



- किसी काम को छोटा या हीन न समझना तथा अपना नियत कार्य निष्ठा एवं श्रद्धापूर्वक करना।
- सबमें परमात्मा का अंश है, अतः किसी भी मनष्य या को छोटा या हीन न समझना।
- सादगी, मितव्ययिता एवं संयमित जीवन जीने प्रयास करना तथा पड़ोसियों के सुख-दुख में भाग लेना।
- सद्बिचार, सद्बचन एवं सद्कर्म को सम्मान दना तथा सत्य के समर्थन में कष्ट सहने के लिए तैयार रहना। न दूसरों की आस्था तोड़ना और न अपनी आस्था टटने दना चाहिए।
- वृद्धों के प्रति श्रद्धा एवं सम्मान का भाव, साथियों के प्रति प्रेम व सहयोग तथा छोटे के प्रति स्नेह का भाव रखना।
- अपने सुख या लाभ के लिए दूसरों को कष्ट या हानि न पहुंचाना। झूठ या निन्दा से बचने का पूर्ण प्रयास करते हुए अनुचित तरीके से धन अर्जन से स्वयं को दूर रखना।
- अपनी आय का दसवां हिस्सा समाज कल्याण के लिए दना तथा दैनिक जीवन में रोजाना दो घंटे का समय शुद्ध रूप से सामाजिक कार्य के लिए समर्पित करना।
- विरोधी विचारों पर शांत भाव से गहाराई से विश्लेषण करके उचित निष्कर्ष पर पहुंचना।
- स्वाध्याय एवं भगवद्-चिन्तन के लिए थोड़ा समय निकालना तथा सोने से पहले आत्म-विश्लेषण करना और अपने सम्पूर्ण कर्मों को प्रभु के चरणों में अर्पित करना।

level. Always do your work with complete dedication and devotion.

- God is present in everyone, so do not consider any human being as lower or weaker than you.
- Fill your life with simplicity and dignity.
- Live a controlled life and participate in the happiness and sadness of neighbours.
- Respect the kindness shown by people and always support the truth.
- Never break anyone's faith (religious beliefs) and do not let anyone break your faith either.
- Always respect elders, love the younger ones, and support your friends.
- Do not harm anyone or cause suffering to others for your benefit.
- Do not try to earn money using unfair means. Avoid lying and criticizing others.
- Donate one-tenth of your income for social welfare and devote two hours of your daily life for pure social work.
- Listen to the opposing views with patience and try to come to a logical conclusion.
- Regularly do Bhagavad - Chintan and make a habit of self-analysis.
- Be thankful to God and offer all your actions and achievements at his feet every day before going to sleep.



### पारिवारिक स्तर पर क्या करे -

- परिवार के सभी सदस्य कम से कम एक समय का भोजन अवश्य साथ करें तथा पन्द्रह दिन में कम से कम एक दिन परिवार के सभी सदस्य साथ बिताएं।
- परिवार में संस्कारमय वातावरण बनाए जैसे -बड़ों का पैर

### AT FAMILY LEVEL:

- All members of a family should daily eat at least one meal together and spend at least one day with the whole family in fifteen days.
- Create a solemn atmosphere in the family with practices such as touching the feet of elders, doing



[Shashwatdevalay@gmail.com](mailto:Shashwatdevalay@gmail.com)



<https://www.facebook.com/groups/shashwatdevalay>



+91 86571 44149

- छूना, दीया-बाती एवं आरती करना, तुलसी एवं सूर्य भगवान को जल चढ़ाना इत्यादि बातें बच्चों को सीखाना।
- घर की सजावट संस्कारयुक्त हो तथा घर में सदसाहित्य एवं धार्मिक व आध्यात्मिक पुस्तकें एवं भंजन, सद्गुरुओं की वाणी व प्रवचनों को पेन-ड्राइव, यू-ट्यूब, व अन्य माध्यमों से देखना/सुनना व परिवार के सदस्यों को दिखाना जिससे सद्विचार उत्पन्न हों।
- भोजन में पक्षियों एवं गौमाता का हिस्सा निकालना एवं छोटे-छोटे कार्यों से बच्चों में परोपकार की प्रवृत्ति जगृत करना।
- बच्चों में बचत की भावना को प्रोत्साहित करने के लिए उनको गुल्लक दाना।
- अपने उपयोग किए हुए अखबारों, कबाड़ एवं अन्य वस्तुओं को बेचने की बजाय परोपकारी कार्यों के लिए दे दाना।
- रिश्ते-नाते निभाना एवं उसके दायित्व के प्रति ईमानदारी बरतना।
- सफाई के साथ-साथ पर्यावरण एवं जल संरक्षण पर ध्यान दाना।

Aarti, offering water to Tulsi and Sun God, etc.

- Your house should be culturally decorated by following traditional methods.
- Family members should read religious and spiritual books and listen to hymns (Bhajan) and advice of saints (CD, pen drive, YouTube or other means can be used for these). Such practices will generate good thoughts in the family.
- Always ensure that any part of birds or Gau Mata (mother cow) is not included in the food.
- Encourage kindness in children by doing small tasks and showing them examples of kindness.
- Give a piggy bank to children to encourage a habit of saving.
- Donate used newspapers and other old items for charity-related purposes instead of selling them.
- Carefully maintain relationships and be honest with the responsibilities that come with them.
- Pay attention to cleanliness in your home as well as cleanliness of the surrounding environment.
- Make efforts to save water and other natural resources.



### सामाजिक स्तर पर क्या करें :

- सार्वजनिक जीवन में शारीरिक श्रम करने वालों सम्मान दाना तथा उचित अनुकरणीय उदाहरणों सामने लाना।
- सफाई, श्रम, सेवा, संयम एवं त्याग के पक्ष में वातावरण बनाना।
- सत्य के समर्थन में समाज को एकत्रित करना एवं इस व्यवस्था के अनुकूल गतिविधियों एवं उपक्रमों को प्रोत्साहन दाना।

### AT SOCIAL LEVEL:

- Respect and appreciate the people who do hard work to serve society and inspire others.
- Create an environment that encourages virtues like cleanliness, hard work, social service, and sacrifice.
- Unite the society in support of truth and encourage activities that strengthen such a system.
- Demonstrate and encourage simplicity instead of



- सार्वजनिक कार्यों में वैभव-विलास की बजाय मितव्ययिता को प्रदर्शित एवं प्रोत्साहित करना।
- जीवन शुचिता एवं साधन शक्तिता को अच्छाई और सामाजिक प्रतिष्ठा का मापदंड बनाना।
- विवाह-आयोजन एवं मंत्र्य-भोज आदि अवसरों पर फिजूलखर्ची से बचना।
- अपने गांव/क्षेत्र के पञ्चस्थलों पर अन्नशाला, गौशाला, पाठशाला, धर्मशाला तथा आरोग्यशाला स्थापित करना।
- प्राकृतिक संसाधनों जैसे जल/जलस्रोत, जंगल/वक्षभूमि, जमीन, जानवर आदि के संरक्षण एवं संवर्धन के कार्य को आगे बढ़ाना।
- सफाई जैसे कार्यों में सामाहिक श्रमदान द्वारा सामाजिक सहभागिता को बढ़ाना।
- नशा उत्पादन एवं नशा बिक्री केन्द्रों को अपने क्षेत्र में न पनपने देना तथा पहले से खुले नशा केन्द्रों के खिलाफ लोगों के साथ मिलकर जनआंदोलन कर उनको बंद करवाने के प्रयास करना।
- गांव तथा बस्ती में लोक संस्कार तथा लोक शिक्षण की दृष्टि से वाचनालय / पुस्तकालय स्थापित करना तथा अपने गांव या बस्ती की चौपाल को पुनर्जीवित करना।
- showing off luxury in public work and social events.
- Make chastity a major principle of life and follow it as a means for social prestige.
- Avoid grandiosity and show off on occasions such as marriage and funerals.
- Set up food centres, cow shelters, schools, and hospitals around the religious places of your village/town/city.
- Support all efforts for conservation of natural resources like water, forest, land, animals, etc.
- Encourage community services like group volunteering, helping in cleaning your locality and campaigns for social cooperation.
- Do not allow wine shops to grow in your area. If any such place already exists in your area, run social campaigns to get them closed.
- Establish a public library/reading room in the village/locality/area to encourage a culture of public education and awareness.
- Revive the Choupal (meeting place) in your village locality.



**New Delhi : 4th Floor, B-78, Dashrathpuri, New Delhi-110045**

**Navi Mumbai : S-38, Parth CHS, Sector-13, Kharghar, Navi Mumbai, Maharashtra-410210**