ADVICES & QUERIES
सलाह और संदर्भित सवाल

अनुवादक
खिष्टोफर बी. लाल
सेक्रेटरी, एम.आई.वाय.एम. इटारसी (भारत)

भूमिका

मित्र होने के नाते हम स्वयं को एक ऐसी आराधना से जोड़ते हैं जिस आराधना में परमेश्वर से हमें शिक्षा प्राप्त होती है तथा हमारा जीवन परिवर्तित होता जाता है। सामूहिक रूप से हमने यह पाया कि यदि परमेश्वर की आत्मा का सही रूप से अनुगमन किया जाये, तो वह हमें सत्य, एकता तथा प्रेम की ओर ले जाती है। हमारी समस्त गवाही इस अगुवाई से उपजती हैं।

यद्यपि 'सलाह और संदर्भित सवाल' का संयुक्त प्रयोग प्राचीन काल की अपेक्षा वर्तमान में लचीले नियमों द्वारा संचालित होता है। यह मित्रों के व्यक्तिगत जीवन में प्रेरणा एवं चुनौती के रूप में सतत कार्यरत हैं। एवं उस धर्मी समाज के जीवन में भी जो प्रभु ख्रीष्ट की विश्वव्यापी आत्मा की अगुवाई को जानते और नासरत के यीशु की शिक्षा और जीवन की गवाही देते हैं। 'सलाह और संदर्भित सवाल' प्रत्येक मित्र के लिये उन्नत प्रक्रिया की पुकार नहीं है, परंतु यह सामाजिक दर्शन का स्मरण पत्र है। समुदाय के अंदर योग्यता की विभिन्नता है। इसलिये हम सबसे यह पूछा जाता है कि 'सलाह और संदर्भित सवाल', जहां हमारी सेवाएं झुठलाती है, हमें व्यक्तिगत रूप से कैसे प्रभावित करती है। अनुभवों, विश्वास तथा भाषा की भी विभिन्नता होगी। मित्र मानते हैं कि विश्वास की अभिव्यक्ति का संबंध व्यक्तिगत अनुभव से होना आवश्यक है। कुछ मित्र परंपरागत

मसीही भाषा को अर्थपूर्ण तथा कुछ अर्थहीन मानते हैं। हमारी धार्मिक परंपरा की समझ कभी-कभी शायद दूसरों के विश्वास के द्वारा उन्नत होती है। हमारे विश्वास की गहन यथार्थताएं, शाब्दिक बनावट के परे और हमारी आराधना विधि जो शांति ज्ञान पर आधारित है, इसका परीक्षण करती है।

हमारी विभिन्नताएं हमें दूसरों से एवं स्वयं के जीवन से सीखने और गवाही को व्यक्त करने के लिये आमंत्रित करती है। आत्मा में विश्वास करते हुये, विनम्रता और समझदारी में मित्र एक-दूसरे को सुनने के लिये उत्साहित किये जाते हैं जो मानवीय प्रयत्नों और समझ के परे हैं। मित्रों के विश्वास तथा गवाही की अभिव्यक्ति हेतु सलाह और संदर्भित सवाल यहां पर अर्पित है। इस आशा से कि हम ज्यादा विश्वस्त और परमेश्वर की सेवा में गहन आनंद प्राप्त करें।

प्रिय स्नेही मित्रों इन सलाहों को हम आपके समक्ष नियम के रूप में पालनार्थ नहीं रखते परंतु उस दिव्य ज्योति की अगुवाई में जो विशुद्ध और पवित्र है आप चलें और रहें। इनका परिपालन आत्मा से हो, क्योंकि लिखा मिट जाता है परंतु आत्मा जीवन प्रदान करता है।

1. प्रिय मित्रों, अपने हृदय में प्यार और सत्य के अनुगमन हेतु शीघ्रगामी बनिये। ईश्वरीय प्रेरणा जानकर उस पर विश्वास कीजिये जिसका प्रकाश हमारे आंतरिक अंधकार को उजागर करता है और हमें नया जीवन प्रदान करता है।

2. अपना समस्त जीवन परमेश्वर की आत्मिक व्यवस्था के अंतर्गत लाइये। क्या आप चंगाई प्रदान करने वाली ईश्वरीय शक्ति को जानते हैं? परमेश्वर के अंश को प्रसन्नता से आत्मसात कीजिये जिससे कि यह प्यार आपमें पनपे और आपका मार्गदर्शन करें। आपकी आराधना और आपका प्रतिदिन का जीवन एक-दूसरे को बढ़ाये। परमेश्वर के अपने अनुभव को खजाने में परिणित कीजिये चाहे जिस किसी रूप में वह आपको प्राप्त हो। याद रखिये मसीहियत एक विचार नहीं एक मार्ग है।

3. क्या आप पवित्र आत्मा की बुलाहट हेतु खामोशी का समय निर्धारित करते हैं? हम सबकी आवश्यकता यह है कि हम किस रास्ते से स्तब्धता में जाते हैं जो हमारी ईश्वरीय जागृति को गहन करके हमारी आंतरिक शक्ति को दृढ़ता प्रदान करती है। आंतरिक खामोशी को खोजकर जानो, प्रतिदिन के क्रियाकलाप के मध्य भी इसे खोजकर जानो। क्या आप प्रतिदिन अपने और दूसरों में ईश्वरीय मार्गदर्शन पर आधारित होने हेतु बढ़ावा देते हैं। यह जानते हुये कि सभी ईश्वर द्वारा फलीभूत हैं एक दूसरे को ईश्वरीय प्रकाश में थामे रहो।

4. मित्रों की वार्षिक सभा की जड़ें मसीहियत में है और सदैव ख्रीष्ट यीशु के जीवन और उसके अध्यापन से प्रेरित होती हैं। इस

धरोहर के प्रकाश में आप अपने विश्वास को कैसे समझाते हैं? ईश्वर किस प्रकार से आज आपसे बात करता है? यीशु के प्यार के उदाहरण का अनुगमन आप अपने कार्यों द्वारा करते हैं? क्या आप उसके जीवन से यथार्थता और ईश्वरीय आज्ञाकारिता सीख रहे हैं? परमेश्वर से उसका संबंध किस प्रकार आपको चुनौती तथा प्रेरणा देता है।

5. दूसरे मित्रों के प्रकाशीय अनुभवों से सीखने हेतु कुछ समय देवें। पवित्र बाईबिल के महत्व को याद रखिये, मित्रों की कृति और अन्य कृतियों जो ईश्वरीय मार्ग को बताती है, उन्हें भी याद रखिये। जेसा कि आप दूसरों से सीखते हैं, क्या इसी तरह आपने जो प्राप्त किया उसे स्वतंत्रता से दूसरों को देते हैं? दूसरों के अनुभवों एवं विचारों का सम्मान करते हुये, इस बात को कहने से भयभीत न हो कि आपने क्या पाया और आप किसका मूल्यांकन करते हैं। इस बात की प्रशंसा कीजिये कि शंका और सवाल भी आत्मिक उत्थान की अगुवाई तथा प्रकाशीय आत्म जागृति को ला सकते है, जो कि हम सब में विद्यमान हैं।

6. सामान्य उद्देश्यों की पूर्ति के लिये क्या आप अन्य धार्मिक संस्थानों के साथ कार्य करते हैं? क्वेकर दर्शन के प्रति वफादार रहते हुये अन्य समाजों के जीवन और गवाही तथा विश्वास के दायरे में मित्रता का बंधन दृढ़ करते हुये परस्पर संबंध स्थापित करें।

7. परमेश्वर की आत्मा जो हमारे प्रतिदिन के साधारण कार्यों एवं अनुभवों में कार्यरत हैं, इसके प्रति हम जाग्रत रहें। बहुधा आश्चर्यजनक तरीके से आत्मिक अध्ययन जीवन पर्यंत चलता है। इस नैसर्गिक संसार

में, विज्ञान तथा कला में, एक-दूसरे के सुख-दुःख में, अद्‌भुत ढंग से जीवन हमें आत्मा के द्वारा शिक्षित करता रहता है।

8. ईश्वरीय जानकारी हेतु आराधना हमारा प्रतिउत्तर है। हम अकेले अराधना कर सकते हैं परंतु जब हम दूसरों के साथ सम्मिलित होते तब हम ईश्वरीय उपस्थिति का गहन आभास करते हैं। हम अपनी सभाओं में एक जमी हुई खामोश स्तब्धता को खोजते हैं इसलिये कि हम सब ईश्वरीय शक्ति का अनुभव करें, जो हमें एक-दूसरे की ओर खींचती है और हमारी अगुवाई करती है।

9. आराधना में हम आदर सहित ईश्वर से सहसंबंध स्थापित करने हेतु प्रवेश करते तथा पवित्र आत्मा की आवाज का प्रति उत्तर देते हैं। आप सभा में, आराधना हेतु अपने हृदय और मस्तिष्क को तैयार करके आऐं। अपने समस्त बाहरी कार्य तथा अपने आपको ईश्वरीय अगुवाई के समक्ष झुका दें, इसलिये कि आप यह अनुभव करें कि आपके अंदर बुराई क्षीण होती जा रही है तथा अच्छाई उन्नत हुई है।

10. जब कभी आप क्रोधित, दुःखी, थके तथा आत्मिक रूप से ठंडे हो, लगातार आराधना में आयें। खामोशी में, प्रार्थना में सम्मिलित लोगों का प्रार्थना युक्त सहारा स्वीकार करें। आत्मिक संपूर्णता को प्राप्त करने का प्रयास करें जो सुख-दुःख तथा आनंद को अपने में समेटे हुये होती है। प्रार्थना जो हृदय के केंद्र बिंदु से निकलती है शायद स्वस्थता तथा एकता प्रदान करें जो और कोई प्रदान नहीं कर सकता। आराधना आपके समस्त जीवन को पुष्ट करें।

11. अपने प्रति ईमानदार हों। क्या आप रूचिकर सत्य को त्याग रहे हैं? जब आप अपनी कमजोरियों को जानते हैं तो इनसे हतोत्साहित न हों। आराधना में हम परमेश्वर के प्रेम और उसकी शक्ति के द्वारा नया साहस प्राप्त कर सकते हैं।

12. जब किसी सभा में विचार प्रवाह टूट जाये तब विघ्न उपस्थित करने वाले विचारों को धीरे से निकल जाने दें। अन्य लोगों को विनम्रता से सुने, उसके गहन अर्थ तक पहुंचे, यदि ये आपके लिये ईश्वरीय संदेश नहीं है तो दूसरे के लिये भी ऐसा हो सकता है। याद रखिये आराधना से हम सब उत्तरदायित्वों को बांटते हैं, चाहे हमारी सेवकाई खामोशी हो या फिर शाब्दिक अभिव्यक्ति में।

13. ऐसा मत सोचिये कि शाब्दिक सेवकाई आपके जीवन का हिस्सा नहीं हो सकती। वफादारी और बोलने की गंभीरता, संक्षेप में दूसरों के हेतु संपूर्ण सेवकाई का रास्ता खोल सकती है। जब बोलने को तैयार हो तब धैर्यपूर्वक ठहरें और जाने कि अगुवाई का समय अनुकूल है। अपनी अयोग्यता का विचार आपको पिछड़ने न दें। प्रार्थना कीजिये कि आपकी सेवकाई गहन अनुभव से निकले और भरोसा कीजिये कि शब्दावली आपको दी जायेगी, साफ-साफ और जोर से बोलने का प्रयत्न कीजिये। आपका बोलना दूसरों की आवश्यकता के अनुकूल हो। भविष्यवाणी करने में सावधानी बरतें।

14. चर्च के कार्यों हेतु क्या आपकी सभाएं आत्मिक आराधना तथा ईश्वरीय अगुवाई पर आधारित होती हैं? याद रखिये हम बहुसंख्यक

का निर्णय नहीं मानते। जैसा कि हम धैर्यपूर्वक अलौकिक अगुवाई के लिये ठहरते, हमारा अनुभव यह है कि सही रास्ता खुलेगा और हम एकता के सूत्र में बंध जायेंगे।

15. चर्च के कार्यों हेतु क्या आप बहुधा हिस्सा लेते हैं? क्या आप चर्च की व्यवस्था से अच्छी तरह परिचित हैं, जिससे कि आप उसकी अनुशासित व्यवस्था में योगदान दे सकें? क्या आप कठिन प्रश्नों का हल उदारवादी दृष्टिकोण तथा प्रेममयी आत्मा से करते हैं? जैसे-जैसे आराधना आगे बढ़ाने हेतु सही रास्त खोजती हैं, क्या आप तैयार रहते हैं कि आप अपनी आंतरिक दृष्टि तथा व्यक्तिगत इच्छाएं दूसरों के साथ रखते या बिल्कुल अलग रखते हैं? यदि आप सहभागी नहीं हो सकते तो आराधना को प्रार्थनामयी बनाये रखें।

16. क्या आप अपनी वार्षिक सभा तथा विश्व मित्र समुदाय में अपनी सांस्कृतिक विभिन्नता, भाषा तथा विश्वास को व्यक्त करने की क्षमता का स्वागत करते हैं?

17. क्या आप प्रत्येक मानव में पाये जाने वाले ईश्वरीय अंश का आदर करते हैं यद्यपि इसे खोजना कठिन हैं या इसे अज्ञात तरीके से प्रदर्शित किया जाता है। हम में से प्रत्येक का ईश्वर के साथ विशेष अनुभव है और प्रत्येक को इसके साथ सत्यता से रहने का रास्ता खोजना चाहिये। जब शब्द विचित्र हों और आपके लिये बाधक हों तो यह जानने का प्रयास करें कि वे कहां से आते हैं? किसने दूसरों के जीवन का पोषण किया है। धैर्यपूर्वक सुनो और सत्य को खोजो जो दूसरों के

विचार से आपके लिये हैं। घातक आलोचना तथा उत्तेजक भाषा को त्यागो। अपने विश्वास की शक्ति को गलत बयानी से बचायें। संभवत: विचारें कि आप गलत हो सकते हैं।

18. हम अपनी सभा को समुदाय में कैसे परिणित कर सकते हैं जहां प्रत्येक मित्र स्वीकार्य हो तथा उसकी देखभाल हो और जहां अजनबी मित्रों का स्वागत हो। एक-दूसरे को अनंत तक समझो। एक-दूसरे की गलती का बोझ सहते हुये एक-दूसरे के लिये प्रार्थना करों। जबकि एक-दूसरे के सुख और दु:ख भरे जीवन में हम विनम्र सहानुभूति के साथ सहभागी होते हैं, मदद लेने और देने के लिये तैयार रहते, हमारी सभा ईश्वरीय क्षमा और प्रेम का माध्यम हो सकती है।

19. सभा में बच्चों और युवकों की उपस्थिति से हम हर्षित हों तथा इनके द्वारा लाये गये पारितोषिक को हम पहचानें। याद रखिये सभा का उत्तरदायित्व प्रत्येक बच्चे की देखरेख करना है। अपने और उनके लिये सर्वोत्तम उन्नत फल खोजों और जैसा यीशु कहता है, अनंत जीवन हमारा हो सकता है। अपने गहन विश्वास को आप उनके साथ कैसे बांटते हो? जबकि उन्हें स्वतंत्र रखते हुये परमेश्वर का आत्मा उनकी अगुवाई करें। क्या आप उन्हें आत्म अनुभव बांटने हेतु आमंत्रित करते हैं? क्या आप उनसे सीखने के लिये तथा उनके प्रति अपने उत्तरदायित्व को स्वीकार करने हेतु तैयार हैं?

20. क्या आप सभा में आगंतुकों एवं पूर्ण कालिक सदस्यों के साथ आपकी आराधना की समझ, सेवा, सामाजिक गवाही का समर्पण

तथा सहभागिता हेतु पर्याप्त समय देते हैं? क्या आप सही अनुपात में क्वेकर कार्यों के लिये अपना धन देते हैं?

21. क्या आप अपनी मित्रता को आनंदमयी बनाते इसलिये कि वह ज्ञान, एक-दूसरे के प्रति आदर भाव तथा आत्मिक अगुवाई में उन्नत हो? गहन मित्रता में हम दुख की जोखिम उठा सकते हैं तथा आनंद प्राप्त कर सकते हैं। जब हम असीम सुख या गहरी चोट का अनुभव करते तब हम आत्मा के कार्यों से रू-बरू होते हैं।

22. हमारे संबंधों में एवं जिंदगी में हमारे बीच विभिन्नता का सम्मान करें दूसरे मित्रों की जीवनयात्रा के संबंध में हम पक्षपातपूर्ण कोई बात न कहें। क्या आप परस्पर ज्ञान तथा क्षमा की आत्मा का पालन करते, जो हमें अपनी शिष्यता करने को कहती है? याद रखिये हम में से प्रत्येक ईश्वर का बहुमूल्य तथा निराला पुत्र है।

23. मित्रों के द्वारा विवाह, सदैव एक धार्मिक बंधन माना गया है ना कि एक कानूनी बंधन। दोनों मित्र ईश्वरीय सहायता से जीवन भर एक दूसरे को प्रसन्न रखने का प्रयत्न करें। याद रखिये प्रसन्नता इस बात पर निर्भर करती है कि दोनों ओर से स्नेह होना चाहिये। कठिनाई के समय लगन, हंसी-मजाक तथा प्रार्थना के मूल्य को याद कीजिये।

24. बच्चों और युवाओं को स्नेह एवं स्थिरता की आवश्यकता है। क्या हम ये सब कर रहे हैं जो कि हम अभिभावकों एवं दूसरों के लिये कर सकते जो इस उत्तरदायित्व के निर्वहन हेतु सहायता करते हैं?

25. दीर्घकालीन संबंध मानसिक तनाव तथा संतुष्टि भी लाते हैं

यदि आपका संबंध आपके मित्र के साथ तनावपूर्ण है तो दूसरे की बात को समझने के लिये मदद कीजिये और अपने विचारों को जानिये जो शक्तिशाली और विनाशकारी भी हो सकते हैं। बच्चों के विचारों आर इच्छाओं को मानिये और उनकी स्नेही की दीर्घकालीन आवश्यकता तथा सुरक्षा को याद रखिये। ईश्वरीय अगुवाई की मदद कीजिये। यदि आप अलगाव या विवाह विच्छेद के दु:ख से गुजरते हैं, तब कुछ दयापूर्ण विचारों का आदान-प्रदान कीजिये इसलिये कि केवल न्यूनतम कड़वाहट की सीमा तक प्रयास किया जा सकें।

26. क्या आप आपके परिवार के प्रत्येक सदस्य के उपहारों एवं आवश्यकताओं को जिनमें आपके उपहार और आवश्यकताएं भी सम्मिलित हैं। भली-भांति पहचानते हैं? अपने घर को आनंद और प्रिय मित्रता का स्थान बनाइये ताकि यहां वे सब जो आते हैं ईश्वरीय उपस्थिति में शांति और सुख का अनुभव कर सकें।

27. साहसिक जीवन जियें। जब चुनाव का समय आवे तब क्या आप उस राह पर चलते कि अपने उपहारों को समुदाय तथा ईश्वरीय सेवा हेतु समर्पित कर सकें? आपका जीवन गवाही योग्य हो। जब निर्णय लिये जायें तब क्या आप दूसरों के साथ मिलकर ईश्वरीय अगुवाई, आपसी सलाह तथा स्वच्छ दृष्टिकोण को खोजते हैं?

28. हमारे जीवन के प्रत्येक स्तर पर हमें नये अवसर प्रदत्त किये जाते हैं। ईश्वरीय अगुवाई के परिपालन में सही समय के चुनाव का प्रयत्न करें ताकि सही उत्तरदायित्व का निर्वहन बगैर अपराध तथा गौरव

से कर सकें। इस बात पर ध्यान दें कि प्यार आपसे क्या चाहता है जो शायद अत्यधिक व्यस्तता सूचक नहीं है।

29. साहस और आशा से वृद्धावस्था तक पहुंचे। जहां तक संभव हो सही समय में अपनी देखभाल का प्रबंध करें इसलिये कि व्यर्थ का बोझ दूसरे पर न पड़े। यद्यपि वृद्धावस्था शायद बढ़ती हुई अयोग्यता तथा अकेलापन लाये, यह शांति, अलगाव तथा ज्ञान भी ला सकती है। प्रार्थना कीजिये कि आप आपके अंतिम समय में ईश्वरीय प्रेम को प्राप्त करने तथा उसके प्रेम को प्रदर्शित करने के लिये नये रास्ते की खोज कर सकें।

30. क्या आप अपनी तथा अपने संबंधी की मृत्यु पर गहन ध्यान देने योग्य हैं? मृत्यु के सत्य को स्वीकार करते हुये हम और अधिक स्वतंत्रता से जियें। मृत्यु शोक पर संताप करने का समय निकालें। जब दूसरे मृत्युशोक से पीड़ित हो आप स्नेह से उन्हें छाती से लगायें।

31. हम जीवन के सद्गुणों तथा सामर्थ्य में रहने के लिये बुलाये गये हैं जो युद्ध के सब अवसरों को समाप्त करता है। क्या तुम विश्वास के साथ हमारी गवाही को रखते कि युद्ध और युद्ध के लिये तैयारी परमेश्वर की आत्मा के साथ मेल नहीं खाते। उसकी खोज करो जो जीवन के रास्ते में युद्ध के बीज बोता है। अपनी गवाही में दृढ़ रहो। जबकि दूसरे हिंसा के कार्य या उसकी तैयारी करते हमेशा याद रखिये कि वे भी परमेश्वर के बच्चे हैं।

32. अपने में क्षमा और दया की आवश्यकता को जानते हुये उन

भावनाओं, विचारों और पक्षपातों को जो विध्वंसकारी झगड़े की जड़ में रहते उन्हें ईश्वरीय प्रकाश में लाइये। आप किस तरह से व्यक्तियों समूह और राष्ट्रों के मध्य मेल मिलाप के कार्यों में संलग्न रहते हैं?

33. क्या आप इस संसार में व्याप्त भेदभाव पूर्ण कार्यों के जानकार हैं। समाज को धार्मिक विश्वास के आधार पर बांटते हैं। मनुष्यों की मानवीय भावनाओं को अपनी गवाही द्वारा जागृत करें तथा सामाजिक नियमों को तोड़ने वालों को भी सचेत करें। अन्याय, सामाजिक डर तथा पीड़ा को अनुभव करें। क्या आप न्याय को चाहने वाले और सहिष्णु समाज को कायम कर सकते हैं जो सेवा करने की भावना हेतु तत्पर हैं।

34. नागरिक होने के नाते स्थानीय, राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय मामलों को सुलझाने हेतु अपने उत्तरदायित्वों को स्मरण कीजिये। समय के कारण अपने प्रयत्न से पीछे नहीं हटिये।

35. प्रादेशिक कानून का आदर कीजिये परंतु आपकी प्रथम वफादारी परमेश्वर के उद्देश्य के लिये हो। यदि आप दृढ़ प्रतिज्ञा द्वारा कानून को तोड़ने के लिये अपने आप को कमजोर महसूस करते हैं तब अपनी अंतर्रात्मा को गहराई से खोजिये। अपनी आराधना से जैसे ही रास्ता साफ हो प्रार्थनामय सहारे के लिये पूछिये जो आपको शक्ति देगा।

36. क्या आप उन सबसे संबंध बनाये रखते हैं, जो किन्हीं उद्देश्यों की पूर्ति के लिये कार्य कर रहे हैं यद्यपि उनकी कार्यशैली आपकी कार्यशैली से मेल नहीं खाती। क्या आप अपनी इच्छाओं और पक्षपात को अलग रखते, जबकि आप दूसरों के साथ मिलकर उनके

लिये ईश्वरीय इच्छा को खोजते हैं।

37. क्या आप अपनी कथनी और करनी में सत्यवादी और ईमानदार हैं? क्या आप व्यापारिक, व्यक्तिगत तथा संस्थागत लेन-देन में ईमानदारी का पालन करते हैं? क्या आपको जो पैसा और समाचार विश्वास के साथ सौंपा जाता है, उसका उपयोग उत्तरदायित्व के साथ समझदारी से करते हैं? अनैतिक कमाई सट्टा या क्षणिक अवसर के खेलों के द्वारा धन प्राप्ति की इच्छा को रोकिये। शपथ लेना सत्य के लिये दोहरा मापदंड ठहरता है। दृढ़ीकरण को चुनने के बदले में जो ईमानदारी आप कर रहे हैं उसके प्रति जागृत रहें।

38. आपकी ईमानदारी को नीचा दिखाने के लिये यदि कोई दबाव लाया जाता है तब क्या आप उसे झेलने के लिये तैयार हैं? ईश्वर तथा अपने पड़ोसी के प्रति हमारा उत्तरदायित्व हमें शायद साधारण कदम उठाने को बाध्य करें। अपनी इच्छा का समाजीकरण न होने दें या विशिष्ट होने का भय आपके निर्णयों को स्थापित न करें।

39. इस बात पर विचार करें कि समाज के द्वारा प्रदत्त कौन सा रास्ता आनंद के लिये उपयुक्त और कौन सा विनाशकारी तथा भ्रष्ट है। जब मनोरंजन के साधन और समाचार का चयन करें तब विभेद को जानें। अनैतिक कमाई, सट्टा तथा क्षणिक अवसर के खेलों के द्वारा धन प्राप्ति की इच्छा को रोकिये।

40. इस दृष्टि में कि अलकोहल, तम्बाकू और दूसरी आदतन दवाओं के सेवन से नुकसान होता है, उनका उपयोग बिल्कुल त्याग

दीजिये। याद रखिये कि अलकोहल या दवा का कोई भी उपयोग आपके निर्णय को कमजोर कर सकता है तथा उपभोक्ता तथा दूसरों को खतरे में डाल सकता है।

41. सादगी से रहने का प्रयत्न कीजिये। स्वतंत्रता से चुनी हुई सादगीपूर्ण जीवनशैली शक्ति का स्त्रोत है। जिसे आप खरीद नहीं सकते तथा जो आपके लिये आवश्यक नहीं उसे नहीं खरीदें। क्या आपको ज्ञान है कि आपकी जीवन शैली का वातावरण तथा अंतर्राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था पर क्या प्रभाव है?

42. हम संसार को नहीं खरीद सकते और उसकी बहुमूल्य वस्तुओं को हमारी इच्छानुसार बेच नहीं सकते। सभी प्राणियों के लिये स्नेही भाव प्रदर्शित करो और संसार की विविधता तथा सुंदरता को व्यवस्थित करने की खोज करें। यह सुनिश्चित करने के लिये कार्य करो कि प्रकृति के ऊपर हमारी बढ़ती शक्ति उत्तरदायित्व के साथ जीवन के प्रति आदरभाव सहित उपयोग में लाई जाती है। ईश्वर के सतत और वैभवशाली निर्माण में आनंदित रहो।

विषय सूची

भूमिका

सलाह और संदर्भित सवाल

इतिहास

अध्ययन के प्रति कर्तव्य

रिचर्ड मेरीडिच मेमोरियल फण्ड के सहयोग से
फ्रेन्डस् वर्ल्ड कमेटी फार कन्सलटेंशन के
एशिया वेस्ट पेसेफिक सेक्शन
द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित