुछ बनाता है, वही अपने साथ ले जाता है।"

मनुष्य के आत्मिक जीवन का आधार उसकी गतियों पर है, इसलिए मनुष्य को आवश्यकता है कि वह :-

(1) अपनी गतियों का ज्ञान प्राप्त करे, उनको देखे वा जाने।

(2) अपनी गतियों के हितकर वा हानिकारक रूप को पहचाने। इस के सम्बन्ध में सर्वोच्च रोशनी को प्राप्त करे।

(3) नीच गतियों से मुक्त हो,

(4) उच्च गतियों में, उच्च भावों के विकास के द्वारा, विकास प्राप्त करे तो ही मनुष्य अपने सत्य और सार आत्मिक जीवन का नियम पूरा कर सकता है।

इस सम्बन्ध में गुरु महाराज की यह देववाणी अति उच्च और सुन्दर रोशनी डालती है :-

"मनुष्य अपने भीतर जिस प्रकार के भाव रखता है, उनके अनुसार, वह अपनी चिन्ता, अपना हर कार्य करता है। सर्वांग हितकर देव शक्तियों से विहीन, हर एक मनुष्य के लिए आवश्यक है कि वह अपने नीच अनुरागों और अपनी नीच घृणाओं के द्वारा परिचालित होकर नाना प्रकार की नीच गतियां ग्रहण करे और मोह, मिथ्या, पाप और अज्ञान आदि के द्वारा अपने आत्मा को नीच और रोगी और दुर्बल बनाये। इसलिए जब तक किसी मनुष्य के आत्मा में किसी उच्च या सात्विक भाव की उत्पत्ति नहीं होती, तब तक वह केवल यही नहीं कि कोई हित उत्पादक गति ग्रहण करके उच्च नहीं बनता, बल्कि उसके विरुद्ध अपने एक या दूसरे सम्बन्ध में, पतनकारी भावों के द्वारा परिचालित होकर अपनी और औरों की बहुत बड़ी हानि करता है और अपने आत्मा को पतित करता है। देव धर्म प्रवर्तक की इस सत्य शिक्षा विषयक ज्योति के बिना, इस पृथ्वी के नाना सम्प्रदायों के लाखों और करोड़ों मनुष्य आत्मिक जीवन के विचार से अन्धकार में पड़े हुए हैं और ऐसे जनों में वह हजारों लोग जो विद्वान, पंडित, दिगम्बर, योगी, मौलवी, काजी, पादरी और फुंगी आदि कहलाते हैं, जीवन सम्बन्धी विनाश और विकास के तत्व ज्ञान से वंचित होकर अपने मिथ्या विश्वासों के द्वारा, अपनी और अन्य अस्तित्वों की नाना प्रकार की हानि कर रहे हैं। परन्तु देव धर्म प्रवर्तक की जिस महान और सर्वोच्च देव ज्योति को पाकर कोई आत्मा अपनी किसी हानिकारक नीच गति को उसके हानिकारक और घृणित रूप में देख सकता है, और उनके देव तेज को पाकर उससे मुक्त होने का इच्छुक हो सकता है और धर्म विषयक किसी उच्च भाव के सौंदर्य को देखकर, उसके लाभ करने के लिए इच्छुक हो सकता है वह दुर्लभ देव ज्योति और देव तेज अथवा उनके देव प्रभाव, तब तक ही किसी जन को लाभ हो सकते हैं, जब तक वह उनसे उनको पाने का इच्छुक और उनके पाने के योग्य हो।

फिर गुरु महाराज ने फरमाया है, "आवश्यकता है कि तुम्हें कोई ऐसी शक्ति मिले, जो तुम्हारी नीच गति को बदल देवे। यह हो सकता है कि एक-एक नीच गति को करते हुए, तुम्हें कोई कष्ट बोध न हो, परन्तु नीच गति का फल वा हानि आवश्यक है। एक-एक जन कह सकता है जिसकी चोरी की, उसकी हानि हुई, मेरा क्या बिगड़ा? मनुष्य को हम रोशनी देने की कोशिश

करते हैं कि नेचर में नीच और उच्च कर्मों का क्रम जारी है। तुम इसके नतीजे से बच नहीं सकते। नीच परिवर्तन का नतीजा क्या है? विनाश! यह बात किसी को समझ आए या न आए, परन्तु नीच परिवर्तन का नतीजा नाश है।

यह सत्य भी भली प्रकार समझ लेना चाहिए कि एक-एक नीच गति में कष्ट नहीं भी होता, परन्तु हानि अवश्य होती है।

"शरीर के लिए जैसे मौत का अटल नियम है, उसी प्रकार आत्मा के लिए इस नियम का पूरा होना सबके लिए आवश्यक है। दो मार्ग हैं या तो तुम नीच गति के पथ को ग्रहण करो और विनष्ट होवो या इसके विरुद्ध अपने जीवन को बचाने का पथ ग्रहण करो। यदि आत्मा नीच गति का पथ ग्रहण करे तो वह विनष्ट होने के लिए है।

जो आत्मा इस तत्व पर विचार करता है, वह नीच गतियों के पथ को त्याग कर उच्च गति मूलक पथ ग्रहण करता है। वह न केवल नीच दुखों से मुक्ति लाभ करता है, बल्कि नाना उच्च सुखों का भी भागी बनता है।

"नीच गतियों में से निकलने के लिए हानि परिशोध के साधनों में से गुजरने की आवश्यकता है। केवल आगे से बचे रहने की ही ज़रुरत नहीं, बल्कि पिछले विकारों से शुद्धि प्राप्त करने और उसके लिए नाना प्रकार के त्यागों में से गुजरने की आवश्यकता है। आत्मा के भीतर की सारी मैल धोने की आवश्यकता है।

बलदेव सिंह

पेज़ 2 का बाकी

अन्धकार था, वहां मैंने उच्च ज्योति का प्रकाश देखा, जहां रात थी वहां मैंने दिन चढ़ा हुआ देखा, जहां दुखदाई नर्क था वहां मैंने रस दायक और अमृत दायक स्वर्ग देखा। मेरे इरादे बदल गए, मेरे रिश्तेदार बदल गए, मेरी जिन्दगी की सारी चाल बदल गई। मेरी जिन्दगी का सारा तख़्ता पलट गया। बाहर से मोटी नज़र रखने वाले मनुष्य देह धारी पशुओं के लिए मेरी शकल वही रही, परन्तु असल में मेरी और काया पलट गई। मेरी अपनी नज़र में अन्तर दृष्टि रखने वाले पुरुषों की नज़र में.... मेरी मुर्दा, अति भयानक, बढ़ी हुई नापाक और गन्दी, अपने और दूसरों के लिए महा भयानक और दुखदाई फल उत्पन्न करने वाली तसवीर बदल कर जिन्दा, हरी भरी, पवित्र बन गई, और अपने और दूसरों के लिए बहुत अमूल्य, जीवन दायक अमृत फल पैदा करने लगी। तब हे मेरे जीवन दाता सत्गुरु, इस संसार में मृत्यु के पथ पर ले जाने वाले बहुत नापाक और गन्दे को पाकीज़गी और पवित्रता की ओर ले जाने वाले परम हितकर सम्बन्धी! मैं किस जिव्हा से आपको धन्य-धन्य कहूं, क्योंकर आपके गुण गाऊं, क्योंकर आपकी स्तुति करूं, क्योंकर अपने भीतर के धन्यवाद और कृतज्ञता के भावों का प्रकाश करूं? आप धन्य हैं। आप धन्य है!! आप धन्य हैं!!! आशीर्वाद करें कि मैं आपके चरणों के अधिक से अधिक निकट होने के लगातार साधन जारी रख कर आपके जीवन दायक महा हितकर और कल्याण्णकारी रूप को अधिक से अधिक देख सकूँ और अधिक से अधिक उसको अपने चारों ओर प्रकाश कर सकूँ।

आपके जीवन दायक रूप से जुड़ कर,
जिन्दगी पाने वाला,
आपका एक अति तुच्छ बालक,
देवत्व सिंह।

थार की मदर टेरेसा

यह आवश्यक नहीं कि इतिहास बनाने के लिए व्यक्ति का महान होना आवश्यक है। यह भी आवश्यक नहीं कि अति प्रतिष्ठित व धनी व्यक्ति ही ऐतिहासिक व महान कार्य कर सकते हैं। सत्य यह है कि इतिहास बनाने के लिए केवल दृढ़ इच्छा एवं संकल्प की आवश्यकता होती है। दृढ़ संकल्प वाले व्यक्ति साधारण होते हुए भी अति असाधारण कार्य करने में सक्षम होते हैं और इतिहास रच कर अपना नाम सदैव के लिये इतिहास में अमर कर जाते हैं।

दृढ़ इच्छा शक्ति सम्पन्न थार क्षेत्र की एक अति साधारण स्त्री ने वह असाधारण कार्य सम्पादित कर दिखाया है कि उनके सामने अच्छे-अच्छे पराक्रमी भी पीछे रह जाते हैं। राजस्थान के श्री गंगानगर जिले के एक साधारण और परम्परागत कृषक जाट परिवार में पैदा हुई सरस्वती को भी पता नहीं था कि उनका जन्म ऐसा इतिहास सृजित करने के लिये हुआ है, जो मानव जीवन में सदियों तक भारत की नारियों को ही नहीं, वरन् सम्पूर्ण समाज के लिए प्रेरणा का संदेश देता रहेगा।

सरस्वती देवी का जन्म श्री गंगानगर जिले के एक छोटे से गांव पिलानियां की ढाणी निवासी चौ. रामचन्दर और श्रीमती भगवती देवी के घर में 5 फरवरी 1917 को हुआ था। थार के अशिक्षा के उस युग में सरस्वती देवी ने पकी उम्र में ठाना कि पढ़ाई कर गांव व ढाणियों में निवास करने वाली महिलाओं को शिक्षित करूंगी, जिससे वह नारकीय एवं पशु तुल्य जीवन से मुक्ति पा सकेंगी। और उन्होंने ऐसा करके भी दिखाया। स्वामी केशवानन्द के सान्निध्य में संगरिया में रहकर उन्होंने मिडिल यानि 8वीं कक्षा तक पढ़ाई करने के बाद आगे की पढ़ाई पंजाब के अबोहर में पूरी करके वह स्थान में राजकीय शिक्षा विभाग में नौकरी पा गई।

बीसवीं सदी के दूसरे दशक में राजस्थान में नारी केवल घरेलू दासी और संतान उत्पन्न करने वाली मशीन ही समझी जाती थी। आम आदमी आर्थिक विकास और सामाजिक व्यवस्था के मक्कड़ जाल में फंसा हुआ था, नारी जाति का महत्व अति नगण्य था। अंधविश्वास और दैनिक प्रकोप के जाल में फंसा समाज इतना भ्रमित था कि डाकुओं के समाधि स्थल तक पूजनीय समझे जाते थे। इसके बाद की कहानी सरस्वती के जीवन के लम्बे और कठोर संघर्ष व उनके दृढ़ संकल्प की ऐसी कहानी है, जो नितान्त ही हैरत से भरी और प्रेरणादायक है।

बहन सरस्वती देवी ने बदली हुई उन परिथितियों का डटकर सामना करने का साहस संजोया और दृढ़ इच्छा शक्ति के सहारे वह अध्ययन में जुट गई। इसके बाद उन्होंने जो भी किया, वह अपने बल पर ही किया और जो भी जीया अपने बल पर जीया। संघर्ष पथ पर बढ़ते हुए उन्होंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। हालांकि उनके ऊपर अनेकानेक आरोप-प्रत्यारोप भी लगे। एक ऐसे समाज, जहां स्त्री केवल संतान पैदा करने की मशीन और घर में काम करने वाली और चरणों में पड़ी रहने वाली दासी समझी जाती हो, वहां एक महिला का शिक्षा प्राप्त करना भला कहां रास आने वाला था।

लेकिन सरस्वती देवी ने कभी किसी की परवाह नहीं की और दृढ़ संकल्प के साथ अपने पथ पर आगे ही बढ़ती गई।

उनके दिल में सभी जाति की बेबसी का दर्द कांटे की तरह चुभता था। उन्होंने अपने जीवन में जो संघर्ष किये, वे नहीं चाहती थी कि किसी स्त्री को ऐसे संघर्ष करने पड़े। उन्होंने स्त्रियों में शिक्षा का महत्व समझा कर उनमें आत्मबल जगाने का बीड़ा उठाया। उन्होंने निश्चय कर लिया कि वे आजीवन मजलूम स्त्रियों की सहायता करती रहेंगी। अत: वे जरूरतमंद औरतों की सहायता देने के व्रत के पथ पर बढ़ चलीं। वे उन्हें कुटीर उद्योग धंधे स्थापित करने व अन्य कई तरह की मदद और प्रेरणा देती। इस प्रकार उन्होंने सैंकड़ों मजबूर और बे सहारा स्त्रियों को अपने पैरों पर खड़ा होना सिखाया। इसके साथ ही गरीब व बेबस ग्रामीण क्षेत्र की कन्याओं को अपने पास रखकर उन्हें पढ़ाई का रहने-खाने का पूरा व्यय देकर पढ़ाना भी प्रारम्भ किया। आज तक उन्होंने सैंकड़ों गरीब व ग्रामीण कन्याओं को पढ़ा लिखा कर उन्हें इतना योग्य बना दिया है कि वे अनेक राजकीय विभागों में अच्छे पदों पर कार्यरत हैं। कई तो विदेशों में अपने पतियों के साथ अच्छा जीवन व्यतीत कर रही हैं।

बहन सरस्वती देवी मण्डा ने 33 वर्ष तक शिक्षा विभाग में सेवायें देने के बाद 29 फरवरी 1988 को सेवा से अवकाश ग्रहण किया। आज के नौकरीपेशा लोगों को यह जानकर अत्यंत आश्चर्य होगा कि बहन सरस्वती देवी ने अपने सेवाकाल में कभी अवकाश नहीं लिया। ऐसा समर्पित जीवन जीया उन्होंने।

दानशील बहन जी ने अपने जीवन में न जाने कितनी संस्थाओं को दिल खोलकर दान दिया। उन्होंने अपने वेतन से जो कुछ भी बचाया, वह सभी धन संस्थाओं को दान में देती रही हैं। आज उनके नाम से एक राजकीय कन्या विद्यालय चल रहा है, जिसकी स्थापना उन्होंने स्वयं अपने धन से की है। बहन जी ने श्री गंगानगर के पुरानी आबादी स्थित चार नम्बर, स्कूल को दस लाख रूपये दान देकर उसे नव जीवन दिया। श्री गंगानगर स्थित राजकीय आयुर्वेद चिकित्सालय को भी भवन निर्माण हेतु डेढ़ लाख रुपये प्रदान किये। संगरिया स्थित स्वामी केशवानन्द द्वारा स्थापित विद्यापीठ को विकास एवं भवन निर्माण हेतु अढ़ाई लाख रुपये की राशि दान दी। सूरतगढ़ स्थित माता जीतो जी राजकीय कन्या महाविद्यालय को भी एक लाख रुपये की राशि दान में दी। रायसिंह नगर स्थित कन्या विद्यालय को 51 हजार रुपये की आर्थिक सहायता दी। आर्य समाज एवं गऊशालाओं में तो वे सदा आर्थिक सहयोग बगैर मांगे भी देती रही है। श्री गंगानगर के वार्ड संख्या 15 स्थित राजकीय बालिका माध्यमिक विद्यालय को बहन जी ने तत्कालीन के. एन. गुप्ता के माध्यम से तीन लाख बीस हजार रुपये की आर्थिक सहायता देकर कीर्तिमान स्थापित किया था।

बहन सरस्वती के मुक्तहस्त से जनजीवन को आर्थिक सहायता तथा अपना अमूल्य सहयोग देने की भावना से अभिभूत होकर स्वाधीनता दिवस के शुभ अवसर पर तत्कालीन कलक्टर ने उन्हें 'महियशी देवी' की उपलब्धि से विभूषित किया।

बहन जी की आयु शतक के करीब है और चेहरे पर व वाणी में युवाओं सा तेज उनके कर्मयोग होने का साक्षात प्रमाण है। आगन्तुक के आने पर

स्वयं आवभगत करती हैं। जल, चाय, भोजन के लिए तत्पर, बगैर कुछ खिलाये-पिलाये किसी को नहीं जाने देती। वह कहती हैं कि कन्याओं को अशिक्षित न रहने दें और भ्रूण के रूप में कन्याओं का कत्ल न करें वरना यह घोर पाप हमारे समाज को लेकर डूब जायेगा। यदि कन्याएं न होंगी, तो हमारी सन्तानें कहां से उत्पन्न होंगी। देश में युवाओं में नशा एवं दहेज भी समाज को खोखला बना रहा है। इनसे बचना ही होगा। बहन जी कैसे व्यक्तित्व न तो कलम से और न पौध रोपने से बनते हैं। ऐसे व्यक्तित्व अपने अंदर की जिजीविषा को इतना अधिक बढ़ा लेते हैं कि इनके सम्मुख आया बड़े से बड़ा अवरोध भी इन्हें छोटा लगने लगता है।

हम तपोनिष्ठ, कमयोगीनी बहन जी की स्वस्थ और लम्बी आयु की कामना करते हैं। हमारी कामना है कि उनके अलौकित जीवन से फूटी प्रकाश रश्मियों से समाज प्रेरणा ले और सहकारिता आधारित समरसता पूर्ण समाज का निर्माण हो।

मनुष्य मात्रा यज्ञ में हम ऐसी स्त्रियों की सेवा में समर्पित महिला को शत: शत: नमन करते हैं।

साहस दिखाना सबसे बड़ी साहसिकता

"प्रयत्न, आकांक्षा और खोज में लगे रहो। हिम्मत कभी न हारो।" ध्रुवों की विजय की जा चुकी है, रेगिस्तानों की पैमाइश हो चुकी है, ऊंचे-ऊंचे शिखरों तक भी मनुष्य पहुंच ही गया है फिर भी मनुष्य लगातार प्रयत्नशील है, क्योंकि उसके दुबले-पतले शरीर में मस्तिष्क एक ऐसी चीज है, जो किसी बंधन को नहीं मानती। उसमें एक ऐसी भावना है जो पराजय को कभी स्वीकार नहीं करती।

कहा जा सकता है कि बहुत से लक्ष्य हासिल होने के बाद भी जब यह लगने लगेगा कि नया करने को शायद ही कुछ बचा है तब भी साहसी लोगों के लिए साहस के काम हमेशा मौजूद रहेंगे। यह दुनिया इतनी विविधता भरी है कि इसमें साहस और दुस्साहस के कामों का अंबार है और वे मानव मस्तिष्क और मन को हमेशा चुनौती देते हैं। यह विशाल संसार भी उन्हीं का साथ देता है, जिनमें भावुकता के साथ-साथ साहसिकता का गुण भी होता है। आसमान में टिमटिमाते हुए तारे भी समुद्रों के पार उन्हीं का आह्वान करते हैं जो नई चुनौतियों के लिए सदैव तैयार रहते हैं।

अकसर पूछा जाता है कि क्या जीवन में साहसिकता दिखाने के लिए जरूरी है कि ध्रुवों पर या रेगिस्तान में ही जाया जाए? शायद नहीं, साहस जीवन के उन सभी पलों से जुड़ा होना चाहिए जिन्हें हम जीते हैं। हमारा हर पल इस कोशिश में निकले कि हम बिगड़े हालात को बदलने का हौसला रख सकें, जिससे मनुष्य अपनी महान विरासत के योग्य बन सके। जीवन में साहस से ही स्फूर्ति मिलती है और यही सबसे बड़ी साहसिकता है।

महिलाओं का मानसिक शोषण

जहां शारीरिक हिंसा निचले तबके के परिवारों की समस्या है, वही मानसिक यातना उच्च, मध्यम वर्ग और अभिजात्य वर्ग व शालीन दिखने वाले पढ़े-लिखे तबके का हथियार है।

इसके पीछे निश्चित रूप से कुछ सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारण हैं। भारतीय समाज में पुत्रों को शुरु से ही पुत्रियों की अपेक्षा ऊंचा दर्जा दिया जाता है। विरासत में ऐसे संस्कार लेकर जब एक होनहार पुत्र कार्यक्षेत्र में उतरता है, तो कई बार उसे अपने मन-मुताबिक रुतबा नहीं मिलता, वह जिस शासन और नियंत्रण की स्थिति में अपने को देखना चाहता है, कार्यक्षेत्र में उसे न पाकर उसकी भरपाई वह अपने घर में अपनी पत्नी और बच्चों पर अपने शासन से करता है।

इसके ठीक विपरीत एक दूसरी स्थिति भी सम्भव है कि वह अपने कार्यक्षेत्र में एक अफसरी ओहदा पा जाता है और खास किस्म की जी हुजूरी और चापलूसी का अभ्यस्त हो जाता है और घर लौटने के बाद भी कुर्सी का वह प्रभाव मण्डल उसका पीछा नहीं छोड़ता और अपनी पत्नी को भी वह अपने नीचे काम करने वाले एक मातहत की तरह ही दुत्कारता चलता है, उसे अपने व्यवहार में कहीं कोई गड़बड़ी कोई अस्वाभाविकता महसूस नहीं होती।

अनावश्यक उपेक्षा की आदी हो जाती हैं पत्नियां।

एक गुस्सैल पति के साथ लम्बा समय व्यतीत करने के बाद न सिर्फ पत्नियां इस अपेक्षा की आदि हो जाती हैं, बल्कि पति के गुस्से, अबोले और हर वक्त खीझते रहने को यातना को सहते-सहते। धीरे-धीरे यह मानने लग जाती हैं कि उनमें ही कोई कमी है और इसे स्वीकार करते-करते कई बार महिलाएं अपने पति के विवाहेत्तर सम्बन्धों को भी अनचाहे झेलने पर विवश हो जाती हैं।

पुरुषों का दोहरा चरित्र

ऐसे पुरुष दोहरा चरित्र रखते हैं। एक वह जो उनका सार्वजनिक जीवन का चरित्र है, जिसमें वह बेहद खुशमिजाज, जिंदादिल मिलनसार, बेदास ठहाके लगाने वाले इंसान दिखाई पड़ते हैं। आपका पति आपसे बात नहीं करता, जबकि अन्य स्त्री या पुरुष मित्रों से वह उनमुक्त, मिलनसार और जिंदादिल स्वभाव के लिए खूब सराहा जाता है। दूसरा चरित्र घर के अंदर अपने कमरे या पढ़ने की मेज पर झुका हुआ एक चुप्पा, घुन्ना और लापरवाह आत्मकेन्द्रित व्यक्ति का है, जिसे देखकर परिवार के सदस्य दहशत में आये रहते हैं। अगर वह अपने ऑफिस के काम या लेखन में जुटा है और इस बीच उसकी पत्नी चाय का खाली जूठा कप, जिस पर मक्खियां भिनभिना रही हैं, उसकी मेज से उठा लेती है या उसके छोटे बच्चों की गेंद खेल-खेल में उसके कमरे की दीवार से टकरा जाती है, तो वह कलम-कागज छोड़कर आसमान सिर पर उठा लेता है। बगैर यह सोचे कि घर जितना उसका है, उतना ही उसकी पत्नी व बच्चों का भी है। और यही बात वह आराम से बगैर सप्तम स्वर में बात किये भी पत्नी व बच्चों को समझा सकता है।

यह कैसा अपराध?

आपके पति अगर चुप रहते हैं, आपसे कुछ शेयर नहीं करते, आपकी ओर देखते तक नहीं तो इसमें असामान्य क्या है? आप पर हाथ तो नहीं उठाते,

मारते पीटते नहीं, आपके शरीर पर लाल-नीले निशान नहीं छोड़ते। इसकी शिकायत में आप क्या कहेंगे? इसकी आप एफआईआर भी दर्ज नहीं करवा सकतीं, क्योंकि बात न करना, चुप रहना, उपेक्षा करना कोई अपराध नहीं है।

मानसिक तनाव बनाम शारीरिक बीमारियां

इस प्रकार के मानसिक तनाव शारीरिक बीमारियों को जन्म देते हैं। दमा, अपच और एसिडिटी जैसी पाचन क्रिया से संबंधित बीमारियां फौरन ही शरीर को अशक्त बना देती हैं। पाइल्ज़, पेट में अल्सर, साइनास, माइग्रेन में सभी बीमारियां मानसिक तनाव से सीधे जुड़ी हैं।

इस तनावग्रस्त स्थिति का एक और परिणाम औरतों का एकाएक कमरे में ऑक्सीजन की कमी महसूस करना, सांस न ले पाना और हांफने लगना है। महिला कार्डियोलॉजिस्ट बताती हैं कि तनाव से गुजरने वाली महिलाएं अचानक ईसीजी कराने आ जाती हैं और ईसीजी की सामान्य रिपोर्ट देखकर निराश हो जाती हैं। वे पाचन क्रिया की निष्क्रियता देखकर एण्डोस्कोपी जैसे भीषण तकलीफदेह परीक्षण से गुजरने को भी तैयार हो जाती हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि वे अंतड़ियों के कैंसर या पेट में अल्सर से जूझ रही हैं। वे अपनी अस्वस्थिता की स्थिति को मानसिक घुटन, अवहेलना और उपेक्षा से न जोड़कर अपने शरीर के अवयवों से जोड़ बैठती है। ऐसी औरतों को जब सलाहकार केन्द्रों पर जाना चाहिये, तब वे सायकिएट्रिस्ट के चक्कर काटती देखी जाती हैं। वे समझ ही नहीं पाती कि इन बीमारियों का इलाज डॉक्टरों के पास तो है ही नहीं।

मौखिक मानसिक प्रताड़ना का एक रूप यह भी

मानसिक यातना के संदर्भ में कुछेक सामान्य या औसत तथ्यों और संवादों की पड़ताल की जा सकती है।

यू आर ब्यूटी विदाउट ब्रेन

यू डोन्ट हैव ब्रेन्स

यू आर ए ब्रेन लेस विमेन

अक्ल की बात तो कभी करोगी ही नहीं

कभी अपनी अक्ल का इस्तेमाल भी कर लिया करो।

तुझ में तो बुद्धि नाम की चीज़ ही नहीं है।

यह किसी एक महिला की कहानी नहीं है, हजारों पढ़ी-लिखी समझदार महिलाएं अपने प्रबुद्ध प्रगतिशील पतियों से नित्य ही इस प्रकार से संवाद सुनती हैं, अंततः इस बात पर विश्वास कर लेती है कि सचमुच उनमें कोई कमी है।

हीन बना डालने की साजिश के हथौड़े के वार को लगातार दिमाग पर झेलते हुए उनके सोचने-समझने की शक्ति धीरे-धीरे क्षीण होती जाती है। घर आये मेहमानों से बात करने में वह हकलाने लगती है। पढ़ने-लिखने का जज़्बा भी इस जबरन पैदा की गई हीन भावना के चलते दम तोड़ देता है।

पुरुष भी हैं मानसिक प्रताड़ना के शिकार

ऐसा नहीं है कि पुरुष महिलाओं के हाथों प्रताड़ना का शिकार नहीं होते, कई शालीन प्रोफेसर, प्राध्यापक पतियों को अपनी कामकाजी दबंग पत्नियों के विवाहेतर संबंधों को आंखें मूंदकर स्वीकार करते और सामाजिक भय के कारण पत्नी की ज्यादती या आक्रोश को नजरअंदाज करते भी देखा जाता है। इसमें संदेह नहीं कि कई महिलाएं पुरुषों से अधिक खूंखार और सैडिस्ट होती है। ऐसी महिलाओं के ताण्डव के सामने दस पुरुषों की यातना भी फीकी पड़ जाती है,

परन्तु जब हम किसी सामाजिक सामान्य मसले पर विचार करते हैं, तो अनुपात के तहत धारणाएं तय करते हैं और मानसिक यातना के संबंध में अनुपात 99/1 का ही पाया गया है।

महिलाओं को बाहरी दुनिया से अलग करना।

पितृसंज्ञा के संस्कार लेकर आने वाला मध्यम वर्ग का पुरुष अपने घर पर और परिवार के सदस्यों पर शासन और नियंत्रण चाहता है। इसीलिए वह कभी नहीं चाहता कि उसकी पत्नी नौकरी करे। शादी से पहले कामकाजी औरतों की नौकरी भी किसी न किसी बहाने छुड़वा दी जाती है।

औरत नौकरी करेगी, तो उसका बाहर की दुनिया से साक्षात्कार होगा और बहुत कम पुरुष उदार होते हैं, जो अपनी पढ़ी-लिखी पत्नी को अपनी प्रतिभा निखारने-संवारने का मौका देते हैं। वे उसे अपनी मुटठी में ही रखना चाहते हैं। भारतीय परिवारों में घर की जिम्मेदारी सम्भालने और घर चलाने की भूमिका को दोयम दर्जा दिया गया है। इसे पुरुष ही नहीं, घरेलू महिलाएं भी स्वीकार करती हैं। एक गृहिणी अपने घर को सुव्यवस्थित तरीके से चलाने के लिए जिस सम्मान की हकदार है, वह उसे इसलिए नहीं दिया जाता, क्योंकि इसके लिये उसने कभी हक जताया ही नहीं होता।

निदान भी है इन समस्याओं का

इसके लिए पहल भी स्वयं महिलाओं को ही करनी होगी। एक महिला अपने होने और अपने जीने को प्राथमिकता दे, पति और बच्चों के प्रति अपनी पूरी जिम्मेदारी निभाते हुए भी हमेशा अपने लिये थोड़ी सी स्पेस जरूर रखनी चाहिये। आम तौर पर पत्नियां अपने खुश होने और दुखी होने को पूरी तरह अपने पति से जोड़ देती हैं, उसकी खुशी या हताशा उसके पति के चेहरे के भाव तय करते हैं। जिस दिन औरत यह समझ लेगी कि उसकी अपनी जिन्दगी और उसके अपने मूड का भी एक मूल्य है। जिस दिन अपने पति के इशारों पर चलना बन्द कर अपना स्वतंत्र दायरा गढ़ लेगीं..... जिस दिन वह अपने मन पर सिर्फ अपना नियंत्रण स्वीकार करेगीं, उस दिन से स्थितियां बदलने लगेंगी।

डा. तीजवन्ती पूनिया,
विभागाध्यक्ष, संस्कृत, दिल्ली

खुशखबरी

पाठकगण यह जानकर खुशी प्राप्त करेंगे कि 6 नई पुस्तकें हिन्दी में छपकर तैयार हो गई हैं। इनमें से भगवान देवात्मा फाउंडेशन की तरफ से 3 देव धर्म की पुस्तकें छपाई गई हैं। महोत्सव मुबारक के समय पाठकों को उपलब्ध हो जाएंगी। इनकी कीमत बहुत कम रखी गई हैं। पुस्तकें इस प्रकार हैं।

1. परम पूजनीय भगवान देवात्मा का अदालतों द्वारा घोर उत्पीड़न है
2 - 3. परम पूजनीय भगवान देवात्मा के व्याख्यान भाग - I भाग - 2 पुस्तक के आकर में
4. श्रीमान साधु जानकी दास जी, कर्मचारी देव समाज की का शुभ परिवर्तन उनके अपने शब्दों में
5. हृदय परिवर्तन, जिसमें कोई 2 दर्जन जीवन परिवर्तनों का संक्षेप वर्णन जो 1989 के बाद के शुभ संग्राम का परिणाम है।
6. देवत्व किरणें भाग - 5
7. Illustrated Truths (भगवान देवात्मा के वचन) अंग्रेजी पुस्तक के आकार में।

नमक कितना जरुरी है।

खाने में चुटकी भर नमक, भोजन में स्वाद ला देता है, यह तो हम सब जानते हैं लेकिन जैसी जीवनशैली अब हमारी है, उसे देखते हुए कहा जा सकता है कि हमारी जिंदगियां पूरी तरह खारी हो चुकी है।

बिस्कुट के साथ हमारी सुबह होती है, नाश्ते और भोजन में कई तरह के बाजार के बने स्नैक्स शामिल होते हैं, टीवी हम बिना चिप्स के नहीं देख पाते और न जाने कितने तरह के नमकीन हम भोजन के साथ ही ले लेते हैं। हिसाब लगाकर देखिए, कुल कितना नमक खाया आपने दिन-भर में और दरअसल लेना कितना था?

नमक और हम : नमक मुख्यत: दो लवणों का मेल है, सोडियम एवं कलोराइड। नमक का रासायनिक नाम ही सोडियम क्लोराइड है। नमक का चालीस प्रतिशत हिस्सा सोडियम होता है। एक छोटा चम्मच औसतन पांच ग्राम का होता है अत: जब आप एक चम्मच नमक का उपयोग करते है, तो उस पांच ग्राम नमक में दो ग्राम सोडियम होता है या पांच मिलीग्राम नमक से आपको दो हजार मिलीग्राम सोडियम मिल जाता है। हमें सोडियम दो प्रकार से मिलता है, कुछ मात्रा में भौज्य पदार्थों से, जो हम खाते हैं और मुख्यत: जो नमक हम खाने में डालते है उससे। शरीर में नमक की निकासी हमारे गुर्दे करते हैं। कुछ सोडियम पसीने के द्वारा भी निकलता है। बहुत अधिक पसीना बहने से पांच ग्राम तक सोडियम निकल सकता है।

सोडियम बहुत से काम करता है: शरीर में जल का संतुलन बनाना। मांसपेशियों के सही कार्य क्षमता शरीर में अम्लीय एवं क्षारीय संतुलन। हृदय की गति को बनाए रखना। प्लाज्मा या ऊतक द्रव्यों में पारसरणी (ओसमोटिक प्रेशर) के दबाव को नियोजित करना।

यह सारे कार्य शरीर के सही संचालन के लिए अति आवश्यक है। इसलिए पर्याप्त मात्रा में नमक लेना आवश्यक है, परन्तु कितना नमक?

एक व्यक्ति को रोज़ लगभग 3 - 4 ग्राम या 3000 - 4000 मिलीग्राम सोडियम चाहिए। यह हमें 7.5 - 10 ग्राम नमक से मिलेगा अर्थात् डेढ़ से दो छोटे चम्मच नमक हमारे दिन भर की आवश्यकता को पूरा करता है। परन्तु यहां ध्यान देने की आवश्यकत है कि हमारी जीवनशैली इतनी बदल गई है कि अब हमारे लिए सोडियम की इतनी अधिक मात्रा की आवश्यकता भी नही रही है। अब हम अधिकतर पंखों और एसी में रहते हैं, सो पसीना कम आता है। हम शारीरिक कार्य बहुत ही कम करते हैं इसलिए पसीने के द्वारा सोडियम की निकासी बहुत कम होती है। पूरे दिन में आधा घंटे की सैर या थोड़ी सी जिम में कसरत करने से सोडियम की आवश्यकता बढ़ती नहीं है। हमारी यह कोशिश होनी चाहिए कि एक व्यक्ति प्रतिदिन एक छोटा चम्मच अर्थात् पांच ग्राम नमक से अधिक न ले ताकि जो सोडियम उसके अंदर नमक द्वारा जा रहा है वह 2000 मिलीग्राम या 2 ग्राम से अधिक न हो। इस निर्देश के पीछे बहुत सुदृढ़ सबूत है। आजकल हाई ब्लडप्रेशर या उच्च रक्तचाप का एक मुख्य कारण खाने में नमक की मात्रा का अधिक होना है। मोटापा व तनाव भी उच्च रक्तचाप को बढ़ाते हैं। यह देखा गया है कि जिन समुदायों में नमक का उपयोग नहीं होता है, वे

लोग केवल कुदरती वस्तुएं खाते हैं, उन लोगों में उच्च रक्तचाप न के बराबर होता है। इसीलिए भारतीय अनुसंधान केंद्र ने कहा है कि प्रतिदिन सामान्य व्यक्तियों को भी एक चम्मच से अधिक नमक नहीं लेना चाहिए।

यह तो आप भी देख सुन रहे होंगे कि आजकल बड़ी कम उम्र में उच्च रक्तचाप व गुर्दे की बीमारियां फैलने लगी हैं। इसका इकलौता कारण नहीं, तो भी एक बड़ा कारण नमक को खाने में बढ़ा हुआ उपयोग है।

गौर कीजिएगा!

हो सकता है यह पढ़ कर आपमें से कई लोग सोचें कि चलो हमारे घर में तो नमक कम डलता है, परन्तु ठहरिए हमारे आज के जीवन में बहुत अधिक नमक जुड़ गया है क्योंकि हम बहुत अधिक बेकरी की चीज़ें खाते हैं जैसे बिस्कुट, ब्रेड, नूडल्स, बाज़ार का तैयार सॉस, पापड़ अचार। यह वस्तुएं सोडियम से भरपूर होती हैं। एक तरफ तो आप खाने में नमक कम ले रहे हैं, दूसरी ओर केवल एक छोटा चम्मच अचार आपको 2500 मिलीग्राम सोडियम दे देता है। जब भी किसी वस्तु को संरक्षित (प्रिसर्व) किया जाता है, तो उसमें सोडियम की मात्रा कई गुना बढ़ जाती है। (सोडियम चार्ट देखिए)

इसी प्रकार एक छोटा हॉट डॉग या एक चौथाई बारह इंच वाला पित्ज़ा या छोटा चम्मच सोया सॉस या आधा कप सूप जो सूप के पाउडर से बना हो, आपको 400 मिलीग्राम सोडियम दे देते हैं यानी लगभग एक चौथाई आपकी नमक की जरुरत पूरी कर देते है। तो आप देख रहे है कि किस प्रकार हम खाने में नमक बढ़ाते चले जा रहे हैं।

क्या आप जानते हैं कि प्रत्येक डबलरोटी का स्लाइस 100 से 150 मिलीग्राम का नमक दे रहा है? दो बिस्कुट लगभग 50 मिलीग्राम सोडियम देते हैं। ज़रा नज़र डालिए हमारे समाज के बच्चों पर, वे दिन भर में कितना अतिरिक्त नमक खाते रहते हैं। भोजन तो वे करते ही हैं, साथ ही दिन में एक पैकेट पोटैटो चिप्स, दो पीस डबल रोटी और कुछ बिस्कुट खा लेते हैं। यह स्नैक्स ही आपके बच्चे की आधी से अधिक सोडियम की आवश्यकता पूरी कर देते हैं। इसीलिए इतना अधिक इन वस्तुओं का उपयोग ठीक नहीं। इसी प्रकार घर में छोले मठरी आदि बनाते समय इनमें सोडा न डालें, तो कहीं बेहतर होगा। बहुत कम लोग जानते हैं कि अधिक सोडियम लेने से हड्डियों से कैल्शियम भी निकलने लगता है एवं हड्डियां कमज़ोर हो जाती हैं जाती हैं। जब भी आप डिब्बामंद खाद्य खरीदें, तो उस पर सोडियम तो उस पर सोडियम बैन्ज़ोएट सोडियमहाइड्रोक्लोराइड सोडियमबाइकार्बोनेट आदि को जरूर चेक करें। अगर इनका नाम लिखा है, तो इसका अर्थ है कि यह अधिक सोडियम वाली वस्तुएं है। जैसा आपको बताया गया कि सोडियम अधिक लेने से उच्च रक्तचाप हो सकता है। यह देखा गया है कि यदि प्रतिदिन 2 – 3 ग्राम सोडियम या केवल 5 ग्राम अर्थात एक चम्मच नमक का उपयोग ही करते हैं, तो डायस्टोलिक रक्तचाप 6 – 10 मिलीलीटर ऑफ मरूक्यूरी कम हो जाता है इससे रक्तचाप कम करने वाली दवाएं भी अच्छा काम करती है।

हल्का या मध्यम रक्तचाप 1000 मिग्रा सोडियम, थोड़ी वर्जिश, वॉकिंग आदि से आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है। इसी में एक ओर बहुत आवश्यक बात है। पोटेशियम एक ऐसा खनिज है, जो सोडियम के साथ-साथ कार्य करता है। तो उच्च रक्तचाप में पोटेशियम, जो फलों में प्रचुर मात्रा में मिलता है, का

उपयोग अधिक करें, तो वह सोडियम को कंट्रोल करने में सहायक है। यह समझना आवश्यक है कि हम नमक कम करने की बात कर रहे है। मसाले आप भरपूर उपयोग करें। अदरक, पिसे मसाले, लहसुन टमाटर, नीबू, मिर्च, सिरका आदि का उपयोग करके भोजन को स्वादिष्ट एवं चटपटा रखें।

उपाय

मान लें कि आप के घर में बहुत नमक खाया जाता है, तो उसे नियंत्रित करने के दो तरीके हैं। जितने सदस्य है आपके परिवार में हैं उतने छोटे चम्मच नमक आप निकालें और दिन में पूरे घर का खाना उतने नमक में बनाएं। कुछ ही दिनों में सब को आदत पड़ जाएगी।

प्रतिदिन जि नमक डालने की इच्छा हो, उसमें से 2 – 3 चुटकी नमक कम कर दें। तीन दिन उतनी ही मात्रा रखें, फिर 2 – 3 चुटकी नमक और कम कर दें। ऐसा तब तक करते रहें, जब तक एक छोटा चम्मच प्रति व्यक्ति, प्रतिदिन के हिसाब से आपको नमक की आदत न पड़े।

अचार के स्थान पर ताजी चटनी उपयोग करें।

सिरके में मिर्च, लहसुन, प्याज, पत्तागोभी, गाजर डाल कर अचार के रूप में उपयोग करें।

समय हमेशा समान नहीं रहता

जीवन में यह बेहद महत्वपूर्ण है कि हम आशा बनाए रखें और कभी ऊर्जा की कमी को थकान के नाम से न पुकारें। अगर हम कोशिश करना छोड़ देंगे, तो बाद में हम पीछे देखेंगे और कहेंगे – 'मुझे अब एहसास होता है कि वह सिर्फ एक दौर था, मुश्किल समय था, सिर्फ एक स्वाभाविक संक्रमण काल था, जिससे मैं गुजर रहा था। मुझे हार नहीं माननी चाहिए थी। मुझे इससे संघर्ष करना चाहिए था।' जब बच्चे थे और डायपर में थे, वह भी एक उम्र थी। इसी तरह बड़े होने पर जब कंपनी शुरू हुई है और जूझ रहे थे तब मुझे अपने सेक्रेटरी और सफाईकर्मी की भूमिका भी निभानी पड़ती थी, वह भी एक दौर ही था। वह समय हमेशा बना नहीं रहा, वह भी गुजर ही गया।

हर संस्था, हर व्यक्ति तथा हर नौकरी के युग, कालखंड या दौर होते है। हमें सावधान रहना होगा और डटे रहना होगा। जब समस्या सिर्फ ऊर्जा की कमी हो और थकान न हो, तो शक्ति दोबारा लौट आएगी। जब भावनात्मक तंत्र पर अस्थायी रूप से अधिक दबाव हो, तो हमें विश्राम करना चाहिए, क्योंकि नई सुबह जरूर आएगी। दुनिया में सबसे खतरनाक काम है ऊर्जा की कमी के दौरान कोई ऐसा नकारात्मक निर्णय लेना, जिसे वापस न लिया जा सके। इंतजार करें, धैर्य रखें, तूफान गुजर जाएगा, वसंत आएगा। आप में नई भावनाएं जन्म लेंगी और वे साकारात्मक होंगी। सकारात्मक रूप से प्रार्थना करते हुए शक्ति के लौटने का इंतजार करें। मेरे जीवन में भी ऊर्जा की कमी का समय रहा है और मैंने व्यक्तिगत अनुभव से यह सीखा है कि जब किसी व्यक्ति का काम सबकी नजरों में आता है, तो सैकड़ों लोग उसके बारे में तरह – तरह के आकलन करते है और यही हमारे लिए कठिन समय या दौर होता है।

शुभ संग्राम

पदमपुर :– शाम को 8.00 बजे यह सभा श्रीमान बलदेव सिंह जी ने करवाई। उन्होंने बताया कि मनुष्य सदा गल्तियां करने के लिए मज़बूर है। वह अनेकों नीचताओं वा दुर्बलताओं का शिकार है। परन्तु उसे यह समझ नहीं कि वह अपना आप ही बिगाड़ रहा है। बुरे कर्मों में ग्रस्त होकर भी अपने आपको ठीक और सुन्दर रूप में देखता है। जो साधारण मनुष्य देखने में अयोग्य हैं, वह महान व्यक्ति बड़े साफ तौर से देखते हैं और स्वीकार करते हैं। सन्त कबीर जी कहते हैं" मैं अपराधी जन्म का, नख सिख भरे विकार" यह सचाई हमारे ऊपर अधिकतर पूरी उतरती है। मनुष्य के बस में नहीं कि वह अपनी गल्तियां, कमीयां, अपराधों और विकारों को देख सकें। नेचर ने देवात्मा के भीतर ऐसी रोशनी पैदा की है, जो अधिकारी मनुष्यों के आत्मअन्धकार को दूर करती है। किस प्रकार इस ज्योति में मनुष्य अपने वास्तविक रूप को देख सकता है, उदाहरणों द्वारा यह सचाई पेश की गई।

23–10–2009 सुबह 9.00 बजे की सभा भी श्रीमान बलदेव सिंह जी ने करवाई। उन्होंने बताया कि धर्म का कारज है कि मनुष्य अपने भीतर धर्म के भावों को पैदा करे। धर्म भावों की काश्त के बिना आत्म हित नहीं हो सकता। जैसे खेती करने के लिए हल चलाकर जड़ी–बूटियां निकालनी पड़ती हैं, उसी प्रकार हृदय में जो नीच गतियों से विकार पैदा होते हैं, वह देवात्मा के देव प्रभावों से ही दूर होते हैं। देव ज्योति उन विकारों को दिखाती है और देव तेज उनसे घृणा पैदा करके निकलने का बल देता है। इन देव प्रभावों में आकर मनुष्य अपनी चोरियां, बेईमानियां और जुल्मों का परिशोध करने के लिए बेबस और मजबूर हो जाता है। डॉ. श्री राम जी, और महराज गांव के एक नौजवान के उदाहरण पेश किए गए। जब जब मनुष्य का हृदय पापों के परिशोध द्वारा विकार रहित होता जाएगा, तब ही धर्म भाव पैदा होंगे।

23.10.2009 शाम 8.30 बजे–सभापति श्रीमान बलबहादुर सिंह जी ने बताया कि हमदर्दी, शुक्रगुजारी, श्रद्धा भाव के बिना कोई धर्म नहीं। नेचर का यह नियम है कि हमारे भीतर वही भाव पैदा हो सकते हैं, जिनकी जन्मजात योग्यता हो यदि हमदर्दी की विरासत नहीं मिली तो हम हमदर्द नहीं बन सकते। वातावरण चाहे अनुकूल मिल जावे। हमदर्दी के भाव की विशेषता वा सुन्दरता का ब्यान किया गया। हर भाव अपनी तृप्ति चाहता है। हमदर्दी की तृप्ति हमदर्दी के भावों के द्वारा ही होती है। जो महान हमदर्द होते हैं, वह दूसरों के दुख को देखकर चैन से नहीं बैठ सकते, वही परोपकारी बनते हैं। मदर टैरेसा, भक्त पूर्ण सिंह की जीवनियों की ओर ध्यान फेरा गया। नेचर हमें भी सेवा के छोटे–छोटे मौके प्रदान करती है जैसे सफर करते हुए किसी बुर्जुग वा बिमार को अपनी सीट देकर, हस्पतालों में जाकर किसी बिमार की सेवा करके यह भाव बढ़ता है। गरीबों को कपड़ा वा अनाज देकर दिल को खुशी मिले, उनका दुख दूर करके ही चैन मिले, जैसे फादर डैमियन ने कोढ़ियों के दुख को देखा और उसे दूर करने में अपनी जान लगा दी। श्रद्धेय श्रीमान देवत्व सिंह जी ने आत्मिक रोगियों के प्रति हमदर्दी अनुभव की और गुरु के प्रभाव पहुंचाकर उनके जीवन बदल दिए और महान परोपकारी बनें।

24.10.2009 सुबह 9.00 बजे की सभा में श्रीमान बलदेव सिंह जी ने बताया कि पशु अन्धेरे का

जीव है, क्योंकि उसका मान्सिक रूप से विकास बहुत कम हुआ है। मनुष्य उन्नतशील मान्सिक शक्तियां रखकर भी कई पक्षों में अन्धेरे में रहता है। प्रिंसीपल धर्मवीर जी बहुत उन्नत दिमाग रखते थे, लड़कियों के दिमाग रोशन करते थे, परन्तु अपने शरीर में कैंसर फैल रहा था, इसका ज्ञान नहीं था उन्होंने बताया कि "मैंने कैंसर पर बहुत साहित्य पढ़ा, परन्तु यह पता नहीं लगा कि मैं स्वयं इसका मरीज हूँ।" हम कई बड़ी-बड़ी गल्तियां वा अपराध करते हैं, कोई दूसरा इन्सान हमारी इच्छा पूरी नहीं कर सकता तो हम घृणा से भर जाते हैं। हम अन्धेरे के वासी बन जाते हैं। प्रवीन महाजन ने भाई को गोली मार दी, आत्मिक अन्धेरे में भाई दिखाई नहीं दिया। इच्छा जितनी अधिक प्रबल होती है, उतनी ही अधिक अन्धेरे में धकेलती है। श्रीमान जगीर सिंह जी मुझे अपराधी रूप में देखते थे। कर्मचारी के पेट में छुरा घोंपने को उनका मन करता था, परन्तु अब वह इस बात को याद करके बेहद दुखी होते हैं। मैं स्वयं अपनी अहं प्रियता के कारण अपने साथी सेवकों का निरादर वा अपमान कर देता था, श्रीमान हरिद्वारी लाल जी वा जगदीश जी को अपने व्यवहारों से दुख पहुंचा देता था। यह सभा बहुत रोशनी भरपूर थी। कई जन अपना आत्मिक अन्धकार देखने का सौभाग्य प्राप्त कर रहे थे और देवात्मा गुरु की महिमा को अनुभव कर रहे थे।

24.10.2009 शाम को 8.30 बजे की सभा श्रीमान बलबहादुर सिंह जी ने करवाई। उन्होंने बताया कि शुक्रगुजारी का भाव अपनी वर्तमानता के कारण ही नहीं अवर्तमानता के कारण भी जाना जाता है। इसकी बेहद जरुरत है। गुरु महाराज ने फरमाया है, "जो जन उपकार पाकर प्रति उपकार नहीं करता, वह हमारे निकट खुदगर्ज, कमीना और पापी कहलाता है।" उपकार तो एक ओर, कभी-कभी बड़े-बड़े उपकारी भी हमारी आंखों से ओझल हो जाते हैं। इससे भी बड़ा दुखांत यह है कि मनुष्य कृतघ्न बनने के लिए मज़बूर हो जाता है। अंग्रेजी में एक कहावत है। "As ungrateful as a son" इतना नाशुक्रा जितना बेटा। शुक्रगुजार व्यक्ति अपने माता पिता के उपकारों को भुला नहीं सकता, अध्यापिकों वा डाक्टरों का ऋणी अनुभव करता है। मौका पाकर सेवा करने को तत्पर रहता है। श्रीमान नौध सिंह जी ने कितने डाक्टरों को उपहार के तौर पर सोने की अगूंठियां दी। परम पूजनीय भगवान देवात्मा ऐसे देव प्रभावों के दाता हैं, जिन्हें पाकर एक मनुष्य कृतघ्न नहीं रहना चाहता। अपने उपकारियों के प्रति अपराधों को स्पष्ट रूप से स्वीकार करता है। श्रीमान डा. मुनशा सिंह जी ने अपनी कृतघ्नता देखी और परिशोध के साधन किए, अपने व्यवहारों के लिए क्षमा याचना की। उपहार दिए, गुरु महाराज, नाशुक्रे बच्चों को कृतज्ञ बना दिया। कठोर पतियों को पत्नी के उपकारों को दिखाकर उनके आगे झुकाया है। यह विश्व के भीतर अनोखा कारज केवल मात्र पूजनीय भगवान देवात्मा कर रहे हैं। उनकी महिमा महान है।

25.10.2009 सुबह 9.00 बजे। सभापति श्रीमान बलदेव सिंह जी ने बताया कि आधुनिक कारों में कई ऐसे पुर्जे लग गए हैं, जो खतरों से सुचेत कर देते हैं, इन्हें सैंसर कहते हैं। मनुष्य के भीतर नेचर ने दुख सुख के सैंसर लगाए हैं। महात्मा बुद्ध एक दुर्लभ हस्ती थे, उन्हें दूसरों के दुख तड़पा देते थे। परन्तु अधिकतर महा पुरुषों ने रोगों द्वारा दुख वा बाहर के दुखों को ही अनुभव किया है, उनके भीतर भलाई और बुराई के सैंसर नहीं थे। नेचर ने देवात्मा के रूप में एक विलक्षण हस्ती पैदा की है। उनके भीतर आत्मिक भलाई वा

आत्मिक नाश के कारणों और उनके नाश से बचाने की समर्थ्य है। उन्होंने खोजा है कि नीच सुख अनुराग वा नीच घृणाएं क्या हैं, उनसे मोक्ष ही सच्ची मोक्ष हैं। उनके देव प्रभाव यह कार्य कर रहे हैं। आत्मा का बोध ही मनुष्य के भीतर असली सैंसर है। इनसे ही मनुष्य का विकास सम्भव है। यह सभा बहुत हृदय स्पर्शी थी। देवात्मा ने एक माली गियादीन की सेवा, सम्मान हेतु उसके जीवित रहने तक उसकी तनख़्वाह का प्रबन्ध कर दिया था। यह घटना बहुत प्रभावित करने वाली थी।

25.10.2009, 8.30 बजे की सभा श्रीमान बलबहादुर सिंह जी ने करवाई, जिसमें उन्होंने बताया कि श्रद्धा भाव के बिना इस दुनियां की सुन्दरता दिखाई नहीं देती। महान व्यक्ति नज़र नहीं आते। यह आत्मा की उस अवस्था का नाम है, जब विशुद्ध परोपकारी जन का परोपकार बहुत सुन्दर नज़र आता है। अपना आप उसकी अपेक्षा बहुत तुच्छ नज़र आता है। जितनी यह अवस्था बढ़ती जाती है, उतना ही श्रद्धावान जन श्रद्धाभाजन के रूप में ढलता जाता है। सच्ची दीनता को प्राप्त करता है। यह भाव ऐसी योग्यता प्रदान करता है कि सेवाकारियों के प्रति स्वयं ही आकर्षण बढ़ जाता है। महिमा गाने को मजबूर कर देता है। भाई लहना श्री गुरु अंगद देव बन जाते हैं। इसी भाव से भाई जेठा जी श्री गुरु रामदास जी बन गए। देवात्मा ने माता पिता को श्रद्धाभाजन कहा है। माता पिता क्यों श्रद्धा भाजन हैं? क्योंकि माता पिता सन्तान के लिए विशुद्ध परोपकार करते हैं। फिर सभापति जी ने अपनी पहली श्रद्धावहीन अवस्था का वर्णन किया और अब जो थोड़ी श्रद्धा पैदा हुई है, उसकी सुन्दरता का ब्यान किया। बहुत प्रभावदायक मण्डल बन गया, कई जन आंसु बहा रहे थे।

सुबह 9.00 बजे सभा की गई। सभापति श्रीमान बलदेव सिंह जी ने बताया कि मनुष्य का ध्यान पहले पहल पड़ पदार्थों की तरफ गया। मनुष्य ने पत्थर को खोजा और उसे बड़ी कीमती वस्तु समझा, धीरे-धीरे मनुष्य को धातुओं का पता लगा फिर नेचर की शक्तियों का ज्ञान होना शुरू हुआ। मनुष्य का ध्यान अपनी हस्ती के सम्बन्ध में नहीं गया। धीरे-धीरे शीशे की खोज से मनुष्य अपनी शकल देखने के काबिल बना, फिर इन्सान अपने शरीर के आन्तरिक अंगों को देखने लगा। एक्स-रे, स्क्रीनिंग, ऐन्ज्योग्राफी आदि के द्वारा अपनी आन्तरिक अंगों की अवस्था को देखने लगा परन्तु मनुष्य का ध्यान अपने स्वभाव को जानने की तरफ नहीं जाता। मनुष्य ने ये भी जान लिया कि मनुष्य गल्तियों का पुतला है, परन्तु मनुष्य अपनी गल्तियों और नीचताओं और हानियों के देखने के लिए कभी लिलायत नहीं हुआ। इस सम्बन्ध में घोर अन्धकार रहा है और अब भी है।

परम पूजनीय भगवान देवात्मा ऐसी रोशनी लेकर प्रकट हुए हैं कि जिससे मनुष्य का स्वभाव, उसकी नीचता, उसकी खराबियाँ और उसकी बर्बादी हृदयों पर रोशन हो जाती है। और मनुष्य का सच्चा भला होता है। देव ज्योति द्वारा अधिकारी हृदयों के अन्दर अपने नीच स्वभाव को रोशन करके और उस नीचता के प्रति सच्ची जाग्रति पैदा करके उनका सच्चा भला हो रहा है।

रात्रि की सभा 8.30 बजे की गई। इसके सभापति भी श्रीमान बलदेव सिंह जी ने सभा में बताया गया कि जिस तरह पढ़ाई के नियम है, उसमें विषय होते हैं, उन अलग-अलग विषयों में विधि पूर्वक ज्ञान होना व उसका इम्तिहान देकर पास होना होता है-तभी वह पढ़ा लिखा होता है, अन्यथा कोरे सिर्फ

किताबें उठाकर, स्कूल कालेज के चक्कर लगाकर ही कुछ नहीं बनता।

इसी सच्चे नियमों की तरह ही सत्य धर्म के नियम है उसके भी 'सबजैक्ट' हैं इन सभी विषयों पर पूरी मेहनत में लगना पड़ता है।

धर्म रूपी पढ़ाई के मोटे रूप से कुछ विषय है। इसके लिए सबसे पहले मोटे-मोटे पापों से छूटना लाजमी है व मिथ्या से दूर होना जरूरी है। क्योंकि मिथ्या और पाप से मनुष्य में झूठ और बुराई आती है, धर्म नहीं। दूसरों के गुण देखना, अपने ऊपर हुए दूसरों के उपकारों को महसूस करना, एहसान-मंद होना, उस उपकार के कर्जे को उतारना, महान हस्तियों की महानता को देखकर उनके आगे झुकना, अपने रोगों, विकारों को देखकर उनसे निकलने का उपाय करना, उससे आगे अपनी आत्मा को समझना, उसका ज्ञान पाना व उसके बाद अपने स्वार्थपरता से निकल कर 'पर' (दूसरे) के लिए हिलना आदि, ये धर्म के लाजमी विषय हैं, जिन को नकार कर हम धर्म के बारे में सोच भी नहीं सकते इसके बाद भाव प्रकाश भी हुआ। सभा का मण्डल बहुत ही प्रभावकारी था।

27.10.2009, सुबह सभा 9.00 बजे

इस दौरे की पदमपुर में यह आखरी सभा थी इसमें करीब 12 - 13 जन शामिल हुए। सभापति श्रीमान बलदेव सिंह जी ने इस सभा में संबोधन किया। सर्वप्रथम सुन्दर भजन का गान हुआ, उसके बाद सभा शुरू हुई। इसमें बताया गया कि जिस तरह मनुष्य की जीवित व मृत अवस्था को उसकी श्वास गति व धड़कन द्वारा जाना जा सकता है उसी तरह कोई आत्मा धर्म-जीवन में जीवित अथवा मृत अवस्था में है उसका पता इस तरह से भी लग सकता है कि मनुष्य की सोच कैसी है। यदि किसी मनुष्य को संसार की किसी वस्तु व व्यक्ति में कोई गुण उपयोगिता व उनका उपकारी रूप नहीं दिखता तो हमारी आत्मा धर्म की दुनियां में मृत अवस्था में है। इसी को समझाने के लिए दूसरा पहलू यह बताया गया कि जिस तरह गन्दगी की मक्खी सिर्फ गन्दगी ही लेती व फैलाती है उसी तरह निंदा-चुगली व बुराई को ही देखने वाले मनुष्य सिर्फ दूसरों में बुराई ही वितरित करते हैं व बुरे बनते हैं अत: हमें सुन्दर, मीठे शहद वाली मक्खी की तरह बनना है।

27.10.2009, श्री गंगानगर
पहली सभा रात्रि 8.30 बजे

श्रीमान बलदेव सिंह पदमपुर से यहां करीब 6.30 बजे सायं पहुंचे इनके साथ श्रीमान डॉ. मुशां सिंह जी ग्रोवर व श्रीमान अनिल जी भी पहुंचे यहां पहुंचकर कुछ जानकारों व धर्म सम्बन्धियों को आगामी सभाओं के बारे में सूचित किया गया। यहां पर श्री चमन लाल जी ने श्रीमान सभापति जी के ठहरने का प्रबन्ध सदा की तरह ही किया। इस सभा में श्रीमान जी ने बताया कि विश्व को विश्व की 'शक्तियां' चलाती हैं। जिस तरह भौतिक उपकरणों की भाप की शक्ति, बिजली की शक्ति, गैस की शक्ति आदि चलाती है उसी तरह मनुष्य को उसके भीतर की शक्तियाँ, अर्थात् उसकी भाव शक्तियां, उसके लगाव, उसके आकर्षण चलाते हैं। मनुष्य ने आज तक बाहर की खोजें की हैं परम पूजनीय भगवान ने मनुष्य की भीतर की शक्तियों को देखा और उजागर किया है।

28.10.2009 श्री गंगा नगर में दूसरी सभा सुबह 9.00 बजे।

"हमारे पूजनीय सत्गुरु तुम हो धन्य तुम हो धन्य" का गान किया गया। इसके उपरान्त सभा में फरमाया गया कि हमें हमारे भाव खास तौर पर नीच

सुखों के भाव, लालसाएँ व इच्छाएँ चलाती हैं और इन के बाधा व रुकावट डालने में जो कोई व्यक्ति आड़े आता है मनुष्य उससे फट जाता है, दूर हो जाता है और यहां तक कि उसका दुश्मन बन जाता है, तरह-तरह के अत्याचार करने के लिए मजबूर हो जाता है। पूजनीय भगवान की रोशनी में हमें अपनी बढ़ी हुई नीच सुख की इच्छाओं का पता लगता है व हम योग्यतानुसार उनसे छुटकारा पा सकते हैं। कई उदाहरण देकर श्रीमान जी ने इस विषय को रोशन किया।

श्री गंगानगर में तीसरी सभा रात्रि 8.30 बजे

इस सभा के सभापति भी श्रीमान बलदेव सिंह जी ही थे। इसमें बताया गया कि 'धर्म' अच्छा बनने का नाम है। यदि हम अच्छा इन्सान यानि अच्छा बेटा, अच्छा बाप, अच्छा पड़ोसी, अच्छा नौकर व अच्छे मालिक आदि नहीं हैं तो हम धर्मवान नहीं हैं और धर्मवान यानि अच्छे इन्सान नहीं हैं, तो जरूर पापाचारी है, झूठे हैं, हानि उठाने वाले हैं और दूसरों की हानि करने वाले हैं। पूजनीय भगवान की संगत से बहुत से जीवनों में बेहतर तबदीली आई व उनकी कहनी-करनी भरोसे वा विश्वास के लायक बन गई। सभापति जी ने अपने जीवन में आए परिवर्तन की अनेक घटनाओं व अन्य कुछ जनों के उदाहरणों द्वारा भी विषय को स्पष्ट किया।

29-10-2009, श्री गंगा नगर में चौथी सभा, सुबह 9.00 बजे

इस स्थान में यह आखरी सभा थी, इस सभा में श्रीमान जी ने बड़े ही दिली भावों से भरकर भगवान की शिक्षा व असरों को समय के अभाव के कारण छोटे रूप में (शॉर्टकट) बताने व पहुंचाने की कोशिश की। इस सभा में 'धर्म पाए बिना जीना जन्म अपना यह है खोना।" भजन का गान किया गया व इसी विषय पर ही ब्यान किया गया और यह भी बताया गया कि जिस तरह आक्सीजन से दूर जाकर वा रहकर मनुष्य का कुछ भला नहीं बल्कि वह रोगों और मौत के करीब ही पहुँच जाता है, उसी तरह पूजनीय भगवान के उच्च असरों से परे जाकर मनुष्य आत्मिक जीवन के लिहाज से रोगी व पतन की ओर ही जाता है क्योंकि मनुष्य मात्र की स्वयं की प्रकृति सिर्फ सुख परायण है और सुख के पीछे जाकर मनुष्य पापी और मिथ्याचारी ही बनता है और हानि उठाता है। सभापति जी ने पूजनीय भगवान के जीवन को भी सुनने-पढ़ने व परखने का आह्वान किया ताकि मनुष्य मात्र का भला हो सके।

श्रीमान बलदेव सिंह जी, एम. ए., (लाईफ़ वर्कर) मंत्री-देव-धर्म-मिशन। प्रिंटर, पब्लिशर और मालिक "धर्म जीवन" ने ***Surya Laser Den, Chandigarh - 160036*** *से छपवाकर म. नं. 3154, सैक्टर 21-डी, चण्डीगढ़ से प्रकाशित किया।*

Book Posts