वार्षिक मूल्य 50 रूपये

धर्म जीवन

जून - 2021

- हम कैसे इन्सान हैं?
- विकास और विनाश के नियम
- उच्च चरित्र के लक्षण
- हमारे देशोन्नति में बहुत बड़ी रोक
- सत्य और शुभ की जय में सत्य विश्वास की आवश्यकता
- पाप और पुण्य की बुनियाद कहां है?
- हमारी श्रद्धा के पात्र-1 (लेख माला)
- जीवन प्रसंग
- सेहत के सम्बन्ध में

देवात्मा के फरमान

* यह मौत की आखिरी मंज़िल है कि जहां भलीभांति सही बात ज़हर मालूम होती है। - - - नीच अनुरागों में जहां कोई दखल दे, वहां उसको बुरा मालूम होता है, तो समझ लेना चाहिए कि उसकी आत्मिक मौत का समय निकट आ रहा है।
* किसी जन में उच्च परिवर्तन नहीं आता, तो क्या तुम उदास होते हो? या यह बात है कि मुर्दा जाए दोज़ख़ में या बहिश्त में, मुल्लाओं को हलवे माडे से काम। यदि कोई मुख़ालिफ कुछ कहता है तो उसको सुनो, एक दूसरे की बात से फायदा उठाओ।
* जिसका जीवन मुख्य काम बन गया, वह तो समाज से बाहर जाकर भी वही काम करेंगे।
* जो जन अपनी 'मैं' का त्याग नहीं करते, नेचर में उनके ख़िलाफ़ बग़ावत आ जाती है।
* जो कहता है कि सब कुछ जानता हूँ, वह आगे कुछ नहीं जान सकता।
* जो और चीज़ों का है (पैसा, पद, प्रभुत्व), वह हमारा नहीं।
* क्या तुम अपने आप को इस बात से ऊपर महसूस करते हो कि तुम किसी के तरफ़दार नहीं बनोगे?
* हमें इन्तज़ार करना पड़ेगा कि जब कोई ऐसे आदमी पैदा हों कि जिनके निज के साधन चलें। वह अपने विरुद्ध सोचें और लिखें।
* जो जन झूठी बातों का विश्वास करता है, वह मेरा नहीं, झूठ का है।
* मेरे दिल पर छुरियां चलती हैं जब कोई पैसे भी लेता है, पर काम नहीं करता।
* जो आदमी पैसे लेकर भी काम न करते हों ऐसे आदमी पूरे ठग होते हैं, जब मैं उन्हें ठग कहता हूँ, तो बिल्कुल ठीक कहता हूं।
* पैसे लेकर और काम हो सकते हैं, पर धर्म प्रचार का काम नहीं हो सकता।
* विश्वासघाती होना, ठग होना एक ही बात है।
* नीच घृणा से भर कर यदि कोई किसी का मुंह देखना नहीं चाहता, तो उसका भला कैसे करेंगे।
* जो अंहकारी हैं, दूसरों को घृणा करते हैं, उनका बुरा चाहते हैं, उनमें धर्म कहां? यह महा नीच पतनकारी भाव जहन्नुमी भाव है।
* सच्चा प्रचारक वह होता है कि जो घृणा किया जाता है, फिर भी भलाई का काम किए जाता है।
* नीच घृणा न करो, सरल रहो। नीच घृणा वह आग है कि जो आत्मा को जला देती है।
* कर्मचारी ऐसी हालत में हो कि जो दुश्मन भी हों, उनका भी हित कर सकता हो।

बाकी पेज 20

आवश्यकता है।

डिजिटल बीपी मॉनीटर.... यदि किसी को रक्तचाप के घटने बढ़ने की समस्या है तो इससे आप घर पर ही अपने ब्लड प्रेशर की जांच कर उसे नियंत्रित कर सकते हैं या घर बैठे चिकित्सक से मार्गदर्शन ले सकते हैं।

वैपोराइजर..... इसकी आवश्यकता इस समय सबसे अधिक है। चिकित्सक भी सुझा रहे हैं कि हर व्यक्ति को दिन में कम से कम एक बार भाप जरूर लेनी चाहिए। जो घर से बाहर जाने को मजबूर हैं, वे सुबह - शाम भाप लें।

नेबुलाइजर मशीन.... यदि कफ़ जमने की परेशानी हो तो उसे दूर करने में यह मददगार है। यह एक विशेष चिकित्सा उपकरण है, जिसको घर में रखने से पहले अपने डॉक्टर से ज़रूर पूछ लें और किस स्थिति में इसका इस्तेमाल करना है, यह समझ लें।

धर्म जीवन

खण्ड 32 अंक 6
जून – 2021
वार्षिक मूल्य 50 रुपये

सम्पादक
डा. विनोद खेड़ा

सह सम्पादिका
सुरजीत बराड़

हम कैसे इन्सान हैं?

प्रत्येक मनुष्य अच्छा इन्सान कहलाना चाहता है। यदि यह प्रश्न किया जाए कि आप अच्छे इन्सान बनना चाहते हो या बुरा, तो सबका उत्तर यही होगा कि "मैं अच्छा इन्सान ही बनना चाहूंगा" परन्तु अच्छे इन्सान की पहचान क्या है, इसका उत्तर भिन्न भिन्न मिलेगा।

अधिकतर लोग पूजा, पाठ, नमाज़, जाप आदि करने वालों को भी अच्छे इन्सान समझते हैं और कहते भी हैं कि यह बड़ा धार्मिक इन्सान है, परन्तु यह धारणा ग़लत है। पूजा, पाठ से अच्छे बनने का कोई सम्बन्ध नहीं, अच्छा होना प्रत्येक इन्सान के आचार व्यवहार से पता लगता है। उसके अपने निकटी वा अन्य सम्बन्धों में अच्छे, उच्च, शान्तिप्रद व्यवहार ही निर्धारित करते हैं कि वह इन्सान कितना अच्छा है।

एक लगातार प्रतिदिन पाठ करने वाला व्यक्ति जब अपने पाठ में व्यस्त था, तो उसके कानों में आवाज़ पड़ी कि फलां जन उस स्थान पर जा रहा है जहां मांस बहुत बढ़िया मिलता है, तो पाठ छोड़कर वह उसे जोर से बुलाकर कहने लगा कि मेरे लिए फलां किस्म का मांस वहां से ले आना वहां बहुत अच्छा मांस मिलता है, परन्तु जिस जन को कह रहा था, वह पक्का शाकाहारी था, उसने लाने से मना कर दिया। अब पाठ करने से यदि कोई नेक इन्सान बन जाता, तो वह पशु वध को कैसे सहन कर सकता है? जितने कत्ल, जुल्म वा अपहरण धर्म के नाम पर होते आए हैं, और अब इस सभ्यता के जमाने में भी हो रहे हैं, क्या वह अच्छे इन्सानों की क्रियाएं हैं, प्रत्येक आतंकवादी अपने 2 उपास्य देव से विरोधियों को नष्ट करने का आशीर्वाद मांगता है, तो क्या कोई उपास्य देव उसे ऐसा न करने के लिए रोकता है और वह नेकी की राह पर चले, उसका मार्ग दर्शन करता है? तात्पर्य यह है कि कोई पूजा, पाठ, जप, तप मनुष्य को नेक नहीं बनाता, उसके व्यवहार उसे नेक बनाते हैं। मधुर बोली, दूसरों के प्रति संवेदनशील होना, दूसरों के सुख के लिए त्याग करना, अपनत्व से ऊपर होकर किसी को सुख पहुँचाना मनुष्य को नेक बनाता है।

व्यवहार सदा दूसरों के प्रति होते हैं। जो इन्सान सम्बन्धों में अच्छा बेटा, अच्छा भाई, अच्छा पति, अच्छा अध्यापक, अच्छा मालिक, अच्छा मताहत, अच्छा ईमानदार दुकानदार, हमदर्द डाक्टर, अच्छा पड़ोसी, अच्छा देशवासी है, वही नेक इन्सान होता है। यदि हम इन सम्बन्धों में अच्छा व्यवहार नहीं करते तो हमको पूजा, पाठ, नमाज, रोज़े, कुम्भ स्नान हमें नेक इन्सान नहीं बना सकते।

अब हमने जानना है कि अच्छे व्यवहार क्या होते हैं? अच्छे व्यवहार उस जन के होते हैं जो दूसरों

के उचित सुखों को बढ़ाने और अनुचित दुखों को घटाने के कर्म करते हैं। दूसरों के अभाव निवारण, उत्थान, विकास वा निर्माण में सहायक होते हैं। जो अपने सम्बन्धों में क्लेश - दायक है, वह पूजा पाठ करके झूठी तसल्ली में तो रह सकता है, पर नेक नहीं हो सकता। जिसके हाथों माता - पिता दुःखी हैं, पत्नी प्रताड़ित होती है, बेईमानी से देशवासी दुःखी हैं, वह पद - प्रभुत्व रखकर, मन्दिरों में मत्था टेककर, वा बड़े 2 मन्दिर बनवा कर भी दूसरों के लिए कष्टदायक ही रहेगा। अनुचित कष्ट देने वाला नेक इन्सान नहीं कहला सकता।

व्यवहार केवल साथी इन्सानों तक ही सीमित नहीं। परम पूजनीय भगवान ने चारों जगतों अर्थात् मनुष्य, पशु, पौधे और बेजान जगत के साथ शुभ व्यवहारों की शिक्षा दी है। इन सब जगतों के साथ यदि हमारा व्यवहार उनके वा अपने भले के लिए होते हैं तो हम भले, नेक वा हितकर जीव हैं। यदि हम उनके लिए हानिकारक बनते हैं तो हम न केवल नेक नहीं, बल्कि राक्षसी रूप धारण करते हैं।

मनुष्य का सबसे निकटी सम्बन्ध अपने माता पिता के साथ है, जो सन्तान अपने माता पिता को अपना जन्मदाता, शिक्षा दाता, रक्षाकर्ता अर्थात उपकारी नहीं देखती, उनके गुणों को सामने लाकर उनको महान नहीं देखती, उनके चरणों में प्रणाम नहीं करती, बूढ़े होने पर तिरस्कृत करती है, उन्हें समय नहीं देती, वह नेक सन्तान नहीं। बुढ़ापे में आपका व्यवहार माता पिता के साथ कैसा है, यह निर्धारित करता है कि आप नेक सन्तान हैं। इसके उल्ट व्यवहार देने वाली सन्तान नेक नहीं हो सकती।

यही व्यवहार हमारे पशुओं के प्रति हमें नेक बनाते हैं। पौधों से, पशुओं से, इन्सानों में क्या पति - पत्नी, क्या भाई - बहन, देशवासी आदि के साथ सद व्यवहार नेक इन्सान बनाते हैं। अपने देश - वासियों से बेईमानी करके हम क्रूर इन्सान बनते हैं।

अब आगे प्रश्न है कि सदव्यवहारों का स्रोत कहां है? यह मनुष्य के हृदय की भाव शक्तियां हैं, जिनसे प्रेरित होकर बुरे वा भले व्यवहार होते हैं। मनुष्य को कोई ईश्वर, वाहगुरू, अल्ला नेक वा बुरे व्यवहार नहीं कराता, उसके भीतर की शक्तियां उसे चलाती हैं। यदि किसी जन में कृतज्ञता है, सहानुभूति है, ईमानदारी है, कर्तव्य पालन है, पवित्रता है, तो उसके व्यवहार सब जगतों के प्रति सदव्यवहार होंगे। जो 2 भाव प्रबल हैं, वह अपना कार्य करवाते हैं। आज के युग में जो बलात्कार की महा घिनौनी, दर्दनाक और मानवता को शर्मसार करने वाली घटनाएं नित्य बढ़ती जाती हैं, उसमें नशे और सैक्स के ज़ोरदार भावों का हाथ है न कि किसी ईश्वर वा खुदा का। उच्च भाव, उच्च प्रेरणाओं वा उच्च व्यवहारों का स्रोत हैं, और नीच भाव अर्थात अहं, स्वार्थ, ईर्ष्या, द्वेष, मान बड़ाई आदि नीच भावों के स्रोत हैं, जिनके द्वारा मनुष्य नीच बनता है और दूसरों से नीच व्यवहार करता है।

परम पूजनीय भगवान ने अपनी विज्ञानमूलक बहुमूल्य शिक्षा में इन उच्च वा नीच भावों की व्याख्या की है और फरमाया है कि प्रत्येक मनुष्य सुख अनुरागी है, सुखों की पूर्ति के लिए उसके लिए दूसरों के प्रति मिथ्याचारी व अहितकर बनना लाज़मी है। उनकी इन भावों की व्याख्या हमारे लिए अपने व्यवहारों को दिखाने का आयना है। काश! हम उस अद्वितीय शिक्षा का अध्ययन करके अपनी 2 योग्यता के अनुसार उसे ग्रहण करके अपने व्यवहारों को सुधार सकें। भगवान देवात्मा की ज्योति के बिना हमें उच्च वा नीच भावों का ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता।

- सुरजीत बराड़

विकास और विनाश के नियम

नेचर में विकास का जो अटल नियम जारी है, वह विनाश के अटल नियम के बराबर नहीं है, बल्कि वह आखिरकार विनाश के सिलसिले पर विजयी होता है और इसी अटल नियम के अनुसार इस दुनिया में आखिरकार मनुष्य उन्नतशील बुद्धि शक्ति को लेकर प्रगट हुआ है और वह धीरे - धीरे नेचर के जगतों का हाकिम बना है। एक - एक मनुष्य की उन्नतशील बुद्धि शक्ति इस प्रकार की है कि उसकी उन्नति की हम कोई भी सीमा नहीं बांध सकते। इस अद्‌भुत शक्ति के जो कुछ करिश्मे थोड़े सालों में इस दुनिया में प्रगट हुए हैं और प्रगट हो रहे हैं, उनका शब्दों में कुछ बयान नहीं हो सकता, लेकिन इसके साथ ही मनुष्य के ऊपर कई प्रकार के नीच सुख अनुरागों ने अधिकार पाते जाकर और बुद्धि शक्तियों पर अधिकार करके मनुष्य को ऐसा नीच भी बना दिया है कि जिसका कोई हदो - हिसाब नहीं। अब नेचर में विकासकारी नियम अटल है और वह कभी भी बंद नहीं होता, इसलिए मनुष्य की ऐसी राक्षसी अवस्था में परिवर्तन लाने का आखिरकार कोई प्रबंध होना आवश्यक था। इसलिए वह प्रबंध हुआ और भारत वर्ष में एक बहुत उच्चकोटि के खानदान में सच्चे धर्म अवतार भगवान देवात्मा प्रगट हुए और उनके द्वारा मनुष्य की भलाई या विकास का एक नया अध्याय खुल गया। जैसे मनुष्य के प्रगट होने पर यद्यपि पशु जगत आदि की ओर से उनकी उन्नति में बहुत रुकावट हुई है और बड़ी मुश्किल से लाखों वर्षों में मनुष्य पशु जगत पर विजयी हुआ है, परन्तु ऐसा कार्य अवश्य हुआ है वैसे ही देवात्मा को अपने कार्य में बहुत कठिनाइयां आयीं हैं और आती रही हैं परन्तु इसमें कोई शक नहीं कि धीरे - धीरे भगवान देवात्मा का विकासकारी कार्य बढ़ता ही गया और झूठ और बुराई का विनाशकारी कार्य धीरे - धीरे घटता ही गया।

जैसे मानव दुनिया में एक भाग ऐसा है जो उन्नतशील बुद्धि शक्तियां रखने वाला है और इस अंग में उसकी उन्नति की कोई सीमा नहीं है, परन्तु हृदय की शक्तियों के विचार से वह नीच अनुरागों के अधिकार से बाहर नहीं जा सकता, इसलिए आखिरकार कई अंगों में विकास के सिलसिले में चलते - चलते एक सीमा के बाद उसका नीचे की ओर जाना एक आवश्यक बात है। जो लोग मोटे - मोटे पापों में ग्रस्त हैं और मोह बंधनों में फंसे हुए हैं, वह तो अधिक राक्षसी मनुष्य हैं ही और वही वह मनुष्य हैं जो भूत - चुड़ैल आदि कहलाते हैं। इससे ऊपर की श्रेणी के मनुष्य कुछ शरीफ हैं वह परलोक में जाते हैं और जा सकते हैं और फिर उनसे ऊपर जो परोपकारी हैं या विशुद्ध परोपकारी हैं वह और भी अधिक उन्नति करते हैं और विविध उच्च लोकों में जाकर हज़ारों या लाखों वर्ष तक कई प्रकार की उच्च बरकतें प्राप्त करते हैं। परन्तु देवात्मा की देवज्योति और उनका देवतेज न मिलने के कारण वह आत्मा के विचार से अबोधी रहते हैं। वह कई नीच अनुरागों की दासता के कारण आत्मिक हानि उठाते रहते हैं और आखिरकार जीवन की उन्नति पर चलने के अयोग्य हो जाते हैं। अब यदि उनमें से किसी सौभाग्यवान आत्मा का आगे विकास

का रास्ता खुल भी सकता है तो वह केवल देवात्मा की देवज्योति और देवतेज के मिलने या उनके साथ कोई सच्चा उन्नतशील संबंध स्थापित होने से, इनके अतिरिक्त और किसी प्रकार नहीं।

भगवान देवात्मा इस विषय में फरमाते हैं - नेचर के क्रमागत विकास से उसके अंदर के ऐसे अजीवित और जीवित जगतों में से जो - जो अस्तित्त्व जहां तक उत्तम या श्रेष्ट बनने की योग्यता रखते हैं, वह वहां तक उत्तम या श्रेष्ट बनते हैं और इस विधि से वह परस्पर अनमेल की दशा से निकलकर समय के साथ - साथ धीरे - धीरे परस्पर मेल की ओर बढ़ते हैं और उनमें जो - जो अस्तित्त्व पूर्ण मेल या पूर्ण शांति की अवस्था में पहुँच जाते हैं, उनमें एक ओर किसी प्रकार की विरोधिता या टकराहट नहीं रहती, वैसे ही दूसरी ओर वह सब एक या दूसरे के विकास में सच्चे साथी और सहायक बन जाते हैं। ऐसी अवस्था में उनकी उन्नति और विकास की कोई सीमा नहीं बांधी जा सकती। वाह! किसी मनुष्य के लिए यह कितनी सौभाग्य की बात है।

इस उन्नतशील विकासकारी परिवर्तन के विषय में भगवान देवात्मा एक और जगह यह वर्णन करते हैं - देवात्मा अपनी देवज्योति में साफ देखते हैं कि नेचर के जिस विकासकारी विभाग ने उन्हें प्रगट किया है, उसके द्वारा उनके परम लक्ष्य के पूरा होने के लिए जैसे अब तक उन्हें धीरे - धीरे कई प्रकार के अनुकूल हालात व सामान मिलते गए हैं, वैसे ही समय के साथ - साथ भविष्य में भी मिलेंगे, क्योंकि देवात्मा का आविर्भाव और उनका परम लक्ष्य स्वयं नहीं बल्कि नेचर के ही विकासकारी शक्तियों की लाखों वर्षों के परिवर्तन का फल है और इसलिए उनका यह अद्वितीय लक्ष्य नेचर से है और नेचर के ही परम हितकर लक्ष्य के पूरा करने के लिए है। तब उसका न केवल उनके जीवन में बल्कि उसके पश्चात् भी समय के साथ धीरे - धीरे उन्नति करना एक ऐसा आवश्यक नतीजा है कि जिस पर उनका पूर्ण विश्वास है और जिस विश्वास के तुम सब में तुम्हारी योग्यता के अनुसार पैदा होने और बढ़ने की आवश्यकता है। इसलिए देवात्मा ने जिस आत्मिक जगत की दुर्लभ सच्चाईयों को अपनी देवज्योति में देखा और प्रगट किया है और अपने लेखों और पुस्तकों के द्वारा उन्हें प्रकाशित किया है वह धीरे - धीरे निश्चय ही इस दुनिया में फैलेगी और देवात्मा का विजय पताका देश - देश, नगर - नगर और गांव - गांव में लहराएगा और समय के साथ देवधर्म के प्रचार करने के लिए अधिक से अधिक योग्य जन पैदा होंगे। वाह! जीवन के विकास और नेचर में विकास के कार्य की कैसी अनोखी तस्वीर!

जो जन उपरोक्त प्रकार का उच्च परिवर्तन लाभ करने के पश्चात् देवात्मा के देवप्रभावों के लाभ करने की और भी अधिक योग्यता रखते हैं, अर्थात वह उनके देवप्रभावों को पाकर अपनी स्वार्थपरता के पतनकारी प्रभावों के संबंध में कुछ सच्चा बोध लाभ करने के योग्य होते हैं और इससे भी आगे किसी अंश में मोक्ष पाकर किसी प्रकार के विशुद्ध परोपकार के काम के प्रति आकर्षण या इससे भी बढ़कर अनुराग लाभ कर सकते हैं। अब वह लोग जब तक एक ओर सच्चे परोपकारी रह सकते हों और फिर स्वार्थपरायण न बन जाते हों और दूसरी ओर देवात्मा से विमुख और उनके संबंध में कृतघ्न न होते हों, तब तक वह

अपने-अपने आत्मा में देवात्मा के देवप्रभावों को पाने के और भी अधिक अधिकारी हो सकते हैं और इससे भी आगे जो आत्मा अनाधिकारी जनों की अपेक्षा देवात्मा के देवप्रभावों के लाभ करने की और अधिक योग्यता रखते हों अर्थात् वह अपने आत्मा में देवात्मा के पूर्णाग देवरूप की कोई झलक उपलब्ध और उनके देवप्रभावों के प्रति अपने भीतर कुछ आकर्षण भी अनुभव कर सकते हों और उन्हें अपने जीवनदाता के रूप में उपलब्ध करके और उनके प्रति अपनी स्वार्थपरता को देखकर उसके प्रति यथेष्ट घृणा और दुख भी अनुभव कर सकते हों और इस प्रकार उनके प्रति अपने भीतर किसी सच्चे कृतज्ञ भाव के उत्पन्न करने के भी योग्य हों और अपने ऐसे जीवनदाता के संबंध से कटने में अपने आत्मा की मृत्यु देखते और इसलिए उनके देवरूप के संबंध में कभी भी विमुख न होते और न हो सकते हों और सदा उनके अटल विश्वासी रहते और उनके प्रति अपनी अटूट श्रद्धा रख सकते हों और अपने अहं अनुराग से इतने शून्य हों कि फिर वह अपने किसी भी नीच अनुराग या अपनी किसी नीच गति या अपनी हीनता के विषय में अपने हृदय में बोध पाने के निमित देवप्रभावों के अपने आत्मा में प्रवेश करने में न केवल कोई विरोधी भाव न रखते हों, किन्तु उलटा आकांक्षी हों और आकांक्षी बनकर सच्ची आत्मिक पूजा करने के योग्य बन गए हों।

और इस सच्ची आत्मिक पूजा के साधन के बिना अपना कोई दिन व्यतीत न कर सकते हों और वह सच्ची आत्मिक पूजा के साधन को प्रतिदिन निष्ठापूर्वक और उसके सच्चे फलों को अपने दैनिक जीवन के द्वारा प्रदर्शन कर सकते हों, वह उनके अनुगत और उनके सच्चे प्रचारक बन सकते हैं।

जो महा सौभाग्यवान आत्मा सच्चे आत्म बोधी बन चुके हों और उनके जीवन का मुख्य लक्ष्य आत्म सत्यज्ञान पाना, हर अंग में आत्म मोक्ष लाभ करना, अपने जीवन का सब तरह का विकास करना और देवात्मा की पैरवी करने और उनके कार्य में सब कुछ अर्पण करने की हालत में आ जाना एक आवश्यक बात है। ऐसी अवस्था में वह जन स्वाभाविक एक ओर परोपकार के विशुद्ध अनुरागी बन जाएंगे और दूसरी ओर देवात्मा के देवरूप के संबंध में अटल विश्वासी, अटल श्रद्धावान और उनके परम उपकारों के संबंध में अटल कृतज्ञ भावधारी और उनके देवरूप या देवप्रभावों के सच्चे अनुरागी शिष्य होंगे। और ऐसी अवस्था में वह नेचर के सब विभागों में दिनों-दिन एकता या परम एकता की सर्वश्रेष्ठ हालत भी लाभ करते जाएंगे और ऐसी परम शांति और परम आनंद के अधिकारी होंगे कि जिसकी कोई हद नहीं है और फिर उनके जीवन की उन्नति की भी कोई सीमा नहीं रह सकती। वाह! इससे बढ़कर किसी मनुष्य की खुशनसीबी और क्या हो सकती है, कुछ नहीं।

भगवान देवात्मा फरमाते हैं :-

"जिस जिस प्रकार के सुख के लालची बनकर, तुम विश्व स्वीकृत और सत्य धर्म सम्मत शुभ नियमों के विरूद्ध विनाश के पथ पर चलना चाहते हों, वह सुख भी तुम्हारे अस्तित्त्व के क्षय होने के साथ तुम से छिनता जाएगा। और जब एक दिन तुम ही न रहोगे, तब वह सुख और तुम्हारे सुख देने वाले सम्मान वा सम्बन्धी भी तुम्हें सुखी न कर सकेंगे।"

(श्रद्धेय श्रीमान धर्म बल जी)

उच्च चरित्र के लक्षण

मनुष्य जब उच्च कर्तव्यों का पालन करना अपने जीवन का मूल मंत्र बना लेता है, तब वह जीवन के विचार से उच्च कोटि का मनुष्य बनता है। ज्यों - 2 यह उच्च कोटि का जीवन किसी मनुष्य में बढ़ता है त्यों - 2 उसके भीतर विशेष नैतिक बल उत्पन्न होता जाता है, और वह ब्राह्यक और आन्तरिक कठिनाइयों पर विजय पाने के योग्य होता जाता है। महात्मा बुद्ध के जीवन की विशेषताओं में से एक विशेषता यह गिनी जाती है, कि जब उनको यह अनुभव हुआ, कि उनके स्थूल शरीर के त्याग का समय निकट आ गया है, तब उन्होंने अपने प्यारे शिष्य आनंद को बुलाकर बड़े ठण्डे दिल के साथ उन को बताया, कि मैं अब जा रहा हूं। आनन्द बहुत घबराया, परन्तु महात्मा बुद्ध ने उन को बहुत धैर्य दिया और बताया, कि जीवन और मृत्यु सब के लिए है। हमें घबराने की कोई आवश्यकता नहीं। इसी प्रकार जब सुकरात को ज़हर का प्याला दिया गया, तब उन्होंने भी बहुत हिम्मत और धैर्य के साथ इस फ़ैसले को स्वीकार किया, और अपने शिष्यों को जो अन्तिम उपदेश दिया वह छपा हुआ है। इन दोनों महा पुरुषों के जीवन के यह दृष्टांत इसलिए पेश किए जाते हैं, कि इन दोनों महा पुरूषों ने मौत के डर पर विजय लाभ की। इसी प्रकार जिन क़ौमों में उच्च कर्तव्यों के पालन को जीने से भी अधिक दर्जा दिया जाता है, उन क़ौमों ने कई ऐसे बहादुर जन उत्पन्न किए हैं, कि जिन्होंने डर और लालच से ऊपर होकर अपने कर्तव्य पालन किए हैं। एक जोड़े की कथा है। यह जोड़ा अपने देश की सेवा के कारण जरमनों के हाथ मे गिरफ़्तार हो गया। और दोनों के विषय में यह हुक्म जारी हुआ, कि उन्हें गोली से उड़ा दिया जाए। पति को गोली से उड़ाने का हुक्म सुनाया गया और उसको मौक़ा दिया गया कि वह अपनी पत्नी से मिल सकता है। वह बहादुर देश सेवक इस हुक्म से घबराया नहीं, और अपनी पत्नी से मिलने का उसको जो मौक़ा मिला था, उस के लिए उसने पूरी तैयारी की। सबसे अच्छा सूट पहन कर, टाई लगा कर और कंघी करके अपनी पत्नी से आख़िरी मुलाक़ात करने के लिए रवाना हुआ, उनकी बहादुर पत्नी भी अपने पति के गोली से उड़ाए जाने की खबर पाकर घबराई नहीं, और वह भी साफ और सुन्दर पोशाक पहन कर अपने पति से मिलने के लिए आई। दोनों की मुलाकात जरमन सिपाहियों के सामने होनी थी। दोनों ने अपने - 2 हृदय पर काबू पाकर एक भी आंसू नहीं बहाया। किन्तु एक दूसरे को हिम्मत और उत्साह देने में अपना नियत समय व्यतीत किया। कैसा बहादुर जोड़ा! वह दोनों पति - पत्नी अपना कर्तव्य पालन करने में ही अपनी विशेषता अनुभव करते थे। अंग्रेज़ी क़ौम में ऐसे बहादुरों की कोई गिनती नहीं है। मिस्टर चर्चिल ने एक बार कहा था, कि मैं अपने छोकरों (एयर पायलैट) से बहुत खुश हूँ, कि वह जब दुश्मन का मुकाबला करने जाते हैं, तब हंसते खेलते जाते हैं, त्यौरी चढ़ाकर लड़ाई करने में क्या खूबी है? उनका मतलब यह था, कि कौम के लिए जंग में प्राण देने में भी मनुष्य को खुशी लाभ करनी चाहिए। अर्थात् अपना कर्तव्य पालन करने में ही हर्ष लाभ करना चाहिए। जिन जनों में कर्तव्य पालन का बोध बढ़ता जाएगा, वह डर और लालच दोनों से ऊपर होते जाएंगे। वह किसी उच्च कर्तव्य के पालन करने की ख़ातिर अपना सारा जीवन ख़त्म करने में भी आगा पीछा न देखेंगे। वह उच्च लक्ष्य की सिद्धि में अगर जीवन की आहुती देनी पड़े तो भी दे देंगे। क्या भगवान देवात्मा ने यह नहीं फ़रमाया है, कि अगर अपने परम लक्ष्य की

सिद्धि के संग्राम में मेरा शरीर तो क्या यदि मेरी आत्मा भी नष्ट हो जावे तो भी मैं उनके लिए तैयार हूं। भगवान देवात्मा ने अपने इस पवित्र और अनोखे शब्दों के द्वारा अपने परम लक्ष्य को सबसे बड़ी पदवी दी है। अपने परम लक्ष्य की सिद्धि में सब कुछ निछावर करना परम आवश्यक बताया है। इसलिए जब तक हमारे भीतर कोई उच्च लक्ष्य न पैदा हो जाए, और उसकी सिद्धि के लिए अपने उच्च कर्तव्यों के पालन करने की सामर्थ्य न आ जावे, तो यह मान लेना चाहिए, कि हमारे हृदय में उच्च जीवन का आरम्भ नहीं हुआ। और इसलिए न उच्च चरित्र का आरम्भ हुआ है। सत्य धर्म के कार्य का यह विशेष अङ्ग है, कि वह अधिकारी आत्माओं में उच्च लक्ष्य विषयक आकांक्षा उत्पन्न करे। और उसके सिद्ध करने के लिए उच्च कर्तव्यों के पालन करने की सामर्थ्य प्रदान करे। और इस मार्ग में सब प्रकार के डरों और लालचों पर विजयी होने का बल पैदा करे। देव समाज ऐसे ही सर्वोच्च कार्य में लगी रही है।

(एक पुराना सेवक)

<u>अतीत के झरोखे से</u>

हमारे देशोन्नति में बहुत बड़ी रोक

हमारी उन्नति में एक बहुत बड़ी रोक हमारी हिन्दू जाति में मिथ्या कुल भेद का होना है, कि जिसके कारण एक नीच से नीच जीवन रखने वाला और महा मूर्ख मनुष्य अपने आप को इसलिए बड़ा समझता है, कि वह अमुक कुल में उत्पन्न हुआ है। और एक मनुष्य जो उसकी अपेक्षा श्रेष्ठ जीवन रखने वाला और विद्वान् है, वह केवल इसलिए नीच समझा जाता है, कि वह अमुक कुल में उत्पन्न हुआ है। इस प्रकार के पूर्णत: मिथ्या और अन्याय मूलक प्रभेद के कारण हमारी हिन्दू जाति सैकड़ों और हज़ारों टुकड़ों में फट गई है, कि जो क्या अपने खान पान और क्या परस्पर के मेल मिलाप और सामाजिक सम्बन्धों आदि के विचार से केवल यही नहीं कि एक दूसरे के साथ कोई सम्बन्ध नहीं रखते, किन्तु एक दूसरे को घृणा करते हैं, और अपने से एक दूसरे को दूर रखते हैं। इसका फल यह है, कि हमारा देश आपस में ही फटे हुए ग्रह (**house divided against itself**) की तरह नीचे से नीचे चला गया है, और उसमें कोई जातीयता (**Nationality**) पाई नहीं जाती और न कोई जातीय बल ही वर्तमान है। बाबू विपिन चन्द्र पाल ने अपनी उपरोक्त अंगरेज़ी वकृता में इस विषय में अपना मत इस प्रकार प्रकाश किया था :

"मिथ्या कुल भेद की दूर करने की हमारी देश में अब भी वैसी आवश्यकता है, जैसी कि कभी पहले थी - मुझे एक बार मालावार प्रदेश में जाने का अवसर मिला। वहां तीया या पेरिया लोगों (कहलाने वाली नीचज़ाति) के साथ जैसी बर्ताव किया जाता है, उसे देख कर बहुत ही आघात लगा। ऐसी अवस्था में यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि उन प्रदेशों में ईसाई मत खूब उन्नति कर रहा है। मेरी समझ में वैष्णव लोगों ने ऐसी दुरवस्था को निवारण करने का कुछ कार्य किया था, परन्तु उनका कार्य भी बहुत ही थोड़ा हुआ है। बौद्ध धर्म भी कि जो ऐसे मिथ्या प्रभेद को दूर करता है, हमारे देश में प्राय:

पूर्ण रूप से लोप हो गया है। और फल यह हुआ है, कि अन्य विजातीय सम्प्रदायों ने हमारे यहां अंधेर मचा रखा है। जब किसी जन को अपने देशवासियों की ओर से धक्के मिलते हों और उसे कोई पूछने वाला और उस की सुध लेने वाला न हो, तो फिर वह और कहां जायेगा? घर में तो खड़ा होने के लिये कोई स्थान नहीं है। इसलिये उसे जहां कुछ भी सहारा मिलता है वहीं चला जाता है। क्या पिछली जन-संख्या से यह स्पष्ट रूप से प्रकट नहीं होता, कि हमारे देश में हिन्दू घट रहे हैं, और ईसाई बढ़ रहे हैं। इस के लिये कौन उत्तरदायी है। ट्रावनकोर और कोचीन में यह मिथ्या कुल भेद और भी परली सीमा तक पहुँचा हुआ है। जिस स्थान में नायर और नम्बूदरो (उच्च जातियों) के लोग खड़े हों वहां "तीया" वा पेरिया के लोग पहुंच तक नहीं सकते। मुझे याद है कि मैं एक बार एक गाड़ी पर जा रहा था, कि जिसे एक "तीया" हांक रहा था। उधर से एक नम्बूदरी भी आ निकला। उसने दूर से ही "हा, हा" पुकारना आरम्भ किया, जिसका अर्थ यह था कि वह "तीया" उसकी ओर जाने से रुक जावे। कालीकट के ज़िमोरिन कालेज में कोई तीया विद्या शिक्षा भी नहीं पा सकता। जब तुम्हारा अपने भाइयों के साथ ऐसा व्यवहार हो, तो फिर इस में कोई आश्चर्य की बात नहीं कि वह तुम से कट जायेंगे ओर जहां उन्हें अपेक्षाकृत उच्च सामाजिक स्थान प्राप्त हो सकेगा वहां चले जायेंगे, क्योंकि उन्हें वहां चले जाने में कई लाभ हैं। जब तक उनमें से कोई तुम्हारे यहां था, तुम उसे अपने पास तक फटकने न देते थे, और जब वह तुम्हें परित्याग करके ईसाई हो जाता है तो तुम उसे बैठने के लिये कुरसी देते हो, और अपने बराबर स्थान देते हो। इसीलिए मैं कहता हूं कि यदि तुम अपनी जाति की उन्नति चाहते हो, यदि तुम अपनी प्राचीन उच्च अवस्था को फिर लाभ करना चाहते हो, तो तुम इस मिथ्या कुल भेद को मिटाने का यत्न करो, कि जिस का प्रायः 2500 वर्ष पहले गौतम बुद्ध ने प्रचार किया था।"

(जीवन पथ, ज्येष्ठ 1959 वि० में से उद्धृत)

स्वदेश व्रत (21 जून 2021) पर विशेष

परम पूजनीय भगवान देवात्मा द्वारा रचित गीत

भारत हमारा देश है, हित उसका निश्चय चाहेंगे;
और उस के हित के कारण, कुछ न कुछ कर जाएंगे। 1

भारत की दुख प्रद अवनति पर, क्यों न अश्रु बहाएंगे;
उस के मिटाने के लिए हम, कुछ न कुछ कर जाएंगे। 2

भारत हमारी मातृ भूमि, उस का ऋण हम पर बहुत,
उसके शोधन के लिए हम, कुछ न कुछ कर जाएंगे। 3

धर्म, विद्या और धन से, उन्नति भारत की हो,
इस उन्नति के मार्ग में हम, कुछ न कुछ कर जाएंगे। 4

हो के भारत के निवासी, उसके गुण हम गाएंगे;
और स्वदेश अनुराग अपना, हम सभी ही बढ़ाएंगे। 1

भारत हमारी मातृ भूमि, ऋषि जनों की बास भूमि;
मुनि जनों की बास भूमि, उस की महिमा गाएंगे। 2

सत्य और शुभ की जय में सत्य विश्वास की आवश्यकता

वह जन बहुत सौभाग्यवान हैं, कि जिनका सत्य और शुभ की जय में विश्वास है। ऐसे सौभाग्यवान जन अपने ऐसे विश्वास की गहराई के अनुसार अपनी जीवन यात्रा करनी आरम्भ कर देते हैं। जिन जनों का मिथ्या और अशुभ में विश्वास है, वह अपने जीवन की सारी यात्रा मिथ्या और अशुभ में रहकर ही पूरी करते हैं। इसलिए यदि आप को दो ऐसे बच्चे मिलें, कि जिन में से एक का नेकी में विश्वास हो, और दूसरे का बुराई में, तो उन दोनों के जीवन में शुरू उमर में कोई अधिक अन्तर दिखाई न देगा, परन्तु ज्यों-2 उन की आयु के अधिक वर्ष व्यतीत होते जाएंगे, त्यों-2 उन दोनों के जीवन में ज़मीन और आसमान का अन्तर उत्पन्न होता जाएगा। दो नौजवानों के जीवन को लें, एक को किसी उच्च लक्ष्य के सिद्ध करने के लिए त्याग करने में जीवन की सच्ची सफलता बोध होती है और दूसरे को किसी तरीक़े से भी धन कमाने और धनाढ्य बनने में जीवन की सफलता दिखाई देती है। दोनों किसी समय में मित्र गिने जाते थे। परन्तु ज्यों-2 दोनों अपने-2 लक्ष्य के अनुसार अपनी जीवन यात्रा करते गए, त्यों-2 उनके जीवन में अन्तर पैदा होता गया। एक तो त्यागी और सेवाकारी जनों के जीवन चरित्रों के पढ़ने में लग गया, और अपना क़दम त्याग और सेवा की तरफ़ बढ़ाता गया, जिस का फल आत्मिक जगत् के नियमानुसार यह हुआ, कि उन का हृदय धन कमाने से उचाट हो गया, और दूसरा अमरीका के विख्यात धनाढ्य रौकफ़ैलर और फोर्ड के जीवन चरित्रों के पढ़ने में लग गया, और उनके नक़्शेक़दम पर चलने लगा, अपनी विशेष योग्यता के अनुसार वह अच्छा धनाढ्य हो गया। अब जिस जन ने धन को लक्ष्य बनाया, वह इन्सानियत को मुख्य नहीं रख सकता था; इसलिए सैकड़ों और हज़ारों जन उसके बर्तावों से दुःखी होने लगे। ऐसे सताए हुए जन उसको बद्दुआएं तो देते ही थे। लेकिन जब उस के ऊपर कोई मुसीबत आती थी, तब उसके साथ सच्ची हमदर्दी करने वालों का कहीं निशान नहीं मिलता था। आख़िर उस का धन से जुदा होने का समय आ गया, धन कमाने की धुन में उसने अपने शरीर के साथ बहुत ज्यादतियां की, और उसका बलवान शरीर दुर्बल होने लगा, और इस धनाढ्य को यह प्रतीत हुआ, कि मेरे स्थूल देह त्याग के दिन निकट आ रहे हैं। इस बोध के पाते ही उसकी अजीब सी अवस्था हो गई। वह कई बार रात को दो 2 बजे उठकर धाएं मार कर रोता था, कि हाय! मेरे धन का क्या होगा, मेरी सम्पत्ति का क्या होगा? मेरे बच्चों का क्या होगा? जिस धन के कमाने में उसने अपनी सारी आयु बुरी तरह से व्यतीत की थी, वह धन लाखों की संख्या में होकर भी उसे सुख पहुंचाने की बजाय उस को तड़पाता रहा। जिन शाही मकानों को उसने खड़ा किया था वह अब उसको खाने को आते थे। और मानो ज़ोर से यह कहते थे, कि हम तुम्हारे नहीं, तुम हमें अपने साथ ले जा ही नहीं सकते। हमें बनाने में जिस नीच प्रकृति को तुम ने बढ़ाया, और जिन मोह बन्धनों की रस्सियों को तुमने अपने गले में डाला, वह सब तुम्हारे साथ हैं। और अब अपने कर्मों के बुरे फलों को चखो, और दुनिया में एक और शिक्षा प्रद दृष्टांत छोड़ जाओ, कि धन और धरती के इकट्ठा करने वाले पागल जन जिस धन और धरती की ख़ातिर अपने जीवन को पतित करते हैं, वह धन और धरती किसी के नहीं। वह यहां थे और यहां ही रहेंगे। और अपने पागल प्रेमकों को महा विनाशकारी जीवन का वारस बना देंगे, अब यदि इस जन को धन का इतना अनुराग न होता, और कोई उच्च लक्ष्य उसके हृदय का मालिक होता तो आज वह अपने जीवन को

शानदार बनाकर इस दुनिया में कुछ करते। और हज़ारों और लाखों के सामने एक बहुत बड़ा नेक और अनुकरण के योग्य दृष्टांत छोड़ जाते, कि जिस का अनुकरण करके अन्य अधिकारी जन जीवन के मार्ग में उत्साह लाभ करते।

सत्य और शुभ की जय के विश्वासी जन इस महा श्रेष्ठ विश्वास की मात्रा के अनुसार अपने जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन अनुभव करते हैं। वह एक तो नीच जीवनधारियों के मंडल से पूर्ण रूप से किनारा कर लेते हैं, इसलिए उन के विषाक्त प्रभावों से सुरक्षित रहते हैं, और दूसरे वह अपने लिए ऐसे जीवनदायक मंडल की तलाश करते है, कि जिसमें धर्म जीवन उत्पन्न और विकसित होता हो। यदि उनके सौभाग्य से उनको ऐसा मंडल मिल जावे, तो यह उसकी क़दर और क़ीमत को इतना अनुभव करने लग जाते हैं, कि उस को किसी क़ीमत पर भी तजना नहीं चाहते। इन दोनों प्रकार के शुभकर फलों के भिन्न ऐसे सौभाग्यवान जनों में जो तीसरा शुभ परिवर्तन उत्पन्न होता है, वह यह कि वे सत्य और शुभ के पथ में अपने धन और अन्य शक्तियों का त्याग करना बहुत बड़े लाभ का सौदा अनुभव करते हैं, इसलिए ऐसे लाभ के सौदे को किसी सूरत में भी हाथ से खोना नहीं चाहते। ज्यों- 2 उन की आयु बढ़ती जाती है, त्यों-2 वह सत्य और शुभ के पथ में उन्नत होते जाते हैं। और जिन श्रेष्ठ फलों को वह दुनिया में पैदा करते हैं, उन के कारण सैकड़ों और हज़ारों दिलों में शुभ आशीष लाभ करते हैं। और ऐसे नेक जन के इस दुनिया से चले जाने पर उसके सैकड़ों जान पहचान रखने वाले जन एक बहुत बड़ा घाटा और मुसीबत अनुभव करते है। ज्यों-2 उनके स्थूल देह त्याग के दिन निकट आते जाते है, त्यों-2 वह नेक बनने और नेकी करने में अधिक जोश अनुभव करते है। और सफल जीवन को स्मरण करके सच्ची तृप्ति और हर्ष लाभ करते हैं। और उक्त धनाढ्य नौजवान की न्याईं रोते और चिल्लाते नहीं। मुबारिक हैं वह जन, कि जिन के हृदयों में सत्य और शुभ की जय पर विश्वास राज करता है।

पाप और पुण्य की बुनियाद कहां है?

करोड़ों मनुष्य इस भेद से ही अज्ञानी हैं, कि पाप और पुण्य की बुनियाद कहां है? करोड़ें खुदा-परस्त पाप और पुण्य की बुनियाद इसमें मानते और बताते हैं, कि कल्पित ईश्वर या परमात्मा के कहलाने वाले आदेशों को पूरा करना पुण्य है, और उन आदेशों का उल्लंघन करना पाप है। कहलाने वाले खुदा के इस्लामी ज्ञान पर अब तक कोई विज्ञान न स्थापन हुआ है और न होगा। विज्ञान और अन्य धर्मों की परस्पर सख्त विरोधिता है। कहलाने वाले खुदा या ईश्वर के वचनों पर स्थापित है, जो वचन दरअसल उन धर्म मतों के संस्थापकों के हैं। वास्तव में ये धर्म कहलाने वाले धर्म मतों के संस्थापकों की राए है। जो मनुष्य मात्र के अन्धकार के ज़माने के विचार हैं। विज्ञान विचारों पर स्थापित नहीं हो सकता। विज्ञान नेचर के अटल नियमों और उसकी अटल घटनाओं पर स्थापित है। क्योंकि सत्य नेचर के अटल नियमों और सत्य घटनाओं का ही नाम है। और सत्य ज्ञान की कसौटी यह है, कि नेचर की गठन में जो बात जैसी है, उसे वैसा ही जानना और बोध करना सत्य ज्ञान कहलाता है। और जिस जन में जब यह योग्यता बढ़ेगी, कि वह नेचर की गठन में जो बात जैसी है, उसे वैसा ही जाने ओर वैसा ही उपलब्ध करे, तब वह सत्य ज्ञान की सीढ़ी पर चढ़ने के योग्य

होता है। करोड़ों मनुष्य ऐसी योग्यता नहीं रखते। वह नेचर को सत्य, स्वयम्भू और अनादि नहीं मानते। और खुदा ईश्वर वा परमात्मा नामी वहम को सत्य समझते हैं, और उस वहम को इस नेचर का पैदा करने वाला मानते हैं। इस वहम के विश्वासी जन इस वहम के कारण दिनों दिन अधिक से अधिक मिथ्या परायण बनते जाते हैं। और झूठे कुसंस्कारों के विश्वासी बन कर विज्ञान से दूर होते जाते है। विज्ञान की पहली पौड़ी यह है, कि नेचर सत्य है, इस विशाल नेचर में जो लाखों अस्तित्त्व उत्पन्न और उन्नत होते हैं, वह इस सत्य नेचर की सत्य शक्तियों के कारण ही होते हैं। इस नेचर की विशाल गठन के चार बड़े-2 अंग यह हैं, भौतिक जगत, उदभिद् जगत्, पशु जगत् और मनुष्य जगत्। भौतिक जगत् बाक़ी तीनों जगतों की बुनियाद है। भौतिक जगत् और उदभिद् जगत् को लेकर ही पशु जगत् है, और पशु जगत् के विकासक्रम में ही मनुष्य जगत् उत्पन्न हुआ है। इन जगतों का परस्पर का अति घनिष्ट सम्बन्ध है। इन चारों जगतों के भीतर दो प्रकार का कार्य हो रहा है। एक निर्माणकारी कार्य और दूसरा विनाशकारी कार्य। मनुष्य का शरीर और आत्मा दोनों ही इस विशाल नेचर की शक्तियों का दान हैं। और नेचर के विकास और विनाश के नियमों के पूर्ण अधीन हैं। इसलिए मनुष्य का अस्तित्त्व वहां तक ही स्थिर रहेगा, जहां तक उसके अस्तित्त्व में निर्माण वा विकास का कार्य होता रहेगा और वह उस दर्जे पतित होता रहेगा, जिस दर्जे उसके अस्तित्त्व में विनाश का कार्य होगा। इसलिए प्रत्येक मनुष्य का यह आवश्यक कर्तव्य है, कि वह अपने अस्तित्त्व के निर्माण या विकासकारी नियमों का सत्य ज्ञान प्राप्त करे और उनके पालन करने की सामर्थ्य प्राप्त करे। और इसी प्रकार विनाशकारी नियमों का सत्य ज्ञान और उन सब से बचने की सामर्थ्य प्राप्त करे। प्रत्येक मनुष्य के आत्मा में जो निर्माण का कार्य होता है, वह सारे का सारा पुण्य कर्मों से होता है, और जो विनाश का कार्य होता है, वह सब का सब पाप कर्मों से होता है।

अब प्रश्न यह है, कि विज्ञान के नियमानुसार पुण्य कर्मों की बुनियाद कहां है, और पाप कर्मों की कहां? इस गूढ़ भेद पर भगवान् देवात्मा ने अपनी विलक्षण देव ज्योति प्रदान की है। उन्होंने यह तत्त्व प्रगट किया है, कि जब कोई मनुष्य अपने सुख को मुख्य रखकर अपनी चिन्ताएं और क्रियाएं करता है, तब सुख का अनुरागी होकर वह अपने हृदय में नाना नीच सुख अनुराग और नाना घृणाएं उत्पन्न कर लेता है, जो नीच अनुराग और नीच घृणाएं सच्चाई और भलाई का बुरी तरह से गला घोंटने का काम करती हैं। ऐसे नीच अनुराग और नीच घृणाएं मनुष्य को नाना सम्बन्धों में अमिताचारी बनाने के भिन्न अन्यायकारी और अपहरणकारी बना देती हैं। अब मनुष्य की कुल चिन्ताएं और क्रियाएं जो अमिताचार, अन्याय और अपहरण उत्पन्न करती हैं, वह सब की सब पाप कहलाती हैं। और अपने दास मनुष्य को और अस्तित्त्वों के रूप और गुणों को अनुचित रूप से हानि पहुंचाने में लगा देती हैं। इसी प्रकार औरों के सुख-दुःख को मुख्य रखकर जब कोई मनुष्य शुभ चिन्तायें और शुभ क्रियायें करता है, तब वह धीरे-2 अपने भीतर कई प्रकार के उच्च प्रेम और उच्च घृणायें उत्पन्न कर लेता है। ऐसे उच्च भावों से परिचालित होकर वह और अस्तित्त्वों का शुभ करने में लग जाता है। ऐसे सब शुभ कर्म ही पुण्य कर्म कहलाते हैं। इसलिए पाप और पुण्य की बुनियाद मनुष्य की हृदय भूमि में है। काश कि यह अनोखी ज्योति हमारे हृदय को ज्योतिर्मान करे और जहां एक ओर हम अपहरणकारी गतियों से मोक्ष पाने के लिए धक्का लाभ करें, वहां दूसरी ओर हितकर गतियां करने के लिए हमें उत्साह और आत्म बल प्राप्त हो।

(पुराना लेख)

हमारी श्रद्धा के पात्र - 1 (लेख माला)

- श्रद्धेय श्रीमान भगत सिंह जी


श्रीमान भगत सिंह जी

मैं उस समय लगभग 3 वर्ष का था जब 18 अक्टूबर 1948 को मेरे विशेष श्रद्धा के योग्य पिता श्रीमान प्रेम बल जी ने भगवान् देवात्मा की बहुत बड़ी कृपा से अम्बाला शहर के देव समाज साधन मंदिर के दो छोटे - छोटे कमरों में हरियाणा राज्य का सबसे पहला कन्याओं का कॉलेज स्थापन किया। मेरे माता - पिता तथा हम चारों भाई - बहिन मंदिर के ही प्रांगण में एक कमरे में ही रहते थे। इस कमरे के बिल्कुल सामने मंदिर के हाल से जुड़ा हुआ एक कमरा था जिसमें देव समाज के कर्मचारी समय - समय पर आकर ठहरा करते थे। इन कर्मचारियों में से एक विशेष हस्ती थे श्रद्धेय श्रीमान् भगत सिंह जी।

श्रीमान भगत सिंह जी को परम् पूजनीय भगवान् देवात्मा के देव प्रभावों ने एक अत्यन्त साधारण, लगभग अनपढ़ व्यक्ति से एक असाधारण व्यक्तित्त्व में परिवर्तित कर दिया था। वे अंग्रेज़ सरकार की फौज में विश्व के प्रथम महा युद्ध (1914 - 1918) में विदेशों में भाग ले चुके थे। उसके पश्चात् उन्हें महा सौभाग्य से परम् पूजनीय भगवान् देवात्मा के श्री चरणों में आने और उनके मिशन में कर्मचारी बनकर सेवाकारी बनने का महा सौभाग्य प्राप्त हो चुका था। इसी सिलसिले में वे अम्बाला शहर के साधन मंदिर में पधारा करते थे जहां लगभग 4 वर्ष की आयु में मुझे उनकी संगत में आने का अवसर प्राप्त हुआ, जब भी वहां आते थे। मैं छोटा - सा बच्चा दौड़कर उनके पास चला जाता और उनसे प्रार्थना करता कि वे मुझे कहानी सुनाएं और वे मुझे कहानियां सुनाने लग जाते। मैं उनसे कहता कि वे कहानी और लम्बी, कई मील और लम्बी सुनाएं और वे मुझे अनुग्रहित करते। मुझे उनकी सुनाई हुई कहानियां तो याद नहीं परन्तु परम् पूजनीय भगवान् के एक विशुद्ध सेवाकारी कर्मचारी के साथ यह मेरा पहला सीधा संपर्क था। इसके पश्चात् उनका मेरे जीवन में चुपचाप भगवान् से जोड़ने में और मेरे भीतर परलोक के विषय में सत्य विश्वास स्थापन करने में बहुत बड़ा हाथ है।

हमारे माता - पिता जी की एक बहुत बड़ी विशेषता है, वे भगवान् के मिशन में सेवाकारी होने के लिए हर संभव कुर्बानी करने के लिए सदा तैयार रहते थे। ऐसे माता - पिता को पाकर हम धन्य - धन्य हैं। उन्होंने सदैव हमें देव समाज के वातावरण से जोड़ने और जोड़े रखने का भरसक प्रयास किया चाहे उसके लिए उन्हें कितने ही आर्थिक कष्ट क्यों न उठाने पड़े। मेरे तायाजी, चाचा जी, बुआ जी, दोनों मामा जी (ये सभी देव समाजी परिवारों से थे) में से अपनी - अपनी संतान के लिए किसी ने ऐसा प्रयास नहीं किया जिसके परिणामवश उनकी कोई भी संतान भगवान् देवात्मा के श्री चरणों से नहीं जुड़ पाई। दूसरी ओर हमारे पापा जी राजस्थान में सरकारी कॉलेज की 300 रुपये प्रति माह (उस समय में) की नौकरी छोड़कर फिरोज़पुर देव समाज कॉलेज फॉर वीमेन में केवल 60 रुपये प्रति माह

में सेवा करने के लिए भागे - भागे आये थे और भगवान् देवात्मा की अपार कृपा से जीवन पर्यंत बहुत निष्ठा से हमारी अत्यंत उपकारी देव समाज तथा उसकी संस्थाओं की सेवा में रत रहे। उसी का यह परिणाम है कि हम सब भाई बहिनों को भगवान् के मिशन की अति तुच्छ सेवा करने का महा अधिकार प्राप्त रहा है जिससे हमारे जीवनों की न केवल रक्षा ही हुई है अपितु बहुत भला भी हुआ है और हम हर प्रकार से फायदे में रहे हैं।

हमारे माता - पिता बहुत तंगी से घर के खर्च को चलाते हुए, हमें लगातार देव समाज धर्म विकासालय के अधिवेशनों में मोगा और सोलन के पर्वत आश्रम के सत्संगों में भेजते रहे हैं। सोलन पर्वत आश्रम में ही हमें श्रीमान् भगत सिंह जी के और निकट होने और उनके जीवन के कई पहलुओं के दर्शन करने का अवसर मिला। श्रीमान् जी भगवान् के मिशन की सेवा में कुछ भी कुर्बानी कर सकते थे। वे कालका से पैदल चलते और गले में हारमोनियम बाजा टाँगे हुए, एक थैले में देव समाज की पुस्तकें और दो चार पहनने के कपड़ों को लिए पगडंडियों के रास्ते शिमला, सोलन तथा अन्य स्थानों पर पहुँचकर भगवान का संवाद श्रद्धावानों तक पहुंचाते। गुरू के मिशन के प्रचार के लिए जहां भी कभी किसी के घर में रुकना होता तो, रूखा - सूखा खाकर ही तृप्त रहते और स्वार्थ से ऊपर रहने के भाव से हमेशा उस परिवार की कुछ सेवा करते जैसे किसी की चारपाई बुन दी, किसी के पीढ़े की मुरम्मत कर दी। उन दिनों घरों में आज की तरह के सोफे और बैड नहीं होते थे। इस प्रकार वे स्वार्थ से ऊपर होकर, निःस्वार्थ भाव से सेवा में रत रहते थे।

सोलन में सत्संग के दिनों उनकी सत्संगियों के प्रति एक विशेष सेवा भी याद आती है। वहां रविवार को केवल प्रातः काल की सभा ही होती थी, शाम की सभा का कार्यक्रम नहीं होता था। प्रत्येक रविवार हम लोग श्रीमान् भगत सिंह जी से प्रार्थना करते कि वे हमें पहाड़ों पर नये नये स्थानों पर घुमाने लेकर जायें। अपनी वृद्ध आयु में भी वे सुखी - सुखी हमें अनुगृहित करते। कभी हमें पर्वत आश्रम से 10 - 12 किलोमीटर दूर, कालका - शिमला सड़क से लगभग 3 किलोमीटर नीचे सलोगड़े की नदी पर लेकर जाते, कभी पर्वत आश्रम के सामने के बहुत ऊंचे पहाड़, जो करोल के टिब्बे के नाम से जाना जाता है, की चोटी तक ले जाते जो कि चंबा घाट से शायद 8 - 10 किलोमीटर की सीधी चढ़ाई है। हम बच्चे और हमारे साथ के जवान लोग तो थक - थक कर चूर हो जाते पर वृद्ध श्रीमान् जी हमारी सेवा में कभी थका हुआ महसूस नहीं करते थे।

अपनी मृत्यु से पहले श्रद्धेय श्रीमान् भगत सिंह जी धर्म प्रचार के सिलसिले में रेलगाड़ी से अम्बाला शहर की ओर आ रहे थे। ट्रेन में ही उन्होंने अपने प्राण त्याग दिए। अम्बाला शहर के रेल के स्टेशन मास्टर ने मेरे श्रद्धेय पिता जी को सूचना दी कि फलां ट्रेन से उनकी देह अम्बाला शहर स्टेशन पर पहुंचेगी ताकि वे उनकी मृत देह को रिसीव कर लें। हमने ऐसा ही किया। उनके दाह संस्कार के बाद जब हम लोग उनके फूल चुनने श्मशान घाट पहुंचे तो वहां के इंचार्ज ने हमसे पूछा कि क्या यह व्यक्ति बहुत अधिक पैदल चलता था क्योंकि उनकी टाँग की हड्डियां मिशन की सेवा में लगातार पैदल चलने से बहुत मज़बूत हो गई थी। तात्पर्य यह कि हम अपने जिस भी अंग को नेचर के विकास कार्य में लगाते हैं वह अंग बहुत मज़बूत हो जाता है। श्रद्धेय श्रीमान् ईश्वर सिंह जी का शरीर भी इसका जीता जागता उदाहरण है। परम् पूजनीय भगवान् देवात्मा के चरणों में आने से पहले उनका बहुत कमज़ोर और बीमार रहने वाला शरीर कितना बलिष्ठ हो

गया था, यह बात उन्हें जानने वालों से छिपी हुई नहीं है।

श्रद्धेय श्रीमान् भगत सिंह जी के विषय में एक बात बहुत विशेष तौर पर उल्लेखनीय है और वह है उनका परलोक के सम्बन्ध में व्यवहारिक ज्ञान। इस विषय में उनकी यह योग्यता हमारे समस्त परिवार के अन्दर भगवान देवात्मा की परलोक के सम्बन्ध में सत्य शिक्षा को साक्षात् वैज्ञानिक प्रयोग द्वारा सच्चा अटल विश्वास जमाने वाली प्रमाणित हुई है। उनके इस एहसान को हम कभी भी नहीं उतार सकेंगे।

घटना ऐसे है। मेरी श्रद्धेय माता जी के छोटे भाई थे श्रीमान् प्रेम प्रकाश जी गुप्ता। उनके सबसे बड़े पुत्र का नाम था श्री सुरेन्द्र कुमार जो मेरे से 3 वर्ष बड़े थे। वह दिल्ली में रहते थे और वहां हायर सैकंडरी की परीक्षा में उनकी थर्ड डिविज़न आई जिसके कारण उन्हें आगे की शिक्षा प्राप्त करने के लिए दिल्ली में प्रवेश न मिल सका। उन्हें सोनीपत में हिन्दू कॉलेज में प्रवेश दिलाया गया और उन्हें किसी पेइंग गेस्ट में ठहरने का प्रबंध किया गया। वहाँ दुर्घटनावश बिजली के पैंडस्तल पंखे से करंट लगने से उनकी मृत्यु हो गयी। किसी को पता नहीं चला कि सुरेन्द्र भाई साहिब की मृत्यु कैसे हुई। सारे परिवार के लिए यह एक बहुत दुःखदायी घटना थी।

श्रीमान् भगत सिंह जी में परलोक के साधन करके परलोकवासियों से बात करवाने की योग्यता थी। उन्हें परलोक में विशेष रूचि थी। वे अनेक स्थानों पर प्राय: परलोक के साधन करवाते रहते थे। हमारे परिवार ने श्रीमान् भगत सिंह जी से प्रार्थना की कि परलोक का साधन करके पता लगायें कि आखिरकार क्या हुआ। मौत कैसे हुई? सौभाग्यवश अम्बाला शहर की अनाज मंडी में पहली मंजिल पर श्रीमान् सीता राम जी पंजोखरा का देव समाजी परिवार रहता था जिनका छोटा पुत्र भारत भूषण छठी कक्षा का विद्यार्थी था और एक अच्छा मध्यवर्ती (**medium**) था। उस के हाथ पर परलोकवासियों का असर होता था और परलोकवासी उसके हाथों के द्वारा अपना सन्देश लिखवा सकते थे। श्रीमान भगत सिंह जी को इस विषय में पता था। उन्होंने श्रीमान् सीता राम जी के घर पर परलोक के साधन का प्रबंध किया। साधन कमरे में सफ़ेद चादरें बिछाई गयीं। परम् पूजनीय भगवान् की फोटो लगाई गयी। श्रीमान् भगत सिंह जी के साथ हमारा सारा परिवार अर्थात् मेरे माता - पिता जी, हम चारों भाई - बहिन और श्रीमान् सीता राम जी के परिवार ने मिलकर परम् पूजनीय भगवान् देवात्मा से प्रार्थना की तथा भजन गाए तथा उसके बाद परलोक के सम्बन्ध में भजन गान किया। श्री भारत भूषण जी अब भी अम्बाला में ही रहते हैं।

Medium भारत भूषण के आगे नोटबुक रखी गई तथा बहुत - सी पैंसिले घड़ कर रख दी गयीं क्योंकि श्रीमान् भगत सिंह जी ने हमें बताया था कि जब भारत भूषण पर परलोकवासियों का आवेश होगा तो वह इतना अधिक स्पीड से कापियां भरेगा कि उस समय हमारे पास पैंसिले घड़ने का समय नहीं होगा। साथ में एक जन की ड्यूटी कॉपी के पेज पलटने के लिए थी क्योंकि आवेश के दौरान मीडियम बेहोश अवस्था में होता है।

परलोक के साधन के समय तीन परलोकवासी वहां उपस्थित हुए। सबसे पहले मेरे श्रद्धेय नाना श्रीमान् मदन मोहन लाल जी (मेरे मृत भाई साहब के दादा जी) ने अपना संदेश लिखवाया। मीडियम के हाथ इतनी तेज़ी से लिख रहे थे कि मेरे विचार से किसी इंसान के लिए इस स्पीड से लिखना संभव नहीं है। उनके इतनी

तेज़ी से लिखाये सन्देश को बाद में पढ़ने में हमें बहुत कठिनाई आई। मेरे नाना जी ने इस सन्देश में सोनीपत में हुई दुर्घटना का पूरा विवरण दिया था। जब वह कापी मेरे मामा जी के पास दिल्ली भेजी गई तो उन्होंने उस सन्देश में दी गई उन सब बातों की पोशकता की जिसे उन्होंने अपने सुपुत्र और मेरे बड़े भाई की मृत्यु के बाद सोनीपत में जाकर स्वयं देखा था। सारा वर्णन सत्य प्रमाणित हुआ।

हमारे अत्यंत देशभक्त परलोकवासी नेताजी श्री सुभाष चंद्र जी बोस दूसरे परलोकवासी थे जिन्होंने वहां दर्शन दिए। उन दिनों उनकी मृत्यु पर लगभग सभी लोग संदेह करते थे और सोचते थे कि वे जीवित हैं। उन्होंने अपना सन्देश अंग्रेजी भाषा में लिखवाया। इसमें यह उल्लेखनीय है कि भारत भूषण को अंग्रेजी भाषा नहीं आती थी। नेताजी ने अपना सन्देश अंग्रेजी भाषा में लिखवाया और उसे यूं शुरू किया :

Jai Hind, my countrymen अंत भी **Jai Hind** से ही किया। यह सन् 1960 की बात है। उन्होंने बताया कि चीन देश भारत वर्ष पर आक्रमण करने की तैयारी कर रहा है और यह कहा कि यह सन्देश हम उस समय के प्रधानमन्त्री नेहरू जी तक पहुँचा दें। हमारे बड़ों ने इस विषय पर बहुत सोच विचार किया। वे यह जानते थे कि नेहरू जी नेता जी के कट्टर विरोधी थे और उनकी वजह से ही नेता जी भारत में रहकर देश की सेवा नहीं कर पाए और उन्हें भारत छोड़ कर विदेश जाना पड़ा। समस्या यह भी थी कि नेहरू जी इन दिनों हिन्दी चीनी भाई - भाई भी कर रहे थे। हमारे देश के रक्षा मंत्री श्री कृष्णा मेनन भी चीन की कम्युनिस्ट विचारधारा के थे। इन कारणों से उन्हें यह भी संदेह था कि नेहरू जी इस सन्देश पर विश्वास तो करेंगे नहीं और हम लोगों को कहीं बहुत मुसीबत में न फंसा दें, परिणामस्वरूप हमारे बड़ों ने वह बात नेहरू जी तक नहीं पहुंचाई। 1962 में जो कुछ हुआ, जैसे चीन ने आक्रमण किया, भारत की ज़मीन भी हड़प ली और हमारे कितने ही निर्दोष सैनिकों को मौत के घाट उतार दिया, उस बात से तो सभी परिचित हैं।

नेता जी के बाद मीडियम के दादा जी ने अपना सन्देश मीडियम के पिता श्रीमान् सीता राम जी के लिए दिया जिसमें उनके घुटने के दर्द को दूर करने के लिए अनेक नुस्खे बताए। इस साधन के बाद परम पूजनीय भगवान् देवात्मा की जय ध्वनि के साथ यह परलोक की सभा समाप्त हुई।

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा पूर्णांग सत्य अनुरागी हैं। उन्होंने हम मनुष्यात्माओं की सर्वोच्च भलाई के लिए अपने इसी सत्य अनुराग के बलबूते अपना खून पसीना एक करके परलोक के विषय में सत्य ज्ञान खोज निकाला है। उधर हम मनुष्यात्मा सुख अनुरागी होने के कारण मिथ्या परायण बन चुके हैं, चाहे यह बात हमारे गले से नीचे उतरे या नहीं। इसलिए, मैं तो अपने विषय में यह साफ - साफ महसूस करता हूँ कि यदि श्रीमान् भगत सिंह जी की हम पर परलोक का यह साधन करवाने की कृपा न होती तो मेरा परलोक पर इतना गहरा दृढ़ विश्वास न होता जो सदा - सदा के लिए पैदा हो गया है। दिमागी तौर पर यह जानते हुए भी कि भगवान् पूर्णांग सत्य अनुरागी हैं, मैं इस विषय में कुछ न कुछ संशय में ही रहता। यही तो है हम सुख अनुरागी मनुष्यों की हालत कि हम सत्य अनुरागी देवात्मा पर भी अटल विश्वास स्थापित नहीं कर पाए, इसीलिये तो हम नीच सुखों की गुलामी में इतने जकड़े हुए पड़े हैं। मेरे लिए तो भगवान् देवात्मा की विज्ञान मूलक सत्य शिक्षा और उपरोक्त दोनों घटनाएं सदा - सदा के लिए परलोक की सत्यता पर

सत्य विश्वास स्थापन करने के लिए यथेष्ट थीं।

श्रीमान् भगत सिंह जी अविवाहित थे। उनका एक और सदगुण विशेष था। वे भगवान् की शरण को प्राप्त होकर स्त्रियों के सम्बन्ध में पवित्र व्यक्तित्व बन गए थे। उन जैसे पवित्र मनुष्य इस पृथ्वी में गिने चुने पाए जाते हैं। देव धर्म मिशन के प्रचार के लिए वह दूर दराज़ स्थानों पर देव समाजी तथा श्रद्धावानों के परिवारों में जाते थे और अपने इस पवित्रता के अति सुन्दर भाव का परिचय देते थे।

मेरा परम् पूजनीय भगवान् देवात्मा के साथ सम्बन्ध बनाने में श्रीमान् जी का भी बड़ा योगदान है। उनकी ऐसी कृपा को याद करके मैं वर्षों से अपने निज के तुच्छ से साधन में उन्हें उनके परसेवा, उनमें पवित्रता के प्रबल भाव तथा परलोक का साधन करवाने के लिए प्रतिदिन याद करता रहा हूँ तथा उनके उपकारों को याद करके उन्हें धन्यवाद देता रहा हूँ।

मेरी कैनेडा और अमेरिका की सारी पढ़ाई परम् पूजनीय भगवान् देवात्मा के लगभग अनपढ़ परन्तु उच्च भावधारी, आजीवन सेवाकारी और विशुद्ध परोपकारी कर्मचारी के आगे अति तुच्छ है। मैं दीनभाव से उनके चरणों में प्रणाम करके उनसे आशीर्वाद पाने के लिए प्रार्थी हूं।

– डॉक्टर विनोद खेड़ा

प्यारे धर्म सम्बन्धियों,

माननीय विनोद जी ने गुरू मिशन में एक कर्मठ सिपाही के जीवन की एक झलक हमें दिखाई है। मैं तो अपना सौभाग्य अनुभव करती हूं कि हमने ऐसे उच्च आत्माओं के दर्शन किए हैं। समाज में आए हुए नये जन तो उस समय के वातावरण, त्यागी, वैरागी कर्मचारियों द्वारा पैदा किए हुए वातावरण की कल्पना भी नहीं कर सकते, जैसे उससे पहले और गुरू महाराज की वर्तमानता में जो स्वर्गीय वातावरण था, उसकी पूरी पूरी कल्पना हम लोग भी नहीं कर सकते। आप लोगों के सामने तो कंगाल हुई समाज खड़ी है, जो मजबूत स्तम्भ बचे हैं, वह उमर की उस दहलीज पर खड़े हैं कि चाहकर भी जो उन्होंने गुरू मिशन के लिए काम किया है, उस उत्साह से अब नहीं कर सकते। इस मिशन को ऊपर ले जाने की जिम्मेवारी हम सब की तुच्छ योग्यता और संग्राम पर निर्भर है। आगे मिशन तो फैलेगा और अवश्य फैलेगा, समय लगेगा। विकास की लहर चलेगी और विनाश थमेगा, हम विश्वास रखें। कर्मठ कर्मचारी के विषय में पढ़ें और लाभ उठाएं।

– सुरजीत बराड

सूचना

धर्म जीवन के मई 2021 के पत्र में मेरे द्वारा लिखा गया एक लेख "वर्तमान भविष्य के लिए खतरा" शीर्षक से छपा था जो कि मेरे राजनीतिक निजी विचारों से प्रेरित था और इसलिए उसका धर्म जीवन में छपना उचित नहीं था। उसके लिए मैं क्षमा प्रार्थी हूं।

–सुरजीत बराड़

जीवन प्रसंग
गलतियों का आकलन करने से बेहतर बन सकेंगे

हाल ही में मुझे अमेरिका में महात्मा गांधी के पोते अरूण गांधी से मिलने का मौका मिला। मुझे महसूस हुआ कि गांधी को जानने के लिए अरुण गांधी सही व्यक्ति हैं। मैंने अरुण को महात्मा के साथ गुजारे यादगार पलों के बारे में बताने को कहा। अरुण ने मुझे एक ऐसा किस्सा सुनाया जो मैंने पहले नहीं सुना था। ये तब की बात है जब गांधी जी अफ्रीका में लॉ प्रैक्टिस कर रहे थे। वे जोहानिसबर्ग से 18 किलोमीटर आगे रहते थे। क्योंकि सभी कोर्ट जोहानिसबर्ग में थे इसलिए गांधी जी रोज वहां आते-जाते थे। इसी दौरान उन्हें मालूम चला कि उनके बेटे ने उनसे इजाजत लिए बिना ड्राइविंग सीख ली है। गांधी जी ने अपने बेटे से इसका कारण पूछा। बेटे ने कहा कि पूछने पर वे कभी उसे ड्राइविंग सीखने की इजाजत न देते।

गांधी जी ने अपने बेटे को बिना किसी डर खुलकर बोलने को कहा। अगले दिन उनकी कोर्ट में मीटिंग थी इसलिए गांधी जी ने बेटे को कार से उन्हें जोहानिसबर्ग ले जाने को कहा। ये सुनकर बेटा काफी खुश हुआ। अगले दिन गांधी जी अपने बेटे के साथ जोहानिस्बर्ग गए। उन्हें बेटे के ड्राइविंग स्किल्स अच्छे लगे। उन्होंने बेटे से उन्हें कोर्ट छोड़ने के बाद गाड़ी सर्विस कराने के बाद 3.15 बजे कोर्ट में वापस आने को कहा। पिता को कोर्ट छोड़ने के बाद बेटा सर्विस स्टेशन गया। सुबह ग्यारह बजे गाड़ी की सर्विस पूरी हो गई। अभी बेटे के पास पिता को लेने जाने के लिए चार घंटे थे। बेटे ने इस समय का फायदा उठाने का सोचा। उसने अपने दोस्तों को इक्ट्ठा किया और ड्राइव पर चला गया। वापसी में वे रास्ता भूल गया जिस वजह से वह 4.30 बजे कोर्ट पहुंचा। उसने पिता को परेशानी में घिरा और कोर्ट की सीढ़ियां उतरते-चढ़ते देखा। गाड़ी से उतरते ही वे पिता को बहाने सुनाने लगा और बोला कि सर्विस स्टेशन में गाड़ियां ज्यादा होने की वजह से देरी हो गई।

गांधी जी ने कहा कि वे पंद्रह मिनट इंतजार करने के बाद सर्विस स्टेशन गए थे जहां उन्हें पता चला कि गाड़ी की सर्विस 11 बजे पूरी हो गई थी। गांधी जी ने बेटे से झूठ बोलने का कारण पूछा। बेटे ने ये सुनकर पिता से माफी मांगी और कहा कि वह डर गया था। उसने बताया कि वे अपने दोस्तों के साथ ड्राइव के लिए गया था। गांधी जी चुप रहे और बेटे को गाड़ी घर ले जाने का आदेश दिया। बेटे ने पिता से पूछा कि वे घर कैसे आएंगे? इस पर गांधी जी ने जवाब दिया कि वे 18 किलोमीटर पैदल चलेंगे और पूरा रास्ते सोचेंगे कि उन्होंने बेटे की परवरिश में क्या गलतियां कीं जिससे बेटा अपने पिता से सच बोलने में डर रहा है। उस दिन गांधी जी पूरा रास्ता पैदल चले। बेटा गाड़ी को धीरे-धीरे पिता के पीछे चलाता रहा। बेटे ने बहुत बार पिता से गाड़ी में बैठने को कहा लेकिन पिता ने एक न सुनी। कोर्ट से घर पहुंचने के इन छह से आठ घंटों में दोनों पिता और बेटे ने गलतियों के बारे में सोचा और बेहतर बनने की कोशिश की।

हम अक्सर अपनी जिंदगी में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपनी परछाईं से कुछ नहीं सीखते। जबकि अपनी गतिविधियों का आकलन करें। हम अपनी गतिविधियों और व्यवहार को जितना गौर से देखेंगे, हम उतना बेहतर बन सकेंगे।

विजय बत्रा
(अमेरिका और जापान में माटिवेशनल स्पीकर की ख्याति प्राप्त)

Published on 5th of the month
20
Regd. Postal No.CHD /0077/ 2021-2023
Regd. with Registrar News Paper No. 72258/88

सेहत के सम्बन्ध में

स्वयं को चुस्त-दुरुस्त रखना है तो यह समीकरण याद रखें :-

80 प्रतिशत पोषक तत्त्व – 20 प्रतिशत व्यायाम = 100 प्रतिशत अच्छी सेहत।

कभी भी एक ही बार में पेटभरकर न खाएं। थोड़ा-थोड़ा, थोड़े-थोड़े समय के अंतराल पर खाएं। कोशिश करें कि आपके भोजन में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन भी मौजूद हो। गुनगुना पानी पिएं। हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन की मात्रा बढ़ा सकते हैं। हर्बल चाय ले सकते हैं या तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सूखी अदरक तथा किशमिश का काढ़ा बनाकर पी सकते हैं। शक्कर से दूरी बनाने में ही भलाई है।

स्वस्थ भोजन का राज़

संतुलित और पोषक भोजन से अर्थ है कि आपको जितनी कैलोरी की आवश्यकता है उसकी 60 प्रतिशत कैलोरी कार्बोहाइड्रेट्स से आपको मिलनी चाहिए। उसके बाद 12-20 प्रतिशत फैट्स से। साथ ही ऐसी चीज़ों का सेवन करें जिसमें फाइबर अच्छी मात्रा में पाया जाता है। सूजी, मैदा, वाइट ब्रेड के स्थान पर साबुत अनाज लें। साबुत दालों को भी शामिल करें।

इन खाद्य पदार्थों को शामिल करें.....

- **विटामिल बी –** केले, हरी सब्ज़ियां और बिना छीले आलू, ओट्स आदि
- **विटामिन सी –** खट्टे फलों से प्राप्त।
- **विटामिल ई –** यह बादाम, सूरजमुखी के तेल, सूरजमुखी बीज, पीनट बटर, पालक, बादाम, आम आदि में पाया जाता है।
- **एंटीऑक्सीडेंट्स –** रंग-बिरंगे फल और सब्ज़ियां जैसे बेरीज़, गाजर, पालक आदि।
- **जिंक –** बीन्स, नट्स, साबुत अनाज, दुग्ध पदार्थ आदि। गिलोय, हल्दी, आंवला आदि के पारम्परिक काढ़ा या जूस पी सकते हैं।

सेहत की जांच के साथी

कुछ समय घर के सारे सदस्य किसी ना किसी रूप में आशंकित हैं। सबका खान-पान ठीक होते हुए भी, कभी किसी को घबराहट, तो किसी को बेचैनी होने लगती है, तब भय घेर लेता है कि कहीं किसी बुजुर्ग का रक्तचाप तो नहीं बढ़ रहा। ऐसे में ज़रूरी है कि चंद चिकित्सा उपकरण घर में रखे जाएं।

ऑक्सीमीटर.... यह हृदय की गति और ऑक्सीजन सैचुरेशन जांचने के लिए होता है। ऑक्सीजन का स्तर 95 प्रतिशत या उससे अधिक होना चाहिए। इससे कम होने पर तुरंत चिकित्सक से सम्पर्क करने की

शेष पृष्ठ 2

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

Book Posts