

# आधुनिक सच



मियां-बीबी दोनों मिल खूब कमाते हैं  
तीस लाख का पैकेज दोनों ही पाते हैं  
सुबह आठ बजे नौकरियों पर जाते हैं  
रात ग्यारह तक वापिस आते हैं ।

अपने पारिवारिक रिश्तों से कतराते हैं  
अकेले रह कर वह कैरियर बनाते हैं  
कोई कुछ मांग न ले वो मुंह छुपाते हैं  
भीड़ में रहकर भी अकेले रह जाते हैं ।

मोटे वेतन की नौकरी छोड़ नहीं पाते हैं  
अपने नन्हे मुन्हे को पाल नहीं पाते हैं  
फूड टाइम की मेड एजेंसी से लाते हैं  
उसी के जिम्मे वो बच्चा छोड़ जाते हैं ।

परिवार को उनका बच्चा नहीं जानता है  
केवल आया 'आंटी' को ही पहचानता है  
दादा-दादी, नाना-नानी कौन होते हैं ?  
अनजान है सबसे किसी को न मानता है।

आया ही नहलाती है, आया ही खिलाती है  
टिफिन भी रोज आया ही बनाती है  
यूनिकार्ड पहना के स्कूल कैब में बिठाती है  
छुट्टी के बाद कैब से आया ही घर लाती है ।

नींद जब आये तो आया ही सुलाती है  
जैसी भी उसको आती है लोरी सुनाती है  
उसे सुलाने के बाद अक्सर वो भी सो जाती है  
कभी जब मचलता है तो टीवी दिखाती है।

जो टीचर मैम बताती है वही वो मानता है  
देसी खाना छोड़कर पीजा बर्गर खाता है  
वीक एन्ड पर मॉल में पिकनिक मनाता है  
संडे की छुट्टी मौम-डैड के संग बिताता है ।

वक्त नहीं रुकता है तेजी से गुजर जाता है  
यह स्कूल से निकल कर कालेज में आता है  
कान्वेन्ट में पढ़ने पर इण्डिया कहाँ भाता है  
आगे पढ़ाई करने वह विदेश चला जाता है।

यहाँ नये दोस्त बनते हैं उनमें रम जाता है  
माँ-बाप के पैसे से खर्चा चलाता है  
धीरे-धीरे वहीं की संस्कृति में रंग जाता है  
मौम-डैड से रिश्ता पैसों का रह जाता है।

जीवन-साथी शीघ्र ढूँढ वहीं बस जाता है  
माँ-बाप ने जो देखा ख्वाब वो टूट जाता है  
बेटे के दिमाग में कैरियर रह जाता है  
बुढ़ापे में माँ-बाप अकेल रह जाते हैं।

जिनकी अनदेखी की उनसे आँखें चुराते हैं  
क्यों इतना कमाया ये सोच के पछताते हैं  
घुट-घुट कर जीते हैं खुद से भी शरमाते हैं।

हाथ-पैर ढीले हो जाते, चलने में दुःख पाते हैं  
दाढ़-दाँत गिर जाते, मोटे चश्मे लग जाते हैं  
कमर भी झुक जाती, कान भी नहीं सुन पाते  
वृद्धाश्रम में दाखिल हो, जिंदा ही मर जाते हैं।

सोचना कि बच्चे अपने लिए पैदा कर रहे हो  
या विदेश की सेवा के लिए  
बेटा एडिलेड में, बेटी है न्यूयार्क  
ब्राइट बच्चों के लिए, हुआ बुढ़ापा डार्क  
बेटा डालर में बंधा, सात समन्दर पार  
चिता जलाने बाप की गये पड़ोसी चार  
ऑन लाइन पर हो गये सारे लाड दुलार।

दुनिया छोटी हो गई, रिश्ते हैं बीमार  
बूढ़ा-बूढ़ी आँख में, भरते खारा नीर  
हरिद्वार के घाट की, सिडनी में तकदीर  
तेरे डालर से भला- मेरा इक कलदार  
रूखी-सूखी में सुखी अपना घर संसार ।



संकलक:  
मोहित गोयल  
तलवण्डी रुक्का  
हिसार (हरियाणा)

# TEAM SPIRIT



A businessman gets stranded in a lonely highway in the US. The tyres of his car get stuck badly in a mud pool. He looks around for help and finally finds an old farmer.

The farmer coolly answered, "See, Warwick is old and is also blind. He does not know he is pulling this car alone. The moment he hears the other names, he thinks he is in a "team", and he gives his "best".

So is the case with all of us. The very thought that there are people to help us, blesses us with a great deal of comfort, hope, confidence and enthruses us to put our heart and soul into any task that we undertake.

Indeed, the greatest civilizations have always been built on the foundations of a greater level of cooperation from their citizens. The smartest animals we know - apes, elephants, wolves, dolphins, and crows - tend to live together in cooperative groups and work together for survival.

No one can whistle a symphony. It takes an orchestra to play it. It's not without reason that the very word \*TEAM\* is said to stand for \*Together Everyone Achieves More\*.

This businessman goes to him asking for help to get his car out of the mud. The farmer gauges the situation, and agrees to help him and says, "Let us take the help of Warwick."

Warwick was an old mule around, but the helpless business man agrees. The farmer ties the mule to the car and starts shouting loudly, "Fred, pull!.. Jack, pull!.. John, pull... Warwick, pull."

As the farmer keeps shouting these words, the mule Warwick gets the car out of the pool of mud. The businessman is relieved, but has a doubt in his mind. He thanks the farmer and asks him, "You said the mule's name was Warwick, and he was alone, then who were Fred, Jack & John?"



Compiled by:  
Shanti Narendra  
A R C – Secunderabad

## असली मिठास

विंध्याचल पर्वत पर दो चींटियां रहती थी। एक उत्तरी चोटी पर और दूसरी दक्षिणी चोटी पर। एक का घर शक्कर की खान में तथा दूसरी का नमक की खान में था। एक दिन शक्कर की खान वाली चींटी ने नमक की खान वाली चींटी को निमंत्रण दिया, "बहन कहां इस नमक की खान में पड़ी रहती हो, मेरे यहां घर पर चले आओ, यहां पर शक्कर ही शक्कर है। खूब शक्कर खाओ और अपना जीवन सफल करो।" नमक की खान वाली चींटी शक्कर की खान वाली चींटी के घर चली गई तब पहली चींटी ने उसे घूम-घूमकर शक्कर की खान दिखाई और कहा, "बहन जी चाहे जितना शक्कर खाओ, यहां पर किसी भी चीज की कमी नहीं है।" दूसरी चींटी दिन-भर खूब इधर-उधर भागी और शाम को पहली चींटी ये यह कह चली गई कि, "बहन आपने मुझे बड़ा धोखा दिया है। शक्कर आपके पास नहीं थी तो मुझे नहीं बुलाना चाहिए था।"

उधर खान के पास एक कुटिया में संत और उसके शिष्य रहा करते थे। शिष्य ने पूछा, "गुरुदेव शक्कर की खान में इस चींटी को शक्कर नहीं मिली, अर्थात् शक्कर का पता नहीं चला।" गुरुदेव संत महाराज जी बोले, "वत्स, बात यह है कि चींटी अपने मुँह में नमक का टुकड़ा डाले हुए थी, जिससे उसको मिठास का आभास ही नहीं हुआ। उसी प्रकार जो लोग अपने पुराने संस्कार नहीं बदलते और आत्म-शोधन द्वारा अपनी बुराई नहीं हटाते, वे लोग परमात्मा के समीप



रहते हुए भी उनकी कृपा से वंचित रह जाते हैं। नया पाने के लिए पुराने को हटाना बहुत ही जरूरी है, अर्थात् अच्छे संस्कार पाने के लिए बुराई का त्याग करना पड़ेगा, तभी आपको असली मिठास का पता चलेगा, अर्थात् अच्छे संस्कार का पता चलेगा।"

संकलक:  
जयवीर शर्मा  
ए आर सी – रायगढ़

## राजभाषा के महत्व पर नारें

अधीनता से स्वाधीनता तक  
स्वाधीनता से समानता तक  
समानता से सम्मानता तक  
हर व्यक्ति की अभिव्यक्ति में  
स्वभाषा बनी पथ निदेशक  
राजकार्य की अभिव्यक्ति हो हिन्दी  
देश भक्ति की शक्ति हो हिन्दी  
हिन्दी हो हमारी पहचान  
हिन्दी के प्रकाश से प्रकाशित हो हर भाषा का ज्ञान  
संविधान की धाराओं में बहकर,  
हिन्दी पहुँची राजकार्यों के दफ्तर-दफ्तर  
आओ हम भी संविधान का संज्ञान लें  
कर लें मन में ये संकल्प  
हिन्दी भाषा हो राजकार्यों में मात्र विकल्प ।  
वेदों के अनुभव में रचकर  
देवों के संवादों में रहकर  
इतिहास के प्रमाणों में छपकर  
भारत के हर प्राणी में बसकर  
बना दिया हिन्दी ने इण्डिया से हिन्दुस्तान  
हिन्दी तुझे सलाम  
राजकार्य की भाषा बनकर  
हिन्दी बनी देश की जुबान  
बढ़ रही पल-पल प्रगति पथ पर  
पाकर संविधान में सम्मान  
आओ ताकत की ताकत बनकर  
फैलाएं हिन्दी भाषा का ज्ञान ।  
संस्कारों को पिरोकर  
संस्कृत बनी वेदों की जुबान  
लेकर विरासत हिन्दी भाषा  
बढ़ रही संस्कृति का मान  
बनकर माला भिन्न-भिन्न बोलियों की  
सींच रही हिन्दी सारा हिन्दुस्तान ।



संकलक:  
आर.स्वामीनाथन  
मयिलाडुतुरै (तंजावूर)

## JUST DROP

Once a crow, holding on to a piece of meat was flying to a place to eat peacefully. However, a flock of eagles flying nearby started chasing it. The crow became scared and anxious. It started flying higher and higher, yet the much stronger eagles were after the poor crow.

Just then "Garuda" saw the plight and pain in the eyes of the crow. Coming closer to the crow, he asked, "What's wrong, dear? You seem to be very disturbed and in terrible stress?" The crow cried, "Look at these eagles! They are after me - to kill me." Garuda being the Bird of Wisdom spoke, "Oh! My friend. They are not after you to kill you! In fact, they are after that piece of meat that you are holding tightly in your beak". Just drop it and see what happens. The crow followed the advice of Garuda and dropped the piece of meat, and lo & behold!... all the eagles in a mad rush flew towards the falling meat.

Garuda smiled and said, "The pain is only till you hold on to it. Just Drop it & release the pain. The crow bowed and said, "Thank you for your wise advice. I dropped this piece of meat and now, I can fly even higher without any tension".

There is a message in this story for all of us. People carry the huge burden called Ego, which creates a false identity about oneself, like - "I am so & so, I should be loved, I need to be respected, I need to be invited,... etc..." Just Drop - this silly Ego and assumption about yourself and see what happens...

People get irritated instantly by others' actions or words. It could be anyone - friend, parents, children, colleagues, spouse, etc..... and instantly the sparks of anger get ignited and one starts fuming ... Just Drop - this senseless negative feeling and see what happens...

People compare themselves with others - in beauty, wealth, lifestyle, marks, talent and appraisals and get disturbed and insecure...forgetting the fact that we must be grateful with what we have... Just Drop - these silly comparisons, negative emotions and see what happens...

Some people are attached in a negative way to their jobs, their material possessions, their dear ones, which creates more harm than good...Just Drop - detach yourself...drop the burden of attachment and see what happens...

\*We have risen from the dust and unto dust we shall return.\*



Compiled by:  
Deepthi M.  
A R C - Hyderabad



# बुढ़ापा और वृद्धावस्था

बुढ़ापा और वृद्धावस्था दोनों जीवन की एक ही अवस्था की ओर संकेत करते हैं। लेकिन दोनों के प्रति हमारा दृष्टिकोण अलग हो जाता है। बुढ़ापा एक तरह से जीवन का नरक है। शरीर में कार्य करने की शक्ति नहीं रहती। तरह-तरह की बीमारियां शरीर को घेर लेती हैं। आँखों से कम दिखता है, कानों से कम सुनाई देता है। जोड़ों में दर्द रहता है, सिर दर्द, कमर दर्द बढ़ जाता है, शरीर में झुर्रियां पड़ने लगती हैं। ऐसे में कहीं जाने की बात दुविधा में पड़ती है। बाल झड़ जाते हैं सरलता से चलना एवम घूमना मुश्किल होता है। कहीं जाने के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है। जीवन आत्मनिर्भर न होकर परावलम्बी हो जाता है। दूसरों से सहयोग की अपेक्षा रहती है। देखभाल की जरूरत होती है। इसलिए बुढ़ापा कष्टप्रद कहा गया है। लेकिन वृद्धावस्था में इन सब लक्षणों के बावजूद भी व्यक्ति जीवन का विशेषज्ञ बन जाता है। अपने अनुभवों से, अपनी सलाह से, वह दूसरों के लिए अमूल्य बन जाता है। लोग उसकी मदद करते हैं, उसका भरपूर सहयोग करते हैं, सम्मान करते हैं। उसके आशीर्वाद की कामना करते हैं। उसके अनुभवों से सीखते हैं। बुजुर्ग होना, वृद्ध होना वैसे भी बड़े होने का संकेत देता है, अनुभवी व समझदार होने का संकेत देता है। जीवन की इस अवस्था को यदि सुकूनदेय बनाना है तो इसके लिए निम्न सूत्र बनाये गये हैं।

- 1 अकेले न रहें। किसी न किसी के साथ जुड़कर रहें। किसी न किसी को अपना मित्र बना लें। यदि कोई साथी न मिले तो भगवान से ही मैत्री कर लें। पूजा-पाठ, अराधना में ही अपना मन लगा लें। मित्र होने से व्यक्ति अपने दुःख दर्द की बातें उससे साझा कर लेता है जिससे उसका मन हल्का हो जाता है।
- 2 स्वाध्याय करें- पुस्तकें पढ़ें। इससे अच्छे व शुभ विचारों का साथ मिलता है। नई जानकारी का ज्ञान होता है। चिंतन-मनन में जीवनोपयोगी बातें पता चलती हैं। यदि अच्छे विचार मिलते रहें और अच्छे लोगों का साथ मिले तो फिर जीवन में किसी भी मार्ग से निश्चित होकर गुजरा जा सकता है।
- 3 सेवा करें-पशु-पक्षियों की सेवा से लेकर जिन कार्यों को करने की हमारी योग्यता हो, रुचि हो, उन्हें अवश्य करें। जैसे पक्षियों को दाना चुगाया जा सकता है। बागवानी की जा सकती हैं। लेखन कार्य किया जा सकता है। घर के छोटे-बड़े काम किए जा सकते हैं। योजनाएं बनाई जा सकती हैं। सलाह केन्द्र खोला जा सकता है। कहते हैं कि वैद्य, डाक्टर व लेखक कभी बूढ़े नहीं होते समयानुसार अधिक युवा होते जाते हैं। इसका मतलब यही है कि उनका अनुभव समय के साथ बढ़ता जाता है और अपने अनुभव से और अधिक अच्छा काम कर पाते हैं। आजकल तो इंटरनेट का जमाना है। इस आधुनिक समय का लाभ लेकर भी बहुत कुछ किया जा सकता है। इसमें कहीं जाने की भी जरूरत नहीं है। ऑनलाइन से बहुत सारे कार्य सरलता से संभव हो जाते हैं।
- 4 समय के साथ चलें-यदि हमें आज के जमाने की बात पता नहीं है, आधुनिक समय की जानकारी नहीं है तो हम पिछड़े हुए हैं। इसलिए आज जिन चीजों का जमाना है हमें उसके बारे में पता होना चाहिए। उपयोग करना या न करना यह हमारी मर्जी पर निर्भर है, लेकिन हमें इसकी जानकारी होनी चाहिए।
- 5 घर के बच्चों को संस्कारवान बनाएं -उनका ध्यान रखें, उनसे दोस्ती रखें। सबसे अच्छे सहयोगी होते हैं घर के बच्चे। छल कपट से दूर, प्यार पाने के लिए आतुर। जीवन की इस अवस्था को खुशियों से भर देते हैं। इनके साथ बच्चा बनकर रहने से ही सुकून व आनन्द है, ये हमारा भरपूर मनोरंजन करते हैं और अपना सहयोग भी देते हैं। बदले में उन्हें भी स्नेहाशीष मिलता है, अच्छे संस्कार मिलते हैं।
- 6 स्वास्थ्य संभालें-स्वस्थ रहकर ही हम जीवन का आनन्द ले सकते हैं। रोगग्रस्त होने पर शरीर व मन की तकलीफें बढ़ जाती हैं। इसलिए शारीरिक स्वास्थ्य का यथा संभव ध्यान रखना जरूरी है। शरीर में जकड़न न आये, इसलिए घूमना, टहलना, व्यायाम-प्राणायाम करना, थोड़ा बहुत काम करना जरूरी है व इसके पचने योग्य भोजन, फल आदि का सेवन भी जरूरी है।
- 7 आर्थिक दृष्टि से सक्षम बने रहें -जीवनभर हमने जो उपार्जित किया व करते हैं उसमें कुछ न कुछ जीवन की इस अवस्था के लिए हमें बचाना चाहिए। यदि हम आर्थिक दृष्टि से समर्थ नहीं हैं, आत्मनिर्भर नहीं हैं तो परिवार के अन्य लोग कब तक हमारा साथ निभाते रहेंगे ठीक से कहा नहीं जा सकता। पहले के जमाने में भी लोग तीर्थाटन के उद्देश्य से वृद्धावस्था के लिए पैसे जमा करके रखते थे। यह पैसा कई प्रकार हमारी मदद कर सकता है। हमें लाभ पहुंचा सकता है। अतः वृद्धावस्था स्वीकारें, बुजुर्ग बनें, लेकिन बूढ़े नहीं, असहाय नहीं।





# SOCIAL MEDIA - BOON OR BANE

Apart from oxygen, water and food, the next thing in this list which has become necessary for survival is Social Media. With the advancement of technology and increasing popularity of smart phones, applications like Facebook, Whatsapp and Instagram are must-haves in every phone and people cannot imagine their lives without these. The first thing a person does as soon as he gets up from bed in the morning is to check every notification and message in his phone that has gone pending during the night instead of praying to God. Now people talk less and chat more, and they don't meet each other anymore – all credits to the video calling applications. In spite of reducing distances, all these apps have resulted in increasing distance among humans. An app like Instagram is solely dedicated to the purpose of photo sharing and people today, take pictures more than ever before, not to keep them as memories in their phones, but to share them on Instagram with hashtags and fancy captions. Apart from these, video streaming applications have managed to gain limelight in a short period of time and boasts about having billions of users worldwide. Another time consuming app, popular among all age groups, TikTok needs its users to make videos and post them on their profiles. Only the ones who make these videos understand the time and efforts required, while others enjoy watching videos all day from an endless pool of videos available on the app.

According to a survey published by the Economic Times recently, on an average, Indians spend a little more than 38 minutes on TikTok, 35 minutes on Facebook, 14 minutes on Twitter and 44 minutes on Instagram. Imagine the number of different ways in which one could have spent these 2 hours 11 minutes of his day like reading books and newspapers, playing outdoor games, meeting friends, going for a walk or just taking a power nap to refresh his mind.

It is not that these applications are a total waste of time - Facebook is a platform where you may find an old school friend you had lost all contact with, Twitter helps you connect with prominent personalities



around the world and take part in important discussions through their posts (read: tweets) and Whatsapp is the most popular and user friendly messaging app where vital information can be shared via different groups. However, it is impossible to deny the fact that all these apps are also known for spreading misleading information which is taking forms of revolts and unrest especially among the youth. Also, diverting children and youngsters from their primary purpose - academics - is becoming a matter of concern. Today parents are all the more worried about the future of their children when they see that most of their time is invested in gaming and social media apps.

Limiting the use of everything, let alone social media, can do wonders. If everybody is made aware of the side effects of using these apps excessively then many such crucial hours of his/her life can be saved and invested in spending quality time with loved ones.

Social Media is both a boon and a bane. It is for us to decide how we would like to see it and make use of it.

Written by :

Riya Sharma

D/o. Anupam Sharma

A R C - Kolkata



# FEAR

It is said that before entering the sea a river trembles with fear. She looks back at the path she has travelled, from the peaks of the mountains, the long winding road, crossing forests and villages. And in front of her, she sees an ocean so vast, that to enter there seems nothing more than to disappear forever. But there is no other way. The river cannot go back. Nobody can go back. To go back is impossible in existence.

The river needs to take the risk of entering the ocean, because only then will fear disappear, because that's where the river will know it's not about disappearing into the ocean, but of becoming the ocean.

– Khalik Gibran

## हौसला रख अभी जीत बाकी है।

जिगर में हौसला सीने में जान बाकी है,  
अभी छूने के लिए आसमान बाकी है।  
हारकर बीच में मंजिल के बैठने वालों,  
अभी तो और सख्त इम्तिहान बाकी है।  
कौन सी राह जो आसान हो नहीं जाती,  
यकीन दिल में अगर इत्मीनान बाकी है।  
रात के बाद ही सूरज दिखाई देता है,  
मगर रुको तो सुबह की अजान बाकी है।  
मुझे तो इस कदर अपनों ने ही सताया है,  
जख्म का अब तलक दिल पर निशान बाकी है।  
हो गई किसलिए खामोश बिजलियां गिरकर,

शहर में अब भी मेरा मकान बाकी है।  
कहर का खौफ नहीं है, न फिक्र तूफ़ों की,  
क्योंकि मुझ पर मेरे मालिक की शान बाकी है।  
रास्ते बंद हैं गुलशन के, तो गिलह कैसा,  
सबा के वास्ते सारा जहान बाकी है।  
बंद पिंजरे के परिंदों को पता क्या होगा,  
आसमाँ के लिए कितनी उड़ान बाकी है।

संकलक:

सुभाष झुरिया

ए आर सी – मुम्बई

# मृत्यु अटल सत्य है

एक चतुर व्यक्ति को काल से बहुत डर लगता था। एक दिन उसे चतुराई सूझी और काल को अपना मित्र बना लिया। मित्र तुम किसी को भी नहीं छोड़ते हो, किसी दिन मुझे भी गाल में धर लोगे। काल ने कहा- ये मृत्यु लोक है जो आया है उसे मरना ही है, सृष्टि का यह शाश्वत नियम है। इसलिए मैं मजबूर हूँ, पर तुम मित्र हो इसलिए जितनी रियायत कर सकता हूँ, करूँगा ही, मुझसे क्या आशा रखते हो साफ-साफ कहो। व्यक्ति ने कहा-मित्र, आप मुझे अपने लोक ले जाने के लिए कुछ दिन पहले एक पत्र अवश्य लिख देना ताकि मैं अपने बाल-बच्चों को कारोबार की सभी बातें अच्छी तरह समझा दूँ और स्वयं भी भगवान भजन में लग जाऊँ।

काल ने प्रेम से कहा- यह कौन सी बड़ी बात है, मैं एक नहीं चार पत्र भेज दूँगा, चिन्ता मत करो, चारों पत्र के बीच समय भी अच्छा खासा दूँगा ताकि तुम सचेत होकर काम निपटा लो। मनुष्य बड़ा प्रसन्न हुआ, सोचने लगा आज से मेरे मन में काल का भय भी निकल गया, मैं जाने से पूर्व अपने सभी कार्य पूर्ण करके जाऊँगा तो देवता भी मेरा स्वागत करेंगे। दिन बीतते गये आखिर मृत्यु की घड़ी आ पहुँची।

काल अपने दूतों सहित उसके समीप आकर बोला- मित्र अब समय पूरा हुआ, मेरे साथ चलिए। मनुष्य के माथे पर बल पड़ गये, भृकुटी तन गई और कहने लगा-धिवकार है तुम्हारे जैसे मित्र पर, मेरे साथ विश्वासघात करते हुए तुम्हें लज्जा नहीं आती? तुमने मुझे वचन दिया था कि लेने आने से पहले पत्र लिखूँगा। मुझे बड़ा दुःख है कि तुम बिना किसी सूचना के अचानक दूतों सहित मेरे ऊपर चढ़ आए, मित्रता तो दूर रही तुमने अपने वचनों को भी नहीं निभाया। काल हँसा और बोला- मित्र इतना झूठ तो मत बोलो, मेरे सामने ही मुझे झूठा सिद्ध कर रहे हो। मैंने आपको एक नहीं चार पत्र भेजे आपने एक भी उत्तर नहीं दिया।

मनुष्य ने चौंक कर पूछा-कौन से पत्र? कोई प्रमाण है? मुझे पत्र प्राप्त होने की कोई डाक रसीद आपके पास है तो दिखाओ।

काल ने कहा-मित्र, घबराओ नहीं। मेरे चारों पत्र इस समय आपके पास मौजूद हैं। मेरा पहला पत्र आपके सिर पर चढ़कर, आपके काले सुन्दर बालों को पकड़ कर उन्हें सफेद कर दिया और यह भी कहा सावधान हो जाओ, जो करना है कर डालो नाम, बड़ाई और धन-संग्रह के झंझटों को छोड़कर भजन में लग जाओ, पर मेरे पत्र का आप पर जरा भी असर नहीं हुआ, बनावटी रंग लगाकर आपने अपने बालों को फिर से काला कर दिया और पुनः जवान बनने के सपनों में खो गये। आज तक मेरे श्वेत अक्षर आपके सिर पर लिखे हुए हैं।

कुछ दिन बाद मैंने दूसरा पत्र आपके नेत्रों के प्रति भेजा, नेत्रों की ज्योति मंद होने लगी, फिर भी आँखों पर मोटे शीशे चढ़ाकर आप जगत को देखने का प्रयत्न करने लगे। दो मिनट भी संसार की ओर से आँखें बंद करके ज्योतिस्वरूप प्रभु का ध्यान मन में नहीं किया। इतने पर भी सावधान नहीं हुए।

तो मुझे आपकी दीनदशा पर बहुत तरस आया और मित्रता के नाते तीसरा पत्र भी भेजा। इस पत्र ने आपके दाँतों को छुआ, हिलाया और तोड़ दिया। आपने

इस पत्र का भी जबाव न दिया बल्कि नकली दाँत लगवाये और जबरदस्ती संसार के भौतिक पदार्थों का स्वाद लेने लगे। मुझे बहुत दुःख हुआ कि मैं सदा आपके भले की सोचता हूँ और यह हर बार एक नया, बनावटी रास्ता अपनाने को तैयार रहता है। अन्तिम पत्र के रूप में मैंने रोग-क्लेश तथा पीड़ाओं को भेजा परन्तु आपने अहंकारवश अनसुना कर दिया।

जब मनुष्य ने काल के भेजे हुए पत्रों को समझा तो फूट-फूट कर रोने लगा और अपने विपरीत कर्मों पर पश्चाताप करने लगा। उसने स्वीकार किया कि उसने गफलत में शुभ चेतावनी भरे इन पत्रों को नहीं पढ़ा। मैं सदा यही सोचता रहा कि कल से भगवान का भजन करूँगा, अपनी कमाई अच्छे शुभ कार्यों में लगाऊँगा, पर वह कल नहीं आया।

काल ने कहा- राग-रंग, स्वार्थ और भोगों के लिए, जान-बूझकर ईश्वरीय नियमों को तोड़कर जो काम करता है, वह अक्षम्य है। मनुष्य को जब अपनी बातों से काम बनता नजर नहीं आया तो उसने काल को करोड़ों की सम्पत्ति का लोभ दिखाया।

काल ने हँसकर कहा-मित्र, यह मेरे लिए धूल से अधिक कुछ भी नहीं है। धन-दौलत, शोहरत, सत्ता, ये सब लोभ संसारी लोगों को वश में कर सकता है, मुझे नहीं। मनुष्य ने पूछा - क्या कोई ऐसी वस्तु नहीं जो तुम्हें भी प्रिय हो, जिससे तुम्हें लुभाया जा सके। ऐसा कैसे हो सकता है!

काल ने उत्तर दिया- यदि तुम मुझे लुभाना ही चाहते थे तो सच्चाई और शुभ कर्मों का धन संग्रह करते, यह ऐसा धन है जिसके आगे मैं विवश हो सकता था, पर तुम्हारे पास तो वह धन ढेले भर का भी नहीं है। तुम्हारे ये सारे रुपये-पैसे, जमीन-जायदाद, तिजोरी में जमा धन-सम्पत्ति सब यहीं छूट जायेगा। मेरे साथ तुम भी वैसे ही निर्वस्त्र जाओगे जैसे कोई भिखारी की आत्मा जाती है। काल ने जब मनुष्य की एक भी बात नहीं सुनी, हाय-हाय करके रोने लगा। सभी सम्बन्धियों को पुकारा परन्तु काल ने उसके प्राण पकड़ लिए और चल पड़ा अपने गंतव्य की ओर।

काल ने कितनी बड़ी बात कही, एक ही सत्य है जो अटल है, वह है कि हम एक दिन जरूर मरेंगे। हम जीवन में कितनी दौलत जमा करेंगे, कितनी शोहरत पायेंगे, कैसी संतान होगी यह सब अपेक्षित होता है। समय के गर्भ में छुपा होता है, परन्तु हम मरेंगे। एक दिन बस यही एक बात जन्म के साथ तय हो जाती है।

ध्रुव सत्य है मृत्यु, काल कभी भी दस्तक दे सकता है। प्रतिदिन उसकी तैयारी करनी होगी। समय के साथ उम्र की निशानियों को देखकर तो कम से कम हमें प्रभु की याद में रहने का अभ्यास करना चाहिए और अभी तो कलियुग का अन्तिम समय है, इसमें तो हर एक को, चाहे छोटा हो या बड़ा, सबको प्रभु की याद में रहकर ही कर्म करने हैं।



संकलक:  
आर.एस.शुक्ला  
ए आर सी - मुम्बई



## क्या आइडिया है?



हृदय और लक्ष्य बड़े शरारती बच्चे थे। दोनों कक्षा 5 के विद्यार्थी थे। एक दिन जब स्कूल की छुट्टी हो गई तब लक्ष्य ने हृदय से कहा, “दोस्त मेरे दिमाग में एक आइडिया है।”

“बताओ-बताओ... क्या आइडिया है?” हृदय ने उत्सुक होते हुए पूछा।

लक्ष्य- “वो देखो, सामने तीन बकरियां चर रही हैं।”

हृदय- “तो इनसे हमें क्या लेना-देना है।”

लक्ष्य- “हम आज सबसे अंत में स्कूल से निकलेंगे और जाने से पहले इन बकरियों को पकड़कर स्कूल में छोड़ देंगे। कल जब स्कूल खुलेगा तब सभी इन्हें खोजने में अपना समय बर्बाद करेंगे और हमें पढ़ाई नहीं करनी पड़ेगी...”

हृदय- “इतनी बड़ी बकरियां खोजना कोई कठिन काम थोड़े ही है। कुछ समय में ये मिल जायेंगी और फिर सब कुछ सामान्य हो जायेगा”

लक्ष्य- “हाहाहा...यही तो बात है, वे बकरियां आसानी से नहीं ढूँढ पायेंगे, बस तुम देखते जाओ मैं क्या करता हूँ!”

इसके बाद दोनों दोस्त छुट्टी के बाद भी पढ़ाई के बहाने अपनी क्लास में बैठे रहे। जब सब चले गये तो ये तीनों बकरियों को पकड़कर क्लास के अंदर ले आये। अंदर लाकर दोनों दोस्तों ने बकरियों के पीठ पर काले धब्बे बना दिए। इसके बाद लक्ष्य बोला, अब मैं इन बकरियों के नम्बर डाल देता हूँ, और उसने सफेद रंग से नम्बर लिखने शुरू किये। पहली बकरी पर नम्बर 1, दूसरी पर नम्बर 2, और तीसरी पर नम्बर 4 लिख दिया।

“ये क्या? तुमने तीसरी बकरी पर नम्बर 4 क्यों डाल दिया?” हृदय ने आश्चर्य से पूछा।

लक्ष्य हँसते हुए बोला, “दोस्त यही तो मेरा आइडिया है, अब कल देखना सभी 3 नम्बर की बकरी ढूँढने में सारा दिन निकाल देंगे ... और वो कभी मिलेगी ही नहीं ...”

अगले दिन दोनों दोस्त समय से कुछ पहले ही स्कूल पहुँच गये। थोड़ी ही देर में स्कूल के अन्दर बकरियों के गुम होने का शोर मच गया। कोई चिल्ला रहा था, “चार बकरियां हैं। पहले, दूसरे और चार नम्बर की बकरियां तो मिल गई हैं, बस तीसरे नम्बर वाली को ढूँढना बाकी है।”

स्कूल का सारा स्टाफ तीसरे नम्बर की बकरी ढूँढने में लग गया ... एक-एक क्लास में टीचर गये, अच्छे से तलाशी ली गई। कुछ खोजूँगी स्कूल की छत पर भी बकरी ढूँढते देखे गये ... कई सीनियर बच्चों को भी इस काम में लगा दिया गया। तीसरी बकरी ढूँढने का बहुत प्रयास किया गया ... पर बकरी तो तब मिलती जब वो होती... बकरी तो थी ही नहीं। आज सभी परेशान थे पर हृदय और लक्ष्य इतने खुश पहले कभी नहीं हुए थे। आज उन्होंने अपनी चालाकी से एक बकरी अदृश्य कर दी थी।

इस कहानी को पढ़कर चेहरे पर हल्की मुस्कान आना स्वाभाविक है पर इस मुस्कान के साथ-साथ हमें इसमें छिपे संदेश को भी जरूर समझना चाहिए। तीसरी बकरी दरअसल वो चीज है जिन्हे खोजने के लिए हम बेचैन हैं, पर वो हमें कभी मिलती ही नहीं ... क्योंकि वह वास्तव में होती ही नहीं!

हम ऐसा जीवन चाहते हैं, जो सम्पूर्ण रूप से आदर्श हो, जिसमें कोई समस्या ही ना हो। ऐसा जीवन साथी चाहते हैं जो हमें पूरी तरह समझे, जिसके साथ कभी अनबन न हो। हम ऐसी व्यवस्था/नौकरी चाहते हैं जिससे हमेशा सब कुछ एकदम सुगम, सुचारू चलता रहे। क्या जरूरी है हर समय किसी वस्तु के लिए परेशान रहा जाए? यह भी तो हो सकता है कि हमारे जीवन में जो कुछ भी है वही हमारे जीवन को परिपूर्ण करने के लिए पर्याप्त हो। यह भी हो सकता है कि जिस तीसरी चीज की हम तलाश कर रहे हैं वो हकीकत में हो ही ना, और हम पहले से ही परिपूर्ण हों।

वर्तमान में आनन्द से जियो... भूतकाल को भूल जाओ... भविष्य को हरि इच्छा पर छोड़ दो।



## Why do we worship idols?

Swami Vivekananda once visited the King of Alwar in present day Rajasthan! The King, in an attempt to mock idol worship, told Swamiji, "I've no faith in idol worship. How can one worship stone, wood and metal? I believe people are in illusion and just wasting time!"

Swami Vivekananda smiled. He asked the King's assistant to take down a picture of the King that was hanging on the wall! Although confused, the assistant did so. Then Swami Vivekananda ordered him, "Spit on the picture!" The assistant was shocked, and looked at both of them. Swami Vivekananda repeated his order again and again, becoming more stern each time! The King was growing angry, and the assistant started trembling. Finally, he cried out, "How can I spit on this? This picture is of our beloved and respected King!"

Swami Vivekananda then told him, "The King is sitting in front of you in person. This picture is merely paper - it does not speak, hear, think or move! But still you did not spit, because you see a shadow of your King in it. Spitting on it was like spitting on the King himself!" The King looked at Swami Vivekananda and bowed down, clearly understanding what he was referring to!

This is the essence of idol worship! God is everywhere, but people want to pray to Him, thank Him, ask for favors, offer food, tell stories, bathe Him, play with Him and do what they do in their lives with their children! Creating a human-like idol creates an image of God as a friend & companion, a guide, a protector, a giver, a fellow being and so on!

An idol is just a concrete representation, where they find Him! When I look into the eyes of an idol, I do not see stone or metal, but another pair of eyes looking affectionately at me, smiling!

Compiled by:

K B Kulkarni

A R C - Mumbai

# Healthy Juices



**Carrot + Ginger + Apple** - Boosts and cleanses our system.

**Apple + Cucumber + Celery** - Prevents cancer, reduces cholesterol, and eliminates stomach upset and headache.

**Tomato + Carrot + Apple** - Improves skin complexion and eliminates bad breath.

**Bitter gourd + Apple + Milk** - Avoids bad breath and reduces internal body heat.

**Orange + Ginger + Cucumber** - Improves Skin texture and moisture and reduces body heat.

**Pineapple + Apple + Watermelon** - Dispels excess salt, nourishes the bladder and kidney.

**Apple + Cucumber + Kiwi** - Improves skin complexion.

**Pear + Banana** - Regulates sugar content.

**Carrot + Apple + Pear + Mango** - Clears body heat, counter-acts toxicity, decreases blood pressure and fights oxidization.

**Honeydew + Grape + Watermelon + Milk** - Rich in Vitamin C + Vitamin B2 that increase cell activity and strengthens body immunity.

**Papaya + Pineapple + Milk** - Rich in Vitamin C, Vitamin E and Iron. Improves skin complexion and metabolism.

**Banana + Pineapple + Milk** - Rich in vitamins with nutritious and prevents constipation.

Compiled by:  
D. Ravindranath  
A R C - Vadodara