



www.sukhiparivar.com

₹25

# समृद्ध सुखी परिवार

मार्च 2014

सत्यं शिवं सुन्दरं  
की अभिव्यवित  
है कला



साधक की  
साधना



विश्राम की कला

**Melini**  
LOUNGE WEAR



## TANISHK CREATIONS

B-4/1626, RAI BAHADUR ROAD, LUDHIANA - 141 008

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

**Mfrs. of PREMIUM RANGE OF GIRLS, LADIES & GENTS NIGHT WEARS**

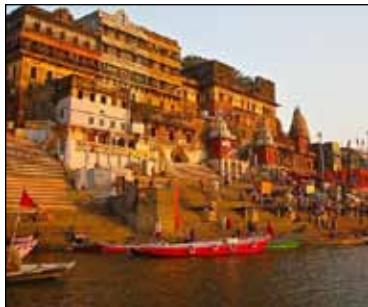
—: SPECIALISTS IN :—

**LONG KURTA ♦ 3PC SET ♦ MATERNITY WEAR ♦ JIM WEAR ♦ CAPRI SET & SLEX SUIT**

# समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मासिक मुख्यपत्र

वर्ष : 5 अंक : 2  
मार्च 2014, मूल्य : 25 रु.



## मोक्ष का द्वार काशी



## होलिकोत्सव एक सोमयज्ञ



## भारतीय नारी : कितनी बेचारी



इस अंक में

- 6 योग का वास्तविक स्वरूप
- 7 ध्यान का विज्ञान
- 8 मानव शरीर स्वयं आधा तंत्र है
- 9 सत्यं शिवं सुंदरं की अभिव्यक्ति है कला
- 10 विश्राम की कला
- 11 साधक की साधना
- 12 मोक्ष का द्वार काशी
- 13 तुमको बदलना है
- 14 बटुक भैरव करते हैं मनोकामना पूर्ण
- 15 सामंजस्य से निखरे दाम्पत्य
- 16 समय अनमोल है
- 17 दूसरों की शांति और समाधि में भी सहयोगी बनें
- 17 हजारों साल पुरानी है धर्म निरपेक्षता
- 18 दानवीर जगदूशाह का अकाल प्रबंधन
- 19 यंत्र-मंत्र का सिद्ध प्रयोग
- 19 गिरुदोष से मुक्ति के उपाय
- 20 होली का त्योहार मनाएं-ले लेकर अबीर झोली में
- 21 होलिकोत्सव एक सोमयज्ञ
- 22 महामत्युंजय मंत्र का अमोघ प्रभाव
- 22 हिंदू, जैन या मुसलमान से पहले कहें भारतीय
- 23 घर को स्वर्ग बनाएं
- 26 कामनाओं के दास मत बनो
- 27 एक-दूसरे को सम्मान दें
- 27 बुराइयां भारत छोड़ो का नारा करें बुलंद
- 28 वास्तविक आनंद से सराबोर होने का मार्ग
- 29 मूर्तिकला का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण भोरमदेव मंदिर
- 30 आपके नाम का क्या मतलब है?
- 31 गांव के पंखे शहर तक
- 31 अमृत है गौदुर्घ
- 32 कल जो अशुभ था, आज वह शुभ है
- 33 भारतीय नारी : कितनी बेचारी
- 34 वर्धमान के चार सूत्र जो आज भी उपयोगी हैं
- 35 यह कपाल पात्र कभी भरता नहीं है
- 36 दीर्घायु की कामना और जीवन
- 37 क्यों खो दिया सुनहरा अवसर!
- 37 खुद को तलाश करने का मौका मुहैया कराती है शिक्षा
- 38 हम क्या करें?
- 40 Krishna Speaks on Knowledge and Action
- 40 Living in Constant Fear can Kill You
- 41 Get Attached, One Hundred Per Cent
- 42 बौद्ध दर्शन
- 43 गुणों की खान है तुलसी का पौधा
- 45 राष्ट्र गौरव का प्रतीक लाल किला
- 46 हृदय को शुद्ध करता है ध्यान

- डॉ. विजय प्रकाश त्रिपाठी  
सुधांशुजी महाराज  
पंकज दीक्षित  
डॉ. राकेश अग्रवाल  
विराट गुरुजी  
लीला कृपलानी  
मलिका  
महायोगी पायललट बाबा  
डॉ. भगवतीशरण मिश्र  
आचार्य महात्रमण  
डॉ. सुरेश उजाला  
मुनि राकेशकुमार  
नरेन्द्र देवांगन  
डॉ. दिलीप धींग  
जे. एस. दुबे  
कलीम आनंद  
प्रो. अश्वनी केशरवानी  
अन्नपूर्णा बाजपेयी  
आचार्य सुदर्शन  
संत चन्द्रप्रभ  
आरती जैन-खुशबू जैन  
आचार्य चंदन मुनि  
मां अमृता  
संत ललितप्रभ  
मंजुला जैन  
सौमित्र महापात्र  
साकेत गर्ग  
डॉ. उषा अरोड़ा  
प्रमिला गुप्ता  
आचार्य शिवेन्द्र नागर  
साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा  
वीर सागर जैन  
ऐलाचार्य श्री श्रुतसागरजी  
सीताराम गुप्ता  
आचार्य सुभद्र मुनि  
नोम चॉमस्की  
डॉ. कुलभूषण लाल मखीजा  
G S Tripathi  
Dada J P Vaswani  
Swami Brahmdev  
डॉ. उदित राज  
आशा शैली  
पुखराज सेठिया  
गणि राजेन्द्र विजय

मार्गदर्शक: गणि राजेन्द्र विजय संपादक: ललित गर्ग (9811051133)

डिजाइन: कल्पना प्रिंटेग्राफिक्स (9910406059) वितरण व्यवस्थापक: बरुण कुमार सिंह +91-9968126797, 011-29847741, कार्यालय: ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट, 25 आई.पी. एक्सेंटेन, पटपड़गंज, दिल्ली-110092

फोन: 011-22727486 ईमेल: lalitgarg11@gmail.com

शुल्क: वार्षिक: 300 रुपये, दस वर्षीय: 2100 रुपये, पंद्रह वर्षीय: 3100 रुपये

Published, Printed, Edited and owned by Lalit Garg from E-253, Saraswati Kunj Apartment, 25 I.P. Extn. Patparganj, Delhi-110092. Printed at : Bookman Printers, A-121, Vikas Marg, Shakarpur, Delhi-110092. Editor : Lalit Garg

समृद्ध सुखी परिवार | मार्च 2014



## मत-सम्मत

**स**मृद्ध सुखी परिवार पत्रिका मुझे निरंतर प्राप्त हो रही है। नववर्ष-2014 का अंक मेरे सामने है। आपकी संपादकीय बेबाक और प्रभावोत्पादक, बहुत अच्छी लगी। जनवरी-2014 के अंक में प्रकाशित कविताएं तथा छोटे-बड़े सभी लेखादि ज्ञानवर्धक एवं पठनीय हैं। पत्रिका की साजसज्जा तथा आपका संपादन कार्य प्रशंसनीय है। पत्रिका वैविध्यपूर्ण एवं अद्वितीय है।

—प्रो. महेन्द्र रायजादा  
5-ख-20, जवाहर नगर  
जयपुर (राजस्थान)

**प**त्रिका का जनवरी-2014 अंक पहली बार देखने को मिला। पढ़ने के बाद 'गार में सागर' वाली उक्ति याद आ गई। यह पत्रिका मित्र व बंधु के समान हमें मिथ्यात्व, पापाचरण से हटाकर हमारा उपकार करती है। हमें समझाने व सदबुद्धि देने में यह पत्रिका सदगुरु के समान है। मनभावन लेखन सामग्री सहित इस पत्रिका पर चित्तार्थक कवर पेज ने चार चांद लगा दिये हैं।

—डॉ. रेखा जैन  
93, मीर खलील, बड़ा बाजार  
शिकोहाबाद-205135 (उ.प्र.)

**स**मृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का जनवरी-2014 अंक प्राप्त हुआ। यह अंक भी हर अंक की तरह विविध विषयों से भरा पड़ा है। जीवन के सभी रंग इसमें भरे हुए हैं। संपादकीय ज्ञानवर्द्धक हैं जो आपके लंबे लेखकीय अनुबंधों का प्रतिविवर है। इस पत्रिका ने परिवारों को एकसूत्र में पिरो रखा है।

—लक्ष्मी रानी लाल  
24, एम.आई.जी., आदित्यपुर-2  
जमेशदपुर-831013

**स**मृद्ध सुखी परिवार पत्रिका के नव वर्ष का अंक हस्त हुआ। सम्पादकीय भावों के दीप की ज्योत्स्ना से मानव मन को सत्यम-शिवम्-सुन्दरम् के उजाले की ओर ले जाने की अनूठी पहल है। पाठक को चिंतन के द्वार पर दस्तक देने का शलाघनीय प्रयास है। विविधता में एकता, वाचित प्रभावी गुणात्मकता, तन-मन व मस्तिष्क की ताजगी तथा कलात्मक पहल का एक आकर्षक गुलदस्ता बन पड़ा है। यह पत्रिका। सकारात्मक सोच से मन को

समृद्ध सुखी परिवार | मार्च 2014

आलोकित कर नए वर्ष में कुछ नया कर भारतीय सांस्कृतिक सूरज को फिर चमकाने का प्रयास करना ही असल में लोकतंत्रात्मक गणराज्य की प्रभुत्व सम्पन्नता है। इस पत्रिका के हर अंक की विशिष्टता को पहचान कर हर व्यक्ति, परिवार-समाज व राष्ट्र को समृद्ध बनाने की ओर अपने चरण बढ़ाए। यही शुभेच्छा।

—धर्मचन्द्र जैन 'अंजाना'

मंत्री व राष्ट्रीय सह संयोजक  
राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद संस्थान  
राजसमन्द (राज.)

**स**मृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका का जनवरी-14 अंक मिला। पत्रिका देखते ही मन प्रसन्न हो जाता है क्योंकि इसकी सामग्री समृद्ध होती है और सारे परिवार को सुख देती है। पत्रिका का कवर, कलेवर, प्रिंटिंग आकर्षक है। पत्रिका सामाजिक, आध्यात्मिक, वैज्ञानिक, साहित्यिक, विविध रोचक सामग्री का भंडार है। संपादकीय उत्कृष्ट है।

—वंदना सक्सेना

एम.एफ. (1), सरस्वती नगर  
भोपाल-462003 (म.प्र.)

**आ**पकी पत्रिका पढ़ी अत्यंत ज्ञानवर्द्धक और सुरुचिपूर्ण लेखों से परिपूर्ण है। आपका श्रम साध्य दिख रहा है। पत्रिका यूं ही प्रकाशित होती रहे, यही मेरी शुभकामना है।

—सुमन सिंह

वाराणसी (उ.प्र.)

**स**मृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका का जनवरी-2014 अंक प्राप्त हुआ। आपके संपादकीय ने जीवन की आचार संहिता का दिग्दर्शन तो करवाया है साथ ही राष्ट्र के प्रति जनभावना को भी पुष्ट करने की महत्ती आवश्यकता का निरूपण भी किया। सुखी परिवार के लिए दृढ़ इच्छा शक्ति का होना आवश्यक है। इस दिशा में आपका प्रयास स्वागत योग्य है। आपने इस पत्रिका के माध्यम से समाज और राष्ट्र की ज्वलंत समस्याओं से परिचित करवाते हुए अध्यात्म जैसे विषयों के मानकों को एक सूत्र में पिरोया वह न केवल प्रशंसनीय है अपितु स्तुत्य भी है।

—राधाकृष्ण बाबनिया

59, प्रकाश नगर, धार (म.प्र.)

**स**मृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका का सुदूर और विचारोत्तेजक नारी जीवन से संबंधित आपका अंक पढ़ा। अनुसंधान मूल्यों को भी लिये हुए आपका सहयोग इसी तरह मिलता रहेगा।

—डॉ. सुरेश महेश्वरी  
बाजार पेठ, अमलनेर

**दि**सम्बर-2013 का अंक काफी प्रभावी व ज्ञानवर्धक रहा। अध्यात्म व ज्ञानवर्धक लेख एवं कविताएं दिल को छू गई। स्वास्थ्य लाभ के लिए योग पर विचार भी पसंद आए।

कुल मिलाकर यह अंक 'समृद्ध सुखी परिवार' की धरोहर है। सृजन की प्रतीक है नारी, नारी का सम्मान करें।

नारी का सम्मान जहां, वही सुखी परिवार।

घर बाड़े धन संपत्ति, करो नारी सत्कार।

—गाफिल स्वामी

लालपुर, पो. इगलास

अलीगढ़-202124 (उ.प्र.)

**स**मृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका का

मिला। अंधेरे से उजाले की ओर बढ़ाएं कदम संपादकीय नववर्ष के लिए सर्वसुखाय है। अन्य लेख भी नववर्ष में नवजागरण लाने वाले हैं। नमस्कार को लोग भूल रहे हैं पर इसका महत्व पत्रिका में पढ़ मन धन्य हो गया। कविताओं ने भी पाठक मन को छू ली। कुल मिलाकर इतनी अच्छी पत्रिका का मूल्य कम होना चाहिए। ऐसी पत्रिकाओं को सरकारी सहायता मिलनी चाहिए।

—विनोद कुमार दुबे

3/3, सुखसागर सोसायटी

जयदेव सिंह नगर, भांडुप, मुम्बई-78

**आ**पके द्वारा प्रेषित 'समृद्ध सुखी परिवार'

मासिक पत्रिका नियमित प्राप्त हो रही है। आयोगान्त समग्र सामग्री गीत, कविता, ग़ज़ल, आलेख श्रेष्ठ पठनीय एवं संग्रह करने योग्य है।

—पं. ज्वाला प्रसाद शांडिल्य दिव्य

252/2, दयानंद नगरी, ज्वालापुर

हरिद्वार-2494907 (उत्तराखण्ड)

**स**मृद्ध सुखी परिवार तीन माह से पढ़ रहा है।

पत्रिका की चयन सामग्री में अजब अकर्षण है। ऐसा लगता है कि ये विषय हमने पीछे कभी नहीं पढ़े और साथ ही ऐसा प्रतीत होता है कि हम किसी नये युग में प्रवेश कर रहे हैं। सभी विषय सार्थक और नव-निर्माण हेतु लिखे गये हैं। भाव पूर्ण साहित्य के चयन के लिए बधाई।

—डॉ. राम प्रसाद 'अटल'

हर्षालय, पुरानी बस्ती रांझी

जबलपुर-482005 (मध्यप्रदेश)

**मैं**पिछले 15-20 माह से पत्रिका पढ़ रहा हूं अन्य कई पत्रिकाएं मेरे पास आती हैं जैन समाज व अन्य कई सम्प्रदायों की पत्रिकाएं शामिल हैं पर जैसा समन्वय आपने इस पत्रिका में किया है वैसा समन्वय कहाँ नहीं है।

—कीमती लाल जैन

सी-109, फस्ट फ्लोर, जैन नगर

मेरठ-2 (उत्तर प्रदेश)





# लोकतांत्रिक सूरज का काला पड़ना

सूरज जब स्याही उगलने लगता है, किरणें संवला जाती हैं और दीपशिखाएं घायल हो जाती हैं, तब अंधकार का साम्राज्य अपनी पूरी विकरालता के साथ जनजीवन में व्याप्त हो जाता है। उसके दमन का दुश्चक्र और शोषण की चक्रकी आदमी और आदमी के बीच कुछ भी सावृत नहीं छोड़ती। सबसे ज्यादा खटित आदमी का विश्वास होता है। अलग तेलंगाना राज्य के गठन का विरोध संसद में जिस तरह से किया गया, वह दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र के सर्वोच्च मन्दिर के भाल पर काला सूरज के उगने यानी संसद को कलंकित करने जैसा शर्मनाक कृत्य था। यह कृत्य हमारे पूरे लोकतंत्र को सवालों के कटघरे में खड़ा करने के लिए काफी है। एक दिन पहले इन्हीं सांसदों, यहां तक कि दो कन्नद्रीय मंत्रियों के भी हंगामे की वजह से रेल मंत्री अपना बजट भाषण पूरा नहीं कर पाए। आजाद भारत में यह पहला मौका है जब बजट भाषण जैसे महत्वपूर्ण दस्तावेज की ऐसी बेकरी की गई हो। गुरुवार को तो सांसदों ने एक के बाद एक ऐसी-ऐसी हरकतें कीं कि पूरा देश सन्न रह गया। इससे न केवल लोकतंत्र बल्कि भारत का अस्तित्व व अस्मिता भी शर्मसार हुयी है।

संसद राष्ट्र की सर्वोच्च संस्था है। देश का भविष्य संसद के चेहरे पर लिखा होता है। यदि वहां भी शालीनता और सभ्यता का भंग होता है तो समस्या सुझालने की बजाय उलझती जाती है। वार्तामानिक संसद की शालीनता भंग करने वाली ताजी घटना कोई पहली घटना नहीं है। अक्सर छोटी-छोटी बातों पर अभद्र शब्दों का व्यवहार, हो-हल्ला, छीटाकशी, हंगामा और बिहिर्गमन आदि ऐसी घटनाएं हैं, जिनसे संसद जैसी प्रतिनिधि संस्था का गोरख घटता है। सांसद जनता के सम्मानित प्रतिनिधि होते हैं। संसद में उनका तभी तक सत्ता पर बने रहने का अधिकार है, जब तक जनता के मन में उनके प्रति सम्मान और विश्वास है। चुनावों से ठीक पहले संसद सदस्यों का आचरण संसद की गरिमा को पूरी तरह धूल-धूसरित करने का है तो फिर चुनावों का क्या मतलब रह जाता? अगर संसद के भीतर सांसद गली-मुहल्ले के गुंडों जैसा आचरण करते हैं तो फिर उनके सांसद होने का क्या अर्थ है? अगर भारत के लोकतंत्र के सर्वोच्च मन्दिर संसद को हाथापाई का चौबारा बना दिया जाता है तो फिर संसद का ही क्या अर्थ है? ये ऐसे ज्वलन्त प्रश्न हैं कि जिनका जवाब भारत का हर नागरिक मांग रहा है। ये सवाल भारत के ही नहीं बल्कि दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र के बजूद से जुड़े हुए हैं। हम इसलिए दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र नहीं कहलाये जाते कि विश्व के सभी लोकतांत्रिक देशों में हमारी आबादी सबसे ज्यादा है बल्कि इसलिए कहलाये जाते हैं कि हमारी संसदीय प्रणाली लोगों की इच्छाओं का सम्मान करते हुए नियमों और संविधान के अनुरूप चलती है। संसद इसलिए सर्वोच्च नहीं है क्योंकि यह कानून बनाती है बल्कि इसलिए सर्वोच्च है कि इसमें जो भी कानून बनते हैं वे देश की जनता के सभी पक्षों की राय जानने के बाद बनते हैं तो मगर आज लोकसभा के भीतर कुछ सांसदों ने जिस प्रकार का व्यवहार किया है वह इसके माथे पर कलंक के टीके के अलावा और कुछ नहीं कहा जा सकता।

हम संसद पर ग्रहण लगते हुए नहीं देख सकते। सूरज अंधकार के पीछे है या अंधकार सूरज के पीछे, इससे मतलब है सांसदों की विडम्बनापूर्ण और यातनापूर्ण स्थिति से। सांसदों ने आम जनता की भावनाओं को कुचला है। संसद को जिस चौराहे पर ला खड़ा किया है, वहां लोकतन्त्र भीड़तन्त्र में बदल गया है। दिशाहीनता और मूल्यहीनता बढ़ रही है, संसदीय परम्पराएं एवं आदर्श चरमरा रहे हैं। हमारी संसद असामाजिक तत्वों का युद्ध क्षेत्र नहीं बन सकती। यह बाक्युद्ध का दुनिया का सबसे बड़ा अखाड़ा है और केवल शालीन तर्कों के आधार पर, सभ्य वाणी के तर्कों के आधार पर इसमें 120 करोड़ लोगों का भाग्य निर्धारित होता है मगर जिस तरह पिछले दिनों लोकसभा में एक सांसद ने मिर्ची स्प्रे किया और किसी दूसरे सांसद ने जेब में उत्पीड़क रासायनिक पदार्थों को निकाल कर छिड़का, किसी सांसद ने माइक तोड़ा तो किसी ने दूसरी तरह से तोडफोड़ की-इससे लोकतंत्र ही नहीं बल्कि भारत की उस ताकत को धक्का लगा है जिसमें यह अंतर्निर्हित है कि पूरी तरह अहिंसक रास्ते को अपनाते हुए यह देश अपने लोगों के विकास की राह खोजेगा। तेलंगाना राज्य के मामले में केवल सत्तारूढ़ पार्टी कांग्रेस ही बदहाल नहीं हुई है बल्कि संसद में बैठी सभी राजनीतिक पार्टियों के दामन दागदार इसलिए हो गए हैं क्योंकि उनके बीच से ही कुछ संसद सदस्यों ने ऐसी शर्मनाक हरकत की है। क्या संसद सदस्यों के लिए यह शोभनीय स्थिति होगी कि संसद में प्रवेश से पूर्व उनकी तलाशी की प्रक्रिया लागू की जायें? संभवतः यह हमारे लोकतंत्र व संसद के प्रति अविश्वास का माहौल बनाने के लिए निष्णायक कदम होगा। चाहे आंध्र प्रदेश से काट कर तेलंगाना का बनना हो या उत्तर प्रदेश को भी चार राज्यों में विभक्त कर दिया जाना हो? संसद के भीतर तो नये बने राज्यों का भी प्रतिनिधित्व रहेगा ही मगर कौन समझाये आज के सत्ता के सुखों के लिए जीभ लपलपाते इन राजनीतिज्ञों को जिनके लिए अपना हित सबसे ऊपर आता है। लेकिन इन तथाकथित सांसदों की अक्षम्य हरकतों को देखते हुए यही कहा जा सकता है कि इनके ईर्द-गिर्द भ्रष्टाचार के जबड़े खुले हैं, साम्प्रदायिकता की जीभ लपलपा रही है और दलाली करती हुई कुसिंहां भ्रष्ट व्यवस्था की आरतियां गा रही हैं। उजाले की एक किरण के लिए आदमी की आंख तरस रही है और हर तरफ से केवल आश्वासन बरस रहे हैं। सच्चाई, ईमानदारी, शालीनता, अनुशासन, सभ्य एवं शालीन आचरण, भरोसा और भाईचारा जैसे शब्द शब्दकोषों में जाकर दुबक गये हैं। संसदीय जीवन में उनका कोई अस्तित्व नहीं रह गया है। लगता है नित्य नियमित संसद को प्रकाश देने वाला सूरज काला पड़ गया है।

समय के इस विषम दौर में आज आवश्यकता है सांसद एवं संसदीय प्रक्रिया के बीच सम्पूर्ण अन्तर्दृष्टि और संवेदना के सहारे सह-अनुभूति की भूमि पर पारस्परिक संवाद की, आदर्श लोकतांत्रिक मूल्यों के पुनर्स्थापना की, संसदीय क्रांति की। आवश्यकता है कि लोकतांत्रिक सूरज के चारों ओर लिपटे अंधकार के विपरीत पर लोकतंत्र के सिपहसलार लोग अपनी पूरी ऊर्जा और संकल्पशक्ति के साथ प्रहार करे तथा वर्तमान की हताशा में से नये विहान और आस्था के उजालों का आविष्कार करे।



मार्च 2014  
शमूल शुक्ल परिवार | मार्च 2014

# योग का वास्तविक स्वरूप

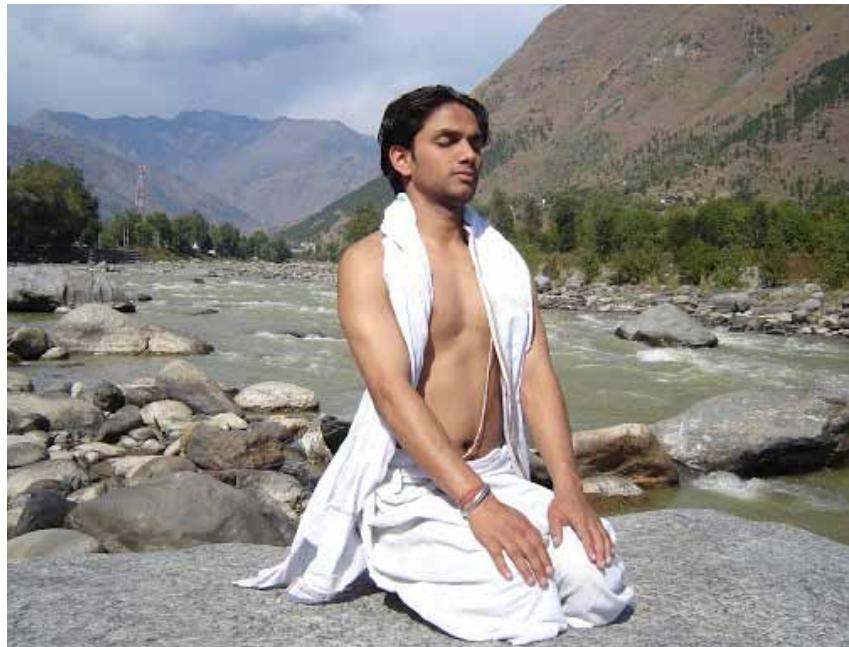


डॉ. विजय प्रकाश त्रिपाठी

**व**र्तमान समय में योग का प्रसार तेजी से हो रहा है। विभिन्न स्थानों पर नित्य नए योग केन्द्र खुल रहे हैं, यह सभी केन्द्र योग की उच्चतम स्थिति तक मनुष्य को पहुंचाने का दावा करते हैं। भारत की तरह विदेशों में भी तथाकथित अनेक योगीण अपने निजी केन्द्रों की स्थाना द्वारा समाज में विशिष्ट सम्मान बनाए हुए हैं। सामान्य मनुष्य के मन में एक जिजासा जन्म लेती है कि आखिर यह योग है क्या? वर्तमान योग को आज करतब-कौतुक के रूप में प्रदर्शित कर उसे अर्थवान विद्या के रूप में प्रयोग किया जा रहा है क्या पूर्व समय में ऋषि-मनीषियों ने इस विद्या को सचमुच जन्म दिया था?

योग शब्द 'युज' धातु से विनिर्मित हुआ है इसका भाव है जोड़ना। अध्यात्म साधना के मार्ग में यह शब्द आत्मा और परमात्मा को जोड़ने वाली पुण्यशीला प्रक्रिया के रूप में प्रयोग होता है। इसको सद्ज्ञान और सद्कर्म का समन्वय भी कहा जा सकता है। विश्व ब्रह्माण्ड में सबसे बड़ा दुख वियोग है। अपने निकट प्रिय से बिछुड़ जाने पर जितना कष्ट होता है, उतना अन्यत्र कहीं भी कभी नहीं होता। साधन और सत्यप्रयोजन का समन्वय हो सके तो उसे व्यावहारिक जीवन का योग कहा जाएगा। इस तथ्य को जिसने भी बनाया, वे अल्प-साधनों से भी आशातीत विकास कर सकने में समर्थ हुए। जिन्हें यह सन्मार्ग नहीं मिला, जो साधनों को बाल क्रीड़ा के मनोविनाद में खो देते रहे, गलत कार्यों में व्यय करते रहे, ऐसे मनुष्यों की जीवन-संपत्ति देव-दुर्लभ होते हुए भी अभिशाप दुर्भाग्य ही सिद्ध होती रहेगी।

योगाभ्यास की शुरुआत चित्तवृत्तियों के निरोध से ही संभव है। प्रायः इसका अर्थ एकाग्रता का अभ्यास समझा जाता है। पर यह अभ्यास योग का एक छोटा-सा अंश है इसे इसका भौतिक भाग भी कहा जा सकता है। एकाग्रता में अध्यात्म साधक ही नहीं अपितु ऐसे अनेक सांसारिक व्यक्ति भी उसमें निपुण होते हैं जिनका आध्यात्मिकता से दूर-दूर का कोई लगाव नहीं। चित्त निरोध का भाव है मन की अस्त-व्यस्त भागदौड़ को नियंत्रित करके किसी विशेष प्रयोजन में लगाए रखने का अभ्यास। यह जरूरी और सराहनीय भी है, पर इससे योग साधना का प्रयोजन पूरा नहीं होता। आत्मिक प्रगति के लिए मात्र चित्त की नहीं, गहराई में उत्तरकर चित्तवृत्तियों के निरोध का



अंतर विचारशील के हृदय व मस्तिष्क में स्पष्ट रहना चाहिए।

किन चित्तवृत्तियों का अवरोध करना श्रेयस्कर होगा इसका संकेत योगदर्शन के साधन पाद के सूत्र में वर्णित है। सभी वृत्तियां पांच तरह की होती हैं तथा उन पांचों वृत्तियों में से हर वृत्ति क्रिक्ष्यत तथा अक्रिक्ष्य रूप में होती है। प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति प्रायः यही पांच तरह की वृत्तियां मन पर छाई रहती हैं और उसे उच्च उद्देश्यों से विरत करके पशु प्रवृत्तियों में उलझाती है। प्रमाण वृत्ति उसे कहा जाता है जो इन्द्रिय विषयों के पूर्वाभ्यास द्वारा संबंधित विषयों के प्रसंग आने पर उभरती है। विपर्यय वृत्ति का तात्पर्य प्रतिकूल ज्ञान को वस्तुस्थिति की जानकारी न होने से चित्त कस्तूरी के मृग के सदृश उद्घिन फिरता है।

विकल्प का अर्थ है, भय, आशंका, संदेह, अशुभ संभावना आदि कुकल्पनाओं से उत्पन्न कायरता। निद्रा का भाव है, आलस्य प्रमाद, उपेक्षा अवसाद-अनुत्साह। स्मृति वह वृत्ति है जो निकष्ट योनियों में रहते समय अभ्यास में आते रहे स्वभाव के अंग बने रहे। उनकी प्रतिभाया मानव योनि में भी छाई रहती है और उसके फलस्वरूप अनेक बार इतनी तेजी से उभरती है कि विवेक, मर्यादाओं की सीमाएं तोड़कर वह कार्य करा लेती हैं, जिसके संबंध में पीछे प्रायश्चित्त करना ही रह जाता है।

आज हम जिस समाज में, युग में, वातावरण में जी रहे हैं, उसमें अवांछनीय प्रचलनों की कमी नहीं। उनका आकर्षण मन को अपनी ओर खींचता-त्तुभाता है। जल स्वतः नीचे की ओर को गिरता है। अधिकतर लोग अवांछनीय गतिविधियां

अपनाकर अनुपयुक्त जीवन जीते हैं। इससे वे तात्कालिक लाभ भी पाते हैं, बाद में भते ही उन्हें दुष्प्रिणाम भुगतने पड़ें। इस तत्काल लाभ की बात सहज ही मन को आकर्षित करती है और दबी हुई दुष्प्रवृत्तियां उभरकर उस राह की ओर मोड़ देती हैं जो मनुष्य जैसे विवेकशील प्राणी के लिए असाधनीय होता है।

योग साधना का मूल उद्देश्य इन्हीं दुष्प्रवृत्तियों के साथ प्रचण्ड संघर्ष खड़ा कर देना है। जिस महाभारत में श्रीकृष्ण अर्जुन ने सम्मिलित भूमिका निर्भाई थी, वह आत्मपरिष्कार में योग साधना के साथ पूरी तरह से जुड़ी हुई है। कुसस्कार कौरव दल से किसी भी कीमत में कम नहीं। यह निकष्ट योनियों के साथ चले आ रहे तथा वातावरण में घुसी अवांछनीय से उद्घाप्त हो भड़क उठते हैं। जिस तरह से कौरवों ने पाण्डवों की समस्त संपत्ति हथिया ली थी। उसे पाने के लिए पाण्डवों को युद्ध करना पड़ा। ठीक उसी प्रकार से आत्मिक गरिमा पर असुरता आच्छादित हो रही है। उसको इस चंगुल से छुड़ाने के लिए विरोध-प्रतिरोध का महाभारत खड़ा करने के अलावा दूसरा कोई मार्ग नहीं शेष रह गया। योगाभ्यास में इसी निरोध संघर्ष का उल्लेख है। इसमें आत्मा-परमात्मा का सत्कर्म सद्ज्ञान का समन्वय करने पर विजय सर्वथा होगी ही। इस अभ्यास के आठ सोपान हैं, जिनको अपनाना व्यूह रचना के सदृश हैं। इस तरह क्रम से अभ्यास करते हुए दुष्प्रवृत्तियों को निरस्त कर अंतःप्रकृति की परतों का भेदन कर लक्ष्य को पाया जा सकता है।

# ध्यान का विज्ञान



सुधांशुजी महाराज

## आ

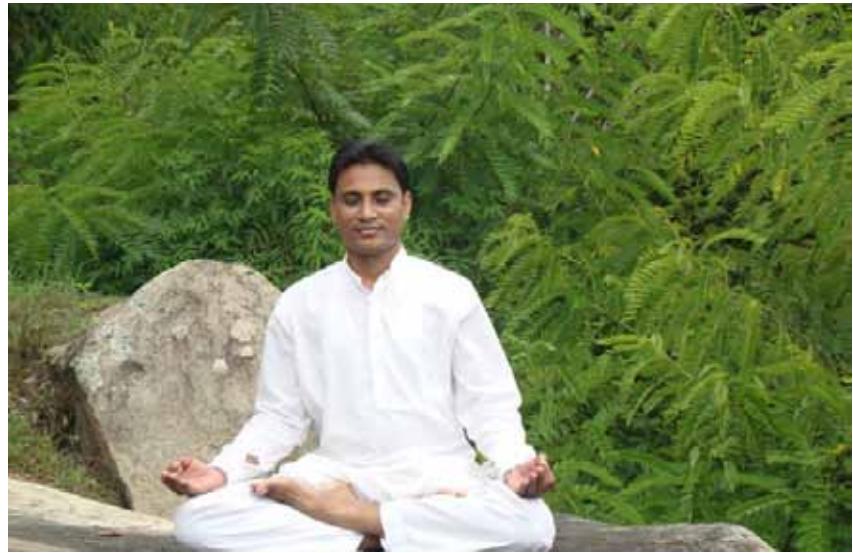
पका शरीर उसी तरह से है जैसे किसी मकान का कोई एक कमरा। कमरे में खिड़कियां भी हैं और दरवाजे भी हैं। उस कमरे में अगर आपने एक खिड़की खोली है तो हवा का आना और जाना नहीं हो पाएगा। कमरे में वायु प्रवाह के लिए एक ओर प्रवेश तथा दूसरी ओर निकास का मार्ग होना चाहिए। हवा एक तरफ से अन्दर आए और दूसरी ओर से बाहर जाए। इसलिए पहली खिड़की खोलने के साथ दूसरी खिड़की भी खोल दीजिए। जैसे ही दूसरी खिड़की खुलेगी ताजी हवा अन्दर प्रवेश करेगी और प्रवेश करते ही गंदी हवा को दूसरी ओर से बाहर निकाल देगी।

आपको भी ऐसा ही करना है। विचारों और विकारों को बाहर निकाल दीजिए। जैसे ही आपके अन्दर खालीपन आएगा उसी खालीपन को भरने के लिए परमात्मा की कृपाएं आपके अन्दर प्रवेश कर जाएंगी और उसकी कृपा हो जाएगी। इसलिए अपने आपको खाली करना जरूरी है, जब आप ऐसा कर लेंगे तो जब भी एकांत में होंगे तो आप एक अलग ही तरह की शांति महसूस करेंगे।

ध्यान-साधना के लिए पहले अपने मन को साधने की कोशिश कीजिए। आप अपने आसन पर दस मिनट से बीस मिनट तक स्थिरता से बैठें और कोशिश करें कि इन क्षणों में हिलें-डुलें भी नहीं। आसन का चयन भी ऐसा करें जिसमें आप आसानी से बैठ सकें और अपनी रीढ़ को सीधा रख सकें।

आसन पर बैठे-बैठे आप आज्ञाचक्र में ध्यान लगाएं। आज्ञाचक्र आपके मस्तक पर जहाँ तिलक लगाते हैं वहाँ स्थित है और इसी स्थान पर महिलाएं बिंदी लगाती हैं। माथे के इस अग्र भाग पर ध्यान टिकाकर अपने अन्दर खो जाना चाहिए। जब भी आपका ध्यान में बैठने का मन करे तो सबसे पहले अपने मन और मस्तिष्क को विचारों से खाली करें। मतलब आपका मन मस्तिष्क विचारशून्य होना चाहिए। जैसे ही आप मन को खाली करेंगे वैसे ही परमात्मा की अनुभूतियां अंदर उतरनी शुरू हो जाएंगी। आपको सिर्फ़ इतना ही करना है कि अपने को अन्य विचारों और तनावों से खाली करना है। एक तरफ से प्रभु के आने का द्वार बना दें, दूसरी तरफ से अन्दर के विचारों और विकारों के बाहर जाने की राह बना दें।

क्वांकिं ध्यान एक प्रकार की नींद है जिसमें होश रहता है लेकिन मन सो जाता है। जब मन सो जाता है तो नींद आती है। सोने के लिए आप अपने आप को खाली करते हैं, कुछ भी नहीं



सोचते, विचारशून्य होकर जब आप लेटते हैं तो नींद आ जाती है। नींद में सपने भी तभी आते हैं जब मन के सो जाने से उसकी सारी शक्तियां खो जाएं, लेकिन चित्त का आत्मा के साथ संबंध जुड़ जाए। आपके चित्त में जो याददाशत है उसके साथ जब आत्मा का संबंध जुड़ता है तब स्वप्न आते हैं।

जो कुछ भी अन्दर चित्त में रिकार्ड है, यद्य हैं, वे आत्मा के साथ संबंधित हो जाती हैं। आत्मा उस समय सूक्ष्म नाड़ी में प्रवेश करती है और चित्त के साथ जैसे ही उसका जुड़ाव होता है। तो सपने दिखाई देते हैं। परन्तु उस समय कोशिश यही होती है कि स्वप्नावस्था से वापिस नींद में आ जाएं। अगर आप ग्यारह बजे रात में नींद लेते हैं तो दो बजे के बाद फिर आप बहां से वापिस चलते हैं जैसे किसी पहाड़ की चढ़ाई चढ़ने के बाद कोई आदमी वापिस चलता है तो उत्तरने में आसानी होती है कि कठिनाई नहीं होती। वैसे ही नींद की गहराई में जाने के बाद जब वापिस आ रहे होते हैं तो उस समय ऐसी स्थिति बनती है कि नींद बीच-बीच में उखड़ती रहती है नींद उखड़ती है तो स्वप्न आ जाता है। स्वप्न जैसे ही आया वह आपको फिर दोबारा नींद में पहुंचाकर गुम हो जाएगा। दोबारा आपकी नींद टूटेगी तो फिर बीच में स्वप्न आएगा।

आप सो रहे हैं और आपकी आत्मा ने स्वप्न देखा और उस स्वप्न की याद भी बची रह गई। परन्तु जिस समय आप ध्यान में होते हैं, उस समय बस आपको इतनी याद रहती है कि हम शांति में थे, आनन्द की अनुभूति में थे। बाकी कुछ भी याद नहीं रहेगा। जैसे ही आप अपने आप में खो जाएंगे, आपका ध्यान टिक जाएगा। अन्दर केवल शांति की अनुभूति रहेगी। जैसे ही आप ध्यान की गहराई में उतरते हैं वैसे ही अन्दर की अतृप्त इच्छाएं जो कुछ चाह करती हैं, उनकी वृत्ति हो जाती है।

इच्छाओं की वृत्ति इस तरह से होती है कि मान लीजिए अगर किसी आदमी को कुछ सुन्दर देखने की इच्छा है तो उसकी यह इच्छा जैसे भगवान का सौन्दर्य या संसार के किसी पदार्थ के सौन्दर्य के रूप में सामने आता है। ऐसा महसूस होता है कि बहुत सुन्दर फूल खिले हुए हैं। सौन्दर्य से भरपूर फूल, इंद्रधनुषी रंग, चमकता हुआ चांद और सूर्ज बहुत सारे सितारे तरह-तरह की रंग-बिरंगी तितलियां आदि सुन्दर दृश्य एकदम सामने आएंगे।

यह दृश्य ऐसे मनमोहक लगाएंगे कि जैसे संसार में पहले अपने ऐसा कहीं नहीं देखा होगा और मन यही कहेगा कि परमात्मा तेरी महिमा, तेरी लीला देख रहा है। तू कितना सुन्दर है, तेरा संसार कितना सुन्दर है। किसी को यदि सुगंध लेने की इच्छा है तो उसे तरह-तरह की सुगंध महसूस होने लगेगी और उस समय जैसे किसी को लगता है कि अब मैं चिन्तामुक्त हो गया हूं तो उसे वैसे ही अनुभूतियां महसूस होंगी।

ध्यान में साधक की वही स्थिति होती है जिस प्रकार कोई बहुत स्वादिष्ट चीज़ मुख में आ जाए तो आदमी मुख बंद कर लेता है, बहुत सुन्दर मन पसंद चीज़ मिल जाए तो आदमी आंखें बंद करके उसे अन्दर ही अन्दर महसूस करता है, मानों परम सुख की उपलब्धि मिल गई। वह सुख को उस स्वरूप को अन्दर ही अन्दर पी रहा है। इंसान उस असीम आनन्द में डूब जाता है। वह उससे ध्यान नहीं हटाना चाहता है।

परमात्मा की भक्ति और उसके ध्यान में डूबने के लिए व्यक्ति को ऐसा उपयुक्त स्थान ढूढ़ना चाहिए जहाँ बैठ कर मन भगवान में तल्लीन हो जाए। अपने घर में ऐसा स्थान बना सकें तो बहुत अच्छी बात है नहीं तो किसी आश्रम में या वन में वह स्थान ढूँढ़ना चाहिए। जहाँ आपका मन ध्यान में रम जाए। ●

# मानव शरीर स्वयं आधा तंत्र है



पंकज दीक्षित

**मा** कंडेय पुराण के अंतर्गत वर्णित दुर्गा सप्तशती तंत्र शास्त्र का सर्वोत्तम ग्रंथ है, जिसमें 700 श्लोकों, तीन चरित्रों व तेह अध्यायों में मां दुर्गा को गोपनीय तांत्रिक साधना व नवरात्रों में की जानेवाली आराधना का वर्णन है। तंत्र-योग या शक्ति मार्ग के अनुसार यद्यपि जगत के मूल में आद्या शक्ति विद्यमान है, परन्तु इस शक्ति को अभिव्यक्त होने के लिए सदैव आधार चाहिए। बिना आधार के शक्ति प्रकट नहीं हो सकती। जिस आधार को लेकर यह शक्ति प्रकट होती है, उसे चैतन्य व गतिमान बना देती है। यही शक्ति की विशिष्टता है, जिसके द्वारा शिव शब्द में परिवर्तित होकर शक्ति से सायुज्य कर संसार को क्रियाशील बनाते हैं। इसी भाव को जगद्गुरु शंकराचार्य ने सौंदर्यलहरी के प्रथम श्लोक में ही प्रकट किया है।

शिवः शक्ति युक्तो यदि

शक्ति प्रभवितु खलम्

शक्ति की प्रकृति त्रिगुणात्मक होती है और इसी कारण तंत्र में शक्ति को अधोमुखी त्रिभुज के रूप में अभिव्यक्त करते हैं। इन तीनों तत्वों को सत्त्व, रज, तम, (बाहमी, वैष्णवी, रुद्र), परा, परापरा और अपरा तथा सगुणात्मक उपासना में महासरस्वती, महालक्ष्मी व महाकाली की संज्ञा दी जाती है।

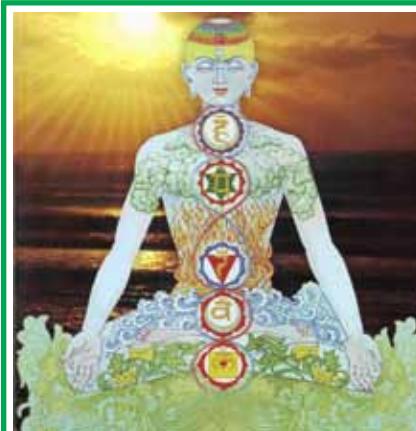
दुर्गासप्तशती के प्रथम चरित व प्रथम अध्याय के विनियोग में जहां देवता महाकाली हैं, वहीं मध्यम चरित व द्वितीय अध्याय में देवता महालक्ष्मी एवं उत्तर चरित व पंचम अध्याय में देवता महासरस्वती है। भारतीय दर्शन की 'यत्पिंडे तत्वहमांडे' के अनुसार मानव शरीर भी इसी आद्या शक्ति प्रदत्त होने के कारण इन तीनों गुणों को अभिव्यक्त करती है। सत्त्वगुणी ब्राह्मी शक्ति महासरस्वती ही वाक शक्ति है जबकि रजोगुणी वैष्णवी शक्ति महालक्ष्मी मनःशक्ति है, तमोगुणी रुद्र शक्ति महाकाली प्राण शक्ति हैं और सप्तशती के तीनों चरित्रों के पाठ से यह तीनों शक्ति केन्द्र जागृत व चेतन हो जाते हैं।

दुर्गा सप्तशती की तांत्रिक साधना की सफलता हेतु शक्ति के तीनों स्वरूपों प्रतिमा, यंत्र व बीजाक्षर का समन्वय अत्यावश्यक है अन्यथा मनोवाच्छित की सिद्धि संदिग्ध है। बीजाक्षर में देवता की शब्दात्मक शक्ति घनीभूत रूप में संकेन्द्रित व संचित रहती है, जिसके उच्चारण से निकली तरंगें देवता को जागृत करती हैं और घटचक्रों के विभिन्न कमलदलों व तत्वों को कपित करती हैं। तदनुरूप दुर्गा सप्तशती

के प्रथम चरित में महाकाली का बीजारूप रूप (ऐ) है। मध्यम चरित में महालक्ष्मी का बीजाक्षर रूप (हलीं) है व उत्तम चरित में महासरस्वती का बीजाक्षर (क्लीं) है। यहीं तीनों शब्द मिलकर (ऐ हलीं क्लीं) नामक बीजाक्षर मंत्र की रचना करते हैं। जो मां दुर्गा की तांत्रिक आराधना का मेरुदंड है। परन्तु त्रिगुणात्मक शक्ति सुष्टि के सृजन में नवयोनि चक्र का रूप धारण कर लेती है अर्थात् नौ रूपों में विभक्त हो जाती है। यहीं शक्ति ब्रह्मांड में नवग्रहों के रूप में संसार को संचालित करती है। इसी कारण मनुष्य का माता के गर्भ में शक्ति का पूर्ण संचालन नौ माह में होता है और इसी अवधारणा में नवदुर्गा, नौ दुर्गा या नवरात्र को जन्म दिया है। नवरात्र का वैज्ञानिक आधार पर भी प्रमाणित क्योंकि वर्ष में दो बार सूर्य अपनी परिक्रमा में भूमध्य रेखा रूपी केन्द्र पर आते हैं, जिसे 'सोलस्टिक' कहा जाता है, यहां से वह उत्तरायण या दक्षिणायन

बीज, तत्व के संयोजन से बना विनियोग इतना प्रभावोत्पादक है कि यदि एक नवरात्र से दूसरे नवरात्र तक नित्यप्रति रात्रि को विनियोग के साथ पश्चिम की ओर मुँह करके दुर्गासप्तशती का पाठ किया जाए तो संसार में कुछ भी अप्राप्य नहीं है। एक अन्य रहस्य की बात यह है कि लौकिक इच्छा की पूर्ति हेतु सायंकाल 6 से 8 बजे के बीच ध्यान व विनियोग के साथ प्रथम चरित का पाठ करना चाहिए। यदि धन व संपदा की इच्छा हो तो रात्रि 9 से 12 के बीच विनियोग व ध्यान करना चाहिए व रात्रि 12-13 के बीच उत्तम चरित के पाठ से दैवेषणा की प्राप्ति होती है।

दुर्गासप्तशती के पाठ में अगला, कीलक, रात्रि सूक्त आदि का विधान है, परन्तु सर्वाधिक रहस्यात्मक व चमत्कारिक सिद्धकुर्जिका स्तोत्र है जिसके विधिपूर्वक पाठ से संकल्पित इन्हीं बीजाक्षरों व नवार्ण मंत्रों को नौ कोष्ठक बनाकर



**कात्यानी तंत्रानुसार दुर्गासप्तशती के प्रत्येक श्लोक के आदि और अंत में प्रणव का उच्चारण करने मात्र से मंत्र सिद्ध हो जाता है। 'जातवेदसे' इस वैदिक शब्द के प्रत्येक श्लोक आदि व अंत में उच्चारित किया जाए तो सभी कार्य सिद्ध हो जाते हैं।**

का मार्ग प्रारंभ करते हैं, अर्थात् इसी केन्द्र से उन नव दिनों में पृथ्वी पर नवशक्ति का संचरण होता है। इसी अवधारणा के अनुरूप तंत्राचार्यों ने नवार्ण मंत्र की रचना की है। नवार्ण मंत्र में बीजाक्षर मंत्र के साथ वर्णाक्षरों का संयोजन किया जाता है जो स्वयं शब्द ब्रह्म है और उच्चारण की सही आवृत्ति पर तत्काल फल देते हैं। बीजाक्षर से मिलकर यह नवदुर्गा की सामूहिक शक्ति को इस मंत्र में उद्घाटित करते हैं।

**ऊँ ऐं हलीं क्लीं चामुंडायै विच्छै नमः**

यजुर्वेद से है, जबकि महासरस्वती सामवेद का प्रतिनिधित्व करती है। कितने आश्चर्य की बात है कि सर्वप्रथम ऋग्वेद की रचना हुई, तत्पश्चात् यजुर्वेद की ओर अंत में सामवेद की। इसी भावना के अनुरूप सृष्टि के सृजनहार ब्रह्माजी प्रथम चरित के संसार के पालक विष्णु मध्यम चरित के और संहारक शक्ति रुद्र उत्तर चरित के ऋषि हैं, इसके अतिरिक्त प्रत्येक देवी से संबंधित पांच वस्तुओं वेद, छंद, शक्ति,

लोम व विलोम क्रम में स्थापित करने से नवार्ण यंत्र बन जाता है जो दुर्गा सप्तशती का यंत्र स्वरूप है।

मंत्र जपने से और यंत्र लिखने से सिद्ध होता है। इस यंत्र का भोजपत्र पर केसरयुक्त चंदन से बिल्व लेखनी द्वारा लिखकर दाहिनी भुजा में बांधने पर व्यक्ति का कोई कार्य असफल नहीं होता। दुर्गासप्तशती के प्रत्येक चरित के प्रारंभ में विनियोग है, जिसका ध्यान के साथ जाप सफलता के लिए अत्यावश्यक है।

कात्यानी तंत्रानुसार दुर्गासप्तशती के प्रत्येक श्लोक के आदि और अंत में प्रणव का उच्चारण करने मात्र से मंत्र सिद्ध हो जाता है। 'जातवेदसे' इस वैदिक शब्द के प्रत्येक श्लोक आदि व अंत में उच्चारित किया जाए तो सभी कार्य सिद्ध हो जाते हैं। 'ऋग्वेदसे' या 'शूलेनपाहि नो देवी' के पाठ से अकाल मृत्यु टल जाती है।

**—प्रशासनिक अधिकारी, कक्ष सं. 146**  
**कार्य निदेशालय (नीति व कार्यान्वयन)**  
वायु भवन, रफी मार्ग, नई दिल्ली-1



डॉ. राकेश अग्रवाल

**व**र्तमान काल हमारी कला, संस्कृति और संस्कारों के लिए सक्रमण का काल है। आज दूरसचार माध्यमों द्वारा हमारी कला-संस्कृति पर आकाशीय आक्रमण हो रहा है और हम अपने परिवार को नित्यप्रति छिनते जा रहे संस्कारों को मूँह होकर असहाय से देख रहे हैं। घर में घुसकर चुपचाप आक्रमण करने वाले इस दुश्मन से भौतिक नुकसान से भी अधिक मानसिक पतन हो रहा है जिसकी भरपाई असंभव है।

सच्ची कला में 'सत्यं, शिवं सुन्दरं' की भावना का स्पष्ट दर्शन होता है। कला मन-मस्तिष्क को माझकर कलुष को साफ करती है। कला पाषाण में प्राण डालकर पत्थर को भगवान बना देती है, कला संस्कार देने का सशक्त माध्यम है। चित्रकला, संगीत, नाटक, शिल्पकला साहित्य आदि कलाओं का समाज पर गहरा प्रभाव पड़ता है। किन्तु आज की वासना, अश्लीलता और हिंसा से परिपूर्ण कलाएं संस्कारिवीन समाज की रचना कर रही है। इन मर्यादाहीन कलाओं के कारण ही बेदर्दी से संस्कृति की चीरहरण हो रहा है। समाज भीष्म पितामह की तरह मौन होकर इस चीरहरण का तमाशा देख रहा है।

कला और मनोरंजन के नाम पर आज फिल्मों और टीवी के माध्यम से जो भी हमारे परिवारों में परोसा जा रहा है वह हमारे खून और मन-मस्तिष्क को विकृत करने के लिए पर्याप्त है। वर्तमान में दिये जा रहे कला और मनोरंजन के कार्यक्रम भावी पीढ़ियों को पथभ्रष्ट करने का ममला बन गये हैं। इन कार्यक्रमों द्वारा पुरातन भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों पर कुठारागत किया जा रहा है। मर्यादाओं को तिलाजलि देकर युवा पीढ़ी को बड़ों के प्रति विद्रोह के लिए उकसाया जा रहा है। अब तक आकाशीय आक्रमण से हो रहा था जो सांस्कृतिक विकृतिकरण शहरों तक सीमित था, अब वह ग्रामवासियों को भी अपनी चपेट में ले रहा है। देश के सांस्कृतिक स्वरूप पर लग रहा प्रश्नचिन्ह लगातार बड़ा होता जा रहा है। इस कारण देश की माटी से जुड़ा बुद्धिजीवी वर्ग देश के भविष्य को लेकर चिंतित है।

बिना तोप तलवार के किसी देश को नष्ट करने का सबसे कारगर उपाय सांस्कृतिक आक्रमण है। फिल्में, दूरदर्शन, कम्प्यूटर, विज्ञापन आदि इस सांस्कृतिक आक्रमण के प्रबल आयुध हैं। इन उपकरणों से दृश्य के रूप में होने वाली मधुर विष की वर्षा समाज को नैतिक दृष्टि से खोखला कर रही है। आधुनिकता के नाम पर रचनात्मकता को दरकिनार करके नकारात्मक और विध्वंसात्मक प्रवृत्तियों को उभारा जा रहा है।

# सत्यं शिवं सुन्दरं की अभिव्यक्ति है कला



**सच्ची कला में 'सत्यं, शिवं सुन्दरं' की भावना का स्पष्ट दर्शन होता है। कला मन-मस्तिष्क को माझकर कलुष को साफ करती है। कला पाषाण में प्राण डालकर पत्थर को भगवान बना देती है, कला संस्कार देने का सशक्त माध्यम है। चित्रकला, संगीत, नाटक, शिल्पकला साहित्य आदि कलाओं का समाज पर गहरा प्रभाव पड़ता है। किन्तु आज की वासना, अश्लीलता और हिंसा से परिपूर्ण कलाएं संस्कारिवीन समाज की रचना कर रही है। इन मर्यादाहीन कलाओं के कारण ही बेदर्दी से संस्कृति की चीरहरण हो रहा है। समाज भीष्म पितामह की तरह मौन होकर इस चीरहरण का तमाशा देख रहा है।**

चित्र से आंखों पर होने वाले आक्रमण के लिए वेदना प्रकट की थी। आज तो अश्लील चलचित्रों से घर बैठे आक्रमण का सामना करना पड़ रहा है। संस्कारों पर डाका डाला जा रहा है। इन चलचित्रों में इन्द्रियों को गुदगुदाने वाली, उद्दाम वासना प्रदीप्त करने वाली सामग्री भरपूर रहती है। जिससे समाज में व्याभिचार, स्वेच्छाचार को बढ़ावा मिलता है।

कम्प्यूटर की बहुआयामी उपयोगिता को नकारा नहीं जा सकता है, किन्तु विज्ञापन के गर्भ में वरदान के साथ-साथ अभिशाप भी पलता है। कम्प्यूटर का नंगा सच यह भी है कि इसका दुरुपयोग करके तथ्यों को तोड़ा-मरोड़ा जा सकता है। किसी के भी सही मूल फोटो को कम्प्यूटर की सहायता से अश्लील बनाकर ब्लैकमेल किया जा सकता है। मुम्बई की एक मॉडल को निर्वस्त्र दिखाने का प्रकरण कम्प्यूटर से ही जुड़ा है। इलेक्ट्रॉनिक संचार माध्यमों ने नई संस्कृति की रचना कर डाली है जिस पर किसी का कोई अंकुश नहीं है। इससे समाजिक दोषों में बुद्धि हो रही है।

समाज की कमजोर भावनाओं को उभारकर अधिक से अधिक धन बटोर लेने की होड़ सब और दिखाई देती है। द्विर्थी गीत और संवाद के साथ नारी पात्रों के तन से कपड़ों को हटाने के नये-नये अवसर तलाशे जाते हैं। परियामस्वरूप दर्शकों और श्रोताओं का मानस पतन की ओर अभिमुख हो रहा है। नयी पीढ़ी अनिर्यात्रित भोगवाद में लिप्त हो रही है। हम अपने श्रेष्ठ सांस्कृतिक मूल्यों को भुलाकर अपनी जड़ों से कटते जा रहे हैं। समाज में सर्वत्र अनैतिकता बढ़ रही है। सांस्कृतिक प्रदूषण ने पीढ़ी अंतराल को बढ़ाया है। परिवार और समाज में भय, चिंता, तनाव का दमघोट वातावरण विकसित हुआ है। यह विषम स्थिति भविष्य को अंधकारमय बना रही है।

इस आपात स्थिति में सांस्कृतिक आक्रमण की खतरनाक संभावनाओं को पहचान कर अपनी संस्कृति की रक्षा के लिए सुरक्षा कवच का निर्माण जरूरी है। इसके लिए समाज के प्रबुद्ध वर्ग को आगे आना होगा। स्वस्थ, मनोरंजक, प्रेरणादायक श्रेष्ठ कार्यक्रमों की सराहना और स्तरहीन अश्लील कार्यक्रमों का बहिष्कार होना चाहिए अन्यथा मैकाले की शिक्षा पद्धति से जितना अहित नहीं हुआ है उससे कई गुण अहित सांस्कृतिक प्रदूषण से होगा।

— 'हिमदीप' राधापुरी  
हापुड़-245101 (उत्तर प्रदेश)



ऑर्ट ऑफ रेस्ट सीखो,  
विश्राम कला सीखो।  
मेरा विश्वास करो और  
स्वयं अनुभव करके  
देखो भाव उठने मात्र से  
सब कुछ होता जाएगा।

# विश्राम की कला



विश्राम गुरुजी

**इ**स जगत में सब कुछ बिना तनाव के होता है सुबह सूर्य उगता है, शाम को तरे दिखते हैं, ऋतुएं बदल जाती हैं, फसल लहलहाती हैं, कोयल कूकती है, खरगोश अठखेलियां करते हैं— कहां है तनाव? बीज को पानी मिलता है, अंकुर फूटता है, बड़ा पेड़ बन जाता है। सर्दी-गर्मी, मनुष्य के जूत्म, बंदरों की उछलकूद जाने कितने उत्पादों से वह सहज गुजर जाता है। वही वृक्ष आपको फल लुटाता है, लकड़ी देता है, औषध देता है, छाया और आँकड़ीजन देता है। सब कुछ बिना कोशिश कुर्सत के क्षण में होता रहता है। पूरा का पूरा जीवन कुर्सत के क्षण में जी लिया जाता है। कहां है तनाव? कहां है कषाय? कहां है क्रोध? कहां है मान? कहा है माया? कहां है लोभ? सब कुछ सहज, प्राकृतिक आनंदपरक हो रहा है तो आप क्यों तनाव में आ रहे हो। ऑर्ट ऑफ रेस्ट सीखो, विश्राम कला सीखो। मेरा विश्वास करो और स्वयं अनुभव करके देखो भाव उठने मात्र से सब कुछ होता जाएगा।

हम कहते हैं आप मालिक हो। अपने आप को। और 'अपने आ' का यह जो 'आप' है, वह एक पूरा कारखाना है जिसका नाम है 'संसार'। आपका संसार। और यह जो आपका संसार है, वही संसार है। उसके अलावा और कोई

संसार नहीं। यद् पिण्डे तद् ब्रह्माण्डे। यथा पिण्ड तथा ब्रह्माण्ड। संसार=लोक=मनुष्य लोक=आप खुदा=खुदा।

अब बताओ आप किसी तनाव में क्यों हैं? जब आप मां के गर्भ में आए, बस बंदूक से निकली गोली की तरह सहज दौड़ पड़े। भले आपके साथ भीड़ रही होगी, मगर आप उन सबसे अनजान व सहअस्तित्व को अनुभव करते हुए दौड़े जा रहे थे। बिल्कुल फुर्सत के अंदाज में, कोई चिंता नहीं। दूसरों को भी प्रेरणा देते हुए कि चलो भाइयों! किसी को पता नहीं, आगे क्या होने वाला है और आपने तत्कालीन मकसद को पा लिया। किसने पाया, किसने नहीं पाया इसका कोई तनाव नहीं। न पहले कोई कम्पीटिशन था, न अब कोई घमंड। न जो मिला उसके प्रति आसक्ति, न कोई गिला और आप बढ़ते रहे सहज, चुपचाप, फुर्सत में, बिना किसी तनाव के तो फिर क्या कारण है कि अब भी ऐसा नहीं जी सकते। सहज तो होइए, देखिए जीवन अपने आप जिया जाएगा।

हम कहते हैं कि आप मालिक हो, दास मत बनो। दास वह है जो चिंतातुर है। पाश है तो दास है। मालिक वह जो मस्त है। जो रामी (आनंदी) है, वो स्वामी है। आप अपनी फैक्टरी के खुद मालिक हो। आप क्यों प्रपञ्च-चिंता में पड़ते हो। आप कहां तनाव में पड़ गए। शांत मन से हुक्म देना सीखो मन रूपी मशीनरी (सचिवालय) को मन के चित्त निषेक को आज्ञा देना सीखो-शरीर के सारे मजदूरों को, शरीर रूपी कारखाने के मजदूर अर्थात् काशिका को, आर.बी.सी. को, डब्ल्यू.बी.सी. को, रीढ़ की हड्डी को, तत्रिका

तंत्र को और धीरज रखो। अपने पर आस्था रखो। अपने मजदूरों की स्वामीधक्ति पर विश्वास रखो। सारे मजदूर अथक कार्य में लगे हुए हैं। आपकी फैक्टरी बढ़िया चलेगी इसमें शंका क्यों? और सब कुछ जो होगा, उसमें आप अपने ऑफिस में बैठकर आराम से ज्ञाताद्रष्ट्या होंगे।

जब आप पैदा हुए तब कितना विकट समय था, किन्तु आप को जरा भी तनाव नहीं था। बस एक जीवंत प्रचोदना (प्रेरणा) थी उत्साह था और आराम से आप नई दुनिया में आ गए। इस बात को समझिए। हर उत्कांति कष्टदायक जरूर होती है, मगर यदि उसमें बिना तनाव के रहा जाए तो यह सुष्ठि ज्यादा अच्छे तरीके से तुम्हें अपने आप उत्कांति कर देगी। नई दुनिया में फेंक देगी। बस आराम से जीने सीखिए। आराम से जीने की शिक्षा यह है कि मात्र सामने देखो। सोचो मत। इधर-उधर की फालतू जानकारियों में मत उलझो। आपकी गाड़ी सही चलेगी ही हमारी गारंटी है।

इस प्रकार यह जो प्रयासहीन पुरुषार्थ है, सम्यक् पराक्रम है वह जीवन की आराम कला है। इसे जीवन से उतारो आपका हर कार्य होता जाएगा। कार्य तो लोग करेंगे, यशभोगी आप बनेंगे। बस दिमाग का प्रयोग बंद करो। अनावश्यक जानकारियों में तांक-झांक बंद करो। रिलेक्स हो जाओ और बिना तनाव के अपना पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर केन्द्रित करो। आप थकाए नहीं और अब अपने लक्ष्य को अंतरतल में खुशी व रोमांच के रूप में महसूस करो। आपके सब मनोरथ सिद्ध होते जायेंगे, बस, कब? और क्यों? इसका चित्त दिमाग में मत लाना। ●



## लीला कृपलानी

# साधक की साधना

**म**नुष्य को चाहिए कि अपने द्वारा अपना संसार सागर से उद्धार करे और अपनी आत्मा को अधोगति में न पहुंचावे। क्योंकि यह जीवात्मा आप ही अपना मित्र है और आप ही अपना शत्रु है।

वह क्रिया जो एक व्यक्ति को अनेक व्यर्थ विचारों से हटाकर अपने गुरु अपने आराध्य अथवा प्रभु के विचार में स्थिर कर दे वह साधना कहलाती है और वह व्यक्ति है साधक। साधना के लिए लिए साधक को न तो गृहस्थी छोड़ने की आवश्यकता है और न ही अपना कर्म। उसे केवल आंतरिक शुद्धता और स्वच्छता लाना है अर्थात् लोभ, मोह, अहंकार और काम, क्रोध जैसे कांटों से अपना बचाव करना है। यह सब संभव होगा आत्म साक्षात्कार से। आत्म साक्षात्कार वाले पल ही साधना के पल हैं।

अब जब साधक साधना के पथ पर चलना प्रारंभ करेंगा तो उसको एक मार्गदर्शक की भी आवश्यकता होगी। वह मार्गदर्शक है गुरु, आचार्य, अथवा उनके बचन, उनकी शिक्षाएं आदि का अक्षरणः पालन करना। साधना तभी सफल होगी जब साधक द्रष्टा भाव से रहे और यह सोचें कि गुरु या ईश्वर जो मेरे लिए करेंगे वह अच्छा ही करेंगे। साधना द्वारा मन आसक्ति से दूर होता जाता है। क्योंकि मन ही तो बंधन का कारण है और जब तक बंधन होगा तब तक साधना सफल नहीं हो सकती। साधना के पथ पर चलते-चलते उस बंधन की गाँठे ढीली होते-होते पूर्ण रूप से खुल जाती है और मोक्ष मिलता है। परन्तु गुरु की कृपा से ही यह संभव हो पाता है। तभी कहा जाता है- 'मोक्ष मूल गुरु कृपा'

साधना का सतत अभ्यास हमें दीपक की लौ की तरह प्रकाश दिखाकर परमात्मा की ओर अभिमुख करता है। हमें परमात्मा के अस्तित्व का बोध होने लगता है और अंतस उजाला बढ़ता जाता है। उस उजाले में मन, बुद्धि और अहंकार तीनों की हरकत बंद हो जाती है और चित में स्थिरता आ जाती है ठीक झील के पानी की तरह। सभी सांसारिक और पारिवारिक कार्यों को करते हुए भी इस सहज अवस्था का आनंद साधक लेता रहता है।

साधना पथ की सही व समुचित यात्रा साधक को पांच चरणों में करनी पड़ती है। जिसे पञ्चकोशीय यात्रा कहते हैं जो क्रमः अनन्मय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय कोश की यात्रा है इस यात्रा को श्रीकृष्ण ने गीता में कुछ इस प्रकार समझाया है कि यह संसार एक पीपल का वृक्ष है जिसकी शाखाएं यत्र-तत्र फैली हैं जो द्वंद्व रहित होने नहीं देती। अतः इस संसार रूपी वृक्ष को दृढ़ वैराग्य रूपी शस्त्र द्वारा काटना पड़ेगा। तब जाकर कहीं हृदय देश का



साधना का सतत अभ्यास हमें दीपक की लौ की तरह प्रकाश दिखाकर परमात्मा की ओर अभिमुख करता है। हमें परमात्मा के अस्तित्व का बोध होने लगता है और अंतस में उजाला बढ़ता जाता है। उस उजाले में मन, बुद्धि और अहंकार तीनों की हरकत बंद हो जाती है और चित में स्थिरता आ जाती है ठीक झील के पानी की तरह।

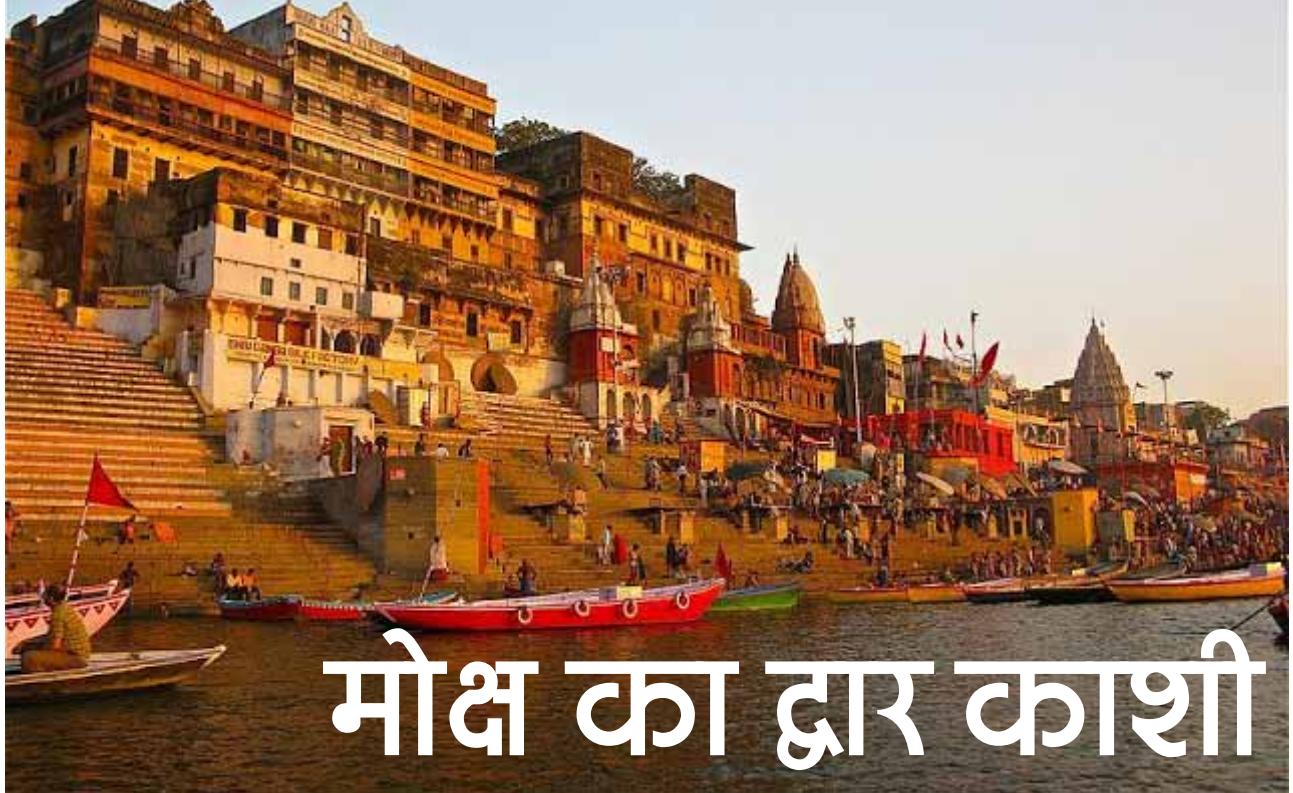
पश्चात् सपने में इष्ट के आदेश निर्देश मिलते हैं जिसकी परिणति साधक को जागृत अवस्था में होती है। परन्तु यह स्थिति अपने इष्ट या गुरु के प्रति श्रद्धा और सेवा से ही संभव है।

तीसरे अनुभव में साधक शनैः शनैः जब पूर्ण ध्यान में पहुंच जाता है तब उसका शरीर तो जागता रहता है परन्तु मन सुत हो जाता यह सुषुप्ति सुरा अनुभव कहलाता है। यूं तो हम सब मोह ममता की रात्रि में अचेत से पड़े हैं। परन्तु वह परमात्मा जब स्थूल शरीर से गुरु रूप में हमारे समक्ष आता है और अपनी सुर्ति की धार से सराबोर करता है तब साधक को पग-पग चलते हुए चिंतन की ऐसी डोर हाथ लग जाती है कि उसका मन सो जाता है अर्थात् उसकी बुद्धि, चित और अहंकार लुप्त हो जाते हैं और साधक स्वयं को गुरु अर्पण कर देता है और इष्ट द्वारा प्राप्त संकेतों का पालन करता जाता है। ऐसे में इफस एण्ड बट्स की गुंजाइश ही नहीं रहती यह अवस्था ठीक उसी प्रकार की है जैसे डॉकर द्वारा उचित उपचार करके होश में लाया गया है। सांसारिक मोह जाल से बाहर निकलना अस्वस्थ जीवन का उपचार ही तो है।

चौथी और अंतिम अवस्था है समसुरा संबंधी। इस अवस्था में साधक और इष्ट की दूरी समाप्त हो जाती है। बस 'मैं और तू सब एक ही है' भर रह जाता है। जब परमात्मा से समल्पन्न हो जाता है तो उठते-बैठते, चलते-फिरते, सोते-जागते बस यही अनुभूति होती है कि गुरु मेरे पास हैं।

यद्यपि इस अवस्था तक पहुंचना कठिन अवश्य है, समय लगता है, कष्ट सहने होते हैं परन्तु असंभव नहीं है। गुरु कृपा के अमृतपान का आनंद तो तभी मिलेगा न कि हम अपनी यात्रा प्रारंभ तो करे। यदि हम केवल पढ़कर या सुनकर कहें कि साधना को जान लिया समझ लिया तो साधना पूरी नहीं होगी। हमें तो प्रारंभ से अंत तक इष्ट के निर्देशों का पालन करते हुए अपने आचरण में ढालना होगा।

-बी-50, नरसिंह विहार, लालसागर गैस गोदाम के पास, जोधपुर-342026



# मोक्ष का द्वार काशी



मलिका

**म**नुष्य को मोक्ष प्राप्ति की प्रेरणा हिन्दू धर्म में सर्वत्र दी गयी है। इसके लिए जहां अनेक प्रकार के धार्मिक आचार-व्यवहार को जीवन में उत्तराने का मार्ग बताया गया है, वहां कुछ विशेष आराध्य स्थलों अथवा तीर्थस्थानों को भी मोक्षदायक बताया गया है। वाराणसी अथवा काशी ऐसे हिन्दू तीर्थ स्थानों में सर्वोपरि रहा है, जहां जाकर किसी व्यक्ति को मोक्ष प्राप्त करने का सुयोग मिल सकता है। काशी को मोक्ष का द्वार कहा जाता है। स्वयं श्रीकृष्ण पुजारिन मीरा ने भी काशी में प्राण त्यागन की कामना इन शब्दों में थी-‘करवट लूंगी काशी’।

ऐसा माना जाता है कि जो व्यक्ति काशी में प्राण त्यागता है, वह सीधे मोक्षगामी होता है। अतः तमिलनाडु, महाराष्ट्र, बंगाल एवं अन्य अनेक स्थानों से आकर यहां ऐसे लोग बस गये हैं, जो यहां पर प्राणात की कामना लेकर जी रहे हैं और इस स्थान को छोड़कर कहीं जाते ही नहीं।

काशी के बारे में विख्यात है कि यह नगरी शिवजी के त्रिशूल पर बसी है। यहां स्थित मणिकर्णिका घाट पर जिस व्यक्ति की दाह-क्रिया की जाती है, उसे स्वयं शिवजी मोक्ष का वरदान देते हैं। एक पुराण-ग्रंथ के अनुसार शिवजी ने स्वयं एक स्थान पर कहा है—‘हे प्रिये, सिद्ध गंधर्वों के स्पर्श से युक्त वाराणसी जहां गंगा से मिलती है, वह स्थान मुझे प्रिय है।’

काशी की चर्चा वैदिक एवं पौराणिक ग्रंथ में तो की ही गयी है, बौद्ध तथा जैन पुराण कथाओं में भी अनेक स्थानों पर इस नगर का उल्लेख किया गया है। कुछ पुराण-ग्रंथों के अनुसार सृष्टि के आरंभ से ही काशी तीर्थं शिव का प्रमुख स्थान रहा है, शायद इसीलिए किसी हिन्दू वयोवद्ध व्यक्ति को जब यह लगने लगता है तो वह अपने परिजनों से काशी चले जाने या ले जाये जाने का आग्रह करता है।

‘मत्स्य पुराण’ में यक्ष हरिकेश की एक कथा है। इस कथा से यह पता चलता है कि पहले यहां यक्ष-पूजा का प्रचलन था, परन्तु कालांतर में शिव-पूजा ने उसका स्थान ले लिया। बौद्ध-साहित्य में काशी का उल्लेख वस्त्रों के संदर्भ में किया गया है। स्वयं भगवान बुद्ध के अनेक ऐसे मित्र थे, जो काशी के निवासी थे। महानिर्वाण के अवसर पर बुद्ध की पार्थिव देह को काशी के बने वस्त्र में लपेटे जाने का भी उल्लेख है। इसी प्रकार जैन ग्रंथों में काशी नरेशों के अनेक संदर्भ हैं।

‘मत्स्य पुराण’ में एक स्थान पर यह उल्लेख मिलता है कि काशी में यदि आग में जलकर प्राण त्यागे जाये तो मनुष्य सीधा शिव के मुख में प्रवेश करता है। कुछ अन्य धार्मिक आच्यानों में यह भी बताया गया है कि काशी आकर गंगा में जल-समाधि लेने पर मोक्ष की प्राप्ति स्वयं ही हो जाती है। ऐसे सभी प्रचलनों पर बाद में अंग्रेज सरकार ने प्रतिवंध लगा दिया था तथा यात्रियों को इस प्रकार आत्मघात के लिए उकसाने वालों के विरुद्ध कड़ी कानूनी कार्रवाई की थी। परिणामस्वरूप यह प्रथा धीरे-धीरे समाप्त होती चली गई। ये सभी आत्मघाती प्रथाएं शैव-धर्म के गलत ढंग से किये गये प्रचार के कारण प्रचलन में आयी थी।

सत्यवादी राजा हरिश्चंद्र तारामती की

पौराणिक कथा जो अत्यधिक लोकप्रिय हुई है, काशी से जुड़ी है। महाभारत में काशी का उल्लेख विशेष रूप से किया गया है। काशी नरेश की तीन पुत्रियां अंबा, अंबिका और अंबालिका को भीष्म पितामह द्वारा हस्तिनापुर के राजमहल में लाये जाने की घटना का महाभारत में विशिष्ट स्थान है।

एक समय ऐसा आया, जब भारत के प्रमुख तीर्थस्थल स्वरूप बनारस अर्थात् काशी का नाम लिया जाने लगा। प्रयाग तथा गया के साथ जोड़कर मुख्य त्रिस्थली के रूप में इसका उल्लेख होता रहा।

यहां का प्रसिद्ध विश्वनाथ मंदिर आज भी संसार भर के हिन्दू धर्मावलीबियों के लिए आकर्षण का केन्द्र है। इसके महात्म्य को सभी स्वीकार करते हैं और अनेक चमत्कार-पूर्ण किस्से कहनियां प्रचलित हैं।

शिव-साधना की औद्घड़ पद्धति तथा मसान-सिद्धि के लिए इससे अधिक महत्वपूर्ण स्थान आज भी अन्यत्र नहीं है। जिस प्रकार शक्ति साधकों के लिए कामगाँव पीठ और तारा पीठ सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्थलों में से है, उसी प्रकार शैव-साधकों के लिए वाराणसी का महत्व प्राचीनकाल से ही रहा है।

यहां के शमशान घाट और उनमें धू-धू करती चिताएं एक विचित्र अनुभूति करने के लिए अपनी ओर आकर्षित करते हैं। ये शमशान घाट अपनी अनेक विशिष्टताओं के कारण प्रसिद्ध हैं और यहां आज भी रात्रि के निस्तब्ध प्रहर में किसी निर्द्वंद्व धूमते कपाली साधक के दर्शन हो सकते हैं।

अनगिन प्राचीन मंदिरों, धर्मस्थलों और स्मारकों के इस नगर की पूर्ववत् प्राचीन गरिमा आज भी यहां-वहां अनेक रूप में देखी जा सकती है। ●

# तुमको बदलना है



महायोगी पायलट बाबा

## आ

ज भी परीक्षित को मृत्यु के भय से मुक्त कराने का प्रयास किया जा रहा है, परीक्षित में क्षमता था वह तक्षक को नष्ट कर सकता था। पर परीक्षित को तैयार कराया जा रहा है कि वही होगा जो होना है। आप लोग भी भयभीत हैं अपने अपने कर्मों के कारण आप लोग भी परीक्षित की तरह तैयार हो रहे हैं स्वेच्छा से मृत्यु को गले लगाने के लिए। तभी तो आप को भूल जाने की आदत है। क्या सुना है पहले। परीक्षित तो सात दिन में मृत्यु पर मोक्ष पा लिया, पर आपके जीवन में अनेकों बार सात दिन का मोक्षदायिनी कथा लेकिन आप आज भी वहीं के वहीं हैं।

क्योंकि आप लोग अपने आप को भूल गये हैं आप क्या खोज रहे हैं। वह तो पता नहीं पर स्वयं को खो दे रहे हैं। आइए आपको मैं एक अपने मित्र से मिलाता हूँ। वह एक राजनीतिक दार्शनिक है। वो हमेशा भूलकड़ की जिंदगी जीता रहा है। वह रात में अपने सभी कपड़े, जूता और कैप के साथ सो जाता था। क्योंकि सुबह उसे खोजना न पड़े। वह शराबी नहीं था। वह एक अच्छा जीवन जीता है।

एक दिन मैंने उसको कहा कि दोस्त तुम एक काम करो सब कपड़ों के साथ जूते के साथ सोना छोड़ दो। तो उसने कहां यह काम मुश्किल है अगर मैंने इहां रात में उतार दिया, तो दिन में भूल जाऊंगा कहां रखा है। मैं कभी-कभी यह भी भूल जाता हूँ कि कोट क्या है, जूता क्या है। इसलिए मैंने ऐसा निश्चय किया है कि हमेशा कपड़ों के साथ सोउंगा। नहीं तो मेरा पूरा दिन कपड़ा, जूते की खोज में बीत जाएगा।

तब मैंने उससे कहा कि तुम अपने समान का एक लिस्ट बना लिया करो कौन-सी चीज़ कहां रखी हुई है। एक कागज पर रोज़ लिख लो और तब सोया करो फिर सभी चीजें उसी जगह पर मिल जाएँगी। उस राजनीतिक दार्शनिक ने ऐसा ही किया उसने एक नोट बुक में लिखा मेरा कोट इस स्थान पर रखा है मेरा जूता उस जगह पर है, उसी तरह अपने कुर्ता धोती पायजामा सभी को लिख लिया। और प्रेम से सो गया अब वह नहीं भूलेगा इस दिन उसने जूता, जुराब, धोती कुर्ता आदि पहन कर नहीं सोया।

जब वह दूसरे दिन सुबह उठा तो वह कुछ देर के बाद और घबड़ा गया इतनी घबड़ाहट और परेशानी उसको पहले कभी नहीं हुई थी।

सभी कुछ उसे अपने-अपने जगह पर रखा हुआ मिल गया उसका धोती मिल गया, कुर्ता मिल गया, जूता भी मिल गया, जो कुछ भी लिखा था उसे वह मिल गया। पर वह अंत में चिल्लाने लगा रोने भी लगा आकाश की ओर



देखने लगा। खुले मैदान में देखने लगा अपनी डायरी में जहां लिखा था वहां भी देखने लगा। वह बोला हे ईश्वर मैं कहां हूँ मैंने तो यह लिखा ही नहीं इस डायरी में। उसने अपने को बिस्तर पर देख आया वह वहां नहीं था बिस्तर खाली पाया।

उसने उपने आप को हर किनारे पर ढूँढ़ा पर वह वहां कहां भी नहीं था आप सोच सकते हो उसकी क्या दशा हो गया वह अपने घर से बाहर दौड़ कर आया और चिल्ला-चिल्ला कर पूछने लगा कृपया मुझे बताओ मैं कहां हूँ? सभी वस्तुएँ मुझे मिल गईं। जहां-जहां मैंने रखा था जिसे मैंने नोट बुक में लिख रखा था। वह दौड़ता हुआ मेरे पास आया और पूछने लगा कृपया मुझे बताओ मैं कहां हूँ। मैंने यह नहीं लिखा मैं कहां हूँ। मैं अपने को कहां खोजूँ।

मैं सोचता हूँ। मैं सुबह बिस्तर पर था पर मैं बिस्तर पर तो नहीं हूँ। बिस्तर तो खाली पड़ा है। मैं जहां भी खोजा वहां मैं नहीं हूँ।

मैं उसे देखकर हंस रहा था और सोच रहा था। यह तो हर किसी की कहानी है। हर आदमी की कहानी है। हर आदमी जानता है उसका घर कहां है। हर किसी को अपना फोन नम्बर मालूम है। हर किसी को अपना पति कहां है, पत्नी कहां है, कौन है वे सब मालूम है, हर किसी के बेटा-बेटी का पता है और हर किसी को यह पता है कि वह निन्दा है, वह इसाई है, वह भारतीय है, जापानी है, अमेरिकन है, काला है, गोरा है, किस जाति का जगाना है। जागरूकता तुम्हारी अपनी है। ●

है लेकिन क्या सचमुच में किसी को यह पता है वह कौन है? और वह कहां है?

आदमी बस जीता चला जा रहा है। अपने को भुलाये हुए अन्य चीजों के ओट में अपने को खो चुका है हर आदमी की हालात उस दार्शनिक की तरह है। लोग इस सवाल को उठाते ही नहीं। क्योंकि यह सवाल जीवन-जीवन को जीने की सहजता को कठिनाई में डाल देगा। हर आदमी इस प्रश्न से भागता है। और जीता चला जा रहा है। इस प्रश्न को पीछे ठेलते हुए अपना नाम पता पद की ओर मैं।

मैं कौन हूँ। मैं कहां हूँ। यह प्रश्न हर किसी का है और इसे जानना है। नहीं तो जिंदगी कपड़ों, जेवर, चप्पल, जूते और स्वाद के खाने में रह जाएगी।

आज कल की जिंदगी तो टीवी के सीरियल देखने में गुजर रही है और आप सब लोगों का जीवन अवतारों देवी-देवताओं की कहानियां सुनने में गुजर रहा है।

आप सब को ईश्वर नहीं चाहिए। क्योंकि ईश्वर परेशानी का कारण नहीं है। क्योंकि कहानियों में भी सब कुछ तुम्हारी अज्ञानता की बातें हैं। तुम्हारी चेतना की बातें हैं। तुम्हारी जागरूकता की बातें हैं। तुम महान पूर्ण हो। पर वे कहानियां तुम्हें जगाने की बात नहीं करती वे कथाएं तुम्हें तो छू भी रही हैं। सभी किसी-न-किसी की लीलाएं हैं। अब समय आ गया है। तुम को बदलना है तुम्हें अपने को जगाना है। जागरूकता तुम्हारी अपनी है। ●



डॉ. भगवतीशरण मिश्र

ने

हरू पार्क (विनय मार्ग) अशोका होटल के पास अवस्थित बटुक भैरव स्थान की प्राचीन मूर्ति के दर्शन एवं पूजन-अर्चन से असंख्य लोगों की मनोकामना पूर्ण होती हैं, पर जिनमें आस्था अथवा विश्वास है, उनकी प्रायः हर मनोकामना पूर्ण होकर रहती है। बटुक भैरव के समक्ष नतमस्तक हो अनेक आप्त काम हुए हैं।

मंदिर के पुजारी का कहना है कि एक की मनोकामना पूर्ण होने पर उसने दूसरे को बतायी, दूसरे ने तीसरे को और इस तरह दर्शनार्थियों की संख्या बढ़ती गयी। भैरव का दिन रविवार है, जैसे हनुमान का मंगल और शनिवार। यही कारण है कि और दिनों को भी यहां भक्त तो आते ही हैं। रविवार को सुबह से लेकर रात के दस बजे तक दर्शनार्थियों का यहां तांता लगा रहता है।

भैरव का सिंहरू और सरसों तेल बहुत प्रिय हैं, अतः सिंहरू और सरसों के तेल का मिश्रण कर मूर्ति पर लेप किया जाता है। इसे 'चोला' चढ़ाना भी बोलते हैं। जो व्यक्ति अपनी किसी मनोकामना की पूर्ति होने पर 'चोला' चढ़ाने का प्रण लेता है, वह अवश्य ऐसा करता है। पुजारी सब कुछ कर देते हैं। इसके लिए कोई फी या शुल्क नहीं है। 'चोला' चढ़ाने का आलम तो यह है कि मूर्ति पर कम-से-कम छह इंच मोटी परत तो जम ही गयी है। चार-पांच वर्ष पूर्व तत्कालीन पुजारी ने मेरे सामने एक बार यह परत उत्तरवायी थी तो वह प्रायः उत्ती ही मोटी थी।

आवश्यक नहीं कि सभी लोग चोला ही चढ़ाएं। कई लोग मनोकामना पूर्ति पर उचित समझते हैं तो यहां पुनः आकर दर्शन कर जाते हैं— प्रसाद ग्रहण कर जाते हैं। कोई दूर के हुए तो नहीं भी आते हैं। बाबा को वहीं से प्रणाम कर लेते हैं और कुछ रुपये बाबा की सेवा के लिए भेज देते हैं। कुछ ऐसा भी नहीं करते, अपनी मनोकामना पूर्ति हेतु बटुक भैरव का स्मरण कर ही संतोष कर लेते हैं। पर भैरवजी तटस्थ हैं। वह सबका भला करते हैं, अपार का भी, गरीब का भी। जो आकर पुनः आये, उसका भी, जो नहीं लौटे, उसका भी। ये सब अनुभव की बातें

# बटुक भैरव करते हैं मनोकामना पूर्ण



हैं, अंतरंग भक्तों से सुनी-सुनायी भी। पहले ही कहा कि विश्वास का होना अत्यंत आवश्यक है, आपके अंदर और कुछ हो या नहीं। संस्कृत में इसी हेतु कहा गया है— विश्वासं फल दायकं।

विश्वास पर हर जगह, हर धर्म में बल दिया गया है। बाइबल में भी यह कहा गया है कि 'यदि तुम में राई के दाने के बराबर भी विश्वास है तो तुम इस पर्वत को कहो कि यहां से हट जाओ, तो वह हट जाएगा।

पर केवल विश्वास से ही काम नहीं चलता। आप में विश्वास तो भरपूर हो पर स्थान में शक्ति नहीं हो तो आपको कुछ नहीं मिलेगा। विश्वास से संचालित दैवी-शक्ति भी आपकी सहायता कर सकती है। मैंने बहुत सारे भैरव स्थानों के दर्शन किये हैं— वाराणसी के कोतवाल काल भैरव से लेकर उज्जैन के महाकाल भैरव तक के। मैं नहीं कहता कि इन स्थानों में शक्ति नहीं

है, पर मैं इतना मानता हूं कि दिल्ली के इस बटुक भैरव में मनोकामना पूर्ति और भव बाधा दूर करने की अद्भुत शक्ति है।

पहला यह कि यह मंदिर अति प्राचीन है। कहते हैं स्वयं भीम ने इस भारी-भरकम मूर्ति को कहीं दूर से लाकर इसकी यहां स्थापना की थी। जो स्थान जितना ही प्राचीन होता है, वहां शक्ति भी अधिक होती है क्योंकि दीर्घ काल से पूजा-पाठ, प्रार्थना-उपासना होने से वहां एक अद्भुत आध्यात्मिक ऊर्जा की सृष्टि हो जाती है।

दूसरा यह मूर्ति एक कुण्ड के ऊपर स्थापित है। कई सौ वर्षों से जो भी जल मूर्ति के अंदर या आसपास डाला गया वह अंदर ही चला गया। मंदिर में नहीं फैला अथवा किसी नाली आदि के सहारे भी बाहर नहीं गया। यह तथ्य बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि भैरव-उपासना में यह बताया गया है कि कुण्ड के किनारे यदि भैरव की मिट्टी की भी मूर्ति बनाकर उसकी पूजा की जाए तो वह फलवती होती है। यहां तो मूर्ति ही कुण्ड के ऊपर है।

तीसरा यहां की भैरव मूर्ति की आंखें किसी विशेष धातु या पत्थर की बनी हैं। उन पर दृष्टि डालने से ही अंदर कुछ-न-कुछ होने लगता है। निश्चय ही इस मूर्ति की स्थापना किसी विशेष तात्रिक विधि से हुई है।

चौथी और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यहां कोई बीच का माध्यम नहीं। पुजारी मात्र भैरव की पूजा के लिए है। वह किसी से कुछ मांगता नहीं, न वह अपने को तात्रिक आदि ही बतलाता है। यहां आप और आपके बटुक भैरव। आप श्रद्धावश मूर्ति पर कुछ चढ़ा दें, वह अलग बात है। लोभ-लालच से रहित होने के कारण ही यहां अप्रतिम ऊर्जा बनी हुई है और लोगों को अपने दुःख-दारिद्र्य तथा भूत-प्रेत बाधा से मुक्ति तो मिलती ही है, उनकी मनोकामना भी पूर्ण होती है।

-61, आनंदपुरी, पटना (बिहार)

यदि आपको खुशी इस बात पर निर्भर करती है कि कोई और क्या करता है तो मेरा मानना है कि आपको कोई समस्या है।

-रिचर्ड बैक

श्वेत व्यक्ति की खुशी, अश्वेत व्यक्ति के दुःख से नहीं खरीदी जा सकती। —

फ्रेडरिक दोगलास

अपेक्षा न करें।

-सिगमंड फ्रायड

किसी को अधिकार नहीं है कि बिना खुशी पैदा किये उसका उपभोग करे।

-हेलेन केलर

जब आप किसी काम की शुरुआत करें, तो असफलता से मत डरें और उस काम को ना छोड़ें, जो लोग ईमानदारी से काम करते हैं वो सबसे प्रसन्न होते हैं।

-चाणक्य

अनन्मोहन



# सामंजस्य से निरकरे दाम्पत्य



आचार्य महाश्रमण

जै

न वाढ़मय का सूत्र है— सूलहा सुगाइ है। किसे? जिसका संपूर्ण जीवन संयम और तप में तल्लीन हो। संयम और तप के अभाव में न ही साधुत्व सिद्ध हो पाता है न ही श्रावकत्व। संयम की भावना का अवतरण होने से ही जीवन का कल्याण संभव है। हर व्यक्ति के जीवन में संयम व सहिष्णुता का समावेश बहुत आवश्यक है। दाम्पत्य जीवन एक सुदीर्घ यात्रा है, इस यात्रा में परस्पर सौहार्दपूर्ण व धार्मिकता से ओतप्रते वातावरण के साथ सदसंकारों का साया रहे, यह नितांत अपेक्षित है। सामंजस्य कभी भी एकतरफा नहीं हो सकता, शार्तपूर्ण सहवास चाहिए तो स्वार्थ, दुरग्रह और कदाग्रह से बचते रहें।

संसार में स्वर्ग को सुख और शांति का प्रतीक माना जाता है। यदि परिवार का वातावरण सुखद हो तो वह भी स्वर्गतुल्य बन सकता है, जिस परिवार में संप (परस्पर सौहार्द) की संपत्ति हो, वह परिवार स्वर्ग है। पति-पत्नी के बीच छोटी-छोटी बातें पर तू-तू, मैं-मैं हो जाना दाम्पत्य जीवन को नारकीय बना देता है। व्यवहार जगत में पारस्परिक प्रमोदभाव और वात्सल्य का विकास अत्यंत आवश्यक है। स्वार्थ भाव से

मुक्त परार्थ और उदारता का भाव हो तो विवाद उत्पन्न होने का अवसर ही नहीं मिलता। विवाद का जन्म होता है अहंकार के पोषण से। मैं कहूं वैसे ही पत्नी अथवा पति करे, यह अहंकार की भाषा है। इस भाषा का जब भी प्रयोग होता है, आपसी अनबन और टकराव बढ़ने लगता है।

भारतीय संस्कृति में विवाह (पाणिग्रहण) को जीवनभर का संबंध माना जाता है। जीवन के सोलह संस्कारों में विवाह एक संस्कार है। पति और पत्नी के बीच अगर सर्वात्मना समर्पण आ जाए तो यह संस्कार पुष्ट होता है।

परिवार में समस्याएं उत्पन्न होती रहती हैं, उसका एक कारण है सहनशक्ति का अभाव। जिनके साथ में जीना हो और एक-दूसरे को सहन करने की क्षमता न हो तो वे शांतिमय जीवन कैसे जी पायेंगे? एक बाइस वर्षीय युवक के मन में विकल्प उठा कि मैं शादी करूँ या नहीं। उसने सोचा—इस विषय में मुझे किसी दिव्यपुरुष से परामर्श करना चाहिए। वह संत कबीर के पास गया और बोला—‘संतप्रवर मैं आपके पास एक परामर्श मांगने आया हूँ कि मुझे शादी करनी चाहिए या नहीं।’ संत कबीर ने कहा—‘युवक, तुम कुछ देर यहाँ बैठो फिर बात करेंगे।’ संत कबीर ने अपनी पत्नी से कहा—‘जरा लालटेन जलाना।’ दोपहर का समय था फिर भी कोई प्रश्न किए बिना ही उसने लालटेन जलाकर रख दी। कुछ देर बार संत कबीर ने दो गिलास दूध लाने का आदेश दिया। पत्नी ने एक गिलास संत कबीर और दूसरा अतिथि को दिया। संत कबीर दूध पीते गए और पत्नी की प्रशंसा करते गए। लेकिन युवक दूध नहीं पी सका, क्योंकि उसमें नमक मिल दिया गया था। वह उठकर जाने लगा। संत कबीर ने पूछा—‘कहां जा रहे हो?’ युवक ने कहा—‘मैं तो आपसे परामर्श की याचना करने आया था, मगर आप

भी अजीब-सी बेहूदी हरकतें कर रहे थे।’ संत कबीर ने कहा—‘मैं तो तुम्हरे ही प्रश्न का जवाब दे रहा हूँ। मैंने भरी दोषहरी में पत्नी से लालटेन लाने के लिए कहा और उसने बिना ननूनच किए लालटेन जला दी। यानी मेरे बेतुके व्यवहार को उसने सहन किया और अगली बार चीनी की जगह उसमे प्रमादवश दूध में नमक डाल दिया तो मैंने शांत भाव से पी लिया। उस पर आक्रोश नहीं किया। नौजवान अगर पत्नी की हरकतों को सहन कर सको तो शादी करना वरना संन्यासी बन जाना।’ अगर गलती हो तो अगुली निर्देश भी करनी चाहिए पर किसी की गलती को सहन करने का मादा भी होना चाहिए। मेरी तो दंपत्तियों को खास सलाह है सहना सीखें, मौके पर कहना सीखें, शांति से रहना सीखें।

गुरुदेव तुलसी ने व्यवहार-बोध में लिखा है—  
मेरी हरकत सहे सहज वह, मैं भी उसको क्यों न सहूँ।

साथी रूप निभाना है तो सहिष्णुता के साथ रहूँ।

आदमी एक बात को सत्य मानकर स्वीकार करता है पर जब वह असत्य प्रतीत होने लगे तो उसे छोड़ने में संकोच नहीं होना चाहिए। घर-परिवार में खान-पान संबंधी आग्रह भी चलता है। कोई यह आग्रह करे कि अब यही आइटम बनना चाहिए तो अशांति मुखर हो उठती है। घर में वह अकेला तो है नहीं, तो दूसरी की शांति भंग क्यों करें? कभी एक व्यक्ति की रुचि का खाना बन सकता है तो कभी दूसरे की रुचि का। इस संदर्भ में कभी भी कोई आग्रह नहीं होना चाहिए। जो मिथ्या आग्रह में उलझ जाते हैं वे परिवार की शांति को भंग कर देते हैं। सबका भला हो, कल्याण हो, शुभ हो—जहां ऐसा चिंतन है वहां शांतिपूर्ण सहअस्तित्व कायम रहता है और दाम्पत्य जीवन सुखमय बनता है। ●



डॉ. सुरेश उजाला

**समय** वेहद अनमोल होता है। गुजरा हुआ समय कभी लौट कर हाथ नहीं आता। यही समय की सबसे बड़ी विशेषता है। जिस व्यक्ति ने समय की महत्ता को समझा और स्वीकार किया, उस व्यक्ति ने ही बड़ी से बड़ी सफलता हासिल की। जीवन की सफलता का मूल आधार समय का सदुपयोग है। समय बहुत शक्तिशाली होता है। समय की समझ आ जाने पर अयोग्य भी योग्य हो जाता है। आज व्यक्ति का जीवन इतना व्यस्त हो गया है कि उसके पास सोचने-विचारने के लिए समय ही नहीं बचा है। इस व्यस्तता को बजह से व्यक्ति सही चिंतन-विचार नहीं कर पा रहा है। वह अपनी सही दिशा और दशा का अंदाजा नहीं लगा पा रखा है। बस निरंतर दौड़े जा रहा है। आज विज्ञान की प्रगति ने व्यक्ति को साधन-संपन्न बना दिया है जिसके कारण व्यक्ति ने अपने आपको और अधिक व्यस्त कर लिया है।

समय, समय होता है, हर व्यक्ति के लिए समय समान होता है। यह व्यक्ति पर निर्भर है कि वह अपने समय का किस प्रकार से सदुपयोग करता है। कुछ व्यक्ति समय की कीमत नहीं समझते। प्रातः देर से जगना और रात्रि में देर से सोना अपनी दिनचर्या बना लेते हैं, जगने के बाद भी काफी समय वे फिजूल में ही गंवा देते हैं। गलत और हानिकारक कामों में उनके समय का दुरुपयोग होता रहता है। जबकि हर व्यक्ति को अपने समय का सदुपयोग करना चाहिए उसकी कीमत समझनी चाहिए। वे समय को उन्हीं कार्यों में लगाए, जिससे व्यक्ति, परिवार, समाज व राष्ट्र का कल्याण हो सके। हमें अपने समय और ऊर्जा का इस्तेमाल सही कामों में करना चाहिए ताकि हम एक अच्छे इंसान और देश के अच्छे नागरिक बन सकें।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि किसी हृद तक किसी कार्य में समय का उपयोग सही कहलाता है, लेकिन समय की सीमा न होने पर वही काम समय का दुरुपयोग हो जाता है। उदाहरण के तौर पर पढ़ाई और खेल विद्यार्थी के जीवन में दोनों ही आवश्यक हैं। लेकिन खेल-खेल में खेल की सीमा अधिक हो जाती है, जिसके कारण पढ़ाई आच्छादित होती है जो समय का दुरुपयोग कहलाता है। अतः दोनों में समय का ध्यान रखना है, मध्यम मार्ग का अनुसरण करना है, बरना बाद में पछतावा होता है।

मुझे संत कबीरदास का एक दोहा याद आ रहा है- ‘बिना बिचारे जो करे, सो पाछे पछताय, काम बिगारे आपनो जग में होत हंसाय।’ इसलिए समय का सम्मान बहुत ही आवश्यक है। जो व्यक्ति अपने कार्यों को, कार्यों की महत्ता के

# समय अनमोल है

समय, समय होता है, हर व्यक्ति के लिए समय समान होता है। यह व्यक्ति पर निर्भर है कि वह अपने समय का किस प्रकार से सदुपयोग करता है। कुछ व्यक्ति समय की कीमत नहीं समझते। हमें अपने समय और ऊर्जा का इस्तेमाल सही कामों में करना चाहिए ताकि हम एक अच्छे इंसान और देश के अच्छे नागरिक बन सकें।



सारी दुनिया को सुख-साधन प्रदान किए, दूसरों को इतना सुख दिया कि वे स्वयं भी गौरवान्वित हुए, बुद्ध ने समय की महत्ता को समझा और संपूर्ण विश्व को सत्य, अहिंसा एवं भाईचारे का संदेश दिया। इसामसीह, हजरत मुहम्मद साहब, कालं मार्क्स और डॉ. भीमराव अम्बेडकर जो विश्व के महान मानवतावादी थे, जिन्होंने समय की उपयोगिता को समझा और संपूर्ण विश्व को अपने संदेशों से आच्छादित किया जिनके नाम आज इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में अंकित हैं।

मानव-जीवन की आधारशिला विद्यार्थी जीवन है। जो आदतें विद्यार्थी जीवन में पड़ जाती हैं वे आदतें आजीवन पौछा करती हैं। विद्यार्थी जीवन और समय दोनों का आपस में अत्यधिक संबंध है। कुछ विद्यार्थी समय के महत्व को किंचित् मात्र भी नहीं पहचानते। वे सारा समय व्यर्थ की बातों में निकाल देते हैं। परीक्षा के समय वे सारी रात किताबों के पृष्ठों को पलटते रहते हैं, हाथ कुछ नहीं लगता। यह समय का दुरुपयोग है। पूरे साल का कार्य कुछ समय में किया जाता है और नहीं पहचानता। वे सिर्फ हाथ मलते रह जाते हैं। इसलिए जो व्यक्ति समय को नष्ट करता है। समय उस व्यक्ति को नष्ट कर देता है।

भारत के तीन महान लोगों ने समय की महत्ता को अल्पायु में समझा। जिसमें अशोक महान, अकबर महान और स्वामी विवेकानंद के नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। अतः जिन्हें काम करना होता है वे समय का इंतजार नहीं करते, समय उनका इंतजार करता है।

विद्यार्थी समाज का महत्वपूर्ण अंग है। अतः यह नितांत आवश्यक है कि विद्यार्थी वर्ग समय की महत्ता को समझे, उसका सदैव सदुपयोग करे और अने बाले भावी जीवन को सुखमय और समृद्धाली बनाए। क्योंकि विद्यार्थी ही राष्ट्र की अमूल्य निधि है। उसमें यदि अच्छी आदतों व अच्छे आचरण का समावेश होगा तो राष्ट्र प्रगति के मार्ग पर सदैव अग्रसर होगा। समय के आगे सब बेकार। इसलिए मत झुको, मत रुको। मत टेको घुटने समय के आगे। कर्म करो सिर्फ कर्म। क्योंकि समय का पर्याय कर्म। कर्म का पर्याय समय है।



मुनि राकेश कुमार

# दूसरों की शांति और समाधि में भी सहयोगी बनें



**प**ति ने पत्नी से कहा-सरकारी कानूनों के कारण आज तक व्यापार में बहुत जटिलाएं बढ़ गई हैं, इसलिए मैं अपने लड़के को बकील बनाऊंगा। पत्नी ने कहा-मैं सदा अस्वस्थ रहती हूं, इसलिए मैं उसको डॉक्टर बनाऊंगी। इस विवाद ने भावावेश का रूप धारण कर लिया। दोनों जोर-जोर से बोलते हुए अपने आवेग में उलझ गए। तभी उनके घर किसी व्यक्ति का आना हुआ। जब पति-पत्नी की चर्चा काफी देर तक नहीं रुकी तो उसने बीच में बोलते हुए कहा-'आपका विवाद एक मिनट में निपट सकता है। यदि आपके पुत्र की इच्छा बकील बनने की हो तो उसे बकील बना दें और डॉक्टर बनने की हो तो मेडिकल कॉलेज में प्रवेश करा दीजिए।' उसका कहना पूरा ही नहीं हुआ था कि पति-पत्नी ने हँसते हुए कहा-'पर अभी तो हमारे पुत्र का जन्म ही कहां हुआ है, हम तो मात्र उसके भविष्य की योजना बना रहे हैं।'

आगंतुक ने सोचा-भावावेश के नशे में लोग अपनी शक्ति का किस प्रकार दुरुपयोग करते हैं। वह दम्पति की मूर्खता पर मन ही मन हँसने लगा।

श्राविका जयंती ने भगवान महावीर से पूछा-जीवों का शक्ति संपन्न होना अच्छा है दुर्बल होना अच्छा है? भगवान महावीर ने कहा-जो धर्मनिष्ठ हैं, जिनका मानस शुद्ध और

शांत है, उनका सबल और शक्तिसंपन्न होना अच्छा है और जो नाना प्रकार के पापाचार में लिप्त हैं, उनका दुर्बल रहना ही अच्छा है।

जयंती ने फिर पूछा-जीवों का सोते रहना अच्छा है या जागते रहना अच्छा है? इसका उत्तर भी भगवान ने उसी के अनुसार दिया। आगम साहित्य में ज्ञान और शक्ति से संपन्न होने के साथ शील और संस्कार-संपन्न होने पर बल दिया गया है। ज्ञान और शक्ति की सार्थकता भी तभी मानी गई है। शील संपन्न लोग जहां भी जाते हैं, वहां का वातावरण स्वतः शुद्ध हो जाता है तथा उनके प्रभाव से पापी लोगों का हृदय परिवर्तन हो जाता है।

गुरुनानक देव एक गांव में गए। वहां के लोगों ने उन्हें गालियां दीं। उन्होंने उनका व्यवहार देखकर कहा-'आबाद हो जाओ।' उसके बाद वे एक दूसरे गांव में गए। वहां की जनता ने

उनका दिल से स्वागत किया। उनका विनय और संस्कार देखकर उन्होंने कहा-'उजड़ जाओ।' यह सुनकर साथी शिष्यों के आश्चर्य का पार नहीं रहा। उन्होंने गुरुजी से कहा-'गुरुदेव।' जिन्होंने गलत व्यवहार किया उनको तो आपने आबाद होने का आशीर्वाद दिया और जिन्होंने आपका विनय किया उनके लिए आपने उजड़ जाने की भावना प्रकट की। इन दोनों बातों का रहस्य हमारी समझ में नहीं आया।'

नानकदेव ने कहा-'दुर्जन मनुष्यों का दूसरों से संपर्क न होना ही अच्छा है। यदि वे इधर-उधर जायेंगे तो उनकी दुर्जना की दुर्गंध चारों ओर फैलेगी। सज्जन मनुष्य जहां भी जायेंगे अपने चरित्र की सुगंध से वे दूसरे गांवों का वातावरण भी श्रेष्ठ और सुंदर बनायेंगे। इसलिए दुर्जन गांव के लोगों को मैंने आबाद होने के लिए कहा और दूसरे गांव के लोगों को उजड़ जाने के लिए कहा।'

जिस प्रकार दीए से दीया प्रज्ज्वलित होता है उसी प्रकार किसी के जीवन में सत्संस्कारों की ज्योति प्रज्ज्वलित करना ज्ञान और शक्ति का सही उपयोग है। भगवान महावीर ने श्रृंत समाधि के अंतर्गत ज्ञान प्राप्ति के चार उद्देश्य बताते हुए कहा कि ज्ञान बल की सार्थकता तभी समझनी चाहिए जब ज्ञानी मनुष्य संयम और सदाचार में स्थित रहकर दूसरों को स्थिर करे, अपनी शांति और समाधि के साथ दूसरों की शांति और समाधि में सहयोगी बने। ●

## हजारों साल पुरानी है धर्म निरपेक्षता



नरेन्द्र देवांगन

रहते थे। भारत को धर्म निरपेक्ष राष्ट्र घोषित करने से हजारों साल पहले भी वह एक धर्म निरपेक्ष देश था। इसका प्रमाण भारत के सबसे पुराने और विश्वसनीय ग्रंथ ऋग्वेद में मिलता है।

जात-पात, छुआछूत या धर्म-जाति का भेद बहुत समय बाद हमारे समाज में शामिल हुआ और धीरे-धीरे उसने ऐसी जड़ें जमा लीं कि वह हमारी सामाजिक व्यवस्था का एक अभिन्न अंग बन गया। वास्तव में भारतीय सामाजिक व्यवस्था बहुत उदार और खुली हुई थी। नए विचार और काम को बहुत अधिक महत्व दिया जाता था। जाति प्रथा का आधार भी यही कार्य था। ऋग्वेद कालीन व्यवस्था में किसी व्यक्ति या परिवार को कोई विशेष कार्य करने की बाध्यता नहीं थी। एक ही परिवार के अलग-अलग व्यक्ति अपनी इच्छा के अनुसार कोई भी काम कर सकते

थे। सोम संबंधी सूक्त के एक मंत्र में इस बात का उल्लेख है-

**कारूरहं ततो भिशगुपलप्रक्षिणी नना।**

**नानाधियो बसूयवोऽनुगा इव  
तस्थिमेन्द्रायेन्द्रो परिस्वत्रा॥**

यानी 'मैं शिल्पी स्तोता हूं, मेरा पुत्र या पिता भिषक (चिकित्सक) हैं और माता या कन्या यव मर्जन कारिणी (आटा पीसने वाली) हैं। हम सब भिन्न कर्म करने वाले हैं। जैसे गोपालक गायों के पीछे रहते हैं, उसी प्रकार हम भी धन की इच्छा करते हुए तुम्हारी सेवा करते हैं। हे सोम! इंद्र के लिए प्रवाहित हो।'

इस सूक्त के प्रारंभिक मंत्र में चिकित्सक पर व्यंग्य है कि वह अपने लाभ के लिए दूसरों को रोगी देखना चाहता है- 'भिषक रूतम (इच्छिति)'।

पूर्ण रूप से धार्मिक ग्रंथ कहलाने वाले ऋग्वेद में वर्णित उस समय की धर्मनिरपेक्ष सामाजिक व्यवस्था ही आज भी हमारी संस्कृति को आधार प्रदान करती है। इसलिए इस देश में विश्व बधुत्व की भावना निरंतर बहती आ रही है।

-नरेन्द्र फोटो कॉर्पी, पोस्ट-खरोरा  
जिला-रायपुर-493225 (छ.ग.)



डॉ. विलीप धोंग

# दानवीर जगड़शाह का अकाल प्रबंधन

**दा**

नवीर श्रावक जगड़शाह ने अपनी दूरदर्शिता, दानवीरता और अपरिग्रही वृत्ति द्वारा तत्कालीन समय के भीषणतम अकाल का कुशल प्रबन्धन करके करोड़ों मनुष्यों और पशु-पक्षियों की जान बचाकर इतिहास रच दिया था। ईस्वी सन् 1258 से 1260 (वीर निर्वाण संवत् 1785 से 1787) तक पूरा भारत त्रिवर्षीय भीषण दुर्भिक्ष की चपेट में आ गया था। राजा और प्रजा सब इस विना में डूब गये कि इस आसन्न संकट को कैसे पार किया जाए। मानव और मानवता की रक्षा की उन विकट घड़ियों में जगड़शाह सबके लिए अनन्दाता और जीवन-रक्षक बन गये।

एक बार जगड़शाह एक उपाश्रय में जैन मुनियों के सम्मिन्द्य में पौष्पध व्रत की आराधना कर रहे थे। उन्हें अपने गुरु महाराज से यह पता चला कि आगामी वर्ष में देश में भीषण दुष्काल पड़ने वाला है। गुरुदेव के संकेतों, अपनी दूरदर्शिता और उदारता से जगड़शाह ने भावी अकाल से निपटने की सारी तैयारियां कर लीं। अपने हजारों मुनीमों और कर्मचारियों को उन्होंने देश के विभिन्न स्थानों से अधिकाधिक धान्य-संग्रह के कार्य के लिए नियुक्त कर दिया। अनाज संग्रहण के लिए उन्होंने अनेक विशेष अनाज भण्डार बनवाये। एक भी व्यक्ति भूख से नहीं मरे, इस पवित्र मानवीय भावना के साथ दुष्काल के दौरान जितने धान्य की आवश्यकता अनुमानित की गई, उससे कई गुना अधिक धान्य जगड़शाह ने संग्रहित और संरक्षित कर लिया। मवेशी और पशु-पक्षी भी अकाल में काल कवलित नहीं हो, इसकी व्यवस्था भी जगड़शाह ने कर ली थी।

सन् 1258 में देशव्यापी दुष्काल ने दस्तक दे दी। शासन और प्रशासन ने अपने स्तर पर अकाल से निपटने के लिए प्रयास किये। लेकिन वे प्रयास ऊंट के मुंह में जीरा ही साबित हुए। उस विकट काल में जगड़शाह ने दिल्ली, सताधनपुर, ध्वलकक, अण्हिल्लपुर पट्टण आदि नगरों समेत देशभर में 112 भोजनशालाएं और दानशालाएं खोल दीं। उन भोजनशालाओं में बिना किसी भेदभाव के सबको स्वादिष्ट भोजन प्रदान किया जाता था। सुवह-शाम दोनों समय उन भोजनशालाओं में लोग अपनी भूख शान्त करते थे। करीब तीन वर्षों तक निरन्तर वे भोजनशालाएं संचालित रहीं। करोड़ों व्यक्ति जगड़शाह की इस व्यवस्था से लाभान्वित हुए। भोजनशालाओं के साथ ही पशु-पक्षियों के लिए चारा और दाना-पानी की व्यवस्था भी जगड़शाह ने की।

इस दौरान जगड़शाह ने सुरक्षणा को 21 लाख मण, महाराजा बीसलदेव को 8 लाख मण, महाराजा हमीर को 12 लाख मण तथा अनेक निकटवर्ती व सुदूरस्थ राजाओं, शासकों, श्रेष्ठियों, शमृद्ध शुद्धी परिवार | मार्च 2014



जनसेवियों को उनकी प्रजा, सेना आदि के जीवन-निर्वाह के लिए आवश्यकता के अनुसार लाखों मण अनाज दान किया। इस प्रकार देश के सभी भागों-दिशाओं में जगड़शाह के सहयोग से अगणित लोग लाभान्वित हो रहे थे।

कुछ व्यक्ति ऐसे भी थे, जो भूख से पीड़ित होने के बावजूद उनकी भोजनशालाओं में भोजन करने से संकोच करते थे। उनकी सहायता करने के लिए जगड़शाह ने एक विशिष्ट प्रकार की दानशाला में दान देना प्रारम्भ कर दिया। जगड़शाह उस दानशाला में पर्दे के पीछे बैठकर प्रतिदिन प्रातःकाल दान देते थे। कुलीन और प्रतिष्ठित वर्गों के लोग उस दानशाला में आते और पर्दे के अन्दर अपना हाथ पसारते। पर्दे के अन्दर बैठे हस्तरेखा विशेषज्ञ जगड़शाह हाथ को देखते ही उस पर उसके भाग्यानुसार स्वर्ण अथवा रजत की पर्याप्त मुद्राएं रख देते। इस अनूठे गुप्तदान की महिमा सुनकर अण्हिल्लपुर पट्टण के राजा बीसलदेव ने मन ही मन जगड़शाह की परीक्षा लेने की ठानी। एक दिन प्रातःकाल बीसलदेव वेश बदलकर जगड़शाह की दानशाला में पहुंचे और उन्होंने पर्दे के अन्दर अपना दायां हाथ डालकर पसार दिया।

हाथ के शुभ लक्षणों को देखते ही जगड़शाह ने समझ लिया कि यह कोई राजा है और अकाल की मार से इस दुरावस्था को प्राप्त हो गया है। 'इसे ऐसी मूल्यवान् वस्तु दूँ, जिससे यह जीवनभर सुखी रहे'-यह सोचकर जगड़शाह ने अपनी अगुली की बहुमूल्य रत्नजड़ित स्वर्णमुद्रिका उतार कर बीसलदेव के करतल पर रख दी। अद्भुत एवं अनपोल रत्न को देखते ही बीसलदेव विस्मित हो गये। कुतुहलवश क्षणभर बाद उन्होंने अपना बायां हाथ भी पर्दे के अन्दर जगड़शाह के समक्ष पसार दिया। जगड़शाह ने तत्क्षण अपनी उसी प्रकार की दूसरी हीरकमुद्रिका

भी उतार कर अपने समक्ष पसारे गये उस करतल पर रख दी।

दोनों दुर्लभ मुद्रिकाएं लेकर बीसलदेव अपने राजप्रासाद की ओर लौट गये। दूसरे दिन बीसलदेव ने जगड़शाह को पूरे सम्मान के साथ राज्यसभा में आमन्त्रित कर उनका बड़ा सम्मान किया। राजा बीसलदेव ने राजसभा के सभासदों के समक्ष जगड़शाह की दानवीरता की मुक्तकण्ठ से प्रशंसा करते हुए कहा-'जगड़शाह! वस्तुतः आप धरती माँ के सच्चे सपूत्र, मानवता के श्रृंगार और सबके सम्मानीय-वन्दनीय हों, अतः भविष्य में कभी प्रजाजनों के समान आप मुझे नमन नहीं करोगे।' तदनन्तर महाराज बीसलदेव ने आग्रहपूर्वक उनकी दोनों अंगुलियों में वे दोनों रत्नजड़ित स्वर्णमुद्रिकाएं पहना दीं और हाथी के हाँदे पर बिटा कर उन्हें उनके घर विदा किया।

जगड़शाह ने दुर्भिक्षकाल में स्थान-स्थान पर भोजन की ऐसी समुचित व्यवस्था की कि सम्पूर्ण देश में एक भी व्यक्ति को दुर्भिक्ष के कारण भूख की पीड़ि का अनुभव नहीं हुआ। शासन और प्रशासन ने हार मान ली, किन्तु जगड़शाह ने हार नहीं मानी। बिना किसी भेदभाव के विभिन्न माध्यमों से उन्होंने जन-जन की मदद करके सम्पूर्ण मानवता को अपरिग्रह एवं आपदा-प्रबन्धन का अमर सन्देश दिया। दुर्भिक्ष-समाप्ति के उपरान्त भी जगड़शाह ने जीवन भर सुखी रहे-यह सोचकर जगड़शाह ने अपनी अगुली की बहुमूल्य रत्नजड़ित स्वर्णमुद्रिका उतार कर बीसलदेव के करतल पर रख दी। अद्भुत एवं अनपोल रत्न को देखते ही चरमोत्कर्ष प्रदान किया।

-निदेशक- अंतर्राष्ट्रीय प्राकृत अध्ययन व शोध केन्द्र सुगन हाउस, 18, रामानुजा अव्यर स्ट्रीट साहूकारपेट, चेन्नई-600001



जे. एस. दुबे

# यंत्र-मंत्र का सिद्ध प्रयोग



**आ**चार्य चक्रपारिणी बड़े प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य व ज्योतिषी थे, उन्होंने ज्योतिष से चिकित्सा करने की प्रणाली निकाली थी। आषाढ़ मास में नीम के फूल तथा फल अगर अपने पास रखें तो कई तरह के रोग इसके रखने से नष्ट हो जाते हैं।

अगर नीम की छाल, चीते की जड़, परकी, फरहद, पाणीभद्र, जयंती खेर की छाल, हल्दी तथा दाऊ हल्दी शरद ऋतु में लें तो सभी बीमारियां जो उदर से संबंधित हैं, नष्ट हो जाती हैं।

हर्रे, बहरे, आंवला, अमलतास तथा किशमिश शहद में डालकर आश्विन मास में लेने से प्रमेह रोग हो जाता है। पुष्प नक्षत्र में सोना, चांदी तथा लोहा, इन धातुओं में से किसी एक से बनायी हुई पुरुषाकार मूर्ति को आग में रखकर अग्निवर्ण हो जाने पर एक अंजलि परिमित दही तथा जल से उस मूर्ति को बुझा दें। इस पानी को पीने से गर्भवती स्त्री पुत्र अवश्य पैदा करेगी।

पुष्प नक्षत्र में उखाड़ी हुई चक्रांकित लक्षण की मूल को कन्या के हाथ से पिसावाकर ऋतु काल में केवल तीन दिन तक दूध तथा घृत के साथ सेवन करने से गर्भस्थिति होकर यथा समय पुत्र अवश्य होगा।

इस यंत्र को किसी निर्मल पात्र में लिखकर

प्रसवोन्मुखा नारी को दिखा दें, पुत्र अवश्य होगा।

16	2	12	8	1	6
6	10	14	3	5	7
8	18	4	4	9	2

साप से कोई डर नहीं- जब सूर्य मेष राशि में हो, उस समय गिरी के साथ नीम की दो पत्ती और मसूर के दो दाने खा लेने के बाद सर्पांश का डर नहीं रह जाता और साप अगर व्यक्ति को देख ले तो अंधा हो जाता है।

काल माया मोहिनी यंत्र- इस यंत्र को रावण ने सिद्ध किया था। इसकी पूजन विधि इस प्रकार है- इस यंत्र को अपने हाथ से बनाकर तथा शुक्ल पक्ष की अष्टमी, नवमी, एकादशी

या चतुर्दशी को इस यंत्र की जपन करके और इक्वावन (51) दिन तक धूप, गंध तथा दीप आदि से पूजा करने पर जिस व्यक्ति के सामीय की अभिलाषा है, वह संभवपूर्ण पूर्ण होगी।

**शत्रुंजय यंत्र-** शत्रुंजय का विनाश करने के लिए यह एक विशिष्ट यंत्र है। इस यंत्र का जप करने से शत्रुंजय का विनाश होता है। मां जगदम्बा की प्रार्थना की जाती है। यह यंत्र श्रेष्ठ है। इस यंत्र को ताम्र पत्र या भोज पत्र पर अष्ट गंध और अनार की कलम से लिखा जाता है। उस यंत्र की रचना करने के पश्चात उसका पाठ लाल वस्त्र बिछाकर उस पर आसीन होकर करें और धूप, दीप, पुष्प से पूजा करें।

- 106, शिवालिक, कौशाम्बी  
गाजियाबाद (उ.प्र.)



## कलीम आनंद

- अमावस्या के दिन घर में बने भोजन का भोग पितरों को लगाने तथा पितरों के नाम से ब्राह्मण को भोजन करने से पितृ दोष दूर हो जाते हैं।
- यदि छोटा बच्चा पितृ हो तो एकादशी या अमावस्या के दिन किसी बच्चे को दूध पिलाएं तथा मावे की बर्फी खिलाएं।
- श्राद्ध पक्ष में प्रतिदिन पितरों को जल और काले तिल अर्पण करने से पितृ प्रसन्न होते हैं तथा पितृ दोष दूर होता है।
- सात मंगलवार तथा शनिवार को जावित्री और केसर की धूप घर में देने से रुप्त पितृ के प्रसन्न होने से पितृ दोष से मुक्ति मिल जाती है।
- अपने धन से यज्ञ का अनुष्ठान कराने से स्वत्रण दूर होता है।
- प्रतिदिन प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व उठकर सूर्योदेव को नमस्कार करके यज्ञ करने से पितृ दोष से छुटकारा मिल जाता है।
- नाक-कान छिद्रवाने से भागिनी दोष का निवारण होता है।

# पितृदोष से मुक्ति के उपाय

- देशी गाय के गोबर का कड़ा जलाकर उसमें नित्य काले तिल, जौ, राल, देशी कपूर और धी की धूनी देने से पितृ दोष मिट जाता है।
- बेटी को स्नेह करने तथा चांदी की नथ पहनाने से भगिनी दोष से मुक्ति मिल जाती है।
- भिखारी को भोजन और धन आदि से संतुष्ट करें। भ्राता दोष दूर हो जाएगा।
- वर्ष में एक बार किसी व्यक्ति को अमावस्या के दिन भोजन कराने, दक्षिणा एवं वस्त्र देने से ब्राह्मण दोष का निवारण होता है।
- किसी धर्मस्थान की सफाई आदि करके वहां पूजन करें। प्रभु ऋण से छुटकारा मिल जाएगा।
- प्रतिदिन देशी फिटकरी से दांत साफ करने से भगिनी दोष समाप्त हो जाता है।
- गाय को पालकर उसकी सेवा करें। मातृ दोष से मक्ति मिलेगी।
- प्रत्येक मास की अमावस्या को अंधेरा होने पर बबूल के वृक्ष के नीचे भोजन खाने से पितृ दोष नष्ट हो जाता है।
- शनिवार के दिन सूर्योदय से पूर्व कच्चा दूध तथा काले तिल नियमित रूप से पीतल के वृक्ष पर चढ़ाएं। पितृ दोष दूर हो जाएगा।



प्रो. अश्विनी केशरवानी

**होली** ली केवल हिन्दुओं का ही नहीं बरन् समूचे हिन्दुस्तान का त्योहार है। इस त्योहार को सभी जाति और सम्प्रदाय के लोग मिल जुलकर मनाते हैं। इसमें जात-पात कभी आड़े नहीं आती। सारी कटुता को भूलकर सब इसे मनाते हैं। इसे एकता, समन्वय और सद्भावना का राष्ट्रीय पर्व भी कहा जाता है। होली के आते ही धरती प्राणवान हो उठती है, प्रकृति खिल उठती है और कवियों का नाजुक भावुक मन न जाने कितने रंग बिखरे देता है अपनी गीतों में, देखिए एक बानगी:-

होली का त्योहार मनायें  
ले लेकर अबीर झोली में  
निकले मिल जुलकर टोली में  
बीती बातों को बिसराकर  
सब गले मिलें होली में  
पिचकारी भर भरकर मारें  
सबको हंसकर तिलक लगायें  
आओ मिलकर होली मनायें।

होली का लोक जीवन से जितना गहरा संबंध है, उतना किसी अन्य त्योहार से नहीं है। इस त्योहार पर तो जीवन खुशी से उन्मत्त हो जाता है। बास्तव में ग्राम्य जीवन का उल्लास यदि फसल कटने के बाद नहीं बढ़ेगा तो कब बढ़ेगा? घर धन-धन्य से भरा है और कोठी गौओं से। साल भर के बाद होली आई है पाहुन बनकर। यदि इसके आगमन पर खुशी नहीं मनायी जायेगी तो कब मनाई जायेगी? ऐसे अवसर पर लोक जीवन खुलकर रंग रेलिया मनाता है, खुशी से बावला होकर नाचता और गाता है। ग्राम्य जीवन में किसान नई फसल की बाली को भूलकर सामूहिक रूप से खाते और गाते हैं। छत्तीसगढ़ में धारणा है कि नये अन्न को खाने के पहले अग्निदेव को धूंट किया जाना जरूरी है। मानव ग्रह्य सूत्र में भी उल्लेख है कि 'नये अन्न को यज्ञ को समर्पित किये बिना न खायें' अग्नि में भूनी बालियों को 'होला' या 'होलक' कहा जाता है। संस्कृत भाषा में भी अध्यक्ष के भूने हुए अनाज को 'होलक' कहा जाता है। संभवतः इसी होलक को आधार मानकर इस पर्व को 'होली' कहा जाने लगा? रोजमर्ज की जिन्दगी से मुक्ति, आपाधारी से भरी जिन्दगी का एक रस, उबाल ढर्ह, पनपता विट्ठेष, उफनती हिंसा, अपनों से दूरी, अभाव, अनमनापन, सब कुछ भुला देती है— होली, जब माथे पर लगता है अबीर और मन में चढ़ती है रंग की बौछार। हसरत रिसालपुरी फागुन के इस मतमाते रंग में डूबे हुए हैं। हौले हौले मुख पर अबीर और गुलाल लगाकर नयनों से नयन मिलाकर दूसरों को आत्म ज्ञान का सदेश दे रहे हैं:-

# होली का त्योहार मनायें ले लेकर अबीर झोली में



मुख पर गुलाल लाल लगाओ  
नयननयन को नयनों से मिलाओ  
बैर भूलकर प्रेम बढ़ाओ  
सबको आत्म ज्ञान सिखाओ  
आओ प्यार की बोली बोले  
हौले हौले होली खेले।

मुझे एक वाकिया याद आ रहा है, जब मेरी नई नई शादी हुई थी। मेरी नई नवेली धर्मपत्नी कल्याणी मायके में थी। ऐसी मान्यता है कि नई नवेली दुल्हनों को पहली होली मायके में मनानी होती है। इसी के चलते वह अपने मायके में थी। मुझे ससुराल में होली खेलने का आत्मीय आमंत्रण मेरी साली की ओर से मिला और मैं ससुराल में होली मनाने की ललक को नहीं रोक सका। ससुराल में मेरी अच्छी खातिरदारी हुई शायद नये दामाद होने के कारण ऐसा हुआ हो अथवा कल्याणी के साथ मेरी भी पहली होली थी। जो भी हो, रात्रि में हसी ठिठोली के साथ भोजनादि से निट्रो देवी की गोद में समा गया। रात्रि में मधुर सपनों के कारण सुबह होने का आभास ही नहीं हुआ।

बहरहाल, सुबह-सुबह कल्याणी और मेरी एकमात्र साली चाय का प्याला लिए मुझे उठाने लगी। उनकी आवाज में मधुरता थी। लेकिन उनके मुख में दबी हुई हसी रोके रुक नहीं रही थी, मेरी सह धर्मिणी भी उनका साथ दे रही थी। मुझे लगा कि रात भर में ऐसा क्या हो गया जिससे ये दोनों मुझे देखकर हंस रही हैं? बेड टी तो मैं लेता था लेकिन मैं सोचा कि हाथ मुँह धोकर ही चाय पिया जाये अन्यथा ये लोग मेरे बारे न जाने क्या धारणा बना लें? बहरहाल, जब मैं बेसिन में मुँह धोने के लिए जैसे ही दर्शन में

अपना चेहरा देखा तो एक बारगी मैं अपने को ही नहीं पहचान सका। मैंने देखा कि मेरे चेहरे में कालिख पुती हुई है और मुछे बनी है। मैं भी अपनी हंसी को नहीं रोक पाया। मेरी हंसी सुनकर मेरी सासु जी भी बहां पर आ गयी। मेरा चेहरा देखकर वे भी हंस पड़ी। लेकिन छत्तीसगढ़ में दामाद के सामने परहेज किये जाने का विधान है। शायद इसी कारण वह अपनी हंसी को रोकर कल्याणी और इंद्राणी को डांटने लगी। लेकिन 'बुरा न मानो होली है' के साथ सबकी हंसी छूट गयी। मैंने चाय पी और कुछ देर बाद मुझे लगा कि चाय में कुछ मिलाया गया है। बार-बार मस्ती और हंसी से मुझे अंदाज हो गया कि चाय के साथ भंग पिलाया गया है। फिर तो हम दिन भर होली खेलते रहे।

मीठी-मीठी प्यार की बोली बोलना मनुष्य सीख ले तब कहां हो दंगा-फसाद और लडाई-झगड़े। तब तो बस होली ही होली है। साहिर ने भी होली के इस सुहाने नजर और लुभावने पन को बड़ी गहराई से आत्मसात किया है। अकबरावादी की शायरी में चटकीली होली और उसका रंग ऐसे दिखता है जैसे शीशे में छलकता जाम हो:- जब फागुन रंग झमकते हों, तब देख बहारे होली की।

होली में जगह-जगह फाग गाये जाते हैं। फाग में प्रणय, बिछोह, हर्ष और उत्साह का समावेश होता है। फाग का मौसम यानी रंग गुलाल और अबीर की बौछार का मौसम। इस वक्त हर कोई खुशी में मस्त और रंगों में रंगा होता है।

—राधव, डागा कालोनी  
चाम्पा-495671 (छत्तीसगढ़)

# होलिकोत्सव एक सोमयज्ञ



**अन्नपूर्णा बाजपेयी**

**हा**स परिहास, ठिठोली, चुहलबाजी, छेड़छाड़, मौजमस्ती और मिलने-जुलने का प्रतीक लोकप्रिय पर्व है होली। यह पर्व वास्तव में वैदिक यज्ञ है किन्तु आज इसका रूप विस्तृत हो गया है, आज के समय में इस पर्व का वैदिक रूप खो सा गया है, इसको समझने के लिए हमें इस महापर्व के मूल में निहित वैदिक सोमयज्ञ के स्वरूप को समझना पड़ेगा।

वैदिक यज्ञों में सोम यज्ञ सर्वोपरि है, वैदिक काल में अधिकता से उपलब्ध सोमलता का रस निचोड़ कर उससे जो यज्ञ संपन्न किये जाते थे, वे सोम यज्ञ कहे गये हैं। ग्रंथों में इसके कई विकल्प दिये गये हैं, जिनमें पुतिक और अर्जुन वृक्ष प्रमुख हैं। अर्जुन वृक्ष को हृदय के लिए अत्यंत लाभकारी माना गया है। सोमरस इतना शक्तिवर्धक और उल्लासकारी होता था कि उसका पान कर ऋषियों को अमरता जैसी अनुभूति होती थी। इस दिन यज्ञ अनुष्ठान के

साथ कुछ ऐसे मनोविनोद पूर्ण कृत्य किये जाते थे जिनका प्रयोजन हर्ष और उल्लासमय वातावरण उपस्थित करना होता था।

होलिकोत्सव में इसी परम्परा का संवाहक है। होली में जलाई जाने वाली आग यज्ञ वेदी में निहित अर्द्धन का प्रतीक है। इसलिए वेदी के समक्ष या समीप एक गुलर की फल गुण की दृष्टि से सर्वोपरि माना जाता है। धीरे-धीरे इस वृक्ष का मिलना लगभग असंभव सा हो गया तो

इसके स्थान पर अन्य वृक्षों की टहनियां कम में ली जाने लगी, इसी क्रम में एरण्ड वृक्ष को शुभ माना जाने लगा। इसलिए एरण्ड वृक्ष की लकड़ी का प्रयोग किया जाने लगा। संस्कृत में एक कहावत है 'निरस्तपादपे देशे एरण्ड अपि द्रुमायते।' इसके नीचे बैठकर वेद पाठी श्लोकों का गायन किया करते थे। इसके साथ ही जल से भरे कलश लिए हुए स्त्रियां नृत्य करती थीं, सभी काण में दंडभी, नगाड़ भी बजाय जाते थे, इस नृत्य के साथ ही साथ स्त्रियां एवं पुरुष विभिन्न प्रकार के वाद्य यंत्रों को बजाकर मनोजंजन किया करते थे। एक-दूसरे पर आरोप प्रत्यारोप करते हुए विभिन्न बोलियां बोलते थे विशेष कर ग्राम्य बोलियों का प्रदर्शन किया जाता था। घरों में स्त्रियां विभिन्न प्रकार के पकवान बनाती थीं। महाब्रत कि ये विधान वर्ष भर की एकरसता को दूर कर स्वस्थ मनोरंजन का वातावरण प्रदान करते थे। धीरे-धीरे होली

जो मुख्य रूप से एक वैदिक यज्ञ के रूप में आरंभ हुआ अग्रेवल कर भक्त प्रह्लाद आख्यान से जुड़ गया तथा मदनोत्सव अथवा बसंतोत्सव नाम का समावेश इसी में हो गया। इस पर्व को नवान्नेष्टि यज्ञ पर्व भी कहा जाता है। कुछ अन्य मान्यताएं भी हैं-

ऐसी मान्यता है कि इसका संबंध काम दहन से है क्योंकि भगवान शंकर ने अपनी ओरधानि से कामदेव को भस्म कर दिया था तभी से इस त्यौहार का प्रचलन हुआ।

फाल्गुन शुक्ल अष्टमी से पूर्णिमा पर्वत आठ दिन का होलाष्टक मनाया जाता है। भारत के कई स्थानों में होलाष्टक शुक्ल होने पर किसी एक पेड़ की शाखा काटकर जमीन में गाड़ दिया जाता है। सभी लोग इसके नीचे होलिकोत्सव मानते हैं। यह त्यौहार हिरण्यकश्यप की बहन होलिका की स्मृति में भी बनाया जाता है।

भविष्य पुराण में कहा गया है कि एक बार नारदजी ने महाराज युधिष्ठिर से कहा—“राजन! फाल्गुन पूर्णिमा के दिन सबको अभय दान देना चाहिए, जिससे संपूर्ण प्रजा उल्लासपूर्वक हंसे, बालक गांवों के बहार लकड़ी के ढेर लगायें, होलिका का पूर्ण सामग्री सहित विधिवत पूजन करें। होलिका दहन करें ऐसा करने से सारे अनिष्ट दूर हो जाते हैं। इसके साथ हर्ष और उल्लास के साथ होली मनाएं।

—प्रभांजलि, 277-278, विराट नगर  
अहिरवां जी, टी. रोड, कानपुर-17



# महामृत्युंजय मंत्र का अमोघ प्रभाव



आचार्य सुदर्शन



**प्रा**चीनकाल में मर्कण्डु नाम के एक ऋषि थे। उनके कई संतान नहीं थी। मर्कण्डु ने काफी तपस्या की, इस पर भगवान शिव प्रसन्न होकर उनके सम्मुख उपस्थित हुए और उन्होंने मर्कण्डु से कहा कि “तुम्हें काई संतान का योग है ही नहीं।” इस पर मर्कण्डु ने कहा कि प्रभु- ‘मैंने आपकी इतनी तपस्या की, मैंने समर्पित भाव से आपकी भक्ति की, फिर भी मुझे संतान की प्राप्ति नहीं होगी, क्या मैं निःसंतान ही मर जाऊंगा? इस संसार में तो यह कहा जाता है कि जो व्यक्ति निःसंतान मर जाता है, उसे मुक्ति नहीं मिलती।’ भगवान शिव ने कहा-‘ठीक है, मेरे पास दो बालक हैं, उनमें से एक तो तुम्हारा पुत्र बनकर 100 सालों तक जीवित रहेगा, लेकिन वह बड़ा उपद्रवी होगा, धर्म-कर्म को नहीं मानेगा, वेद-पुराण की बातें उसकी समझ में नहीं आयेंगी, वह सर्वत्र तुम्हारी

निंदा करेगा और तुम्हें उचित सम्मान भी नहीं देगा और दूसरा मेरे पास एक ऐसा बालक है, जो सिर्फ 10 सालों तक के लिए जन्म लेगा। 10 सालों के उपरांत वह मर जाएगा।’ मर्कण्डु ने कहा कि प्रभु, ‘मुझे यह दस साल वाला ही पुत्र के रूप में दे दीजिए।’ आगे चलकर उसी बालक का नाम मार्कण्डेय पड़ा। जब मार्कण्डेय बड़े हुए और उन्हें जानकारी मिली कि 10 साल की अल्प आयु में ही उन्हें मर जाना है तो उन्होंने अपने पिता से कहा कि पिताजी, ‘आप चिंता न करें, मैं भी आपका ही बेटा हूं और वह भी बैठ गए शिव की तपस्या करने।’ उन्होंने शिव की इतनी सघन तपस्या की भगवान शिव प्रकट हुए, भगवान शिव ने पूछा कि “बोलो तुम्हें क्या

चाहिए?” तब उस बालक ने कहा कि “बस इतना ही कहना है कि मुझे 10 साल और जीना है।” तो भगवान शिव ने उसे एक मंत्र देते हुए कहा कि “तुम इस मंत्र का पाठ करो। इस मंत्र का सही जाप करने पर तुम अपनी मृत्यु से बच जाओगे और मैं तुम्हें दीर्घायु होने का आशीर्वाद दे दूंगा।” वही मंत्र महामृत्युंजय मंत्र के नाम से प्रख्यात है।

यहां सोचने की बात है कि जब 10 साल की आयु वाला व्यक्ति महामृत्युंजय मंत्र का जाप करते हुए 100 साल तक की सांसे पा सकता है तो फिर तुम क्यों नहीं पा सकते? लेकिन इसके लिए तुम्हें मार्कण्डेय ऋषि की भाँति मंत्रप्रष्टा बनना पड़ेगा। जिस प्रकार मार्कण्डेयजी ने सिर्फ एक मंत्र की ही साधना की, उसी प्रकार तुम भी आत्मप्रष्टा बनो।

इस जीवन में कुछ भी असंभव नहीं है, यदि तुम आनंद के भंडार को खोलोगे तो आनंद बहने लगेगा, वैभव के भंडार को खोलोगे तो तुम्हें वैभव ही मिलेगा। तुम्हें जितना वैभव चाहिए, सब कुछ मिल जाएगा, लेकिन यह बाहर संभव नहीं है। यदि तुम प्रवचनों में बैठकर चाहने लगोगे कि मैं करोड़पति या अरबपति हो जाऊं तो यह कदापि संभव नहीं है। ऐसे मैं तुम न तो मुक्त हो सकते हो न ही परमात्मा को प्राप्त कर सकते हो। प्रवचन तो तुम्हें जगाने का माध्यम हैं। ●

## हिन्दू, जैन या मुसलमान से पहले कहें भारतीय



संत चन्द्रप्रभ



इसान बनूंगा। हर अच्छा इंसान अपने आप में जीता-जागता भारत है।

हिन्दू, जैन, मुस्लिम, सिख, ईसाई रूपी नदियों से मिलकर बना भारत महासागर है। ये सारे धर्म ठीक वैसे ही है जैसे बगिया में खिले हुए अलग-अलग तरह के फूल जो बगिया की शांभा को घटाते नहीं वरन् बढ़ाते हैं। हम सभी धर्मों का एवं सभी धर्म के महापुरुषों का सम्मान करना सीखें। जिस दिन मौलिनी मस्जिद में राम का नाम लेंगे और पठित मंदिर में रहमान का, उस दिन सच्चे हिन्दुस्तान का जन्म होगा।

हमारी जीवनशैली सिस्टमेटिक होनी चाहिए ताकि हम धर्म ही नहीं, वरन् सिस्टम का भी निर्यात कर सकें। हम संकल्प लें कि आज के बाद कच्चा इधर-उधर नहीं फेंकेंगे, गंदगी नहीं फैलायेंगे। घर की तरह गलियों और मोहल्लों को भी साफ रखेंगे। विदेशों की अनुसरण या आलोचना करने की बजाय उन से भी अच्छाइयां सीखेंगे और अपना पॉवर इंडिया के निर्माण के लगाएंगे।

- श्री चन्द्रप्रभ ध्यान निलयम्, संबोधि धाम कायलाना रोड़, जोधपुर (राज.)

**भा**रत में खुद को हिन्दू, जैन, मुस्लिम, सिख इत्यादि कहने वाले तो करोड़ों लोग हैं, पर खुद को भारतीय कहने वाले लोग गिनती के ही हैं। जिस दिन हमें खुद के भारतीय होने का गर्व महसूस होगा, समझना उसी दिन भारत में सच्चा गणतंत्र दिवस है। हिन्दू वेद को, मुसलमान कुरआन को, जैन जिनसूत्र को अपना शास्त्र मानते हैं, पर मैं हिन्दू, जैन या मुसलमान बाद में हूं, पहले भारतीय हूं और भारत का सविधान ही मेरे लिए पहला शास्त्र है। जिस दिन हम भारत के सविधान को अपना शास्त्र समझेंगे और इसके नियमों का पालन करने को अपना धर्म, तब समझना भारत में फिर से किसी राम, कृष्ण, महावीर, बुद्ध, मोहम्मद या जीसस का जन्म हो चुका है। हमारे दिल में जितना सम्मान



## आरती जैन-खुशबू जैन

**आ**ज भी माता-पिता अपने बच्चों के विकास के लिए बहुत अधिक चिंतित हैं। वे अपने बच्चों को वे सब सुविधाएं दे रहे हैं जो उन्हें कभी नहीं मिली। परिवारों में अब दण्ड देने की भी न्यूनता पायी जाती है। वस्तुतः किसी के पास समय ही नहीं है कि वह बच्चों से बोले, प्रेम करे, खेले, नाचे, गाए। उनकी कठिनाई जाने, सुविधाएं जुटाई, कोचिंग को भेजा और महत्वाकांक्षा के स्वप्न संजोए। खेल खत्म, कर्तव्य पूर्ण।

आज माता-पिता मान रहे हैं कि समय बहुत बदल गया है। पुराने जीवन मूल्य काम के नहीं है। प्रतियोगिता गला काट स्तर पर पहुंच गई है। ऐसे में पुराने नियम कायदे चलाना बेकार है। आज का युवा आधुनिक है। आज सीखने के लिए विज्ञान के आधुनिक उपकरण टीवी, इंटरनेट, मोबाइल, पत्रिकाएं आदि उपलब्ध हैं। विज्ञान ने इतनी अधिक जानकारी उछाल दी है कि उसको बटोर पाना अब माता-पिता के बस में नहीं है। आज युवा इस जानकारी को समेटने में लगा है। ऐसे में परम्परावादी माता-पिता किसी काम के नहीं रहे हैं।

पहले परिवार की कुछ परम्पराएं होती थीं जिन्हें हम संस्कार कहते थे। संस्कारों की आवश्यकता नई जीवनशैली में भी है। कुछ बातें कभी पुरानी नहीं पड़ती। उदाहरण के लिए सूर्य या चांद कभी बासी नहीं होते। ऐसे ही माता-पिता का प्यार भी है। अपने परिजनों के साथ स्नेह सूत्र का आभास भी यदि गायब हो तो फिर रिश्तों की आधारशिला कहाँ रह पायेगी। बच्चों को अपने माता-पिता पर पूर्ण विश्वास तो होना ही चाहिए। वे जो करेंगे वे उनके हित में करेंगे— यह है स्नेह सूत्र का धागा। अगर यह विश्वास न हो तो फिर परिवार का नाम ही व्यर्थ है। फिर तो एक धर्मशाला शेष बचती है। जब चाहो आओ, ‘खाना खाओ और जो मन में आए वह करो। सचमुच यही हाल आज है। मुझे ऐसा लगता है कि सिनेमा में जो हंसोड़ पिता का किरदार पाया जाता है, उसको परिवारों ने आदर्श बना लिया है। इसलिए माता-पिता का जो पूज्यनीय रूप हो सकता था, वह गायब हो गया। यह सच है कि जब बेटे-बेटी युवा हो जाए तो उनसे मित्रत्व व्यवहार करना चाहिए पर हमें यह यद रखना चाहिए कि मित्र भी एक मार्गदर्शक और दार्शनिक की भूमिका निर्वाह करता है। यदि मित्र हमें सही सलाह नहीं देता, मार्गदर्शन नहीं देता तो ऐसे मित्र से मित्र न होना ही श्रेष्ठ है।

परिवार के सदस्यों का साथ-साथ भोजन करना भी महत्वपूर्ण है। भोजन शांत मन से

# घर को स्वर्ग बनाएं



**परिवार में शांत सहवास एवं सहिष्णुता का होना अत्यंत अपेक्षित है। अच्छे संस्कारों का संक्रमण परिवार की सुदृढ़ता का आधार हो। परिवार के कृत नियम हम अपनी सुविधा और सम्मति से बना सकते हैं।**

प्रसन्नतापूर्वक किया जाए इसके लिए यह उचित होगा कि भोजन के पूर्व एक प्रभु प्रार्थना भी की जाए। अधिकतर परिवारों में यह प्रार्थना की भी जाती है। परिवार में परिवार के हर सदस्य की गतिविधि पर चर्चा कर उनकी समस्याएं जानी जाए और हल सुझाएं जावे।

परिवार में शांत सहवास एवं सहिष्णुता का होना अत्यंत अपेक्षित है। अच्छे संस्कारों का संक्रमण परिवार की सुदृढ़ता का आधार हो। परिवार के कुछ नियम हम अपनी सुविधा और सम्मति से बना सकते हैं। इनका पालन करने से फिर किसी सदस्य के भटकने की आशंका कम हो जाती है। फिर शारबत्योरी, कुसंग आदि पर नियंत्रण किया जा सकता है। इस प्रकार की प्रारंभिक स्थिति में नियंत्रण पाना सहज सरल है किन्तु इसके लिए आवश्यक है कि इस सहिता का पालन वयस्क भी पूर्ण सम्पादन और कठोरता से करे। यह आत्मानुशासन की प्रथम सीढ़ी है। अनुशासन परिष्कार की अग्नि है जिसमें प्रतिभा योग्यता का रूप धारण कर लेती है। अनुशासन प्राप्त है गृहस्थ आश्रम का। आज इसी का अभाव है जो चुनौती बनकर खड़ा है।

यह सब करना इसलिए आवश्यक है कि चुनौती परिवार के युवा सदस्यों की नहीं है, विज्ञान के आधुनिक उपकरणों की है जिनका साथ है भटकते हुए युवा दोस्तों की। आज हमारे परिवार का बेटा या बेटी हमारे विश्वास में कम, अपने दोस्तों पर विश्वास ज्यादा रखे हुए है। आज युवा में फैशन को लेकर जबरदस्त प्रतियोगिता है। इसलिए युवा इस बाहरी वातावरण के प्रभाव में बहुत अधिक है। वह समझता

है कि हमारे माता-पिता आधुनिक जीवनशैली समझते ही नहीं। इसलिए उस पर संगति का प्रभाव आवश्यकता से अधिक है। माता-पिता की व्यस्तता ने इसमें प्रभावशाली भाग अदा किया है।

इसलिए अपने युवा बेटे की संगत पर ध्यान दिया जाना समय की आवश्यकता है। कहते हैं कि एक गंदी मछली सारे तालाब को गंदा कर देती है। आज के युवा भटकाव में संगति का विशेष योग है। कहा गया है, ‘कुसंगति अच्छे चरित्र को बिगाड़ देती है’ क्लेश उत्पन्न करती है। अशुभ गति प्रदान करती है। मनुष्य में उद्गग और खिन्नता उत्पन्न करती है। उपहास पात्र बनाती है। बुद्धि को भ्रम में डाल देती है। प्राणशक्ति क्षीण कर देती है। इस प्रकार मंगलों को नष्ट कर देती है।’

यह बात सच है कि विगत वर्षों में विज्ञान ने ज्ञान के भंडार को जिस ढंग से खोला है, वह अपार है। युवाओं के सामने संभावनाओं का द्वार खुला पड़ा है किन्तु यह भी सही है कि इन अपार संभावनाओं के मध्य भटकने के लिए राजमार्ग के द्वार भी खुले हैं जिस पर रपटकर दुर्घटना ग्रस्त होने की आशकाएं भी बढ़ी है। जितना चिकना सरपट मार्ग होगा, फिसलन उतनी ही अधिक होगी और इसलिए सावधानी भी उतनी ही अधिक आवश्यक है। अतः अब सावधानी के नियमों का भी निर्धारण करना पड़ेगा। जब जीवन मूल्य पुराने काम नहीं आ रहे हैं तो नए जीवन मूल्य गढ़ना होगा। यह कार्य नवयुवा पीढ़ी नहीं कर सकती। इसके लिए तो माता-पिता को ही कदम बढ़ाने होंगे।

**‘सातों सुख’ पुस्तक से**



## परम तत्व



### \* देवदत्त वाजपेयी

धरा, अपरिमित व्योम सृष्टि का  
एक अकिञ्चन रज कण हूं  
धूप चांदनी का उजियारा  
किरण-किरण वितरण मैं हूं

धूधली भोर हुई हो जिससे  
मैं हूं वही कुहासा  
चकमक पथर की चिंगारी  
मैं स्वर्णिम आभा-सा

मैं गुलाब की हूं सुगंध  
कोयल की कूक सुहानी  
मैं पृथ्वी की विषवत रेखा  
घर पर्वत बन पानी

दृष्टि सृष्टि का भ्रम है  
लैंकिन वह है मेरी छाया  
उसका तो अस्तित्व नहीं है  
सार तत्व की माया।

—202/4, सागर दर्शन,  
सैक्टर-18  
नवी मुम्बई-400706  
(महाराष्ट्र)

## होली रंगों का त्योहार

### \* डॉ. उषा अरोड़ा

होली रंगों का त्योहार है  
यही देश की पुकार है।  
लाल, हरा, पीला, नीला  
रंगों का त्योहार रंगरंग है  
प्यार के रंग में गोते लगाकर  
घुल जाते हैं सारे रंग  
यही तो होली है  
यही देश की पुकार है  
होली रंगों का त्योहार है।  
सफेद रंग पर चढ़ते हैं सब रंग  
शांति का प्रतीक मेरा ये देश  
न जाति न धर्म न हन्त् न मुस्लिम  
हम सब एक भारतवासी हैं  
यही अनेकता में एकता  
होली के गीत गाते हैं  
यही देश की पुकार है  
होली रंगों का त्योहार है।  
घास-फूस उपरोक्त लक्कड़  
है ढेर लगा चौराहे पर  
सत्य-अहिंसा की माचिस से  
भ्रष्टाचार जले छिड़-छिड़  
महंगाई की लपटें धू-धू करके राख  
गेहूं की बाली चटखी  
सिकती रोटी घर घर  
यही देश की पुकार है  
होली रंगों का त्योहार है।  
न बरसें गोले न छूटे बारूद  
न टूटे बहनों की चूड़ी  
न छिने माताओं की लोरी  
मिलकर सप्तरंगों से खेले होली  
अमन चैन का देश हमारा  
यही देश की पुकार है  
होली रंगों का त्योहार है।

—कन्हैया सदन, खत्री पाड़ा, अतरौली  
अलीगढ़-202280 (उ.प्र.)

## झुस अलबेले वक्त में

### \* अशोक 'अंजुम'

इस अलबेले वक्त में, पहन-पहनकर ताज  
बेशकीमती हो गये, कई मुखोटेबाज

फुसाया जब जीभ ने, बहक गया तब पेट  
जौ अमूल्य थे बिक गये औने-पौने रेट

विज्ञापन-गुरु खिल उठे, ऐसा हुआ कमाल  
पीतल चमकी हाट में, कंचन है बेहाल

आंख-कान तो हैं खुले, मुंह में नहीं जुबान  
अंधियारे का ताण्डव, देख रहे विद्वान

नैतिकता किस कोर्ट में जाकर करे अपील  
सभी मंच दिखला रहे, दृश्यावलि अश्लील

सोने की चिंडिया कहे, होकर बहुत उदास  
सब सोना पीतल हुआ, जो था मेरे पास

संसद की गरिमागयी, लोकतंत्र का मान  
हरी-हरी जब पत्तियां, भरने लगीं उड़ान

लाकंतंत्र के वक्ष पर, वंशवाद की बेल  
गुमसुम दिल्ली देखती, राजनीति के खेल

समय कहीं सुन ले अगर, मजलूमों की चीख  
तब अपने अस्तित्व की संसद मांगे भीख

कब्बों के दरबार में, गूंगी हर तकरीर  
अंजुमजी थक-हारकर, मगहर चले कबीर

राजाजी के फेसले, लोकतंत्र का नाम  
इतने नंगे देखकर, हतप्रभ हुआ हमाम।

—गली नं. 2, चंद्रविहार कॉलोनी  
नगला डालचंद, ब्वारसी बाईपास  
अलीगढ़-202001 (उ.प्र.)

## पता नहीं

### \* शीला पांडे

जिन्दगी धुआँ-धुआँ थी छोर तक झुकी हुई।  
दौड़ के उछल पड़ी गगन में कब पता नहीं?  
चाँद था, न रवि खिला, न खुशबू की बहार थी  
ठौर से चमक उठी लगन में कब पता नहीं?  
राह थी न रोशनी, न सारथी न साथ था  
जिन्दगी हनक बड़ी मगन में कब पता नहीं?  
अन्न के पतीले तर जो आँच थी बुझी-बुझी  
पाक तक तपन बड़ी अगन में कब पता नहीं?

—133, कोंगंग स्ट्रीट, प्रथम तल  
कोलकाता (पश्चिम बंगाल)

## होली गीत

### \* संतोष कुमार साहू

प्रेम प्रति सौगात है होली  
रंगों की बरसात है होली।

दुश्मन को भी गले लगा दें,  
ऐसी अद्भुत बात है होली॥

मधुर मिलन संगीत है होली,  
दिल से दिल की प्रीति है होली।

अहंकार की भीत गिरा दे,  
सच्चाई की जीत है होली॥

भक्ति भाव संयुक्त है होली,  
हर बुराइ से मुक्त है होली।

जो चाहे इसको अपनाएं,  
हर दिल को उपयुक्त है होली॥

प्रेम भाव अनंत है होली,

प्रह्लादी बसंत है होली।

हिरण्यकश्यप और होलिका के  
पापों का अंत है होली॥

जवां दिलों का जोश है होली,  
बूँदों का भी होश है होली।

बनी पुजारिन मानवता की,  
प्रसन्नचित्त संतोष है होली॥

—रापटगंज जालौन-285123 (उ.प्र.)

## ओ विशाल शीतल तेजस्वी

### \* श्रमणी अक्षयश्री 'आखा'

सहिष्णुता के नाम पर तुम

धरणी बन कुचलने के लिए नहीं हो  
आसमां! मेरे आकाश! गर्व नहीं, पर  
अपनी विशालता का अहसास

तो तुम्हें होना ही चाहिए।

तुम्हारे ही आश्रय में टिमटिमाता तारा  
भला तुम्हें कैसे कहे,  
विश्व के विशालतम तुम!

तुम यूं सिकुड़े-सिकुड़े क्यों?

सहज शीतल गतिमान सरिता,  
प्रवाह में तुम्हारे जलता अंगारा कैसे?  
तुम्हारी ही शीतलता से परिवर्धित  
किनारे की हरी दूब-

अब तुम्हें क्या बताये कि

प्यासे विश्व को तृप्त करने के लिए  
तुम्हारी गतिमान शीतलता है,  
एक जलते अंगारे से तपने के लिए नहीं।

सदा विहंसते उत्तुंग उदयगिरि!

तेज को जन्म देकर,  
तेज ही से क्रीड़ा करने का स्वभाव तुम्हारा!  
तेज पालकर, तेज बांटने का धर्म तुम्हारा!  
किसी निशा अंधेरी से मुंह ढांप घुटना  
तुम्हें शोभा नहीं देता।  
अपनी कोटि-कोटि सूर्य बांटना  
पुनः प्रारंभ कर दो न तेजस्वी!

## मत बात करो

### \* राधाकृष्ण बावनिया

गहरी होती, चली जा रही  
पीर अरे! जन-मन की

मत बात करो, अनबन की।

समस्याएं सब, पहाड़ हो रही  
बढ़ती है, दिन-रात

दुरजन, बाहर से मुस्काता  
भीतर, करता धात

ये चाल, दुसह जीवन की

मत बात करो, अनबन की।

पीड़ाएं नदियों सी बहती  
रहा न, उनका ठांव

रोक सकेगा, संयम केवल

उनके बढ़ते पांव

ये उलझन है, जन-जन की

मत बात करो, अनबन की।

प्रीत की रीत, हो गई पुरानी  
बदल गई यह, ठगनी

रिश्तों पर, स्वास्थ्य की परतें

चढ़ा रही ये, दुगनी

ये तृष्णा है बस, तन की

मत बात करो, अनबन की।

—59, प्रकाश नगर, धार (म.प्र.)



## कुछ नहीं भरोसा

### \* गाफिल स्वामी

हिम्मत से ले काम बावरे।

भली करेंगे राम बावरे॥

मद माया का जाल बुने मत।

बुरा अहं अंजाम बावरे॥

सुख पाकर मत कभी भूलना।

तू भगवान का नाम बावरे॥

बुरे काम का बुरा नीतीजा।

शुभ का शुभ परिणाम बावरे॥

दिल न दुखाना कभी किसी का।

जो चाहे आराम बावरे॥

मंदिर-मस्जिद-गिरिजाघर सब।

प्रभु मिलन के धाम बावरे॥

जीवन का कुछ नहीं भरोसा।

कब हो अंतिम शाम बावरे॥

सत्य प्रेम का मार्ग सुखकर

'गाफिल' का पैगाम बावरे॥

—लालपुर, पो. झिलास  
अलीगढ़-202124 (उ.प्र.)

## तृप्ति का अहसास

### \* पूनम गुजरानी

मंदिर, मस्जिद, गिरजा

किसी भी देवालय

धर्मस्थान पर जाने से

मन को मिलती है परम शांति

होता है तृप्ति का अहसास

झुक जाता है श्रद्धा से शीष

अपने आप अनुशासित होकर।

मुझमें उठा प्रश्न एकस क्यों...?

भीतर से आवाज आई

धर्मस्थान यानी प्रकृति का सामीप्य

प्रकृति में रामा हुआ मन

तोड़ देता है अहंकार के बंधन

मैं का भाव पिघल जाता है

समर्पण की आंच पाकर

और समर्पण से होता है

तृप्ति का अहसास

मिलती है मन को परम शांति।

—9-ए, मेघसर्मन-1, सिटीलाइट

सूरत-395007 (गुजरात)

## प्रेम की डोर

### \* मोहन उपाध्याय

चहकती चिडियों का यह नाच,

हृदय! आंखों से इसको बांच।

मधुर है जीवन का संगीत

यही तो है जीवन का सांच।

करें खग जल में यहां किलोल,

बोलकर बड़े अनोखे बोल,

इहें जीवन से कितना प्यारा।

हृदय! तू अपनी गांठे खोला।

देख! हरियाले बन की ओर,

कूलांचे भरते मुग उस छोर,

बिरंगा है इनका संसार

हृदय! तू देख स्वयं की कोरा।

डाल पर कैसे झूला झूला।

विहंसते इठलाते ये फूल,

भरा है जीवन में मकरंद

दूर हैं इनसे सारे शूल।

गगन थल जल में चारों ओर,

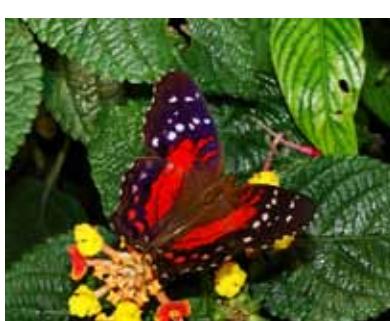
सभी दिखते आनंद-विभोर,

रंगीला है सारा संसार

हृदय! तू पकड़ प्रेम की डोर।

—26/117, क्रिश्चियनगंज, विकासपुरी

अजमेर-305001 (राजस्थान)



# कामनाओं के दास मत बनो!



आचार्य चंदन मुनि

**रा**ग और द्वेष दोनों कर्मों के बीज हैं, दोनों ही बंधन के कारण हैं। जहां राग है, वहीं द्वेष है। जहां द्वेष है, वहीं राग है। जो रागी होगा, वहीं द्वेषी होगा, जो द्वेषी होगा वहीं रागी होगा। परंजलि योग दर्शन में कहा है—‘सुखानुशासी रागः।’ अर्थात् सुख की इच्छा करने का नाम राग है।

माया और लोभ राग के कारण होते हैं। जहां पर राग होगा, उस विषय की प्राप्ति के लिए अनेक प्रकार के कर्म करने पड़ेंगे। जहां कामना है, वहीं लोभ है। राग का बंधन इतना भयंकर है कि उसका छेदन बहुत कठिन है। उससे ऊंचां उठने में बड़े-बड़े ज्ञानी हिल जाते हैं।

स्नेह का बंधन तोड़ने में बड़े-बड़े महात्मा हिल जाते हैं, संत हिल जाते हैं। उसको तोड़ना सामान्य बात नहीं है। राग के तीन प्रकार हैं—काम राग, स्नेह राग एवं दृष्टि राग।

कामराग का अर्थ है इन्द्रियों का विषयों के प्रति आकर्षण। हमारी इन्द्रियां पाच हैं। दो इन्द्रियां कामी हैं और तीन इन्द्रियां भोगी। दोनों को मिलाकर काम-भोग ऐसा शब्द बना है। कान सुनने की कामना करता है, आंख रूप को देखने की इच्छा करती है। नाक और आंख सूंधने व खाने वाली वस्तु का भोग करती है। शरीर स्पर्शादि विषयों का भोग करता है।

बाल-बच्चे, घर बार व स्त्री आदि में होने वाला राग स्नेह राग के अंतर्गत आता है। स्नेह-राग को तोड़ना दुष्कर है।

जैनागम में आद्रकुमार उच्च कोटि के महात्मा हुए हैं। छोटे उम्र में उनको वैराग्य हो गया। जब उन्होंने साधुत्व स्वीकार करने का विचार करने का विचार किया, देववाणी हुई कि अभी तुम्हारे भोग का योग है, भोग भोगना बाकी है, अभी तुम्हें संन्यास निभ नहीं सकेगा। उन्होंने कहा कि मैं संसार में नहीं जाऊंगा। उन्होंने देववाणी को नहीं माना, साधु हो गये। साधना में लग गये। कर्म की रेखा बदलती नहीं है, भावी होकर कहती है—

“अवश्यमेव भोक्तव्यं, कृतं कर्म शुभाशभम्”

आखिर वैसी स्थिति उत्पन्न हो गई कि संत ने संन्यास छोड़ दिया, विवाह कर लिया। उनको अच्छी स्त्री प्राप्त हो गई। जिसने संयम का स्वाद ले लिया, वह लोगों को पापकर पश्चाताप करता है। आद्रकुमार की शादी तो हो गई, पर उनका मन साधनामय जीवन की याद करता रहता। वास्तव में ज्यों-ज्यों भोग भोगे जाते हैं, उनके प्रति भृणा पैदा होती जाती है।



आद्रकुमार गृहस्थाश्रम में बंध गए, मगर रात-दिन उनका मन करता कि सांसारिक बंधनों को तोड़ दू। वे घर छोड़कर जब जाने की बात

करते तो उनकी पत्नी कहती कि इतने लोगों के सामने आपने मेरा हाथ पकड़ा है, आप जा नहीं सकते। उनके बार-बार आग्रह करने पर उनकी पत्नी ने कहा—मेरे बच्चा हो जाए, तब आप जा सकते हैं। कुछ वर्षों के बाद उनके बच्चा पैदा हुआ। आद्रकुमार बार-बार जाने की सोचते, कहते। पत्नी कहती कि बच्चा जरा बड़ा हो जाए, तब जाना। इस तरह करते-करते दो-तीन साल व्यतीत हो गए। अंत में एक दिन आद्रकुमार ने निश्चित किया कि अब मैं गृहस्थाश्रम में नहीं रहूंगा। जब उन्होंने गृहस्थाश्रम त्यागने का निश्चय कर लिया तो उनकी पत्नी के आंखों में आंसू आग गए। वह चरखा चला रही थी, पर आंखों में आंसू थे। इतने में उनका बालक भी खेलता हुआ आ गया।

बालक ने मां की आंखों में आंसू देखकर पूछा—रोती क्यों हो। मां कहती है तेरे पिताजी हमको छोड़कर जा रहे हैं। बालक कहां जा रहे हैं? किसी बड़े नगर में जा रहे हैं? मां कहती है नहीं, संत बनने जा रहे हैं। बालक कहता है तुम उनको जाने क्यों देती हो? मां कहती है वह मेरी बात नहीं मानते। हम लोगों को अपने मार्ग में बाधक समझते हैं।

बालक—मैं अभी पिताजी को बांध देता हूं, देखे कैसे जा सकेंगे? यों कहकर कच्चे सूत का धागा लेकर वह बालक जहां पिता बैठे थे, वहां पहुंचा। हमें छोड़कर कहां जा रहे हैं? मैं आपको अभी बांध देता हूं, यों कहकर कच्चे सूत से पिता को बांधना शुरू किया। कुछ आटे देकर मां से बोला—मां! मैंने पिताजी को बांध दिया है। ऐसी तुलताती पुत्र की मधुर वाणी सुनकर पिता मोहवश प्रेमाभवित हो गए। आद्रकुमार ने धागे

के आटे गिने तो 12 निकले। वे 12 वर्ष संसार में और रहे। फिर संत बने। वास्तव में मोह का पाश बड़ा विषम है।

दृष्टि राग का अर्थ है अपने मत या दर्शन का राग अर्थात् मताग्रह है। यह सबसे ज्यादा खतरनाक है। आचार्य हेमचन्द्र कहते हैं— काम राग, स्नेह राग को काटना फिर भी सरल है, मगर दृष्टि राग महा भयंकर है। दृष्टि राग में मनुष्य अपनी ही दृष्टि को सही मानता है, दूसरों के दृष्टिकोण को महत्व नहीं देता।

समुद्र का थोड़ा-सा पानी हमारे हाथ में (चूल्ले में) आ सकता है, मगर समुद्र हाथ में नहीं समा सकता। इसी प्रकार सत्य का कुछ अंश तो हमारी समझ में आ सकता है, मगर पूर्ण सत्य जानने समझने का हम दावा नहीं कर सकते। सत्य आकाश से भी व्यापक है। आकश को ज्यों नापा नहीं जा सकता। हम सत्यांश का निरूपण कर सकते हैं, मगर पूर्ण सत्य नहीं कह सकते। नेति-नेति इसी तथ्य का द्योतक है।

हम किसी चीज को नहीं मानते हैं, इसलिए कहते हैं कि नहीं है और मानते हैं, इसलिए कहते हैं कि है। मानने न मानने से क्या होता है। सत्य का नाम ही भगवान है। यही सत्यं शिवं सुन्दरम् है। सत्य ही शिव है, वही सुंदर है। सुंदर क्या है? जो शिव है, सत्य है। जो शिव है, वही सत्य है।

हमारा दृष्टिकोण खुला होना चाहिए। जहां से भी अच्छी वस्तु मिले, ग्रहण करनी चाहिए। हर नई बात को समझने में बड़ा आनंद आता है। हर धर्मग्रंथ को पढ़ने में मौलिक बातें मिलती हैं। औरें की बातें को हम ध्यान से सुनेंगे, औरें के ग्रंथों को हम ध्यान से पढ़ेंगे तो उतना ही अधिक हमारा ज्ञान बढ़ेगा।

गांगों से ऊपर उठाना ही ‘वीतराग’ है, जो सत्यान्वेषी के जीवन का चरम लक्ष्य है। ●



मां अमृता

# एक-दूसरे को सम्मान दें

प्रेम की अभिव्यक्ति होना आवश्यक है। प्रेम परमात्मा है। वही तो हमारा धन है। जिसे हम भोजन व नींद का त्याग करके अर्जित करते हैं, वो सच्चा धन नहीं है। अंत समय यह हमारे साथ नहीं जाएगा।

**स**भी पुरुषों को अपनी पत्नियों के जीवन में उत्तरकर झांकना चाहिए। उन्हें यूं ही निर्बल और आश्रित कहकर टाल नहीं देना चाहिए। ऐसा कहना कहां तक उचित है कि मुर्गों को मुर्गे जैसा होना चाहिए? स्त्रियों का अपना विशेष स्वभाव होता है। पुरुषों को कुछ समय निकालकर उनके जीवन की समस्याओं को सुनना व उनके मन के बोझ को जानना चाहिए अन्यथा उनके प्रति बहुत कूरता हो जाएगी।

पतियों को कुछ बातें ध्यान में रखनी चाहिए। वे घर में आने के बाद दफ्तर जैसा व्यवहार न करें। घर का वातावरण प्रेम तथा स्वतंत्रापूर्ण होना चाहिए। यदि आप एक पुलिस अफसर हैं तो दफ्तर में आप अपने अधीनस्थ कर्मचारियों के साथ गंभीर रहते होंगे, किन्तु उस भाव का घर पर नहीं लाना चाहिए। अपनी पत्नी के साथ इस प्रकार से पेश न आएं यह लाओ, वो ले आओ, यह क्यों नहीं किया? 'इसे क्यों नहीं किया?' आदि।

घर आने के बाद पत्नी से बातचीत करो, हालचाल पूछो, बच्चों के साथ कुछ समय बिताओ। पत्नी से घर के बारे में बात करो कि क्या चल रहा है या कुछ समस्या तो नहीं है? उसकी बात धैर्यपूर्वक सुनो। इस प्रकार प्रेमपूर्वक रहो।

पत्नी को कभी भी केवल वासनापूर्ति के



साधना की दृष्टि से न देखो। आज स्त्रियां बहुधा शिकायत करती हैं क्योंकि हृदय में व्यथा है। उनका कहना है कि पति उनकी समस्याओं की परवाह नहीं करते, अतः पत्नियों का जीवन कष्टपूर्ण व्यतीत होती है और अंततः वे अपनी समस्याओं के समाधान के लिए दूसरे पुरुषों का सहारा लेती हैं।

पत्नी का भी ऐसा ही संबंध पति के साथ होना चाहिए। जब पति दफ्तर से घर लौटे तो उसका मुस्कराकर स्वागत करो। उस समय जो कुछ कर रही हो, उसे छोड़कर चेहरे पर मुस्कान लिए दरवाजे पर जाना चाहिए। फिर प्रेम सहित

उसके लिए कुछ पेय ले आयें व उसके साथ बैठकर कुछ देर गपशप करें। इस प्रकार थोड़ी देर हल्का-फूलका वातावरण बन जाने के बाद ही घर और बच्चों से संबंधित समस्याओं की बात छेड़ें।

बहुत से लोग अपनी पत्नियों को जीती-जागती मशीन समझते हैं। कितने ही पति शराब के नशे में धुत घर लौटते हैं और प्यार तो दूर की बात, वे पत्नी के साथ झगड़ा करते हैं। दिन-पर-दिन पत्नी का जीवन दुःख व कष्टपूर्ण होते-होते असह्य हो जाता है। पति से पूछो तो कहेगा—'मैं उससे प्रेम करता हूं, किन्तु ज्यों ही दोनों सामने आते हैं, झगड़ा शुरू हो जाता है।' आखिर पत्थरों में छिपे मधु से क्या लाभ?

प्रेम की अभिव्यक्ति होना आवश्यक है। प्रेम परमात्मा है। वही तो हमारा धन है। जिसे हम भोजन व नींद का त्याग करके अर्जित करते हैं, वो सच्चा धन नहीं है। अंत समय यह हमारे साथ नहीं जाएगा। जिसमें प्रेम का भाव हो, कोई करुणापूर्ण कर्म, मुस्कुराता हुआ चेहरा और मीठे वचन हों—ऐसा व्यक्ति अवश्य ही परमात्मा की कृपा का भागी होगा। प्रेम व त्याग परिवारिक जीवन के वो दो पंख हैं जो आनंद तथा संतोष के आकाश में उड़ान भरने में हमारी सहायता करते हैं। ●

## बुराइयां भारत छोड़ो का नारा करें बुलंद



संत ललितप्रभ

**भा**रतवासियों ने प्रगति तो बहुत की है, पर हमारे देश में जीवन-मूल्यों की दुर्गति भी कम नहीं हुई है। जब सबने मिलकर देश हित के बारे में सोचा तो हमें आजादी मिली, पर जब से हम खुद के बारे में सोचने लगे हैं, तब से हमारे हाथ में देश की बर्बादी आ रही है। आज भ्रष्टाचार बन गया है शिष्टाचार और दुराचार के रूप में आ रहा है गंदी मानसिकता का परिणाम। भारत के लोगों की दो ही कमज़ोरियाँ हैं—एक चमड़ी और दूसरा दमड़ी। गोरी चमड़ी दिख जाए तो मन डिगने लगता है और दमड़ी दिख जाए तो चरित्र।

अब हम बुराइयां भारत छोड़ो का नारा बुलंद करें। अग्रेजों भारत छोड़ो का नारा बुलंद हुआ तो देश को आजादी मिली अब हम बुराइयां भारत छोड़ो का नारा बुलंद करें ताकि देश के हर नागरिक को शांति और समृद्धि का आनंद मिल सके। अगर आपने दूसरे को धोखा दिया तो एक को धोखा देने का पाप लगेगा, किंतु आपने देश को धोखा दिया तो सब सौ करोड़ लोगों को धोखा देने का पाप लगेगा। प्रस्ताचार, रिश्वत, स्वार्थ, खुदगर्जी, दुराचार के चलते हमारा देश कलंकित हो चुका है। हम कब तक राम-कृष्ण-महावीर के दुबारा अवतार लेने की प्रतीक्षा करते रहेंगे। हमें भीतर में छिपे भगवान को प्रकट करना होगा और बुराइयों को खदेड़ना होगा।

देश में रामराज्य निर्मित होने की बजाय रामभरोसे देश की गाड़ी चल रही है। आरक्षण के नाम पर प्रतिभाओं का हनन हो रहा है, शिक्षा चरित्र निर्माण और समाज विकास की बजाय

अर्थप्रधान हो गई है शिक्षा-चिकित्सा व्यवसाय बन गए हैं, गंदगी के कारण चारों तरफ भीमारियां पांव पसार चुकी हैं, धन के लिए करोड़ों का मासं निर्यात हो रहा है। काश मासं की बजाय भ्रष्ट नेताओं का निर्यात हो जाए तो भारत बिना कुछ किए अमीर हो जाए। करोड़ों का खर्चा कर नेता चुनाव लड़ व जीत रहे हैं, ऐसा नेता भला सेवा करेंगे या घर भरेंगे? हम भ्रष्ट नेताओं के विरुद्ध आवाज उठाएं, देश निर्माण में सकारात्मक भूमिका निभाएं, रिश्वत न देने न लेने का संकल्प लें, प्लास्टिक की थैलियों का भूलचूककर उपयोग न करें, मांस निर्यात नीति का विरोध करें, देश में चल रही गलत नीतियों का विरोध करते हुए मन और चरित्र को सदा पवित्र रखें फिर वो दिन दूर नहीं जब देश का कोना-कोना खुशहाली से लहलहा उठेगा।

—श्री चन्द्रप्रभ ध्यान निलयम्,  
संबोधि धाम, कायलाना रोड,  
जोधपुर-342008



मंजुला जैन

# वास्तविक आनन्द से सराबोर होने का मार्ग



**ए**क संत के विषय में यह प्रसिद्ध था कि जो उनके पास जाता है, आनंदित होकर लौटता है। वे सहज में आनंदित, सुखी एवं संतुलित जीवन के सूत्र बता देते। उनकी प्रसिद्ध दूर-दूर तक फैली हुई थी।

एक धनी व्यक्ति एकाएक सुखी और आनंदित होने की चाह लेकर उनके पास गया और जल्दी से उतावलेपन से आनंदित रहने की विधि पूछने लगा। संत ने उसकी बात अनसुनी करते हुए एक पेड़ के नीचे बैठे चिड़ियों को दाना चुगाते रहे। चिड़ियों की प्रसन्नता के साथ संत अपने को जोड़कर आनंदविभोर हो रहे थे। संत के इसी स्थिति को देखकर धनी व्यक्ति अपना धैर्य कायम नहीं रख पा रहा था और अधिक उतावलेपन से संत से सुखी बनने का सूत्र बताने का आग्रह करने लगा। संत अपने काम में आनंदित हो रहा था।

अमीर आदमी उतावला हो रहा था, उसने पुः संत से आनंदित रहने का रहस्य पूछा। अधिक आग्रह पर संत ने अलमस्ती से कहा—दुनिया में प्रसन्न होने का एक ही तरीका है—दूसरे को देना। देने में जो आनंद है, जो सुख है वह और किसी चीज में नहीं है। तुम चाहो तो अपनी अमीरी जरूरतमंदों को लुटाकर स्वयं आनंदित रहने वालों में अग्रणी हो सकते हो। इसलिए सेवा के नाम पर भूखों को भोजन कराएं, यही बड़ा धार्मिक कार्य हो सकता है, लेकिन यह प्रदर्शन होता जा रहा है। लोग धर्म के नाम पर कई प्रकार के कर्म कांडों और संस्कारों का पालन करते हैं। जैसे लंबी ठीर्थ यात्राएं करना, मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारों और गिरजाघरों के नाम पर दान करना या ज्ञान आदि का आयोजन करना। परन्तु ऐसे लोग यह नहीं सोचते कि वास्तव में धर्म क्या है? क्या उनके वही कार्य ईश्वर को प्रसन्न करते हैं?

हम प्रायः दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए अपने धार्मिक कार्यों का प्रदर्शन करते हैं, जबकि सच यह है कि मानव की सेवा ही पुण्य का काम है, किसी की आंख के आंसू पौछना वास्तविक धर्म है और सच्ची संवेदनशीलता है। सभी धर्म हमें यही शिक्षा देते हैं।

पुण्य तभी प्राप्त होगे, जब हम हृदय से पवित्र होंगे, जरूरतमंदों की सहायता करेंगे। कुछ लोग गरीबों को भोजन करते हैं, लेकिन कितने लोग हैं जो इनकी गरीबी दूर करने के लिये आगे आते हैं। कितने लोग हैं जो गरीब बच्चों को गोद लेकर उनकी शिक्षा एवं जीवन-निर्माण का दायित्व ओढ़ते हैं। अगर हम संतों-महात्माओं के जीवन का अध्ययन करें, तो पायेंगे कि उन सब ने गरीबों और जरूरतमंदों की सेवा की। उन्होंने

हम जीवन में पुण्य प्राप्त करने के लिए न जाने कहाँ-कहाँ भटकते हैं। शांति पाने के लिए दिन-रात ईश्वर की माला जपते हैं। फिर भी मन है कि भटकता रहता है। अशांति बढ़ती ही जाती है। अपने पास कितनी भी दौलत यहाँ न इकट्ठी कर लें, भीतर कभी शांति नहीं होती। हम निरंतर भोग-विलास की वस्तुओं के पीछे भागते रहते हैं। क्या ऐसे में पुण्य कार्य कर पाना संभव है?

देश की आधी से ज्यादा आबादी गरीबों

रेखा से नीचे अपना जीवनयापन कर रही है। इस तथ्य से अनुमान लगाया जा सकता है कि देश की सबसे बड़ी समस्या गरीबी है। फिर भी हम वर्षों से इस गंभीर समस्या को अनदेखा करते आ रहे हैं। गरीबों का जीवन दिनोंदिन मुश्किल होता जा रहा है। देश के कई ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ लोगों के पास न गुजारे का कोई साधन है और न रहने का घर। कुछ ऐसे परिवार हैं जो जीविका के लिए दिन-रात काम करते हैं, पर उनकी स्थिति दिन-ब-दिन भयावह होती चली जा रही है।

सच तो यह है कि आज हमारा देश दो भागों में बंट चुका है। एक ओर गरीबी, भुखमरी का अधेरा है और दूसरी ओर समृद्धि और संपन्नता के जगमगाते दीप हैं। जरा सोचिए, आज के इस दौर में देश की सबसे बड़ी समस्या क्या है? अगर हम किसी दूसरे से पूछें तो वह बताएंगा—महंगाई, भ्रष्टाचार, आतंकवाद, अशिक्षा, बेरोजगारी या कोई अर्थिक समस्या। सभी के अपने-अपने विचार होंगे, लेकिन भूखा और बेघर होने से बड़ी समस्या कोई और नहीं हो सकती। इसलिए सेवा के नाम पर भूखों को भोजन कराएं, उनका जीवन संवारे, गरीब बच्चों की शिक्षा का दायित्व ले, विधवा महिलाओं को जीवन निर्वाह के साधन सुलभ कराये, यही सबसे बड़ा धार्मिक कार्य है और यही कार्य जीवन को वास्तविक आनन्द से सराबोर कर सकता है। ●



## सौमित्र महापात्र

**स**तपुड़ा की पहाड़ियों के मध्य वनों से आच्छादित मैकल पर्वत श्रेणियों में चौरांगांव नामक गांव में स्थित है 'भोरमदेव' जो प्राकृतिक वादियों की खूबसूरती के साथ-साथ अपनी वास्तुकला में भी अद्वितीय है और यह छत्तीसगढ़ के स्वर्णिम इतिहास व समृद्ध वास्तु व मूर्तिकला को प्रशंसित करता है। प्रसिद्ध वास्तुशिल्पी एवं पुरातत्वविद् कनिंघम ने भी इसे उसके द्वारा सर्वेक्षित सभी मंदिरों में कला एवं सौंदर्य में अद्भुत बताया है।

छत्तीसगढ़ के खजुराहो के नाम से प्रसिद्ध पुण्यसलिला सकरी नदी के समीप बसे भोरमदेव का मंदिर रायपुर जबलपुर मार्ग पर कवर्धा से लगभग 18 किलोमीटर और रायपुर से लगभग 138 किलोमीटर की दूरी पर कवर्धा (कबीरधाम) जिले में खूबसूरत वादियों के बीच एक सुंदर सरावर के किनारे बसा है। कवर्धा वर्तमान कबीरधाम का ही पुराना प्रचलित नाम है। भोरमदेव का यह प्रसिद्ध ऐतिहासिक मंदिर प्रदेश की गैरवशाली समृद्ध स्वर्णिम परम्परा का वर्णन करता है।

ग्यारहवीं शताब्दी में निर्मित यह मंदिर अपनी भव्यता एवं सौंदर्य से परिपूर्ण है। भगवान शिव को समर्पित यह मंदिर नागवंशी राजा गोपालदेव के द्वारा बनवाया गया था। यह मंदिर धार्मिक आस्था व मूर्तिकला का अनुठा उदाहरण है।

ऐसी मान्यता है कि गोड़जाति के लोग अपने आराध्यदेव शिव को बूढ़ादेव या भोरमदेव के नाम से पुकारते थे और इन्हीं की उपासना के लिए निर्मित होने के कारण इस मंदिर का नाम भोरमदेव पड़ा। मंदिर के निर्माण की शैली एवं प्रस्तर को तराशने की कला सूर्य मंदिर कोणार्क एवं खजुराहो के मंदिरों के समान है। इतिहासकारों के मुताबिक नागरशैली में यह मंदिर 7वीं से 11वीं शताब्दी के बीच बना होगा। इतिहासकारों शिलालेखों एवं विभिन्न दस्तावेजों से प्राप्त जानकारी के अनुसार नागवंशी राजाओं के द्वारा इस मंदिर का निर्माण हुआ है। भोरमदेव में नागवंशी व कल्चुरी कलाओं का अनुठा सम्मिश्रण देखने को मिलता है।

सूख्य मंदिर के दो भाग हैं। प्रथम भाग इस्तिका निर्मित है तथा द्वितीय भाग प्रस्तर प्रच्छालित है। इस्तिका निश्चय ही इष्टिका का अपभ्रंश है। बाणभट्ट की आत्मकथा नामक अपने प्रसिद्ध ऐतिहासिक उपन्यास में प्रसिद्ध साहित्यकार पं. हजारी प्रसाद द्विवेदी ने इष्टिका निर्मित मंदिरों की बड़ी मनभावन कथा कही है। भोरमदेव का यह मध्यकालीन मंदिर पांच फीट ऊंची वेदिका पर स्थित है जिसमें एक 'मंडप' 'अंतराल' तथा गर्भगृह (भगवान का सूख्य घर) है। पूर्वमुखी इस मंदिर में तीन प्रवेश द्वार हैं। गूर्व, दक्षिण और उत्तरमुखी किन्तु प्रमुख द्वार

# मूर्तिकला का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण भोरमदेव मंदिर



पूर्वाभिमुख ही है। मंडप चौकोर आकृति का है तथा मध्य में चार स्तंभों पर टिका है। अन्य स्तंभ इसकी परिधि में हैं जो इसकी ऊंची छतों से जुड़े हैं। द्वार पर शिवजी की मूर्तियां स्थापित हैं, मंदिर में शिवलिंग का निर्माण कलात्मक व अद्वितीय होने के कारण पर्यटकों के मुख्य आकर्षण का केन्द्र है। इसके तीन अर्धमण्डप फूल पत्तियों से सुसज्जित हैं, बीच का चौकोर मण्डप 16 स्तंभों पर टिका है। इसकी चौकी उल्टे विकसित खंभों के समान है। छत का भार थामने के लिए कीचक बने हुए हैं। मण्डप की छत पर सहस्रदल कमल दर्शनीय है।

गर्भगृह का शीर्ष कलतश कहलाता है। पूर्वमुखी वृहत्ताकार स्वरूप में खुलता है, ऐसा संभवतः इसका भार कम करने एवं संरचना को सुनुलित बनाये रखने के लिए किया गया होगा।

गृभगृह पूर्वाभिमुख और मण्डप के धरातल से लगभग 1.50 मीटर नीचे बना है, यहां मध्य भाग में शिवलिंग स्थापित है। इसके सीधे मध्य भाग में छत पर सहस्रदल कमल बना हुआ है। यहां पूजन के लिए पंचमुख की नाग प्रतिमा, नृत्य करते गजानन की अष्टभुजी प्रतिमा, तपस्या में लीन ध्यानमग्न योगी, उपासक दम्पति की प्रतिमाएं स्थापित हैं। प्रवेश द्वार के निकट ही बाह्य दीवारों पर भगवान विष्णु की मूर्तियां, भगवान गणेश व शिवजी के साथ देखी जा सकती हैं।

मंदिर के शीर्ष पर हाथी व सिंह की पर्कितबद्ध नक्काशियां मंदिर की शोभा बढ़ाती हैं। मंदिर की मुख्य मूर्तियों में उमा माहेश्वर, नटराज, नरसिंह, वामन, कृष्ण, सूर्य कालभैरव, नृत्य गणेश, कार्तिकेय, तांटुल, शिवगंग, चामुण्डा, अम्बिका, सप्तमातृका एवं लक्ष्मीनारायण आदि हैं। रामकथा के अंश भी मंदिरों में पत्थरों

पर अंकित हैं। 12वीं सदी में पाण्डवों के द्वारा स्वर्गरोहण यात्रा एवं नंदीश्वर लिंग की उपासना का चित्र भी मौजूद है।

मंदिर के संकरे होते ऊंचे शिखर अब कलश विहीन हैं, शेष मूर्तियां अपने मूलस्वरूप में हैं। शिलालेख व अन्य उद्देश्यों के मुताबिक 16वीं सदी में रत्नपुर के शासक ने आक्रमण कर इसका कलश तोड़ दिया था और उसे अपने साथ ले गये थे।

7वीं से 11वीं शताब्दी के बीच निर्मित यह मंदिर शैव, वैष्णव व जैन प्रतिमाओं का अद्भुत सामंजस्य है। तत्कालीन राजाओं की वास्तु अभिरुचि, धार्मिक उदारता, सांस्कृतिक वैभव एवं वैचारिक समृद्धि का अनुठा उदाहरण माना जा सकता है। भोरमदेव के इस विलक्षण मंदिर को इतिहासकारों ने मंदिर की स्थापत्यकला को मालवा की प्रसार कला शैली की प्रतिष्ठाया माना है। मंदिर की वास्तुकला एवं मूर्तिशिल्प, समृद्ध, शारीरिक एवं सुखी शासक के सुशासन व कला प्रेम को प्रदर्शित करता है।

मिथुन मूर्तियों की बहुलता के साथ-साथ अत्यंत कलात्मक तरीके से अप्सरा व सुंदरियों की विभिन्न मुद्राओं में सजीव अंकन कला प्रेमियों का ध्यान आकर्षित करते हैं। मिथुन मूर्तियां जहां ब्रह्मण्ड की रचना दैहिक, मानसिक व आत्मिक संतोष का संदेश देती है वहाँ मूर्तियों व मंदिर के अन्य भागों में गीत, वाद्य व नृत्य का समावेश उस समय के राजा-महराजाओं के संगीत व कला प्रेम को भी प्रदर्शित करता है।

-हरिनगर, कातुलबोर्ड  
एस.ए.एफ. लाईन,  
दुर्ग-22 (छ.ग.)



साकेत गर्ग

# आपके नाम का विद्या मतलब है?

**अ**भी पिछले दिनों की बात है मुंबई से अजमेर आते वक्त मेरी मुलाकात उसी ट्रेन से हमारे प्रदेश की भव्यता, संस्कृति व खूबसूरती निहारने राजस्थान पथार रहे थे। वे सज्जन मेरी सामने बाती सीट पर बैठे थे, लेकिन हम दोनों आपस में बात करने से हिचकिचा रहे थे। शायद इसका कारण हमारी भाषायी व सांस्कृतिक भिन्नता रही होगी। खैर, लगभग एक-डेंड घंटे बाद हम दोनों में बातचीत शुरू हो गई। उन्होंने एक अंग्रेज होने के बावजूद मेरा अधिवादन नमस्ते के साथ किया, मगर मैंने एक आधुनिक 'इडियन' होने के कारण उनका अधिवादन 'हैलो' के साथ किया। उन्होंने मुझसे मेरा नाम व उसका मतलब पूछा। मैंने अपना नाम तो बता दिया लेकिन उसका मतलब बताने का तुक नहीं समझ पाया और उनसे पूछ बैठा कि नाम का मतलब जानने से क्या होता है। साथ ही, एक अंग्रेज व्यक्ति के सामने प्रभाव डालने के लिए शेक्सपीयर की कहावत 'नाम में क्या रखा है?' उदाहरण दिया। इस पर उन अंग्रेज सज्जन ने जो बात कही उसने मुझे अन्दर तक झँकझँक दिया तथा यह सोचने पर मजबूर कर दिया कि आखिर एक 'इण्डियन' एक 'हिन्दुस्तानी' से या फिर यूं कहिये कि हिन्दुस्तान से अलग क्यों होता जा रहा है?

अंग्रेज सज्जन ने मुझे बताया की वे हमेशा से यही पढ़े व सुने हैं कि हिन्दुस्तान में नाम व उसके मतलब का बहुत महत्व होता है तथा हर हिन्दुस्तानी के नाम का कोई-ना-कोई सार्थक, जीवंत व गहरा अर्थ होता है। हिन्दुस्तानियों के नाम का व उनके मतलब का सम्बन्ध उनके समाज, जीवनशैली, आस्था, आचरण व कर्म के साथ जुड़ा होता है। साथ ही उन्होंने यह भी बताया की उनकी जानकारी के अनुसार इस संसार में कुछ एक ही ऐसे समाज हैं जिनमें वहाँ के नागरिकों के नाम बहुत ही सोच समझकर रखे जाते हैं तथा हर नाम का कोई-न-कोई गहरा अर्थ होता है। उनके अनुसार हमारा भारतीय समाज इस बात का प्रमाणिक व जीवंत उदहारण है।

यह बात सुनकर मुझे समझ आया की शायद इसलिए पुराने जमाने में 'नामकरण संस्कार' का रिवाज था तथा लोग अपने बच्चों का नाम बड़े साधु-संतों, पंडितों व विद्वानों से उनके ज्ञान, तेजस्वी और गणना का सहारा लेकर निकलवाते थे। यदि सच में ऐसा था तो फिर इतनी प्रभावी प्रथा आज के आधुनिक परिवेश में दुर्लभ प्रथा बनकर विलुप्त कर्य होती जा रही है।

मगर, लगता है उन अंग्रेज सज्जन को यह समृद्ध शुद्धी परिवार। मार्च 2014



नहीं मालूम की आजकल हम 'मोर्डन भारतीय' अपने प्राचीन व सार्थक नामों से दूर भाग रहे हैं। हमे ढेर सारी 'लक्ष्मी' तो चाहिए मगर हम अपनी बेटियों का नाम लक्ष्मी नहीं रखते, क्योंकि इस नाम को आजकल हम लोग 'ओल्ड फैशन' मानने लगे हैं। हम सरस्वती, दुर्गा, गायत्री व पार्वती माता की पूजा तो करते हैं, लेकिन अपनी बेटियों का नाम उनके नाम पर रखने में हिचकिचाते हैं। क्योंकि यह सब नाम हमारी मोर्डन इमेज को सूट नहीं करते हैं। आज के आधुनिक माता-पिता भी चाहते हैं की उनका बेटा 'श्रवण कुमार' की तरह उनकी सेवा करें या 'भगवान राम' की तरह मर्यादा पुरुषोत्तम हो, लेकिन व अपने बच्चों का नाम श्रवण कुमार या राम क्यों नहीं रख रहे हैं? हम मोर्डन इडियन आज भी भगवान कृष्ण, महावीर, महेश, विष्णु, गणेश, हनुमान और शिव की पूजा करते हैं, लेकिन अपने बच्चों का नाम उनके नाम पर रखने में हिचकिचाते हैं, कारण वही मोर्डन इंग्रेज, आप खुद ही बताइए की आजकल के आधुनिक भारत में आपको इन नामों के कितने बच्चे मिलते हैं? आस-पास थोड़ी पड़ताल करके देख लीजिये, शायद कोई एक-दो बच्चे इन नामों के मिल जाएं?

आइये हम एक खूबसूरत-सा खबाब देखते हैं की यदि हमारे समाज का हर व्यक्ति अपने नाम के मतलब के अनुसार होता तो कितना मजा आता। यदि हर 'राम' नाम का व्यक्ति भगवान राम की तरह मर्यादा पुरुषोत्तम होता और यदि हर महावीर नाम का व्यक्ति भगवान

महावीर की तरह होता। हर दुर्गा सच में माता दुर्गा की तरह होती, हर लक्ष्मी सच में घर की लक्ष्मी होती। हर निर्मल का हृदय सच में निर्मल होता, हर दीनबंधु सच में दीन-दुखियों का बन्धु होता। हर चिराग समाज में चारों ओर रोशनी फैलता और हर आकाश का हृदय आसमान की तरह विशाल होता। यदि हर आनंद सभी को आनंद की अनुभूति कराता और हर मधुर का आचरण मिठास से भरा होता। हर महक समाज में चारों ओर अपनी महक फैलाती तथा हर सूरज हमारे समाज का अंधकार मिटाता। हर ममता के आंचल में सभी के लिए ममता होती और हर अजय किसी भी गंभीर परिस्थिति में हार नहीं मानता।

जरा सोचिये, यदि हमारे नामों का सम्बन्ध हमारे आचरण, कर्म व समाज से होता तो हमारे हिन्दुस्तान की तस्वीर कितनी सुन्दर होती। यदि यह सपना सच हो जाये तो हमें समाज की तस्वीर कितनी सुहानी होगी, शायद हम इसका अंदाजा भी न लगा पाए। एक व्यक्ति में कितनी खूबियां होनी चाहिए तथा समाज उससे क्या अपेक्षाएं रखता है इसकी एक बहुत बड़ी फ़ेहरिस्त है, लेकिन यदि हम सब सिर्फ हमारे नामों के अर्थ को सही मायनों में समझकर उसके अनुसार आचरण व कर्म करने लग जाएं तो हम में व हमारे समाज में कितने खूबसूरत व क्रान्तिकारी परिवर्तन आ जायेंगे।

-510/36 ओम शान्ति कुंज,  
पुलिस लाइन्स चौराहा,  
अजमेर (राज.)



डॉ. उषा अरोड़ा

# गांव के पंखे शहर तक

**ए**क सार्थक शब्द ‘पंखा’ अपना एक वैशिष्ट्य और सांस्कृतिक अर्थ रखता है। बिजली के पंखों के चलन के बाद भी हाथ के कलात्मक पंखें जन-जन में अपनी सांस्कृतिक पहचान बनाये हुए हैं। इसकी परिकल्पना कब और किसने की, प्रामाणिक रूप से स्पष्ट नहीं है। ऐसी कल्पना की जा सकती है कि मानव जब गुफाओं में रहता होगा तब वृक्ष के पत्तों को हिलाकर उसने हवा की होगी। उन्हीं में से हाथ के पंखों का रूप बना हो। भारतीय संस्कृति में ‘छत्र’ और ‘चंवर’ के रूप में पंखों के प्रयोग का इतिहास बहुत पुराना है। अनेक धार्मिक स्थलों और मंदिरों में इनका रूप व्याप्त रहा है। राजा-महाराजा और रईसों के यहाँ वैभव प्रदर्शन की दृष्टि से छतों पर विशाल पंखे होते थे। ये पंखे मध्यमल और रेशम के बने होते थे, जिन्हें खींचने के लिए डोरी होती थी। गरमी से राहत के लिए साधारण लोग खजूर के सख्त पत्तों से बने पंखे प्रयोग करते थे। धीरे-धीरे हाथी दांत और परिदों के पंखों से पंखे बने। यूरोपीय देशों में इसाइयों के धार्मिक समारोहों में पक्षियों के पंखों से निर्मित पंखे उपयोग में आते थे। इन पंखों की हथा चांदी का होता था। प्राचीन मिस्र में हाथ के पंखे राजा का गौरव थे। कलात्मक और मूल्यवान पंखे राजा को उपहार में देते थे।

चीनी राजा के साथ पंखे की एक रोचक कथा जुड़ी है। चीनी राजा अपनी रानी को बहुत छिपकर रखता था, जहाँ सूरज की रोशनी भी न जा सके। एक दिन रानी गरमी से व्याकुल



होकर दबार में दौड़ती हुई आयी। राजा उसकी दशा देखकर फगड़ी खोलकर झलने लगा। रानी का नाम ‘युंग फुंग’ था। रानी के नाम ‘फुंग’ के आधार पर ‘फैन’ प्रचलित हुआ। प्राचीन यूनान में विवाह के अवसर पर वधू को पक्षियों के पंखों से बना रंग-बिरंगा पंखा उपहार में दिया जाता है। यह उसके कौमार्य का प्रतीक है।

माना जाता है कि विश्व में सर्वप्रथम पंखों का निर्माण जापान में हुआ। जापान में निर्मित पंखों पर सुंदर अक्षरों में परिवारिक इतिहास लिखते थे। जापान में परस्पर भैंट में पंखा स्नेह और प्रतिष्ठा का प्रतीक बन गया है। जापानी

पंखे बहुत कलात्मक होते हैं। हाथीदांत, बांस, प्लास्टिक, रेशम आदि में पंखे मढ़े होते हैं। इन पंखों पर फूल, पत्ती, नदी, तालाब, पहाड़ आदि चित्रों को रंगों से उकरा जाता है। कोई भी पर्व, त्योहार, स्वागत समारोह, विदाई बिना पंखों के संपन्न नहीं होता। रेशम के पंखों पर सोने-चांदी का कशीदा होता है।

भारत में तहदार पंखों का प्रचलन बढ़ता जा रहा है। रेल यात्रा, बस यात्रा आदि में यह पंखे बहुत सुविधाजनक होते हैं। भयंकर गरमी के समय साधारण वृक्षों की टहनी के पंखे सड़क के किनारे आज भी खूब मिलते हैं। भारतीय महिलाएं घरों में भगवान के लिए कपड़ों की कलात्मक झालर या कढ़ाई से शोभित पंखे बनाती हैं। गांव में पंखे बनाने का काम घर-घर में होता है। बिजली के पंखों के बाद भी कलात्मक पंखों का अस्तित्व बना हुआ है। इनका बहुमुखी सौंदर्य हर देश में अपनी एक विशिष्ट पहचान विभिन्न रूप में रखता हो पर पंखों का अस्तित्व नकारा नहीं जा सकता।

भारत में भी तहदार पंखों का प्रचलन बढ़ता जा रहा है। रेल यात्रा, बस यात्रा आदि में यह पंखे बहुत सुविधाजनक होते हैं। भयंकर गरमी के समय साधारण वृक्षों की टहनी के पंखे सड़क के किनारे आज भी खूब मिलते हैं। भारतीय महिलाएं घरों में भगवान के लिए कपड़ों की कलात्मक झालर या कढ़ाई से शोभित पंखे बनाती हैं। गांव में पंखे बनाने का काम घर-घर में होता है।

—कर्न्हैया सदन, खत्रीपाड़ा,  
अत्तरौली, अलीगढ़ (उत्तर प्रदेश)



प्रमिला गुप्ता

**य**क्ष युधिष्ठिर से एक सवाल पूछते हैं—“अमृत क्या है?” युधिष्ठिर उत्तर देते हैं—“गोदुग्ध अमृत है।” यह बात महाभारत काल में युधिष्ठिर ने कही थी परन्तु यह उस समय की बात है जब भारत पर मुगल बादशाह अकबर का शासन था। अकबर बीरबल के चुटीले सवाल-जवाब आज भी लोकप्रिय हैं। एक दिन अबबर ने दरबार में उपस्थित बीरबल से सवाल पूछा—“बीरबल! आज यह बताओ कि किसका दूध सबसे बढ़िया होता है—‘गाय का, भैंस का, बकरी का अथवा ऊंटनी का।’” सब दरबारी उत्तर की प्रतीक्षा करने लगे।

बीरबल ने जवाब दिया—“इन सब में भैंस का दूध सबसे बढ़िया होता है।” बादशाह भैंस के दूध की प्रशंसा सुनकर हैरान रह गए। उन्हें

## अमृत है गौदुग्ध

आशा थी कि कट्टर हिन्दू तथा गौमाता का परम भक्त होने के कारण बीरबल गाय के दूध को बढ़िया बतायेंगे।

अकबर ने कहा—“बीरबल! तुम सोच समझ कर कह रहे हो न?”

बीरबल—“हां, जहांपनाह, मैं बिल्कुल ठीक कह रहा हूँ। भैंस का दूध सबसे बढ़िया होता है।”

अकबर—“यदि भैंस का दूध बढ़िया होता है तो तुम गात-दिन गौमाता-गौमाता क्यों कहते रहते हो? गौमाता की जगह भैंस माता क्यों नहीं कहते?”

बीरबल ने हँसकर जवाब दिया—“बादशाह सलामत! शायद आप नहीं जानते कि गाय का दूध दूध होता ही नहीं, वह तो अमृत होता है। भला गाय के अमृत से भैंस के दूध की तुलना कैसी? केवल अज्ञानी लोग ही गाय के दूध की



तुलना भैंस के दूध से करते हैं। देखने में तो गाय का दूध भी दूध जैसा दीखता है परन्तु वह दूध नहीं अमृत होता है। कहाँ पूज्या गौमाता जिसमें सभी देवी-देवता वास करते हैं कहाँ तुच्छ दूध। बीरबल का उत्तर सुनकर अकबर उनकी गौभक्ति पर आश्चर्यचकित रह गए।

—द्वारा जगदीश प्रसाद  
1018, सैक्टर, 43-बी,  
चण्डीगढ़-16022

# कल जो अशुभ था, आज वह शुभ है



आचार्य शिवेन्द्र नागर



**स**द्वपुरुष के लक्षण क्या हैं? संसार के लिए जो बेकार वस्तु है, उससे वह व्यक्ति संतुष्ट है। गली के चिठ्ठियों से जिसने शाल बनाई है। उसका मन, पाप-पुण्य से ऊपर उठ चुका है। ऐसा योगी कभी बालक की तरह खेलता है, कभी उन्मत्त की तरह। उसका शरीर योगरूढ़ है, उसका खेलना देखकर वह मत समझ लीजिए कि वह पागल है। समझिए, पागल की तरह है। बालक की तरह है। उसके शरीर को कम-से-कम चीजों की जरूरत है, उतने से वह संतुष्ट है। हम जितनी ज्यादा चीजों पर निर्भर हैं, उतने ज्यादा दुखी हैं।

आज से 50 साल पहले की जो रसोई थी, वह उतनी सुविधा संपन्न नहीं थी, जितनी आज है। आज हमारे पास मिक्सी, गीजर, कूलर है, कुकर है, माइक्रोवेव ओवन है। समय भी है, लेकिन वह समय प्रयोग कहां हो रहा है। तो जितनी ज्यादा हम वस्तुओं पर निर्भर हो जाते हैं, उतना हमारा दुख बढ़ता है। अमेरिका में यदि कोक बंद हो जाए तो कितने लोग आत्महत्या कर लें। अमेरिका तो छोड़ दी, भारत में यदि चाय पर प्रतिबंध लग जाए तो क्या होगा।

**शब्द-विषय अर्थात् यः** विश इति। जो विष हैं। उनको निर्योत्रित करना चाहिए। आप जब कोई दबाव लेते हो तो उस पर लिखा होता है ‘विष’-मतलब क्या? यदि इसका गलत प्रयोग किया, गलत मात्रा ली तो यह आपको तबाह कर सकती

है। जिस मनुष्य की जरूरतें कम हैं, जिसका शरीर योग में लगा हुआ है, वह इससे ज्यादा प्रभावित नहीं होगा। वह पाप-पुण्य, शुभ-अशुभ के विचारों से मुक्त है।

हमारे दिमाग में भरा है कि यह शुभ है, यह अशुभ है। दक्षिण भारत में सिर पर पल्लू रखना अशुभ माना जाता है, उत्तर भारत में सिर पर पल्लू रखना शुभ माना जाता है। पंजाब में माह (उड़द) की दाल शुभ अवसर पर खाई जाती है उत्तर प्रदेश में उड़द की दाल मृत्यु के अवसर पर खाई जाती है। तो उड़द की दाल एक जगह शुभ है और अन्य स्थान पर अशुभ है। सिर पर पल्लू रखना एक जगह शुभ है, दूसरी जगह अशुभ।

आज से 50 साल पहले लड़की का नौकरी करना अशुभ था, आज वो शुभ हो गया। तो शुभ और अशुभ के चक्करों में हम फंसे हुए हैं। विदुर नीति में आता है कि दूध बेचना ऐसा है जैसा मां को बेचना। समय बदला। कहने लगे दूध बेचना तो बुरा है परं बिना लाभ-हानि के बेचना तो ठीक है। समय और बदला, कहने लगे दूध बेचना तो ठीक है। लेकिन कम-से-कम पानी मिलाकर तो न बेचो। आज समय यह

हो गया है कि दूध बेचना भी ठीक, लाभ कमाना भी ठीक, पानी मिलाकर बेचना भी ठीक। लेकिन कमबख्त साफ पानी मिलाकर तो बेचो।

तो कुछ समय पहले जो चीज शुभ थी, आज अशुभ हो सकती है। कुछ समय पहले अशुभ थी, आज शुभ हो सकती है। पाप-पुण्य के इन चक्कों से संत ऊपर उठ चुका है। गीता में बार-बार आता है, दोनों सेनाओं के मध्य में। कौरव दिखाते हैं नकरात्मकता, पांडव दिखाते हैं सकारात्मकता। ऐसा व्यक्ति संसार में बालक की तरह है। बच्चे को न आने वाले कल की चिंता, न बीते हुए कल का अफसोस। ज्ञानी व्यक्ति बच्चे की तरह है। बच्चा हमेशा वर्तमान में रहता है।

शंकराचार्य कहते हैं कि ज्ञानी व्यक्ति उन्मत्त की तरह है। वह जिस स्तर पर है उसको समझना हमारी हदों से बाहर है। तो उसके लिए कोई अपना नहीं, कोई पराया नहीं। जिसकी शरीर की जरूरतें कम हैं जो पाप और पुण्य से ऊपर उठ चुका है, वह व्यक्ति पागल की तरह है, वह व्यक्ति बालक की तरह है। ●



- नारियल की हरी तथा कच्ची गरी, नारियल का पानी तथा नारियल का छिलका सभी में औषधीय गुण पाये जाते हैं।
- नारियल की सूखी पुरानी गरी एक भाग तथा हल्दी चौथाई भाग दोनों को महीन कूटकर पोटली में बांध लें। फिर उस पोटली को हल्का गरम करके चोट, सूजन तथा दर्द वाले स्थान पर बांध दें तो राहत मिलती है।

## उपयोगी फल नारियल

- हरे नारियल के पानी को पिलाने से प्यास और घबराहट दूर हो जाती है।
- नारियल का तेल पिलाने से भी पेट के कीड़े मर जाते हैं।
- चेचक फैलने के दिनों में यदि दूध पीने वाले बच्चे की मां प्रतिदिन स्वयं 30-40 ग्राम नारियल की गरी को खाती रहे, तो उसके बच्चे को चेचक नहीं होगी। जिस बच्चे ने दूध पीना छोड़ दिया हो, वह यदि प्रतिदिन 6 से 10 ग्राम तक गरी खाता रहे, तो उसे चेचक की बीमारी नहीं होगी।
- नारियल की गरी तथा पलाए पापड़ के बीज
- दोनों को समझाग लेकर महीन पीस लें तथा थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर 3 ग्राम की मात्रा में सुबह शाम सेवन करें। इस प्रयोग से कुछ ही दिनों में पेट के सभी कीड़े मर जायेंगे।
- नारियल के ऊपर वाले रेशेदार छिलके को जलाकर राख कर लें, फिर उसमें खांड मिलाकर 10-10 ग्राम की मात्रा में सुबह तीन दिनों तक ताजा पानी के साथ सेवन करें। इससे खूनी बवासीर ठीक हो जाता है। यदि मासिक धर्म में अधिक खून आता हो, तो उसमें भी यह प्रयोग लाभ पहुंचता है।

# भारतीय नारी : कितनी बेचारी



साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा

**प**रिवार के उस घटक का नाम महिला है, जो परिवार की रीढ़ होने पर भी कुछ भी नहीं होती। परिवार तंत्र के संचालन में उसकी अहम भूमिका होती है, किन्तु उसका स्वयं का अस्तित्व विवादास्पद रहता है। वह कभी अपने लिए नहीं जीती फिर भी उसकी सांसों पर पहरे लगे रहते हैं। वह सबके सुख-दुःख में भागीदार बनती है, पर उसका दुःख उसे अकेले ही भागना पड़ता है। वह सबकी मानसिकता को समझकर अपना कार्यक्रम निश्चित करती है, किन्तु उसके मन को समझने की चिंता किसी को नहीं है। उसके जीवन की सार्थकता पुरुष की अधीनता स्वीकार करने में ही मानी जाती है। वह कितनी ही सक्षम और समझदार क्यों न हो, एक औरत होने के कारण ही वह सबकी उपेक्षा का शिकार होती है। पति को परमेश्वर मानना और उसके द्वारा प्रदत्त शारीरिक एवं मानसिक यातनाओं को मूक भाव से सहन करना भारतीय नारी का आश्रम माना जाता है। यदि वह अपने शोषण के खिलाफ कोई नन्हा-सा भी पग उठाना चाहती है तो उसका कोई साथ देने के लिए तैयार नहीं होता। पुरुष तो स्वयं महिलाएं भी मानसिक दृष्टि से अपाहिज महिला को आश्वासन नहीं देतीं। कुछ महिलाएं तो ऐसी होती हैं, जो अपनी व्यंग्यपूर्ण कुटिल मुस्कानों से उसे मर्माहत कर देती हैं। यह एक प्रताड़ित महिला के जीवन की भयंकर त्रासदी है।



एक महिला यानी सास, जेठानी, पडोसन आदि कोई भी दूसरी महिला को क्यों सताती है? यदि वह दूसरी महिला के साथ तादात्य संबंध जोड़ सके तो उसके प्रति कभी क्रूर नहीं बन सकती। किन्तु वह तो सोचती है कि मैंने जो कुछ सहा है, वैसा व्यवहार में नहीं करूँ तो मेरा मन हल्का कैसे हो? मेरा अहं पुष्ट कैसे हो? यह तो कोई समझदारी की बात नहीं है। यदि किसी महिला ने अपने जीवन में संत्रास भोगा है तो उसका दायित्व यह होना चाहिए कि उसकी आने वाली पीढ़ी को यह सब भोगने का अवसर ही न मिले। इस प्रकार चिंतन मानवीय चिंतन है। ऐसे मानवीय धरातल पर खड़ी होकर महिला समाज के लिए काम करने वाली महिलाएं वास्तव में ही अपने महिलापन को साथें बना सकती हैं।

महिलाओं के लिए महिलाओं का दृष्टिकोण भी जब सम्यक् न हो, पुरुष उनके लिए कुछ

भी क्यों करेंगे। पुरुष तो शायद चाहते भी यही हैं कि पीढ़ी-दर-पीढ़ी महिलाओं में हीनता के संस्कार संक्रांत होते रहें। उनमें कोई इच्छाएं, आकांक्षाएं न जागे और वे उनका निरंतर शोषण करते रहें। यह स्थिति किसी समय विशेष की नहीं है। हर युग में स्त्री को दबाकर रखने की कोशिशें कारगर होती रही हैं।

जिन महिलाओं के मन में महिला समाज की दयनीय दशा के प्रति थोड़ी भी सहानुभूति नहीं है, उन महिलाओं का मन स्त्री का नहीं, पुरुष का मन है, ऐसा प्रतीत होता है। अन्यथा अपने पांवों पर अपने हाथों में कुल्हाड़ी कैसे चलाइ जा सकती है? अब भी वे महिलाएं सोचें, अपने समाज या देश की किसी भी महिला की पीड़ा को अपनी पीड़ा समझें और उसके प्रतिकार हेतु कोई ठोस कदम उठाएं तो शोषण एवं अन्याय का युग समाप्त हो सकता है।

केवल भारतीय समाज व्यवस्था में ही स्त्री की यह दुर्दशा होती तो यह मानकर सतोष किया जा सकता था कि वह अशिक्षा, संस्कारहीनता, अंधविश्वास और सामाजिक कुरुदियों की देन है। ‘भारतीय नारी : कितनी बेचारी’ इस प्रकार की परिचर्चाओं का समायोजन भी स्थिति का सही जायजा लेने में सहायक हो सकता था। किन्तु यह स्थिति किसी समाज विशेष या देश विशेष से ही जुड़ी हुई नहीं है। आज पूरे विश्व की नारी के सामने यह समस्या है। यदि भारतेतर देशों में स्त्री को अपने ढंग से जीने का पूरा अधिकार होता, परिवार में उसकी स्वतंत्र पहचान होती तो वहां नारीमुक्ति जैसे आंदोलन क्यों चलते? लगता है परिचम की स्वतंत्र और शिक्षित कहीं जाने वाली स्त्री में भी कहीं-न-कहीं कुछ दृटन है, घृटन है, बेचैनी है, जिससे मुक्त होकर वह अपना जीवन आप जीना चाहती है। ●

## वारस्तु टिप्प



### :: संजीव बैद ::

- शयनकक्ष में सोते समय पति पत्नी को प्रतिबिम्बित करता हो, इस प्रकार दर्पण नहीं रखना चाहिए अन्यथा वह वैवाहिक जीवन में मुश्किल पैदा करेगा।
- सोते समय आपका सिर या पैर दरवाजे के सामने आता हो तो वह स्थिति व्यक्ति के लिए अशुभ है।
- छोटे बच्चों के आसपास विविध रंग उनके आत्मविश्वास में वृद्धि करते हैं। अतः छोटे बच्चों का शयनकक्ष विशेष रूप से रंगीन बनाया जाना चाहिए।
- मकान की ढलान हमेशा उत्तर-पूर्व कोने की तरफ ही रखें।

● घर में उत्तर दिशा में प्रवेश करता हुआ अष्टधातु कल्पुआ कांच के पारदर्शी बर्तन में पानी भरकर उसमें रखें। ये स्वास्थ्य एवं दीर्घायु का प्रतीक है।

● घड़ी एवं कैलेंडर कभी भी दरवाजे पर नहीं लगाये क्योंकि समय की रफ्तार ही मनुष्य की आयु है।

● कट्टिले पौधे नकारात्मक ऊर्जा के प्रतीक हैं अतः घर में कट्टिले पौधे रखने से बचें।

● कार्यालय की टेबल पर एगोलोब या क्रिस्टल ग्लोब एवं बच्चों के कक्ष में ईशान कोण में क्रिस्टल ग्लोब रखना ज्ञान में वृद्धि एवं नवीन अवसरों का सृजन करता है।

—अपर ग्राउंड, बी-9/18  
कृष्णा नगर, दिल्ली-110051

शमूख शुभ्री परिवार | मार्च 2014



वीर सागर जैन

**लोग** भगवान महावीर को जैन धर्म का प्रवर्तक समझते हैं, किन्तु यह सही नहीं है। जैन धर्म उनसे पहले भी प्रचलित था। महावीर इसके 24वें तीर्थकर थे। उनसे पहले 23 तीर्थकर और भी हो चुके थे, जिनमें सबसे पहले ऋषभदेव थे। इनका गुणगान वेदों और पुराणों में किया गया है। सिंधु घाटी और मोहनजोड़ों की खुशाई से मिले साक्षों में भी भगवान ऋषभदेव का उल्लेख है।

भगवान महावीर, जैन धर्म की इस प्राचीन परम्परा के अंतिम तीर्थकर थे। उनके विहार का मुख्य क्षेत्र विहार का प्रदेश था, इसीलिए वहाँ के अनेक नगरों के नाम भी वीरभूमि, वीर नगर, सिंहभूमि, वर्धमान आदि पाये जाते हैं, जिनसे वर्धमान की स्मृति होती है। 72 वर्ष की अवस्था में कार्तिक कृष्ण अमावस्या (दीपावली) को उन्होंने विहार के ही पावापुरी नामक स्थान से निर्वाण को प्राप्त किया। महावीर की संपूर्ण शिक्षाओं को मोटे तौर पर चार मूल बिंदुओं के रूप में रखा जा सकता है। 1. आचार में अहिंसा, 2. विचार में अनेकांत, 3. वाणी में स्याद्वाद और 4. जीवन में अपरिग्रह। उनकी ये शिक्षाएं आज भी उत्तरी ही प्रासांगिक हैं।

**अहिंसा-** आज चारों ओर आतंकवाद के नाम पर हिंसा का तांडव हो रहा है। सभी लोग अहिंसा की आवश्यकता का गहराई से अनुभव कर रहे हैं। धार्मिक चिंतक ही नहीं, समाजसाम्बन्ध एवं राजनीतिक चिंतकों को भी अहिंसा ही शांति का एकमात्र उपाय समझ में आ रहा है। सच भी है, हिंसा और हथियारों से किसी को हराया तो जा सकता है, पर जीता नहीं जा सकता। जीतना तो हृदय परिवर्तन से ही संभव है, जो अहिंसा नामक दिव्य अमृत का कार्य है।

**अनेकांत-** प्रत्येक वस्तु में अनंत धर्म रहते हैं, जिनमें परस्पर विशुद्ध प्रतीत होने वाले धर्मयुग्म भी होते हैं। जैसे किसी संगीत विद्यालय में

# वर्धमान के चार सूत्र जो आज भी उपयोगी हैं

अनेकांतवाद का अर्थ यह है कि किसी भी सत्य के अनेक पहलू हो सकते हैं। मत वैभिन्न समाज का अनिवार्य धर्म है, अतः ऐसी स्थिति में भी सभी को मिलकर चलने की श्रेष्ठ विधि सिखाने वाला यह सिद्धांत आज परम उपयोगी है। महात्मा गांधी कहते थे कि अनेकांतवाद ने उन्हें शत्रु को भी मित्र बनाने की कला सिखाई है।



सत्य समझने की वजह से समाज में संघर्ष की स्थितियां पैदा हो जाती हैं। अनेकांतवाद का अर्थ यह है कि किसी भी सत्य के अनेक पहलू हो सकते हैं। मत वैभिन्न समाज का अनिवार्य धर्म है, अतः ऐसी स्थिति में भी सभी के मिल कर चलने की श्रेष्ठ विधि सिखाने वाला यह सिद्धांत आज परम उपयोगी है। महात्मा गांधी कहते थे कि अनेकांतवाद ने उन्हें शत्रु को भी मित्र बनाने की कला सिखाई है।

**स्याद्वाद-** किसी वस्तु के अनंत धर्मों में से सबका एक साथ वर्णन नहीं किया जा सकता है।

अतः ध्यान रखना आवश्यक है कि जब भी कुछ बोला जाता है तो वह उसका मात्र एक पक्ष होता है और उसके साथ सदैव उसका अपर पक्ष गौण बना रहता है। इस प्रकार संघर्ष की स्थिति को आसानी से टाला जा सकता है।

भगवान महावीर का यह स्याद्वाद सिद्धांत स्यात् पद लगाकर बोलने की अद्भुत कला सिखाता है— पहले तोलो, फिर बोलो।

**अपरिग्रह-** परिग्रह का अर्थ है संचय, अपरिग्रह यानी त्याग। परिग्रह तनाव और आसक्ति को जन्म देता है और यही फिर अनेक बाहरी समस्याओं का भी कारण बन जाता है। आज परिग्रहवाद बहुत बढ़ता जा रहा है और इसीलिए मनुष्य अनेक मानसिक, आर्थिक, पारिवारिक समस्याओं से घिरता जा रहा है। ऐसे में महावीर का अपरिग्रहवाद ही उसे शांति दे सकता है। ●



**सेंधा** नमक (लाहौरी नमक) मैदा की तरह बारीक पीस कर कपड़छन कर लें, अब लगभग 2 ग्राम नमक में 5 ग्राम शुद्ध सरसों का तेल मिलाकर सुबह-शाम मंजन करें। दांतों के समस्त विकार देखते-देखते दूर हो जायेंगे। इस शमृद्ध शुद्धी परिवार | मार्च 2014

## स्वस्थ दांतों के लिए रामबाण दवा

पेस्ट की धीरे-धीरे मसूड़ों पर मालिश करें, शुरू में कुछ खून आए तो कोई बात नहीं।

**लाभ-** इस प्रयोग से दांतों में ठंडा, गर्म और खट्टा लगना समाप्त होता है। हिलते दांत फिर से मजबूत हो जाते हैं, उन पर काली पपड़ी नहीं आती। दांतों के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। दांतों का दर्द, मसूड़ों की सूजन और टीस मिट जाती है तथा फूले हुए मसूड़ों से खून आना बंद हो जाता है। सेंधा नमक और सरसों के तेल के पेस्ट के लगातार इस्तेमाल से पायरिया बिल्कुल नष्ट हो जाता है।

स्त्री, पुरुष, बालक सभी को जब भी वे

शौच तथा मूत्र करने जाएं, तो वे दांतों को भींच कर बैठें, उन्हें ऐसी आदत अवश्य डालनी चाहिए। इससे दांतों का पायरिया, दांतों से खून या पीप बहना, दांतों का हिलन बहुत शीघ्र बंद हो जाता है। ऐसा करने से हिलते दांत तो आश्चर्यजनक रूप से दृढ़ हो जाते हैं। इस प्रयोग से कई ऐसे रोगियों के दांत ठीक हो गए, जिन्हें डॉक्टर ने उखड़वाने की सलाह दे दी थी। अतः बिना विलम्ब किये उपरोक्त दोनों विधियों द्वारा नित्य-प्रति प्रयोग करने पर दंत चिकित्सक का मुख नहीं देखना पड़ेगा।

-विनोद किला, दिल्ली



ऐलाचार्य श्री श्रुतसागरजी

**ए**क बहुत पुराना रूपक है। स्वर्ग के देवता है। इद्र इंद्र के पास एक व्यक्ति भिक्षा मांगने आता है। कुबेर को आज्ञा देते हैं, यह व्यक्ति बहुत गरीब है, इसको खूब सारा धन देकर, संतुष्ट कर ही वापस करना। कुबेर उस व्यक्ति से कहता है, हे भाग्यवान्, तुम्हारी जो इच्छा हो, वही मांग लो। वह गरीब व्यक्ति अपनी झोली में से एक पात्र निकाल कर कुबेर के सामने कर देता है, आप मेरे इस छोटे से पात्र को ही अपनी कीमती वस्तुओं से भर दीजिए। कुबेर ने मन-ही-मन सोचा, इतना छोटा-सा पात्र, इसमें दान डालना धनपति कुबेर को शोधा नहीं देता। उन्होंने याचक से कहा, कोई बड़ा पात्र ले आओ, यह तो बहुत छोटा है।

याचक ने कहा, मुझे इतनी ही संपत्ति की आवश्यकता है, इससे ज्यादा की नहीं। कुबेर उस पात्र को भरना शुरू करते हैं, लेकिन आश्चर्य में पड़ जाते हैं। स्वर्ग की समूची संपदा डालने पर भी वह पात्र भरता नहीं, खाली बना रहता है। तब वे अपने स्वामी इंद्र के पास जाते हैं और उन्हें सारी बातें सुनाते हैं। देवेंद्र भी उस भिखारी के पात्र के बारे में सुनकर हँसन हो जाते हैं।

फिर वे दोनों उस भिखारी से पूछते हैं, हे सज्जन! आपका यह पात्र किस चीज से बना है, कृपा कर हमें भी बताएं। तब वह भिखारी बताता है, हे स्वर्ग की संपत्ति के स्वामी, यह पात्र मनुष्य की खोपड़ी से बना हुआ है। इस खोपड़ी में कितनी भी संपत्ति भर दो, यह खाली ही रहती है। यह लोभ, तृष्णा और आकांक्षाओं से भरी हुई है। इनको मिटाना और इनको भरना अत्यंत कठिन है।

देवेंद्र और कुबेर ने उससे माफी मांगते हुए कहा, हम आपके इस पात्र को भर नहीं पाए, इसके लिए हमें क्षमा कर दीजिए। देवेंद्र ने फिर कहा, यदि एक मनुष्य की आकांक्षा और तृष्णा का पात्र इतना बड़ा है, तो सभी मनुष्यों की तृष्णा को शांत करना तो असंभव है।

# यह कपाल पात्र कभी भरता नहीं है



मनुष्य हमेशा लालच करता है। लालच, कथाय से उत्पन्न होता है। यह हमारे आध्यात्मिक गुणों को नुकसान पहुंचाता है। लोभ से तृष्णा की उत्पत्ति होती है और वह अग्नि के समान है। जैसे अग्नि में ईंधन डालते हैं तब वह और प्रज्ज्वलित होती है।

ऐसे ही लोभी कभी खुद को शांत नहीं कर सकते। कहावत है, 'लोभ सभी पापों का बाप है।' लोभी व्यक्ति हमेशा अशांत रहता है। हर बक्त कुछ-न-कुछ हासिल करने की उधेड़बुन में लगा रहता है। वह स्वयं भी अशांत रहता है, औरों को भी अशांत कर देता है। लेकिन संतोष शाश्वत धन है। इसके सामने दुनिया की बाकी सारी संपदाएं बौनी पड़ जाती हैं। इसीलिए संतोषी व्यक्ति सदा सुखी रहता है। कपाल पात्र कभी भरता नहीं है। मनुष्य की खोपड़ी तो चिकनी भी है और उल्टी भी है। ऐसी सीधी खोपड़ी पर

कुछ डालो तो बाहर निकल जाता है। और उल्टी खोपड़ी पर डालो तो वह खाली रह जाता है। अतः सत् पुरुषों को सदा संतोष धन ही धारण करना चाहिए। इससे बढ़कर कोई धन नहीं है।

धार्मिक लोगों को संगठित होकर के धर्म-ध्यान करना चाहिए। जैसे एक माला में 108 दाने रहते हैं। वे सब एक सूत्र में बंधे हुए होते हैं। सबके अलग-अलग अस्तित्व होते हुए भी एक साथ मिलकर भगवान का नाम स्मरण में सहयोगी होते हैं। वैसे ही आध्यात्मिक जीवन में समूह के साथ आत्मिक उत्थान होता है। वही व्यवहार में सामाजिक उत्थान भी कर सकता है। व्यक्ति के दो रूप हैं- एक आंतरिक रूप है और एक उसका बाहरी रूप है। बाहरी रूप का व्यक्तित्व व्यावहारिक है। अंतरंग का व्यक्तित्व आध्यात्मिक है। इन दोनों का समन्वय एक धार्मिक संस्कृति है। ●



यदि कुंडली में सूर्य की स्थिति प्रतिकूल हो जाए तो जातक स्वाभिमान से जीवनयापन नहीं कर पाता। उसे नेत्र, अस्थि, यकृत संबंधी रोग हो जाते हैं। सूर्य संबंधी इन दुष्प्रभावों से

## सूर्य-दोष से बचने के उपाय

बचने के लिए कुछ उपाय हैं जिनके प्रयोग से जातक को काफी हद तक राहत मिल सकती है।

- माणिक्य धारण करना (लग्न और राशि के अनुसार)
- प्रतिदिन सूर्य को जल चढ़ाना।
- प्रतिदिन सूर्य के बीज मंत्र का जाप करना-ऊँ ह्याम ह्याम ह्याम सः सूर्यायः नमः।

एक अन्य मंत्र:  
ऊँ मित्राय नमः, ऊँ खयै नमः, ऊँ सूर्याय नमः, ऊँ भानवे नमः, ऊँ खगाय नमः, ऊँ

पुष्णे नमः, ऊँ हिरण्यगर्भाय नमः, ऊँ मरीचये नमः, ऊँ आदित्याय नमः, ऊँ सवित्रे नमः, ऊँ अकार्य नमः, ऊँ भास्कराय नमः, ऊँ नमः। इस मंत्र का जाप कर सूर्य को अर्घ देना लाभकारी रहता है।

- सूर्य की धातु सोना और तांबा है। इसे धारण करना भी हितकर है।
- सूर्य-यंत्र की विधिवत पूजा भी सूर्य-दोष का शमन करती है।

-विपिन जैन, लुधियाना

# दीर्घायु की कामना और जीवन



सीताराम गुप्ता



**द**क्षिणी अफ्रीका के गांधी तथा दक्षिणी अफ्रीका के अपने मरीबा अर्थात् नेल्सन मंडेला हमारे बीच नहीं रहे। विश्व प्रसिद्ध व सम्मानित राजनीतिज्ञ तथा जननायक नेल्सन मंडेला का पांच दिसंबर 2013 को निधन हो गया। पद्रह दिसंबर 2013 को उन्हें उनके पैतृक गांव कुनू में पूरे राजकीय सम्मान के साथ सुपुर्द-खाक कर दिया गया। कुनू जहां नेल्सन मंडेला पैदा हुए, जहां उनका बचपन व्यतीत हुआ और एक लंबे संघर्ष के बाद जहां दक्षिणी अफ्रीका के पहले अश्वेत राष्ट्रपति के रूप में उन्होंने शपथ ली थी वहां की मिटटी से एकाकार हो गए। कितने लोगों को ऐसा सौभाग्य और इतना सम्मान मिल पाता है?

ऐसे में पूरे मीडिया का उन्हीं की चर्चा में संलग्न होना स्वाभाविक है। जो नेल्सन मंडेला के संघर्ष के दौर के साक्षी नहीं रहे उनमें भी उनके बारे में जिजासा होना अस्वाभाविक नहीं। एक बच्ची ने मुझसे पूछा कि नेल्सन मंडेला की मृत्यु कैसे हो गई और वो कौन थे? मैंने उत्तर दिया कि जहाँ तक मृत्यु का संबंध है वह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। जो पैदा हुआ है उसकी मृत्यु भी अवश्य होगी। और जहाँ तक नेल्सन मंडेला की मृत्यु की बात है वो 95 वर्ष के हो गए थे और इस अवस्था में उनकी मृत्यु को भी स्वाभाविक ही कहा जा सकता है।

वैसे भी कम ही लोग होते हैं जो इस उम्र तक भी पहुंच पाते हैं? इसके बाद उनके जीवन और संघर्ष पर चर्चा हुई। दक्षिणी अफ्रीका को रंगभेद से मुक्ति दिलाने वाले नेल्सन मंडेला अपने देश के पहले अश्वेत राष्ट्रपति बने लेकिन इसके लिए उन्होंने वहां की गोरी सरकार से लंबी लड़ाई लड़नी पड़ी। इस संघर्ष के दौरान उन्हें अपने जीवन के सत्ताइस साल जेल में व्यतीत करने पड़े। यातनाएं सहनी पड़ीं। इस लंबी अवधि के जेल-जीवन और यातनाओं के परिणामस्वरूप नेल्सन मंडेला का स्वास्थ्य जर्जर हो गया और वो कई घातक व्याधियों से भी पीड़ित हो गए।

बच्ची ने एक प्रश्न और पूछा और वो ये कि जब नेल्सन मंडेला का स्वास्थ्य इतना अधिक खराब हो गया था तो वे 95 वर्ष तक कैसे जीवित रहे? बहुत महत्वपूर्ण प्रश्न है। वास्तव में हमारे अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायु का क्या राज है? जहाँ तक नेल्सन मंडेला का प्रश्न है वो एक अत्यंत लोकप्रिय जननायक थे। उनके समक्ष एक

निश्चित उद्देश्य था और वो था दक्षिणी अफ्रीका में गोरों की सरकार की रंगभेद की नीति से मुक्ति पाना। इसके लिए उन्होंने संघर्ष किया और सफलता पाई। इसी संघर्ष और सफलता में छिपा है उनकी दीर्घायु का राज क्योंकि संघर्ष में निहित होती है जिजीविषा। यह जिजीविषा ही है जिसके कारण व्यक्ति संघर्ष करता है और सफल होने पर आनंद पाता है।

जब किसी व्यक्ति के जीवन में कोई विजन, कोई मकसद और उसे हासिल करने का दृढ़ संकल्प नहीं होता तो उसके जीवन में एक रिक्तता आ जाती है और वह संघर्ष करना भी छोड़ देता है। यदि जीवन में संघर्ष नहीं होगा तो कोई प्राप्ति भी नहीं होगी और खुशी भी नहीं मिलेगी। खुशी अथवा आनंद के अभाव में, चाहे वह व्यक्त हो अथवा अव्यक्त, व्यक्ति के शरीर में उन सकारात्मक हार्मोस का उत्पर्जन नहीं होता जो उसे रोगावरोधक शक्ति, अच्छा स्वास्थ्य व तदन्य दीर्घायु प्रदान करने में सक्षम होते हैं।

ब्राजील निवासी पुर्तगाली भाषा के मशहूर लेखक पाओलो कोएलो अपने चर्चित उपन्यास द अल्केमिस्ट में कहते हैं कि जब आप दिल से कुछ चाहते हैं तो सारी कायनात उसे आपसे मिलाने के लिए साजिश रचती है। शाहरुख खान भी अपनी एक फिल्म ओम शांति ओम में बार-बार एक डायलॉग दोहराते हैं और वो डायलॉग है कि अगर किसी चीज को शिद्दत से चाहो तो सारी कायनात उसे तुमसे मिलाने की कोशिश में लग जाती है। यदि जीवन में कोई मकसद, कोई इच्छा अथवा कोई संकल्प है ही नहीं तो जीवन में न तो संघर्ष ही होगा और न जिद्दत ही। न उसके लिए अधिक जीने अर्थात् दीर्घायु की ही अवश्यकता होगी।

शिद्दत से चाहने का अर्थ ही है जीवन में कोई मकसद होना और उसको पाने की उत्कट इच्छा होना। जब जीवन में कोई मकसद होगा तो दैवीय शक्तियां उसको पूरा करने में सहयोग

करेंगी ही और जब तक मकसद पूरा नहीं हो जाता आप इस सुंदर संसार को अलविदा भी नहीं कह सकते। जितनी लंबी आयु अथवा जितना अच्छा स्वास्थ्य आप चाहते हैं उसी के अनुरूप इच्छाएं और आकांक्षाएं भी अनिवार्य हैं। महान उद्देश्य और उन्चे लक्ष्य रखने में ही निहित है उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु तथा उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घायु की चरितार्थता।

इसीलिए नौकरी से रिटायर होने के बाद जिन लोगों के पास न तो करने को कोई काम होता है और न जिनके जीवन में कोई विजन, कोई मकसद ही होता है वो अपेक्षाकृत शीघ्र कालकालित हो जाते हैं। अपना व्यवसाय या उद्योग चलाने वाले अथवा समाजसेवा, राजनीति, साहित्य, संस्कृति व कला के क्षेत्र में संलग्न व्यक्ति आमतौर पर न तो जल्दी रिटायर ही होते हैं और न जल्दी बूढ़े ही होते हैं। ऐसे व्यक्ति न केवल अपेक्षाकृत स्वस्थ्य रहते हैं अपितु दीर्घायु भी पाते हैं। खान अब्लुल गफकार खां, डॉ. मोक्षगुण्डम विश्वेश्वरैया, जे. आर. डी. टाटा, एम. एफ. हुसैन, जोहरा सहगल, फौजासिंह, विष्णु प्रभाकर और अब नेल्सन मंडेला आदि के उदाहरण हमारे सामने हैं।

प्रसन्नता अथवा खुशी की अवस्था में हमारे शरीर में ऐसे लाभदायक हार्मोस निकलते हैं जो हमारी रोगों से लड़ने की शक्ति में वृद्धि करते हैं जिससे हम रोगों से बचे रहते हैं और रोग होने पर शीघ्र रोगमुक्त हो जाते हैं। यह नेल्सन मंडेला के अथक संघर्ष, दृढ़ संकल्प, आशावादिता व नायकत्व का ही प्रभाव था कि जर्जर स्वास्थ्य के बाबजूद उन्होंने दीर्घायु प्राप्त की। यह नायकत्व का ही प्रभाव है कि हम शारीरिक व्याधियों से जूझते हुए न केवल अच्छा स्वास्थ्य पा लेते हैं अपितु उम्र के मामले में भी बाज़ी मार ले जाते हैं।

-ए.डी.-106-सी, पीतमपुरा  
दिल्ली-110034

# क्यों खो दिया सुनहरा अवसर!



आचार्य सुभद्र मुनि

**आ**चार्य नागार्जुन जितने बड़े संत थे, उतने ही बड़े रसायनवेता और वैज्ञानिक भी थे। स्वाभाविक ही था कि मानव-कल्याण से रहित वैज्ञानिक खोजें उनके लिए निरर्थक होतीं। अपनी प्रयोगशाला के लिए उन्हें एक सहायक की आवश्यकता पड़ी। योग्य व्यक्ति की खोज शुरू हुई। वैज्ञानिक समुदाय में उसकी प्रतिष्ठा भी एकाएक बढ़ जाती। अनेक वैज्ञानिक उत्सुकता से प्रतीक्षा कर रहे थे कि आचार्य नागार्जुन किसे अपना सहायक नियुक्त करते हैं।

एक दिन सहायक बनने के लिए दो युवक आचार्य के पास आए। शिक्षा की दृष्टि से दोनों के पास अनेक उपलब्धियाँ थीं। शैक्षणिक और विज्ञान संबंधी योग्यता के आधार पर यह निर्णय करना कठिन था कि किसे चुना जाए, किसे नहीं। आचार्य ने दोनों युवकों को कुछ पदार्थ देते हुए कहा, 'ये पदार्थ ले जाओ। प्रयोग करो और दो दिन बाद अपने प्रयोगों के परिणाम लेकर आओ।'

दो दिन बीते, दोनों युवक आचार्य के पास आए। पहले युवक ने परिवर्तित पदार्थ आचार्य के सामने प्रस्तुत करते हुए अपने प्रयोग की प्रक्रिया एवं उसके परिणाम की जानकारी दी। प्रयोग निःसंदेह सफल रहा था। आचार्य की दृष्टि दूसरे युवक की ओर गई। उसने आचार्य द्वारा दिए गए पदार्थ के ज्यों का त्यों लौटा दिया। उसने कहा, 'क्षमा करें आचार्य! मैं कोई भी प्रयोग करने का समय ही नहीं निकाल सका।' आचार्य ने पूछा, 'क्यों? मेरा सहायक बनने का अवसर तुमने क्यों खो दिया। ऐसी क्या व्यस्तता थी, जो इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण थी।'

दूसरे युवक ने कहा, 'आपसे पदार्थ लेकर जब मैं अपने घर की ओर जा रहा था तो राह में एक व्यक्ति पड़ा मिला। उसे तेज बुखार था। वह अर्द्धमूर्छित अवस्था में बुद्धुदा रहा था— मेरा कोई नहीं। उसे मैं उठा कर अपने घर ले गया। चिकित्सा व्यवस्था की। यही कारण है कि मैं प्रयोग नहीं कर सका। मैं उसे मरने के लिए छोड़ सकता तो प्रयोग कर सकता था, वह मैं नहीं कर पाया।'

यह बता कर जब युवक चलने लगा तो आचार्य बोले, 'रुको, आज से तुम मेरे सहायक हुए।' युवक सुनकर हतप्रभ रह गया। जिसने भी आचार्य का निर्णय सुना, वह असहमत हुआ और आचार्य के चयन पर प्रश्न उठाया। सभी मिल कर आचार्य नागार्जुन के पास पहुंचे और पूछा, 'एक व्यक्ति की योग्यता आपने उपेक्षित कैसे की? उसने प्रयोग भी नहीं किया... योग्यता भी प्रमाणित नहीं की, उसे आपने अपना सहायक को कृच्छ नहीं बचा। सभी ने आचार्य नागार्जुन को प्रणाम किया और लौट गए। ●



कैसे बना लिया... किस आधार पर?' आचार्य ने उत्तर दिया, 'मानवीय आधार पर। सफलता और सार्थकता में अंतर होता है मित्रों! पहला युवक सफल रहा, किन्तु दूसरा युवक सार्थक भी हुआ। अपने आचरण द्वारा उसने साबित कर दिया कि सृष्टि के समस्त प्रयोग और उनकी उपलब्धियाँ अंतः मनुष्य के लिए हैं। इसके लिए उसने अपनी आजीविका भी अपनी ओर से त्याग दी। निश्चित ही वह व्यक्ति विज्ञान के लिए तथा समाज के लिए महत्वपूर्ण है, इसीलिए मैंने उसे ही अपना सहायक चुना।'

यह उत्तर सुनकर किसी के पास भी कहने को कुछ नहीं बचा। सभी ने आचार्य नागार्जुन को प्रणाम किया और लौट गए। ●

## खुद को तलाश करने का मौका मुहैया कराती है शिक्षा



नोम चॉमस्की

**म**हान दार्शनिक, वैज्ञानिक और राजनीतिक कार्यकर्ता नोम चॉमस्की का जन्म 7 दिसम्बर 1928 को फिलाडेल्फिया (अमेरिका) में हुआ। उन्हें मॉर्डन लिंग्विस्टिक्स (इंसानी भाषा की वैज्ञानिक स्टडी) का पितामह माना जाता है। उन्होंने अमेरिका की विदेशी और घरेलू नीतियों का खुलकर विरोध किया। उन्होंने 150 से ज्यादा किताबें लिखीं हैं। 82 साल की उम्र में वह मैसाच्यूसेट्स इंस्टीट्यूट ॲफ टेक्नोलॉजी में प्रोफेसर का पद संभाल रहे हैं।

● हम तब तक अधिव्यक्ति की आजादी के प्रति सच्ची निष्ठा नहीं जता सकते, जब तक हम उन्हें



यह आजादी न दें, जिनसे हम नफरत करते हैं या जिन्हें तुच्छ समझते हैं।

- तमाम व्यवस्थाओं की कोशिश होती है कि इंसान बेबस महसूस करे और बने-बनाए नियमों और रिवाजों को ही मानें।
- आप चाहे परम्परागत नियमों को दोहराते रहें या फिर सच बोलें, आपको ऐसे देखा जाएगा

माना आप किसी दूर ग्रह से आए हैं।

- एजुकेशन का मकसद खुद अपनी संतुष्टि के मौके मुहैया कराना होना चाहिए। यह हर शख्स को अपने तरीके से खुद को तलाश करने का बेहतरीन मौका मुहैया करा सकती है।
- अगर हम चाहें तो हमेशा भ्रम में जी सकते हैं और आरामदेह महसूस कर सकते हैं।
- राष्ट्र नहीं, लोग नैतिक एजेंट होते हैं और वे ताकतवर संस्थाओं पर नैतिक मापदंड लगा सकते हैं।
- अनियंत्रित आर्थिक विकास असंतुष्टि करता है और उदार अर्थव्यवस्थाओं में यह बात छुपी नहीं रही है।
- हमें नायकों की नहीं, अच्छे विचारों की तलाश होनी चाहिए।
- सच बोलना और झूठ का पर्दाफाश करना बुद्धिजीवियों की जिम्मेदारी है।
- इस्लामी कट्टरपंथ से नहीं, आजादी से डरता है अमेरिका।



**डॉ. कुलभूषण लाल मखोजा**

**सा**धनों को बढ़ाएं बिना अपनी आवश्यकताएं कम करते हुए परिस्थितियों से ताल-मेल बिठाकर प्रसन्नता से अपना जीवन यापन कर सकते हैं।

निरन्तर अभ्यास करें। कमरे में लगी घड़ी की टिक-टिक आवाज, बाहर बज रहे बाजों की धुन में सुनाई नहीं देती है, उसी प्रकार हमारे मन में मानवीयता के अनुसार व्यवहार करने की लगन रूपी टिक-टिक भी बाहरी परिस्थितियों, इच्छाओं, वासनाओं रूपी बैंड-बाजों से दब जाती है आदि। हम निरन्तर अभ्यास करें जिससे मनचिरंतन निर्विषयी होता जाए और आचरण शुद्ध हो सके। हमें अपनी समस्त एषणाओं को आत्मस्वरूप में विलीन करना होगा जिसके लिए सत्संग, अध्ययन एवं अभ्यास करना श्रेष्ठ है।

बीज साबुत होता है तब पैदावार होती है। आधे टुकड़े बीज फसल नहीं देते हैं, इसी प्रकार हम मन को पूर्ण श्रद्धा के साथ सर्वागयोग रूपी बीज का अभ्यास मनन व्यवहार करायेंगे तो जीवन में सुख व शांति का अनुभव आएगा।

जैसे लाख मन लकड़ी को जलाने के लिए मात्र आग की एक चिनगारी पर्याप्त होती है उसी प्रकार हमारे अनेकों विकार पाप आदि आत्मयोग, दिव्यक्षु, योग, भजनादि की एक चिनगारी से समाप्त किये जा सकते हैं, करके देखें।

शरीर में जब वैकटीरिया या रोगाणु पनपते हैं तो कमजोरी व बीमारी हो जाती है उसे दूर करने वास्ते 'एंटी बैकटीरिया' द्वारा देनी पड़ती है। ठीक इसी प्रकार जब मन विकृत हो, बुद्धि विवेकहीन हो जाए तब संतों की वाणी, सत्संग, सत आचरण द्वारा सब दोष समाप्त होने लगते हैं बशर्ते हम श्रद्धापूर्वक, एकाग्रता से सुनें, समझें और अपने व्यवहार में लाएं।

हमारे पास अपार धन-संपत्ति है और हम

# हम क्या करें?



उसका सदुपयोग नहीं करते तो हम कृपण एवं मात्र चौकीदार हैं, मालिक नहीं कहला सकते। इसी प्रकार हमें गीता, रामायण, वेदग्रन्थ, कुरान, बाइबिल या गुरुग्रन्थ साहब के वचन यदि कंठस्थ हैं जो शब्द ज्ञानी कहलायेंगे, जब तक अपने अंजित ज्ञान का जीवन व्यवहार में उपयोग नहीं करेंगे, दूसरों को उचित मार्गदर्शन या ज्ञानग्रन्थ नहीं बाटेंगे तो हमारा शब्द ज्ञान निराधार होगा। हमें अपने ज्ञान-विज्ञान व संपत्ति का सर्वजन हिताय सदुपयोग करना चाहिए।

इच्छाएं ही संस्कार बनती हैं इनकी पूर्ति हेतु स्पर्धा होती है जो बुराइयों को भी जन्म देती है। इसलिए हम इच्छाएं सीमित करें। अर्थ-संपत्ति की अधिकता से सुखरूप विकास नहीं होता, अधिकता को आवश्यकता से आगे नहीं ले जाना ही सुखी मार्ग है। संतोष व संतुलन त्याग-वृत्ति से आता है। पहले हम पदार्थ त्याग फिर वासना

का त्याग करें।

जीवन में कभी भी कोई अनहोनी नहीं होती है जो कुछ होता है वह हमारे कार्यों का फल होता है चिंता को त्याग कर अपने कर्तव्य कुशलता से करना ही उचित है। बीते दिनों की यादों में अथवा आने वाले दिनों की चिंता में रहना व्यर्थ है। इससे हम अपना वर्तमान व्यर्थ गंवाते हैं। हमें वर्तमान में जीने का प्रयास करना होगा जो सुखी जीवन का मार्ग है।

मानव जीवन का लक्ष्य अपने आत्मस्वरूप को यथार्थरूप से जानना है जिस हेतु मन, बुद्धि और चित्त इन तीनों की संयुक्त सद् इच्छा से प्रयास करना जरूरी है। इसके साथ-साथ मनसा, वाचा और कर्मणा हमारा व्यवहार शुद्ध होना चाहिए तो सफलता अवश्य मिलेगी।

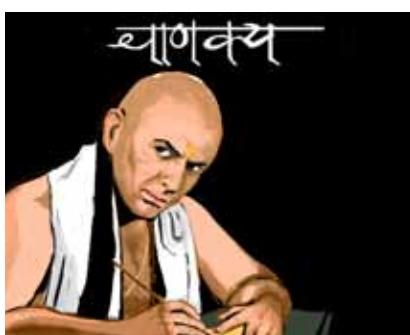
- 16, राघवेन्द्र नगर

ग्रालियर-474002 (म.प्र.)

बुझा दिया। अंदर गया और दूसरा दीपक जलाकर ले आया। आगंतुक विदेशी व्यक्ति आश्चर्य में पड़ गया। वह इस रहस्य को समझ नहीं सका कि जलते हुए दीपक को बुझाकर, बुझे हुए दीपक को जलाना कैसी बुद्धिमानी हो सकती है। उसने संकोच करते हुए चाणक्य से पूछा, 'यह क्या खेल है? जलते हुए दीपक को बुझाया और दूसरा दीपक जलाया। जलाना था तो फिर बुझाया क्यों? और बुझाना था तो फिर जलाया क्यों? रहस्य क्या है?

चाणक्य ने मुस्कराते हुए कहा, 'इतनी देर मैं अपना निजी कार्य कर रहा था, इसलिए मेरा दीपक जल रहा था। अब आप आ गए। मुझे राज्य के कार्य में लगना होगा, इसलिए यह सरकार का दीपक जलाया है?' आगंतुक इस नीतिमत्ता को प्रत्यक्ष देखकर विस्मित रह गया।

-मुरली काठेड़, दिल्ली



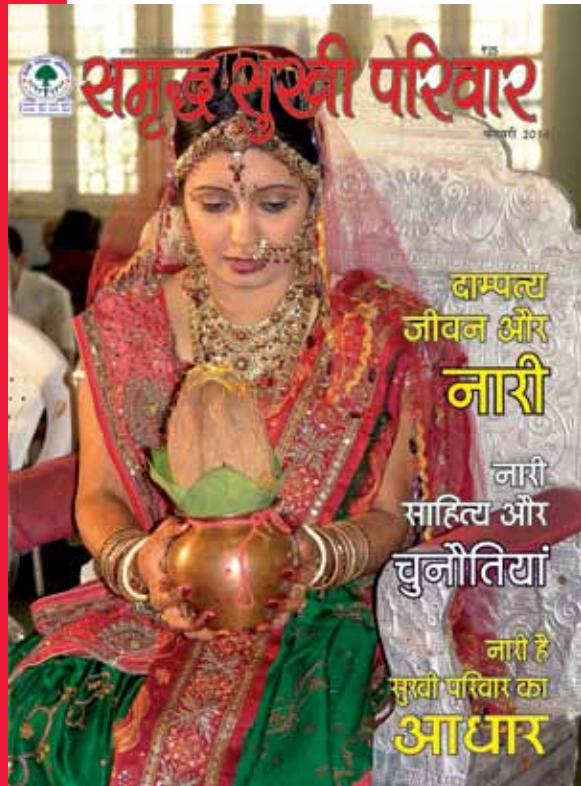
**चा**णक्य मगध साम्राज्य का प्रधानमंत्री था, सर्वेसर्वा था। राजनीति का प्रवर्तक माना जाता है। उसकी बुद्धि और सूझ-बूझ से मगध समाप्त आश्वस्त थे। वह इतने बड़े पद पर था, किर भी उसका आचरण पवित्र और विश्वस्त शमृद्ध शुद्धी परिवार। मार्च 2014

## प्रेरक प्रसंग

फाहियान मगध देश में आया। उसने चाणक्य की प्रशंसा सुनी। उससे मिलने राजधानी में आ पहुंचा। वह चाणक्य से मिलने रात्रि में गया। उस समय चाणक्य अपना कार्य कर रहा था। तेल का एक दीपक जल रहा था। आगंतुक विदेशी अतिथि को जमीन पर बिछे आसन पर बैठने का अनुरोध किया और एक फूक में जलते दीप को

# समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मासिक मुख्यपत्र



वार्षिक शुल्क  
300 रुपये  
दस वर्ष  
2100 रुपये  
आजीवन  
3100 रुपये

पत्रिका के स्वयं ग्राहक बनें,  
परिचितों, मित्रों को ग्राहक  
बनने के लिए प्रेरित करें

विज्ञापन और  
सदस्य बनाने  
हेतु प्रतिनिधि  
संपर्क करें

कवर अंतिम पृष्ठ	25,000
कवर द्वितीय/तृतीय	20,000
भीतरी रंगीन पृष्ठ	10,000

## विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन-जन तक पहुंचाएं

कृपया निम्नलिखित विवरण के अनुसार मुझे 'समृद्ध सुखी परिवार' सदस्यता सूची में शामिल करें:

नाम.....  
पता.....  
.....  
फोन..... ई-मेल.....  
सदस्यता अवधि..... राशि रूपए..... द्वारा मनीऑर्डर/बैंक ड्राफ्ट संख्या.....  
दिनांक.....  
.....

आवेदक के हस्ताक्षर

नोट: सदस्यता शुल्क की राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन, नई दिल्ली के नाम से बनाएं या एक्सिस बैंक खाता संख्या 1190 10 10 0 184519 में सीधा जमा करवाएं। मनी ट्रान्सफर के लिए IFS CODE UTIB0000119 का प्रयोग करें।

### सुखी परिवार फाउंडेशन

ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट, 25 आई. पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली-110 092  
फोन: +91-11-26782036, 26782037, मोबाइल: 09811051133



# KRISHNA SPEAKS ON KNOWLEDGE AND ACTION

G S Tripathi

The second chapter of the Bhagavad Gita is a primary source of eternal knowledge. Bewildered by the challenges before him, Arjuna seeks Krishna's intervention in removing his ignorance and leading him on the path of righteousness. In response, Krishna talks about the immortality of soul, knowledge of eternity and the transient, supremacy of action bereft of desire for its fruits and the necessity of being equipoised under the spell of dualities of life.

Just as a body experiences different stages of life such as childhood, youthfulness and old age, death is also an inevitable process. However, with decay of body, the soul is not affected. For those who are born, death is inevitable. Similarly for those who die, birth, too, is inevitable. However, the latter is incomprehensible. Ordinarily we do not know what happens after death. It is basically a belief. However, it is a strong belief and our own philosophy is built around it. Let me try a scientific simile.

Electronics is an outgrowth of semiconductors which are ordinarily understood through a combination of chemistry and quantum theory. In the ground state, a semiconductor is described simply by two bands. The lower valence band is completely filled with electrons and the upper conduction band, separated by a



small energy gap from the valence band, is empty. A semiconductor can be excited by various means such as heat or light energy or even by impurities. When an electron is excited from the valence band to the conduction band, it is considered as annihilated in the former and created in the later. Thus something which decays reappears again elsewhere. Its nature, too, changes. The electron was localised or confined earlier, but after excitation it is free.

In the same chapter, Krishna talks about senses and sense objects. The quality of a person is ascertained from the response of his senses to sense objects. If the response is negative, then his senses are under control and the person is said

to be in a state of equipoise. If the senses are affected by sense objects, then the person loses control over himself and his conscience is lost. A person with a lost conscience can harm himself and his fellowmen.

Conscience never lets us down, provided it is guarded against attackers -- lust, anger and greed. If conscience wins we are happy and blissful. If, however, the attackers win, we lose control over ourselves and fall from the blissful state. It always keeps one ordered. If we do not listen to the voice of our conscience, all order is lost in us and we are vulnerable to attacks by its destroyers. It is indeed true that no one has complete control over the three vices, which, according to the Gita, can lead one to hell-like situations. Conscience is a kind of internal force that results from values acquired from education, adherence to moral and spiritual practice in thought and action, strength of mind, fearlessness, freedom and truthfulness.

Many of the wrong doings would not have happened if we listened to our conscience. If the conscience is weakened by aforesaid enemies, then we lose order and become devilish. We commit crimes and, as a consequence, are lost to the mercy of circumstances. The Gita teaches us how to overcome the three vices and establish supremacy of conscience. Although it is hard to attain completely, sincere effort could lead us from sorrow to bliss. ●

## LIVING IN CONSTANT FEAR CAN KILL YOU



Dada J P Vaswani

Mr and Mrs Kapoor lived on the top floor of a high-rise building overlooking the sea, in an exclusive suburb of Mumbai. For several years after they moved into their apartment, the other flat on their floor remained vacant. It was said that he owners

lived abroad, and were not likely to live here. The Kapoors were very happy with that they had exclusive use of the common terrace. They lined the corridors and landing with their potted plants. They enjoyed the common areas with the snugness of the man who said, "I am monarch of all that I survey".

Nearly ten years after they came to live there, the neighbours returned. The Kapoors were dismayed when they heard the din, bustle and laughter of children and adults as their

new neighbours settled in.

Soon, the doorbell rang. Mr Kapoor who had been looking through the peephole tiptoed back into the living room

and said to his wife, "They are here! The lady is carrying a bowl!" "What a nuisance," sighed Mrs Kapoor. "I daresay she has come to borrow sugar or tea, or some such thing." "Don't encourage those kind of things!" hissed Mr Kapoor.

"Turn them away immediately. Otherwise they will start knocking at our door for every little reason." With her lips firmly pursed and a hostile frown on her brows Mrs Kapoor

walked up to the door and opened it unsmilingly. "Good morning!" greeted the couple at the door. The lady held out a crystal bowl filled with delicious mithai and dry fruits. "We are your new neig

Charity may begin at home, but it

# GET ATTACHED, ONE HUNDRED PER CENT

41

Swami Brahmdev

**A**ttachment is powerful and beautiful, but to be so it has to be a hundred per cent so. Do not worry about getting detached to be spiritual. Be attached. But the problem is that we are never attached one hundred percent to anything. We are latching on or getting attached for narrow, selfish, limited gains. Funny as it may sound, we get attached to our Nature which is negative because it makes us attached to our ego and our ignorance and so we always like to live with the two of them.

Attachment is a great power! But we have not discovered that power as yet. We are allowing our senses to play with our life because of our ignorance and our ego which wants constant gratification. When we feel very close to someone, emotionally, physically, mentally we start feeling we are attached. It is not attachment. It is our arrangement made for comfort and maintaining the "self". We start feeling comfortable with that and we get attached to that, not to the person.

As human beings we have one strong quality: we have the power to transform matter, give shape to it according to our requirements. Even with people, we try to transform that person so that he should be convenient to us. It is not attachment. It is a mental game, your nature and it is our beauty, too. Why beauty? That is how life has seen material progress and we have made all things around us congenial to our existence. This is not attachment; this is our ignorance.

Attachment is very beautiful if it is to nature around us, to sunlight, to something which is bigger than oneself, vast. Attachment born out of our



desire for comfort gives us pain and sufferings.

However, if our attachment is one hundred per cent, then there will be no pain or suffering. When the fruit ripens hundred per cent it detaches from the tree. It is the power of attachment. Till your attachment is fifty, sixty, seventy per cent, you are hanging on with that and you will feel yourself miserable with that kind of attachment, you will suffer, cry, complain, but you will have no power to get rid of it. Whatever is giving you pain get attached to that one hundred per cent! You can do that! Do not hang in between, do it one hundred percent, and after one hundred percent something will change in your nature and you start feeling absolutely great.

You can experiment. If you like chocolate, experiment with it, let it be chocolate for breakfast, chocolate for dinner, chocolate for lunch, always eat chocolate, chocolate, chocolate. In twenty four hours you will start feeling an aversion for chocolate. If 24 hours you are listening to the same music, you will start disliking it, but if you are listening to the same music once in a while it will be ok. If I start telling you the same story every day how many times will you listen to it? Once, twice, thrice, ten times? We are not able to tolerate it.

So as soon as you will get one hundred per cent attachment it will teach you healthy detachment. Attachment is one of nature's processes. Nature wants that you learn to live, learn to grow, learn to progress. Attachment is a power, my power, your power. Learn to use this power. Then you will get attached to the light, soul, to the Divine, Truth, to beauty...true attachment will open everything for you, will give you the conscious clarities, the highest clarities. ●



would indeed be a pity if it stays there. Sadhu T L Vaswani would say: Give! Give! Give not only to those you love – but also to those who do not love you. Give especially to the unfortunate and the deprived – give to those who you don't want to give! You will receive much from your giving – you can achieve freedom from fear!"

I know many wealthy men who constantly live in fear of losing their profits. Even their blood pressure seems to rise and fall with the rise and fall of shares in the stock market. They fear taxes; they fear raids; they fear falling interest rates. It is not just money that makes a man rich. He who gives is richer than he who hoards his wealth, for the hoarder is under psychological pressure – constantly worried about losing what he has. Such a

man is impoverished – regardless of how much he has.

When you give, you experience spiritual power, well-being and vitality. When you give, you are alive. You experience an overflowing sense of abundance and joy. This is why giving is so much more joyous than receiving. The greatest gifts are those of love, encouragement, inspiration, kindness, compassion and forgiveness.

Prophet Muhammad said, "A man's true wealth hereafter is the good he does in this world to his fellow men. When he dies, people will say, 'What property he has left behind him?' But the angels will ask, 'What good deeds has he sent before him?' Therefore, I urge you to give and you will be abundantly blessed with the peace and joy. ●



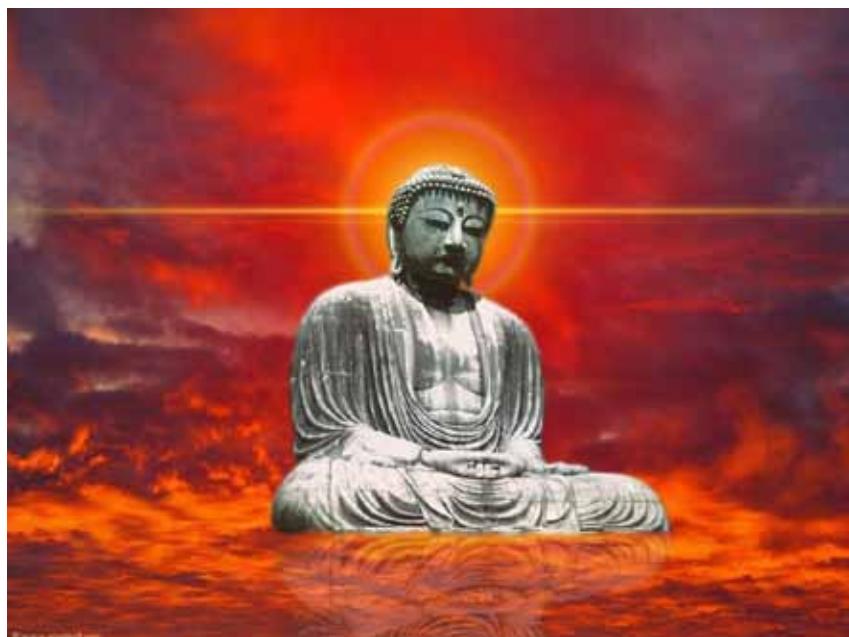
डॉ. उदित राज

# बौद्ध दर्शन

दुनिया के बड़े धर्मों में गौतम बुद्ध ही ऐसे धर्म-प्रवर्तक थे, जिन्होंने महिलाओं को भी प्रचारक बनाया। जितना बल इन्होंने अहिंसा पर दिया, शायद ही किसी और ने ऐसा किया हो।

**त**थागत बुद्ध कहते हैं कि यह संसार सत्य है। एक बार इसको सत्य मान लेने के बाद फिर मानव का दुःख भी मानना पड़ेगा और जब इसकी स्वीकृति हो गई तो कारण को मानना स्वाभाविक हो जाता है। कारण ही प्रभाव उत्पन्न करता है जो दुःख है, यह दूसरा आर्य सत्य है। बुद्ध का तृतीय आर्य सत्य-निवारण है। यदि कारण पता लग जाए तो निवारण संभव है।

अंत में उन्होंने अष्टागिक मार्ग पर चलने के लिए मार्गदर्शन किया, यही इनका चौथा और अखिरी आर्य सत्य है। अष्टागिक मार्ग-ठीक दृष्टि, ठीक संकल्प, ठीक वचन, ठीक



## फार्म - 8 (नियम 8 देखिए)

1. नाम	:	समृद्ध सुखी परिवार
2. प्रकाशन-स्थान	:	दिल्ली
3. प्रकाशन-अवधि	:	मासिक
4. मुद्रक का नाम	:	ललित गर्ग
क्या भारत के नागरिक हैं?	:	हाँ
यदि विदेशी हैं तो मूल देश का नाम पता	:	नहीं
	:	ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट 25 आई. पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज दिल्ली-110092
5. प्रकाशक का नाम	:	ललित गर्ग
क्या भारत के नागरिक हैं?	:	हाँ
यदि विदेशी हैं तो मूल देश का नाम पता	:	नहीं
	:	ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट 25 आई. पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज दिल्ली-110092
6. संपादक का नाम	:	ललित गर्ग
क्या भारत के नागरिक हैं?	:	हाँ
यदि विदेशी हैं तो मूल देश का नाम पता	:	नहीं
	:	ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट 25 आई. पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज दिल्ली-110092
7. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी हों या जिनका हिस्सा हो	:	नहीं

मैं ललित गर्ग एतद् द्वारा संघित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

01-03-2014

ललित गर्ग  
(प्रकाशक के हस्ताक्षर)

कर्म, ठीक जीविका, ठीक प्रयत्न, ठीक स्मृति, ठीक समाधि। बुद्ध ने कहा कि किसी बात को इसलिए मत मानो कि दूसरों ने ऐसा कहा है, यह रीति या रिवाज हैं या बुजुर्ग ऐसा कहते हैं या किसी प्रचारक ने मोक्षदाता होकर बहुत सारे उपदेश दे दिए हों।

उन्होंने कहा मानो उसी बात को जो कसौटी पर खरी उतरे। अगर कोई परम्परा या रीति-रिवाज मानव कल्याण के खिलाफ है तो उसे मत मानो। डॉ. अम्बेडकर ने बौद्ध धर्म इसलिए स्वीकार किया कि जात-पात, छूआछूत, जिस किसी ने बनायी है या कितनी ही पुरानी हो, तिरस्कार करो क्योंकि मानव कल्याण की कसौटी पर यह खरा नहीं उतरता। महिलाओं, दलितों एवं निर्बलों के लिए यही एक उपयुक्त जीवन जीने का दर्शन है। जिन लोगों ने अपने विकास, जीवनशायपन, कल्याण आदि सभी को भाग्य और भगवान पर छोड़ दिया है, वे अब उसको त्यागें और उन्हीं बातों को मानें जो उनके लिए सुख, मान-सम्मान और कल्याणकारी हो।

दुनिया के बड़े धर्मों में गौतम बुद्ध ही ऐसे धर्म-प्रवर्तक थे, जिन्होंने महिलाओं को भी प्रचारक बनाया। जितना बल इन्होंने अहिंसा पर दिया, शायद ही किसी और ने ऐसा किया हो। वास्तव में बौद्ध धर्म में जीवन जीने के नियम हैं और जो नियम का उल्लंघन करेगा, उसको परिणाम भुगतने होंगे। ऐसा नहीं है कि पाप कोई करे और माफ करने का काम कोई और। इसी मान्यता से लोग श्रद्धा और अन्यायी हुए हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि सारे पाप पूजा-पाठ से धुल जायेंगे। बुद्ध दर्शन में किसी का कोई पाप नहीं धुल सकता। ●



आशा शैली

मौ

सम के बदलाव के समय अक्सर ही जुकाम-खांसी की शिकायत हो जाती है, ऐसे में यदि घर में एक तुलसी पौधा लगा हो और आप उसके उपयोग भी जानते हों, तो क्या बात है? मजाल है कि आपके घर में शीत ऋतु के विकार फटक भी जाएँ।

हमारे देश में पाई जाने वाली वनोषधियों में तुलसी सर्वश्रेष्ठ गुणकारी औषधि है। इसके साथ भी एक कहानी जुड़ी है हुई है। सागर मंथन की कथा सर्वविदित है। 'सागर से अमृत कलश के निकलते ही देवता और दानव कलश हथियाने को झपटे, किन्तु कलश तो धन्वन्तरी के हाथ में था और वे उसे बचाते फिर रहे थे। कलश कभी देवताओं के हाथ आ जाता तो कभी दानवों के और कभी फिर धन्वन्तरी के। इसी छीना झपटी में कलश से छलक कर धरती पर अमृत की कुछ बूंदें धरती पर गिरी। जहां-जहां ये बूंदें गिरी वहाँ-वहाँ एक वनस्पति उग आई। अमृत पाने के होड़ में किसी ने उस तरफ ध्यान नहीं दिया। अचानक सब ने देखा कि उस वनस्पति के बीच में बैठी एक सुन्दर कन्या रो रही है। धन्वन्तरी ने आगे बढ़कर उस कन्या से कहा, 'पुत्री तू रो क्यों रही है?'

'आपने मुझे पुत्री तो कहा, किन्तु यहां तो मेरी उपेक्षा हो रही है और मैं इसीलिए रो रही हूँ।' कन्या ने उत्तर दिया।

'रोओ मत पुत्री! मैं देवताओं का वैद्य हूँ और मेरी पुत्री होने के कारण तुम औषधीय गुणों की स्वामिनी बनोगी। आज से तुम्हारा नाम तुलसी होगा।' इस कन्या का विवाह समुद्र से निकले शालिग्राम से किया गया। यही वनस्पति कालान्तर में तुलसी नाम से विख्यात हुई। इसका एक नाम वृन्दा भी है। मधुरग के नकट एक ही स्थान पर इसकी घनी उपज के कारण वह स्थान वृन्दावन नाम से विख्यात हुआ।

पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव ने जहां आंगन से तुलसी चौरे लुप्त कर दिए हैं वहीं भारत में तुलसी के पौधे की पूजा आज भी अनेक घरों में होती है। यही नहीं हमारे देश में शायद ही कोई ऐसा मन्दिर हो जहां तुलसी का पौधा न मिले, क्योंकि पंचमृत का एक पदार्थ तुलसी के पत्ते भी रहते हैं। कुछ दशकों तक उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, बंगाल, बिहार के अतिरिक्त सारे दक्षिण भारत में भी भवन निर्माण के समय आंगन में तुलसी का चौरा (मण्डप) अलग से बनाया जाता था। घर की स्त्रियां प्रातः नहा-धोकर इसकी मुण्डेर पर धूपदीप और नैवेद्य रखकर आरती करती और कहती:

तुलसी तू बड़भागिनी, कौन तपस्या कीह।

तीन लोक के नाथ, सो अपने बसकर लीह॥

लेकिन तीन लोक के नाथ को तुलसी ने यूँ ही अपने बस में नहीं कर लिया। यह तो तुलसी है। तुलसी की पत्तियों और अदरक का रस

# गुणों की रवान है तुलसी का पौधा

अब आंगन में तुलसी का स्थान  
कैवटस के गमले लेने लगे हैं। ऐसा  
इसलिए हो रहा है कि पश्चिमी सभ्यता  
के रंग में रंगे हम इसके औषधीय गुणों  
को भूलते जा रहे हैं।

के गुणों का जादू है जो ठाकुरों (शालिग्राम) के सर चढ़कर बोलता है। समय सबके साथ खिलवाड़ करता है सो तुलसी के साथ भी किया। तुलसी मात्र सन्दर्भ में व कथा कहानियों तक सीमित होने लगी है।

अब आंगन में तुलसी का स्थान कैवटस के गमले लेने लगे हैं। ऐसा इसलिए हो रहा है कि पश्चिमी सभ्यता के रंग में रंगे हम इसके औषधीय गुणों को भूलते जा रहे हैं। ऐलोपैथिक दवाओं के विपरीत प्रभाव को जानते हुए भी फैशन और आधुनिकतावाद ने घरेलू दवाओं को लाभग्राहन करा दिया है। हमारे पूर्वज तुलसी के औषधीय गुणों से परिचित होने के कारण ही इसे हर आंगन में यह सोचकर स्थान देते थे कि जरूरत पड़ने पर यह सुगमता से सुलभ हो सके।

कुछेक अंधविश्वासों के चलते तुलसी का पौधा एकांत स्थान में भी लगाया जाता था किन्तु सच्चाई यह है कि कुछ अन्य वनस्पतियों की ही भाँति तुलसी का पौधा गंदगी में पनप नहीं सकता और सूख जाता है। अतः इसे ऐसी जगह लगाना आवश्यक है जहां शुद्धता और स्वच्छता असंदिध हो। आंगन में तुलसी का पौधा रहने पर वायु प्रदूषण में भारी सुधार पाया जाता है।

भारत में यह वनस्पति सर्वत्र पाई जाती है। इसके पौधे एक फुट से चार फुट तक ऊंचे होते हैं। इसे अमृता, श्यामा, सुरसा, वैष्णवी, वृन्दा, विष्णुप्रिया आदि नामों से जाना जाता है। अंग्रेजी में तुलसी का नाम होली-वेसिल है, इसकी तासीर गर्म और वातनाशक है। आयुर्वेद के अनुसार तुलसी दो प्रकार की होती है, श्वेत और श्याम। श्वेत की अपेक्षा श्याम तुलसी अधिक गुणकारी होती है। तुलसी उष्ण, चरपरी, अग्निदीपक इडमि, वमन, श्वास, कास (खांसी) ज्वर तथा पितनाशक होती है। मूत्र विकारों, सिर दर्द, पीनस, नासिका रोग, मृगी, अरुचि तथा मुख की दुर्गंध को शीघ्र नष्ट करती है।

तुलसी के पत्ते मुँह में रखने से मुँह की दुर्गंध दूर होती है। तुलसी के पत्तों का रस कपूर में मिलाकर माथे पर लेप करने से सिरदर्द में आराम मिलता है। साधारण सर्दी-जुकाम में तुलसी के पत्तों की चाय पीने से लाभ पहुँचता है। तुलसी की पत्तियों और अदरक का रस

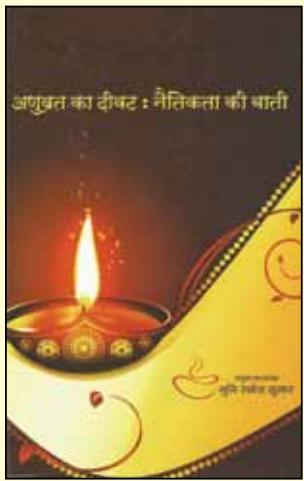


बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से खांसी और पेट के कीड़ों से आराम मिलता है। इसके साथ ही शहद मिलाकर चाटने से गले की खराश ठीक होती है। नक्सीर फूटने पर तुलसी की पत्तियों के रस को गर्म करके नाक में डालने से लाभ होता है। नींबू के रस के साथ मिलाकर लेप करने से चर्म रोगों में लाभ होता है। तुलसी के रस में शहद मिलाकर चाटने से रक्त स्राव और चक्कर आने की शिकायत दूर होती है।

ज्ञानला स्त्री की छाया पड़ने से यह पौधा सूख जाता है। विज्ञान ने भी यह सिद्ध किया है कि इन दिनों स्त्री के शरीर से कुछ विषाक्त तत्वों का निष्कासन होता है अतः इसके गमले को किसी ऐसी जगह में रखे जहां से हवा का आवागमन पूरे घर को प्रभावित करता हो। तुलसी के पौधे को छूकर गुजरने वाली हवा में जीवाणुओं को नष्ट करने की अद्भुत शक्ति होती है। इसके साथ ही तुलसी द्वारा प्रवाहित वायु घर को भी सुवासित रखती है। इसकी भीनी-भीनी सुआंध से मन प्रसन्न रहता है।

रविवार के दिन तुलसी के पत्ते सेवन करना वर्जित है। इसका वैज्ञानिक कारण यह है कि रविवार को सूर्य किरणों में अत्यधिक प्रखरता होती है। अनेक प्रकार के हानिकारक कीट सूर्य की इन प्रखर किरणों से बचने के लिए तुलसी के पत्तों के नीचे शरण लेते हैं। उस दिन हमारे तुलसीपत्र सेवन से वह हानिकारक कीटाणु अनायास हमारे शरीर में पहुँच जाते हैं। अतः इस दिन तुलसी के पत्ते नहीं तोड़ने चाहिए।

-कार रोड, पो. लालकुआं  
जिला-नैनीताल-262402



# अणुव्रत का दीवट : नैतिकता की बाती

:: ललित गर्ग ::

**नैतिक** आदोलनों में अणुव्रत का अपना महत्वपूर्ण एवं सर्वोपरि स्थान है। इस आदोलन ने व्यक्ति-चेतना और समूह-चेतना को समान रूप से प्रभावित किया है। इसे जनता तक पहुंचाने तथा नैतिक मूल्यों का अवबोध देने की दृष्टि से आचार्य तुलसी ने भारत के कोने-कोने की यात्रा की और अपने शिष्यों की इसके लिए नियोजित किया। मुनिश्री राकेशकुमारजी इसी

ध्येय को लेकर सुदीर्घ यात्राएं की और अणुव्रत के विचार और दर्शन को सुदृढ़ बनाने के लिए समय-समय पर नैतिक आदर्शों की अलख जगाते हुए आलेख लिखे। ‘अणुव्रत का दीवट : नैतिकता की बाती’ अणुव्रत विषय के आलेखों का संकलन है जिनमें नैतिकता, आचारशास्त्र एवं अणुव्रत के विविध पक्षों का अत्यंत गृह् एवं गंभीर विवेचन हुआ है।

नैतिकता की नई व्याख्या एवं परिकल्पना से जुड़े सैन्तीस लेखों का यह संकलन एक नई सोच तथा एक नया दिशा-दर्शन देता है। इनमें युगबोध एवं नैतिक अवधारणाओं को युगीन संदर्भ में अभिव्यक्त दी गई है। इसी कारण सोच और व्यवहार को संस्कारों एवं आदर्श मूल्यों से अनुप्रणित करने में यह पुस्तक अच्छी भूमिका अदा करती है। हर वर्ग के पाठकों नई सामग्री एवं नैतिक सोच परोसने वाली यह कृति वैचारिक क्रांति

घटित करने में सक्षम है।

लेखक स्वकथ्य में लिखता है कि आचार्य तुलसी ने मेरे जैसे अनेक व्यक्तियों को अणुव्रत के कार्य को आगे बढ़ाने के लिए जोड़ा। लगभग पाँच दशक से इस दिशा में कुछ कार्य करने का मुझे सौभाग्य प्राप्त हुआ और उनके आशीर्वाद से सफलता भी मिली। आचार्य महाप्रज्ञजी और वर्तमान में आचार्य महाश्रमणजी का प्रोत्साहन भी इस कार्य के लिए प्रेरणादायी रहा है। इस दिशा में चिंतन-मंथन करना मेरा नित्यक्रम सा रहा है। उसके आधार पर मैंने कठिपय निबंध भी लिखे।

प्रस्तुत पुस्तक उन निबंधों का संकलन है।’ आचार्य तुलसी जन्मशताब्दी वर्ष के संदर्भ में यह पुस्तक अणुव्रत के दर्शनिक और व्यावहारिक पक्ष को समझने में योगभूत होगी। निश्चित ही आज के अनैतिक एवं भ्रष्ट वातावरण में यह पुस्तक एक रोशनी का काम करेगी। अणुव्रत दर्शन को जनभोग्य बनाने का यह सार्थक प्रयत्न है। जीवन मूल्यों के प्रति आस्था जगाने में इस प्रकार का साहित्य अपनी अहम भूमिका रखता है। अणुव्रत के आचारसंहिता और उसके मौलिक आधार की चर्चा और विवेचना इस पुस्तक की विशेषता है। अणुव्रत की राजनैतिक, आध्यात्मिक, आर्थिक, सामाजिक, परिवारिक महत्ता को भी यह पुस्तक स्पष्ट करती है, साथ ही इनसे संबंधित समस्याओं का समाधान भी करती है। पुस्तक का संपादन मुनि दीपकुमार ने किया है।

**पुस्तक :** अणुव्रत का दीवट : नैतिकता की बाती

**लेखक :** मुनि राकेश कुमार

**प्रकाशक :** जैन विश्व भारती

**मूल्य :** पो. लाडनू, जिला-नागौर-341306 (राज.)

**मूल्य :** 80 रुपये, पृष्ठ : 134



## जी भर के जीना

:: बरुण कुमार सिंह ::

**क**वि की कल्पना शब्दों के सार्थक और उचित प्रयोग द्वारा ही साकार होती है। अपनी हृदयगत भावनाओं को अभिव्यक्त करने के लिए कवि भाषा की अनेक प्रकार से योजना करता है। इस काव्य-संग्रह में जीवन के सुख हैं, दुख हैं। अतीत की स्मृति है। अपनों के प्रति प्रेम है। वहीं

जीवन के नकारात्मक पक्ष हैं। कहीं घुटन, निराशा, अवसाद के क्षण हैं तो कहीं जीवन के सकारात्मक पक्ष भी मजबूती से खड़े हैं। जिसमें उत्साह है, आनंद है। जीवन के कठिन क्षणों का कैसे सामना किया जाए इसका भी उल्लेख है।

कविता का अन्य पक्ष ये है कि जीवन को ठीक-ठीक कैसे समझा जाए। कैसे जाना जाए। जीवन जीने की कला क्या है? अतीत में ही इधर-उधर न फंसकर ठीक जो सामने वर्तमान है, वही सत्य है। उसे कैसे सत्यं शिवं सुन्दरम् बनाएं।

कवि देवेन्द्र कुमार मिश्र का कविताओं के साथ खास अपनापन है। काव्य-संग्रह में कुल 90 कविताएं हैं। जिनमें मुख्यतः आगे बढ़ो, चुप है भगवान, इन्जत चाहिए, बैंडीमान मुख्याया, अपनी बारी है, स्वयं को धोखा, भरोसा बनाये रखो, जी भर के जीना, गरीबी की मार, गहराई में मत जाओ, रंग-दंग से देखो, मर ही जाना चाहिए, आओ विकास करें, प्रेम या कर्ज, हिसाब मत रखना आदि कविताओं के माध्यम से कवि ने अपने अनुभवों को पाठकों के सामने रखा है।

**पुस्तक :** जी भर के जीना

**लेखक :** देवेन्द्र कुमार मिश्र

**प्रकाशक :** उद्योग नारा प्रकाशन, 695, न्यू कोट गांव

जी.टी. रोड, गाजियाबाद (उ.प्र.)

**मूल्य :** 175 रुपये, पृष्ठ : 152



## नयन नीर

:: बरुण कुमार सिंह ::

**हि**न्दी लघुकथाओं का वर्तमान संसार व्यापक है और समृद्ध भी। जीवन के तमाम पहलुओं को समेटती, समाज को आईना दिखाती, अपने उद्देश्य में संपूर्ण लेखन की विधा कई खाली दायरों को भरती है। जो रचना दिल के करीबी अनुभव से उपजी

हो, तो हर पाठक को झकझोरती है। लेखन की लघुकथा विधा चाहे पुरानी हो, लेकिन सुपरिभाषित और सर्वव्यापी हाल ही के वर्षों में हुई है। लघुकथा न तो कहानी है, न उपन्यास का अति लघु रूप। अपने आप में पूर्णरूप होकर भी लघुकथा वह सब कुछ है, जो साहित्य की अन्य किसी भी प्रतिष्ठित विधा की आत्मा है, कसक, कचोट, चीख, सुगंध, संदेश, विद्रोह, विद्रूप, एहसास, सीख, व्यंग्य आदि।

कोमलजी के लघुकथा संग्रह 'नयन नीर' की छोटी-छोटी संपूर्ण रचनाएं पढ़ने पर अभिभूत कर देती हैं, दिल के करीबी अनुभव से उपजी हैं, इसलिए झकझोरती हैं। कुछ प्रमुख लघुकथाएं इस प्रकार हैं - अकल के अंधे, रस्ते और भी हैं, पहले दिन ही मुक्ति, अंधेरे की चमक, फूल और काटे, परेशानी का हल, गया जमाना संस्कारों का, सच की कठोरता, जो डर गया सो मर गया, स्टूडेंट-कम-टीचर, जिद और नियंत्रण, हिसाब में छुपा हिसाब, आप नहीं दिखे, हर घर की कहानी अलग, अपनी-अपनी सोच आदि। शिल्प एवं प्रभाव की दृष्टि से सभी रचनाएं काफी दमदार हैं।

**पुस्तक :** नयन नीर

**लेखिका :** कोमल बाधवानी 'प्रेरणा'

**प्रकाशक :** शब्द-प्रवाह साहित्य मंच

ए/99, वी.डी. मार्केट, उज्जैन (म.प्र.)

**मूल्य :** 195 रुपये, पृष्ठ : 100



पुखराज सेठिया

**हि** नुस्तान के गौरव के प्रतीकों में लाल किला मुख्य है। यह ऐतिहासिक किला करीब तीन सौ सत्तर वर्ष का इतिहास समेटे दिल्ली पर शासन करने वाले किन्तने ही शासकों के उत्थान-पतन का साक्षी है।

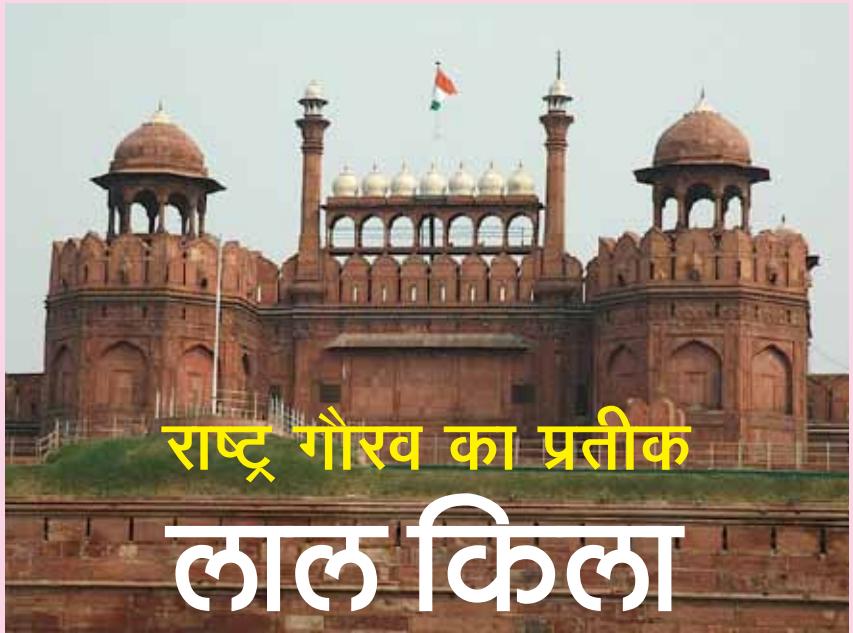
लाल किले को बादशाह शाहजहां ने बनवाया था। शहर और किले की शुरुआत करने के लिए बादशाह कई बार दीनपनाह (पुराना किला) देखने यहां आये थे। आखिर नजूमियों और ज्योतिषियों की सलाह से यह जगह, जहां अब लाल किला है, किले के निर्माण के लिए चुनी गई और पहले किले के चारों ओर तथा फिर शहर शाहजहांबाद की बुनियाद डाली गई, जिसे आमतौर पर दिल्ली कहा जाता है। किले ऐसा बनवाना शुरू किया गया जो आगे के किले से दुगुना और लाहौर के किले से कई गुना बड़ा था।

सन् 1636 में किले की बुनियाद का पत्थर डाला गया तथा सन् 1648 में किले का निर्माण का काम पूरा हुआ। बहुत ही शानदार ढंग से किले में प्रवेश का आयोजन किया गया। बादशाह शाहजहां अरबी धोड़े पर सवार होकर बड़े समारोह के साथ लाल किले में हिजरी दरवाजा से दाखिल हुए। जब तक बादशाह दरवाजे तक नहीं पहुंच गए, दारा शिकोह उनके सिर पर चांदी और सोने के सिक्के वार कर उछालता रहा। महलों की सजावट हो चुकी थी और हर कदम पर गहरे लाल रंग की कश्मीरी कालीन बिछाये हुए थे। इस मौके पर बादशाह ने बहुत से अतिये अता (बखशीशें) फरमाई। दरबार बड़ी धूमधाम के साथ समाप्त हुआ।

मुगल काल के स्वर्णिम इतिहास को अपने में सहजे लाल किला लगभग दो किलोमीटर क्षेत्र में फैला है। किला अष्टकोण है। बड़े दो कोण पूर्व और पश्चिम में हैं और छह छोटे कोण उत्तर और दक्षिण में हैं। यह करीब तीन हजार फीट लंबा और करीब अठारह सौ फीट चौड़ा है। दरिया की ओर की दीवारें 60 फीट ऊंची हैं। खुशकी की तरफ दीवार 110 फीट ऊंची है, जिसमें 75 फीट खंदक की सतह से ऊपर तथा बाकी खंदक की सतह तक हैं।

किले के पूर्व में यमुना नदी थी जो किले के साथ बहती थी और तीन तरफ खंदक थी जिसमें पानी भरा रहता था और उसमें रंग-बिरंगी मछलियां तैरती थी। खंदक के साथ-साथ बाग-बगीचे थे। पूर्व में यमुना और किले के बीच की जमीन हाथियों को लड़ाई तथा फौज की कवायद करने के काम आती थी।

किले के प्रमुख आकर्षणों में मोती मस्जिद, दीवाने-ए-आम, दीवाने-ए-खास, रंगमहल,



## राष्ट्र गौरव का प्रतीक लाल किला

शाही स्नान घर, मीना बाजार व संग्रहालय आदि हैं। यहां स्थित संग्रहालय मुगल काल के अस्त्र-शस्त्र, शाही वस्त्र, चित्र एवं पांडुलिपियां आज भी सुरक्षित हैं।

किले के पांच दरवाजे थे। लाहौरी दरवाजा और दिल्ली दरवाजा शहर की तरफ और एक दरवाजा दरिया की तरफ सलतीमगढ़ में जाने के लिए था। चौथा दरियाई दरवाजा और पांचवां असद बुर्ज के नीचे का दरवाजा, यह दरिया तक जाता था तथा इस तरफ से किश्ती में सवार होकर यमुना के रस्ते आगरा जाते थे।

लाहौरी दरवाजा सदर दरवाजा था। यह किले की पश्चिमी दीवार के मध्य में चांदनी चौक के सामने पड़ता है। शाहजहां के बक्त भूमि यह दरवाजा सीधा चांदनी चौक के सामने पड़ता था। खाई पर से गुजरने के लिए काठ का पुल था। दरवाजे के सामने एक खूबसूरत बाग लगा हुआ था और उसके आगे चौक था, जिसमें एक बड़ा हौज था, जो चांदनी चौक की नहर से मिला हुआ था। औरंगजेब ने इस दरवाजे और दिल्ली दरवाजे के सामने हिफाजत के लिए घोघम (धूंधल) बनवा दिया, जिससे बाग खत्म हो गया। शाहजहां ने आगरा से अपनी कैद के दिनों में इस बारे में औरंगजेब को लिखा था कि तुमने घोघम सबनवाकर माना किले की सुंदरता पर नकाब डाल दी। दीवारें खड़ी रहने से किले का रास्ता उत्तर की ओर घूमकर आने का हो गया।

सन् 1857 के गदर के बाद किले की सुंदरता पर ग्रहण लग गया। किले के अंदर की इमारतों का बहुत-सा हिस्सा तोड़कर हटा दिया गया। रंगमहल, मुमताज महल और खुदजहा के पश्चिम में स्थित जनाने महल शहजादों के महल तथा चांदी महल, ये सब खत्म कर दिए गए। इसी प्रकार तोशे खाने, बावर्ची खाने, महताब बाग व हयात बाग का बहुत बड़ा हिस्सा हटाकर बहां अंग्रेज फौजों के लिए बैरकें और परेड का मैदान बना दिया गया।

मुगल साम्राज्य के पतन के बाद लाल किले

पर नब्बे वर्ष तक यूनियन जैक लहराता रहा था। नब्बे वर्ष बाद घोघम के ऊपर खड़े होकर प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने 15 अगस्त 1947 को स्वतंत्र भारत का तिरंगा झंडा फहराया था। उनके बाद प्रधानमंत्री लालबहादुर शास्त्री को यह अवसर मिला। पं. नेहरू के बाद सर्वोच्चक लंबा कार्यकाल रहा उनकी सुपुत्री इंदिरा गांधी का। उन्होंने लगभग 17 वर्ष तक लाल किले की प्राचीर से भारत की जनता को संबोधित किया। इंदिराजी के बाद प्रधानमंत्री के रूप में अपना कार्यकाल पूरा करने वाले प्रधानमंत्री हुए राजीव गांधी, नरसिंह राव, अटल बिहारी वाजपेयी और डॉ. मनमोहन सिंह। मोररजी देसाई और वी.पी. सिंह अपना कार्यकाल पूरा नहीं कर सके, किन्तु दो बार लाल किले पर झंडा फहराने का सौभाग्य उन्हें भी मिला। चौथरी चरण सिंह एवं देवगौड़ा साहब को भी प्रधानमंत्री के रूप में लाल किले पर झंडा फहराने का सुअवसर मिला। इन्द्रकुमार गुजराल और चंद्रशेखर प्रधानमंत्री की कुर्सी तक तो पहुंच सके, लेकिन झंडा फहराने के सुयोग से वर्चित रहे।

इस प्रकार डूबते-उगते सूरज की रोशनी का गवाह लाल किला अपनी भव्यता के लिए पर्यटकों को अपनी ओर विशेष रूप से आकर्षित करता है। इस किले के गौरवशाली इतिहास को ध्वनि व प्रकाश के माध्यम से भी जाना जा सकता है। यह कार्यक्रम शाम के समय किले के प्रांगण में होता है।

लाल किले के ठीक सामने स्थित चांदनी चौक बाजार मुगल काल में व्यावसायिक समृद्धि का प्रतीक माना जाता था। कहा जाता है कि चांदनी चौक के इस पूरे इलाके का नक्शा तैयार करने में शाहजहां की बटी जहांआरा बेगम ने महत्वपूर्ण भूमिका अदा की थी। इतना ही नहीं उन्होंने उस समय के धनाद्य लोगों को लाकर इस क्षेत्र में बसाया।

-एम-25, लाजपत नगर-2  
नई दिल्ली-110024

# हृदय को शुद्ध करता है ध्यान



गणि राजेन्द्र विजय



**ध्या**न की परम निष्पत्ति एवं सर्वोत्तम ध्येय है समता। ध्यान की सफलता का प्रमाण है दैनिक जीवन में व्याप्त सहज समता, सहज मौन और सहज विनप्रता। जब जीवन में समता आती है तो अन्य सभी गुण सेनापति के पीछे सेना की तरह चले आते हैं। ध्यान के बारे में कहा गया है कि यह जीवन का अमृत है। कुछ विद्वान् इसे अनन्त शक्ति का संवाहक मानते हैं अन्य इसको अंतर्श्चेतना के शोधन की प्रक्रिया कहते हैं। अन्य अवधारणा में इसमें व्यक्तित्व के चेतन, अवचेतन तथा अचेतन स्तरों का शुद्धिकरण हो जाता है। ध्यान मन का विज्ञान है और वह विधि है जिसके द्वारा संपूर्ण व्यक्तित्व का नवीनीकरण होता है। भौतिक, सार्वजनिक तथा आध्यात्मिक स्तरों पर व्याप्त तनाव ध्यान द्वारा दूर होते हैं।

ध्यान के गुणों के बारे में कहा गया है जैसे क्षार में डाला हुआ स्वर्ण अपना खोड़कर शुद्ध एवं उज्ज्वल गुण प्राप्त करता है ठीक उसी भाँति ध्यान रूपी क्षार से मन का राग रूपी मैल साफ होकर सत्त्व गुण का प्रकाश उत्पन्न होता है।

मानव का परम पुरुषार्थ सच्चे सुख और शार्ति को प्राप्त करना है। परम शार्ति द्वन्द्व के मिटने से ही प्राप्त होती है और रागद्वेष रूप कामना के विसर्जन होने पर ही द्वन्द्व मिटते हैं।

यह साधना आत्मदर्शन की साधना है, स्वदर्शन की साधना है, अपने-आपको अनुभूतियों के स्तर पर देखने व जानने की साधना है। क्योंकि जब तक भीतर झांककर देखेंगे नहीं तब तक हमारे भीतर क्या दोष है, क्या खोट है, उनको जान नहीं पायेंगे।

भगवान महावीर की वाणी है—‘जे एगं जाणइ से सब्वं जाणइ’ जिसने अपने आपको जान लिया। उसने सबको जान लिया। महान साधकों का यह उच्चार रहा है—‘एकला चलो रे।’ ध्यान में अंतर की ओर आगे बढ़ते हुए व्यक्ति का एकत्व भाव गहरा होता चला जाता है। ध्यान से चित्त धीरे-धीरे शांत व निर्मल होता है। जैसे-जैसे प्रांजल होता है, वैसे-वैसे वह किसी भी बात को अत्यंत गहराई से एवं स्पष्टता से पकड़ने लगता है।

डॉ. राधाकृष्णन के शब्दों में—“ध्यान चेतना

की वह अवस्था है जहां समस्त अनुभूतियां एक ही अनुभूति में विलीन हो जाती हैं, विचारों में सामंजस्य आ जाता है, परिधियां टूट जाती हैं और भेद-रेखाएं मिट जाती हैं। जीवन और स्वतंत्रता की अखण्ड अनुभूति में ज्ञाता और ज्ञेय का भेद नहीं रहता। संकुचित जीवात्मा विराट सत्ता में विलीन हो जाता है।”

साधारणतया ध्यान का संबंध आत्मा, ईश्वर आदि अतीन्द्रिय तत्वों के साथ जोड़ा जाता है किन्तु लौकिक जीवन में भी उसकी उतनी ही उपयोगिता है जितनी आध्यात्मिक जीवन में। हम व्यायाम द्वारा शारीरिक शक्ति प्राप्त करते हैं उसे अच्छे या बुरे किसी भी कार्य में लगाया जा सकता है। वैज्ञानिक अपने चिंतन का उपयोग नवीन अन्वेषण में करता है। उसने ऐसी औषधियों को पता लगाया जिनसे करोड़ों व्यक्तियों के प्राण बच गए। दूसरी तरफ उसने ही परमाणु अस्त्रों का भी अन्वेषण किया जिनसे समस्त अस्त्रों का अस्तित्व खतरे में पड़ गया। व्यापारी अपनी मनोबल व्यवसाय की बुद्धि में लगाता है, औद्योगिक विकास के साथ-साथ शोषण के तरीके भी सोचता है। राजनीतिज्ञ एक और प्रजा-पालन की बात सोचता है तो दूसरी ओर अपने विरोधियों के नाश भी। इस प्रकार, मनोबल का उपयोग दोनों दिशाओं में होता आया है। इसीलिए हमारे ऋषियों ने ध्यान को अध्यात्म के साथ जोड़ा।

मानव शरीर में कुछ ऐसे केन्द्र हैं जो चेतना के विभिन्न स्तरों को प्रगट करते हैं। जब मन नीचे के केन्द्रों पर अधिष्ठित होता है तो क्रोध, भय, ईर्ष्या आदि विचार घेर लेते हैं। शरीर अस्वस्थ रहने लगता है और मन अशांत, पर जब उन केन्द्रों को छोड़कर ऊपर की भूमिकाओं में पहुंचता है, तब जीवन के शक्तिशाली तत्वों के साथ संबंध जुड़ जाता है। सौंदर्य, प्रेम आदि

सात्त्विक गुणों की अभिव्यक्ति होने लगती है। विचार तथा व्यवहार में एकसूत्रता आ जाती है। पवित्रता, नम्रता, सहानुभूति आदि दैवी गुणों का विकास होने पर सच्ची शक्ति प्राप्त होने लगती है। साधक को दृढ़ निष्ठा और एकाग्रता से ध्यान द्वारा जो प्रकाश मिलता है, उससे वह अपनी प्रत्येक इच्छा पूर्ण कर लेता है।

ब्रत, नियम, उपवास आदि सभी माध्यम हैं हमारे में सकारात्मक सोच को प्रादुर्भाव करने का। आज हम सभी वर्षीयतप के पारणे पर बड़े-बड़े आयोजन करते हैं। पर उस मूल तत्व को भुला बैठे हैं। वस्तुतः यह दिन आत्म-शोधन का है। हम देखें कि हमें अपने में से कितने विकारों को दूर किया। आत्मा में कितने गुणों का प्रादुर्भाव हुआ। क्या हम ध्यान करने की सही विधि को प्राप्त कर सके।

वस्तुतः ऐसा कोई लक्ष्य नहीं जिसे ध्यान के द्वारा प्राप्त न किया जा सके? ऐसा कोई रोग नहीं, जिसे ध्यान के द्वारा दूर न किया जा सके। विधिपूर्वक किया गया ध्यान हृदय को शुद्ध करता है और दृष्टि को निर्मल बनाता है। ध्यान ऊंचे उड़ने के लिए पंख प्रदान करता है और भौतिक जगत की संकुचित परिधियों से ऊपर उठने का सामर्थ्य देता है। ध्यान के निरंतर अभ्यास से हम अपने दुःखों और कष्टों से मुक्ति पा सकते हैं।

वस्तुतः परमात्मा का कोई स्वरूप नहीं है फिर भी विविध कामनाओं को लेकर रूपों की कल्पना की गई है। फिर उन रूपों और उपासना पद्धतियों ने सम्प्रदाय का रूप ले लिया और परस्पर खंडन-मंडन होने लगा। इस सम्प्रदायिकता के कारण ध्यान का जीवन के साथ संबंध टूट गया और वह शास्त्रीय चर्चा में ही सीमित हो गया। आज उसे पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है। ●



# SHREE AADINATH TRADING COMPANY



## BLACK DIAMOND MOVERS

COAL CONSULTANTS, COAL CO ORDINATORS, COAL MERCHANTS ,COAL HANDLING AGENTS



### HIGHLIGHTS

- ◆ Leading Coal Handling Agents and Coordinators since 45 years.
- ◆ Complete Coal Solutions under one Roof.
- ◆ Handling bulk Coal requirements of Power Plants, Iron and Steel Plants and Paper Mills from the various subsidiaries of Coal India Ltd.
- ◆ Expertise in Coal Linkage from Ministry of Coal and Coal India Ltd.
- ◆ Expertise in Rake Loading/Unloading and Liasioning.



## JAIN GROUP

Branches:    **Assam, Madhya Pradesh  
Maharashtra, Uttar Pradesh  
Uttarakhand, West Bengal  
Jharkhand**

### CONTACT DETAILS

**Black Diamond Movers**  
Flat 3A, Block 11,  
Space Town Housing Society,  
V.I.P. Road, Raghunathpur,  
Kolkata- 700052  
Contact Person:  
Amit Jain- +91 9412702749  
Ankit Jain- +91 9830773397  
[blackdiamondmovers@gmail.com](mailto:blackdiamondmovers@gmail.com)

# Indian Charity & Welfare Exchange



The mission of ICWE is to achieve Global Excellence in philanthropic services and to dedicate ourselves for worldwide Donor-Donee Exchange, keeping in view the needs and interests of the society.

## ICWE is committed to :-

- ❖ The society by making a sustainable difference in the life of the less privileged children, women, aged, disabled and of those who are living in poverty & injustice.
- ❖ Work as an Exchange between Donor and Donee to facilitate their objective and to support them identifying the potential donor or donee and the opportunities that each side offers to the other side.
- ❖ Provide philanthropic advisory services to donors and NGOs to help them in their aims & objects and to perform their work properly so that they can achieve their ultimate goal to serve the under privileged sections of the society,
- ❖ Maintain a worldwide accessible data bank of NGOs, Donors and Donees to make this field more collaborative.

## Advisory Services :

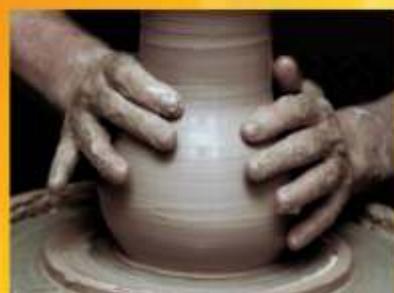
ICWE with its highly qualified and focused team of professionals provides specialized and valuable advisory services to NGOs, Trusts, Corporate and other philanthropic organizations on following area:

- ◀ Legal
- ◀ Financial
- ◀ Management
- ◀ Project
- ◀ Fund Raising
- ◀ Event Management

## ICWE Care for All :

ICWE is committed to serving various social causes. It launched various program for underprivileged sections of the society. Main areas are:

- ◀ Children
- ◀ Women
- ◀ Aged People
- ◀ Disabled
- ◀ Education
- ◀ HIV



## Register with us :

**Donor:** ICWE provides a global platform to Donors to identify a cause that is appropriate for their support.

**Donee:** ICWE provides financial assistance to Individual and Institutions. It also provide a platform to searching and approaching potential donors for their cause.

Please register on website and explore the world of philanthropy.