वार्षिक मूल्य 50 रूपये

# धर्म जीवन

सितम्बर – 2018

* देवात्मा की देव वाणी
* देव धर्म का निराला पक्ष
* हित और अहित के बोधों की उपलब्धि
* पूजा क्या और क्यों
* सरलता का अति सुन्दर और हितकर रूप
* श्रीमान सुभाष जी अग्रवाल चल बसे
* सन्मान के योग्य श्रीमति बलबीर जी शर्मा
* स्मोकिंग छोड़ना चाहते हैं तो क्या करें....

# देवात्मा की देव वाणी

मनुष्य के भीतर यह निर्माणकारी शक्ति शुद्ध उपकार के भावों से औरों को बेहतर बनाने का काम करने से ही बढ़ती है। यदि यह बेहतरी का काम न किया जावे, तो वह घटती है। और धीरे-धीरे पूर्णत: नष्ट हो जाती है। जैसे गेहूँ के दाने यदि हम भून दें, वा मुर्गी के अण्डे को उबाल दें, तो उन के भीतर की जीवनी शक्तियां मर जाएंगी, वैसे ही बिगाड़ने वाले काम करने से मनुष्य की निर्माणकारी शक्ति भी मर जाती है।

अब तुम लोग यह देखो, कि तुम दिन भर में किस कदर ऐसी गतियां करते हो, कि जो बनाने वाली हैं। इस के विरूद्ध जो बिगाड़ने वाली गतियां हैं, वह तो होती ही रहती हैं। याद रखो! कि यदि तुम्हारे तन, मन और धन की शक्तियां नेचर के विविध जगतों के अस्तित्वों के बनाने में खर्च न होंगी, तो जीवन के विचार से धीरे-धीरे तुम्हारा दिवाला निकल जाएगा। जैसे कोई जन रूपए खर्च करने का तो काम करता रहे, परन्तु आमदनी का काम कुछ भी न करे, तो वह कुछ काल में दीवालिया बन जाता है, वैसे ही जो जन बनाने का काम तो कुछ न करे, और बिगाड़ने का बराबर करता रहे, वा बनाने की तुलना में बिगाड़ने का काम अधिक करता रहे, तो वह कुछ काल में कंगाल और दिवालिया बन जाएगा।

तपेदिक का जो बीमार तीसरी मंजिल में पहुंच जाता है, जैसे उसका ईलाज असम्भव हो जाता है, (तब इसका इलाज नहीं था) वैसे ही जो आत्मा अपनी निर्माणकारी शक्ति को इस कदर विकारयुक्त बना लेता है, कि फिर उसके द्वारा निर्माण का काम होना पूर्णत: बन्द हो जाता है, उसके आत्मा का बचना भी असम्भव हो जाता है।

मनुष्य की यह निर्माणकारी शक्ति किसी को भी अनुचित दुख पहुंचाने से उस की अनुचित हानि करने से घटती है, और किसी अस्तित्व को भी पहले से बेहतर बनाने से बढ़ती है। यदि तुम्हारे आत्मा की ऐसी अवस्था हो चुकी है, कि तुम निर्माणकारी शक्ति को बढ़ाने वाला कोई उच्च भाव भी अपने भीतर पैदा करने की समर्थ्य खो चुके हो तो तुम जीवन दाता सत्य देव की शरण में आकर भी बच न सकोगे। काश! कि जो आत्मा बच सकने की अवस्था में हैं, वह बच सकें और ऐसी हालत में जाने से पहले पहले बच सकें कि जिस में पहुंच कर उनका बचना असम्भव हो जावेगा।

तुम्हारा भला इसमें है, कि तुम प्रतिदिन विशुद्ध भावों से औरों के लिए सेवाकारी बनकर अपने भीतर की निर्माणकारी शक्ति को बढ़ाओ, और मच्छरों, खटमलों और पिस्सुओं की न्याई स्वार्थ परायण और हानिकारक रहकर नष्ट न हो। तुम्हारे लिए यदि सम्भव हो, तो तुम बेहतर बनो, औरों को बेहतर बनाओ। नेचर में तुम्हारे जीवन के बनने और बिगड़ने का यही अटल नियम है कि तुम औरों को बेहतर बनाने से आप भी बेहतर बनोगे, औरों को बिगाड़ने से तुम आप भी बिगड़ोगे। काश! कि तुम इस नियम को देख सको, और उसे देख कर बिगाड़ने वाले नियम को पूरा करने से रुक सको, और बनाने वाले नियम को पूरा करने के अधिक से अधिक योग्य बन सको।

## दान प्राप्ति

| | | |
|---|---|---|
| 1. | श्रीमान मुनीष जी पंचकुला सुपुत्र श्रीमान सुभाष जी अग्रवाल | 5,100/- |
| 2. | डा० विनोद जी खेड़ा भेंट फंड के लिए | 1,000/- |
| 3. | डा० विनोद जी केरल के लिए दान | 50,000/- |
| 4. | मिसेज सुरजीत बराड़ केरल के लिए दान | 5,000/- |
| 5. | श्री बलवंत राय जी अरोड़ा, केनेडा | 13,000/- |

# धर्म जीवन

खण्ड 31 अंक 5
सितम्बर - 2018
वार्षिक मूल्य 50 रुपये

सम्पादक
डा. विनोद खेड़ा

सह सम्पादिका
सुरजीत बराड़


## देव धर्म का निराला पक्ष

देव धर्म एक नवीन और विज्ञान मूलक धर्म है। इस संसार के धर्मो से बिल्कुल भिन्न है। इसके पूजनीय संस्थापक, इसकी शिक्षा, इसके धर्म साधन, इसका लक्ष्य सब भिन्न हैं और पूर्ण अद्वितीय हैं।

संसार के अधिकतर धर्म ईश्वर, अल्ला, वाहिगुरू को लेकर या उसके अवतारों और विशेष प्रतिनिधियों को, देवी देवताओं को लेकर स्थापित हैं। उनका यह विश्वास एक है कि वाहेगुरू वा ईश्वर सर्व-व्यापक है, सर्व ज्ञानी है, सर्व शक्तिशाली है, वह सब का बनाने वाला, पैदा करने वाला वा चलाने वाला है। उसके हाथ में सब कुछ है, वही सब कुछ करन करावन हार है। मनुष्य के हाथ में कुछ नहीं, उसका हुक्म प्रधान है, उसके हुक्म के बिना पत्ता भी नहीं हिलता।

यह साधारणत: सब मनुष्यों का विश्वास है कि मनुष्य का सारा जीवन, जन्म से मृत्यु तक ईश्वर पर निर्भर करता है। उसी इच्छा से वह यश, मान प्राप्त करता है या अपमानित होता है, दूध, पुत्र पाता है या उससे वंचित रहता है। पद प्रभुत्व पाता है या साधारण ही रहता है। वही ईश्वर सब का दाता है। "जगत भिखारी फिरत है, सब का दाता राम।"

ऐसा विश्वास रखकर सांसारिक धर्मो के अन्दर ईश्वर या खुदा या देव देवताओं की स्तुत्ति, अराधना और महिमा के गाने का महत्व है। उक्त सब धर्मो के अन्दर जापों, पाठों का, कीर्तनों, जगरातों, भेंटों का, जय ध्वनि वा जयकारों का विशेष स्थान है। यही साधन धर्म समझे जाते हैं, यही भक्ति समझी जाती है। यही पूजा वा धर्म के साधन समझे जाते हैं। ईश्वर या देवी देवताओं की निकटता, या कल्पनात्मिक प्रसन्नता प्राप्ति ही लक्ष्य माना जाता है। इस लक्ष्य की पूर्ति से मानव जन्म की सच्ची सफलता समझी जाती है।

देव धर्म की स्थिति इससे पूर्णत: भिन्न है। देव धर्म किसी ईश्वर, अल्ला या वाहिगुरू में तनिक भी विश्वास नहीं रखता। देव धर्म में क्या ईश्वर क्या देवी देवताओं का कोई स्थान नहीं। ईश्वरी धर्मो से देव धर्म के सब सिद्धान्त विपरीत हैं। ईश्वरी धर्म मानते हैं कि ईश्वर ही सत्य है, संसार मिथ्या है। देव धर्म का मुख्य सिद्धान्त है कि विश्व, नेचर या ब्राह्मण्ड ही केवल सत्य है। ईश्वर पूर्णत: मिथ्या है। उसका कोई अस्तित्व नहीं। वह किसी का कर्ता नहीं, यह विश्वास भ्रान्ति है, वहम है। मनुष्य की कल्पना है। मनुष्य जीवन में उसका कोई दख़ल नहीं। देव धर्म मानता है कि केवल

नेचर सत्य है, वह सदा से है और सदा रहती है। नेचर में उसके सेहत, उसके रोग, उसके दुख, सुख, उसका यश, अपयश, अमीर गरीब होना, सब नेचर के नियमों पर निर्भर है। उसका जीवन मृत्यु सब नेचर के नियमों के अनुसार होता है। जो नियम जीवन में मनुष्य पूरे करता है, उसके ही परिणाम भुगतता है।

इसलिए नेचर के नियमों के ज्ञान का देव धर्म में बहुत महत्व है। उनका बहुत सम्मान है। किसी ईश्वरी जाप के लिए देव धर्म में कोई स्थान नहीं। उसको पूर्ण निरर्थक वा फजूल वस्तु माना जाता है। मुर्खो ं और अबोधियों का पागलपन समझा जाता है।

देव धर्म मनुष्य प्रकृति का मुख्य नियम रोशन करता है और उसके प्रचार और प्रसार पर सारा जोर लगाया जाता है। देव धर्म बताता है कि मनुष्य प्रकृति सुख परायण है। सुख की अनुरागी और दुख के प्रति घृणा रखती है। मनुष्य के सुख अनुराग ही मनुष्य के जीवन योजना के सृजनकर्ता हैं। उसको दुखी, रोगी, गरीब और हानिग्रस्त बनाते हैं। सुखों की चाह और लालसा के कारण हर स्थान में मनुष्य अध्यात्मिक रोगी है। उन रोगों के कारण अन्धकार ग्रस्त, मिथ्या ग्रस्त पाप ग्रस्त वा मोह ग्रस्त है। हानि और दुख को प्राप्त हो रहा है।

देव धर्म का सारा ज़ोर अधिकारी मनुष्यों को मनुष्य के रोगों या अदना सुखों के दिखाने और मनुष्य को उन अदना सुखों के भयानक बन्धनों से मुक्त कराने में है।

ईश्वरी धर्म मनुष्य आत्मा को ईश्वर का अंश या स्वरूप मानते और इसीलिए उसको निर्लेप वा पवित्र मानते हैं।

देव धर्म मनुष्य आत्मा को सुख परायण और पाप परायण मानता है। उसको पाप ग्रस्त वा मिथ्या ग्रस्त मानता है। सुख अनुराग उसी प्रकार मनुष्य के आत्मा के रोग हैं, जैसे शरीर के अपने रोग हैं। नशा अनुराग आत्मा का रोग है, काम अनुराग, धन का अनुचित बन्धन, मान बढ़ाई प्रशंसा, ईर्ष्या द्वेष यह सब आत्मा के रोग हैं। इन नीच सुख अनुरगों अर्थात आत्मिक रोगों के कारण मनुष्य बेसुध हुआ फिरता है। देव धर्म बताता है कि जो सुख मनुष्य खुशी खुशी लेता है, जिन्हें लेने के लिए वह सर धड़ की बाज़ी लगाए हुए है, वह उसके जान लेवा हैं, नाश करने वाले हैं। देव धर्म मनुष्य की इस उल्टी दृष्टि को दिखाता है।

इन नीच सुखों के अद्ना बन्धनों को दिखाना, उनके प्रति जागृत करना, सच्ची होश देना देव धर्म का मुख्य काम है।

दूसरे धर्मो ने या धर्म संस्थापकों ने, या पीर पैगम्बरों ने या गुरूओं, अवतारों ने मनुष्य के सही स्वरूप को न समझ कर उसको ब्रह्म स्वरूप, जोत स्वरूप, अशरफ-फुल मखलुकात, देवत्व का शोला बताया है। उन्होंने मनुष्य प्रकृति को रोगी नहीं देखा और न ही बताया है। उल्टा उन्होंने मनुष्य की इच्छाएं पूर्ण करने का दावा किया है या जाप, सिमरन के ढंग बताए हैं। परन्तु मनुष्य के रोग बढ़ते गए। धर्म बढ़ गए, धर्म स्थान बढ़ गए, पूजा पाठ बढ़ गए, परन्तु मनुष्य का जीवन दुखों और मुसीबतों का घर बन गया। पूजा, पाठों की भरमार किसी काम नहीं आई। जब मर्ज़ की दवा ही उल्टी की जाए तो रोग कैसे जा सकता है।

देवात्मा के भीतर अजब रोशनी आई है। उन्होंने अपनी इस अद्वितीय रोशनी में मनुष्य की प्रकृति को जाना है। उन्होंने यह देखा कि मनुष्य सुख परायण होकर दुखों का घर बन रहा है, वह रोग ग्रस्त है वह दुख और विनाश को प्राप्त हो रहा है।

उन्होंने इस सचाई को भी रोशन किया कि मनुष्य अपने हृदय वा आत्मा के भीतर के सुख अनुरागों वा रोगों को नहीं देख सकता। उन रोगों का भयानक परिणाम अपने आप नहीं देख सकता। न मनुष्य अपने आप उन रोगों से मुक्त हो सकता है और न ही वह अपने आप उच्च भावों को पैदा करके उच्च हो सकता है।

देवात्मा की रोशनी की मनुष्य को अवश्यकता है। वह अपने आप उच्च भाव पैदा करके उच्च भी नहीं बन सकता।

देवात्मा की रोशनी में ही वह अपने रोगों और उनके भयानक रूप को देख सकता है अपने रोगों के प्रति जागृत हो सकता है। विवेक पा सकता है। उनके प्रति फिकरमन्द हो सकता है।

देव धर्म अधिकारी आत्मिक रोगियों को वेसुधि और बेसोझी से देवात्मा की रोशनी से जगाने का लासानी काम करता है। इसमें रोगों का फिकर पैदा किया जाता है। देवात्मा की शक्ति पहुंचा कर अधिकारी मनुष्यों को उन रोगों से मुक्त होने के साधनों में लगाया जाता है। यह निराला कारज देव धर्म कर रहा है।

जबकि बाम मार्गी आत्मिक रोगों को ही धर्म समझ कर अपना नाश करने पर जोर दे रहे हैं। वह पांच 'म' किसे मानते हैं। उनकी महानता बताते हैं। वह हैं मांस, मदिरा, मैथुन, माजून और मछली आदि। कैसा अन्धेरा! कैसी उल्टी दृष्टि।

कुछ धर्मो में नैतिकता का पक्ष सराहनीय है एक-एक बुराई का विरोध भी है, परन्तु नाम और जाप का बहुत बड़ा महत्व समझा जाता है। मनुष्य के आत्मा के रोगों को नहीं देखा उन्हें निर्लेप स्वीकार कर लिया।

देव धर्म का मुख्य कारज ही देवात्मा की रोशनी के द्वारा आत्मा को दिखाना, आत्मा के रोगों को दिखाना, आत्मा के पतन वा नाश को दिखाना, आत्मा की कुशल वा सेहत को दिखाना है। मनुष्य को उसके रोगों से निकलने का फिकर पैदा करके, उनसे मुक्त होने के प्रयास में लगाना है।

देव धर्म मनुष्य जीवन के भीतर आश्चर्य जनक उच्च परिवर्तन पैदा करता है। जबकि ईश्वरी धर्म जाप पर ज़ोर लगाकर रखते हैं।

देव धर्म वास्तव में मनुष्य जीवन को सुधारता है। वह सम्बन्धों में मेल पैदा करता है। स्वार्थ के नाश पर ज़ोर देता है। पर हित में लगाता है।

आत्मिक होश, आत्मिक रोगों का ज्ञान, रोगों का फिकर पैदा करता है। उनसे मुक्त होने के लिए और आत्मिक सेहत को प्राप्त करने के लिए संग्राम में डालता है। यही उसका मुख्य उद्देश्य है जो संसारिक धर्मो से पूर्णता भिन्न है।

बलदेव सिंह

## सूचना

*धर्म जीवन सम्बंधी हर प्रकार की जानकारी के लिए, चंदा आदि भेजने, कोई मैटर आदि भेजने के लिए साथ लिखे पते पर सम्पर्क करें या लिखें। :-* श्रीमान बलदेव सिंह जी

House No. 3154, Sector 21-D,
Chandigarh - 160 022
Phone : 0172 - 4638229,
2716914

# हित और अहित के बोधों की उपलब्धि

## (भगवान देवात्मा द्वारा प्रकट अमूल्य आत्मिक सत्यों पर विचार)

परम पूजनीय भगवान् देवात्मा ने न केवल नेचर को सत्य प्रकट किया है, किन्तु यह भी घोषणा की है कि नेचर और केवल मात्र नेचर ही सत्य ज्ञान की भंडार है, इसलिए मनुष्य के लिए हित और अहित विषयक सत्य क्या है, इसका सत्य ज्ञान भी नेचर की सत्य घटनाओं और उसके अटल नियमों में ढूंढना चाहिए। नेचर के नियम रात-दिन अपना कार्य करते रहते हैं और उससे सत्य घटनाएं उत्पन्न होती रहती हैं, परन्तु इनका सत्य-ज्ञान पाने के लिए खास बोधों की जरूरत है। पशु जगत् को प्रकट हुए लाखों वर्ष हो चुके हैं, इन लाखों वर्षों में पशुओं ने नेचर की सत्य घटनाओं और उसके अटल नियमों के सम्बन्ध में जो कुछ ज्ञान अपने इन्द्रिय गत बोधों से पाया है, वह न होने के बराबर है। पशु जगत् की दुर्गति इसलिए हुई है कि पशु जगत् इन बोधों से विहीन था कि जिन बोधों को पाकर ही वह नेचर की सत्य घटनाओं और उसके सत्य नियमों के सम्बन्ध में अधिक से अधिक सत्य ज्ञान पाने के योग्य हो सकता नेचर के नियम पूरे होने पर लाखों वर्षों से सच्चाई की रोशनी चमकती रही परन्तु पशुओं को यह ज्ञान प्राप्त नहीं हुआ कि धूप के ताप और वर्षा की बौछार से बचने के लिए उन्हें कोई मकान बनाना चाहिए। मकान बनाने का सामान और उसके सम्बन्ध में जो नियम काम करते हैं, वह नेचर में वर्तमान थे, लेकिन पशुओं के लिए वह न होने के बराबर थे। इन नियमों और इन सामानों के सम्बन्ध में पशु अन्धे थे। बोधहीन हालत अन्धता की हालत है, और अन्धता के जो महा भयानक फल हैं, वह सब बोध विहीन अस्तित्वों को भुगतने पड़ते हैं, बोध-हीन अवस्था निश्चय निहायत ही कृपा-पात्र अवस्था है। अफसोस यह है कि जिस प्रकार बाहरी दुनिया में पशु बोध-हीन हैं और बोध हीन होकर भी दुःखी नहीं, उसी प्रकार करोड़ों मनुष्यों को अपनी आत्मिक बोधहीन अवस्था भयानक नज़र नहीं आती। मनुष्य श्रेणी को मानसिक शक्तियां प्राप्त हुई, जिनके द्वारा मनुष्यों ने कई विचित्र करिश्मे करके दिखाए, परन्तु परस्पर के सम्बन्धों में मनुष्य को किस तरह चलना चाहिए, इस हक़ीक़त से आज तक भी करोड़ों मनुष्य बेसुधि की अवस्था में पड़े हुए हैं। सुख दुःख के भावों को बढ़ाकर मनुष्य नाना सम्बन्धों में सुख को अधिक से अधिक पाने और दुःख से अधिक से अधिक बचने के पैमाने से परिचाालित होकर जीवन व्यतीत करने लगे। यह पैमाना ग़लत पैमाना था, और इसलिए उसके फल भी कड़वे ही उत्पन्न हुए। पशुओं को मारकर खाने में उसे सुख मालूम हुआ और इसलिए मनुष्य प्रतिदिन करोड़ों पशुओं का खून करके अपने हृदय में सुख-लाभ करता है, स्वाद वासना को तृप्त करता है, हिंसक प्रकृति को तृप्त करता है, अर्थात् पशुओं का शिकार करके मनुष्य हर्ष लाभ करता है और यह सुख-प्रियता का सिलसिला यहां तक चला गया है कि मनुष्यों ने जो उपास्य बनाए, वह भी हिंसक थे। यह माबूद देवी-देवता कहला कर भी, अल्ला या खुदा और लार्ड गाड कहला कर भी अपने पुजारियों की मानिन्द पशुओं के खून के प्यासे रहे। एक स्वाद-सुख-अनुराग ने करोड़ों मनुष्यों को पशुओं के सम्बन्ध में भेड़ियों

और शेरों से भी अधिक दरिन्दा बना दिया।

सुखार्थी मनुष्यों ने केवल पशुओं के सम्बन्ध में ही ऐसा अत्याचार नहीं किया, किन्तु अपने जगत् के करोड़ों मनुष्यों के सम्बन्ध में सदियों तक वह अत्याचार किया है कि जिसको याद करके ही शरीर के रोंगटे खड़े हो जाते है। यूरोप और अमरीका की कई जातियों ने गुलामी की प्रथा जारी की, अर्थात् यह लोग अफ़रीका में जाकर उन गरीब हब्शियों को जो सुख और शान्ति के साथ अपना जीवन व्यतीत कर रहे थे, जबरन पकड़ते थे और हज़ारों की संख्या में उन बेगुनाह स्त्री-पुरूषों ओर बच्चों को लकड़ी की पंजाली में क़तारों की कतारें बांधकर और सैंकड़ों मील पैदल ले जाकर और जहाज़ों में बिठाकर अपने देश में ले जाते थे और भेड़-बकरियों की न्याईं उन्हें बाज़ारों में बेचते थे। कहा जाता है कि प्राय: दो या तीन करोड़ आदमी सफ़र की मुसीबतों और अत्याचारी जनों के अत्याचारों के कारण रास्ते में ही मर गए। यह सिलसिला सदियों तक जारी रहा, लेकिन किसी को यह न सूझा कि हम ऐसी नारकीय क्रियाओं से संसार में अहित फैला रहे हैं, और हित का नाश कर रहे हैं। सारा यूरोप उन उच्च भावों से वंचित था जिन को न्याय के भाव कहते हैं। जब इन गुलामों के सम्बन्ध में न किसी के भीतर न्याय भाव था और न किसी के भीतर दया का भाव था, तब यह उम्मीद करना कि उनके सम्बन्ध में अत्याचार मूलक बर्ताव और अन्यायकारी प्रथा बन्द हो जाएगी, एक ख्याली बात थी।

बोध-हीन जन पशुओं की मानिन्द हैं, वह अपनी बोधहीन अवस्था में मनुष्य कहलाने के भी योग्य नहीं हैं, परन्तु मनुष्य श्रेणी सुखार्थी होकर एक-एक उच्च बोध पाने के लिए बहुत बड़े संग्राम में से गुज़री है। इन गुलामों के सम्बन्ध में हित-भाव के जागृत होने के लिए सदियां गुज़र गईं।

कहा जाता है कि एक बार विलायत की एक यूनिवर्सिटी में इस मज़मून पर लेख लिखने के लिये निमन्त्रण दिया गया कि आया किसी मनुष्य का दूसरे मनुष्य के साथ मालिक और गुलाम का सम्बन्ध जोड़ना उचित है या नहीं? इस मज़मून का अभिप्राय यह था कि आया गुलामी की प्रथा उचित है या नहीं? एक नव युवक इस विषय में मज़मून लिखने के लिए तैयार हुआ। उसने गुलामों के साथ जो बर्ताव होता था या होता रहा था, उसका अध्ययन किया। कहा जाता है कि ज्यों-ज्यों वह अध्ययन करता गया, त्यों-त्यों उस विशेष प्रकृति रखने वाले नव युवक के हृदय के भीतर दया और न्याय के भाव फूटते गए और उन भावों से वह उस क़दर ज़ोर से परिचालित हुआ कि उसने औरों को भी हिला दिया। यह गुलामों के सम्बन्ध में सच्ची हमदर्दी वा हित-भाव के पैदा होने का आरम्भ था।

उसके बाद भी एक सदी से अधिक समय लग गया। फिर धीरे-धीरे यह हित-भाव जगह-जगह अधिकारी हृदयों में उत्पन्न होने लगा। ब्रिटिश क़ौम की यह विशेषता है कि जब कोई बात उन्हे अच्छी मालूम होती है, तब उसके लिए वे मर मिटते हैं। कहा जाता है कि इंगलैंड का प्रधान मंत्री विलयम पिट जो एक नौजवान था, गुलामों के सम्बन्ध में न्याय-भाव से भर गया। उसने अपनी कुल ताकतें उन उत्पीड़ित जनों की भलाई में खर्च करनी शुरू की और यह पहला ही देश था कि जिसने गुलामी को अमुचित क़रार दिया। धीरे-धीरे अपने सारे राज्य में भी उसको अनुचित क़रार दिया

अमरीका में उसके बहुत ही दयावान प्रेजीडेंट इब्राहिम लिंकन को गुलामी को दफा करने के लिए अमरीका की दक्षिणी रियासतों के साथ युद्ध करना पड़ा। यह एक आश्चर्यकारी करिश्मा था जो उच्च भाव के पैदा होने से उत्पन्न हो गया। करोड़ों मनुष्यों के सम्बन्ध में यह अत्याचार कभी दूर न होता, यदि मनुष्य श्रेणी के कुछ अधिकारी जनों में यह उच्च भाव पैदा न होता। मनुष्य श्रेणी की कुल मुसीबतों का नाश (जो मुसीबतें परस्पर के अनुचित बर्तावों से पैदा होती हैं) उच्च बोधों के जागृत और उन्नत होने में है। जिस - जिस मनुष्य या जिस - जिस जाति के भीतर नीच भावों का अधिकार होगा और उच्च बोधों का अभाव होगा, वह जन या जातियां अपनी उच्च बोधों से विहीन अवस्था के कारण बेहद मुसीबतों का शिकार रहेंगी।

हमारे भारतीय भाई विशेषकर हिन्दू अपनी महा भयानक मिथ्या फिलासफी के कारण उच्च बोधों को उत्पन्न करने की तरफ से उदासीन रहे। इसलिए उनको जिन मुसीबतों का सामना करना पड़ा, उनके स्मरण करने से ही हृदय अति दुःख से भर जाता है। सती होने की बुरी प्रथा को जारी करके उन्होंने सदियों तक अपनी बेटियों और माताओं को जलाया। हज़ारों वर्षों तक यह हानिकारक प्रथा जारी रही। अनगिनत अबला स्त्रियां जलाई गईं, परन्तु अपने आपको "सच्चिदानन्द ब्रह्म" कहने वाली जाति, दया और न्याय के भावों से विहीन होने के कारण अपने ही हाथों से अपनी बेटियों, माताओं और बहनों को जलाती रही। ओह! एक या दूसरे प्रकार के उच्च बोधों से विहीन जातियों की कैसी दुर्दशा!!

लाखों और करोड़ों मूर्ख मनुष्य यह समझते हैं कि आसमान में बैठा हुआ कोई बाबा उनकी रक्षा कर रहा है। उन महा अबोधियों को यह पता नहीं, कि प्रत्येक जीवधारी के अस्तित्व की रक्षा करने वाले उसके अपने ही अंग हैं और मनुष्य श्रेणी की रक्षा करने वाले उसके आत्मिक उच्च अंग है, जिन को उच्च भाव या उच्च बोध कहते हैं। जिस प्रकार बाह्य आंखों से अन्धा जन अन्धकार में ही ठोकरें खाता है, उसी प्रकार उच्च भावों वा बोधों से विहीन जन अन्धकार में रहकर नाना सम्बन्धों में टकराता है और नाना प्रकार की हानिकार गतियां कर के अपनी और दूसरों की हानियां करता है। प्रत्येक मनुष्य की क़ीमत उच्च बोधों को लेकर है, महा अबोधी है वह जन कि जो नाना प्रकार के नीच सुख अनुरागों के दास होकर और रहकर अपनी क़ीमत धन को लेकर लगाते हैं, सांसारिक पद को लेकर लगाते हैं, वा बड़ी भारी सम्पत्ति के मालिक होने में लगाते हैं, वा अच्छी रिश्तेदारियों को लेकर लगाते हैं। सांसारिक सुखों के यदि सारे के सारे सामान और सम्बन्धी भी किसी मनुष्य को प्राप्त हो जाएं, तो भी वह अभागा है, यदि वह आत्मिक उच्च बोधों से वंचित हैं। आत्मिक बोधों से विहीन जन न केवल आत्मिक जगत् में अन्धा है, किन्तु बहरा, लूला, लंगड़ा और मिट्टी का माधो है, अथवा आत्मिक जगत् में एक मुर्दा लाश है।

दुनिया में जितनी बुराईयां वर्तमान हैं और जितना मिथ्या का राज्य है, वह सब कुछ इसलिए है कि मनुष्य नीच सुख अनुरागों और नीच घृणाओं का दास है और आत्मिक उच्च बोधों से वंचित है। यदि मनुष्य ने कुल मिथ्याओं और कुल बुराइयों का नाश करना हो, उन्हें जड़ से उखाड़ कर समुद्र में फैंकना हो, तो अपने भीतर पाप और मिथ्या विनाशक उच्च बोधों को उत्पन्न और उन्नत करे। यदि मनुष्य श्रेणी ने अपने नाना सम्बन्धों में हितकर मिठास,

सच्चा स्नेह और आत्मिक कल्याण उत्पन्न करना हो, तो उसके लिए नितान्त आवश्यक है कि वह अपने भीतर उच्च जीवन उत्पादक उच्च भाव उत्पन्न करे। नाना सम्बन्धों में हित और अहित के बोधों को उत्पन्न और उन्नत करे। यह ऐसा महागूढ़ सत्य है कि जिसकी क़ीमत और महिमा को हम जितना उपलब्ध करें उतना ही हमारा अधिक से अधिक कल्याण है। जिस मनुष्य में यह उपलब्धि जितने दर्जे अधिक गहरी होगी, उतने दर्जे ही वह जीवन के पथ का पथिक बनने का अधिक अकांक्षी होगा। और इस सत्य को भी अनुभव करेगा कि उसकी क़ीमत वहां तक ही है, जहां तब वह उच्च बोधों के उत्पन्न और उन्नत करने में कृतकार्य होगा। इस प्रकार की उपलब्धि रखने वाला जन संसार के पदार्थों को अपना लक्ष्य नहीं बनाएगा। वह संसार के पदार्थों को लक्ष्य बनाने की प्रकृति को महारोगी और पतनकारी प्रकृति अनुभव करेगा और फिकर मन्द हो जाएगा कि मैं शीघ्र ही इस महा भयानक प्रकृति से मोक्ष लाभ करूं।

भगवान् देवात्मा के दरबार में आकर ही अधिकारी मनुष्य को यह अमूल्य दान मिलता है कि जिस दान के पाने से उसका एक नई दुनियां में प्रवेश होता है ओर सही अर्थों में वह एक नया जन्म वा श्रेष्ठ रूप पाता है। जहां प्राय: सारा मनुष्य जगत् आत्मिक अन्धता के कारण इस उपलब्धी से वंचित है कि उच्च बोधों को पाना ही मनुष्य का सर्वोच्च अधिकार है, वहां एक-एक अधिकारी मनुष्य भगवान् देवात्मा के चरणों में आकर और बाहर की कोई पोजीशन न रख कर भी न केवल इसे बहुमूल्य आत्मिक ज्ञान का महा दान पाता है और इस उपबल्धि की अमूल्य बरकतें लाभ करता है, किन्तु भगवान् देवात्मा के देव-तेज को पाकर नाना प्रकार के नीच भावों और पापों के विकारों से सत्य मोक्ष पाने और एक वा दूसरे प्रकार के उच्च भावों को लाभ करने का महोच्च अधिकार पाता है, इसलिए परम पूजनीय भगवान् देवात्मा का दरबार कितना निराला दरबार है और उनके देव-प्रभाव कितने रक्षाकारी और जीवन-दायक प्रभाव हैं, उसकी कोई सीमा नहीं है।

(अध्यात्मिक चेतना के नये स्वर)

# पूजा क्या और क्यों

आदि काल से मनुष्य अपनी कल्पना शक्ति के विकसित होने से अपनी कल्पना शक्ति की उड़ान के साथ पूजा के एक वा दूसरे साधनों में प्रवृत रहा है। क्योंकि मनुष्य जन्म से ही सुखों का बोधी वा धीरे ध ीरे अनुरागी बनता गया, तो भिन्न-भिन्न सुखों की प्राप्ति जो वह स्वंय नहीं कर सकता था, उसके लिए वह किसी और अस्तित्व का अपने आपको मुहताज समझता था, और उस सुख की प्राप्ति के लिए उसने भिन्न भिन्न उपास्य घड़े और उनकी भिन्न-भिन्न प्रकार से अराधना वा पूजा आरम्भ कर दी।

मनुष्य को धन चाहिए, उसको मान सम्मान वा पद चाहिए, उसे पुत्र की प्राप्ति की लालसा है, उसे नौकरी चाहिए, उसको अच्छा स्वास्थ्य चाहिए, उसके शत्रुओं का नाश हो, उसे विजय प्राप्त हो, उसे इस लोक से भी परे परलोक में भी स्वर्ग की प्राप्ति अर्थात् भिन्न-भिन्न सुख चाहिए, इस सुखों की लालसा ने ही उसे पुजारी बना दिया है। कितना बड़ा पुजारी हो, यदि उसे यह पता लग जाए कि उसकी पूजा का फल इनमें से किसी सुख की प्राप्ति नहीं, तो वह झट वह पूजा छोड़ देगा। वास्तव में मनुष्य के भीतर की सुख

लालसाओं ने ही उसे किसी की पूजा, आराधना करने के लिए विवश किया हुआ है, और मनुष्य की इस कमज़ोरी को जानकर ही धर्म के ठेकेदारों ने पूजा, पाठ अपना धन्धा बनाया हुआ है। बहुत से अस्तित्व तो हैं ही कल्पित, परन्तु जो सत्य अस्तित्व भी हैं, और कई महा पुरूष भी हैं, और कई प्रकार के असाधारण गुणों के मालिक भी रहे हैं, समाज सुधारक भी रहे हैं, उनकी भी धीरे धीरे आराधना आरम्भ हो गई और उन्होंने जो कुछ अमूल्य शिक्षा दी थी, उसको भुलाकर उनके नाम जपने वा उनके साथ कोई न कोई करामातों को लगाकर, उनकी ही महिमा गाने आदि के द्वारा यह पूजा अराधना के साधन बढ़ते गए और अब भी बढ़ते जा रहे हैं।

यह कहावत प्रसिद्ध है कि एक मुसलमान था, जो नमाज़ी नहीं था, उसे किसी उसके शुभ चिन्तक ने मशवरा दिया कि तुम्हें 4 बार नमाज़ पढ़नी चाहिए, तो उसने पूछा इससे क्या मिलेगा? तो उस जन ने कहा कि यहां के सुख, और बहिश्त में 72-72 हूरें मिलेंगी, तो उसने उत्तर दिया कि न भाई न मेरे से तो एक अब्दुले की मां ही सम्भाली नहीं जाती, इतनी हूरों का मैं क्या करूंगा। इसका भाव यह है कि मुनष्य द्वारा पूजा केवल भिन्न-भिन्न सुखों की प्राप्ति के लिए की जाती है, और इसीलिए गरीब होकर, पैसा न रखकर एक एक जन कर्ज़ा लेकर पूजा के भिन्न-भिन्न आडम्बर रचता है, और इससे सन्तुष्ट रहता है।

प्राय: कहीं मत्था टेकना, फूल और कुछ खाद्य सामग्री भेंट करना या भेंटें गाना, गीत गाना, या किसी का नाम जपना पूजा समझा जाता है। यह बाहरी साधन या आडम्बर ही पूजा समझे जाते हैं, किसी के बाहर के रूप की पूजा, जैसे शेरां वाली कहकर ही किसी अस्तित्व की महिमा समझना यह पूजा नहीं, यह साधारण जनों को जो धार्मिक नेताओं ने लालच वा डर दिखाए हैं, उनसे प्रेरित होकर एक बाहरी साधन है।

अब 'सरिता' पत्रिका का लेखक इन आडम्बरों और भिन्न-भिन्न देवी देवताओं की डटकर पोल खोलता है, उससे हमारे धार्मिक समझे जाने वाले लोग तिलमिला रहे हैं उसे तरह तरह के मुकदमों में उलझाया जाता है। वह केवल धार्मिक ग्रन्थों की शिक्षा को ही उजागर कर रहा है, इन पूजा योग्य देवी देवताओं ने भिन्न-भिन्न विषयों में अत्यन्त भयानक शिक्षा दी है, परन्तु अपने उपास्य देवताओं के विषय में यह कटु सच्चाईयां सहन नहीं हो रही। ऐसी भयानक शिक्षा देने वाले धार्मिक कहलाने वाले जनों की पूजा करके मनुष्य क्या प्राप्त कर सकता है।

किसी भी अस्तित्व की पूजा करने से पहले यह सोचना अति आवश्यक है कि उसका आन्तरिक रूप क्या है, अर्थात् उसके भीतर कौन कौन सी भावात्मक विशेषताएं है। यदि उसके 10 हाथ, 10 सिर या वह शेर की सवारी करने वाला है, तो उससे पूजा करने वाले को क्या प्राप्त होगा। जैसे शारीरिक रोगी होकर हम किसी डाक्टर की अराधना शुरू कर दें तो क्या शारीरिक कष्ट दूर हो सकेंगे? इसके लिए यह नियम पूरा होना आवश्यक है कि डाक्टरी शिक्षा प्राप्त हो, उसे रोगों का और उसके उपचार का ज्ञान हो, और फिर उसके कहने के अनुसार हम दवाई और परहेज़ करें, तभी हमारी रोग से निवृति हो सकती है। इस तत्य को धीरे धीरे मानवता ने समझ लिया है, और अब रोगी होकर वह मन्दिर, मस्जिद सा गुरूद्वारे में पूजा करने नहीं जाते, बल्कि डाक्टरों और उस रोग के विशेषज्ञों के पास जाते हैं।

परन्तु धर्म के विषय पर अभी भी मनुष्य उस स्थान पर खड़ा है, जहां सैंकड़ों वर्ष पहले शारीरिक रोगों के सम्बन्ध में खड़ा था या विद्या के सम्बन्ध में केवल धार्मिक ग्रन्थों को पढ़ने को ही उच्च विद्या समझता था। अब धार्मिक ग्रन्थों के विरुद्ध शिक्षा भी विज्ञान यदि

देता है, तो उसे नकारा नहीं जाता।

अब धर्म का सम्बन्ध आत्मा, रूह वा हमारे संचालक भावों से है। हमारे भीतर जो संचालक शक्तियां हैं, उनको बेहतर कैसे किया जा सकता है, यह सोचने का विषय है, जो इसमें सहायक हो सकता है, उसकी अराधना से ही हम उन भाव शक्तियों अर्थात् हमारी संचालक शक्तियों में अपनी अपनी योग्यता के अनुसार परिवर्तन प्राप्त कर सकते हैं।

अब इसके लिए यह आवश्यक है कि जिस अस्तित्व की हम पूजा करें, पहले तो वह काल्पनिक न हो, वास्तव में हाड़ मांस का बना हुआ अस्तित्व हो, परन्तु उसका आन्तरिक स्वरूप विशेष शक्तियों से सम्पन्न हो।

उसके इस आन्तरिक रूप की मान्सिक रूप से और फिर हार्दिक रूप से उपलब्धि हो।

उसका वह रूप महान नज़र आए और वह महानता अपने में न देखकर अपनी तुच्छता उपलब्ध हो।

उस की महानता को उपलब्ध करके उस रूप में ढलने की प्रेरणाा अनुभव हो और उन सुन्दर गुणों को ग्रहण करने के लिए संग्राम हो।

उदाहरणत: यदि कोई मनुष्य बेईमान है और उसे कोई ऐसा इष्ट देव मिले कि जो ईमानदार हो, बेईमानी को बहुत घृणित समझता हो, तो उसकी आराधना वा उसकी संगत वा प्रभावों से वह बेईमानी को घृणित और ईमानदारी की सुन्दर तस्वीर देखने के योग्य होता है और दिन पर दिन ईमानदार बनता जाता है, तो उसका इष्ट भी ठीक है और उसकी पूजा और पूजा का फल भी ठीक है। इसी प्रकार और नीचताओं के सम्बन्ध में है और उच्च गुणों को उत्पन्न करने के सम्बन्ध में नियम हैं।

अब प्रश्न यह उठता है कि हम अपने नीच सुखों से निकलना भी चाहते हैं या नहीं, हम अपने भीतर उच्च गुणों को विकसित करना भी चाहते हैं या नहीं।

आज के सुख स्वादों के प्रलोभनों और संसारिकता के वातावरण में यह अनुभव ही नहीं होता कि किसी को नीचता से निकलने वा नेक बनने की भी आवश्यकता है। तो फिर उच्च जीवन-धारियों वा देव जीवनधारी की महिमा अनुभव ही कैसे हो? हम तो अपने नीच जीवन में ही मस्त हैं। जैसे तरह तरह की बदपरहेज़ियों से हम शरीर का नाश करते हैं, वैसे ही तरह तरह के नीच सुखों में फंसकर हम अपने आत्मा का नाश तो करते ही हैं, तरह तरह के दुखों, मुसीबतों, बेचैनी और बर्बादी को प्राप्त होते हैं।

मनुष्य दुख नहीं चाहता, इन अनुचित दुखों से बचने और उचित और हितकर सुखों की प्राप्ति के लिए ही आवश्यक है कि हमारा योग ऐसे अस्तित्व से हो। जिसमे हमारे असली रूप को दिखाने की सामर्थ्य हो। मनुष्य बेहद उन्नतशील बुद्धि रखकर और संसारिक रूप से उन्नति के शिखर पर पहुंचकर भी स्वंय दुखों का घर बन रहा है, और जिस जिस से सम्बन्ध बनाता है, वहां दुख फैलाता है। इसीलिए ऐसे इष्ट देव की आवश्यकता है, उसकी पूजा अराधना की आवश्यकता है कि जो इन अनुचित दुखों के कारणों को बता सके। जिसके साथ योग करके हमें अपना आन्तरिक रूप नज़र आ सके, अपनी संचालक शक्तियों का ज्ञान हो अपने भीतर की ईर्षा, द्वेष, घमंड, मान, बड़ाई, स्वार्थ की शक्तियों का अपने ऊपर आधिपत्य नज़र आ सके। इन नीच संचालक शक्तियों का बुरा और भयानक रूप नज़र आये और उनसे निकलने की प्रेरणाएं और संग्राम आरम्भ हो। यदि इससे भी ऊपर जिन जिन उच्च भावों की विरासत मिली है, उन्हें बढ़ाने की प्रेरणाएं मिलें। अपने उपकारियों के प्रति कृतज्ञ बनने की प्रेरणाएं, दुसरों के उच्च जीवनों और उच्च गुणों को देखने सराहने और वैसा मार्ग अपनाने

की प्रेरणाएं, दीन दुखियों के दुखों को अनुभव करने की प्रेरणाएं, अपने से निकल कर किसी और के काम आने की प्रेरणाएं मिल सकें, यदि किसी इष्ट देव की अराधना से यह परिणाम पैदा होते है, अपने अस्तित्व का ज्ञान प्राप्त होता हैं, तो वह सही अर्थो मे इष्ट देव है और उसकी पूजा करना सार्थक हो सकता है अन्यथा, समय और धन की बर्बादी के बिना कुछ नहीं मिल सकता।

हमारे सौभाग्य हैं कि देव शक्तियों से विशिष्ट देव आत्मा मिल गए, उनकी पूजा और अराधना करने से अधिकारी जनों में उपरोक्त फल पैदा हुए हैं और हो रहे हैं। नियम एक ही है कि सच्चे दिल से उनके साथ योग हो, जो हमारी नीच शक्तियां होने नहीं देती। हम सभा कराने या सुनने, कोई कभी किताब पढ़ने को ही यदि पूजा समझें तो हमारी भूल है। यह रस्मी बातें तो करनी आसान हैं, यदि सच्चे मन से ऐसे इष्ट देव से योग हो तो हमारी चिन्ताएं और क्रियाएं ही बदल जाएं। महान आत्माओं के प्रति हमारा नज़रिया बदल जावे, जो गुरू महाराज के कारज को कर रहे हैं, उनके प्रति हम श्रद्धा और सन्मान का प्रदर्शन करें, ईर्षा द्वेष से भरकर उनको सताने का काम न करें, हम स्वार्थ में रत न रहें हमारा जीवन किसी ध्येय के लिए हो और उनके लिए अनुचित दुख खड़े न करें, देवात्मा के मिशन में काम करने वालों को शत्रु न समझें, यदि सच्चे इष्ट देव से हमारे दिलों का कुछ भी योग होगा, तो हमारे जीवनों में उच्च परिवर्तन नज़र आएगा और दूसरों में भी हम उच्च परिवर्तन लाने के योग्य हो सकेंगे। देव स्तोत्र और देव आरती गाने को ही हम पूजा समझे बैठे हैं।

यदि सचमुच देवात्मा के देवरूप के साथ जो सच्चाई भलाई का सूर्य रूप है, हमारा योग हो, तो हम सच्चाई भलाई को पैरों तले नहीं रौदेंगे। हम सच्चाई का साथ देने के लिए कमर कसे हुए नज़र आएंगे।
शोक और महाशोक!! कि हम दुनिया के अन्धविश्वासियों के तरह ही देवात्मा की पूजा का आडम्बर रच रहे हैं, सच्ची पूजा करने के एक जन भी योग्य होगा, तो उसके जीवन के फल दूसरों से भिन्न होंगे।

काश! कोई हालात पैदा हों, गुरू मिशन में जो चन्द जन हैं, वह इस रहस्य को समझ सकें कि देवात्मा की पूजा क्यों करनी है और कैसे करनी है। हम आडम्बर में ही सन्तुष्ट रहकर अपना जीवन न खो दें।

(सुरजीन बराड़)

# अपील

सब साथी सेवकों और सम्बन्धित जनों की सेवा में नम्र निवेदन है कि हमारे अपने, प्यारे केरल और इर्द गिर्द के देशवासियों पर महा भारी और अति भयानक अथाह वर्षा ने मुसीबत और विपदा बरपा कर रखी है। इसने देश को बहुत बड़े संकट में फंसा दिया है। 3 - 4 सौ जाने जा चुकी हैं। लाखों देशवासी बहुत बुरी तरह घर से बेघर हो गए हैं, उनकी जान को भी महामारियों का ख़तरा है। इस महा भयानक मुसीबत में सरकार भी सारा ज़ोर लगाकर सहायक हो रही है।

हम सबका भी आवश्यक कर्तव्य बनता है कि हम अपने प्यारे देश - वासियों पर आए असहय कष्ट को पूरी गहराई से महसूस करके उक्त सहायता में अधिक से अधिक योगदान पाएं। इस में सच्चे भावों से सहायक होना सच्चे पुण्य और धर्म का का काम है।

देव समाज की ओर से और डाक्टर खेड़ा साहिब के बराबर योगदान से एक लाख रुपया प्रधान मन्त्री फण्ड में भेजे गए हैं। और इस मन्तव्य के लिए अपनी तरफ से दान और भी भेजा जाएगा । आशा है देश की इस मुश्किल घड़ी में सहयोग देने की कृपा करेंगे।

# सरलता का अति सुन्दर और हितकर रूप

## (अमृत वर्षा)

मिस्टर आलफ्रैड नामी एक जन ने एक प्रसिद्ध अखबार में अपनी जीवन कथा लिखी है। यह जन नौजवान थे, जबकि एक अच्छी सी दुकान में बिक्री के काम में लगाये गये। यूं वह दयानतदार थे, परन्तु वह खुद ही लिखते हैं कि जब किसी जन को कोई चीज बिक्री के लिए दिखाते तो तब उनकी प्रशंसा का पुल बांध देते। और उस चीज को इस कदर गुणवान बताते, कि जो गुण उसमें विद्यमान न होते थे। अपने इसे कपटता के ढंग से बिक्री तो बहुत कर लेते थे, परन्तु इस बात में वह बहुत हैरान व परेशान थे कि उसके पड़ोसी दुकानदार जो सीधे साधे थे वह आलफ्रैड से बहुत ज्यादा बिक्री कर लेते थे। उस जन का नाम मैथूज था। एक दिन आलफ्रैड उसके पास पहुंचा और दीन भावी होकर उससे पूछा कि यह क्या माजरा है, कि यद्यपि मैं आपसे चतुर हूं, तथापि आपकी दुकान की बिक्री मेरी दुकान से बहुत अधिक होती है। मिस्टर मैथूज ने उत्तर दिया कि इसका कारण है, कि आपकी तुलना में मुझ पर लोगों का अधिक भरोसा है। उसने पूछा वह क्यों? मिस्टर मैथूज ने उत्तर दिया कि हम अपने जीवन को छिपा नहीं सकते। हमारा जो आन्तरिक रूप है, वह हमारी ओर से प्रकाशित होता है। सरलता और कपटता हमारी आंखों से प्रकट होती है। मिस्टर मैथूज के वचन सुनते ही आलफ्रैड के सुयोग्य हृदय ने चोट खाई। और उसी दिन से मैथूज का दृष्टान्त उसके जीवन का मूल मन्त्र हो गया। मिस्टर आलफ्रैड ने उसके बाद के अपने जीवन के तजरूबे दिए हैं। उन्होंने लिखा है, कि एक दिन मेरी दुकान पर एक स्त्री आई, उसकी पोशाक सादा थी। वह बहुत कीमती चीजें बहुत लापरवाही से खरीदने लगी। मेरा जो नफा इस में था, कि वह कीमती चीजें खरीदे, ताकि मेरा कमीशन बढ़ जाए। परन्तु मैंने यह सोच कर कि यह अनजान है, मैंने मैथूज के दृष्टान्त को सम्मुख रखकर उस भद्र स्त्री को कहा, कि मेरे पास सस्ती चीजें भी हैं, जो ऐसी ही चमकदार हैं, आप वह ले लें। और यदि महंगी चीजें लेनी हों, तो आप घर जाकर विचार करें। और फिर अगर आपका इरादा महंगी चीजें लेने का हो, तो फिर आप कल को आ जाओ। और फिर बेशक खरीद लें। मेरी हैरानी की हद नह रही, कि उसने जब सब चीजें महंगी खरीद ली और उसी समय कीमत अदा कर दी। बात यहां तक ही समाप्त न हुई, किन्तु दूसरे दिन उसका पति मेरी दुकान पर आया और मुझे कहने लगा कि मैं हीरे जवाहरात का व्यापारी हूं, तुम्हें जो तनख्वाह यहां मिलती है, मैं उससे चार गुना तनख्वाह देने को तैयार हूं, तुम मेरे पास चलो। वह मुझे अपने पास ले ही गया, जबकि मैंने उसको बार बार कहा कि मैं हीरों की कदर और कीमत नहीं जानता हूं।

मिस्टर आलफ्रैड आगे जाकर लिखते हैं, कि हीरों के कारोबार में बहुत बड़ी ठगी प्रचलित थी। परन्तु मैथूज का दृष्टान्त में लिए यहां भी बहुत कारगर साबित हुआ, मेरी बिक्री औरों से अधिक होने लगी। एक दिन एक बहुत बड़ा जौहरी जो किसी और देश में काम करता था, मेरे पास हीरे खरीदने के लिए आया, उसे ऊंचा सुनता था। मैंने उसको सब नमूने दिखाए, परन्तु उसे कोई पसन्द न आया। मेरे साथ काम करने वाले साथी ने कहा कि नमूने दिखाना बन्द मत करो, किन्तु फिर नए सिरे से पहले दिखाए हुए हीरे दिखाओ। और यह कह दो, कि यह नया नमूना है। आलफ्रैड इस कपटता की शिक्षा को ग्रहण न कर सका। और सरलता से उस जौहरी को कहा कि मेरे नमूने खतम हो चुके हैं। परन्तु आपके पहले देखे हुए जो हीरे हैं, मैं उनको

पसन्द करता हूं। आप फिर उनको एक बार देखें, मैं आपको कह सकता था, कि यह नया नमूना है, परन्तु यह झूठ है। मेरा यह कहना था कि, वह पुकार उठा, मैने यही खरीदना है, और कीमत निकाल कर अदा कर दी। और वह आगे को मेरा पक्का खरीददार बन गया। मेरी इसी सफलता ने मुझे चोटी तक पहुंचाया। आज कल मैं एक बड़ी भारी फर्म का मैनेजर हूं। मेरे अधीन 650 आदमी बिक्री का काम करते हैं। और मैं उन सबको कहता हूं, कि अगर तुम नाकामियाब हो, तो तुम अपने आन्तरिक जीवन की तरफ देखो, कि खराबी कहां है। तुम कभी चोटी पर नहीं आ सकोगे, अगर तुम्हारी आंखों से तुम्हारी सरलता नहीं टपकेगी।

भगवान् देवात्मा सरलता के पूर्ण प्रेमक थे, इसलिए उनकी पवित्र आंखों से जो ज्योति चमकती थी, वह दुश्मनों पर भी अपना असर करती थी। श्री डॉ सोनपार जी ने एक महोत्सव के उपलक्ष्य पर भगवान देवात्मा के जीवन की एक घटना बताई थी। उन्होंने कहा था, कि मैंने हेड मास्टरी के जमाने में एक ऐसे लड़के को गलती से दसवीं जमात में दाखिल कर दिया, जो नौवीं जमात का सर्टिफिकेट लाया था। यह बहुत बड़ी गलती थी। महकमा तालीम की ओर से उनको चिट्ठी पहुंची, कि अपने नौवीं जमात का सर्टिफिकेट रखने वाले लड़के को दसवी। जमात में दाखिल किया है? श्रीमान सोनपार जी ने जान बूझ कर तो ऐसा नहीं किया था, इसलिए हैरान हो गये। अपने दफ्तर से सर्टिफिकेट मंगवाया, वह सर्टिफिकेट निश्चय नौवीं जमात का था। श्रीमान सोनपार जी ने नौं को दस पढ़ लिया था। इसलिए दसवीं जमायत में दाखिल किया। सोनपार जी पूजनीय भगवान की सेवा में पहुंचे कि मैं इस में अब क्या करूं? भगवान देवात्मा ने उनको बहुत बड़ी झाड़ डाली, और कहा कि तुम मेरे पास इसलिए आये हो, कि मैं तुम्हें कोई तजवीज़ (विधि) बताऊं, कि जिससे तुम अपनी गलतियों के नतीजे से बच जाओ! तुम जाओ और डायरैक्टर साहब को सब हालात सरलता से बता दो। और वह जो दण्ड तुम्हें दें, उसको खुशी खुशी स्वीकार करो। सोनपार जी ने ऐसा ही किया, अपनी गलती को दिल खोलकर स्वीकार किया। डायरैक्टर साहब बहुत प्रभावित हुए और उन्होंने इस मामले को वहीं स्टॉप कर दिया।

सरलता हृदय का गैर मामूली जेवर है। सरल हृदय का कमाल के दर्जे का असर होता है, वह कपटी का नहीं होता। भगवान देवात्मा का कार्य कपटी जन तो कर ही नहीं सकते, परन्तु भारत भूमि के लिए शिक्षा लाभ करना बहुत दुर्लभ मालूम होता है। धर्म जगत में काम करने वालों को इस शिक्षा का लाभ करने की नितान्त आवश्यकता है।

# श्रीमान सुभाष जी अग्रवाल चल बसे

बहुत ही शोक और दुख का विषय है, कि हमारे प्यारे और पुराने धर्म सम्बन्धी श्रीमान सुभाष जी अग्रवाल, पुत्र वरिष्ट साथी सेवक श्रीमान धर्म रत्न जी अग्रवाल, अचानक अपने निवास स्थान पंचकूला में, दिल का दौरा पड़ने से सबसे बिछुड़ गए। वह बहुत हृष्ट पुष्ट सेहत रखते थे, ऐसा किसी ने सोचा भी न था कि वह इस प्रकार अचानक उडारी मार जाएंगें। ऐसे विशेष और ठोस धर्म सम्बन्धी का चला जाना जहां देव समाज के लिए, वहां उनकी बहुत नेक धर्म पत्नि श्रीमति प्रेम जी, उनके इकलौते पुत्र मनु, उनकी पुत्री, उनके भाई सुरेश जी और उनकी बहन सरोज जी के लिए और अन्य पारिवारिक जनों के लिए बहुत ही घाटे और दुख और बहुत शोकप्रद दुर्घटना है, यह कभी पूरा न होने वाला घाटा है।

श्रीमान सुभाष जी ऐसे सेवक थे, जिनके बारे में यह निस्सकोंच कहा जा सकता है, कि उन के भीतर गुरू महाराज और देव समाज के संस्कार, रीति रिवाज, सत्य शिक्ष सदा ही बहुत गहरे थे। वह मिथ्या विश्वासों और मोटे पापों से और परवरिश से ही मुक्त रहे। वह देव समाजी होना सदा गहरे दिल से महा सौभाग्य बोध करते थे। वह जहां अपने पिता जी के और उपकारों और सेवाओं को महसूस करते थे, वहां उनके देव समाज से जोड़ने के उपकार को भी बहुत गहराई से महसूस करते थे। इस सौभाग्य को पाकर सदा ही धन्य धन्य और खुशी अनुभव करते थे।

क्योंकि उनके पिता श्रीमान धर्म रतन जी ने अपना सारा जीवन देव समाज का एक कारगर सेवक होकर बिताया, संसारिक काम काजों में उन्होंने कोई रुचि नहीं रखी, और बी.ए., बी.टी. पास करके वह कभी लाहौर, कभी फिरोज़पुर, कभी मंडी फूल, कभी मोगा में कार्यरत रहे। इस प्रकार उन्होंने अपने सब बच्चों को देव समाज विरासत के रूप में दी। इससे सारे परिवार की रक्षा और भला हुआ है। माननीय श्रीमान धर्म रतन जी की समाज के विशेष वर्करज़ में गिणती होती थी। श्रद्धेय श्रीमान धर्म बल जी की देख रेख और विशेष संगत से उनकी योग्यता और निख़र गई थी। वह उनके साथ देव समाज की विशेष प्रभावशाली उस समय की पत्रिका "सत्य देव संवाद" के सह-सम्पादक भी रहे। प्रतिनिधि सभां के सदा सक्रिय मैंबर रहे। इस कारण सारे परिवार को भी उनके साथ रहने का और विशेष ही रंग में रंगने का अवसर मिला।

सुभाष जी के पिता श्रीमान धर्म रतन जी ने आख़िरी उमर में मंडी रामपुरा फूल में देव समाज Girls Senior Secondary स्कूल खड़ा करके और बहुत बड़ा शुभ कारज किया। उस समय तक उनका सारा परिवार रामपुरा फूल में रहा, जो उस समय देव समाज का विशेष क्षेत्र था, उसका लाभ उन्हें मिला। उसके बाद श्रीमान धर्म रतन जी का भुच्चो मण्डी का कारखाना उन्हें मिल गया, तब सारा परिवार भुच्चो मण्डी रहने लगा। उस निवास स्थान पर सत्संग में अपने पिता जी के साथ और बाद में स्वयं भी आते रहे। भुच्चो मण्डी में सुभाष जी की माता और पिता जी का 1990-1991 में देहान्त हो गया। उनके श्राद्ध वहीं पर मनाए गए। सुभाष जी ने वहां पर पिता जी की आख़िरी बिमारी में बहुत सेवा की। उन्हें बार बार P.G.I. चण्डीगढ़ लेकर जाते रहे और बहुत सेवाकारी हुए।

भुच्चो रहने के समय, कारखाना तो धीरे धीरे बन्द हो गया। सुभाष जी ने अपने दुकानों में से एक दुकान खोल ली। उस समय आतंकवाद फैल गया। उन दिनों परिवार को बहुत कठिनाईयों में से गुजरना पड़ा। आपकी सुरक्षा के लिए लम्बे समय तक सरकार की ओर से सक्युरटी दी गई। वह बहुत दुखदाई समय था। ऐसे संकट-मय समय में धर्म सम्बन्धी बारी बारी से वहां जाकर उन्हें सान्तवना देते रहे। इस कारण सुभाष जी की सेहत पर बहुत बुरा असर पड़ा। इसके बाद सुभाष जी अपने सुपुत्र समेत चण्डीगढ़ और पंचकूला में कारोबार करने लगे। पुराने योग्य सेवक श्रीमान प्यारे लाल जी ने शुरू में उनकी बहुत सहायता की।

कोई 15-20 वर्ष पहले सुभाष जी को दिल की तकलीफ रहने लगी। डाक्टरों ने उन्हें अप्रेशन करवाने की परामर्श दी। सुभाष जी ने मुझे बुलाया, मैंने एक P.G.I. से रिटायरड डाक्टर को दिखाया। उन्होंने कहा कि आप्रेशन की आवश्यकता नहीं, दवाई से यह ठीक हो जाएंगे। 15 वर्ष नियम पूर्वक वह सैर और प्राणायाम आदि करते रहे और हृष्ट पुष्ट थे, सदा खुश रहते थे, दूसरों की सहायता करने में खुशी अनुभव करते थे।

चन्द वर्ष पहले उन्होंने पंचकूला में अपना घर बनाया। बहुत खुशी से अपने सम्बन्धियों और धर्म सम्बन्धियों को बुलाकर ग्रह प्रवेश की सभा करवाई।

अपने ग्रह में सभा करवाकर बहुत खुशी महसूस करते थे। श्रीमान धर्म सिंह जी चौहान जी के घर भी सभा में शामिल होते रहे। 21-D में परिवार समेत विशेष सभाओं में शामिल होते थे। देव आश्रम डेरा बसी में सत्संग, उत्सव, महोत्सव पर पहुँचकर लाभ उठाते रहे। अफसोस! कि उनका उक्त सहयोग समाप्त हो गया। बस उनकी याद ही रह गई।

सुभाष जी निहायत ही शरीफ़, नम्र वा दीन प्रकृति के मालिक थे। उन्होंने बहुत सादा वा सफाई पसंद, परहेज़गार जीवन बसर किया। बहुत अमन पसंद वा ज्यादती करने वाले नहीं थे। सब धर्म सम्बन्धियों से प्यार, सन्मान और सद्भाव रखते थे। अक्सर सभाओं में शामिल होकर अपने लाभ का वर्णन करते। उच्च कर्मचारियों के गुणगान करते। बचपन में बिमारी से श्री बख़्शी जी ने बचाया था, उसका अक्सर ब्यान करते। अपनी धर्म पत्नि जी के साथ श्री अकबरपुर की यात्रा बहुत चाव भाव से करके आए। फिर भी जाने की इच्छा रखते थे। अपने बहन भाईयों से मेल मिलाप का बहुत अच्छा सम्बन्ध था। सदा उनके दुख सुख में शामिल होते। अपने ताया जी श्रीमान अर्जुन दास जी के बच्चों, रक्षा जी और सत्यपाल जी के साथ अपने बहन, भाई जैसा गहरा सम्बन्ध था।

उच्च लोकवासी श्री प्रिंसीपल धर्मबीर जी के बच्चों के साथ गहरा सम्बन्ध रखते थे। श्रीमान सुधीर जी और अजय जी के साथ भाईयों जैसा सम्बन्ध था। एक दूसरे के काम आकर खुश होते थे।

हमारी दिली कामना है कि उनको परलोक में उच्च से उच्च धर्म सम्बन्धी और हालात प्राप्त हों।

बलदेव सिंह
सैक्रटरी

# सन्मान के योग्य श्रीमती बलबीर जी शर्मा

बहुत शोक! कि देव समाज की पुरानी, योग्य सेविका, श्रीमती बलबीर शर्मा, धर्म पत्नि सन्मान के योग्य श्रीमान मास्टर शिवनन्द जी वत्स का 25 जून को प्रात: प्राय: 96 वर्ष की आयु में मामूली बिमारी के बाद पावन धाम श्री अकबरपुर में देहान्त हो गया है। उनकी जुदाई से देव समाज को बड़ा घाटा पड़ा है। अब ऐसी श्रद्धावान और नाना गुणों से सम्पन्न महिलाएं और कम हो गई हैं। आपकी माता जी श्रीमति लक्ष्मी देवी जी पूहला गांव में जो श्रद्धेय श्रीमान ईश्वर सिंह जी का पुश्तैनी गांव था और देव समाज का अच्छा सैंटर था, में अपने परिवार के साथ रहती थी। वहां पड़ोस में हमारा परिवार भी रहता था। मेरी माता जी की विशेष प्रेरणा से श्रीमति लक्ष्मी देवी जी अपने सब बच्चों समेत मोगा में श्रद्धेय श्रीमान ईश्वर सिंह जी की छत्रछाया में चली गई, इस प्रेरणा को पूरा जीवन महसूस करती रही और धन्यवाद देती रही। हम दोनों परिवार, परिवारों के बच्चे, बचपन में कई वर्ष इक्ट्ठे रहे और हमारा बहुत अच्छा निकट का सम्बन्ध आखिर तक रहा।

श्रीमती बलबीर शर्मा जी मेरी बड़ी बहन जी की हम-कलास थी। बलबीर शर्मा जी की शादी देव समाज के ही एक घर में हो गई। श्रीमति जी ने अपने परिवार के सब बच्चों की बहुत प्यार और मुहब्बत से परवरिश की और उन सबको योग्य बनाया।

श्रीमती जी को शारीरिक गठन वा सुन्दरता पैदायश में मिली थी, जो आगे बच्चों को भी मिली उन का सारा जीवन बहुत ही संग्रामशील, मेहनती और संघर्ष-मयी रहा। उनके पति देव समाज के पक्के श्रद्धावान वा उच्च श्रेणी के सेवक थे। उन्होंने देव समाज में कई किताबें वा भजन प्रकाशित किए। वह अच्छे साधन-शील थे, इस तरह आपको भी सारी उमर देव समाज की संगत नसीब हुई, जिससे सब परिवार का बेहद भला हुआ। देव समाज के वातावरण

के कारण सब बहन भाई मोटी मिथ्या वा बुराईयों से बचे रहे और अपने अपने पांव पर बहुत अच्छी तरह खड़े हो गए।

श्रीमती बलबीर शर्मा जी बहुत मेहनती और कर्तव्य-परायण थी। समाज की शिक्षा को बहुत अच्छी तरह समझती थी। बहुत ईमानदार, सादगी और सफाई पसन्द थी, और स्पष्टवादी थी। बहुत अच्छी शासक थी। अच्छी श्रद्धावान वा आत्म-सन्मान की मालिका थी। उनका सब बहन भाईयों से बहुत अच्छा, सुन्दर सम्बन्ध था। एक अच्छी ग्रहणी, पत्नि, अच्छी माता, अच्छी बहन और अच्छी समाज की सेविका थी। उनके भाई, विशेषकर बलवन्त राए जी कैनेडा, जो उनको अपनी श्रद्धेय माता जी के बाद माता के ही रूप में देखते थे, वैसे तो बलवन्त राए जी के भीतर कद्रदानी और एहसान मन्दी की बड़ी सुन्दर खूबी है, परन्तु वह अपनी बड़ी बहन जी की बहुत इज्ज़त करते थे। कैनेडा से अब तक हर हफ्ता लम्बा फोन करके तृप्ति पाते थे। उनके लिए भेंटें देकर बहुत खुश होते थे। उनकी सहमति से समाज में खुलकर दान करते थे। इस बुढ़ापे तक उनका बहुत ही प्यार और मुहब्बत का सम्बन्ध था।

श्रीमती बलबीर शर्मा जी मोह बन्धनों से ऊपर थी, हमेशा खुश रहती थी। अपने आख़िरी वक्त में अम्बाला छोड़कर श्री अकबरपुर रहना पसन्द किया, वह आपकी जिन्दगी का सर्वोतम फैसला था, वह हमेशा देव समाज के वातावरण में ही रहना चाहती थी। ज़िन्दगी के आखिरी 8-10 वर्ष देव समाज के वातावरण में वास करके आपने बहुत सुन्दर ढंग से अपना बुढ़ापा सफल कर लिया। भली संगत के अतिरिक्त वह नाना प्रकार से सेवाकारी होकर, स्कूल के बच्चों को नीति करवा कर, सभाएं आदि करवा कर, अपने तज़रबे से अच्छी सलाह, मश्वरा देकर, स्कूल और पावन स्थान में बार बार बहुत अच्छा दान आदि करके, विशेषकर वहां की स्त्रियों की छत्रछाया बनकर अपना बहुत भला करती रही। वह बहुत कम खर्च और मित्तव्यी होने के बावजूद अपनी आवश्यक ज़रूरतों पर खुशी खुशी बहुत खुलकर खर्च करती थी। अपनी निजी सहायता के लिए एक स्त्री रखी हुई थी। अपने खाने पीने वग़ैरा की ज़रूरतों पर हज़ारों रुपया महवार खुलकर खर्च करती थी। स्थानीय ज़रूरतों के लिए अलग खुले दिल से खर्च करती थी।

वहां सत्संग में आने और दान आदि करने के लिए बहुत जनों को पत्रों द्वारा प्रेरित करती रहती थी।

यहां के. एस चौहान जी उनके आराम और सहूलतों का हमेशा बहुत अधिक ख़्याल रखते थे, वहां वह समाज के काम काज में उनका अपनी योग्यता अनुसार सहारा बनी हुई थी। श्रीमती चौहान जी को उनकी जुदाई से खास घाटा पड़ा है और वहां के सारे काम काज में स्थान रिक्त हो गया है। चौहान जी, उनकी धर्म पत्नि जी और उनकी सारी टीम को श्रीमति जी की देख रेख, सेवा सहायता के लिए जितनी प्रशंसा की जाए कम है, उन्होंने एक वृद्धा का वर्षों वर्ष चार्ज सम्भालकर उसे बहुत शानदार तौर पर और सन्मान पूर्वक आख़िरी दम तक निभाया।

जहां उनके बच्चों को उनकी जुदाई से बहुत घाटा पड़ा है, वहां उनके भाईयों, बहनों और विशेषकर श्री बलवन्त राए जी कैनेडा को भी बहुत अधिक घाटा हुआ है। हम उन सब परिवारिक जनों के साथ हमदर्दी का प्रकाश करते हैं और देहत्यागी जी की परलोक में हर प्रकार से सहायता होने और उनके आत्मा को धैर्य और शान्ति के शीघ्र से शीघ्र प्राप्त होने की कामना करते हैं।

बहुत सन्मान के साथ
उनके छोटे भाई समान
बलदेव सिंह

# स्मोकिंग छोड़ना चाहते हैं तो क्या करें....

विभिन्न कारणों से लोग तम्बाकू का सेवन करना शुरू करते हैं जैसे कभी स्ट्रैस कम करने के लिए तो कभी गुस्से में, कभी टाइम पास करने और किशोरावस्था वाले अक्सर शौक-शौक में। किन्तु आप अंदाजा नहीं लगा सकते कि आप जिस सहजता से तम्बाकू खा रहे हैं उसका परिणाम उतना ही भयंकर होगा। तम्बाकू, खैनी, सिगरेट, बीड़ी, गुटखा जिस भी रूप में लिया जाए, इसके नुकसान निश्चित हैं। तम्बाकू का नशा कोई एक समस्या न होकर कई समस्याओं की जड़ है और यह शारीरिक और मानसिक रूप से नुकसान तो करती ही है साथ ही मौत को जल्दी बुलवा देती है।

***तम्बाकू के शरीर पर दुष्प्रभाव:-***

तम्बाकू का तंत्रिकाओं और मानसिक चेतना पर प्रभाव पड़ता है। इसमें पाए जाने वाला निकोटीन मूड में फेरबदल करने वाला तत्व है। निकोटीन दिमाग में कुछ सेकंड में पहुंच जाता है, जो थोड़ी देर के लिए अधिक सक्रिय महसूस करवाता है। इसका प्रभाव खत्म होने पर लोग थका हुआ महसूस करने लगते हैं और अधिक निकोटीन को लेना शुरू कर देते हैं। इससे निकोटीन की आदत पड़ जाती है और इसी वजह से लोगों को तम्बाकू छोड़ने के तरीके कठिन लगते हैं। यह स्थिति डिपेंडेंसी कहलाती है। निकोटीन की आदत संज्ञानात्मक चेतना को कम करती जाती है। सायकोलॉजिकल डिपेंडेंसी में चिंतित, बेचैन, उदास असहज महसूस करते हैं जबकि फिजियोलॉजिकल डिपेंडेंसी में सिरदर्द, नींद न आना, फ्रेश न हो पाना आदि समस्याएं महसूस करते हैं। यदि ऐसा है तो निश्चित रूप से एडिक्शन के शिकार हो चुके है।

**श्वसन संबंधी समस्याएं :-** जब धुएं में सांस लेने पर फेफड़ों को नुकसान पहुंचाने वाले पदार्थ हमारे शरीर में पहुंचने लगते हैं। यह विभिन्न प्रकार की समस्याओं और संक्रमणों और क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस फेफड़ों की सूजन, फेफड़े में क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज और फेफड़ों का कैंसर आदि पैदा करते हैं। तम्बाकू उत्पादों से निकलने वाला धुआं फेफड़ों को नुकसान पहुंचाकर सांस की परेशानी का कारण बनता है। जिन बच्चों के माता-पिता धूम्रपान करते है उनमें खांसने, घरघराहट, अस्थमा, निमोनिया और ब्रोन्काइटिस की आशंका अधिक होती है।

**हृदय रोगों को आमंत्रण :-** धूम्रपान पूरे हृदय प्रणाली को नुकसान पहुंचाता है। तम्बाकू रक्त वाहिकाओं के सिकुड़ने और चोक होने का कारण बनता है, जो रक्त के प्रवाह को बाधित करता है। रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाने के साथ निकोटीन आर्टरी धमनी रोग का कारण बनता है। धूम्रपान से रक्त वाहिका की दीवारें सिकुड़ती है ओर रक्तचाप और रक्त के थक्को को भी बढ़ाता है, जिससे स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। यह स्थिति हुदय की बाईपास सर्जरी, दिल का दौरा या पैरालिसिस को आमंत्रण देता है। धूम्रपान का एक्सपोजर भी धुम्रपान करने वाले की तरह जोखिम भरा होता है। सेकेंडरी स्मोकिंग या पेसिव स्मोकिंग सबसे खतरनाक है।

**तम्बाकू संबंधी भ्रम और भ्रांतियां:-** तम्बाकू की लत के कारण ऐसी बहुत सी आम धारणाएं मौजूद हैं जो फिर से इसका इस्तेमाल करने के लिए उकसाती हैं। जैसे-

- मैं तम्बाकू सेवन तो करता हू परन्तु मै साथ में पौष्टिक आहार भी लेता हूं इसलिए मुझे कैंसर नहीं हो सकता
- मैं तो कभी-कभी इसका सेवन करता हूं। कैंसर तो उन्हें होता है जो प्रतिदिन इसका उपयोग करते हैं।
- तम्बाकू छोड़ने के बाद मै बीमार और सुस्त महसूस करता हूं या करती हूं

- मेरे बाप-दादा भी तो कब से इसका सेवन कर रहे हैं अगर उनको कुछ नहीं हुआ तो मुझे भी कुछ नहीं होगा।

**चौंकाने वाली रिपोर्ट :-** ग्लोबल एडल्ट टोबैको सर्वे ऑफ इंडिया के अनुसार घरों में सबसे अधिक 52 प्रतिशत युवा दूसरों द्वारा छोड़े गए धुएं का शिकार होते हैं। जिसे हम सेकेंडरी या पेसिव स्मोकिंग कहते हैं। शोधकर्ताओं को ये भी पता चला है कि जिन घरों में बच्चों की मौजूदगी में धूम्रपान होता है उन बच्चों में कान में संक्रमण, अस्थमा, निमोनिया, सीने में घरघराहट, त्वचा संबंधी रोग पाए जाते हैं। साथ ही बार-बार खांसी, गले में खराश, टॉन्सिलाइटिस आदि रोगों से ये बच्चे अधिक ग्रस्त होते हैं।

- ये बच्चे दूसरे बच्चों की तुलना में कमजोर और ज्यादा बीमार रहते हैं।
- उनके वजन में कमी पाई जाती है और उनका शारीरिक और मानसिक विकास भी प्रभावित होता है।
- यदि किसी गर्भवती महिला के पास धूम्रपान किया जाता है तो कोख में पल रहे बच्चे को भी कई प्रकार की समस्याएं हो सकती है।
- जन्म के समय बच्चे का कम वजन।
- समय से पहले बच्चे जन्म।
- कुछ मामलों में शिशु की मृत्यु भी हो सकती है।

**कैसे छुटकारा पाएं तम्बाकू की लत से :-** तम्बाकू की लत से छुटकारा पाने के लिए कई उपाय हो सकते हैं जिसमें से पहला यह है कि जो लोग तम्बाकू का सेवन करते हो उनके समूह से दूर रहें। अपने पास में तम्बाकू न रखें।

- जब भी तम्बाकू की याद आए खजूर, मिश्री, इलायची, बादाम के छोटे-छोटे टुकड़े अपने पास रखें और इन्हें लबे समय तक मुंह में घुमाते रहें।
- जब भी तम्बाकू खाने की इच्छा हो तो एक गिलास ठंडा पानी पिए। यदि इन प्रयासों से ठीक नहीं हो पा रहे हैं तो अपने पास स्थिति नशा मुक्ति निवारण केन्द्र या पुनर्वास केन्द्र से संपर्क करें। जहां 7 से 21 दिन के कोर्स होते हैं जिसमें वह दवाओं की मदद, मनोवैज्ञानिक परामर्श और मार्गदर्शन, योग, प्रार्थना, ध्यान आदि के द्वारा नशे की लत को छुड़वाते हैं।

**परिवार के लिए C A G E फैमिली थैरेपी:**

**C :** Care and cutdown : परिवार सही देखभाल करें, साथ ही उन्हें प्रेरित करें जिससे व्यक्ति को तम्बाकू छोड़ने में मदद मिल सके।

**A :** Alert and Avoid annoynances : ध्यान रखें कि तम्बाकू या उससे बना कोई उत्पाद घर में उनकी पहुंच में न आए ।

**G :** Greet and Guard : स्मोकिंग करने वाले व्यक्ति को इस बात का अहसास दिलाएं कि कैसे यह घर में मौजूद बच्चों के स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है।

**E :** Eye opening and Alternatives : जब भी कभी स्मोकिंग करने की इच्छा हो तो सौंफ या बादाम के टुकड़े खाने के लिए दिए जा सकते हैं।

**रिप्लेसमेंट थैरेपी में मददगार आहार :**

**दूध :-** दूध धूम्रपान की इच्छा को रोकता है और जो लोग दूध पसंद नहीं करते थे अन्य डेयरी प्रोडक्ट दही, पनीर भी ले सकते हैं।

**स्नैक्स :** आलू चिप्स और नमकीन अखरोट भी ले सकते हैं। यह धूम्रपान की इच्छा को रोकने में भी मदद करता है। हालांकि उच्च रक्तचाप की समस्याओं से पीड़ित लोग इससे बच सकते है।

**सब्जियां :** गाजर, खीरे और बैंगन जैसी कुछ सब्जियां। विटामिन सी युक्त फल जैसे स्ट्रॉबेरी, मौसंबी, नींबू और नारंगी भी छोड़ने में मदद कर सकते है।

(डाक्टर राजेन्द्र राजपूत एक्सपर्ट No to Tobaco)

***Published on 5th of the month***
20
*Regd. Postal No.CHD /0077/ 2018-2020*
*Regd. with Registrar News Paper No. 72258/88*

# सत्य धर्म बोध उत्सव

आपको यह जान कर खुशी होगी कि सत्य धर्म बोध उत्सव इस वर्ष भी हर वर्ष की तरह पूरे चावभाव से 21 सितम्बर 2018 से 23 सितम्बर 2018 तक मनाया जा रहा है। इस वर्ष यह मुबारक उत्सव देव आश्रम निकट डेराबस्सी में ही रखा गया है। इस उत्सव से पहले कुछ दिन का विशेष सत्संग (15 से 21 सितम्बर तक) रखा गया है। आपकी सेवा में पुरज़ोर प्रार्थना है कि आप न केवल स्वयं ऐसे शुभ अवसर का लाभ उठाएं, बल्कि और अधिकारी आत्माओं को भी अधिक से अधिक संख्या में साथ लाकर सच्चे पुण्य के भागी बनें। सत्य धर्म बोध उत्सव की प्रवेश सभा 21 सितम्बर शाम 4.30 बजे आरम्भ होगी।

नोट:- देव आश्रम चण्डीगढ़ अम्बाला जी.टी. रोड पर डेराबस्सी से अम्बाला की तरफ प्राय: 3 किलोमीटर की दूरी पर गिलास पैलेस (Glass Palace) के पास स्थित है।

यात्री अपने ओढ़ने के लिए मौसम अनूकुल उचित वस्त्र ज़रूर लेकर आएं, कृपा होगी।

## प्रोग्राम

**21 सितम्बर शुक्रवार**

प्रवेश सभा : 4:30 बजे शाम
विषय : सत्य धर्म बोध उत्सव की विशेषता।
यात्रियों का स्वागत।
सभा से लाभ उठाने की ज़रूरी शर्तें।
अगले दिन के प्रोग्रामों की सूचना।

**22 सितम्बर शनिवार**

पहली सभा : 9.00 बजे सुबह
विषय : आत्म अबोधता की हानियां और आत्म बोध के लाभ।
दूसरी सभा : 11:00 बजे सुबह
विषय : स्वास्तित्व सम्बंधी आदेशों का पाठ और व्याख्या।
तीसरी सभा : 4.30 बजे शाम
विषय : भगवान देवात्मा के प्रभावों का अद्वितीय कारज।

**23 सितम्बर इतवार**

पहली सभा : 8.30 बजे सुबह
विषय : भगवान देवात्मा का नीच जीवन मिटाने और उच्च जीवन प्रदान करने का अनोखा कारज, इस सम्बंधी हमारी ज़िम्मेवारियां। इस कारज के लिए धन और जन की अपील।
दूसरी सभा : 10.00 बजे सुबह
विषय : सभाओं से उठाए हुए लाभ का यात्रियों की ओर से वर्णन।

सन्मान भाव से प्रार्थी
बलदेव सिंह मन्त्री

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

**Book Posts**