www.sukhiparivar.com

₹25

समृद्ध सुखी परिवार

फरवरी 2012

जीवन को जीने की राह

अपने भीतर आनंद ढूंढो

प्रकृति की नित्य प्रभाषित महाआरती

धर्म की उपेक्षा, अस्तित्व की उपेक्षा

ध्यान है जीवन में शांति पाने का साधन

अच्छे बीजों की तरह जरूरी हैं अच्छे विचार

दिशाबोध | चिंतन | दर्शन | विचार | मीमांसा | पाथेय | विश्लेषण | कविताएं | ज्ञान–विज्ञान | जीवन–शैली | आपकी चिट्ठियां

VASU CREATION

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 मुखपत्र

वर्ष : 3 अंक : 1

फरवरी 2012, मूल्य : 25 रु.

मार्गदर्शक
गणि राजेन्द्र विजय

परामर्शक
मनीष जैन
अध्यक्ष: सुखी परिवार फाउंडेशन

संपादक
ललित गर्ग
(9811051133)

कला एवं साज-सज्जा
महेन्द्र बोरा
(9910406059)

सलाहकार मंडल
दीपक रथ, दीपक जैन-भायंदर,
अशोक एस. कोठारी, दिनेश बी. मेहता,
निकेश एम. जैन, कुशलराज बी. जैन,
नवीन एस. जैन, श्रेणिक एम. जैन-मुंबई,
बिन्दू रायसोनी,
चंदू वी. सोलंकी-बैंगलौर,
मुकेश अग्रवाल-दिल्ली,
विपिन जैन-लुधियाना

वितरण व्यवस्थापक
बरुण कुमार सिंह
+91-9968126797, 011-29847741

: शुल्क :
वार्षिक: 300 रु.
दस वर्षीय: 2100 रु.
पंद्रह वर्षीय: 3100 रु.

कार्यालय
ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट
25 आई.पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज
दिल्ली-110092
E-mail: lalitgarg11@gmail.com

7

सुखी जीवन का पाथेय

रजत कणों से भरा है मानव का जीवन-पथ। हर मोड़, हर गली, हर दोराहे, हर तिराहे या चौराहे पर पग-पग पर हमारे ही कदमों के तले रजत-कण बिखरे पड़े हैं। आवश्यकता है उनको देखकर समेट सकने की, आत्मसात् कर सकने की, जीवन में उनका सदुपयोग करने की, उनके प्रयोग से अपने मन के अंधेरे कोनों को प्रकाशित कर सकने की। -गणि राजेन्द्र विजय

6	विश्व बंधुत्व!	वल्लभ उवाच
6	आधी रात का दर्द	हरिवंशराय बच्चन
9	शाश्वत प्रेम	डॉ. श्रीनाथ सहाय
9	चालीसे की शुरुआत	फादर डॉमिनिक इम्मानुएल
10	आसक्ति विसर्जन की कला	डॉ. नेमीचंद जैन
10	देह से विदेह तक की यात्रा	महायोगी पायलट बाबा
11	वर्तमान में जीने वाला सुखी	आचार्य श्री विद्यासागर
12	संभालें रिश्तों की डोर	सूरज बरड़िया
12	ताली बजाइए-सेहत बनाइए	श्याम सुंदर गर्ग
13	ईश्वर प्राप्ति के सहज मार्ग: प्रार्थना और ध्यान	ब्रह्मकुमारी कोमल
13	अहिंसा परम धर्म है	संत मुरारी बापू
14	पाखंडों के विरोध में	सुरेश पंडित
14	क्यों होते हैं आंखों के नीचे काले घेरे	शिल्पा जैन 'बम्बोली'
15	तुलसी: प्रकृति की महान औषधि	डॉ. राकेश अग्रवाल
16	स्वास्थ्य की ओर पांच कदम	श्री श्री रविशंकर
17	प्रकृति की नित्य प्रभाषित महाआरती	डॉ. सुनीलकुमार अग्रवाल
18	धर्म की उपेक्षा, अस्तित्व की उपेक्षा	साध्वी कनकश्री
19	गृहलक्ष्मी बने समाज सरस्वती	डॉ. दिलीप धींग
20	समुद्र मंथन के चौदह रत्न	प्रेम अरोरा
20	विदेशियों ने भी परखी है गंगा की पवित्रता	डॉ. संध्या तिवारी
21	मानव में ही बसता है रब	ब्र. सुमित धनराज
21	सर्दियों में ऊर्जा से भर देंगे तिल	विभा मित्तल
22	अपने भीतर आनंद ढूंढो	सुरक्षित गोस्वामी
22	जमाने के हिसाब से चलें	वल्लभ भाई पटेल
23	मौन तो अनंत भावों की भाषा है	अनेकांत कुमार जैन
26	शिव, शिवलिंग और मुखलिंग	डॉ. ए. एल. श्रीवास्तव
27	विविध आयामी है शिव की छवि	प्रो. योगेश चन्द्र शर्मा
28	जीवन को आध्यात्मिक कैसे बनाएं	आचार्य सुदर्शन
29	अपनी जमीन खुद तलाशें	मंजुला जैन
30	सत्कर्म की नैतिकताएं	डॉ. सुश्री शरद सिंह
31	अच्छे बीजों की तरह जरूरी हैं अच्छे विचार	सीताराम गुप्ता
32	फल खाइए-रोग भगाइए	शशि भूषण शलभ
33	ध्यान है जीवन में शांति पाने का साधन	संत राजिंदर सिंहजी
34	दांतों की आधुनिक रूप सज्जा	डॉ. महेश चौहान
35	स्वार्थ के लिए करते हैं हम तीर्थ-व्रत	आचार्य शिवेंद्र नागर
36	बेंसवां: विश्वामित्र की यज्ञस्थली	शुभदा पांडेय
36	सुख-स्मृद्धि के टोटके और उपाय	मुरली कांठेड़
38	इच्छापूरण श्रीबालाजी धाम	पुखराज सेठिया
39	शिव की आराधना	कमल मालवीय
40	Modernising Jainism	Mrs. Indu Jain
40	Silence Provides Sanctuary	Samani Pratibhapragya
41	Towards a Better Life	Acharya Mahaprajna
42	वास्तुदोष के कारण भी होती हैं बीमारियां	पं. दयानंद शास्त्री
45	अविश्वसनीय सांप्रदायिक एकता	डॉ. जमनालाल बायती
45	समझौते का साथ	सुनीता मिनी
46	जीवन को जीने की राह	मनीष जैन

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

समृद्ध सुखी परिवार का नवीनतम अंक सामने है। मुझे उन शब्दों का अभाव महसूस हो रहा है, जिनसे इस पत्रिका की प्रशंसा कर सकूं। पत्रिका है या कोई भव्य मंदिर? पिछले अंकों को भी ध्यानपूर्वक देखता रहा हूं और हर अंक पहले अंक से सवाया होकर प्रकाशित हो रहा है। रचना-चयन और फिर उसकी आकर्षक प्रस्तुति में संपादकीय श्रम देखकर लगता है जैसे भगवान से वरदान प्राप्त कोई व्यक्ति भगवान की सेवा में जुट रहा हो। पत्रिका का सौंदर्य, रचनाओं की विविधता, सारगर्भिता और प्रासंगिकता, छायांकन, मुद्रण, संपादन कौन-सा पक्ष है जो हृदय को न छू रहा हो।

आज जब समाज और परिवार तेजी से टूट रहे हों, व्यवस्था नाम की चीज शेष न रही हो, जीवन से आशा रूपी आत्मा निकल भागने को व्याकुल हो... ऐसे अंधकार भरे वातावरण में 'समृद्ध सुखी परिवार' सूर्य बनकर जनजीवन में उजियारा भर दे तो हम स्वयं को धन्य ही मानेंगे। मेरे शब्द किसी को अतिशयोक्तिपूर्ण लग सकते हैं, किन्तु मैं वही लिख रहा हूं जो मेरे हृदय ने लिखवाया है। यद्यपि पत्रिका में हर वर्ग के लिए सामग्री प्रस्तुत की गई है, किन्तु व्यक्तिगत तौर पर मुझे इसका धार्मिक और आध्यात्मिक पक्ष मनभावन और आत्मा को आह्लादित करने वाला लगा। पत्रिका निस्संदेह अन्य पत्रिकाओं को नई राह दिखला रही है। मेरी ओर से कोटि-कोटि शुभकामनाएं।

–यश खन्ना 'नीर'
श्री श्याम कुटी, 1148 मिलाप नगर
मानव चौक, अम्बाला शहर-134003

समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका की दो-तीन प्रतियां देखीं। पत्रिका सराहनीय है क्योंकि इसमें सभी धर्मों, सम्प्रदायों, उपदेशकों के प्रवचन, त्योहारों-उत्सवों की जानकारी के साथ स्वास्थ्य संबंधी बातों का भी समावेश रहता है। इसका मुद्रण-कागज भी आकर्षक है, यद्यपि अक्षर छोटे होते हैं, जो बुजुर्गों के लिए पढ़ने में कठिनाई पैदा करते हैं तथापि सामग्री अधिक होने से यह परिवार के लिए सार्थक है। मैं अनेक पत्रिकाओं का सदस्य हूं और मेरी आदत स्वभाव है कि मैं कोई भी पत्रिका-पुस्तक बिना अध्ययन मनन किए नहीं रखता।

–भंवरलाल माछर
6, रामबाड़ी, जालोरी गेट,
जोधपुर (राज.)

समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका के प्रबंधन-संपादन समूह को नववर्ष की बधाई एवं अभिनंदन। नये वर्ष में अच्छाई को जीने का संकल्प/दुनिया को नई रोशनी देने व रोशनी के साथ चलने का संपादकीय संकल्प हां यही है वक्त की पुकार-साधुवाद ऐसे पावन आह्वान का और उससे भी बढ़कर बधाई पत्रिका के आलेखों, गीतों, कविताओं, रचनाओं आदि के द्वारा लोकजीवन को निरन्तर समृद्ध एवं सुखी बनाने की ओर अग्रसर होने की मुहिम को जीवंत रखने के लिए।

–श्याम श्रीवास्तव
988, सेक्टर-आई
कानपुर रोड, लखनऊ-12 (उ.प्र.)

समृद्ध सुखी परिवार' पत्रिका का दिसम्बर-2011 अंक प्राप्त हुआ। धन्यवाद।

बढ़िया कागज, छपाई, सामग्री का सार।
करती है संपादकीय, आशा का संचार।।
आशा का संचार, करें आशीष मात के।
करें मनोबल उच्च, मिटें सब क्लेश घात के।।
ईश प्रार्थना नित्य, चलाये जीवन लढ़िया।
भावपूर्ण शुचि काव्य, पत्रिका पूरी बढ़िया।।

–डॉ. सुरेश प्रकाश शुक्ल
सरस्वती, 93 पवनपुरी, लेन 9,
आलमबाग, लखनऊ-226005 (उ.प्र.)

समृद्ध सुखी परिवार का दिसम्बर-2011 अंक प्राप्त हुआ। साहित्यिक एवं आध्यात्मिक क्षेत्र में बड़ी ही उत्कृष्ट है यह पत्रिका। कुशलतापूर्ण संपादन के साथ रुचिकर हृदयग्राही सामग्री का समावेश कर प्रभावी चित्रों के साथ रंग भरती आपकी तूलिका को मैं प्रणाम करती हूं। शानदार गिलेज्ड पेपर पर समाज के विभिन्न गणमान्य साधु-संत, मनीषियों के विचारों को ग्राह्य कर निश्चय ही समाज में सत् परिवर्तन आ सकेगा। ऐसी सरस एवं जीवनोपयोगी पत्रिकाओं की आवश्यकता है। संपादकीय एवं अन्य रचनाएं भी प्रेरक हैं।

पत्रिका दिनमान की तरह दिनोंदिन प्रखर आभा प्राप्त करें, नये वर्ष की असीम शुभकामनाएं।

–सुधा गुप्ता अमृता
दुबे कॉलोनी, कटनी (म.प्र.)

समृद्ध सुखी परिवार अक्टूबर-2011 अंक प्राप्त हुआ। 46 पृष्ठों में अपने अतिज्ञानवर्द्धक रचनाएं संपादित की है। विभिन्न

विषयों पर विद्वान लेखकों के विचार पढ़े। संपादकीय में प्रकाश पर्व पर आपकी कलम जादू प्रभावी लगा। मनीष जैन का योग पर विचार सबके लिए प्रेरणादायी है। सीताराम गुप्ता का क्षमा, आचार्य विजय नित्यानंद सूरिजी का लेख, मंजुला जैन का 'मां' पर विचार अच्छे लगे। कविताएं सभी दिल को छूने वाली है। श्री श्यामशरण श्रीवास्तव, राजेन्द्र तिवारी की रचनाएं सराहनीय हैं। आचार्य महाश्रमण एवं आचार्य महाप्रज्ञ के आलेख अंक की गरिमा बढ़ा रहे हैं।

–दिनेश कुमार छाजेड़
63/395, भारी पानी संयंत्र
कॉलोनी रावतभाटा,
जिला-चित्तौड़गढ़
वाया कोटा-323307 (राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार का नवीन अंक मिला। पत्रिका सामग्री, साजसज्जा, कागज एवं छपाई- हर दृष्टि से उत्कृष्ट एवं अनूठी है एवं इसमें पठनीय सामग्री एवं कविताओं का बेहतर चयन किया गया है। पत्रिका के उत्तरोत्तर विकास की कामना करता हूं।

–डॉ. मनोहर प्रभाकर
पत्रकार-साहित्यकार
जयपुर (राजस्थान)

इन लोगों के भी पत्र/ईमेल प्रतिक्रिया स्वरूप प्राप्त हुए हैं:–

सरोज जैन (मॉडल टाउन-दिल्ली), जयनारायण गौड़ (जयपुर-राजस्थान), रश्मि बरनवाल 'कृति' (कटवारिया सराय-नई दिल्ली), पूर्णिमा कात्याल (नागौर-राजस्थान), रूपनारायण काबरा (मुम्बई), शंभुनाथ पाण्डेय (नई दिल्ली), सरिता गुप्ता (शाहदरा-दिल्ली), सुरेश पंडित (अलवर-राजस्थान), शशि भूषण शलभ (दिल्ली), विज्ञान व्रत (नोएडा-उ.प्र.), सुधा गुप्ता 'अमृता' (कटनी-म.प्र.), शुभदा पाण्डेय (सिल्चर, असम विश्वविद्यालय, असम)

स्वस्थ लोकतंत्र के लिये अर्जुन की आंख चाहिए

सम्पूर्ण राष्ट्र के राजनीतिक परिवेश एवं विभिन्न राजनीतिक दलों की वर्तमान स्थितियों को देखते हुए बड़ा दुखद अहसास होता है कि किसी भी राजनीतिक दल में कोई अर्जुन नजर नहीं आ रहा जो मछली की आंख पर निशाना लगा सके। कोई युधिष्ठिर नहीं जो धर्म का पालन करने वाला हो।

उत्तर प्रदेश, पंजाब, उत्तराखण्ड, गोवा में विधानसभा चुनाव की घोषणा हो चुकी है और इन जगहों पर चुनाव का माहौल गरमा रहा है। अपने-अपने प्रान्तों में लोग वर्तमान नेतृत्व का विकल्प खोज रहे हैं जो सुशासन दे सके। सभी पार्टियां सरकार बनाने का दावा पेश कर रही हैं और अपने को ही विकल्प बता रही हैं तथा मतदाता सोच रहा है कि राज्य में नेतृत्व का निर्णय मेरे मत से ही होगा। इस वक्त मतदाता मालिक बन जाता है और मालिक याचक। बस केवल इसी से लोकतंत्र परिलक्षित है। बाकी सभी मर्यादाएं, प्रक्रियाएं हम तोड़ने में लगे हुए हैं। जो नेतृत्व स्वतंत्रता प्राप्ति का शस्त्र बना था, वही नेतृत्व जब तक पुनः प्रतिष्ठित नहीं होगी तब तक मत, मतदाता और मतपेटियां सही परिणाम नहीं दे सकेंगी। आज देश को एक सफल एवं सक्षम नेतृत्व की अपेक्षा है, जो राष्ट्रहीत को सर्वोपरि माने। आज देश को एक अर्जुन चाहिए, जो मछली की आंख पर निशाने की भांति भ्रष्टाचार, राजनीतिक अपराध, महंगाई, बेरोजगारी आदि समस्याओं पर ही अपनी आंख गडाए रखें।

देश की वर्तमान राजनीति विसंगतियों एवं विषमताओं से ग्रस्त है। राजनीतिक दलों के उम्मीदवारों की जो सूची सामने आई है उसमें हत्या, हत्या के प्रयास, भ्रष्टाचार, घोटाले और तस्करी के आरोपी शामिल हैं। अंडरवर्ल्ड के कई कुख्यात भी शामिल हैं। अन्ना के आंदोलन को मिले व्यापक समर्थन से ऐसा लगा था कि राजनीतिक दलों पर इसका असर होगा और राजनीतिक दल ईमानदार और पढ़े-लिखे, योग्य लोगों को उम्मीदवार बनायेंगे, लेकिन इन सबके बावजूद सुधार की अवधारणा अभी संदिग्ध ही दिखाई देती हैं। फिर भी हम आशा करते हैं कि कोई गांधी या कोई अन्ना के रास्ते पर चलते हुए राजनीति की विकृतियों से छुटकारा पा लेंगे। हमें सम्पूर्ण क्रांति की नहीं, सतत क्रांति की आवश्यकता है।

सम्पूर्ण राष्ट्र के राजनीतिक परिवेश एवं विभिन्न राजनीतिक दलों की वर्तमान स्थितियों को देखते हुए बड़ा दुखद अहसास होता है कि किसी भी राजनीतिक दल में कोई अर्जुन नजर नहीं आ रहा जो मछली की आंख पर निशाना लगा सके। कोई युधिष्ठिर नहीं जो धर्म का पालन करने वाला हो। ऐसा कोई नेता नजर नहीं आ रहा जो स्वयं को संस्कारों में ढाल, मजदूरों की तरह श्रम करने का प्रण ले सके। जो लोग किन्हीं आदर्शों एवं मूल्यों के साथ राजनीति में उतरे थे परन्तु राजनीति की चकाचौंध ने उन्हें ऐसा धृतराष्ट्र बना दिया कि मूल्यों की आंखों पर पट्टी बांध ये सब एक ऐसे सेनानायक के निर्देशों की छांव तले अतीत में अपने जीवन की भाग्यरेखा तलाशते रहे। सभी राजनीतिक दलों में आंतरिक लोकतंत्र का अभाव है और परिवारवाद तथा व्यक्तिवाद का छाया पड़ा है। कोई अपने बेटे को प्रधानमंत्री के रूप में देखना चाहती है तो कोई अपने बेटे को मुख्यमंत्री के रूप में। किसी का का पूरा परिवार ही राजनीति में है, इसलिए विरासत संभालने की जंग भी जारी है।

नये-नये नेतृत्व उभर रहे हैं लेकिन सभी ने देश-सेवा के स्थान पर स्व-सेवा में ही एक सुख मान रखा है। आधुनिक युग में नैतिकता जितनी जरूरी मूल्य हो गई है उसके चरितार्थ होने की सम्भावनाओं को उतना ही कठिन कर दिया गया है। ऐसा लगता है मानो ऐसे तत्व पूरी तरह छा गए हैं। खाओ, पीओ, मौज करो। सब कुछ हमारा है। हम ही सभी चीजों के मापदण्ड हैं। हमें लूटपाट करने का पूरा अधिकार है। हम समाज में, राष्ट्र में, संतुलन व संयम नहीं रहने देंगे। यही आधुनिक सभ्यता का घोषणा पत्र है, जिस पर लगता है कि हम सभी ने हस्ताक्षर किये हैं। भला इन स्थितियों के बीच वास्तविक जीत कैसे हासिल हो? आखिर जीत तो हमेशा सत्य की ही होती है और सत्य इन तथाकथित राजनीतिक दलों के पास नहीं है। महाभारत युद्ध में भी तो ऐसा ही परिदृश्य था। कौरवों की तरफ से सेनापति की बागडोर आचार्य द्रोण ने संभाल ली थी। एक दिन शाम के समय दुर्योधन आचार्य पर बड़े क्रोधित होकर बोले –''गुरुवर कहां गया आपका शौर्य और तेज? अर्जुन तो हमें लगता है समूल नाश कर देगा। आप के तीरों में जंग क्यों लग गई। बात क्या है?'' इस पर आचार्य द्रोण ने कहा, ''दुर्योधन मेरी बात ध्यान से सुन। हमारा जीवन इधर ऐश्वर्य में गुजरा है। मैंने गुरुकुल के चलते स्वयं 'गुरु' की मर्यादा का हनन किया है। हम सब राग रंग में व्यस्त रहे हैं। सुविधाभोगी हो गए हैं, पर अर्जुन के साथ वह बात नहीं। उसे लाक्षागृह में जलना पड़ा है, उसकी आंखों के सामने द्रौपदी को नग्न करने का दुःसाहस किया गया है, उसे दर-दर भटकना पड़ा है, उसके बेटे को सारे महारथियों ने घेर कर मार डाला है, विराट नगर में उसे नपुंसकों की तरह दिन गुजारने को मजबूर होना पड़ा। अतः उसके वाणों में तेज होगा कि तुम्हारे वाणों में, यह निर्णय तुम स्वयं कर लो। दुर्योधन वापस चला गया। लगभग यही स्थिति आज के राजनीतिक दलों के सम्मुख खड़ी है। किसी भी राजनीतिक दल के पास आदर्श चेहरा नहीं है, कोई पवित्र एजेंडा नहीं है, किसी के पास बांटने को रोशनी के टुकड़े नहीं हैं, जो नया आलोक दे सकें।

आज भी मतदाता विवेक से कम, सहज वृति से ज्यादा परिचालित हो रहा है। इसका अभिप्रायः यह है कि मतदाता को लोकतंत्र का प्रशिक्षण बिल्कुल नहीं हुआ। सबसे बड़ी जरूरत है कि मतदाता जागे, उसे लोकतंत्र का प्रशिक्षण मिले। हमें किसी पार्टी विशेष का विकल्प नहीं खोजना है। किसी व्यक्ति विशेष का विकल्प नहीं खोजना है। विकल्प तो खोजना है भ्रष्टाचार का, अकुशलता का, प्रदूषण का, भीड़तंत्र का, गरीबी के सन्नाटे का, महंगाई का, राजनीतिक अपराधों का। यह सब लम्बे समय तक त्याग, परिश्रम और संघर्ष से ही सम्भव है।

मुझे आचार्य श्री तुलसी के नेतृत्व में अणुव्रत आन्दोलन के बैनर तले दो दशक पूर्व आयोजित किये गये चुनाव शुद्धि अभियान का स्मरण हो रहा है जिसका हार्द था कि स्वस्थ लोकतंत्र का सही विकल्प यही है कि हम ईमानदार, चरित्रवान और जाति-सम्प्रदाय से नहीं बंधे हुए व्यक्ति को अपना मत दें। सही चयन से ही राष्ट्र का सही निर्माण होगा। धृतराष्ट्र की आंखों में झांक कर देखने का प्रयास करेंगे तो वहां शून्य के सिवा कुछ भी नजर नहीं आयेगा। इसलिए हे मतदाता प्रभु! जागो! ऐसी रोशनी का अवतरण करो, जो दुर्योधनों के दुष्टों को नंगा करें और अर्जुन के नेक इरादों से जन-जन को प्रेरित करें।

वल्लभ उवाच

विश्व बन्धुत्व!

''तुम काले हो''

''तुम गोरे हो''

''तुम अरब हो''

''तुम हिन्दू हो, वह मुसलमान है, वे इसाई हैं, कोई बौद्ध है, कोई यहूदी है.....

मैं हिन्दुस्तानी हूं! तुम अमेरिकी हो, वह चीनी है जापानी है...

मगर क्या सब इन्सान नहीं हैं.....?

मानव नहीं?

अमेरिकी के दो सिर नहीं होते.....

जापानी की चार आंखें नहीं होती।

चीनी के दो मुंह नहीं होते।

और भारतीय के चार पैर या यहूदी के दो नाम नहीं होते.....

सभी हाडमांस पंचेन्द्रिय आकार युक्त एक ही ढांचे के आकार हैं फिर यह भिन्न-भिन्न नाम क्यों? यह अंतर स्पर्धा रंगों का वर्गीकरण राष्ट्रों की भिन्नता ही क्यों?

इसका उत्तर मानव नहीं दे सकता क्योंकि अपराधी, गुनहगार, अपने पाप की कहानी का वर्णन अपने मुख से वह कर भी कैसे सकता है?

इस वर्गीकरण का मुख्य कारण राजनैतिक स्वार्थ और उच्चता या महानता की भावना है जो आपसी वैमनस्य, दंगा फसाद झगड़ों को जन्म देती है, जिससे बुद्धिजीवी समुदाय अपना राजनैतिक स्वार्थसिद्ध कर सकें।

जब मानव का शारिरिक गठन एक है सबको समान रूप से भूख, प्यास, कपड़ा, आश्रय, नौकरी, सभी समस्याएं समान हैं।

भोजन सबको आवश्यक है।

कपड़ा, आश्रय, धन सबका उद्देश्य है।

तो फिर भाई!

जब सब कुछ एक है-तो ये धार्मिक, देशिक या सामाजिक असमानताएं क्यों?

हिन्दू धर्म के मानने वाले, इस्लाम के मानने वाले बौद्ध धर्मावलम्बी या इसाई विश्वव्यापी हैं, सभी मानव हैं-जानवर तो नहीं।

फिर यह बनावटी अंतर क्यों? सारा विश्व एक पूजा स्थल है। मानव की श्रेणी में सभी एक

ईश्वर के उपासक हैं, तो फिर सबका एक ही ध्येय क्यों न हो?

यह धर्म है।

विश्व बन्धुत्व.....

एक भारतीय युवक को चीनी पत्नी से जन्म होता है, एक मनाव बच्चे का पचेन्द्रिय आकार युक्त.....

बन्दर तो नहीं पैदा होता!

जब सब जगह मानव ही मानव है तो फिर असमानता का प्रश्न ही क्यों?

विश्व बंधुत्व की भावना ही मानव धर्म है।

आधी रात का दर्द

हरिवंशराय बच्चन

श्यामा (पहली पत्नी) की ऊर्ध्व श्वास आधी रात तक चलती रही। उस अंधकार में डूबे, (तब उधर बिजली की लाइन नहीं आयी थी), सुप्त-मौन मुहल्ले के एक घर के एक कमरे की एक चरपाई से उठता हुआ वह सांसों का स्वर कितना तीव्र लगता था! लगता था, जैसे कोई आरे से मुझे चीर रहा है।

कभी सोचता हूं कि जो भी जीवन में करुण है, कातर है, रहस्यपूर्ण है, रोमांचकारी है वह प्राय: आधी रात को ही क्यों घटित होता है। साहित्य में तो इसके सैकड़ों साक्ष्य हैं। हैमलेट अपने मृत पिता की प्रेतात्मा को आधी रात को देखता है। मैकबेथ राजा डंकन की हत्या आधी रात को करता है। रोमियो आधी रात को जूलियट के शयन-कक्ष में पहुंचता है।

फाउस्ट के आगे मेफिसटोफेलीज (शैतान) उसके स्वाध्याय कक्ष में आधी रात को प्रकट होता है, जिसके हाथ वह अपनी आत्मा का विक्रय करता है। कुमार सिद्धार्थ आधी रात को गृहत्याग करते हैं। राम आधी रात को लक्ष्मण के मूर्च्छित शरीर को हृदय से लगाकर विलाप करते हैं,

अर्ध राति गइ कपि नहीं आयउ।
राम उठाइ अनुज उर लायउ॥

दशरथ राम के वियोग में आधी रात को दृष्टि-शून्य होते हैं:-

अर्धरात्रे दशरथः कौसल्यामिदमब्रवीत्।
न त्वां पश्यामि कौसल्ये साधु मां पाणिना स्पृश॥

आधी रात को ही उन्हें श्रवणकुमार को अनजाने शर-बिद्ध करने की बात याद आती है।

अर्धरात्रे दशरथः सोऽस्मरद् दुष्कृतं कृतम्।

और आधी रात को ही वे अपने प्राण त्यागते हैं।

गतेऽर्धरात्रे भृशं दु:खपीड़ितः
तदा जहौ प्राणमुदारदर्शनः।

आधी रात शायद प्रतीक मात्र है दो तनावों के बीच की स्थिति का। जिन तनावों को मनुष्य झेलता है, उन्हें नियति-प्रकृति भी झेलती हो तो क्या आश्चर्य।

कुछ अस्फुट कहते, कुछ कहने का प्रयास करते ही करते श्यामा की सांस की डोर अचानक टूट गयी, और जीवन और मृत्यु के बीच वह पर्दा गिर गया जो सदा से अभेद्य रहा है।

मरण और जीवन के बीच कोई आदान-प्रदान नहीं। इस पार को उस पार से जोड़नेवाला कोई सेतु नहीं। मृत्यु अपने विषय में पूछे गये सारे प्रश्नों को केवल उनकी प्रतिध्वनि बनाकर लौटा देती है-

कर्म का चक्र, मनुज की मृत्यु
रही अनबूझ पहेली एक।

इस पार की शब्दावली में श्यामा अनंत निद्रा में सो गयी थी, ऐसे सपनों में खो गयी थी जो कभी टूटनेवाले नहीं थे, और उसके प्रति निवेदित किसी बात का कोई अर्थ हो सकता था तो मेरे लिए, उसके लिए कुछ भी नहीं, कभी नहीं-

साथी, सो न, कर कुछ बात।
बात करते सो गया तू,
स्वप्न में फिर खो गया तू,
रह गया मैं और आधी बात, आधी रात।

प्रस्तुति: **सत्यनारायण मिश्र**, मुंबई

गणि राजेन्द्र विजय

सुखी जीवन का पाथेय

महावीर और तथागत बुद्ध के जीवन के सर्वाधिक महत्वपूर्ण एवं सर्वोत्तम उपदेशों का सार यदि निकालें तो 'अप्प दीपो भव' अर्थात् 'अपना दीपक स्वयं बनो' ही होगा। यथार्थ भी यही है। हम सभी को अपना मार्ग स्वयं ही चुनना है उसे स्वयं ही आलोकित करना है एवं उस पर स्वयं ही चलना भी पड़ता है। कोई किसी के लिए नहीं चल सकता, कोई किसी का दीपक नहीं बन सकता।

गुरु वह होता है जो अंधेरे से प्रकाश की ओर ले जाता है, पथ बता देता है, इशारा कर देता है। जो देख सकता है उसे दिखा देता है। जो सुन सकता है उसे सुना देता है। जो चल पड़ता है उसे मंजिल बता देता है। जो बुझा हुआ दीपक उसके पास लाया जाता है, उसे जला देता है। परन्तु इतना सब होने पर भी 'अप्प दीपो भव' एक प्रेरणा सूत्र, एक संपर्क सूत्र, एक पथ-प्रदर्शक बनना स्वयं को ही पड़ता है और उसी दीपक के आलोक में, प्रकाश में, शुभ्र, धवल उज्ज्वल ज्योति में जीवन-पथ पर अग्रसर होना पड़ता है।

रजत कणों से भरा है मानव का जीवन-पथ। हर मोड़, हर गली, हर दोराहे, हर तिराहे या चौराहे पर पग-पग पर हमारे ही कदमों के तले रजत-कण बिखरे पड़े हैं। आवश्यकता है उनको देखकर समेट सकने की, आत्मसात् कर सकने की, जीवन में उनका सदुपयोग करने की, उनके प्रयोग से अपने मन के अंधेरे कोनों को प्रकाशित कर सकने की और उसी प्रकाश को सभी प्राणियों के जीवन में फैला सकने की।

मानवोचित्त गुणों की व्याख्या किसी न किसी रूप में प्रायः सब धर्मों की किताबों, ग्रंथों में मिल जायेंगी। उसको पढ़ते भी हैं, सुनते भी हैं, सुनाते भी हैं परन्तु गुनते कितने हैं? यह प्रश्न यदि हम स्वयं से ही करें तभी यह सच्चा प्रश्न होगा और इसका उत्तर ही मूल्यांकन का मापदण्ड बन सकेगा। जब तक इसका उत्तर हम स्वयं नहीं दे पायेंगे, वह भी निष्पक्षपूर्वक तब तक किसी के लिए भी कुछ कहना या सुनना बेमानी होगा।

एक अहंकार मिटाना-सौ गुणों को जानने के बराबर है। इस ध्रुव सत्य को कोई नहीं नकार पाएगा। कभी-कभी कुछ घटाना, कुछ हटाना, कुछ कम करना भी, कुछ बढ़ाने, कुछ जोड़ने, कुछ नया करने जैसा हो जाता है और अगर कुछ जोड़ ही सकें तो इससे बड़ी उपलब्धि और कुछ नहीं ही होगी। यही जीवन की सर्वोत्तम उपलब्धि होगी। मानवता का लक्ष्य है प्रत्येक प्राणी से मित्रता, गुणी पुरुषों का सम्मान, दीन-दुखियों की सहायता और विरोधियों के प्रति मौन।

सम्वेषु मैत्री गुणिषु प्रमोदं, क्लिष्टेषु जीवेषु कृपा परत्वम्।

मध्यस्थ भावं विपरीत वृत्तौ, सदा ममात्मा विद्धातु देव।

दो हजार वर्ष पूर्व आचार्य द्वारा कही गई यह बात है। पर यह आज भी नयी है और सदा ही नयी रहेगी। यही कारण है कि संसार के सभी धर्मों में यह अपनी-अपनी शैली में विद्यमान है। वैसे भी यह सबके लिए है, व्यक्ति, समाज, देश और विदेश के लिए। इसी बात ने धीरे-धीरे सिद्धांत का रूप ले लिया, तब उसकी व्याख्याएं हुई और उन पर ग्रंथ रचना होने लगी। आज देश-विदेश में इस विषय पर अनेक अन्वेषण और अनुसंधान चल रहे हैं।

यह बात, यह सिद्धांत सीधा-सादा है किन्तु इसका व्यावहारिक प्रयोग कठिन है। क्रोध, मान, माया और लोभ के आवेश में आया मानव इस सिद्धांत की अनदेखी करता रहता है। इसी से मानवता को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

जीवन-विकास के महत्वपूर्ण क्षणों को लौकिक वार्ताओं में निकाल देने वाला मानव यह नहीं जानता कि मानवता का लक्ष्य क्या होना चाहिए, इसीलिए वह भव-वीथियों में भटक रहा है। मुस्कुराहट खो गयी है और प्यार कडुवाहट में बदल गया है। बढ़ते हुए अंधेरों से रोशनी पाने के लिए मानव को लक्ष्य बनाकर चलना अत्यंत अनिवार्य है, तभी मानवता की स्पष्ट पहचान आसान हो सकेगी। अन्यथा हीन भावनाओं से

जब हम निराशा में उलझ जाते हैं तब अंधेरा ही अंधेरा दिखलाई पड़ता है परन्तु जब हम आशा का विचार करते हैं तो चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश दिखलाई पड़ता है। आशा में एक जीवंतता है, एक संसार है, एक गति है, एक प्रवाह है, एक लक्ष्य है, एक मंजिल है। अतः हमें आशा की डोर कभी नहीं छोड़नी चाहिए।

घिरा और विपदाओं में फंसा मानव उतावलेपन और फालतू शान में उन्नति के पथ पर रोता रह जायेगा।

मनुष्य जैसी आशा करता है, वैसा ही बन जाता है। यह उक्ति शत-प्रतिशत सही है। आशा के अनुरूप ही चाह होती है। चाह होते ही सोच, विचार, कार्य सब उसी दिशा में बदल जाते हैं और मनुष्य उसी के अनुरूप बनता चला जाता है। आशा तो उसका जीवन है, प्राण है, आधार है। जब हम निराशा में उलझ जाते हैं तब अंधेरा ही अंधेरा दिखलाई पड़ता है परन्तु जब हम आशा का विचार करते हैं तो चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश दिखलाई पड़ता है। आशा में एक जीवंतता है, एक संसार है, एक गति है, एक प्रवाह है, एक लक्ष्य है, एक मंजिल है। अत: हमें आशा की डोर कभी नहीं छोड़नी चाहिए।

आशा का ही एक पक्ष है सकारात्मक दृष्टि। जो भी घटना घटी है या घटने वाली है उसमें सकारात्मक परिणाम देख पाना आशावादी व्यक्ति का गुण है, यद्यपि यह संभव है सभी के लिए किन्तु हर कोई ऐसा दृष्टिकोण अपना नहीं पाता या कहें अपनाना नहीं चाहता। अगर चाहे तो क्या नहीं हो सकता?

स्वभाव संक्रामक होता है। हम अक्सर अपने जैसे स्वभाव वालों से प्रभावित हो जाते हैं। यदि सामने वाले के विचार ज्यादा असरकारक हों तो वे हमें प्रभावित कर लेते हैं, नहीं तो हमारे विचार उसे प्रभावित कर लेते हैं। नकारात्मक विचारों वाला व्यक्ति कभी-कभी अपने विचारों की पैरवी ज्यादा अच्छी तरह कर लेता है एवं हम उसके प्रभाव में आ जाते हैं। ऐसे में हमें चाहिए कि हम आशा का दामन न छोड़ें, आशा को बलवती बनाए रखें, आशा का संचार अपने अंदर करते रहें।

आदर्श मनुष्य वही है जो संकट के समय धैर्य और साहस से काम लें। पराक्रम और पुरुषार्थ की बात सोचें, विश्वास बनाये रखें, निराश न हो। कठिनाइयों से लड़ने की लालसा, अपनी शक्तियों पर भरोसा और कुछ कर गुजरने की इच्छा उसी व्यक्ति में होती है जो आशावान होता है। आशा और आत्मविश्वास जो संबल, सहारा और सद्भावना प्रदान करते हैं वह और किसी प्रकार के विचारों से नहीं मिल सकती। कठिनाइयां तो हमारी प्रेरणा बनती हैं। कठिनाइयां न होती तो क्या कभी इतनी उन्नति की जा सकती थी। जीवन गुलाब के फूलों का विस्तार नहीं है। किन्तु कठिनाइयों वाले कार्य में कब किसे आनंद आता है? क्या कभी यह नहीं लगता कि यह कार्य करने में ज्यादा आनंद आता है जो चुनौती भरा होता है, जहां जोखिम होती है, जहां खतरे होते हैं, जहां कठिनाइयां होती हैं?

अगर जीवन में कठिनाइयों न हो, उलझाव न हों, दुश्वारियां न हो, विरोध न हो, आपत्तियों की कतार न हो, असफलताओं की श्रृंखला न हो तो क्या हम निष्क्रिय नहीं हो जायेंगे? क्या हमारी कार्यकुशलता कुंठित नहीं हो जायेंगी? क्या हमारा आनंद आधा नहीं रह जाएगा? क्या हमारी सफलता सीमित नहीं हो जायेंगी? क्या हमारी

विचार तो आते-जाते रहते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि हम विचारों से कहां तक प्रभावित होते हैं।

उपलब्धियों का आधार अनुभवविहीन नहीं हो जाएगा। क्या हमारी खुशियां खोखली नहीं हो जायेंगी? अवश्य हो जायेंगी।

हमें आशा का साथ, उसका दामन, उसकी डोर कभी नहीं छोड़नी चाहिए। आशा हमारे मन की रक्तवाहिनी है, उसमें संचारित होने वाली गति है। यही हमारे भावों को, विचारों को, सोच को, समझ को, ज्ञान को, बुद्धि को, विवेक को प्रस्फुटित, पल्लवित एवं पुष्पित रखती है। अत: हमें आशा का संचार निरनतर बनाए रखना चाहिए।

आत्मविश्वास के होने से संसार की अन्य सुविधाओं का भोग कर पाना संभव है। धन, स्वास्थ्य, प्रतिष्ठा, पद, सत्ता, सम्मान, सम्पत्ति वही पाते हैं, जो मन से स्वस्थ हैं। आत्मविश्वास हमारे लिए पोषक बनता है। हमारे मन में उत्साह, उमंग, उन्नति की चाह बनाये रखता है। अगर आत्मविश्वास ही नहीं रहेगा तो काम करने की इच्छा ही नहीं रहेगी, हमारी उमंग भी हमारा साथ छोड़ देगी और हम कुछ भी कर सकने में असमर्थ हो जायेंगे।

हमारे आत्मविश्वास की योग्यता हमारे अंदर ही निहित होती है। उसके सबसे अच्छे निर्णायक हम स्वयं होते हैं। हमें यह पता रहता है कि हम जिस कार्य में हाथ डाल रहे हैं, उसे ठीक प्रकार से संपन्न कर सकेंगे या नहीं, उसकी कार्यविधि का हमको ज्ञान है या नहीं, उसके वांछित परिणाम हम प्राप्त कर सकेंगे या नहीं और इनके परिप्रेक्ष्य में ही हम स्वयं को वह कार्य कर सकने के योग्य या अयोग्य मानते हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि बचपन की किसी घटना का इतना गहरा प्रभाव किसी के मस्तिष्क पर पड़ जाता है कि वह व्यक्ति जीवनभर उस घटना के प्रभाव से मुक्त नहीं हो पाता। पुरानी दु:खद स्मृति के कारण हो रहे लघुता के आभास को हम निकाल सके तो हमारी बहुत बड़ी उपलब्धि होगी।

जीवन में अक्सर उतनी परेशानियां नहीं होती जितनी हम स्वयं आमंत्रित कर लेते हैं। हम बिना किसी आधार, बिना किसी कारण, अपने आप ही परेशानियां बढ़ाते रहते हैं जो काम हम नहीं कर सकते, उसके लिए भी स्वीकृति दे देते हैं।

यह एक सत्य है कि अधिकांश महापुरुषों ने बहुत ही साधारण जीवन जिया है। बहुत नीचे के स्तर से वे उठे हैं। निर्धनता, अशिक्षा, भौतिक साधनों का अभाव, उनके जीवन का अंग रहा है। वे ऐसी-ऐसी कठिनाइयों का सामना करके आगे बढ़े है कि उनके सामने हमारी अपनी कठिनाइयां तो कुछ भी नहीं।

प्रत्येक मनुष्य जो भी कार्य करता है वह अपने विचारों के अनुसार ही करता है। बिना विचार के कुछ भी कर पाना संभव नहीं होता। जिस प्रकार बिना किसी कारण के कोई भी कार्य नहीं होता है, उसी प्रकार विचारों के जन्म के बाद ही मस्तिष्क योजना बनाता है। हाथ-पैर उस योजनानुरूप चलना-फिरना शुरू करते हैं, जिसका सहयोग लेना होता है, उसका सहयोग लिया जाता है तब कहीं कोई कार्य शुरू होता है। जैसे विचार होते हैं, कार्य भी उसी अनुरूप होता है। यदि मन में कुत्सित विचार आते हैं तो कार्य भी उसी स्तर का होगा। यदि विचारों में सात्विकता है तो विचार उत्तम होते हैं।

विचारों को प्रभावित करते हैं हमारा खाना-पीना, हमारा वातावरण एवं हमारे रहने का स्थान। बहुत पुरानी कहावत है- ''जैसे खाये अन्न, वैसा होय मन।'' यदि हमारे द्वारा ग्रहण किये गये अन्न में अनियमित अर्जन की गंध भी है तो हमारे विचार उस अन्न को ग्रहण करने के पश्चात दूषित हो ही जायेंगे, इससे हम भी बच नहीं सकेंगे।

विचारों पर शासन करना हमारा प्रथम कर्तव्य है। एक कुशल प्रशासक वही होता है जो अच्छे और बुरे में भेद कर सके। जो यह जान सके कि किस कार्य का क्या परिणाम होगा। जो परिणाम होगा, वह कितना लाभदायक और कितना घातक हो सकता है? उससे परिवार, समाज, राष्ट्र, वातावरण, संस्कृति प्रभावित होती है या नहीं? अगर होती हैं तो प्रभाव सकारात्मक होगा या नकारात्मक।

विचार तो आते-जाते रहते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि हम विचारों से कहां तक प्रभावित होते हैं। इसलिए विचारों को मूर्त रूप देने का कार्य शीघ्रताशीघ्र कर लेना चाहिए। मानव-स्वभाव की एक विशेषता है कि जो अच्छे विचार होते हैं वे कर्पूर की भांति फौरन उड़ जाते हैं और जो बुरे विचार होते हैं वे ज्यादा देर तक मस्तिष्क में टिके रहते हैं।

अपने विचारों पर हम स्वयं ही नियंत्रण कर सकेंगे। दुनिया में कोई भी ऐसी पद्धति नहीं है। कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है, जो दूसरों के विचारों पर नियंत्रण कर सके। हम किसी के शरीर पर तो नियंत्रण कर सकते हैं परन्तु किसी के विचारों पर नहीं।

हमारे कर्म, हमारे विचारों से ही प्रभावित होते हैं। उन विचारों को क्रिया रूप में हमारा मन ही आदेश देकर परिणत करता है। अत: हमें अपने विचारों पर शासन करना सीखना चाहिए। एक कुशल प्रशासक की तरह सद्विचारों को कार्यरूप देना एवं असद् तथा अहितकारी विचारों को नष्ट कर देना चाहिए। ■

शाश्वत प्रेम

डॉ. श्रीनाथ सहाय

वसंत आ चुका है। वैलेंटाइन दिवस भी आने वाला है। यह ऋतु प्रेम-रोमांस की है। श्रीमद्भागवत महापुराण में वर्णन है कि इस ऋतु में ही श्रीकृष्ण ने वृंदावन में गोपियों के संग रासलीला की थी। और उमा ने, इसी ऋतु में, शिव का प्रेम प्राप्त करने हेतु तपस्या की थी। प्राचीनकाल से ही, हमारे देश में यह समय प्रेम, प्रणय, रोमांस का रहा है।

श्री रविशंकर कहते हैं, प्रेम मनुष्य की प्रकृति है। यह मानव की सहज, स्वाभाविक, मूल-प्रकृति है, गुण है, अत: मनुष्य इससे बच नहीं सकता, यह प्रेम करेगा ही। महात्मा गांधी ने कहा है, प्रेम कभी 'मांग' नहीं करता, यह सदैव 'देता' है, अर्पित करता है। वास्तविक प्यार तो तभी है, जब व्यक्ति को अपने प्रेमी और अपनी प्रेमिका से कोई अपेक्षा न हो, जब व्यक्ति उससे एकनिष्ठ, हार्दिक प्रेम करे, और बदले में उससे कुछ भी प्राप्त करने की आशा, चेष्टा न रखे। अत: प्रेम किसी लालसा, उत्कंठा के अपेक्षाकृत, एक नि:स्वार्थ, उच्चस्तरीय, विशिष्ट अनुभव, हार्दिक रूप से एक समर्पित रिश्ता है।

इस कथन की पुष्टि संत तुलसीदास ने भी की है। विशुद्ध प्रेम का वर्णन करते हुए तुलसीदास ने कहा है कि प्रेम को परिष्कृत करके हृदय में पालना पड़ता है। यह किसी चाह, इच्छा अथवा मांग से दूषित नहीं होता। यह एक नि:स्वार्थ भाव होता है। जैसे, चातक पक्षी को देखें, जिसका मेघ के प्रति प्रेम कितना विशुद्ध है। मेघ तो कभी-कभी, चातक को विचलित करने हेतु अंधड़-तूफान भेजता एवं बिजली गिराता है, किन्तु प्रेम-भाव में व्यग्र चातक, अपने प्रेमी (मेघ) के इन सभी दुर्व्यवहार की सर्वथा अनदेखी करता और इन प्रतिकूल, हानिकारक परिस्थितियों में भी इसका प्रेम प्रभावित नहीं होता, कम नहीं होता। यह पक्षी अपने प्रेम की मर्यादा बनाए रखता है। मेघ तो इतना अधिक जल बरसाता है, परन्तु चातक इसमें से मात्र एक बूंद ही स्वीकार करता, ग्रहण करता है, जिससे कि यह बस अपने को केवल जीवित रख सके, इससे अधिक की कोई लालसा नहीं। यह चातक का, अपने प्रेमी के प्रति, बिना शर्त, एकतरफा रिश्ता है।

कहते हैं, भगवान श्रीकृष्ण का पेट-दर्द जब किसी भी औषधि से ठीक नहीं हो रहा था, तो उन्होंने किसी ऐसे व्यक्ति के 'चरणामृत' की मांग की, जो उनसे 'वास्तविक प्रेम' करता हो। श्रीकृष्ण ने रुक्मणिजी से अपना चरणामृत देने को कहा। किन्तु रुक्मणि ने यह कहकर मना कर दिया कि सर्व विश्व के भगवान को अपना 'चरणामृत' पिलाकर घोर पाप का भागी नहीं बनूंगी। पर राधा ने, सहेलियों के मना करने के बावजूद भी, अपना 'चरणामृत' भेज दिया, यह कहते हुए कि मैं अपने प्रेमी का दर्द नहीं देख सकती, भले ही मुझे नरक में जाना पड़े। इसे पीकर श्रीकृष्ण स्वस्थ हो गए। यह राधा का श्रीकृष्ण के प्रति सच्चा, वास्तविक प्रेम था। आज शाश्वत का श्रीकृष्ण का स्वरूप स्वर्था परिवर्तित है, बदला है। संत वेलेंटाइन के प्रेम-संदेश से 'संत' को पूर्णतया खारिज कर दिया गया। आज यह आधुनिक भौतिकता के रंग से सराबोर है। ■

चालीसे की शुरुआत

फादर डॉमिनिक इम्मानुएल

ऋतुओं की दृष्टि से देखें तो इसे ठंड की समाप्ति और बसंत ऋतु की शुरुआत कहा जा सकता है। पर ईसाइयों के लिए पिछले बुधवार से, जिसे राख बुध की संज्ञा भी दी जाती है, एक नई अवधि की शुरुआत हुई है। इसे 'चालीसे' की अवधि के नाम से जाना जाता है और जिसकी समाप्ति गुड फ्राइडे के दो दिन पश्चात पास्का रविवार को होगी।

इस चालीसे में सभी से आशा की जाती है कि वे ईश्वर व अपने परिवार के सदस्यों और आस-पड़ोसियों के साथ टूटे हुए रिश्तों को जोड़कर वापस दैनिक जीवन आरंभ करें। इसलिए विश्व भर के समस्त ईसाई प्रभु यीशु ख़ीस्त के दु:ख-भोग और उनकी क्रूस पर हुई मृत्यु की याद में गिरिजाघरों व एकांत स्थानों पर आध्यात्मिक मनन-चिंतन, बाइबल पाठ, प्रार्थना, उपवास और परहेज के साथ 'पास्का पर्व' यानी प्रभु के फिर से जी उठने के पर्व की तैयारियों में जुट

जाते हैं। 'पश्चाताप' और 'पछतावा' शब्द बाइबल के पुराने व्यवस्थान और नए व्यवस्थान में कई बार प्रकट होते हैं और इन शब्दों का अर्थ अपने अंतर्मन के अंदर झांक, अपने पापों और अपनी आध्यात्मिक कमजोरियों को त्याग कर ईश्वर और उनकी आज्ञाओं का पालन करते हुए अच्छाई की ओर अपने जीवन को फिराना है।

इन विषयों पर नबी हमेशा लोगों को याद दिलाते हैं कि वे पाप और अत्याचार से भरा रास्ता छोड़कर अपने जीवन में परिवर्तन लाएं, अपना ध्यान ईश्वर की ओर करें और एक अच्छा, सभ्य समाज बनाने में योगदान दें। स्वयं प्रभु ईसा मसीह ने ईश्वरीय संदेश लोगों के साथ बांटते हुए पश्चाताप करने के लिए कहा है।

बाइबल के पुराने व्यवस्थान में नबी योएल अपने ग्रंथ में कहते हैं, 'प्रभु यह कहते हैं, अब तुम लोग उपवास करो और रोते हुए तथा शोक मनाते हुए पूरे हृदय से मेरे पास लौट आओ।' अपने वस्त्र फाड़ कर नहीं, बल्कि हृदय से पश्चाताप करो और अपने प्रभु ईश्वर के पास लौट आओ, क्योंकि वह करुणामय, दयालु, अत्यंत सहनशील और दयासागर हैं। ■

विवेचन

डॉ. नेमीचंद जैन

आसक्ति विसर्जन की कला

इंद्रिय विषयों के प्रति जब हमारे मन में गहरे राग-द्वेष जमते-जागते हैं, तब वे मूर्च्छा में रूपांतरित हो जाते हैं।

हमारे जैन शास्त्रों में परिग्रह को बहुत गहराई में (इन-डेप्थ) परिभाषित किया गया है। मूर्च्छा को परिग्रह कहा गया है। (मूर्च्छा परिग्रह-तत्वार्थसूत्र, 7/17)। मूर्च्छा क्या है? मूर्च्छा नि:सज्ञ/बेहोश होने की संज्ञा है, किन्तु यहां मूर्च्छा का अर्थ और अधिक गहरा गया है। मूर्च्छा यहां होश में बेहोशी की संज्ञा है। हम जान रहे हैं कि यह ऐसा, वे वैसा है फिर भी नहीं जान रहे हैं कि यह ऐसा और वह वैसा है। जब प्राणी में संबंध तत्व सूक्ष्म होकर पैठ जाता है, तब वह मूर्च्छा की शक्ल ग्रहण कर लेता है।

मूर्च्छा कोई स्थूल वस्तु नहीं है। वह एक गहन/महीन अनुभूति है। इंद्रिय विषयों के प्रति जब हमारे मन में गहरे राग-द्वेष जमते-जागते हैं, तब वे ही मूर्च्छा में रूपांतरित हो जाते हैं। हम जब वस्तु को अपना/इतना अपना मानने लगते हैं कि उसकी अपनी स्वतंत्रता आच्छादित/अपहृत होने लगती है। (वैसा होना संभव नहीं है, मात्र आभास हो सकता है, क्योंकि यह असंभव ही है कि कोई वस्तु अन्य किसी वस्तु की निजता को ढंके या उसका अपहरण करे), तब हम उसे जो मम नहीं मम मानने लगते हैं। यह ममत्व क्रमश: इतना प्रगाढ़ हो जाता है कि हम उस वस्तु को लेकर अत्यंत आसक्त हो जाते हैं और उससे अपने इष्ट-अनिष्ट/मंगल-अमंगल को जोड़ लेते हैं। उसके संयोग में सुख और वियोग में दुख मानने लगते हैं।

भाषा की दृष्टि से जब हम 'परिग्रह' शब्द की व्याख्या करते हैं तब हमें कई नए तथ्य हाथ लगते हैं। परिग्रह शब्द ग्रह धातु में उपसर्ग तथा अप् प्रत्यय के योग से बना है, जिसका अर्थ है पकड़, गिरफ्त, लिप्तता, अरेस्ट (अंग्रेजी)। जब

हम किसी वस्तु की मजबूत गिरफ्त में होते हैं, उसकी अनुरक्ति के नागपाश में होते हैं, तब वह स्थिति मूर्च्छा की स्थिति है। परिग्रह में वस्तु हमें नहीं पकड़ती हम वस्तु को पकड़ते हैं। वस्तु की पकड़ संबंध-तत्व के कारण इतनी सूक्ष्म और चुम्बकीय होती है कि उससे तुरंत बच पाना संभव नहीं होता।

अंग्रेजी में एक शब्द है अटेचमेंट, जिसके मायने हैं आसक्त होना, अनुरक्त होना, लिप्त होना, फंसना। परिग्रह का सरोकार इस अटेचमेंट से ही है। हम भ्रमवश यह मानने लगते हैं अपनी निजता को बिसार कर कि अमुक वस्तु मेरी है। यदि वह नहीं होगी तो हम नहीं होंगे, कुछ गजब हो जाएगा। कदाचित प्रलय उसके वियोग में। परिग्रह वस्तुत: में स्वयं को गहरे डाल देने का नाम है इतने गहरे कि पृथक करना कठिन प्रतीत होने लगे। उत्पीड़ित, असल में, वे ही लोग होते हैं जो अटेच्ड या लिप्त होते हैं, जो डिटेच्ड या अनासक्त होते हैं उनके दुखी होने का कोई सवाल ही नहीं है। इस दृष्टि से हम एक छोटा सा उदाहरण लेते हैं। मान लीजिए कोई एक्सीडेंट होता है। आप उसकी खबर किसी अखबार में पढ़ते हैं। तुरंत पता लगाते हैं कि हताहतों में आपका कोई संबंधी तो नहीं है। जब आपको पता लगता है कि उनमें ऐसा कोई व्यक्ति नहीं था, तो आप राहत की सांस लेते हैं और बड़े तटस्थ चित्त से अपने काम में लग जाते हैं, किन्तु जैसे ही कोई सूचित करता है कि आपने जो कुछ जाना वह गलत है। वस्तुत: आपकी बहन उसमें गंभीर रूप से घायल हुई है तब आप सिर से पैर तक कांप उठते हैं और भाग-दौड़ शुरू कर देते हैं। प्रश्न संबंध का है स्थितियों से नि:संग होने पर आपके मन में कोई विकल्प उठेगा ही नहीं।

अपरिग्रह इसी संबंध-तत्व से जूझने की प्रक्रिया है। दूसरा दृष्टांत लीजिए। आपकी एक कलम है, जिसे आप लगातार काम में ले रहे हैं। एक तरह से वह आपकी जीवन संगिनी बन गई है। अचानक वह गुम हो जाती है। आप छटपटाने लगते हैं कि यदि वह नहीं मिलेगी तो आपका सारा लेखन अस्त-व्यस्त हो जाएगा। आप उस कलम से अटेच्ड है। आपने कलम से स्वयं को बांध लिया है इतना गहरे कि अब आप उसके वियोग को सह नहीं पा रहे हैं। यह मूर्च्छा है। वस्तुत: परिग्रह एक अनुभूति है- अंधे मोह की प्रगाढ़ अनुभूति। ■

महायोगी पायलट बाबा

देह से विदेह तक की यात्रा

हम सबका जो शरीर है, यह जीव की देह है। जिसे हम स्पर्श करते हैं, स्पर्श से आभास होता है, अनुभव होता है- किसी वस्तु के होने का। जिसका एक रूप है, स्वरूप है, जिसे देखा जा सकता है। जिस रूप में भिन्नता है, पहचान है, इसे ही देह कहा जाता है। आत्मा ने जो चोला पहन रखा है, जीवात्मा बनकर वह देह है।

जीवों का अपना-अपना देह है, जो पंच भौतिक तत्वों से बना है। प्रत्येक काया में प्रत्येक व्यक्ति की एक अलग पहचान है। जीव के अहंकार बोध में मेरेपन का, मेरे होने का जो बोध कराता है, उस देह को देह कहा जाता है।

अहम् का गिर जाना ही शरीर बोध से मुक्त होना है। अहन्ता (प्राइड) का गिर जाना ही देह का दाह भी है। अहंकार मुक्त देह जीवधारी के लिए देह नहीं है। इस देह के रहते हुए भी देह से मुक्त भाव से जिया जा सकता है। राजा जनक आदि अहन्ता से मुक्त थे, वे ज्ञान के साथ लगाव युक्त जीवन नहीं जीते थे।

दधीचि ऋषि भी शरीर के अहन्ता से मुक्त थे। जो शरीर किसी की अहन्ता का आस्पद या आश्रित नहीं होता वह देह मुक्त है, विदेह है।

योगी और साधक इस देह से साधना के द्वारा विदेह होकर रह सकते हैं। मंत्राग्नि, मंत्रमय स्वर भास्कर तेज रखते हैं। मंत्रों में जीवन का सार होता है। मंत्र सूक्ष्म जगत को वश में करने का साधन होता है। मंत्र सूक्ष्म लोकों के रहने वालों का शरीर भी है। मंत्र में विकिरण ऊर्जाएं बहती हैं। मंत्र के विमर्श द्वारा शरीर को विदेह बनाया जा सकता है।

जब शरीर का अभिमान और साधक का अभिमान, दोनों ही दग्ध होकर पाक् हो जाते हैं या पक् कर पूरी तरह से अदृश्य हो जाते हैं- तब देह की स्वाभाविकता का परिचय होता है। तब यह देह, देह नहीं रह जाती, तब यह कारण शरीर हो जाता है। अहन्तानिष्ट ऐसी ही आत्माएं विदेह आत्माएं कही जाती हैं। ■

पाथेय

आचार्य श्री विद्यासागर

वर्तमान में जीने वाला सुखी

दाम बिना निर्धन दुखी,
तृष्णा वश धनवान।
कहीं न सुख संसार में,
सब जग देखो छान।

कल कभी आता नहीं, कल की आशा व्यर्थ है। जीवन एक यात्रा है तथा यह लोक कर्मभूमि है। भोगों में रच-पच कर प्राणी लगातार हानि उठा रहा है तथा अनुचित अध्यवसाय का फल प्राप्त कर रहा है। आत्मा का स्वभाव जानना है तथा सुव्यवस्थित जानना ही विज्ञान है।

भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में जानने के भिन्न-भिन्न रूप है। जानना मूल स्वभाव है। आत्मा के क्षेत्र में जानने को स्वाध्याय कहा जाता है। सही दिशा में ज्ञान की तरफ बढ़ने से सही अध्यवसाय होता है। विफलता हाथ लगने से मनुष्य निराश हो जाता है जबकि विश्वास से ओत-प्रोत चींटी भी पर्वत पर चढ़ जाती है। ऊंची दीवार पर चढ़ने का यत्न करते हुए वह बार-बार गिरती है फिर भी प्रयास कर अंत में सफल हो जाती है। चींटी अपनी शक्ति उद्घाटित कर चढ़ने का तब तक प्रयास करती है जब तक उसे सफलता न मिल जाये, यही है चरैवेति-चरैवेति। जब विश्वास नहीं तो प्रयास नहीं, प्रयास नहीं तो सफलता भी नहीं, विफलता है तो निराशा है। प्रमुख है विश्वास जो सफलता की नींव है।

प्रत्येक मनुष्य की अपनी यात्रा है। सबकी यात्रा पृथक-पृथक है। जीवन निकल गया, अनन्त काल से निकल रहा है। मनुष्य के रूप में जन्मे। यह जनम बहुत बड़ी राशि के रूप में प्राप्त हुआ है किन्तु जब जा रहे हैं तब क्या हाथ में है? राशि लेकर आये तथा कर्ज लेकर गए यही क्रम जारी है। हानि ही हानि। एक छोटा सा दृष्टांत है कि एक गांव से तीन व्यक्ति निकले बराबर राशि लेकर। तीनों ने व्यापार कर धन कमाने के लिए अलग-अलग रास्ते पकड़े इस वायदे के साथ कि पांच वर्ष के अंतराल के पश्चात इसी स्थान पर पुनः मिलेंगे। पांच वर्ष व्यतीत हो गए तीनों पुरुषार्थ प्रयास कर वहीं मिले। दो ने एक से पूछा, भैया! क्या लाये। क्या बतायें हानि हो गई जो लाये थे वह भी डूब गया दूसरे ने बताया कि न कुछ कमाया न खोया जितनी राशि ले गये थे उतनी ही है, तीसरे ने बताया भैया! मुझे तो बहुत लाभ हुआ इतना कमाया कि रखने का स्थान नहीं। आज हमारा अध्यवसाय प्रथम व्यक्ति की भांति है जो लाया वह भी गवां दिया। कमाने वाला जानता है कि कितनी शक्ति से कमाया जाए इतना कमा सकते हो कि रखने की जगह न रहे। ज्ञान के मार्ग पर अध्यवसाय कर कई गुना कमाई करने वाले ने पूर्ण व्यवसाय कर लिया। गंवाने वाले का आवागमन क्रम जारी है। राशि बनी तो मनुष्य का जन्म लिया कर्ज में डूब गए, फल भोगा तीन गतियों के रूप में। आप देखिये! एक भिक्षुक भी अध्यवसाय कर रहा है। सुबह से शाम तक देखा कि झोली भरी कि नहीं। भर गई तो ठीक है अन्यथा वह गली, ग्राम तक बदल देता है। इतना ज्ञान तो वह रखता ही है कि जिस गली ग्राम में लाभ नहीं उसे छोड़ दो, किन्तु मनुष्य देख रहा है उसके अध्यवसाय में हानि है, कर्ज में डूबता जा रहा है किन्तु व्यवसाय वही करेंगे आरंभ सारंभ, भोग। भोग के योग्य सामग्री का बार-बार भोगना है उपभोग। भोग और उपभोग से कर्मभूमि को भी इंसान ने भोग भूमि बना डाला। बंधुओं वह अध्यवसाय करो जिससे आत्मा का विकास हो, कल्याण हो। परीक्षा के समय विद्यार्थी यह अनुभव कर लेता है कि उसे सफलता नहीं मिलेगी तब वह सफल छात्र की नकल करता है सफलता के लिए। परीक्षा में पास होना है। अकल तो है नहीं तो सफल की नकल कैसे? किन्तु सही दिशा बोध नहीं है। सही दिशाबोध होना आवश्यक है, बार-बार प्रशिक्षण के पश्चात भी आत्मबोध नहीं क्योंकि आशा अधिक है आस्था कम। आस्था अधिक रखो आशा कम क्योंकि यह आत्मा का क्षेत्र है, आत्मा का अध्यवसाय। आत्मज्ञान महत्वपूर्ण बोध है। दुनिया का बोध किया किन्तु आत्मा का नहीं तो वह बोध, बोध नहीं बोझ है। इससे आत्मिक शांति मिलने वाली नहीं।

वर्ष में एक आज है तथा 364 दिन कल, किन्तु मात्रा अधिक होने पर भी कल का कोई अस्तित्व नहीं कल कभी आता नहीं। व्यापारी दुकान पर लिखता है आज नगद कल उधार। क्योंकि वह जानता है कि कल कभी होता ही नहीं। व्यापार के क्षेत्र में तो आज का महत्व है कल का नहीं। अज्ञान दशा में सोया हुआ आज ही कल का श्रोत है। हमें कल की चिंता है जो कि किसी ने देखा नहीं। आज की चिंता नहीं। वर्तमान में जो सुख का अनुभव नहीं कर सकते वह कल के सुख के लिए चिंतित है। जो कल विश्वास किया था उसका लाभ लिया आज। अतः शांति का अनुभव हो रहा है। कल की चिंता मृग मरीचिका है, झूठे जल की प्रतीति के पीछे भागना मात्र। चिंता तो आज की भी नहीं होना चाहिए। विश्वास है तो दिन भी आएगा, दिनकर भी। वह आवश्यकता की पूर्ति करेगा। काम करें, कर्तव्य निभाएं। एक-एक पल कीमती हैं, एक-एक पल विकास होना चाहिए। कल की क्या? आज का समय भी सही निकलेगा, यह नहीं बताया जा सकता। घड़ी देखी, जब तक समय बताया घड़ी के कांटे आगे सरक गए। आज की निर्भरता कल पर नहीं है वरन् अज्ञान दशा में सोये आज पर कल निर्भर है। सुख वही है जो बाहर से नहीं आत्मा में उत्पन्न हो। वास्तव में आत्मबोध का नाम ही सुख है।

दाम बिना निर्धन दुखी, तृष्णा वश धनवान।
कहीं न सुख संसार में, सब जग देखो छान।

तृष्णा के वशीभूत होकर धनाढ्य व्यक्ति भी दुखी है। मृग की भांति मरीचिका के पीछे दौड़ रहा है। हमने धन की लिप्सा में अपना मौलिक जीवन खो दिया। पदार्थ के विकास में नहीं परमार्थ के विकास में सुख छिपा है, यह विश्वास रखो। आस्था रखो, इसी आस्था और विश्वास के सहारे हम अपने पुरुषार्थ को सही करें तो निश्चित ही हमें सुख मिलेगा जो आज तक नहीं मिला। ■

विफलता हाथ लगने से मनुष्य निराश हो जाता है जबकि विश्वास से ओत-प्रोत चींटी भी पर्वत पर चढ़ जाती है। ऊंची दीवार पर चढ़ने का यत्न करते हुए वह बार-बार गिरती है फिर भी प्रयास कर अंत में सफल हो जाती है।

प्रत्येक मनुष्य की अपनी यात्रा है। सबकी यात्रा पृथक-पृथक है। जीवन निकल गया, अनन्त काल से निकल रहा है। मनुष्य के रूप में जन्मे। यह जनम बहुत बड़ी राशि के रूप में प्राप्त हुआ है किन्तु जब जा रहे हैं तब क्या हाथ में है?

संभालें रिश्तों की डोर

सूरज बरड़िया

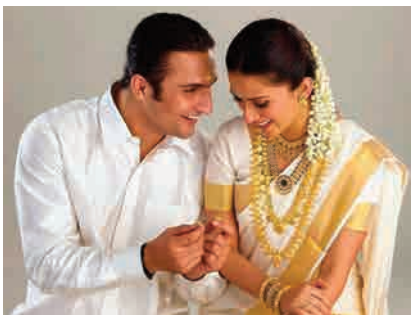
हर सुबह की नई धूप एक नया संदेश लेकर आती है। उदित होता नया सूरज, हमें खुशियों की रोशनी देता है उन खुशियों को बरकरार रखने के लिए जिम्मेवार है परिवार के दो कलाकार– पति व पत्नी।

गृहस्थ जीवन की गाड़ी महिला व पुरुष के आपसी तालमेल की धरोहर है। रिश्तों की कड़ियां जोड़ती है घर की दीवारों को, स्नेह का सिंचन सजाता है प्रांगण को। दो जीवन, दो परिवार मिलकर करते हैं नई सृष्टि का निर्माण। मुखरित होता है खुशियों का वातायन, प्रफुल्लित होता है संस्कारों का अमृतायन।

इन्हीं सपनों को मन में संजोये हर दो हाथ मिलते हैं साथ निभाने के लिए। घर में बजती है शहनाई, सजती है डोली, गाते हैं गीत, होते हैं मंगलाचार। बहू आने का दहलीज करती है इंतजार। लेकिन...

समय की विडम्बना, वर्तमान की अहम् समस्या-चंद दिनों में बिखर जाता है सपनों का संसार। चरमराने लगते हैं रिश्ते, टूटने लगते हैं परिवार।

दर्द समझें हम उन अभिभावकों का, जिनकी डोली में पहुंचायी बेटी लौटकर घर जाती है। घायल हो जाते हैं उस दहलीज की परम्पराएं व संस्कार। जहां लक्ष्मी के रूप में आयी बहू समस्या बन जाती है। और तो और वह जीवन साथी जिसे शादी से पहले मोबाइल के तार से



एक मिनट भी दूर नहीं होने दिया उसके साथ चंद क्षण रहना ही दुश्वार हो जाता है। आखिर ऐसा क्यों? एक शहर नहीं एक मोहल्ला नहीं, घर-घर की यह मलेरिया–''बढ़ते तलाक'' समाज के लिए प्रश्नचिन्ह बन गए है।

समय हमें आह्वान कर रहा है कि हम थोड़ा चिंतन करें, प्रयत्न करें, कैसे आये खुशहाली आंगन में। किस प्रकार सप्तपदी के सात वचन बांधकर रख सके दो सहयात्रियों को।

हर व्यक्ति सुखी रहना चाहता है, फिर सुख का संसार हमसे दूर क्यों भाग रहा है? अहम की टकराहट कहीं हमारे घर में दरारें न डाल दे। सचेत हो जाइए अपने-अपने घर को बचाइए।

समाज की इस पीड़ा को दूर करना हमारा कर्तव्य है। समाज में संस्कारों के पोषण की जिम्मेदारी महिलाओं की होती है। अत: नारी-समाज का दायित्व बढ़ गया है। अब वक्त हमें चुनौती दे रहा है कि नारी शक्ति समाज को इस दावानल से बचाए।

नन्हीं बेटियां जिन्हें हम नाजों से पालते हैं उन्हें नाजुक नहीं, नीति निपुण बनाएं। उन्हें यह सीख दें कि डिग्रियों के खिताब हमें पहचान दे सकते हैं, समृद्धि दे सकते हैं लेकिन खुशी रिश्तों के सिंचन से मिलेगी। रिश्ते बहुत अनमोल हैं, कोमल हैं, उन्हें प्रेम से निभाएं, विचारों के समझौते से मन के तार मजबूत बनाएं। सहिष्णुता हमारा असली गहना है, विवेक हमारा रक्षा कवच है, माधुर्य हमारा शृंगार है। आग्रह की जकड़न में अपनों की पकड़ को ढीला नहीं होने दें।

एक तरफ जहां बेटियों को प्रशिक्षण दें, दूसरी तरफ हर अच्छी मां अपने बेटे को भी संभाले। कहीं उसका व्यसन, क्लबों का नशा बहू की खुशियां तो नहीं छीन रहा? कहीं हम एक पढ़ी-लिखी बहू की काबिलियत व भावनाओं को ठेस तो नहीं पहुंचा रहे? हम सास भी कभी बहू थी यह चलचित्र दोहरा कर नई पीढ़ी को आहत तो नहीं कर रहे? समय के साथ थोड़ा स्वयं को बदलें। येनकेन प्रकारेण हमारी भावना है कि हर घर में खुशहाली हो- हर रिश्ता मुस्कराए- हर परिवार स्वर्ग से सुखद व सुंदर नजर आए।

–सरस्वती निकेत, 5 कैमक स्ट्रीट
फ्लैट नं. ई-9, नवा तल
कोलकाता-700017 (पश्चिम बंगाल)

ताली बजाइए–सेहत बनाइए

श्याम सुंदर गर्ग

ताली बजाने से सेहत बनाई जा सकती है? हां, यह सच है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए ताली बजाने से सेहत संवारते है। ताली बजाएं, अपना खून गर्म रखे और अच्छे स्वास्थ्य का लाभ उठाए।

हमारी संस्कृति में भजन गाते समय तथा आरती के समय ताली बजाने की जो प्रथा है, वह वैज्ञानिक तथा स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद है। हाथों से नियमित रूप से ताली बजाकर जीवन के लिए खतरा बन चुके हृदय रोग, मधुमेह, अवसाद, अस्थमा, सामान्य जुकाम, गठिया, अनिद्रा आदि अनेक जटिल बीमारियां से छुटकारा पाया जा सकता है। ताली बजाने से मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होती है जिससे शरीर रोगों के आक्रमण से बचने की क्षमता प्राप्त करता है। एक्यूप्रेशर चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हाथ की हथेलियों में शरीर के सभी आंतरिक उत्सर्जन संस्थानों के बिन्दु होते हैं, ताली बजाने से जड़ा इन बिन्दुओं पर बार-बार दबाव पड़ता है तो सभी

हमारी संस्कृति में भजन गाते समय तथा आरती के समय ताली बजाने की जो प्रथा है, वह वैज्ञानिक तथा स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद है।

आंतरिक संस्थान ऊर्जा पाकर अपना काम सुचारु रूप से करते हैं, जिससे शरीर स्वस्थ और निरोग बनता है। ताली बजाने से शरीर की अतिरिक्त वसा कम होती है जिससे मोटापा कम होता है। शरीर के विकार नष्ट होते हैं। वात, पित्त, कफ का संतुलन सही रहता है। ताली बजाने से खून का दौरा बढ़ता है। खून का दौरा बढ़ने से कोलेस्ट्रोल के बुरे प्रभाव दूर होने के साथ ही शिराओं और धमनियों की भी सफाई होती है।

ताली बजाने के इस प्राकृतिक साधन का उपयोग करने का लाभ तभी मिल सकता है जब हमारी दिनचर्या में अप्राकृतिक साधनों का उपयोग बिल्कुल नहीं हो। जब हम प्रकृति का नाश करते हैं तो वह भी हमसे बदला लेती है और हमारी प्रकृति को विकृति में बदल देती है। ताली बजाना मन की प्रसन्नता का भी प्रतीक है। ताली बजाओ, बीमारियों पर ताला लगाओ।

-पो.बा.नं. 60, बी-320, सुभाष नगर
भीलवाड़ा-311001 (राजस्थान)

'समृद्ध सुखी परिवार' मासिक पत्रिका निम्न वेबसाइट पर भी उपलब्ध है:
www.sukhiparivar.com
www.herenow4u.net
www.checonjainam.org

साधना

ब्रह्मकुमारी कोमल

ईश्वर प्राप्ति के सहज मार्ग
प्रार्थना और ध्यान

ध्यान की सहायता से हम असंभव से लगने वाले कार्य को भी संभव बना सकते हैं।

ईश्वर तथा आध्यात्मिक शक्तियों को प्राप्त करने की दो विधियां हैं- प्रार्थना और ध्यान। भक्ति मार्ग में प्रार्थना और ध्यान दोनों का महत्व है। ऐसा माना जाता है कि प्रार्थना से ध्यान थोड़ा कठिन है, क्योंकि प्रार्थना सहज है और इसे प्रत्येक व्यक्ति आसानी से कर सकता है। लेकिन ध्यान के लिए मानसिक एकाग्रता की आवश्यकता पड़ती ही है।

कहते हैं कि जब हम कमजोर अथवा असहाय हो जाते हैं, तब प्रार्थना के अलावा और कोई रास्ता हमें दिखाई ही नहीं पड़ता है। प्रार्थना उच्च, मध्यम, यहां तक कि निम्न कोटि की भी हो सकती है। कभी-कभी हम स्वार्थ और दिखाने के लिए भी देवी-देवताओं के समक्ष आंखें बंद कर प्रार्थना करते हैं। कुछ लोग तो केवल अपने क्षुद्र स्वार्थ की प्राप्ति के लिए भी प्रार्थना करते हैं। जब हम सच्चे मन से दूसरों की भलाई के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं, तो उसे उच्च कोटि की प्रार्थना माना जाता है। इसके अलावा, जब हम अपने लिए आध्यात्मिक शक्ति से परिपूर्ण होने के लिए प्रार्थना करते हैं, तो वह मध्यम हो जाती है और जब हम दूसरों को नीचा दिखाने के लिए प्रार्थना करते हैं, तो वह निम्न स्तर की प्रार्थना हो जाती है।

प्रार्थना में हमें न केवल ईश्वर से मांगना पड़ता है, बल्कि याचना भी करनी पड़ती है जबकि ध्यान में अपने आप ही सब कुछ मिल जाता है। प्रार्थना में आध्यात्मिक ज्ञान की आवश्यकता नहीं होती है, क्योंकि हम प्रार्थना बचपन में ही सीख जाते हैं।

वास्तव में, जीवन से मुक्ति प्राप्त करने, आध्यात्मिक शक्ति संपन्न बनने, इंद्रियों पर विजय प्राप्त करने, ईश्वर को प्रसन्न करने तथा पूरे संसार पर विजय पाने का एकमात्र साधन है ध्यान। ध्यान की विधियां सहज और सरल जरूर हैं, लेकिन उसके लिए आध्यात्मिक ज्ञान का होना आवश्यक है। ध्यान के लिए ईश्वरीय मर्यादाओं के पालन की आवश्यकता भी पड़ती है। ध्यान में मौन भाषा अनिवार्य है। सच तो यह है कि आज तक जितने भी महापुरुष और सिद्धपुरुष हुए हैं, उनकी सफलता ध्यान से ही संभव हो पाई है। ध्यान से न केवल विचारों में पवित्रता आती है, बल्कि हमारी संकल्प-शक्ति में भी वृद्धि होती है। पारिवारिक और सामाजिक रिश्तों में भी ध्यान की अहम भूमिका होती है। जब हम ध्यान करते हैं, तो उससे निकलने वाली ऊर्जा और शक्ति शुद्ध और शक्तिशाली वातावरण का निर्माण करती है। श्रीमद्भागवत गीता में भी श्रीकृष्ण ने परमात्मा की प्राप्ति का साधन ध्यान को ही बताया है। ध्यान से हम सभी सांसारिक माया-मोह के बंधनों से मुक्त हो मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर होने लगते हैं। श्रीकृष्ण ने गीता में भी कहा है, 'हे अर्जुन परमात्मा को पाने के लिए कर्मकाण्ड नहीं, बल्कि ध्यान ही श्रेष्ठ विधि है।' अपने मन के तार को परमात्मा के साथ जोड़ना ही ध्यान और योग कहलाता है।

अब सवाल यह उठता है कि ध्यान किया जाए या प्रार्थना! सच तो यह है कि ध्यान सर्वश्रेष्ठ है। इसलिए यदि किसी भी व्यक्ति को परमात्मा की मदद, स्वयं पर नियंत्रण, पारिवारिक सामंजस्य स्थापित करने या दूसरे व्यक्तियों के मनोभावों को जानना है, तो ध्यान ही है सर्वश्रेष्ठ साधन। ध्यान में हमारे स्थूल नेत्र बंद हो जाते हैं और अंत:करण का नेत्र खुल जाता है। इस नेत्र से एक स्थान पर बैठा व्यक्ति दूर की वस्तुओं को देख सकता है, दूसरे व्यक्ति को संदेश दे सकता है। दरअसल, ध्यान की सहायता से हम असंभव से लगने वाले कार्य को भी संभव बना सकते हैं। इसलिए ध्यान और योग की प्रक्रिया को प्राचीन काल से ही विभिन्न महापुरुषों, देवताओं, महाऋषियों ने प्रतिपादित किया है। योगों में सबसे उच्च योग की प्रक्रिया स्वयं सर्वआत्माओं के परमपिता परमात्मा शिव ने योगेश्वर के रूप में हमें बताया और सिखाया है। आइए, हम ध्यान की सहायता से आध्यात्मिक शक्तियों से अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाएं। यही समय की मांग है। ■

अहिंसा परम धर्म है

संत मुरारी बापू

मन, वचन और कर्म- इन सबसे कोई भी हिंसा न करना ही अहिंसा है और वही अहिंसा परम धर्म है, श्रेष्ठ धर्म है। इनका अनुसरण करने के बाद आप तिलक करोगे तो तिलक की महिमा बढ़ जाएगी, माला रखोगे तो माला की महिमा बढ़ जाएगी, साधु वेश रखोगे तो इस वेश का गौरव बढ़ जाएगा। यदि ये नहीं हुआ तो तुम्हारा धर्म बिना आत्मा का धर्म है और फिर उसका अग्नि संस्कार ही हो सकता है। हिंसा के तीन कारण हैं- क्रोध, लोभ और मोह।

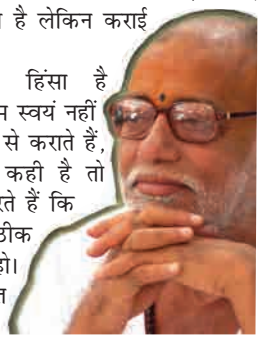
ये तीन वस्तुएं हिंसा कराती हैं। आप में जब क्रोध आता है तो तुम कटु वचन बोल लेते हो, बुजुर्गों को भी आप भला-बुरा कह देते हैं। यह भी हिंसा हो गई क्योंकि आपने कटु वचन कह दिए। आप में जब लोभ आता है तब आप कैसे भी किसी को छल लेते हो और पैसे कमा लेते हो। यह भी हिंसा है।

जब मोह आता है आपको, तब भी आप मोह के कारण हिंसा कर लेते हो।

ये तीन प्रकार की जो हिंसा है उनके तीन कारण हैं। किसी के पास करवाओ तो उसमें भी या तो तुम्हारा क्रोध काम कर रहा है या तो तुम्हारा मोह काम कर रहा है। किसी की हिंसा का तुम अनुमोदन कर दो तो उसके पीछे भी तुम्हारा लोभ काम कर रहा है, क्रोध काम कर रहा है अथवा मोह काम कर रहा है।

इसलिए न तो स्वयं हिंसा करें, न ही दूसरों से कराएं और यदि किसी अन्य ने हिंसा की है तो उसका अनुमोदन न करें। ये तीनों क्रोध, लोभ, मोह से होती है।

हिंसा तीन प्रकार की होती हैं- कृता, कारिता और अनुमोदिता। ये तीनों शब्द शास्त्र के हैं। कृता का अर्थ है कि हिंसा आदमी स्वयं करता है। दूसरे प्रकार की हिंसा है कारिता, इसमें आदमी हिंसा स्वयं नहीं करेगा, लेकिन दूसरों से कराएगा। फलां आदमी को सिखा देगा कि हम नहीं कहेंगे, तुम जरा इतने शब्द कह दो। वो कारित इंसान है, जो तुमने नहीं की है लेकिन कराई है।



और तीसरी हिंसा है अनुमोदिता यह हम स्वयं नहीं करते हैं, न दूसरों से कराते हैं, अपितु किसी ने कही है तो उसकी प्रशंसा करते हैं कि नहीं, आपने ठीक किया है, करते रहो। इसे अनुमोदित हिंसा कहते हैं। ■

चिंतन

सुरेश पंडित

पाखंडों के विरोध में

पर्व और त्योहार हमारी संस्कृति को एक खास पहचान देते हैं। इसी कारण वर्ष वर्ष का शायद ही कोई ऐसा दिन बचता है जब इनके बहाने किसी देवी-देवता को याद नहीं किया जाता हो। इतना ही नहीं सप्ताह का हर दिन भी इसी तरह किसी न किसी देवी-देवता को समर्पित रहता है। इस तरह हमारा समाज एक उत्सवधर्मी समाज है। इन उत्सवों के लिए किसी न किसी धार्मिक कर्मकांड की भी दरकार होती है। फिर वह चाहे व्रत, उपवास हो, किसी विशेष देवी-देवता का पूजन हो या कथा श्रवण। इनसे पाप पुण्य मिलता हो या न मिलता हो, लोग गलत कामों से जरूर बचे रहते हैं। पर इस तरह के आयोजनों के साथ अब राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय महापुरुषों की जयंतियां और निर्वाण दिवस भी जुड़ गए हैं। कुछ दिन ऐसे भी आने लगे हैं जो किसी समस्या का समाधान या सामाजिक विकृतियों को दूर करने की प्रतिबद्धता के लिए भी मनाए जाते हैं। जैसे अहिंसा दिवस, साक्षरता दिवस, हिंदी दिवस वगैरह। इस तरह अब कई दिन कई तरह के उपलक्ष्यों वाले दिन भी बन गए हैं। अपने पुरुषों के प्रेरक प्रसंगों को याद करना और उनकी वर्तमान प्रासंगिकता को चिन्हित करना या समस्याओं, सामाजिक विकृतियों को दूर करने के लिए फिर-फिर संकल्पित होना एक अच्छी बात है।

लेकिन जैसे-जैसे उत्सव या स्मारक दिवसों की संख्या बढ़ी है उनके आयोजनों के प्रति लोगों की रुचि में कमी और औपचारिकता निभाने की प्रवृत्ति बढ़ी है। लोगों की श्रद्धा अभी भी धार्मिक आयोजनों में तो किसी हद तक दिखाई देती है लेकिन अन्य प्रकार के आयोजन खानापूर्ति बनकर रह जाते हैं। स्वतंत्रता दिवस या गांधी जयंती जिस तरह कभी हार्दिक उत्साह और मनोयोग के साथ मनाए जाते थे, अब वैसा कुछ दिखाई नहीं दे रहा है। सचाई तो यह है कि अगर सरकारी बाध्यता न हो तो शायद लोग इन्हें मनाएं भी नहीं। वैसे भी अब इनकी उपयोगिता सिर्फ उसी दिन के लिए सिमट कर रह गई है। इस तरह के आयोजनों में संबंधित नायकों का गुणानुवाद और उनके सिद्धांतों की प्रासंगिकता को बताया जाता है तो अक्सर अतिशयोक्तिपूर्ण व रस्म निभाई मात्र होती है।

इधर कुछ वर्षों से ये स्मरणीय दिवस 'वर्षों' में बदल गए हैं। किसी सामाजिक समस्या या किसी क्षेत्र में अहम काम कर दिखाने वाले महानायक या दिशाबोधक ग्रंथ की शताब्दी मनाने के लिए सालभर तक किए जाने वाले आयोजनों का रिवाज अब बढ़ने लगा है। कभी अंतरराष्ट्रीय महिला वर्ष तो कभी साक्षरता वर्ष मनता है तो कभी 1857, भगतसिंह या प्रेमचंद को एक वर्ष समर्पित कर दिया जाता है। 'हिंद स्वराज' को लिखे सौ वर्ष हो जाने पर उसे भी एक वर्ष मिलता है। इनमें महिलाओं को पुरुषों के बराबर अधिकार दिलाने या जन-जन को साक्षर करने जैसे कामों के लिए प्रतिबद्धता दिखलाई जाती है। लेकिन हालात में विशेष बदलाव नहीं आता।

अगर ध्यान से देखें तो पता लगेगा कि इन व्याख्यानों या लेखों में कुछ ही ऐसे होते हैं जो गहन अध्ययन और नई दृष्टि के साथ प्रस्तुत किए जाते हैं। वरना एक दूसरे की सामग्री का पिस्टपेषण ही अधिकतर मिलता है और वक्ता और लेखक भी सब जगह वही मिलते हैं। लोग अब इस तरह की रस्म अदायगी से ऊब गए हैं। जरूरी हो गया है कि इस तरह के औपचारिक आयोजनों पर फिर से विचार किया जाए। या तो

उन्हें अधिक उपयोगी और सार्थक बनाने के बारे में सोचा जाए या फिर इन पर धन व समय खर्च करने को रोका जाए। अगर ऐसा नहीं होता है तो श्रोता और पाठक की अरुचि में तो इजाफा होगा ही कि जिनके उपलक्ष्य में ये हो रहे हैं। कर्ताधर्ता भी जगहंसाई से बच नहीं पायेंगे।

-सी-383, लाजपत नगर-2
अलवर-301001 (राजस्थान)

क्यों होते हैं आंखों के नीचे काले घेरे

शिल्पा जैन 'बम्बोली'

- अपर्याप्त नींद आंखों के काले घेरों की समस्या का प्रमुख कारण है।
- खराब स्वास्थ्य के कारण भी आंखों के नीचे काले घेरे पड़ जाते हैं।
- विटामिन 'ए' की कमी भी काले घेरों की समस्या को उत्पन्न करती है।
- आंखों के प्रति असावधानी रखना भी इस समस्या को उत्पन्न करती है।
- आनुवांशिक कारणों से समस्या होती है।
- अध्ययन करते समय पर्याप्त प्रकाश न होना भी काले घेरों की समस्या को उत्पन्न करता है।

क्या करें?

- पर्याप्त नींद लें।
- पानी का अधिक सेवन करें।
- दूध का सेवन करें।
- लाल पके टमाटरों का नियमित सेवन करें।
- आंखों का नियमित व्यायाम करें।
- व्यर्थ की चिंता और तनाव से बचें।
- गाजर के रस का नियमित सेवन करें।
- शराब व धूम्रपान के सेवन से बचें।
- गुलाब के फूलों से बने गुलकंद का सेवन करें।

-पो. पेण, जिला रायगढ़

ज्ञान-विज्ञान

डॉ. राकेश अग्रवाल

तुलसी
प्रकृति की महान औषधि

भारतीय संस्कृति कृतज्ञता-प्रधान संस्कृति है। जिस जड़-चेतन ने उपकार किया, उसको देवी-देवता की संज्ञा देकर उसका पूजा-अर्चन किया। उपकार करने वाले के प्रति श्रद्धा निवेदित करने की यह भारतीय परम्परा है, इसलिए यहां तैंतीस करोड़ देवताओं का उल्लेख होता है।

तुलसी के विषय में उल्लेख आता है कि 'तुलां सादृश्यं स्यति नाशयति' अर्थात् व्याधियों का नाश करने में जिसकी कोई तुलना नहीं है, वह तुलसी है। इसके प्रभाव से मृतप्राय व्यक्ति भी जीवंत हो उठते हैं। इसके पत्तों का प्रयोग शरीर को पवित्र करता है। यह शरीर को स्थिर रखने वाला कल्याणकारी पौधा है। जिस स्थान पर तुलसी के पौधों का विस्तार होता है वहां से पुरानी से पुरानी बीमारियां भी चली जाती हैं।

तुलसी प्रकृति का मनुष्य के लिए ऐसा वरदान है, जो मनुष्य के रोगों के निवारण में रामबाण का काम करता है, इसीलिए शास्त्रों में इसका अनेक नामों से उल्लेख मिलता है। तुलसी के विष्णु-वल्लभा, विष्णु-प्रिया, हरि-प्रिया, कृष्ण-प्रिया, भूतघ्नी, अपेत-राक्षसी (राक्षस रूप रोग कृमियों को भगा देने वाली), पापघ्नी, पावनी, सुभगा, कायस्था, तीव्रा, सरला तथा देव-दुंदुभि आदि नामों का भी वर्णन मिलता है। एक पौराणिक गाथा के अनुसार, विष्णु भगवान से अभिशप्त 'वृंदा' नाम की सती विष्णु पर पूजार्थ चढ़ाने के लिए भूलोक में तुलसी पौधे के रूप में बनकर आयी। एक अन्य कथा के अनुसार, एक पतिव्रता स्त्री, जिसके सौंदर्य की तुलना न हो सकने से उसका नाम 'तुलसी' पड़ा, बाद में नारायण के वर से वह शालिग्राम की पूजा के लिए तुलसी पौधे के रूप में पैदा हुई।

तुलसी के पौधों के पत्ते, मूल, तना, फल और बीज आदि सभी भाग औषधि के काम आते हैं। जुकाम, सिरदर्द और ज्वर में तुलसी के पत्तों का रस शहद के साथ देने पर अत्यंत लाभ होता है। ताजे पत्तों का रस नाक में डालने से नाक के कीड़े मर जाते हैं और नाक से दुर्गंध आनी बंद हो जाती है। तुलसी की सूखी पत्तियां नस्वार की तरह प्रयोग करने से जुकाम, मृगी, बेहोशी आदि में लाभ होता है।

तुलसी का ताजा रस उलटियों को रोकता है। तुलसी के बीजों को पीसकर गाय के दूध के साथ देने से उल्टी-दस्त बंद हो जाते हैं। तुलसी के पत्तों का एक तोला रस रोज सुबह पीने से पेचिश तथा अजीर्ण में बहुत लाभ होता है। दोपहर के भोजन के बाद या अन्य किसी समय तुलसी के चार-पांच पत्ते प्रतिदिन चबाकर रस चूसने से मंदग्नि, वमन और कृमियों का अंत होता है।

> "'तुलसी कल्प' नामक एक हस्तलिखित प्राचीन पुस्तक में वर्णन मिलता है कि ब्रह्म मुहूर्त में तुलसी के पांच पत्ते एक घूंट जल से प्रतिदिन निगल जाने से बल, मेधा और स्मरणशक्ति तीव्र होती है।"

शहद, अदरक और प्याज के रस के साथ तुलसी के पत्तों का रस कफ, खांसी, जुकाम का निवारण कर श्वसन तंत्र को स्वस्थ करता है। तुलसी मंजीर, सोंठ और प्याज को कूटकर शहद के साथ देने से निमोनिया दूर होता है। चरक संहिता में तुलसी को दमे की महत्वपूर्ण औषधि बताया गया है। तुलसी की चाय शरीर को स्फूर्ति और ताजगी देती है।

'तुलसी कल्प' नामक एक हस्तलिखित प्राचीन पुस्तक में वर्णन मिलता है कि ब्रह्म मुहूर्त में तुलसी के पांच पत्ते एक घूंट जल से प्रतिदिन निगल जाने से बल, मेधा और स्मरणशक्ति तीव्र होती है। तुलसी के पत्तों वाला तेल मस्तिष्क और सिर के सब रोगों को दूर करता है। बालों को सफेद होने से रोकता है तथा आंखों की ज्योति को बढ़ाता है। तुलसी के बीज वीर्य-वर्द्धक हैं तथा नपुंसकता को रोकने वाले हैं।

तुलसी के बीज जननेन्द्रिय तथा मूत्र-संस्थान के विकारों को दूर करते हैं। तुलसी मलेरिया को दूर रखने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। तुलसी की विशिष्ट गंध के कारण इसके पौधे जहां उगते हैं वहां मच्छर व अन्य कीड़े नहीं आते हैं। प्रयोगों से सिद्ध हो चुका है कि तुलसी के लगते ही मलेरिया भागने लगता है। डॉक्टर मोल्डिंग एवं डॉक्टर पेली के अनुसार, तुलसी में एक ऐसा उड़नशील तेल होता है जो वायु में मिलकर ज्वर को उत्पन्न करने वाले कीटाणुओं को नष्ट कर देता है। अगस्त्य संहिता में उल्लेख है कि तुलसी वन के चारों ओर तीन मील तक की वायु पूर्णतः शुद्ध रहती है।

एक बार बादशाह अकबर और बीरबल टहलते हुए जा रहे थे, रास्ते में एक तुलसी का पौधा दिखाई दिया। अकबर ने बीरबल से पूछा-''यह कौन सा पौधा है?'' बीरबल ने कहा-''हुजूर, यह तुलसी माता है।'' अकबर ने उस पौधे को उखाड़ कर फेंक दिया और कहा यह तुम्हारी माता कैसे हो सकती है?'' दोनों आगे बढ़ गये। आगे एक और पौधा देखकर अकबर बोले-''बीरबल, यह कौन सा पौधा है?'' ''हुजूर, यह हमारे पिताजी खजौड़ा हैं।''

अकबर ने झुंझलाकर यह पौधा भी उखाड़ा और मसलकर फेंक दिया। थोड़ी ही देर में उनके हाथों में खुजली होने लगी। वे शरीर के जिस भाग को छूते, वहीं खुजली होने लगती। खुजली से परेशान अकबर ने बीरबल से खुजली का निदान जानना चाहा, तो बीरबल ने मुस्कुराते हुए कहा-''हुजूर, आपने हमारी माता तुलसी का अपमान किया तो पिताजी नाराज हो गये। अब तुलसी को ही लाना होगा। उनकी कृपा से ही खुजली जायेगी।''

बीरबल तुलसी के उसी पौधे को लेकर आये और पत्तों का रस खुजली वाले स्थानों पर लगाया। कुछ ही देर में खुजली बंद हो गयी। ऐसी चामत्कारिक औषधीय शक्ति है तुलसी में। अकबर ने इस घटना के बाद पूरे राज्य में तुलसी को विशिष्ट स्थान दिया।

वास्तव में, पुराणों का यह कथन सत्य है कि जिस घर-आंगन में तुलसी का वास होता है, वह घर तीर्थ के समान पवित्र रहता है तथा वहां रहने वाले बीमारियों व अकाल मृत्यु से बचे रहते हैं।

-हिमदीप, राधापुरी, हापुड़-245101

श्री श्री रविशंकर

स्वास्थ्य की ओर पांच कदम

सेहत का अर्थ मात्र निरोग होना नहीं है। सेहत आपके व्यक्तित्व की संपूर्णता में नजर आती है। कोई व्यक्ति तभी पूरी तरह स्वस्थ कहा जा सकता है, जब वह शारीरिक रूप से स्वस्थ हो, मन से शांत हो और जिसका भावों पर नियंत्रण हो। अब प्रश्न यह है कि कोई कैसे इस तेज भाग-दौड़ भरे जीवन में संपूर्ण सेहत की स्थिति पा सकता है? हम नए साल में प्रवेश कर चुके हैं। यहां ऐसे मंत्र दिए जा रहे हैं, जिससे आप अपनी सेहत और रहन-सहन की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं।

'स्व' को जानें

हमें विभिन्न स्तर पर जीवन की मौजूदगी को जानना चाहिए- शरीर, सांस, दिमाग, बौद्धिकता, याददाश्त, अहम् और स्व। शरीर और भाव सांसों के जरिए एक-दूसरे से जुड़े हैं, यह जानने पर हम अपने विचारों और भावों को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर पाते हैं। हमारी जागरूकता चीजों को बदल देती है, शरीर में बदलाव होते हैं तो दिमाग में भी। इससे हमारी गतिविधियों में समानता आती है। दिमाग में आने वाले विचार समय-समय पर बदलते रहते हैं। इसी तरह बौद्धिकता, याददाश्त और अहम भी समय के साथ बदलते हैं। इन सब में जो बदलता नहीं है वह है हमारा स्व। प्राचीन आयुर्वेद में कहा गया है कि एक व्यक्ति तब तक स्वस्थ नहीं कहा जा सकता है, जब तक वह स्व को नहीं जानता। स्व की यह जानकारी व्यक्ति को वर्तमान में बनाए रखने में मदद करती है। अपने बारे में सीखने में कुछ समय लगाएं। वर्ष में एक या दो सप्ताह की छुट्टी लेकर खुद को प्रकृति के साथ जोड़ें। सूर्योदय के साथ उठें, योगाभ्यास करें, हल्का भोजन करें व कुछ समय रचनात्मकता में लगाएं।

जीवन में ध्यान का समावेश करें

निज विकास में ध्यान की बड़ी भूमिका है। ध्यान में हम जितनी गहराइयों में उतरेंगे, उतना ही अपनी गतिविधियों में विविधता और गति ला पायेंगे। ध्यान का अर्थ सबके लिए अलग होता है। दिमाग की वह स्थिति जहां क्रोध न हो, हिचक न हो, पूर्व अनुमान न हो, विचारों की उथल-पुथल न हो। ध्यान की यह प्रक्रिया नींद से कहीं अधिक सुकून पहुंचाती है। वर्तमान में जीने में मदद करती है। हम पिछले समय के गुस्से और भविष्य की चिंताओं से मुक्त हो जाते हैं। सुबह और शाम 20 मिनट इसमें बिताएं।

निज विकास में ध्यान की बड़ी भूमिका है। ध्यान में हम जितनी गहराइयों में उतरेंगे, उतना ही अपनी गतिविधियों में विविधता और गति ला पायेंगे।

सही श्वसन प्रक्रिया को जानें

घर या स्कूल कहीं भी सांसों की उपयोगिता और शरीर और दिमाग पर इसके प्रभाव के बारे में नहीं बताया जाता। अपनी सांसों को देखें, जैसे दिमाग आपकी श्वसन प्रक्रिया पर असर डालता है, उसी तरह आप अपने सांस लेने के ढंग से अपने दिमाग को प्रभावित कर सकते हैं। सांस लेने की तकनीक जैसे प्राणायाम और सुदर्शन क्रिया से दिमाग और भावों को शांत रखने में मदद मिलती है। सही सांस लेने की तकनीक क्रोध और डर जैसे नकारात्मक विचारों को दूर करती है। तनाव नियंत्रित होता है।

सही खाएं

जैसा और जिस मात्रा में हम आहार करते हैं, उसका सीधा असर हमारे शरीर और दिमाग पर पड़ता है। इसलिए आप क्या खा रहे हैं, इसको जानें। ताजा फल और सब्जियों का सेवन अधिक से अधिक करें। सही आहार और सही मात्रा में आहार करना आपको स्वस्थ रखता है, आप में ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है।

अपने लिए समय निकालें

कभी-कभार ही हम अपने लिए समय निकालते हैं, जिससे हमारे पास सूचनाओं की अधिकता हो जाती है। हम खुद को उदास और थका हुआ महसूस करते हैं। हमारे मस्तिष्क में स्थिरता होना जरूरी है, यह हमें क्रिएटिविटी और इनोवेशन की ओर ले जाती है। मौन शांति और मस्तिष्क को ऊर्जा देता है। दिन में कभी भी कुछ समय आंखें बंद करके शांत बैठें, इससे मन-मस्तिष्क को सुकून मिलता है। ■

सहायता

एक सैनिक ने युद्ध से लौटकर अपने माता-पिता को फोन किया। 'मैं घर आ रहा हूं और अपने एक दोस्त को भी साथ ला रहा हूं।' माता-पिता ने कहा 'हां, क्यों नहीं हमें उससे मिलकर खुशी होगी।' 'मुझे उसके बारे में कुछ और भी बताना है। वह लड़ाई में बुरी तरह से घायल हो गया था और उसने अपना एक हाथ और एक पैर लड़ाई में खो दिया। उसके पास रहने के लिए कोई जगह नहीं है, इसलिए मैं चाहता हूं कि वो हमारे साथ रहे।' 'जानते हो तुम क्या कह रहे हो। एक अपाहिज व्यक्ति हम पर बोझ बन जाएगा। परेशानी को दावत देने की कोई जरूरत नहीं। तुम उसके बारे में सोचना छोड़ दो और घर चले आओ। वह अपनी व्यवस्था खुद कर लेगा।' इस बात को सुनकर बेटा फोन काट देता है। कुछ दिनों बाद उन्हें पुलिस से सूचना मिली की उनका बेटा जिस शहर में रहता था। वहीं किसी मकान से कूदकर उसने आत्महत्या कर ली। बेटे की मौत से सदमें में आए माता-पिता उसकी लाश की पहचान करने उस शहर पहुंचे। लाश को देखकर उनके होश उड़ गए। उनके बेटे का एक पैर और एक हाथ नहीं था। वह दोस्त कोई और नहीं बल्कि उनका अपना बेटा था।

सबक: सहायता किसी की भी हो अंतत: अपनी ही होती है।

-विपीन जैन, लुधियाना

महिमा

डॉ. सुनीलकुमार अग्रवाल

प्रकृति की नित्य प्रभाषित महाआरती

प्रकृति के जर्रे-जर्रे में ब्रह्म समाया है और सब ओर उसी का ही प्रभाष है। समस्त ब्रह्म विवर्तमयी संसार में उसका ही प्रकाश है। हर दृश्य में प्रकृति की सृजनात्मकता ही मूर्त-अमूर्त रूप में दृश्यमान है। सृष्टा, दृष्टा और दर्शन ही तो सकल ब्रह्मांड है। प्रकृति ही प्रभूत है और प्रकृति ही प्रसूत है। मंजरी का एक कण अंकुरित होकर तुलसी के बिरवा रूप में पल्लवित हो जाता है और वासुदेव को पाता है। हम अर्चना-आरती की थाली सजाते हैं। प्रकृति तो नित्य प्रति करती है, ओंकार के अनहद स्वरों के साथ दिव्य प्रभाषित महाआरती।

बचपन में अपनी दादीजी को नित्य प्रति स्नानादि से निवृत्ति के पश्चात घर के आंगन के तुलसी चौरा पर पूजा करते हुए देखा करता था वह 'ऊं नमो भगवते वासुदेवाय' के मंत्रोच्चार के साथ तुलसी की प्रदक्षिणा करतीं, दीपक प्रज्ज्वलित कर तुलसी की आरती उतारती फिर तुलसी चौरा में दीप स्थापित करती थीं। मेरे बालमन पर उनकी इस पूजा अर्चना-आरती का प्रभाव पड़ता था। एक दिवस मैंने दादी से प्रश्न भी किया था कि ''सूरज तो स्वयं प्रकाश है, आप सूर्य को दीपक क्यों दिखाती हो?'' तो वह 'यूं ही' कहकर बात को टाल गई थी, शायद यह सोचा होगा कि छोटे बच्चे से बड़ी-बड़ी ज्ञान की बातें करना अनुचित होगा। किन्तु एक दिवस मेरे प्राश्निक आग्रह पर वह बोली 'बेटा! सूर्य नारायण तो साक्षात परब्रह्म हैं। मैं उनकी आरती कर उनसे तेरी, अपनी और सबकी ही खुशहाली की मंगलकामना करती हूं।' फिर वह गहरे चिंतन में डूबती हुई पुनः बोली थी ''जैसे... मेरी पूजा थाली में यह दीपक है, वैसे ही प्रभु की आकाश रूपी पूजा थाली में, सूर्य दीपक के समान ही तो है... मेरे अर्घा में सब नदियों और सागरों का जल ही तो समाया है। जलती हुई धूप बाती की गंध दसों दिशाओं को सुवासित कर रही है। ओउम् में शब्द ब्रह्म ही तो गूंज रहा है।'' तब मैं बालक वास्तव में दादी की ज्ञान भरी बातों की अर्थवत्ता को किंचित भी न समझ सका था। किन्तु जब ज्ञान-संज्ञान में प्रकृति और पुरुष का रहस्य अनावृत हुआ, पृथ्वी, पृथु और पार्थ का रहस्य उजागर हुआ तो उन रहस्यमयी बातों से आवरण स्वयं हट गया। प्रकृति नित्यप्रति करती है, निराकार परब्रह्म की महाआरती और पर्यावरण संवारती। वह स्वयं के सजीले, छलकते प्राकृत कोष हम पर वारती और हमको तारती।

आरती से आशय किसी पूज्य, पदार्थ या प्रकृति के सामने या दिव्यता के सामने दीप प्रज्ज्वलित कर घुमाना है जिसे संस्कृत में 'आरात्रिक' कहते हैं। दीप ही प्रकाशक होता है। प्रकाश ही सत्य है। हमारी अरतियों (बुराइयों) का 'आरात्रिक' हो जाना ही आरती है। सत्य का संवरण हो जाना ही आरती है। सत्य में लय हो जाना ही आरती है। आरती साकार की ही नहीं निराकार की भी होती है। और प्रकृति तो स्वयं साकार होते हुए भी निराकार ब्रह्म की दिव्य आरती करती है। प्रकृति की लयात्मक आरती से ही पर्यावरण संवरता है और लोक सुधरता है। रात्रि के बाद सवेरा आता है तब प्रकृति का रोम-रोम जाग जाता है। वैदिक ज्ञान के अनुरूप भी संपूर्ण प्रकृति ही ईश्वरमय है और ईश्वराधीन है। प्रकृति के जर्रे-जर्रे से असत से सत, अंधकार से प्रकाश और मृत्यु से अमरत्व की ओर आने का गुरुतत्व मिलता है। प्रकृति का जर्रा-जर्रा त्यागपूर्वक भोग का संदेशवाहक है। वस्तुतः यही संज्ञान ही प्रकृति की महाआरती है, जिससे वह पर्यावरण संवारती है। आरती और प्रकृति के रहस्य को समझना परमावश्यक है। पंचभूतों- आकाश वायु अग्नि जल और पृथ्वी से ही प्रकृति की क्रियाएं चलती है। आत्मा से आकाश, आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल और जल से पृथ्वी उत्पन्न हुई-

''आत्मनः सकाशात् आकाशः सम्भूत
आकाशाद् वायोरग्निरग्रे रापोऽद्भ्यः पृथ्वी।''
(छान्दोग्यउपनिषद)

आरती विधान में भगवत दर्शन के पश्चात शंख ध्वनि, चंवर ढुलाना, अग्नि धूप गंधादि प्रकल्प, जलपूरित शंख प्रदर्शन तथा हस्त मुद्राएं द्वारा पार्थिव तत्वों का अनुशीलन किया जाता है। आदि-पंचतत्वों का आह्वान एवं आराधना ही आरती है। आरती द्वारा हम दिव्य शक्ति से तादात्म्य स्थापित करते हैं। क्योंकि हमारा देहपिण्ड ब्रह्मांड की पंचभूत शक्तियों से निर्मित है, जिसमें देही रूप में देव विराजते हैं। प्रभात बेला में प्रकृति की महाआरती में शामिल होने के लिए मानो पंछी भी अपने घोंसले छोड़कर बाहर कलरव करने लगते हैं।

यजुर्वेद में आरती का निरूपण आ-रात्रि रूप में ही हुआ है- आ रात्रि पृथ्वी लोक को मध्यम लोक के सब स्थानों से सब ओर से पूर्ण करती है और स्वर्ग के स्थानों का अतिक्रमण करती है। सब ओर घनघोर अंधकार छा जाना भी महिमामंडित है-

''ऊँ आरात्रि पार्थिवः रजः
पितुरप्रायि धामभिः।
दिवः सदा गुं सि वृहती
वितिष्ठ सड आत्वेषं वर्त्तते तमः॥''

कहने का भाव यह है कि संपूर्ण सृष्टि में प्रभु का सुदर्शन चक्र ही तो घूमता है। वही तो प्रकृति में चक्रान्तरण बनाता है और पर्यावरण को संवारता है और लोक जीवन की जरूरतों को पूर्ण करता है। व्यक्त-अव्यक्त परमात्मा के प्रति कृतज्ञ भाव प्रकटन को ही तो आरती कहते हैं। आरती हमारे भाव समर्पण की पूर्णता का ही तो प्रतिवादन है। हम जो कुछ भी आरती की थाली में संजोते हैं, उसे ब्रह्म प्रकृति में साकार संजोते है। प्रकृति की महाआरती रूप दीपक सूर्य ही जगत की आत्मा है। सूर्य से ही सकल जीवन प्रकाशित, प्रभाषित और प्रभावित है। ज्यों ही सूर्य रश्मियां धरती पर अवतरित होती है, धरती का कण-कण उत्साह और उमंग से भर उठता है। जगत की सारी जड़ता दूर हो जाती है और चैतन्यता आती है। संसार में शब्द प्रकाश और ताप ही ऊर्जस्विताएं हैं। इनकी तरंगे जब पदार्थ अणुओं से टकराती हैं तो प्रकृति के थाल में रंग छिटक जाते हैं। प्रकृति का सौंदर्य निखर जाता है और शृंगार से सजीधजी प्रकृति परमात्मा की महाआरती उतारती हुई प्रतीत होती है।

–स्वप्निल सदन, रानी बाग, सुभाष रोड, चंदौसी, मुरादाबाद-202412 (उ.प्र.)

अवबोध

साध्वी कनकश्री

धर्म की उपेक्षा, अस्तित्व की उपेक्षा

धर्म कोई संगठन, समाज, पंथ या सम्प्रदाय नहीं है। वह जीवन जीने की एक स्वस्थ शैली है। सुख–शांतिपूर्वक रहने की एक कमनीय कला है। स्वयं शांत–संतुलित जीवन जीएं और दूसरों की सुख–शांति में बाधक न बनें–यही धर्म की आचारसंहिता है।

भारतीय मनीषा में धर्म केवल ईश्वरीय आस्था ही नहीं है, वह एक वैश्विक व्यवस्था भी है, सृष्टि का सार्वभौम, सार्वकालिक नियम है, जीवन-पद्धति है। धर्म मजहबी विश्वास या बंधन नहीं है। वह आंतरिक प्रकाश है, ज्ञान और आनंदमयी चेतना का स्पंदन है। धर्म वह आचार-संहिता है, जिसमें है–सर्वोदय। उसमें सबका अभ्युदय और सबका विकास निहित है। धर्म मनुष्यता का मंत्र है। उन्नति का तंत्र है। पशुता को मनुजता में रूपांतरित करने का यंत्र है।

धर्म एक मर्यादा है, वह जीवन को मर्यादित करता है। व्यक्ति और समाज की उच्छृंखल वृत्तियों-प्रवृत्तियों का नियमन करता है। धर्म-सम्मत जीवन वह है, जहां मनुष्य किसी भी प्राणी को हानि पहुंचाए बिना नैतिक समाज में अपनी मिसाल खड़ी कर सके। बिना किसी को कष्ट दिए, स्वयं सत्कर्म में लगा रहे। धर्म वह है–जिससे अपना भी हित हो और दूसरों का भी हित हो। अभी, वर्तमान में भी हित हो और परिणाम (भविष्य) में भी हित हो। इस लोक में भी हित हो और परलोक में भी हित हो। जिससे अभ्युदय भी हो और नि:श्रेयस भी हो।

धर्म अपने विराट रूप में उतना ही व्यापक है, जितना यह विश्व। जीवन का प्रत्येक पक्ष धर्म में शासित होकर ही श्रेष्ठता का वरण करता है। राजतंत्र हो या व्यवस्था तंत्र, अर्थ तंत्र हो या समाज तंत्र, शिक्षा तंत्र हो या साधना तंत्र–नीतिमत्ता, कर्तव्यपरायणता, दायित्वशीलता, संयम, अनुशासन और त्याग–ये सर्वत्र अपेक्षित हैं। इनके बिना व्यक्ति, समाज या परिवार की किसी भी भूमिका में जीवन को सुदृढ़ आधारशिला नहीं मिलती। धर्म ही समाज को धारण करने वाली धुरी है। धर्म समाज का अनिवार्य तत्व है। प्रगति का आधार है। धर्म की उपेक्षा अस्तित्व की उपेक्षा है।

धर्म कोई संगठन, समाज, पंथ या सम्प्रदाय नहीं है। वह जीवन जीने की एक स्वस्थ शैली है। सुख-शांतिपूर्वक रहने की एक कमनीय कला है। स्वयं शांत-संतुलित जीवन जीएं और दूसरों की सुख-शांति में बाधक न बनें–यही धर्म की आचारसंहिता है। धर्म का सौरभ जनजीवन में करुणा, संवेदनशीलता, स्नेह, सद्भाव, श्रद्धा, समन्वय और आपसी सहयोग भावना का संचार करता है। इससे मानवीय संबंधों में स्निग्धता और सरसता का समावेश होता है।

वर्तमान में धर्म का जो रूप प्रस्तुत किया जा रहा है, वह कष्टदायक है। धर्म की गलत धारणा, व्याख्या और गलत व्यवस्था से विभिन्न समुदायों में कटुता, अशांति, तनाव और संघर्ष का वातावरण बना हुआ है। भाईचारा, सहयोग, सहअस्तित्व और एकता–जो धर्म का सर्वहितकारी मंगलमय स्वरूप है, वह तिरोहित हो रहा है। धर्म के नाम पर मनुष्यजाति छोटे-छोटे टुकड़ों में विभक्त हो रही है। उसकी शांति और विश्वास समाप्त हो रहे हैं।

कोई भी सम्प्रदाय या पंथ अपने-आप में अच्छे संगठन हो सकते हैं, यदि वे सर्वकल्याणकारी व सर्वहितकारी ध्येय को सामने रखकर एक व्यवस्था में चलें। लेकिन, जब वे धर्म के नाम पर नकली आवरण पहनकर, समाज को तोड़ने व मनुजता को बांटने का काम करने लगते हैं तो जनमानस में उस तथाकथित धर्म के प्रति घृणा और विद्रोह के भाव भर जाते हैं।

धर्म के मर्म को समझने के लिए श्रीमद्भागवद्गीता का यह प्रसंग मननीय है। प्रश्न पूछा गया–

कथमुत्पद्यतेधर्मः, कथं धर्मो विवर्धते?
कथं च स्थाप्यते धर्मः कथं धर्मो विनश्यति?

धर्म कैसे उत्पन्न होता है? कैसे बढ़ता है? कैसे स्थापित होता है और कैसे नष्ट होता है। श्रीकृष्ण ने समाधान के स्वर में कहा–

सत्येनोत्पद्यते धर्मो, दया-दानैर्विवर्धते।
क्षमस्वा स्थाप्यते धर्मः, क्रोध-लोभैर्विनश्यति॥

धर्म का जन्म-सत्यनिष्ठा से होता है, करुणा और त्याग से धर्म-भावना का विकास होता है। क्षमा से धर्म प्रतिष्ठित होता है और क्रोध तथा लोभ की वृत्ति धर्म को नष्ट कर देती है। इससे स्पष्ट हो जाता है कि धर्म कोरा क्रिया-कांड ही नहीं है, वह आंतरिक बदलाव की प्रक्रिया है।

अनेक व्यक्ति भौतिक अभिसिद्धियों के लिए या कामनापूर्ति के लिए धर्म का सहारा लेते हैं और उसी को धर्माराधना की निष्पत्ति मान लेते हैं। यह दृष्टि का विपर्यास है। इसके संशोधन की अपेक्षा है। आचार्यश्री महाप्रज्ञजी कहते हैं-

प्रवर्धते पराशांतिः, धृतिः संतुलनं क्षमा।
फलान्यमूनि धर्मस्य, फलं तस्यास्ति नोधनम्॥

धर्म से परम शांति उपलब्ध होती है। धृति, नियंत्रण-शक्ति, संतुलन और सहिष्णुता का विकास होता है। ये ही धर्म के फल हैं। आर्थिक विकास धर्म का प्रत्यक्ष फल नहीं है। धर्म का उद्देश्य होना चाहिए चित्तशुद्धि, कषाय-मुक्ति और आत्म-सिद्धि। उसका उपाय है–संयम, तप, स्वास्थ्य और ध्यान। ■

विवेचन

डॉ. दिलीप धींग

गृहलक्ष्मी बने समाज-सरस्वती

एक-दो पीढ़ी पूर्व की निम्न मध्यवर्गीय घरेलू महिलाओं तथा ग्रामीण महिलाओं की जिंदगी और दिनचर्या देखें तो पता चलता है कि उनके जीवन में परिश्रम ही परिश्रम था। परिवार बड़े होते थे। संयुक्त परिवार होने के कारण घर में छोटे और बड़े घरेलू कार्यों का निष्पादन महिलाओं द्वारा ही किया जाता था। ग्रामीण जीवन में घर पर गाय-भैंस भी रखी जाती थी। मवेशियों के लिए बांटा तैयार करना, उन्हें चारा-पानी देना, दूध दुहना, सुबह-सुबह छाछ बिलोना आदि। इसके अलावा घट्टी में अनाज पिसना, चूल्हे में लकड़ी जलाकर रसोई तैयार करना, पापड़-पापड़ी, वड़ी, छावड़ी, खरावड़ी आदि पारम्परिक व स्थानीय व्यंजन बनाना। धोवणे से कूट-कूट कर कपड़े धोना जैसे अनेक प्रकार के घरेलू कार्य हुआ करते थे, जिन्हें महिलाएं बड़ी निष्ठा और मेहनत से किया करती थीं। जीवन के संतुलित व समग्र विकास विकास के लिए इस श्रम की बहुत आवश्यकता है।

आज जमाना बदल गया है। यह बेहद खुशी की बात है कि वैज्ञानिक प्रगति, शिक्षा और अनेक प्रकार के घरेलू इलेक्ट्रानिक उपकरणों तथा अन्य अनेक सुविधाओं ने महिलाओं को जबर्दस्त राहत प्रदान की है। फिर भी छोटे-छोटे परिवारों में नई पीढ़ी की पढ़ी-लिखी महिलाओं के मुंह से घर के कामकाज को लेकर शिकायतें सुनाई पड़ती है तो हैरानी होती है। इतना आराम होने के बावजूद कई महिलाओं के सिर, कमर आदि दुखते रहते हैं। शायद कुछ महिलाएं 'अधिक आराम' से थक जाती हैं और कुछ प्रकार के रोग उन्हें डॉक्टरों से फीस के एवज में उपहार स्वरूप मिल जाते हैं। संतों, साहित्यकारों, शिक्षाविदों और विशेष रूप से समर्थ जागरूक महिलाओं का यह फर्ज है कि वे इस विडम्बनापूर्ण स्थिति से महिलाओं को बाहर निकालें तथा उन्हें अपने परिवार और समाज के लिए वरदान बनाएं।

परिवर्तित उत्साहवर्द्धक माहौल में महिलाओं ने अनेक भूमिकाओं को अपनाया है। गृहस्थ जीवन की गाड़ी को बढ़िया तरीके से आगे बढ़ाने के लिए महिलाएं धनार्जन में आगे बढ़ी हैं। इससे एक ओर निम्न-मध्य परिवारों की आर्थिक स्थिति सुदृढ़ बनी है तो दूसरी ओर स्त्री और पुरुष के बीच अनावश्यक आर्थिक होड़ा-होड़ी के उदाहरण भी देखने-सुनने को मिलते हैं। महिलाओं के द्वारा धनार्जन के दो मुख्य उद्देश्य हैं- आवश्यकता तथा शिक्षा/योग्यता का उपयोग। समाज में ऐसे अवसर भी मौजूद है, जहां ज्ञानार्जन के साथ धनार्जन भी होता है। ऐसा अवसर मिलने पर विनम्रता के साथ जीवन को ज्ञान के लिए समर्पित कर देना चाहिए।

मौजूदा समय में शिक्षा का प्रसार तो तेजी से हुआ है, लेकिन आत्मज्ञान और जीवन-विज्ञान के अभाव में शिक्षा के जो सुफल परिवार और समाज को मिलने चाहिए थे, वे पर्याप्त रूप से नहीं मिल पा रहे हैं। समाज में यहां-वहां आत्मानुशासन और सुसंस्कारों का संकट नजर आता है। परिवार टूट रहे हैं और समाज दिशाहीन होता जा रहा है। अनेक पारिवारिक झगड़े अदालतों में लंबित पड़े हैं।

बड़े अरमान से माता-पिता अपनी लाडली को पढ़ाते-लिखाते और होशियार बनाते हैं। बेटी की काबिलियत पर वे गर्व करते हैं और पता ही नहीं चलता कब डाल पर बैठी चिड़िया की तरह बेटी फुर्र उड़ जाती हैं। वह अपने माता-पिता के उपकार, अपने कुल का गौरव न जाने कैसे एकाएक बिल्कुल भूल जाती है। शिक्षा का यह एक निराशाजनक पक्ष है। दूसरा निराशाजनक पक्ष यह है कि पढ़ी-लिखी महिलाओं में सहनशक्ति व निभाने की शक्ति का अभाव नजर आता है। लम्बा समय व्यतीत होने के बावजूद वे न तो अपने ससुराल को अपना घर समझ पाती है और न ही ससुराल वालों को अपने घर का सदस्य। बड़े अरमान से बहुतों को अपने घर की सदस्य बनाने वाले सास-ससुर उन्हीं बहुओं के प्रत्यक्ष-परोक्ष रुक्ष व्यवहार से उपेक्षित जीवन जीने को मजबूर हो जाते हैं। महिलाओं के इस मनमाने रवैये से घर का सौभाग्य कम होता है। ऐसे माहौल में पुरुष सदस्य प्रायः निरुपाय नजर आते हैं और वे सही-गलत के भेद को नजरअंदाज करते हुए घर की गाड़ी को हांकते रहते हैं अथवा कुछ पुरुष सदस्य सही-गलत के भेद को विस्मृत करके अपने ही परिजनों के साथ पराया व्यवहार करने लग जाते हैं। इससे न स्त्री को लाभ होता है, न पुरुष को, बल्कि परिवार तथा समाज की आंतरिक शक्ति क्षीण होती है।

'गृह-लक्ष्मी' की उपाधि धारण किये हुए सदियां बीत गई, अब महिलाएं 'गृह-सरस्वती' का विरुद धारण करें। वे स्वयं ज्ञान-ध्यान सीखें, परिवार के सदस्यों को सिखाएं और समय व सामर्थ्य के अनुसार समाज में भी ज्ञान के प्रचार-प्रसार में अपना योगदान करें। ज्ञान की दीपशिखाएं बनकर महिलाएं 'गृह-सरस्वती' से 'समाज-सरस्वती' बनें।

-उमराव सदन, 53 डोरे नगर
उदयपुर-313002 (राजस्थान)

समुद्र मंथन के चौदह रत्न

प्रेम अरोरा

देवताओं और दानवों में युद्ध होते रहते थे। एक बार देवताओं ने सोचा कि दानवों को समुद्र मंथन करके उससे निकलने वाले बहुमूल्य रत्नों का लालच देकर उनसे छल किया गया। यह सोचकर वे दानवों के पास गए और समुद्र मंथन का प्रस्ताव रखा। वे लालच में आकर उनके जाल में फंस गए और स्वीकृति दे दी। मंथन के लिए मन्दराचल पर्वत को मथानी और रस्सी के स्थान पर वासुकि नाग को उसमें लपेटकर मंथन आरंभ किया गया। मंथन के समय पहाड़ नीचे धंसने लगा, तब विष्णुजी ने कच्छप का रूप धारण करके पहाड़ को अपने ऊपर रख लिया। मंथन आरंभ हुआ और इस क्रम से रत्न निकलते गए।

श्री, मणि, रम्भा, वारुणी, अमिय, शंख गजराज। धन्वन्तरि, धनु, धेनु, शशि, कल्पद्रुम, विष वाजि॥

समुद्र मंथन के समय समुद्र से 14 रत्न निकले लक्ष्मी, कौस्तुभ मणि, अप्सरा, मदिरा, अमृत, पांचजन्य शंख ऐरावत हाथी, वैद्य, शाङमं धनुष, कामधेनु गाय, चंद्रमा, कल्पवृक्ष, कालकूट, विष तथा उच्चैश्रवा घोड़ा।

श्री (लक्ष्मी)-विष्णुजी के पास चली गईं
मणि (कौस्तुभ मणि)-विष्णुजी ने ले लिया
रम्भा (अप्सरा)-इन्द्र के पास चली गई
वारुणी (मदिरा)-राक्षसों ने ले लिया
अमिय (अमृत)-देवताओं ने ले लिया
शंख(पांचजन्य)-विष्णुजी ने ले लिया
गजराज (ऐरावत हाथी)-इन्द्र ने ले लिया
धन्वन्तरि (वैद्य)-देवताओं के पास चले गए
धनु (शाङ्मं धनुष)-विष्णुजी ने ले लिया
धेनु (कामधेनु गाय)- इन्द्र ने ले लिया
शशि (चंद्रमा)-आकाश में चले गए
कल्पद्रुम (कल्पवृक्ष)-इन्द्र ने ले लिया
विष (कालकूट विष)-शंकरजी ने अपने कंठ में धारण किया
वाजि (उच्चैश्रवा घोड़ा)-इन्द्र ने ले लिया।

विदेशियों ने भी परखी है गंगा की पवित्रता

सदियों पुरानी श्रद्धा एवं आस्था तथा विदेशी वैज्ञानिकों, डॉक्टरों के श्रमसाध्य प्रयोगों से प्राप्त जानकारी से इस बात के प्रमाण मिले हैं कि ऋषि-मुनियों की बातें कोरी गल्प नहीं हैं उसके पीछे दीर्घकालीन अनुभव हैं।

डॉ. संध्या तिवारी

मां गंगा की महिमा से धर्मशास्त्र भरे पड़े हैं। पुण्यसलिला मां गंगा ईश्वर के अनुपम वरदान की भांति भारत आंगन में कलरव कर रही है। भारतीय संस्कृति गंगाजल की महिमा को देवता और शक्ति के रूप में प्रतिष्ठित करती है। लेकिन, गंगा 'गंगा मां' क्यों है? क्या केवल श्रद्धा के आधार पर, शास्त्रों के वचनों पर या कुछ और भी प्रमाण है हमारे पास इसे मां कहने के। और नदियों में भी पानी बहता है फिर गंगाजल ही क्यों?

सदियों पुरानी श्रद्धा एवं आस्था तथा विदेशी वैज्ञानिकों, डॉक्टरों के श्रमसाध्य प्रयोगों से प्राप्त जानकारी से इस बात के प्रमाण मिले हैं कि ऋषि-मुनियों की बातें कोरी गल्प नहीं हैं उसके पीछे दीर्घकालीन अनुभव हैं।

अमेरिका के विश्वविख्यात साहित्यकार 'मार्क ट्वेन' ने अपनी पुस्तक भारतयात्रा-वृतांत में वैज्ञानिक डॉ. 'हेनकेन' के एक प्रयोग का ब्यौरेवार जिक्र किया है- परीक्षण के लिए उन्होंने बनारस के उस स्थान की गंगाजी को चुना जहां पर बनारस की गंदगी गिरती है। परीक्षण में पाया कि उस जल में हैजा के लाखों कीटाणु भरे पड़े हैं। उस जल को छह घंटे के लिए रखा गया और उसका दोबारा परीक्षण किया गया तब पाया गया कि उसमें एक भी हैजे का कीटाणु नहीं है। उसी समय जब इस जल का प्रयोग किया जा रहा था एक शव भी बाहर निकाल लिया गया, जांचने पर पता चला कि उसके पास के जल में हजारों हैजे के कीटाणु हैं, छह घंटे तक रखा रहने के बाद वे कीटाणु भी मृत पाये गये। यही कीटाणु वाला जल दूसरे कुएं के जल में मिलाकर एक बर्तन में रखा गया। परीक्षण करने पर पाया गया कि हैजे के कीटाणु अबाध गति से बढ़ते रहे।

मानव में ही बसता है रब

ब्र. सुमित धनराज

प्रश्न है, क्या ईश्वर है? अगर है तो क्या उसका कोई भौतिक अस्तित्व भी है? यदि हम उसकी रचना हैं तो क्या हममें ईश्वर का अंश विद्यमान नहीं है? अगर हममें ईश्वर का अंश है तो क्या उसकी पवित्र आत्मा हममें नहीं बसती? और बसती है तो हमसे हैवानों की तरह दुष्कर्म कैसे हो जाते हैं?

ऐसे न जाने कितने सवाल हमारे मन में उठते हैं, लेकिन शायद ही इनका कोई अंतिम जवाब मिल पाता हो। प्रभु ईसा मसीह ने लोगों की सेवा के लिए अपना सारा जीवन समर्पित कर दिया। उसी प्रकार अनेकों नबियों, पैगम्बरों, साधु-संतों और महात्माओं ने भी मानव कल्याण एवं समृद्धि के लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दया। ये सभी उस ज्योति से परिपूर्ण थे जो इन्हें बुरे इंसानों के अंधकारमय जीवन में भी ईश्वर के परम तत्व को दर्शा दिया करती थी। इसीलिए उन्होंने भूखों को भोजन कराया, प्यासों को पानी पिलाया, नंगों को कपड़े पहनाएं, बीमारों की सेवा की और परेशानियों में फंसे हुए लोगों की मदद की। चाहे कोई अमीर हो या गरीब, अगर एक इंसान ने दूसरे इंसान के लिए सेवा के कार्य नहीं किए और दूसरे की हानि की, तो अवश्य ही उसे उसका फल भोगना होगा। चाहे हम इस लोक में विश्वास करते हों या परलोक में। अगर हमारा नजरिया व हमारे कर्म दूसरों के प्रति सुखद हैं तो अवश्य ही ईश्वर हमारी आत्मा को यथोचित पुरस्कार प्रदान करेंगे।

इस संदर्भ में न्याय के दिन के बारे में बताते हुए ईसा मसीह संत मत्ती के सुसमाचार में कहते हैं, 'आओ और उस राज्य के अधिकारी बनो, जो संसार के प्रारंभ से तुम लोगों के लिए तैयार किया गया है। मैं भूखा था तुमने मुझे खिलाया, मैं प्यासा था और तुमने मुझ को अपने यहां ठहराया, मैं नंगा था और तुमने मुझे पहनाया, मैं बीमार था और तुमने मेरी सेवा सुश्रुसा की, मैं बंदी था और तुम मुझसे मिलने आए।

इस पर धार्मिक जन उन से कहेंगे, प्रभु! हमने कब आप को भूखा देखा और खिलाया? कब प्यासा देखा और पिलाया? हमने कब आप को परदेसी देखा और अपने यहां ठहराया? कब आपको बीमार या बंदी देखा और आपसे मिलने आए? राजा उन्हें उत्तर देंगे, मैं तुम लोगों से यह कहता हूं–तुमने मेरे इन भाइयों में से किसी एक के लिए चाहे वह कितना ही छोटा क्यों न हो, जो कुछ किया, वह तुमने मेरे लिए ही किया। यद्यपि सभी अमीरों के संदर्भ में तो नहीं, परन्तु एक जगह ईसा मसीह कहते हैं, परमेश्वर के राज्य में धनवान के प्रवेश करने की अपेक्षा सुई के छेद से होकर ऊंट का निकलना अधिक सरल है। वास्तव में लोग धर्म के नाम पर कई संस्कारों और कार्यों का पालन करते हैं, जैसे लंबी तीर्थ यात्राएं या मंदिरों, गिरजाघरों और मस्जिदों में ढेर सारे रुपये दान करना आदि। परन्तु शायद रुककर वे कभी यह नहीं सोचते कि वास्तव में सच्चा विश्वास क्या है और क्या यही कार्य ईश्वर को प्रसन्न करते हैं और इसी से उनकी मुक्ति का मार्ग प्रशस्त होता है।

विश्वास, श्रद्धा और आस्था इंसान को धर्म के मार्ग द्वारा ईश्वर तक को अवश्य ले जाते हैं, परन्तु मनुष्य की मुक्ति के सूत्रधार साबित होते हैं कि नहीं–यह बताना मुश्किल है। सिर्फ और सिर्फ, धर्म द्वारा प्रशस्त और मनुष्य के हृदयतम से निकले हुए सुकार्य हमारी मुक्ति के भाग्यविधाता हैं। मनुष्य की सेवा ही ईश्वर की सेवा है और जो कोई भी इस मर्म को समझ जाता है, वह ईश्वरत्व में समाकर परम तत्व को पा जाता है। इसीलिए, मानव मात्र में ही बसता है 'रब'–जरूरत है तो सिर्फ उसे खुली आंखों से पहचानने की। ■

सर्दियों में ऊर्जा से भर देंगे तिल

● विभा मित्तल ●

सर्दियों में तिल की उपयोगिता बढ़ जाती है। इस कारण काले, सफेद और लाल तीनों रंग के तिल की मांग बढ़ जाती है। तिल की लाई से लेकर तिलकुट समेत तिल के तरह-तरह के व्यंजन बाजार में दिखने लगते हैं।

● सर्दियों में तिल खाने से शरीर की ऊर्जा मिलती है।

● तिल में प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन बी कॉम्पलेक्स पाया जाता है जिस कारण यह शरीर के लिए बेहद उपयोगी साबित होता है।

● ठंड के दिनों में त्वचा अत्यधिक रूखी हो जाती है। तिल के तेल की मालिश त्वचा का रुखापन दूर करती है।

● कब्ज की समस्या हो तो 50 ग्राम तिल को भूनकर उसका बुरादा बना लें और मीठा मिलाकर उसका सेवन करें।

● पेट दर्द हो तो एक चम्मच काला तिल चबाकर गुनगुना पानी पी लें।

● कमर में, जोड़ों में दर्द रहता है तो हींग और सोंठ डालकर गर्म किये हुए तिल के तेल से मालिश करें।

● चेहरे का रंग निखारना है और कील-मुंहासों से मुक्ति चाहिए तो तिल को पीसकर मक्खन के साथ मिलाकर नियमित रूप से चेहरे पर लगाएं।

● 10-12 ग्राम काले तिल चबाकर ठंडा पानी पीने से दांतों की नैसर्गिक चमक बरकरार रहती है और दांत मजबूत भी होते हैं।

● खूनी बवासीर (पाइल्स) से होने वाले रक्तस्राव को बंद करने के लिए 10 ग्राम काले तिल को पानी के साथ पीसकर इसमें एक चम्मच मक्खन मिलाकर चाटें। इसमें चाहे तो मिसरी भी मिला सकते हैं। सुबह-शाम प्रयोग करें।

अपने भीतर आनंद ढूंढो

सुरक्षित गोस्वामी

कभी आपने इस बात पर गौर किया है कि हम में से ज्यादातर लोग लोटे की तरह हैं। हर आदमी ने अपने लिए एक स्थायी मुद्दा रिजर्व कर रखा है, जिसके आधार पर उसका पूरा व्यक्तित्व टिका होता है और सारी सक्रियता बनी रहती है। जैसे हर लोटे का अपना एक निश्चित पेंदा होता है।

कुछ लोग अर्थशास्त्र को अपना पेंदा बना लेते हैं। चार-पांच साल फायनांस पढ़ने के बाद उनकी बुद्धि उम्र भर अर्थवाद के इर्द-गिर्द घूमती रहती है। जिंदगी को वे हमेशा आर्थिक नजरिए से देखते हैं। वे सोचते हैं, जब तक मेरी और देश की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं होती, तब तक शांति नहीं। उनके उलट, कुछ लोग समाजवादी होते हैं। उन्हें लगता है कि जब तक अमीर-गरीब की खाई नहीं मिटती, वे आराम नहीं कर सकते।

कुछ लोग परम्परा प्रेमी होते हैं। उन्हें लगता है कि पुराना जमाना ही अच्छा था। काश वह समय दुबारा लौट आता। पहले गुजारा चलता था, सभी संस्कारित थे। आज का जमाना तो रहने लायक ही नहीं रहा। इसके उलट कुछ लोग आधुनिकता प्रेम से ग्रस्त होते हैं। वे सोचते हैं कि जब तक हमें सारी नई टेक्नोलॉजी प्राप्त नहीं हो जाती, तब तक सच्ची खुशी कहां।

कुछ परिवारवाद में उलझे रहते हैं। वे टॉर्च लेकर परिवार की समस्याएं ढूंढते हैं, फिर उन्हें सुलझाते हैं। ऐसा करते समय उन्हें लगता है कि वे कितने महान हैं। कुछ लोग नैतिकतावादी होते हैं। वे मैग्निफाईंग ग्लास से देखते हैं कि किस-किस तरह से इस समाज का पतन हो रहा है। सिगरेट, शराब, जुआ का चलन-बढ़ रहा है। स्त्री-पुरुष के संबंध वैसे नहीं रहे, जैसे शास्त्रों में वर्णित है। वे कल्पना करते हैं कि जिस दिन उनके नजरिये से रामराज्य आएगा, वे सुखी होंगे।

कुछ लोग राष्ट्रवाद में उलझ जाते हैं। वे कहते हैं, जब तक पाकिस्तान और चीन से संबंध मधुर नहीं हो जाते, तब तक मुझे चैन नहीं। कुछ पर्यावरणवादी होते हैं। उन्हें भय रहता है कि कहीं ग्लोबल वार्मिंग की शिकार ना बन जाए। तो वे इसे रोकने की कोशिश में बेचैन रहते हैं। लेकिन कुछ लोग बेपेंदी के लोटे के तरह भी होते हैं। वे, जो फैशन में आए, उसी पर बात करने लगते हैं। अखबार-टीवी पर भ्रष्टाचार का मुद्दा गरम है, तो भ्रष्टाचार की बात, आतंकवाद का मुद्दा है तो देश की बात, ग्लोबल वार्मिंग की चर्चा है तो पर्यावरण की बात, मार्किट गिरा तो अर्थ की बात। कभी इस वाद का पक्ष, कभी दूसरे वाद का।

जब हम खुद को एक ही वाद से बांध लेते हैं, सिर्फ उसी के बारे में सोचते रहते हैं, तब उसके सफल न होने पर दुख होता है। कट्टरवादी होने पर किसी भी व्यवस्था में दुख ही हासिल होता है, क्योंकि इस दुनिया में सब कुछ हमारी रुचि और इच्छा से होने वाला नहीं है। समाज ठीक हो जाएगा, नैतिक मूल्य आ जायेंगे, सीमा विवाद सुलझ जाएगा, आर्थिक रूप से देश समृद्ध हो जाएगा, पर्यावरण भी शुद्ध हो जाएगा। जिंदगी भर जहां हम लगे थे, यदि वह सब हमारे अनुरूप हो भी गया तो उससे हमारा कोई भला होने वाला नहीं। उससे जन्म-मरण के चक्र से तो मुक्ति मिलने वाली नहीं है।

हर मनुष्य कि कोशिश रहती है कि वो खुश रहे। इसके लिए जो भी कार्य किया जा सके, हम करते हैं। वह खुशी मिलती भी है, लेकिन फिर

चली भी जाती है, वह स्थायी नहीं होती। जबकि भीतर से तलाश है ऐसे आनंद कि जो हमेशा बना रहे। ये हमेशा बना रहने वाला आनंद और कुछ नहीं, बल्कि मुक्ति है। जिसको हम खुशी का नाम देते हैं, वो मुक्ति की तलाश है, लेकिन माया इतनी प्रबल होती है कि वो मन को अपने में उलझाए रखती है और हम मुक्ति के मार्ग से भटक जाते हैं।

इसलिए सब वादों को बाहर ही छोड़ दो और अपने भीतर आनंद ढूंढो। अपने में टिक जाओगे, तो तृप्त हो जाओगे। आनंद बाहर की किसी चीज का मोहताज नहीं है। ■

जमाने के हिसाब से चलें

● वल्लभ भाई पटेल ●

वल्लभ भाई पटेल जिन्हें लौह पुरुष के नाम से भी जाना जाता है, का जन्म 31 अक्टूबर 1875 को गुजरात में लेवा जाति में हुआ। माना जाता है कि इस जाति के लोग भगवान राम के पुत्र लव के वंशज हैं। उनके पिता का नाम झवेर भाई और माता का नाम लाड़बाई था। आजादी की लड़ाई और फिर आजादी के बाद बनी सरकार में भी उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वह आजाद भारत के पहले उप प्रधानमंत्री थे। 15 दिसम्बर 1950 को उनका देहांत हो गया।

● हमें आज का जमाना पहचान लेना चाहिए और जमाने को पहचानकर उसी के मुताबिक चलना चाहिए। जो शख्स समय नहीं पहचानता, उसे बाद में पछताना पड़ता है।

● कोई आदमी पत्थर को हीरा मानकर उसे लंबे वक्त तक रखे और संकट के वक्त उसे भुनाने जाए और फिर पछताए, तो इसमें पत्थर का क्या दोष? यह तो उस आदमी की समझ की कमी है।

● दुनिया जबर्दस्त स्कूल है। इसकी डिग्रियां जल्दी-जल्दी नहीं मिलतीं।

● आप बिल्कुल सच्ची बात कहें और खुशामद करना छोड़ दें, तो कई काम हो सकते हैं। अगर सामने कुछ कहें और पीछे कुछ और, तो कुछ नहीं हो सकता।

● शिक्षक के चरित्र का बड़ा प्रभाव पड़ता है, इसलिए शिक्षक को अपना जीवन निर्मल बनाना चाहिए।

● हम अपने धर्म का पालन करें, तो दुख भरे इस संसार में हम जरूर सुखी होंगे।

● जवानी जाते देर नहीं लगती और गई हुई जवानी कभी वापस नहीं आती। जो शख्स जवानी के एक-एक पल का इस्तेमाल करता है, वह कभी बूढ़ा नहीं होता।

● बोलने में कभी मर्यादा न छोड़ें। गालियां देना कायरों का काम है।

● लोगों के दिल सुंदर भाषणों से नहीं हिलाए जा सकते और अगर हिलाए भी जा सकते हैं, तो महज पल भर के लिए।

मौन तो अनंत भावों की भाषा है

:: अनेकांत कुमार जैन ::

कह देना इतना महत्वपूर्ण नहीं है, जितना कुछ नहीं कहना। बोलना यदि कला है, तो मौन सर्वश्रेष्ठ कला है। भारत में अनेक ऋषि, मुनि, संत हुए, जिनमें से अनगिनत ने मौन रहकर पूरा जीवन व्यतीत किया। कई साधक वर्ष, दो वर्ष, पंद्रह वर्ष तथा इससे भी अधिक मौन रहने की प्रतिज्ञा करते हैं। मौन का रहस्य इतना गहरा है कि उसे मौन धारण करने वाला ही समझ सकता है। कहना बहुत थोड़ा होता है। नहीं कहना बहुत ज्यादा होता है। जो परम सत्य है, उसे कह नहीं सकते। वेदांती उसे अनिर्वचनीय तथा जैन (स्यात) अवक्तव्य कहते हैं।

यदि बोलकर बातें की जा सकती हैं, तो चुप रहकर उससे भी ज्यादा बातें होती हैं। आंखें बातें करती हैं। मौन की भाषा शब्दों की भाषा से किसी भी रूप में कमजोर नहीं होती, बस उसे समझने वाला चाहिए। जिस प्रकार शब्दों की भाषा का शास्त्र होता है, उसी प्रकार मौन का भी भाषा विज्ञान होता है, किन्तु वह किसी शास्त्र में लिखा हुआ नहीं होता। मौन का भाषा-विज्ञान भी मौन ही होता है। इसे समझा तो जा सकता है, पर समझाया नहीं जा सकता। संभवत: इसीलिए रवीन्द्रनाथ टैगोर ने कहा था कि मौन अनंत की भाषा है।

मौन का आध्यात्मिक महत्व तो है ही, व्यावहारिक महत्व भी कम नहीं है। साधारणत: लोग मौन को कायरता का सूचक समझ बैठते हैं। वे सोचते हैं कि जो लोग डरते हैं, वे मौन रहते हैं और जो लोग नहीं डरते, वे लोग बेधड़क होकर बोलते हैं। इसलिए वे सत्य बोलते हैं। मौन कई तरह का हो सकता है। यह भी तो हो सकता है कि कहीं धर्म, शास्त्र, राष्ट्र की हानि हो रही हो और हम अपनी हानि के भय से चुप रहें। एक

गांधीजी ने कहा था कि क्रोध को जीतने में मौन जितना सहायक है, उतना और कोई नहीं। मौन जितना कुछ कह देता है, उतना वाणी भी नहीं कह पाती।

विचारक के मत में भय से उत्पन्न मौन पशुता और संयम से उत्पन्न मौन साधुता है। एक कवि ने लिखा है- साधारणतया मौन अच्छा है/शांत मन के लिए/किन्तु जब चारों ओर मचा हो शोर/तब हमें बोलना ही चाहिए। सर कटाना पड़े या न पड़े/तैयारी तो उसकी होनी ही चाहिए।

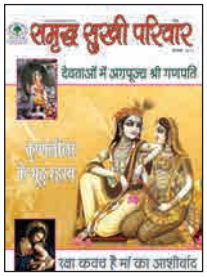
यह विवेक रखना आवश्यक है कि कहां मौन रहना चाहिए और कहां बोलना चाहिए। एक विचारक ने कहा है कि मुझे इस बात का गम कभी नहीं हुआ कि मैं मौन क्यों रहा, लेकिन इस बात का गम हमेशा हुआ कि मैं बोला क्यों? कई लोगों की चुप्पी ही सारा शासन-प्रशासन चलाती है। वे किसी अपराध की सजा डांटकर नहीं, बल्कि कुछ न कहकर देते हैं। इससे अपराधी इतना अधिक लज्जित हो जाता है, जितना बोलने पर भी नहीं होता। बोलने पर हो सकता है, वे कोई ऐसा ही जवाब दे दें कि बच जाएं। लेकिन चुप्पी उन्हें हर पल सजा देती है।

हमारी वाणी हमें अक्सर धोखा दे जाती है। हम कुछ का कुछ कह डालते हैं, बाद में पछताते हैं और उसका खामियाजा भुगतते हैं। पर मौन हमारा ऐसा मित्र है, जो कभी धोखा नहीं देता। जॉन ब्रायल ने कहा है कि मौन रहो और अपनी सुरक्षा करो। मौन कभी तुम्हारे साथ विश्वासघात नहीं करेगा। एक संत ने कहा है कि सलाह देने के, आत्म प्रशंसा के, निंदा करने के तथा गुस्सा होने के मौके पर भी आपने यदि मौन धारण कर लिया, तो जीवन अवश्य सफल हो जाएगा।

लेकिन मौन कोई साधारण चीज नहीं है और न ही वह हर मनुष्य के बस की बात है। मौन का अर्थ कर्म का अभाव, जड़ता, अकर्मण्यता या आलस भाव नहीं है। वह विचार या तर्क-वितर्क से खाली रहना नहीं है। गांधीजी ने कहा था कि क्रोध को जीतने में मौन जितना सहायक है, उतना और कोई नहीं। कभी लगता है कि मौन जितना कुछ कह देता है उतना वाणी भी नहीं कह पाती।

बोलने वालों के मायने तय हो जाते हैं, पर मौन रहने वालों के हजार मायने हो सकते हैं। कुछ लोग कहकर कहना चाहते हैं, कुछ लोग बिना कहे ही सब कुछ कहना चाहते हैं, लेकिन इतना निश्चित है कि बिना कहे जो कहा जाता है, वह कहे गए से इतना ज्यादा बड़ा और महान होता है कि उसे कहा नहीं जा सकता है।

-व्याख्याता, जैन दर्शन विभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ, नई दिल्ली-110016



Reach thousands of high net worth families. ● Raise the quality of your business image through involvement with a high quality publication. ● Use your business to support a ground-breaking community initiative. ● Remind existing customers of your commitment towards your community.

Advertise in SAMRIDH SUKHI PARIVAR

Monthly Magazine

Our rates are each issue

Cover Color Last Full Page	25,000
Cover Color 2nd & 3rd Full Page	20,000
Internal Color Full page	10,000
Internal Color Half page	6,000
Internal Color Quater page	3,000
Internal Color Box ads 2.5"x3.5"	2,000

Contact:
SAMRIDH SUKHI PARIVAR
E-253, Saraswati Kunj Apartment, 25 I.P. Extension, Patparganj, Delhi-110092
Mobile No. 9811051133, E-mail: lalitgarg11@gmail.com

कविताएं

क्षणिकाएं

डॉ. मिथिलेश दीक्षित

पत्ते–पत्ते
बोल रहे
भगवान से,
यह दर्शन
विरले ही पाते
ज्ञान से!

भ्रष्टता का व्याप्त
जो विष
आचरण में,
धीरे–धीरे
घुल रहा
पर्यावरण में!

ऋणी इस देह की
हूं मैं,
जो माध्यम
बन गयी मेरी!

चेतना के तार
मुझसे कह गये हैं,
जिन्दगी लम्बी बहुत है,
कई जनमों की!

प्रकृति के मानकों पर
जो खरे उतरे,
उन्होंने
जी लिया जीवन
नहीं बिखरे!

–जी–91, सी, संजय गांधीपुरम, लखनऊ–226016

यह तो सच है

डॉ. त्रिभुवन चतुर्वेदी

यह तो सच है, रहा ढूंढ़ता हूं मैं तुझको जन्म–जन्म से
पर पथ की मोहिनी ही ऐसी, मैं तेरे दर पहुंच न पाया।
यह तो सच है, मुझको तेरे आमंत्रण नित प्रति मिलते थे,
यह भी सच है तेरे पथ की और नित्य ही पग बढ़ते थे,
पर फूलों की घाटी सुंदर, भटक गया मन भ्रमर देखकर
बंदी ऐसा बना पूफल ही दृढ़ कारा को तोड़ न पाया।
कहा किसी ने मन सागर को मथने पर मोती मिलते हैं,
वे ही मोती माला बनकर तेरे चरणों पर चढ़ते हैं
पर तट की सिकता अति सुंदर चमक रही थी रजत कणों सी,
मैं विक्षुब्ध सिकता पर फिसला, जीवन भर सीषें गिन पाया।
सोच रहा था दिन बाकी है, जब मन चाहेगा चल देंगे,
तेरे घर के द्वार खुले हैं, जब चाहे प्रवेश कर लेंगे।
किन्तु राह के स्वर्ण नगर की गलियों में कुछ ऐसा भटका
बीत रहा दिन, बहुत दुखी हूं, तेरा घर तक देख न पाया।
ये तो सच है, रहा ढूंढता हूं मैं तुझको जनन जनम से,
पर पथ की मोहिनी हो ऐसी, मैं तेरे दर पहुंच न पाया।

–161, विद्युत नगर बी, अजमेर रोड जयपुर–302021 (राजस्थान)

गज़ल

डॉ. बी. पी. दुबे

गुलाबों की महफिल बहारों के मेले
है मुश्किल सफर अब अकेले–अकेले गुलाबों।

जिधर देखिये गुल ही गुल खिल रहे हैं
कली से लिपटकर भंवर मिल रहे हैं
ये मन कह रहा है कोई बाहों में ले–ले गुलाबों।

फिजाओं में सब कुछ नया लग रहा है
करें कुछ नया ही ये मन कह रहा है
भुला दें सभी ज़िंदगी के झमेले गुलाबों।

दहकते हुये वो पलाशों के जंगल
है अमराइयों में मचलने की हलचल
बहुत खुशनुमा है ये खुशबू के रेले गुलाबों।

बसंती पवन तन लगाये अगन सी
बहुत याद आती है बिछुड़े सजन की
कोई शूरमा ही मदन बाण झेले
गुलाबों की महपिफल बहारों के मेले

–संगम होटल के सामने, चौराहा 5 सिविल लाइंस, सागर– (म.प्र.)

पर्यावरण

डॉ. कुलभूषण मखीजा

पर्वत के शिखरों
को तोड़–टोड़
पत्थर
हमने मंगवाए हैं
हरियाली
जंगल की
हर ली हमने
वन वीरान बनाए हैं
उस वन में
ऊंचे फ्लैट बना
इनसानों को बैठाया है
पत्थर में रह–रह कर
अब पत्थर दिल
हुआ इनसान है
भीड़ बहुत
मनुजों की, पर
मिलते बहुत कम इनसान हैं
दिखता है
लगता भी है, सबको
वीरान हो गए जंगल हैं
अब तो केवल सर्वत्रा
आदमियों के ही जंगल हैं।

–16–राघवेन्द्र नगर ग्वालियर–474002

जिंदगी की कीमत

रश्मि बरनवाल 'कृति'

घर के पिछवाड़े से
आ रही थी सिसकने की आवाज
सिसक–सिसक, हिचक–हिचक
घबराई मैं
फिर खुद को संयत कर
चल पड़ी तेज कदमों से उस ओर
आखिर है कौन,
प्रत्युत्तर न मिला
सांझ थी मौन
तभी दरख्तों की ओट में
एक आकृति सी दिखी
मैंने पूछा–
हो कौन तुम! रोती क्यों हो,
दुःख क्या है, संयम खोती क्यों हो?
बोली वो घुटनों से सिर को उठा कर
क्या तुमने मुझे पहचाना नहीं?
मैं हूं भीतर तुम्हारे
मगर शायद तुमने जाना नहीं।
'जिंदगी' हूं मैं।
दुखड़ा क्या कहूं
तंग हूं वजूद से अपने
नहीं रहना चाहती
तुम इंसानों के जग में।
पशुओं से, पक्षियों से, पेड़ों से, पत्तों से
मुझे कोई शिकायत नहीं।
मगर तुम क्रूरतम इंसानों में तो मेरी
कोई कीमत ही नहीं।
बस! बहुत हुआ
मुझे तुम लोगों के बीच नहीं आना
और अगर आना मजबूरी है
तो बदल दो मेरा नाम
मुझे 'जिंदगी' नहीं कहलाना।

–द्वारा अमर सिंह गोधरा आर. जेड.–147, कमरा सं. 8 कटवारिया सराय, नई दिल्ली–110016

डर का डर

डॉ. जितेन्द्र लोढ़ा

आगे बढ़ने की चाह व पिछड़ने का डर
मुझे जीने नहीं देता
पाने की खुशी व खोने का डर
मुझे किसी का होने नहीं देता
बटोरने की अभिलाषा व बिखरने का डर
मुझे मेरे आकार में होने नहीं देता
दिल की आवाज व दिमाग का डर
जैसा मैं हूं, वैसा होने नहीं देता
निज का झंकार व समाज की हुंकार का डर
मेरे 'अस्तित्व के पूर्ण' को
कभी पूर्ण होने नहीं देता
मैं अधूरा हूं, अधूरा ही रहूंगा
मुझे डर की दुनियां से
निकलने ही नहीं देता।

–विभागाध्यक्ष, गांधी विद्या मंदिर,
सरदारशहर, चुरू–331401 (राजस्थान)

जीवन मूल्य

दिनेश कुमार छाजेड़

आधुनिक भौतिक युग में,
आदमी खुद हो गया मशीन।
साधनों और सुविधाओं में,
ढूंढ रहा है दिन का सकून।
खो गये कहीं विश्वास और अपनापन,
सूख गई भावनाएं
तार–तार हुई संवेदनाएं।
एक ही छत के नीचे रहकर
पिफर भी वक्त नहीं आपस में बतियाने का।
बढ़ गई दिलों की दूरियां,
रिश्तें तुलने लगे धन की तराजू में।
अभी भी वक्त है संभलने का,
त्यागनी होगी विचारों की संकीर्णता।
आज भी जरूरत है आदमी को,
प्रेम सहयोग और अपनेपन की।
कहीं ऐसा ना हो विकास की होड़ में,
खो ना जाये कहीं जीवन मूल्य।

–63/395, भारी पानी संयत्रा कॉलोनी
रावतभाटा, जिला–चित्तौड़गढ़
वाया कोटा–323307 (राजस्थान)

गज़ल

आशीष दशोतर

वफा का दोस्तों दुनिया से ये ईनाम लेते है,
घुटन के दर्मियां हर सांस सुबहो–शाम लेते हैं।

मेरे आंगन में अब भी एक बूढ़ा पेड़ बाकी है,
परन्दि रोज़ रातों में वहीं आराम लेते हैं।

पटाखा पूफटता है जब मेरी गलियों में रातों को,
मेरे घर भर के सारे लोग दिल को थाम लेते हैं।

तुम्हारे झूठ पर वे मुस्कुराते हैं मगर पिफर भी,
जहां ईमान की बातें हो मेरा नाम लेते हैं।

परिन्दे हम भी हैं उड़ना हमें भी खूब आता है,
हवाओं से नहीं डरते, परो से काम लेते हैं।

कभी–गांधी, कभी जे.पी., कभी अण्णा हजारे का,
मुसीबत में घिरे सब लोग दामन थाम लेते हैं।

नहीं परहेज करते हैं मशक्कत और मेहनत से,
पसीने की मग़र हर बूंद का भी दाम लेते हैं।

हमारे लफ़्ज़ हैं आशीष हीरों की चमक वाले,
निगाहों से सदा यूं ही हम अपना काम लेते हैं।

–39, नागर वास, रतलाम–457001 (म.प्र.)

पिता

डॉ. ललित फरक्या 'पार्थ'

आप हो मेरे
जीवन के सृजक ,
अपनत्व के प्रेरक,
संस्कारों के संस्थापक,
भविष्य के पथप्रदर्शक।
पिता,
आप हो मेरे साहस के उद्दीपक,
ज्ञान के शिक्षक,
आत्मनिर्भरता के कारक,
समर्पण के निर्देशक।
हे पिता, आपके
असीम आशीष से
मैं सदा रहूं महक।

–14, गोविन्द नगर, दशपुर
मंदसौर (म.प्र.)

लोग क्या कहेंगे

डॉ. विनोद सोमानी 'हंस'

लोग क्या कहेंगे हमें,
विचार में ही पड़े रहे।
नदी का जल कब रीते,
आस में हम खड़े रहे।
उन्हें कुछ देना न था,
व्यर्थ हम अड़े रहे।
मुंह नहीं लगाया हमें,
कहने को वे बड़े रहे।
सही बात कह न पाये,
जुबां पे ताला जड़े रहे।
लाख समझाया उन्हें,
विचार वही सड़े रहे।
साहस वे कर न पाये,
हालात यूं बिगड़े रहे।

–42/43, जीवन विहार कॉलोनी
आनासागर सरक्यूलर रोड
अजमेर–305004 (राजस्थान)

दो गजलें

डॉ. मनोहर प्रभाकर

(1)

गई कलम की धार कहां है?
खनक रहा कलदार जहां है?
सर्जक सत्ता के गिरवी हैं,
सच का पहरेदार कहां है?
शब्द हुए क्योंकर बेमानी,
ओस और अंगार कहां है?
कागज़ कारे करते कितने,
अक्षर में ओंकार कहां है?
दे दोहे पर एक अशर्फी,
अब ऐसा दातार कहां है?

(2)

मन जब कभी उदास लगे है।
घर भी कारावास लगे है।
नहीं मिज़ाज बुलन्दी पर तो,
सब कुछ ही संन्यास लगे है।
मित्रों की छलिया मुस्कानें,
हंसने का अभ्यास लगे है।
फिर महकेगी रजनीगंधा,
केवल एक कयास लगे है।
'आंच सांच को नहीं' 'प्रभाकर',
अब तो बस उपहास लगे है।

–पत्रकार–साहित्यकार
जयपुर (राजस्थान)

डॉ. ए. एल. श्रीवास्तव

शिव शिवलिंग और मुखलिंग

शिव सर्वव्यापी हैं। गोलाकार आकाश उनका शीश है, आकाश का नीला रंग उनके केश हैं और आकाश की रत्नाभा चंद्र उनकी शिरोभूषा की मणि है।

देवाधिदेव महादेव शिव की महिमा अपरम्पार है। वे महान योगी है, त्रिकालदर्शी हैं, औढरदानी हैं, अजन्मा, सनातन और स्वयंभू हैं। वे ही ब्रह्म हैं, ब्रह्मा, विष्णु और महेश उन्हीं के तीन भेद कहे जाते हैं- एकेव मूर्तिः, विभिदे त्रिधा सा (कुमारसंभव, 7/44)। यही बात विष्णुपुराण (1/22/58) में कही गयी है जहां उन्हें ब्रह्म बताया गया है और ब्रह्मा, विष्णु तथा महेश को उनकी तीन शक्तियां कही गयी हैं- ब्रह्मा-विष्णु-शिवा ब्रह्मन् प्रधाना ब्रह्मशक्तयः, जो क्रमशः सृजन, पालन और संहार का संपादन करती हैं।

शिव सर्वव्यापी हैं। गोलाकार आकाश उनका शीश है, आकाश का नीला रंग उनके केश हैं और आकाश की रत्नाभा चंद्र उनकी शिरोभूषा की मणि है। शिव सभी प्रकार के ज्ञान के स्रोत हैं। उनके तीन नेत्र ही तीनों वेद (ऋग्वेद, सामवेद तथा यजुर्वेद) हैं- नमामि वेदत्रय लोचनं हि तम् (ब्रह्मपुराण, 123/200) इसी प्रकार शिव के तीन नेत्र ही तीन ताप हैं- सूर्य, चंद्र और अग्नि, तीन शक्तियां हैं- ज्ञान, इच्छा और क्रिया।

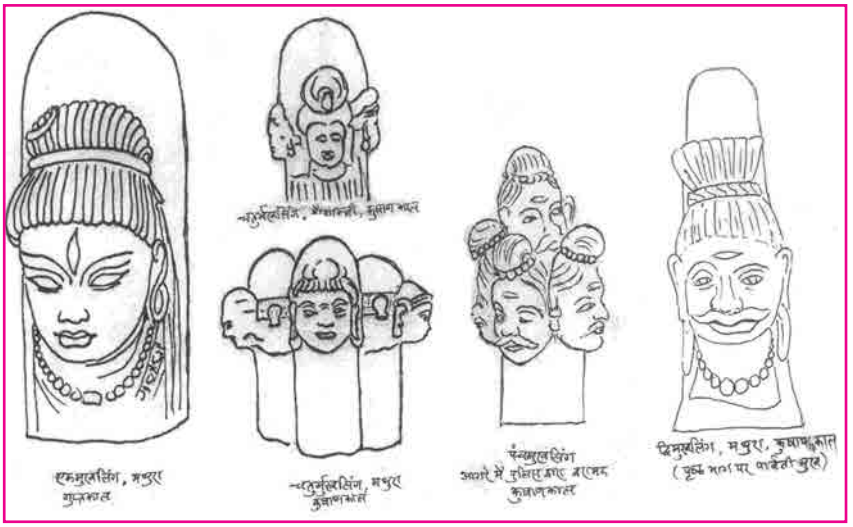
शिव के अनेक नाम हैं तो अनेक रूप भी हैं। भारतीय मूर्तिकला में शिव का अंकन प्रायः दो विधियों में किया गया है- प्रतीकात्मक (लिंग-विग्रह) तथा मानवीय (प्रतिमा-विग्रह)। अब तक मिले पुरातात्विक साक्ष्यों से प्रकट हुआ है कि शिव का लिंग-विग्रह रूप पहले आंका गया और प्रतिमा-विग्रह रूप बाद में। लिंग-विग्रह को सामान्यतः शिवलिंग कहा जाता है। लिंग या शिवलिंग तीन प्रकार के बताये गये हैं- निष्कल, सकल और मिश्र-निष्कलं सकलं मिश्रं लिंगं चेति त्रिधा मतम् (मयमत)। ईशानशिवगुरुदेव-पद्धति में इन तीनों प्रकार के लिंगों के वर्णन मिलते हैं-

अथ लिंगं त्रिधा गेयं निष्कलं सकलं तथा।
मिश्रं चेति च तल्लिंगं अचलं च चलं द्विधा॥
निष्कलं केवलं लिंगं सकलं प्रतिमा स्मृता।
मिश्राख्यं मुखलिंगं स्यात् मिश्रलक्षण लक्षितम्॥

अर्थात लिंग तीन प्रकार के होते हैं- निष्कल, सकल और मिश्र। ये सभी लिंग चल अथवा अचल दो प्रकार के होते हैं- चल जो एक स्थान से दूसरे स्थान को ले जाए जा सकें और अचल जो अपने स्थान से अन्यत्र नहीं ले जाए जा सकें। किसी पहाड़ की चट्टान या गुफा में उकेरे गये लिंग अचल होते हैं। निष्कल लिंग सादे होते हैं, उन्हें स्थाणु भी कहा जाता है, सकल लिंग में शिव अथवा किसी अन्य देव की प्रतिमा उत्कीर्ण होती है तथा मिश्र लिंग में केवल शिव का एक या अधिक मुख बने होते हैं और इसीलिए इन्हें मुखलिंग कहा जाता है।

मुखलिंग वे शिवलिंग हैं जिनके लिंग पर एक से पांच तक मुख बने होते हैं। मुखों की संख्या के अनुसार उन्हें एकमुखलिंग, द्विमुखलिंग, त्रिमुखलिंग, चतुर्मुखलिंग और पंचमुखलिंग कहा जाता है। एकमुखलिंग तथा चतुर्मुखलिंग अधिक संख्या में सर्वत्र मिलते हैं, किन्तु द्विमुख, त्रिमुख और पंचमुख लिंग दुर्लभ हैं। किसी भी शिल्प ग्रंथ में पांचों प्रकार के मुखलिंग बनाने के निर्देश नहीं मिलते हैं। अपराजितपृच्छा में केवल पंचमुखलिंग बनाने का ही विधान मिलता है। रूपमण्डन तथा देवतामूर्ति प्रकरण में एकमुख, त्रिमुख तथा चतुर्मुख लिंगों का उल्लेख है। द्विमुखलिंग के बनाने का निर्देश किसी भी शिल्पग्रंथ में नहीं पाया गया है। किन्तु अब तक द्विमुखलिंग और त्रिमुखलिंग का एक-एक उदाहरण तथा पंचमुखलिंग के दो उदाहरण संज्ञान में आ चुके हैं।

त्रिमुखलिंग बनाने के निर्देश में कहा गया है कि सामने की ओर एक मुख और एक-एक दोनों पार्श्वों में बनाए जाने चाहिए, पीछे मुख नहीं होना चाहिए। ऐसे एक त्रिमुखलिंग के जोधपुर (राजस्थान) में होने का उल्लेख कतिपय विद्वानों ने किया है। लिंग के चारों ओर चार और



ऊपर पांचवें मुख वाला एक पंचमुख लिंग 1984 ई. में आगरा की पुलिस द्वारा तस्करों से छीना गया था। इसमें पांचों मुख जटाजूटधारी तथा मूंछधारी पुरुष-मुख हैं। दूसरा पंचमुख लिंग कन्नौज के निकट ठठिया नामक गांव के पांचमुखी महादेव मंदिर में स्थापित है। इसमें लिंग के चारों ओर के चार जटाजूटधारी पुरुष-मुख हैं और शीर्ष पर एक स्त्रीमुख है। ये दोनों पंचमुख लिंग विलक्षण और दुर्लभ हैं। लिंग पर बनाए जाने वाले शिव के मुखों के नाम हैं- सद्योजात, वामदेव, अघोर, तत्पुरुष और ईशान। घेरे के चार मुखों में वामदेव को उमावक्त्र कहे जाने से स्त्रीमुख मान लिया जाता है। किन्तु ठठिया वाले शिवलिंग के शीर्ष पर स्त्रीमुख बनाया गया है। इसी प्रकार शिल्पग्रंथों में ईशान आकाश रूप होने से दृष्टव्य नहीं माने गये हैं। लिंग के गोल शीर्ष को ही ईशान मान लिया जाता है। इस दृष्टि से आगरा में तस्करों से पाये गये पंचमुख लिंग में शीर्ष पर भी समान रूप वाला मुख बना है। सामान्यत: चतुर्मुख लिंगों को ही पंचमुख लिंग इसलिए मान लिया जाता है कि लिंग का ऊपरी गोल भाग ही ईशान है जो दृष्टव्य नहीं है। अस्तु विधान के विपरीत बनाये गये ये पंचमुख लिंग विलक्षण हैं।

मथुरा जनपद में स्थित गोवर्धन के मतामठ से मिला 61 से.मी. ऊंचा एक द्विमुख लिंग संप्रति मथुरा-संग्रहालय (सं सं 14-15.462) संरक्षित है। इसमें एक के पीछे बने दो मुख हैं। एक मुख में ऊंचा जटाजूट, रुद्राक्ष माला तथा मूंछों वाला पुरुष मुख (शिव) है और उसके पीछे बना जटामुकुट विहीन, मूंछरहित, एकावली से सज्जित स्मितवदन वाला स्त्रीमुख (पार्वती) है। द्विमुखलिंग के विधान न होने पर भी पाया गया यह द्विमुखलिंग भी दुर्लभ और विलक्षण है।

-1-बी, स्ट्रीट-24, सेक्टर-9
भिलाई-490009 (छत्तीसगढ़)

विविध आयामी है शिव की छवि

:: प्रो. योगेश चन्द्र शर्मा ::

हमारे यहां आदिकाल से ही चले आ रहे देवताओं में शिव का विशिष्ट स्थान है। विश्व के आदि ग्रंथ ऋग्वेद में इन्हें 'रुद्र' के नाम से पुकारा गया और उसके 'रुद्र स्तवन' में उनकी विशेष चर्चा की गयी। अन्य वेदों में भी शिव का उल्लेख है और रुद्र के अतिरिक्त उनके अनेक नामों की भी चर्चा वैदिक साहित्य में है। ब्राह्मण तथा अरण्यक ग्रंथों में भी शिव के बारे में विशद वर्णन है।

अनेक उपनिषदों में शिव के बारे में विस्तार से चर्चा की गयी है। श्वेताश्वतरोपनिषद् तथा नील रुद्रोपनिषद् जैसे कुछ उपनिषद् तो मुख्य रूप से शिव पर ही आधारित हैं। पुराणों में भी लगभग सभी में शिव तथा शिवलिंग पूजन की चर्चा है। शिव पुराण, लिंग पुराण, स्कंद पुराण, मत्स्य पुराण, कूर्म पुराण और ब्रह्माण्ड पुराण- यह छह पुराण तो पूर्णत: शैव पुराण ही हैं और इस रूप में इनमें शिव और पार्वती के बारे में विस्तृत चर्चा है। शैव पुराणों के अतिरिक्त वैष्णव पुराणों में भी शिव-पार्वती का पर्याप्त उल्लेख है और उनकी अनेक कथाओं की अत्यधिक विस्तार से चर्चा की गयी है।

पौराणिक साहित्य में शिव पुराण विशेष उल्लेखनीय है। इसमें शिव, सती, पार्वती, लिंग-पूजन तथा इनसे संबंधित अनेक बातों तथा अंतरकथाओं का विस्तृत उल्लेख है। शिवलिंग का निर्माण कैसे और किस रूप में हो, उसका पूजन किस प्रकार से किया जाए तथा पूजन से कौन-कौन से फल मिलते हैं, इन सब बातों की विवेचना इस ग्रंथ में की गयी है। लिंग-पूजन की दार्शनिक पृष्ठभूमि और इसके साथ जुड़ी विभिन्न भ्रांतियों को भी इसमें विस्तार से स्पष्ट किया गया है। इसमें किये गए वर्णन के अनुसार शिव पुराण मूलत: स्वयं शिव द्वारा प्रतिपादित है, जिसे बाद में महर्षि व्यास ने संकलित करके संक्षिप्त रूप प्रदान किया।

शिव पुराण में किये गए उल्लेख के अनुसार इसमें मूलत: एक लाख श्लोक तथा 15 संहिताएं (खण्ड) थीं। बाद में व्यासजी ने इसे संक्षिप्त रूप देने के लिए इसके श्लोकों की संख्या घटाकर 24 हजार कर दी तथा संहिताएं सात रह गईं, जो इस प्रकार हैं- विद्येश्वर संहिता, रुद्र संहिता, शत रुद्र संहिता, कोटि रुद्र संहिता, उमा संहिता, कैलाश संहिता तथा वायवीय संहिता।

शिव तथा शिवलिंग पूजन की चर्चा वाल्मीकि रामायण में भी पर्याप्त रूप से की गयी है। रावण पक्का शिव भक्त था और इसलिए उसके प्रसंग में वाल्मीकि रामायण के उत्तर काण्ड

में कहा गया है कि 'शिव भक्त रावण जहां-जहां जाता है, वहां स्वर्ण लिंग भी जाता है, जिसे बालू की वेदी पर पधराकर वह विधिवत पूजन करता है और लिंग के सामने नृत्य करता है।'

रामायण के उपरांत तो शिव-साहित्य की बाढ़ सी आ गयी। राम और कृष्ण के बाद सर्वाधिक साहित्य सृजन शिव पर ही हुआ और अनेक ग्रथ लिखे गये। तंत्र ग्रंथ और स्मृतियों में भी शिव संबंधी उल्लेख काफी अधिक हैं। तंत्रों में शिव के माध्यम से विभिन्न प्रकार के ज्ञान को उद्घाटित किया गया है। 'लिंगार्चन तंत्र' में लिंग पूजन की अर्चना विधि को स्पष्ट किया गया है। स्मृतियों में भी कर्मकांड संबंधी मामलों में शिव-पूजन का उल्लेख हुआ है।

श्री नरहरि स्वामीकृत ग्रंथ 'बोधसार' में शिव से संबंधित विभिन्न तत्वों का दार्शनिक विवेचन प्रस्तुत किया गया। शिव की दिगम्बरता, त्रिनेत्रता, भुजंग भूषणता, श्मशान प्रेम, भस्म और जटाजूट धारण करने की प्रवृत्ति आदि की प्रतीकात्मक व्याख्या करके इस ग्रंथ में शिव के व्यक्तित्व को एक नये सिरे से देखने का प्रयत्न किया गया।

संस्कृत साहित्य में कुमार संभवम्, किरातार्जुनीयम, पार्वती परिणय, स्तुत कुसुमांजलि, शिव महिमा स्तोत्र, शिव तांडव स्रोत आदि ग्रंथों का मुख्य विषय शिवोपासना ही है। हिन्दी में भी शिव, शैव धर्म और शिवलिंग पूजन पर या इनसे संबंधित विषयों पर अनेक ग्रंथ लिखे गये तथा अनेक ग्रंथों में इन विषयों की विस्तृत चर्चा हुई।

-10/611, मानसरोवर
जयपुर-302020(राजस्थान)

उत्थान

आचार्य सुदर्शन

जीवन की पवित्रता मनुष्य स्वयं नष्ट करता है। जीवन तो परमात्मा का दिव्य प्रकाश है। अगर मनुष्य स्वयं अपने सुंदर जीवन को नष्ट कर लेता है तो इसमें जीवन का दोष नहीं है।

जीवन को आध्यात्मिक कैसे बनाएं

आज के भागदौड़, तनाव-चिंता और अशांति की दौड़ में लोगों ने अब अपने जीवन के महत्व को समझना शुरू कर दिया है। अब लोगों को लग रहा है कि जीवन के अर्थ को समझना चाहिए। इधर हाल के वर्षों में लोगों ने बाहर की बनावटी चकाचौंध और छलावे को जीवन मान लिया है। जिस कारण लोगों का जीवन दु:ख और तनाव से भर गया। अब बात समझ में आई कि अभी जो जीवन जी रहे हैं वह जीवन जीने की विधि नहीं है। क्योंकि जिस विधि से जीवन में सुख पैदा हो निश्चित रूप से वह विधि गलत है। अगर आज जीवन जीने की जो विधि है वह सही है तो जीवन में इतना तनाव क्यों है इतने सारे लोग सड़कों पर क्यों भटक रहे हैं। आज तो लोगों के पास धन-वैभव है, सुख-सुविधाएं हैं। अगर यही जीवन का उद्देश्य है तो ऐसे लोग हारे हुए, मुरझाए हुए भारत के संतों के पास क्या खोज रहे हैं। बरगद के पेड़ के नीचे लंगोटी पहना हुआ एक संत बैठा हो और बड़ी-बड़ी गाड़ियों वाले उद्योगपति उनके चारों ओर हाथ जोड़े खड़े हों। प्रश्न है कि इन उद्योगपतियों को इन संतों से क्या चाहिए? सब कुछ तो है ही इनके पास धन, संपत्ति, गाड़ी, बंगला, सुख-सुविधा। अब किस चीज की कामना लेकर लोग संतों के पास हाथ जोड़े खड़े हैं। अवश्य ही इन्हें वैसा कुछ चाहिए जो आज की जीवन की विधि ने उन्हें दिया है।

सचमुच यह निश्चय करना पड़ता है कि जीवन में क्या चाहिए? सुख चाहिए या धन चाहिए। अगर सुख चाहिए तो उसका दूसरा रास्ता है, धन चाहिए, मार्ग अलग है। पहले उद्देश्य को निश्चित करना पड़ता है। लोगों के मन में यह भ्रम है कि धन मिल जाने पर उनमें अहंकार बढ़ता है अहंकार से शांति नहीं मिलती। शांति मिलती है त्याग से, विसर्जन से।

भारत में लोगों ने आज तक धन के लिए जीवन का उत्सर्ग नहीं किया। जीवन के महत्व को सुखी बनाने का निरंतर प्रयास किया। हम जानते हैं कि सुख अर्जन से नहीं मिलता, त्याग से मिलता है। जो त्याग कर सकता है उसे सुख मिलता है। जो संग्रह करता है उसे दु:ख मिलता है। इसलिए भगवान बुद्ध और महावीर जैसे संतों ने त्याग करके सुख प्राप्त किया। जब मनुष्य त्याग करना सीख लेता है तो वह सुखी होने की विधि भी सीख लेता है।

मैंने सुना है कि एक संत थे। वे हमेशा कहते थे कि जो व्यक्ति धन को त्याग कर गरीबी प्राप्त करता है। उसे गरीबी में भी अपार सुख मिलने लगता है। क्योंकि कोई भी त्याग मन की गांठ खुलने से ही होता है। मन की गांठ खोलना महत्वपूर्ण है। जब तक संग्रह की गांठ पड़ी रहेगी मन में सुख नहीं आ सकता। भरत ने राज्य सिंहासन का त्याग कर जो सुख, मान-मर्यादा प्राप्त किया। वैसा किसी अन्य को सौभाग्य नहीं मिला। हमारे देश में गरीबी को दरिद्र नारायण कहा जाता है। इसका अर्थ है कि जिनके पास धन नहीं है उनके पास अहंकार भी नहीं है। अहंकारी व्यक्ति कभी भी परमात्मा से नहीं मिलता। अहंकारी व्यक्ति परमात्मा के सामने समर्पण नहीं कर सकता। वह अपने अहंकार की रक्षा के लिए हमेशा सर्तक रहता है। सतर्कता में उनकी शांति चली जाती है।

प्रश्न यह है कि हम अपने जीवन को आध्यात्मिक कैसे बनाएं? दरअसल, जीवन तो आध्यात्मिक है ही। उसे आध्यात्मिक बनाने की क्या आवश्यकता है। प्रश्न तो यहां है कि हमारे आध्यात्मिक जीवन में जो विकार आ गए हैं उसे कैसे नष्ट करें। तुम्हारे आध्यात्मिक जीवन पर जो धूल चढ़ी है उस धूल को झाड़ने की आवश्यकता है। जीवन तो प्रत्येक व्यक्ति का आध्यात्मिक है। क्योंकि जीवन परमात्मा का आशीर्वाद है। जब मनुष्य अपने कार्यों और विचारों से स्वयं अपने जीवन में विकार भर लेता है तो उसमें जीवन का क्या दोष है? जीवन की पवित्रता मनुष्य स्वयं नष्ट करता है। जीवन तो परमात्मा का दिव्य प्रकाश है। जीवन के रोम-रोम में परमात्मा का निवास है। अगर मनुष्य स्वयं अपने सुंदर जीवन को नष्ट कर लेता है तो इसमें जीवन का दोष नहीं है। बुराई अथवा बुरी आदतें जीवन के साथ पैदा नहीं होतीं। इसे हम अपने ऊपर आरोपित कर लेते हैं। जीवन को आध्यात्मिक बनाने के लिए केवल आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने जीवन को पहचानें और जीवन का जो मूल उद्देश्य है उसे पूरा करने का प्रयास करें। ■

अवलोकन

मंजुला जैन

अपनी जमीन खुद तलाशें

नारी ने अपने मन की कोमल भावनाओं को व्यक्त करने के लिए विभिन्न क्षेत्रों को माध्यम बनाया है। हमारी सृजनशीलता ही हमारी भावनाओं की अच्छी अभिव्यक्ति हो सकती है। सृजनात्मकता की मूक भाषा होती है, गहनता में उतरें तो यह भाषा हमें जीवन-विकास में उपयोगी संदेश देती है। सम्यक दिशा दिखाने वाली को मार्गदर्शक कहा जाता है, इस तरह सृजनशीलता एक उत्कृष्ट के रूप में हमारे सामने उपस्थित होती हैं। जीवन को कहां बांधना चाहिए, कौन-सी दिशा में नारी की गति होनी चाहिए वगैरह बातों का सुंदर सूचन इन सृजनशीलताओं में छिपा होता है। वैसे भी नारी का सर्वोत्तम सृजन है–लेखन, चित्र, संगीत, गृह-सज्जा, शृंगार, व्यंजन, नृत्य आदि। अनेक कलाओं का चरम सीमा में प्रदर्शन नारी की विभिन्न भावनाओं की अभिव्यक्ति कराता है।

श्रीकृष्ण ने कहा है- जीवन एक उत्सव है। उत्सव यानी जीवन की रचनात्मकता और सृजनात्मकता। उनके इस कथन पर भारतीय नारियों का पूर्ण विश्वास है। हम जीवन के हर दिन को उत्सव की तरह यानी रचनात्मक और सृजनात्मक तौर-तरीके से जीते हैं, ढेरों विसंगतियों और विद्रूपताओं से जूझते हुए। संकट में होशमंद रहने और हर मुसीबत के बाद उठ खड़े होने का जज्बा विशुद्ध हम नारियों का ही है।

नारी की सारी रचनात्मकता इस उत्सव-भाव की तलाश ही है। उसने आकाशगंगाओं के रहस्य को विस्मित होकर निहारा हो या धरती की अछोर सुंदरता देखकर मुग्ध रह गयी हो, वह रंगों के संसार में डूब गयी हो या संगीत की विराटता में उसने अपने अस्तित्व को हिलोरें लेते पाया हो, हर बार उसने अपने भीतर के इस भाव को ही साधने के भीतर सृजनशीलता ही है। यदि भीतर का यह सृजन न होता तो जीवन बेहद एकरस उबाऊ और मशीनी होकर रह जाता। कला और सृजन इस भाव को ही प्रदीप्त करने, जाग्रत करने का काम करते हैं।

कुछ समय पहले मैंने एक निमंत्रण पत्र पर ये पंक्तियां पढीं, आपकी उपस्थिति हमारे छोटे-से आयोजन को उत्सव में बदल देगी। यह पंक्ति इशारा करती है कि हम जीवन में आने वाले खुशी के छोटे-छोटे मौकों को भी सृजन में बदल देना चाहते हैं और ऐसा हम इसलिए भी करना चाहते हैं, क्योंकि सृजन हमारी भागदौड़ भरी जिंदगी के संघर्ष के बीच कुछ पलों के लिए हमें एक ऐसी दुनिया में खो जाने का मौका देता है, जहां खुशियां होती हैं, शांति होती है, सुकून होता है और अपनों का साथ होता है।

आज हम जिस दौर में जी रहे हैं, वहां तनाव का स्तर बहुत ज्यादा है। जिंदगी में आराम कम और भागदौड़ ज्यादा है। प्रतियोगिता इस कदर

नारी–मन की अभिव्यक्ति सृजनशीलता को नए आयाम प्रदान करती है। जब उसकी अनुभूतियाँ कल्पना के पर लगाकर उड़ने के लिए आतुर हों तो उन्हें कैद न करें, उन्हें खुला आसमान दें, उड़ान पे उड़ान भरने दें, क्योंकि संकुचित मानस अनेक कुंठाओं को जन्म दे सकता है।

बढ़ चुकी है कि हर कोई आगे बढ़ने की चाह में बहुत कुछ खोता जा रहा है। इसका अंदाजा उसे खुद नहीं, क्योंकि इस भागमभाग में यह सोचने की फुरसत भी किसी के पास नहीं कि हम क्या पाने के लिए क्या खोते जा रहे हैं? मनोरंजन को ही हमने खुशी मान लिया है और यह खुशी हमें यांत्रिक वस्तुओं से मिल रही है, लेकिन मन की जिस सच्ची खुशी-शांति व आनंद की जरूरत हमारे जीवन को है, उसे हम कितना जी रहे हैं, कितना भोग रहे हैं? कितना भोग पा रहे हैं। हम कई बार सोचते हैं, खासतौर पर तब, जब नया साल दस्तक देता है कि कुछ समय अपने लिए जरूर निकालेंगे। नए साल पर कई तरह के संकल्प हम करते हैं। कुछ अपने लिए, कुछ भविष्य की योजनाओं से जुड़े, लेकिन जब काम करने या प्राथमिकता की बात आती है तो सबसे पहले हम खुद को अनदेखा करते हैं। कई संपन्न लोग हैं, जिनके पास बड़ा घर है, अपनी गाड़ी है, घर में काम करने वाले नौकर-चाकर हैं, उनके पास सुबह नाश्ता करने के लिए फुरसत के दो पल नहीं हैं। भला जिनके पास नाश्ता करने के लिये वक्त नहीं है, वे नाश्ते को बनाने में क्या नया प्रयोग करेंगे? इस रफ्तार भरे अंदाज से जिंदगी जीने वाले भला जीवन में आनंद और सृजन की कामना कैसे कर सकते हैं।

अपने अंदर छिपी प्रतिभा और काबिलीयत का आत्मविश्लेषण कर सृजनात्मकता की ओर अपना रुझान बढ़ाना चाहिए। इससे अहं के कचोटने व टूटने और उससे उत्पन्न पीड़ा का एहसास तो कम होगा ही, अपने पैरों पर खड़े होने से आत्मविश्वास में अभिवृद्धि होगी, साथ ही अपनी पहचान, अपने अस्तित्व के होने की अनुभूति का जो सुख प्राप्त होगा, उसका कोई मोल नहीं।

जीवन में अनायास ही आई रिक्तता और खालीपन को कुछ हद तक कम करने के लिए स्वयं को व्यस्त रखना जरूरी होता है। जिंदगी में 'पॉजीटिव' व 'निगेटिव' दोनों ही तरह की स्थितियां होती हैं। उम्मीद की जमीं पर कामयाबी उगाने से पहले, उसके होने, ना होने, दोनों बातों के लिए तैयार रहें।

नारी को अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने के लिए किसी-न-किसी माध्यम को चुनना होगा। यदि मन की बात या चाह मन में ही रह जाए तो एक घुटन जन्म लेगी, जो कुंठा में बदल जाएगी, इसीलिए अपनी भावनाओं को कुंठित न होने दें। इन्हें मुक्त होकर आकाश में विचरने दें। खुली हवा में सांस लेना सीखें। अपने व्यक्तित्व को विभिन्न कलाओं के अनमोल रंगों से सजाएँ, संवारें और निखारें।

नारी-मन की अभिव्यक्ति सृजनशीलता को नए आयाम प्रदान करती है। जब उसकी अनुभूतियाँ कल्पना के पर लगाकर उड़ने के लिए आतुर हों तो उन्हें कैद न करें, उन्हें खुला आसमान दें, उड़ान पे उड़ान भरने दें, क्योंकि संकुचित मानस अनेक कुंठाओं को जन्म दे सकता है।

प्रकृति ने भी नारी को सृजनात्मकता का पर्याय बनाया है, फिर वह क्यों अपनी भावनाओं को रूढ़िवादिता और निरर्थक आलोचना-प्रत्यालोचना के भय से दबाए रखें? अपना एक निहायत अलग अस्तित्व कायम रखने के लिए अपने को नई पहचान देनी होगी, नई रोशनी के सामने आना होगा। संघर्ष कहाँ नहीं है? मन के अंदर भी तो एक संघर्ष लगातार चलता रहता है, फिर एक नवीनतम कलाकृति भी कितने ही हथौड़ों की निर्मम मार सहने के बाद ही निर्मित होती है। इस सत्य को क्या आप झुठला सकेंगे? अहम आज से ही अपना परीक्षण खुद करें। अपनी अभिरुचियों को पहचानकर उसे अभिव्यक्त करें, सृजनात्मकता के माध्यम से व्यक्त करें, मौन शब्दों की भाषा प्रतिस्थापित करें। हमें अपने लिए जमीन खुद तलाशनी होगी। ■

मंथन

डॉ. सुश्री शरद सिंह

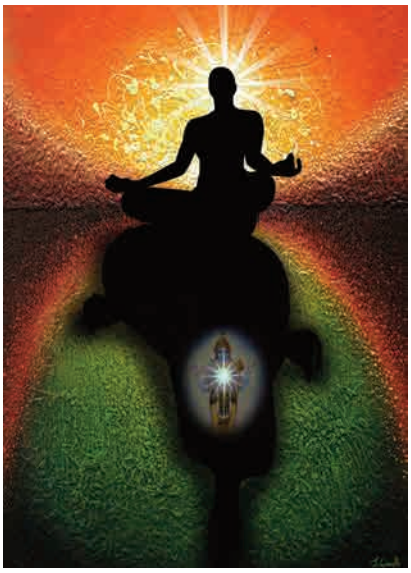
सत्कर्म की नैतिकताएं

जब मनुष्य ने समाज तथा परिवार के रूप में संगठित होकर रहना प्रारंभ किया तब उसे कुछ ऐसे नियमों की आवश्यकता का अनुभव हुआ जिससे परिवार एवं समाज के सभी सदस्यों के बीच पारस्परिक संबंधों का भली-भांति निर्वाह हो सके। इस प्रकार की भावना ने ही नैतिकता को जन्म दिया। प्रत्येक व्यक्ति पारस्परिक संबंधों, मान्यताओं एवं उन नियमों का पालन करे ताकि मनुष्य की श्रेष्ठता बनी रहे। व्यक्ति उन कार्यों को न करे जिनके करने से किसी को कष्ट हो, वह उन संबंधों का निर्वाह करे जिनका पालन करने से विभिन्न व्यक्तियों के बीच पारस्परिक संबंधों की मर्यादा बनी रहे, व्यक्ति राजधर्म को श्रेष्ठ माने तथा राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करे।

विभिन्न देश-काल में नैतिकता के अर्थ बदलते रहे हैं। ऋग्वेद में कहा गया है कि सत्कर्म करने से सुपरिणाम मिलते हैं तथा कुकर्म करने से कुपरिणाम का भागी बनना पड़ता है, अतः प्रत्येक व्यक्ति सत्य के अनुसार आचरण करे, ईश्वर की प्रार्थना करे तथा धार्मिक कार्यों को करके ईश्वर को प्रसन्न रखे, क्योंकि ईश्वर मनुष्य को सत्कर्म करने की तथा सद्मार्ग पर चलने की बुद्धि प्रदान करता है। ऋग्वेद के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति के अन्य मनुष्यों के प्रति कुछ-न-कुछ कर्तव्य होते हैं जिनका सुचारु रूप से पालन करना ही नैतिकता है। जो व्यक्ति इन कर्तव्यों का पालन नहीं करता है उसे अनैतिकता का भागी माना जाना चाहिए। किसी भी व्यक्ति के साथ दुष्टतापूर्ण अथवा छल-कपटपूर्ण व्यवहार करना पाप है। ऋग्वेद में अनैतिक कर्म को 'पाप' माना गया है। एक सूक्त में स्पष्ट कहा गया है कि मदिरा का सेवन, चौर्यकर्म, ब्राह्मण की हत्या, गुरु-पत्नी के साथ दुष्कर्म, छल कपट, द्यूतक्रीड़ा आदि पापकर्म हैं। स्त्री, भिक्षु तथा निर्धन के प्रति उत्तम कर्म का पालन नैतिकता के अंतर्गत माना जाता था।

परिवार एवं समाज में स्त्री को सम्मान दिया जाता था। स्त्री के प्रति सभी कर्तव्यों का ईमानदारी से निर्वाह किया जाना आवश्यक था। स्त्री तथा पुरुष- दोनों से यह आशा की जाती थी कि वे विवाह के उपरांत परस्पर एक-दूसरे के प्रति निष्ठावान रहें तथा एक-दूसरे के सुख-दुःख का ध्यान रखें। वासनापूर्ति के लिए परस्त्रीगमन अथवा परपुरुषगमन को निंदनीय समझा जाता था। विशेष अवसरों पर सुरापान को बुरा नहीं समझा जाता था, किन्तु सुरापान की आदत अथवा सुरापान करके अभद्रता करना अनैतिकता के अंतर्गत माना जाता था।

अथर्ववेद, ब्राह्मण तथा उपनिषदों में नैतिकता की व्याख्या करते हुए मनुष्य के मूलभूत कर्तव्यों का विवेचन किया गया है। अथर्ववेद में सच्चरित्रता की रक्षा के लिए सुरापन से दूर रहने



"ऋग्वेद में कहा गया है कि सत्कर्म करने से सुपरिणाम मिलते हैं तथा कुकर्म करने से कुपरिणाम का भागी बनना पड़ता है, अतः प्रत्येक व्यक्ति सत्य के अनुसार आचरण करे, ईश्वर की प्रार्थना करे तथा धार्मिक कार्यों को करके ईश्वर को प्रसन्न रखे।"

का आग्रह किया गया है। सुरापन से मनुष्य की मति भ्रष्ट हो जाती है तथा वह दूसरों से लड़ने-झगड़ने को उद्यत हो उठता है, अतः सुरापन नहीं करना चाहिए। ब्राह्मण ग्रंथों के अनुसार प्रत्येक मनुष्य के जीवन का उद्देश्य समाज के प्रति अपने कर्तव्यों की पूर्ति करना है। इन कर्तव्यों को 'ऋण' तथा इनका निर्वाह किये जाने को 'उऋण' होना कहा गया है। देवताओं के ऋण से उऋण होने के लिए यज्ञ, ऋषियों के ऋण से उऋण होने के लिए ज्ञान की रक्षा तथा प्रसार, पूर्वजों के ऋण से मुक्त होने के लिए संतानोत्पत्ति तथा अतिथियों के ऋण से मुक्त होने के लिए अतिथियों की सेवा-सत्कार करने का विधान था। ब्राह्मण ग्रंथों में उत्कृष्ट जीवन जीने तथा मोक्ष पाने के लिए सदाचार पर बल दिया गया है। ब्राह्मण काल में समाज एवं परिवार में स्त्री का महत्व ऋग्वैदिक काल की अपेक्षा कम हो गया था, किन्तु कन्याओं का विक्रय तथा स्त्री के साथ दुराचार को निन्दनीय माना जाता था। विधवाओं को पुनर्विवाह की भी अनुमति दी जाती थी। समाज में उच्च वर्ग तथा निम्न वर्ग के लिए नैतिकता के मूलभूत सिद्धांत एक समान थे।

उपनिषदों में सत्कर्म पर विशेष बल दिया गया है। कठोपनिषद के अनुसार वही व्यक्ति आत्मज्ञान प्राप्त कर सकता है जिसका चित्त शुद्ध है, उसी व्यक्ति का चित्त शुद्ध रह सकता है जिसके विचार संतुलित है, उसी के विचार संतुलित रह सकते हैं जो सत्कर्मों में संलग्न हैं। अतः, प्रत्येक व्यक्ति को सत्कर्म करना चाहिए। छांदोग्योपनिषद में उस राज्य को उत्तम माना गया है जिसमें चोर, कृपण, सुराप्रेमी एवं निम्न कर्म करने वालों का वास नहीं है। उपनिषदों में आत्मसंयम, उदारता, सत्यनिष्ठा, करुणा एवं सच्चरित्रता को नैतिकता का आधार बताया गया है तथा इनका दृढ़तापूर्वक पालन किये जाने को श्रेष्ठ जीवनचर्या कहा गया है।

सूत्र ग्रंथों में नैतिकता तथा अनैतिकता पर विस्तृत प्रकाश डाला गया है। गौतम धर्मसूत्र के अनुसार पतितों के साथ रहने वाला, ब्राह्मण की हत्या करने वाला, गुरु की पत्नी से व्यभिचार करने वाला, रक्त संबंधी कन्या से विवाह करने वाला, सुरापान का आदी, चोर तथा नास्तिक व्यक्ति पतित माना जाता था। इस प्रकार के पतित कर्म करने वालों के लिए दंड का प्रावधान था। ब्राह्मण की हत्या को घोर अनैतिक कर्म माना जाता था तथा इसे सबसे जघन्य अपराध की श्रेणी में गिना जाता था। सूत्रकाल में नैतिक आचरण को जीवनचर्या का आधार माना गया।

आपस्तंब धर्मसूत्र के अनुसार क्रोध करना, हानि-लाभ से विचलित होना, प्रतिकार की भावना रखना, असत्य बोलना, दूसरों का अनावश्यक विरोध करना, ईर्ष्या की भावना रखना, कृपण होना, लालची होना, छिद्रान्वेषी होना, इन्द्रियों के वश में रहना, मित्रघात, स्त्री के प्रति असम्मान की भावना अथवा व्यभिचार आदि अनैतिक कर्म हैं। प्रत्येक व्यक्ति को इन अनैतिक कर्मों से बचना चाहिए तथा सत्कर्म करना चाहिए।

अतिथि की पूर्ण सेवा-सुश्रुषा करना प्रत्येक व्यक्ति का प्रमुख सामाजिक कर्तव्य समझा जाता था। गौतम के अनुसार अतिथियों, अविवाहित पुत्रियों, रोगियों, गर्भिणी स्त्रियों, बहनों, वृद्ध व्यक्तियों तथा सेवकों को भोजन कराने के उपरांत पति-पत्नी को भोजन करना चाहिए। इसी प्रकार के विचार आपस्तंभ में भी मिलते हैं।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि प्राचीन भारत में नैतिकता को जीवन का आधार माना जाता था। व्यक्तिगत एवं राष्ट्र के उत्थान के लिए नैतिक आचरण को आवश्यक समझा जाता था।

-एम-111, शांति विहार, रजाखेड़ी
सागर-470004 (म.प्र.)

मीमांसा

सीताराम गुप्ता

अच्छे बीजों की तरह जरूरी हैं अच्छे विचार

एक किसान फसल उठाने के बाद सबसे पहले जो काम करता है वह है फसल में से सर्वोत्तम बीजों का चुनाव करना और अगले साल बोने के लिए उन्हें सुरक्षित भंडारघर में रख देना। एक किसान की तरह ही हमें भी अपने मन रूपी भंडार में केवल सर्वोत्तम विचारों का ही भंडारण करना चाहिए। जिस प्रकार उत्तम बीजों से उत्तम फसल पाई जा सकती है उसी प्रकार सकारात्मक सोच रूपी बीज ही उचित अवसर पाकर व्यक्ति तथा समाज के लिए उत्तम सृजन कर पाने में सक्षम है।

मनुष्य के मन में हर क्षण असंख्य विचार उत्पन्न होते रहते हैं जिनमें से कुछ विचार सकारात्मक या उपयोगी होते हैं तो कुछ नकारात्मक या अनुपयोगी। क्योंकि ज्यादातर विचार निरर्थक एवं नकारात्मक होते हैं और यदि वे सब विचार प्रभावी अथवा पूर्णता को प्राप्त हो जाएं तो हमारा जीवन नरक बन जाए। इसलिए विचारों के चयन में भी हमें सदा सचेत रहने की जरूरत है। हमें प्रयास करके सकारात्मक व उपयोगी विचारों का चयन कर मन के हवाले कर देना चाहिए। व्यक्ति के विचार अथवा उसकी सोच सबसे महत्त्वपूर्ण है।

कोई व्यक्ति क्या सोचता है यह महत्त्वपूर्ण है न कि क्या करता है अथवा कैसा दिखता है। वास्तव में व्यक्ति क्या कर रहा है अथवा कैसा दिख रहा है यह उसकी पूर्व सोच का ही परिणाम है। उसकी पिछली सोच ने ही उसके वर्तमान का निर्माण किया है। चाहे व्यक्ति का भौतिक शरीर हो, उसकी वर्तमान आर्थिक स्थिति हो, उसका जीवन के प्रति दृष्टिकोण अथवा वर्तमान मनोवृत्ति हो या उसके विकार टीवी संस्कार हों सब उसकी पिछली सोच का ही परिणाम है। यही कर्मफल का सिद्धांत है। जैसा बोओगे वैसा काटोगे।

सोच भी वह बीज ही तो है जिसकी फसल सोचने वाले को कर्मफल के रूप में काटनी पड़ती है। अच्छी सोच रूपी बीज बोओगे तो उसी के अनुरूप अच्छे व्यक्तित्व, अच्छे स्वास्थ्य, अच्छे संस्कार और सुख-समृद्धि रूपी अच्छी फसल काट पाओगे। अपनी सोच को बदल कर उसे सकारात्मकता प्रदान कर हम अपने सुनहरे भविष्य का निर्माण कर सकते हैं तथा विकारों से मुक्ति पा सकते हैं इसमें संदेह नहीं। दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं इसका हम पर कोई असर नहीं पड़ता अपितु हमारी अपनी सोच ही हमें और दूसरों से हमारे व्यवहार को प्रभावित करती है।

विचारों का उद्गम स्थल है हमारा मन अत: मन पर नियंत्रण द्वारा हम गलत विचारों पर रोक लगा सकते हैं तथा अच्छे विचारों से मन को आप्लावित कर सकते हैं। यदि जीवन रूपी बगिया को सुंदर बनाना है, उसे रंगों से सराबोर करना है तथा उसे भीनी-भीनी गंध से गमकाना है तो मन रूपी बगिया में चुन-चुन कर अच्छे विचार बीजों को बोइए, सकारात्मक सोच के पौधे लगाइए।

प्राय: कहा जाता है कि पुरुषार्थ से ही कार्य सिद्ध होते हैं मन की इच्छा से नहीं। बिल्कुल ठीक बात है लेकिन मनुष्य पुरुषार्थ कब करता है और किसे कहते हैं पुरुषार्थ? पहली बात तो यह है कि मन की इच्छा के बिना पुरुषार्थ भी असंभव है। मनुष्य में पुरुषार्थ या हिम्मत अथवा प्रयास करने की इच्छा भी किसी न किसी भाव से ही उत्पन्न होती है और सभी भाव मन द्वारा उत्पन्न तथा संचालित होते हैं। अत: मन की उचित दशा अथवा सकारात्मक विचार ही पुरुषार्थ को संभव बनाता है। पुरुषार्थ के लिए उत्प्रेरक तत्त्व मन ही है। जिस प्रकार वृक्ष के उगने के लिए बीज अनिवार्य है उसी प्रकार हर कार्य के मूल में भी एक बीज होता है और वह है विचार। जैसा बीज वैसा पौधा तथा जैसा विचार वैसा कर्म। मनुष्य हर कर्म किसी न किसी विचार के वशीभूत ही करता है। अत: विचारों का बड़ा महत्व है। जैसे विचार वैसे कर्म, जैसे कर्म वैसा जीवन। विचार ही हमारे जीवन की दशा और दिशा निर्धारित करते हैं। जिस प्रकार अपनी पसंद के सुन्दर फूलों के पौधों के बीज बोना संभव है उसी प्रकार अच्छे जीवन के निर्माण के लिए अच्छे कर्म करना और अच्छे कर्म करने के लिए अच्छे विचारों का विकास करना भी संभव है।

कई व्यक्ति तथाकथित पुरुषार्थ तो करते हैं लेकिन फिर भी सफलता से कोसों दूर रहते हैं। एक श्रमिक कितना परिश्रम करता है लेकिन क्या उसका परिश्रम या पुरुषार्थ अपेक्षित कार्य-सिद्धि प्रदान कर पाता है? कार्य-सिद्धि अथवा सफलता या लक्ष्य-प्राप्ति पूर्ण रूप से पुरुषार्थ पर नहीं मन की इच्छा पर निर्भर हैं।

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

सेहत

शशि भूषण शलभ

फल खाइए–रोग भगाइए

अक्सर कुछ स्त्री-पुरुषों का विचार हो सकता है कि फल अधिक स्वादिष्ट होने के कारण खाए जाते हैं लेकिन ऐसा नहीं है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार फलों में विटामिन व खनिज तत्व पर्याप्त मात्रा में होते हैं। विटामिन व खनिज तत्व रोग-विकारों को नष्ट करते हैं। इसीलिए डॉक्टर रोगी को फल खाने के लिए कहते हैं।

किसी रोग से पीड़ित होने पर जब कोई व्यक्ति डॉक्टर के पास जाता है तो डॉक्टर कुछ औषधियां देने के साथ कुछ फल खाने के लिए कहता है। फल शारीरिक निर्बलता को नष्ट करते हैं।

रक्ताल्पता (एनीमिया) होने पर जब शरीर में रक्त की अत्यधिक कमी हो जाती है तो चिकित्सक फल खाने के लिए कहते हैं। सेब, अनार, अमरूद, नाशपाती, अंगूर, अनन्नास आदि फलों में विटामिनों के अतिरिक्त खनिज तत्व भी होते हैं जो रोगों का निवारण करते हैं। शरीर में रक्त की कमी लौह तत्व (आयरन) की मात्रा कम होने से होती है। फलों में लौह तत्व की मात्रा विशेष रूप से पायी जाती है।

जब फलों का सेवन करते हैं तो शरीर में लौह तत्व की कमी पूरी होती है, आम के फल में कैल्शियम, लौह, वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट के साथ विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रा में होते हैं। आम खाने से भरपूर मात्रा में लौह तत्व मिलता है और रक्ताल्पता नष्ट होती है। शरीर में रक्त की कमी पूरी होती है तो शरीर स्वस्थ व निरोग रहता है।

शरीर को स्वस्थ व निरोग रखने के लिए अत्यंत गुणकारी फल होता है सेब। सेब में लौह तत्व (आयरन) के अतिरिक्त फॉस्फोरस, पोटेशियम, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम आदि तत्व होते हैं। सेब में शरीर के लिए आवश्यक विटामिन सी होता है।

पौष्टिक व स्वादिष्ट सेब में 'मेलिक अम्ल' होता है। स्मरण शक्ति बढ़ाने में सेब बहुत सहायता करता है। रक्त वृद्धि के कारण कपोल गुलाबी होते हैं। सेब खाने से हृदय की निर्बलता दूर होती है।

सेब अधिक महंगा होने के कारण सभी परिवारों में सेवन नहीं किया जा सकता। ऐसी स्थिति में अमरूद खाकर सेव जितनी पौष्टिक शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। अमरूद में विटामिन 'सी' अधिक मात्रा में होता है। 100 ग्राम अमरूद खाने से 300 मिली ग्राम विटामिन 'सी' मिलता है।

अमरूद को जल से साफ करके दांतों से काट कर खाना चाहिए। हृदय रोगयों को भी अमरूद भरपूर शक्ति देता है। बीज निकालकर खाने से अधिक लाभ होता है। छात्र-छात्राओं को अमरूद खाने से स्मरण शक्ति तीव्र होती है। अमरूद काटकर मधु मिलाकर खाने से भरपूर लाभ होता है।

40-45 वर्ष की आयु में रजोनिवृति से स्त्रियों में कैल्शियम की अधिक कमी हो जाती है। कैल्शियम की कमी से स्त्रियां ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित होती है। 100 ग्राम केले में 17 मिलीग्राम कैल्शियम होता है। केले में रक्त वृद्धि करने वाले लौह, तांबा और मैग्नीज विशेष मात्रा में होते हैं। केले के सूप से रक्ताल्पता की विकृति नष्ट होती है। उच्च रक्तचाप और हृदय रोगियों को केला खाने से बहुत लाभ होता है।

केले को काट कर मधु मिलाकर दूध के साथ सेवन करने से श्वेतप्रदर नष्ट होता है। केले के तने का ताजा रस पिलाने से हिस्टीरिया रोग का प्रकोप कम होता है। केले के फलों की सब्जी बनाकर कैल्शियम की कमी पूरी होती है। पके हुए केले खाने से उच्च रक्तचाप कम होता है।

मधुमेह रोग से पीड़ित स्त्री-पुरुषों के लिए जामुन सबसे गुणकारी फल होता है। जामुन की उत्पत्ति वर्षा ऋतु में होती है। वर्षा ऋतु में जामुन खाकर उसकी गुठलियां को जल से साफ करके सुखाकर रखें। गुठलियां का चूर्ण बनाकर 3-3 ग्राम प्रतिदिन जल के साथ सेवन करने से मधुमेह रोग का प्रकोप कम होता है।

अंगूरों के सेवन से शरीर में रक्त की वृद्धि होती है। रक्ताल्पता (एनीमिया) होने पर डॉकटर अंगूर खाने का परामर्श देते हैं। अंगूर खाने से पाचन क्रिया प्रबल होती है। अंगूर में मौजूद विटामिन 'ए' से नेत्र ज्योति तीव्र होती है। गर्भावस्था में स्त्रियों को अंगूर खाने से बहुत शक्ति मिलती है। अंगूर हृदय को शक्ति देकर निर्बलता नष्ट करते हैं।

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर) होने पर 200 ग्राम पपीता खाने से बहुत लाभ होता है। पपीता खाने से कब्ज की विकृति नष्ट होती है। मधुमेह रोगी को पपीता खाने से लाभ होता है। मसूढ़े से रक्त निकलने की विकृति में पपीता खाना चाहिए। ऋतु स्राव में अधिक रक्तस्राव होने पर शारीरिक निर्बलता हो जाती है। स्त्रियों को पपीता खाने से शारीरिक शक्ति मिलती है।

पपीते में विटामिन 'ए' होता है जो नेत्र ज्योति को तीव्र करता है। अर्श रोग (बवासीर) में पपीता खाने से रोग का प्रकोप कम होता है। कब्ज नष्ट होने से अर्श रोग नष्ट होता है।

अनन्नास डिप्थीरिया रोग में बहुत लाभ पहुंचाता है। अनन्नास खाने से पाचन क्रिया की क्षीणता नष्ट होती है। अनन्नास में पेप्सीन नामक गुणकारी तत्व होता है। इससे गले के विभिन्न रोग नष्ट होते हैं। मूत्र का निष्कासन कम होने पर बहुत लाभ होता है। शोथ की विकृति नष्ट होती है। ग्रीष्म ऋतु में अनन्नास खाने और उसका शर्बत पीने से उष्णता नष्ट होती है और पसीने कम आते हैं। यकृत बढ़ जाने पर, पाचन क्रिया क्षीण होने पर और नेत्रों के आस-पास चेहरे पर शोथ दिखाई देता है तो अनन्नास का सेवन करने से बहुत लाभ होता है।

टमाटर को फलों की श्रेणी में नहीं रखा जाता है। लेकिन टमाटर में सेब से अधिक गुणकारी तत्व होते हैं। टमाटर शरीर में रक्त वृद्धि करके त्वचा में लालिमा लाते हैं। टमाटरों के रस में थोड़ी-सी शर्करा मिलाकर सेवन करने से पित्त विकृति नष्ट होती है। टमाटर के रस में नारियल का तेल मिलाकर शरीर पर मलने से खाज-खुजली नष्ट होती है। टमाटर का सूप बहुत लाभ पहुंचाता हैं।

–भारतीय चिकित्सा भवन
ए-3, पॉकेट, फ्लैट नं. 14
रोहिणी, सेक्टर-8, दिल्ली-110085

अनन्नास डिप्थीरिया रोग में बहुत लाभ पहुंचाता है। अनन्नास खाने से पाचन क्रिया की क्षीणता नष्ट होती है। अनन्नास में पेप्सीन नामक गुणकारी तत्व होता है। इससे गले के विभिन्न रोग नष्ट होते हैं।

समाधान

संत राजिंदर सिंहजी

ध्यान है जीवन में शांति पाने का साधन

हममें से हरेक की जिंदगी में ऐसा समय आता है जब चीजें उस तरह से नहीं होती, जिस तरह से हम चाहते हैं और हम यह समझ नहीं पाते कि क्या करें। अपने अंतर्मन, अपने परिवार या अपने कार्यस्थल या ऑफिस में चल रही कशमकश से निपटना हमारे लिए कठिन होता है। इसलिए हम हमेशा एक शांतिपूर्ण जीवन की कामना करते हैं।

कभी-कभी हम ऐसा चाहते हैं कि जो जिंदगी हम आज जी रहे हैं, उसकी तुलना में पुराने जमाने के लोगों ने अधिक शांतिपूर्ण एवं खुशहाल जिंदगी जी होगी। लेकिन लोग हर युग में इस तरह से सोचते रहे हैं। यदि हम आज के किसी व्यक्ति के जीवन की तुलना, सौ-दो-सौ साल पहले के किसी व्यक्ति के जीवन से करें तो पायेंगे कि हर युग में ऐसी समस्याएं रही हैं, उनका ढंग कुछ अलग रहा।

तब प्रश्न उठता है कि हम शांति की अवस्था को कैसे पाएं? बहुत से संतों-महात्माओं ने इस संबंध में बताया है। जब धर्मग्रंथों को पढ़ते हैं तो चाहे वे यहूदी हों, ईसाई हों, मुस्लिम हों, हिन्दू हों, सिख हों, बौद्ध हों या दुनिया के किसी और धर्म के हों –संतों एवं मनीषियों ने इस समस्या का समाधान किया है। परन्तु आज हम हम उन ग्रंथों को पढ़ते हैं, तो अपने जीवन को उनके अनुसार नहीं ढालते बल्कि उनका विश्लेषण करना प्रारंभ कर देते हैं। यदि अपने जीवन को उसके अनुसार बनाएं, तो हम निश्चित रूप से शांत और प्रसन्न रहेंगे।

हममें से कोई भी, किसी दूसरे के साथ तनाव में नहीं रहना चाहता, चाहे वे हमारे भाई-बहन हों, माता-पिता हों, पति-पत्नी हों, पड़ोसी हों या फिर कोई अपरिचित हों। हम दिल की गहराई से, उनके साथ प्रसन्न रहने की

शांति पाने के लिए हमें सिर्फ अपना ध्यान प्रभु की ओर करना है और प्रभु में विश्वास रखना है। सभी संत–महापुरुष यही कहते हैं कि ध्यान–अभ्यास के जरिये हम अपना ध्यान प्रभु की ओर रख सकते हैं। ध्यान–अभ्यास (मेडिटेशन) में हम अपना पूरा ध्यान उस एक बिंदु पर एकाग्र कर लेते हैं, जहां परमात्मा हमें लेने आते हैं। वह स्थान तीसरा नेत्र या शिव नेत्र है।

कामना ही करते हैं। शांति पाने के लिए हमें सिर्फ अपना ध्यान प्रभु की ओर करना है और प्रभु में विश्वास रखना है। सभी संत-महापुरुष यही कहते हैं कि ध्यान-अभ्यास के जरिये हम अपना ध्यान प्रभु की ओर रख सकते हैं। ध्यान-अभ्यास (मेडिटेशन) में हम अपना पूरा ध्यान उस एक बिंदु पर एकाग्र कर लेते हैं, जहां परमात्मा हमें लेने आते हैं। वह स्थान तीसरा नेत्र या शिव नेत्र है, जो कि दोनों भौहों के बीच थोड़ा पीछे की ओर स्थित है। यह कितना सरल है।

लेकिन ध्यान एकाग्र करने में मुख्य बाधा यह है कि हमारा मन तमाम दूसरी गतिविधियों में लगा रहता है। हमारा चित्त अनेक जगहों पर विचरण करता रहता है। यदि आप एक लेंस के जरिये सूर्य की गर्मी को किसी एक बिंदु पर इकट्ठा कर लें तो उससे आग जला सकते हैं, परन्तु वही गर्मी यदि बिखरी हो तो उसमें इतनी तपिश नहीं कि उससे एक चिंगारी भी निकल सके। उसी प्रकार से, पाते हैं कि हमारा ध्यान अपनी नौकरी, अपनी संपत्ति, अपने परिवार, अपने मित्रजन, अपने सामाजिक दायरा, अपने भूत-भविष्य और अपनी समस्याओं के बारे में सोचने में बंट जाता है।

जब हम इनमें से किसी एक पर ध्यान टिकाते हैं तो हमारा ध्यान प्रभु से हट जाता है। इन चीजों का दबाव हर समय हमारी जिंदगी पर रहता है, परन्तु फिर भी व्यस्त जीवन में से कुछ समय ध्यान करने के लिए निकाल सकते हैं। यदि हम ध्यान के लिए समय नहीं निकाल सकते, तो फिर हम प्रभु के दर्शन पाने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं?

हालांकि ध्यान-अभ्यास एक गहन प्रक्रिया है, जिसमें हमारा पूरा ध्यान प्रभु में केन्द्रित होता है, पर हम दिन के बाकी समय में भी अपना ध्यान प्रभु की ओर रख सकते हैं। हम अपने परिवार की देखभाल करते समय, अपने काम पर जाते समय, अपने साथियों की सेवा करते समय और जीवन में अन्य कोई काम करते समय, अपना ध्यान प्रभु की ओर रख सकते हैं। हम हरेक काम को इस तरह से कर सकते हैं, जैसे हम उसे प्रभु के लिए ही कर रहे हैं। ■

विज्ञापन

श्री गणेश गुरु ज्ञान दिवाकर पद अलंकरण

श्री अमर जैन साहित्य संस्थान, उदयपुर द्वारा 11 दिसम्बर 2011 को आयोजित श्री गणेश गुरु ज्ञान गंगा महोत्सव के दौरान श्रमण संघीय वरिष्ठ प्रवर्तक श्री रमेश मुनिजी म॰ आदि 40 साधु-साध्वियों एवं अपार जनसमूह की उपस्थिति में प्रज्ञामहर्षि राष्ट्रसंत प्रवर्तक गुरुदेव श्री गणेश मुनिजी शास्त्री को धर्म, साहित्य और साधना के क्षेत्र में रहे उल्लेखनीय योगदान के लिए उदयपुर के लब्ध-प्रतिष्ठित जननायकों द्वारा नागरिक स्वरूप 'ज्ञान दिवाकर' का अलंकरण प्रदान किया गया।

गौरवमय क्षणों के उपलक्ष्य में हार्दिक वंदन–अभिनंदन।

गुरुभक्त–दिलीप सुराणा, उदयपुर (राजस्थान)

सौंदर्य

डॉ. महेश चौहान

दांतों की आधुनिक रूप-सज्जा

दांतों को छह माह के अंतराल पर दंत चिकित्सक से चेकअप कराते रहना चाहिए।

अभी श्रुति सिर्फ पांच साल की है। नन्ही उम्र में दुग्ध धवल दांतों में दर्द रहने लगा है। दो वर्ष की उम्र से ही प्रतिदिन चॉकलेट खाने की आदत जो पड़ गई। श्रुति की तरह हजारों बच्चे केविटी से अर्थात दांतों के रोग से परेशान हैं। दिव्या ने इसी वर्ष कॉलेज में एडमिशन लिया है। दांतों की टेढ़ी बनावट की वजह से फ्रेण्डस सर्कल में नर्वस हो जाती है। शांता भाभी दांतों एवं मसूढ़ों के दर्द से परेशान है तो रोहित अंकल पायरिया एवं दांतों के पीलेपन का स्थायी इलाज खोज रहे हैं। आप सभी को इनका समाधान चाहिए। मोती से चमकते दांतों और अनमोल मुस्कराहट के लिए आप किस पर सबसे ज्यादा भरोसा करेंगे?

हम यहां चर्चा कर रहे हैं दांतों की सुरक्षा एवं उनकी देखभाल से संबंधित आधुनिक वैज्ञानिक तकनीक की। प्रस्तुत है समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका के पाठकों के लिए मदर डेंटल इम्प्लांट क्लीनिक के डॉ. महेश चौहान से एक भेंट में ऑप्टोमेट्री एवं दांतों की आधुनिक रूपसज्जा पर प्राप्त विस्तृत जानकारी-

सिरेमिट विनीयर्स: इस तकनीक के माध्यम से दांतों का रंग-रूप, उनकी बनावट और दांतों के बीच में होने वाली जगह को केवल एक हफ्ते में स्थायी रूप से ठीक किया जा सकता है। इस तकनीक में दांतों के ऊपर सफेद शेड की 'सिरेमिक' की एक पतली परत चिपका दी जाती है। यह परत कुदरती इनेमल जितनी ही शक्तिशाली होती है। इसमें चाय, पान आदि का रंग भी नहीं चढ़ता है। इस तकनीक के जरिए दांतों को लिपिस्टक की तरह मनचाहा शेड भी दिया जा सकता है। बाकायदा एक शेड गाइड होती है जिसमें सफेद से लेकर पीले रंग के 16 शेड होते हैं। आप दांतों को मनपसंद शेड दे सकते हैं। इसी दंत सज्जा की दिशा में डॉक्टर एक नया प्रयोग भी कर रहे हैं, वो है दांतों को स्वर्णजड़ित करने का। इसमें दांतों के ऊपर मोहक आकार के स्वर्ण चिप लगा दिये जाते हैं। दांतों को दुग्ध धवल बनाने के लिए सिरेमिक विनीयर्स एक स्थायी उपाय है। वैसे तो ब्लीचिंग से भी दांत साफ किये जा सकते हैं लेकिन इसका प्रभाव स्थायी नहीं होता, कुछ समय बाद दांत बदरंग हो जाते हैं और पुन: ब्लीचिंग की जरूरत पड़ती है। पर नई तकनीक 'डायरेक्ट कंपोजिट लेमिनेशन' के द्वारा बीस मिनट के अंदर दांतों को स्थायी रूप से (15 साल) सफेद मोतियों जैसी सुंदरता प्रदान कर सकते हैं।

डेन्टल इम्प्लान्ट्स: आधुनिक दंत चिकित्सा विज्ञान की एक अन्य महत्वपूर्ण देन है 'डेन्टल इम्प्लान्ट्स'। इस तकनीक के जरिए किसी भी दांत रहित स्थान पर इम्प्लान्ट दांत जबड़े की हड्डी में लगाए जा सकते हैं। डेन्टल इम्प्लान्ट टाइटेनियम धातु का एक पेंचनुमा पुर्जा होता है। इसे सीधे जबड़े की हड्डी में फिक्स कर दिया जाता है। इसको लगाने की क्रिया सहज और दर्दरहित है। इसके लिए बेहोश करने और अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता नहीं है। सारी प्रक्रिया आधे घंटे में पूरी हो जाती है और व्यक्ति बड़े आराम से घर जा सकता है। इसके लिए 18 वर्ष या इससे अधिक की आयु के व्यक्ति एक या एक से अधिक दांत या सारे दांत इम्प्लांट करा सकते हैं। इम्प्लांट दांत के जोड़े से जुड़कर उसका अभिन्न अंग बन जाता है और यह कुदरती दांत से ज्यादा मजबूत होता है। पहले दंतरहित स्थानों में दांत लगाने के लिए 'रिमुवेबल डेन्चर्स' के तहत ऐसे दांत लगाये जाते थे, जो पहने और निकाले जा सकते हैं। ब्रिज पद्धति से रिक्त स्थान के आस-पास के स्वस्थ दांतों को भी सहारा देने के लिए घिसना पड़ता। लेकिन नई तकनीक 'डेन्टल इम्प्लांट' में ये झंझट नहीं है। इसमें न तो इम्प्लांट दांतों को निकालने डालने की समस्या है और न ही आस-पास के अच्छे दांतों को घिसने की। भारत के डेन्टल कॉलेजों में इम्प्लांट प्रशिक्षण न के बराबर है। लेकिन अमेरिका और यूरोपीय देशों में यह कई सालों से प्रचलित है। दरअसल यह एक विशेष किस्म का प्रशिक्षण है। इसके विशेषज्ञ को 'ओरल इम्प्लांटोलोजिस्ट' कहते हैं।

बेरियर मेम्ब्रेन एवं पीरियोडोन्टल प्लास्टिक सर्जरी: पायरिया दांतों की एक आम बीमारी है। भारत के 90 फीसदी लोग इसके शिकार हैं। मुंह की सफाई भली-भांति न करने से यह बीमारी होती है। इसमें मसूड़े सूज जाते हैं। मुंह से दुर्गन्ध आती है और दांतों से खून निकलता है। इस स्थिति में दांतों को अच्छी सफाई से संभाला जा सकता है लेकिन तब भी ध्यान न दिया जाए तो स्थिति और ज्यादा बिगड़ सकती है और यह 'पीरियोडोन्टाइटिस' का रूप ले लेती है। इस स्थिति में दांतों को मुंह में जमाने वाली हड्डी भी गलने लगती है, दांत हिलने लगते है और अंतत: गिर जाते हैं।

कुछ साल पहले ऐसे खराब दांतों को मुंह से निकालने के अतिरिक्त कोई दूसरा उपाय नहीं था लेकिन अब इसे हमेशा के लिए ठीक किया जा सकता है। बेरियर मेम्ब्रेन और सिरेमिक इम्प्लांट के जरिये नई हड्डी बनायी जा सकती है और यदि मसूड़े नष्ट हो गए हो तो पीरियोडोन्टल प्लास्टिक सर्जरी के जरिए नई मसूड़ों को लगाया जा सकता है। इतना ही नहीं मसूड़ों को नई रूप-सज्जा और खूबसूरती प्रदान की जा सकती है।

डेन्टल सीलेन्ट्स: यह एक किस्म का रेजिन पदार्थ है। जहां टूथ ब्रश और फ्लोराइड पेस्ट भी नहीं पहुंच पाते वहां डेन्टल सीलेन्ट्स को पेन्ट की भांति लगाकर एक विशेष प्रकाश स्रोत से स्थायी रूप से जमा दिया जाता है। यह उपचार महज 15 मिनट में संपन्न हो जाता है। यह सुरक्षात्मक कवच के रूप में कार्य करता रहता है। बच्चों के दांतों में अक्सर कैरीज नामक बीमारी हो जाती है और दांतों में गड्ढे बन जाते हैं। डेन्टल सीलेन्ट्स लगा देने से बच्चों के दांत वयस्क होने तक गड्ढे व अन्य इंफेक्शनस् से मुक्त रहते हैं।

फाइबर ग्लास: अगर दांत हिल रहे हों या फिर दांत निकले हुए हों तो बाल से पतली फाइबर ग्लास टेप से चिपका कर कई सालों तक सुरक्षित रखा जा सकता है और दांत एकदम सही काम करते रहेंगे। इस प्रक्रिया में विशेष चिपकाने वाले पदार्थों का प्रयोग किया जाता है।

डेन्टल फ्लोस: दांतों की सफाई के लिए यह तो

आवश्यक है कि कम से कम दो बार अवश्य ब्रश किया जाए एक सुबह सोकर उठने के बाद और एक सोने से पहले रात को। लेकिन ब्रश दांतों के हर हिस्से तक पहुंच नहीं पाता लिहाजा कई तरह के माउथ वॉश बाजार में आ गये हैं। यह तरल पदार्थ ब्रश से आगे बढ़कर काम करते हैं लेकिन बात फिर भी नहीं बनती। इस स्थिति से निबटने के लिए अब एक दो कंपनियों का डेन्टल फ्लोस सामने आया है। वैसे विकसित देशों में यह पहले से मौजूद है। यह एक किस्म का विशेष धागा होता है। हर बार खाने के बाद धागे को हाथ की उंगलियों में फंसाकर दो दांतों के बीच के हिस्से को रगड़ा जाता है। इस प्रक्रिया में पांच मिनट लगते हैं। इससे दांतों में प्लॉक एकदम नहीं बन पाता। यह धागा माचिस की डिब्बी के आकार में पैक रहता है जिसे हमेशा अपने पास आराम से रखा जा सकता है।

सामान्य देखभाल: दांतों के स्वस्थ होने के लिए जरूरी है कि गर्भवती महिलाएं डॉक्टर की सलाह से कैल्शियम की गोलियां लें। वे अपने दांतों की सफाई रखे और दांतों में इंफेक्शन न होने दे। ध्यान रहे, दांतों की बीमारी वंशानुगत भी होती है। बच्चे के जन्म से छह से आठ माह के अंदर दांत आने शुरू हो जाते हैं और ढाई साल तक 20 दांत निकल आते हैं। इस दौरान बच्चे को कैल्शियम की आपूर्ति निहायत जरूरी है। इसके लिए बच्चे को प्रतिदिन 2 गिलास दूध या दूध से बने पदार्थ दिये जाएं। इससे कैल्शियम के साथ-साथ अन्य विटामिनों की आपूर्ति भी बच्चे को हो जाती है।

बच्चे को जैसे ही दांत आने शुरू हो, उसे बेबी ब्रश से रोज दो बार दांत साफ कराना आरंभ कर दें। हर बार पेस्ट लगाना जरूरी नहीं है। पांच साल की उम्र तक मां-बाप बच्चे के दांतों की सफाई करें क्योंकि इस उम्र के बच्चे अपने से अच्छी तरह ब्रश नहीं कर पाते।

पांच साल की उम्र के पहले फ्लोराइड युक्त पेस्ट का इस्तेमाल न करें। इस उम्र के बाद जब फ्लोराइड पेस्ट का इस्तेमाल करें तो ब्रश में कम पेस्ट रखें। ध्यान रखें की फ्लोराइड सिर्फ दांतों की सफाई व सुरक्षा के लिए लाभकारी है। बच्चों के लिए फ्लोराइड अति नुकसानदायक है।

सफेद दांतों के इच्छुक लोगों को दानेदार मंजन और अम्ल इत्यादि का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। जोर से ब्रश नहीं करना चाहिए। अपने दांतों को हर व्यक्ति को छह माह के अंतराल पर दंत चिकित्सक से चेकअप कराते रहना चाहिए।

–प्रस्तुति: **सरोज सेठिया,** दिल्ली

स्वार्थ के लिए करते हैं हम तीर्थ–व्रत

आचार्य शिवेंद्र नागर

धर्म में हर चीज का कोई न कोई प्रतीक अर्थ है। तीर्थ की यात्रा प्रतीकात्मक है, मंदिर की प्रथा प्रतीकात्मक है। अक्सर हमारे मंदिर दूर किसी पहाड़ी पर स्थित होते हैं और रास्ता पगडंडी के रूप में होता है। न सिर्फ रास्ता संकरा होता है बल्कि आपको चलना भी अकेले पड़ता है।

महाभारत में जब युधिष्ठिर स्वर्ग पहुंचे तो सारे रिश्तेदार पीछे छूट गए, सिर्फ एक कुत्ता साथ चलता रहा, जो धर्म था। रिश्तेदार, परिवार, संबंधी साथ नहीं चलते। आप ले भी जाना चाहोगे तो नहीं जायेंगे। तो ये जो तीर्थ स्थान जाने का प्रयोजन है, वह आंतरिक साधना है, एक सफर है अपने अंत:करण में जाने का। और रास्ता अकेले पार करना है। जिसको प्रतीकात्मक रूप दिया गया बाहर के तीर्थ स्थानों में। इसी तरह उस तीर्थ में दूर पहाड़ी पर जो मंदिर होता है, उसके आस-पास तीन घेरे होते हैं। पहले बाहर के घेरे को पार कर अंदर जाओ। फिर अंदर एक दीवार होती है उसको पार करो, फिर सबसे अंदर मूर्ति विराजमान होती है। दक्षिण भारतीय मंदिरों में जाइए तो वहां मूर्ति काली होती है और एक छोटी सी ज्योति जल रही होती है। आप वहां कपूर लेकर जाते हो। कपूर को उस जलती हुई लौ से जलाते हो। तो आपको वह काली मूर्ति, जो अभी तक नजर नहीं आ रही थी, जोत जलते ही दृष्टिगोचर होती है। यही मार्ग बताया है आत्म साक्षात्कार का संतों ने।

कपूर को अग्नि से जलाने का प्रयोजन यह है कि आपने अपनी वासनाओं को ज्ञान अग्नि से जला दिया है। जब आप अपनी वासनाओं को निर्मूल करते हो, तब आपको अपने अंदर प्रभु के दर्शन होते हैं। वे बाहर नहीं है, भीतर ही हैं। तो आपने गंगासागर की यात्रा की हो या व्रतों का पालन किया हो, इन सबका उद्देश्य एक ही है। लेकिन हम अपने स्वार्थों को पूर्ण करने के लिए जाते हैं। हम मांगते रहते हैं, मांगते रहते हैं, मांगते रहते हैं। व्रत पालन इसलिए करते हैं कि कोई इच्छा है, कोई मांग है। चाहे 108 बार हनुमान चालीसा पढ़ो, संतोषी माता का 16 शुक्रवार विधि अनुसार व्रत करो। लेकिन कारण क्या है-स्वार्थ। मुक्ति नहीं, मोक्ष नहीं।

हम सोचते हैं, मांगने से हमें सुख मिल जाएगा। मांगने से हमें हर दूसरी चीज मिल जाएगी, लेकिन सुख नहीं मिलेगा। एक आदमी भगवान के पास पहुंचा। कहने लगा, प्रभु मैं जो मांगू मुझे मिल जाए। प्रभु ने कहा, अच्छी बात है। तीन चीजें, जो भी मांगोगे तुझे मिल जायेंगी। लेकिन वो चीज जैसी मिलेगी, तुझे स्वीकार करनी पड़ेगी। व्यक्ति ने कहा, ठीक है।

वह घर आया। पत्नी के साथ विचार-विमर्श किया। तो पत्नी ने कहा, अच्छा हम प्रभु से दस हजार पौंड मांगते हैं। पहली इच्छा की दस हजार पौंड की। उन्होंने कहा, प्रभु हमें दस हजार पौंड दे दो। कुछ नहीं हुआ। दिन बीता, दो दिन बीते, सप्ताह बीता कुछ नहीं हुआ। दो सप्ताह बाद उनके घर में डाकिया आया और कहने लगा, ये आपके लिए दस हजार पौंड का चेक आया है। आपका बेटा जो दूर शहर में नौकरी करता था, वह अपनी फैक्टरी में मशीन से कुचला गया। उनकी मृत्यु हो गई, इसलिए उसकी कंपनी ने हर्जाने के तौर पर ये 10,000 पौंड भेजे हैं। हो गई उनकी इच्छा पूरी? उस दंपती को प्रभु पर बड़ा गुस्सा आया। प्रभु ने यह क्या किया। उन्होंने दूसरी इच्छा मांगी, प्रभु मेरे बेटे को वापस भेज दो। शाम का समय था। बारिश हो रही थी। दूर देखा एक पिचकी सी लाश उनके घर की तरफ बढ़ रही है। वह उनका बेटा था। उन्होंने कहा, प्रभु, तीसरी इच्छा, इसको वापस भेज दो। तीनों इच्छाएं उनकी पूरी हो गईं। तो यही हाल हमारी जिंदगी के साथ है। हम मांगते रहते हैं। पर पता नहीं हम क्या मांगते हैं।

–विवेक निकेतन एजुकेशनल ट्रस्ट
1964/10, आउट राम लेन
किंग्सवे कैम्प, दिल्ली-110009

आभार

'समृद्ध सुखी परिवार' पत्रिका के प्रति लोगों का रूझान अनेक रूपों में देखने को मिल रहा है। पत्रिका के विशिष्ट लेखक एवं सहयोगी श्री पुखराज सेठिया नई दिल्ली ने अपने अनुदान से 40 विभिन्न संस्थाओं एवं पारिवारिकजनों को पत्रिका की वार्षिक सदस्यता हेतु सौजन्य प्रदत्त किया है। इसी भांति प्रख्यात समाजसेविका, उद्यमी एवं लेखिका श्रीमती सायर बैंगानी नई दिल्ली ने भी 7 विशिष्ट लेखिकाओं के वार्षिक सदस्यता हेतु सौजन्य प्रदत्त किया है।

बेंसवां विश्वामित्र की यज्ञस्थली

शुभदा पांडेय

भारत प्राचीन काल से विश्वगुरु के रूप में विख्यात रहा है। यहां के ऋषि-मुनियों ने विश्व कल्याण की भावना से अनेकानेक यज्ञ-अनुष्ठान कर, बार-बार इस धरती के प्राकृतिक, आध्यात्मिक, दैविक, दैहिक, नैतिक एवं भौतिक तत्वों के पोषणत्व में अपनी भूमिका निभाकर इस वसुंधरा को सुजलां, सुफलां और पयस्विनी बनाए रखने में महत्वपूर्ण योगदान किया है। इस परम्परा में वशिष्ठ, कण्व, अत्रि, कश्यप, गर्ग, गौतम और विश्वामित्र ऋषि आदि का योगदान सर्वोपरि है।

बेसवां वह स्थान है जहां विश्वामित्रजी ने अनेक वर्षों तक अखण्ड यज्ञ किया, क्योंकि इस स्थान में प्राकृतिक व माध्यमिक पवित्रता थी। यह स्थल धरणीधर क्षेत्र के नाम से विख्यात है, क्योंकि इसे धरती का नाभि स्थल माना गया है और इसी विन्दु से शेषनागजी धरती को धारण किये हुए हैं, इसीलिए इसका नाम धरणीधर पड़ा, वैसे संपूर्ण शरीर का केन्द्र नाभि है और नाभि को पोषक तत्व प्रदान करने पर संपूर्ण शरीर को उसकी प्राप्ति हो जाती है, उसी प्रकार संपूर्ण विश्व के कल्याण हेतु पृथ्वी के नाभि स्थल को यज्ञ-अनुष्ठान हेतु चुना गया। यह स्थान अलीगढ़ जिले में आता है, जो अलीगढ़, मथुरा मार्ग पर इगलास तहसील के अंतर्गत अलगढ़ से लगभग 33 किलोमीटर की दूरी पर अवस्थित है।

किवंदन्ती और जनश्रुतियों के अनुसार प्राचीन वैदिक/पौराणिक काल में इस स्थान पर महर्षि विश्वामित्र ने तपस्या करके यज्ञ किया था। इस

यज्ञ के प्रत्यक्ष पारिचायक यहां धरणीधर सरोवर के पश्चिमी तट पर रखे दो पाषाणमय विशाल पतनाले हैं, जिन पर गज-ग्राह की मूर्तियां अंकित हैं। इनमें से एक पतनाला लगभग पच्चीस वर्ष पूर्व मथुरा के राजकीय संग्राहलय में पहुंच चुका है। कहा जाता है कि इनमें होकर ही यज्ञ के समय घृत की आहुतियों डाली जाती थी। यह पतनाले वजन में इतने भारी हैं कि इन्हें 20 व्यक्ति एक साथ कठिनाई से ही संभवत: उठा पायेंगे। इस सरोवर को पक्का कराते समय इसमें भारी संख्या में यज्ञ के परिचायक जले हुए नारियल, सुपारियों आदि प्राप्त हुए। इससे ऐसा अनुमान है कि यह तीर्थ निर्विवाद ही यज्ञस्थली रहा है। वैसे भी यहां के शांत वातावरण और प्रकृतिजन्य अलौकिकता से यह स्थली तपस्थली या यज्ञस्थली ही रही है।

धरणीधर नाम का यहां सुंदर एवं रमणीक सरोवर है, जिसके चहुंओर मंदिर, देवालय, धर्मशालाएं, वृक्षावलियां व पक्के घाट आदि बने हैं। इस स्थान का सुरम्य प्राकृतिक मनोहारी दृश्य देखते ही बनता है इसके दक्षिणी तट पर सिद्धों की समाधियां, स्वामी निर्भयानंद का अखाड़ा, कालीदेवी का प्राचीन मंदिर, सिखों की गुफाएं यह सिद्ध करती हैं कि यह स्थान किसी समय साधुओं अैर तांत्रिकों का केन्द्र रहा है। इसके पश्चिम तट पर यहां के अधिष्ठाता महादेव श्री धरणीधरेश्वर नाथ का विशाल शिवालय है। कुछ वर्षों पूर्व तक इस मंदिर के बारह दरवाजे होने के कारण इसे बारहद्वारी नाथ तथा कैलाश भी कहते हैं। मंदिर के सामने विशाल चबूतरा है। उसके सामने लहरें मारता हुआ, धरणीधर तीर्थ-जल, भक्तों की भावनाओं को प्रेरणा देने वाले विश्वामित्र घाट का प्राक्षालन करता हुआ दृष्टिगोचर होता है।

तट के निवासी वृक्षों पर विहार करने वाले मोर, कोयल, बुलबुल बगुला, तीतर, गौरैया आदि पक्षियों की चहल-पहल देखते ही बनती हैं। मोर मधुरवाणी में मानो वैदिक ऋचाओं का पाठ कर रहे हों। बुलबुल बांसुरी के सुरों की मिठास में अलापते हैं, कोयल की कुहुक में माखन मिश्री घुली हुई है, भौरों की उड़ान मदमस्त कर देने वाली है, इन्हीं कुंजावली के बीच योगी, संतजन अपनी-अपनी साधना में लगे दीख पड़ते हैं। कहीं कोई विश्वकल्याण हेतु तर्पण कर रहा है, तो कहीं यज्ञ चल रहे हैं।

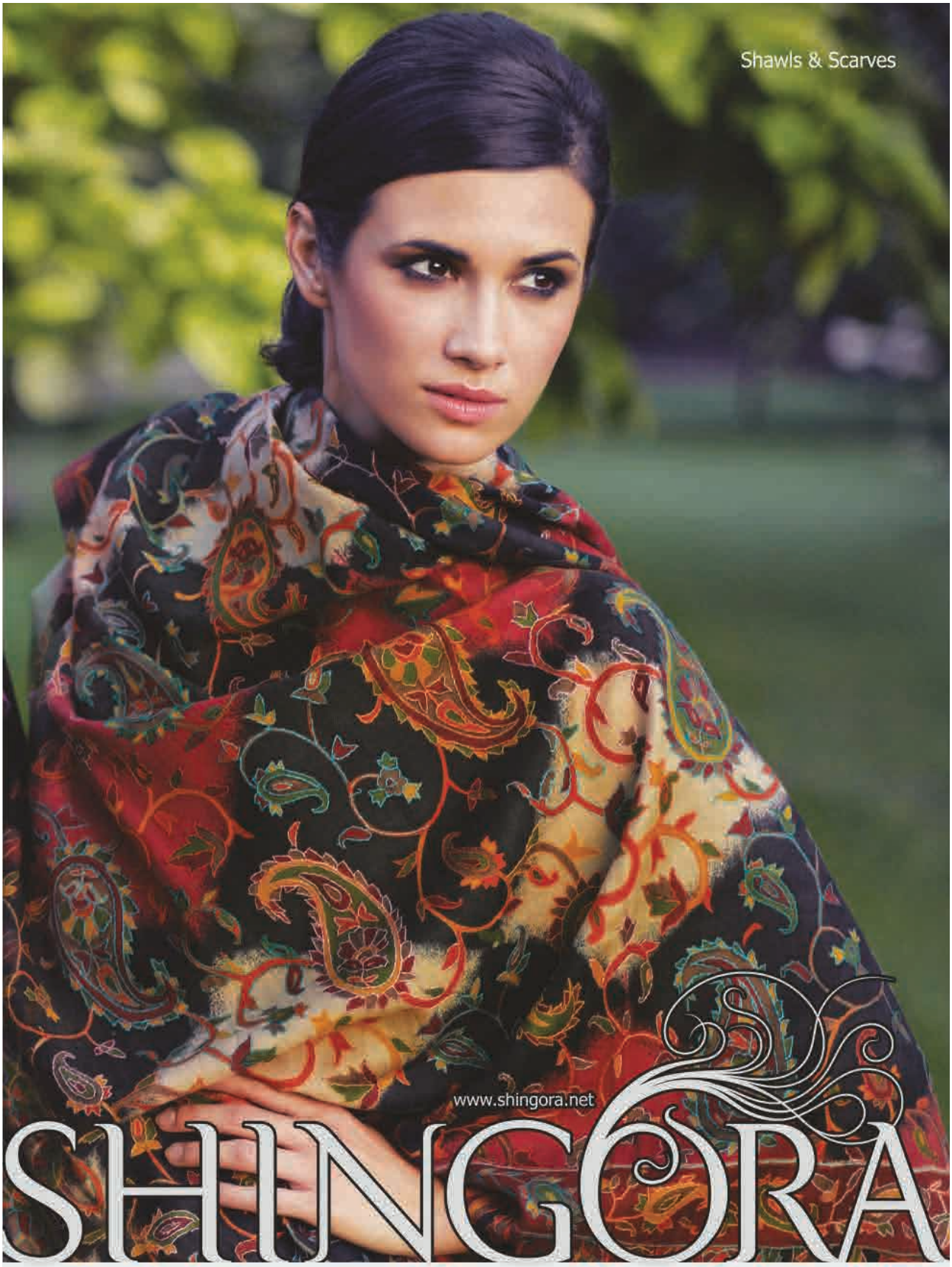
–असम विश्वविद्यालय, शिलचर
असम-788011

सुख-समृद्धि के टोटके और उपाय

मुरली कांठेड़

- सूर्य देव को प्रसन्न करने के लिए नियमित उन्हें लाल फूल, लाल चंदन, गोरोचन, शुद्ध केसर, जावित्री, जौ अथवा तिल युक्त जल समर्पित करें।
- प्रात: दुकान, प्रतिष्ठान, कार्यालय, ऑफिस आदि खोलने से पूर्व लक्ष्मी का ध्यान अवश्य कर लिया करें।
- बुजुर्गों का आशीर्वाद लें।
- लक्ष्मी साधकों के लिए चमकीला पीले रंग का ऊन अथवा रेशम का आसन एवं कमलगट्टे की माला सिद्धि में विशेष रूप से सहायक है।
- लक्ष्मी पूजा, धन प्राप्ति साधना में दीपक दाएं, गुलाब की अगरबत्ती आदि बाएं, पुष्प सामने, थाली में नैवेद्य दक्षिण दिशा में रखें।
- साधना पूजा, प्रार्थना के समय स्वयं का मुंह पूर्व अथवा पश्चिम दिशा में हो।
- प्रत्येक शनिवार को घर की साफ-सफाई अवश्य करें।
- घर के मुख्य द्वार के ऊपर गणेश की प्रतिमा

अथवा चित्र इस प्रकार लगाएं कि उनका मुख घर के भीतर की ओर रहे। उस पर प्रात: हरी दूर्वा अवश्य अर्पित करें।
- मन में नित्य यह संकल्प दोहरा लिया करें कि 'मुझे श्रीवान बनना है।'
- घर की रसोई में गुरुवार के दिन काली तुम्बी लाकर टांग दें।
- घर में स्थापित देवी-देवताओं को कुंकुम, चंदन, पुष्पमाला आदि अर्पित करें
- प्रात:काल झाड़ू अवश्य लगा दें।
- संध्या से पूर्व घर में दीपक अवश्य जला दें। घर की महिलाएं देवी-देवताओं की नियमित आरती करें।
- गुरुवार के दिन किसी भी महिला को सुहाग सामग्री दान में देने का क्रम बनाएं।
- सफेद वस्तुओं का दान करने से लक्ष्मी योग बनता है।
- जब भी बाहर से घर में आएं तो कुछ न कुछ लेकर ही प्रवेश करें।



SHINGORA TEXTILES LIMITED (RETAIL UNIT):
544, National Road, Ludhiana-141001 Tel: 0161-2404728 Fax: 0161-2676497 Email:retail@shingora.net

पुखराज सेठिया

हनुमानजी के प्रत्यक्ष हस्तक्षेप का साक्षी

इच्छापूरण श्रीबालाजी धाम

राजस्थान की पावन धरा पर अनेक पावन और तीर्थस्थल विद्यमान हैं। उसी कड़ी में एक नया नाम सात वर्ष पूर्व 23 फरवरी 2005 बसंत पंचमी के दिन इच्छापूर्ण हनुमान मंदिर का जुड़ गया है। यह मंदिर राजस्थान के शेखावटी इलाके में सरदारशहर में अजमेर-हनुमानगढ़ मुख्य मार्ग पर स्थित है। लाल पत्थरों पर नक्काशीदार कटाई-छंटाई से युक्त भव्य मंदिर के निर्माण की भी बड़ी अनूठी कहानी है।

प्रतिवर्ष सालासर हनुमानजी के जाने वाली पैदल यात्रा इसी मार्ग से निकलती थी और उस यात्रा में भाग लेने वाले भक्तों के लिए जहां आज इच्छापूर्ण हनुमानजी का मंदिर बना हुआ है वहां पर प्रसादी भंडारा लगाया जाता था। इस तरह प्रतिवर्ष भंडारा लगाते-लगाते सालासर हनुमानभक्त सेठ श्री मूलचंद विश्वास कुमार मालू के मन में आया कि क्यों नहीं सालासर हनुमान मंदिर का पुनरोद्धार (जीर्णोद्धार) करवाया जाए। परन्तु सालासर हनुमान मंदिर के संचालकों ने यह प्रस्ताव स्वीकार नहीं किया। इसके बाद श्री मालू जो कि श्री हनुमानजी के अटूट आस्था वाले भक्त हैं उन्होंने सरदारशहर के इस स्थान को ही हनुमान मंदिर के निर्माण हेतु चुन लिया। मालूजी को इस मंदिर के निर्माण की प्रेरणा एक स्वप्न में स्वयं बालाजी ने दी। मूर्ति भी उन्होंने स्वप्न दृश्य प्रतिमा के अनुकूल बनवायी। अधिकांश हनुमानजी की मूर्ति बैठी हुई या हाथ में पर्वत लिए हुए मिलेंगी। मगर इस मंदिर में हनुमानजी सिंहासनारूढ़ एक हाथ से आशीर्वाद और दूसरे हाथ में गदा धारण किए हुए एक महाराजा की तरह विराजमान हैं। वरद मुद्रा में विराजमान श्री हनुमानजी सचमुच ही इच्छापूर्ण करने वाले हैं। मंदिर में प्रात:कालीन दृश्य देखकर तो भक्त गद्‌गद् हो जाते हैं। सूर्योदय की पहली किरण बालाजी के श्रीचरणों पर पड़ती है, फिर तो बालाजी आपादमस्तक सूर्य स्नान करते हैं। सूर्य से श्रीविग्रह की शक्ति पुष्ट होती है। शास्त्रोक्त उल्लेखनीय भी है कि सूर्य को मुंह में भर लेने के बाद माता अंजनी ने बालक हनुमान को सूर्य की पूजा एवं तपस्या करने का आदेश दिया था। सूर्य ने बालाजी को शक्ति प्रदान की।

श्री मालूजी स्वयं चकित हैं एवं उनका मानना है कि मंदिर निर्माण से जुड़े सारे संयोग ईश्वर प्रेरित है तभी इस रेगिस्तान में इस भव्य मंदिर की स्थापना हुई और यह जन-जन की आस्था का स्थल बना। आज यहां हजारों की संख्या में श्रद्धालुजन अपनी विविध मनोकामनाएं लेकर पहुंचते हैं, भक्तों के जयकारे और शंख करौली से लाल पत्थर मंगवाए गए और उनकी कटाई-छंटाई उत्कृष्ट कारीगरों के द्वारा करवाई गई। मंदिर को स्थापत्य कला के एक अनूठे एवं बेजोड़ नमूने के रूप में प्रस्तुति दी गई। प्राण प्रतिष्ठा में सालासर हनुमान मंदिर से धूणे की ज्योति यहां लाई गई। प्राण प्रतिष्ठा रामभद्राचार्यजी के सान्निध्य में भव्य रूप में की गई। इस प्राण प्रतिष्ठा में 13,101 किलो का लड्डू चढ़ाया गया जो विश्व में एक रिकार्ड है। इस लड्डू को बनाने में 15 हलवाइयों को 27 दिन लगे। इसमें 63 क्विंटल चीनी, 30 क्विंटल देशी घी, 30 क्विंटल बेसन, 7 क्विंटल सूखे मेवे, 40 किलो इलायची व 10 किलो चांदी का वर्क लगाया गया। इस लड्डू की ऊंचाई 28 फुट से भी अधिक बताई गई। इस लड्डू को देखने गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड का दल भी आया। इसे देखने के बाद गिनीज बुक आफ वर्ल्ड रिकार्ड में दर्ज किया गया है।

कई जगह मंदिर निर्माण के दौरान ईश्वरीय हस्तक्षेप या यूं कहें कि निर्देश भी कई रूपों में प्राप्त होता है। ऐसा ही एक निर्देश इस मंदिर के

ध्वनि में लोगों की आस्था और भक्ति के स्वर मन में सुखद एहसास कराते हैं और उन मनोकामनाओं को पूरा होते हुए भी देखा गया है।

मंदिर निर्माण और उसकी प्राण प्रतिष्ठा से जुड़ा इतिहास भी अविस्मरणीय है। इसके लिए निर्माण के दौरान भी अवतरित हुआ, जिसे सबने देखा और समय-समय पर उसका हस्तक्षेप भी हुआ। मंदिर निर्माण के समय वहां पर एक काले मुंह का बंदर आया जो मंदिर निर्माण के दौरान अनवरत वहां मौजूद रहा, इसे बंदर महाराज का

नाम दिया गया। यहां पर आसपास सांपों की अधिकता होने के कारण अक्सर सांप दिखाई दे जाते हैं। एक बार रात्रि को विश्राम कर रहे श्रमिकों के बीच एक काला सांप आकर बैठ गया। मजदूरों की नींद खुली तो वे जोर से आवाज करके पुकारने लगे। लंगूर (बंदर महाराज) दौड़कर आए और उन्होंने सांप को पकड़कर परकोटे के बाहर ले जाकर फेंक दिया। यह लंगूर मंदिर का निर्माण कार्य चला तब तक निर्माण स्थल पर ही मौजूद रहा और कार्य का निरीक्षण करता रहा। ऐसी ही एक घटना मंदिर के गुंबद बनाते समय की है जिसमें क्रेन से 12 पत्थर तो चढ़ चुके थे और एक-दो पत्थर और चढ़ाने शेष थे। किन्तु क्रेन की चैन टूट गई और काम में लगे लगभग दस मजदूरों का जीवन संकट में पड़ गया, उसी समय अचानक यह लंगूर (बंदर महाराज) संकटमोचक बनकर न जाने कहां से दौड़ कर आए और दो टन का वजनी पत्थर वहीं रोक लिया और तब तक रोके खड़े रहे जब तक कि दूसरी क्रेन की व्यवस्था नहीं हो गई।

इस लंगूर को मंदिर में आने वाले भक्तों ने बंदर महाराज का नाम दिया और इनकी मूर्ति परिक्रमा मार्ग में स्थापित की गई हैं जिन्हें श्रद्धालु नमन करते हैं। यहां नवविवाहित जोड़े भी बहुतायत में अपनी जात देने आते हैं। बच्चों के जडूले भी उतरवाए जाते हैं। मंदिर परिसर में बायीं तरफ माताजी का मंदिर दायीं तरफ शिव परिवार है। मंदिर परिसर में ही बायीं तरफ यात्रियों के लिए खाने-पीने के लिए रेस्टोरेंट बना हुआ है। मंदिर के मुख्यद्वार के बाहर स्व. सोहनलालजी मालू एवं स्व. भत्तूदेवी मालू की आदमकद मूर्ति

लगी हुई हैं। पास ही में जल मंदिर भी बना हुआ है। लाल पत्थर का नक्काशीदार मंदिर बहुत ही सुहावना लगता है।

भारत में हनुमानजी की पूजा अनेक रूपों में होती हैं। जहां एक ओर वह भक्त शिरोमणि जाने जाते हैं, वहीं तंत्र में श्री हनुमानजी का एक विशिष्ट स्थान है। योगियों में वह परम योगी भी माने जाते हैं। ध्यान जो योग का प्रमुख अंग है उसमें भी श्री हनुमानजी का अद्वितीय स्थान है। परम ज्ञानी तो वे हैं ही। विद्वान के रूप में श्री हनुमानजी की जो प्रतिष्ठा है वह शायद ही किसी अन्य देवता की हो। श्री हनुमानजी समाज के अभिजात्य वर्ग द्वारा भी उतने ही पूज्य हैं जितने कि सामान्य वर्ग में। अभिजात्य वर्ग ने उन्हें विशुद्ध विज्ञानी के रूप में पूजा है और उनकी अनन्यता की उपासना की है। सामान्य लोकजन के पास ज्ञान नाम का वह गांभीर्य तो नहीं है किन्तु उनका सहज स्नेह और भक्ति श्री हनुमानजी के प्रति अद्वितीय है। उसने उन्हें जहां चाहा है, स्थापित किया है और उनके नाम दिए हैं, महावीर, बजरंगबली, बालाजी, संकटमोचन, इच्छापूरण आदि नाम लोक मानस की देन है।

श्री हनुमानजी की पूजा मूलत: उनके शक्ति स्वरूप की उपासना के रूप में ही की जाती है और इस विश्वास से की जाती है कि श्री हनुमानजी समस्त विघ्न बाधाओं को दूर करने वाले तथा मनोकामना पूर्ण करने वाले देवता हैं। श्री इच्छापूरण बालाजी की भव्य प्रतिमा श्रद्धालुओं की भक्ति का प्रमुख आधार है। मंदिर की भव्यता दर्शनीय है। कांच के जड़ाऊपन का कार्य अद्वितीय है। मंदिर परिसर में श्रीराम परिवार की सुंदर सजीव प्रतिमाएं स्थापित हैं। दीवारों पर चित्रमय हनुमत प्रसंग एवं हनुमान चालीसा के विभिन्न प्रसंगों को अत्यधिक सजीवता से उकेरा गया है। श्री इच्छापूरण बालाजी मंदिर में आरतियों की व्यवस्था सालासर बालाजी के समान ही है तथा भोग लगाने की भी वही विधि है।

मनौती की परम्परा नवीन नहीं है। मनौती विनय का सर्वोत्कृष्ट मार्ग है। मनौती करने वाले कुछ लोग मोली से नारियल बांधते हैं तथा कुछ लोग सवामणी का प्रसाद चढ़ाते हैं। विभिन्न अवसरों पर आयोजित धार्मिक कार्यक्रमों से यहां भक्तिमय वातावरण बना रहता है।

-9, लाजपत राय मार्केट,
चांदनी चौक, दिल्ली-110006

शिव की आराधना

कमल मालवीय

शिव का शाब्दिक अर्थ होता है- 'कल्याणकारी।' सर्वव्यापी पूर्ण ब्रह्म शिव ही हैं। वह अदृश्य भी हैं और दृश्य भी। सर्वव्यापकता, अखंडता, नित्यता, दाता और क्षेम ही शिव हैं। वे कालातीत हैं। परम शुद्ध चेतन, जड़ और शक्ति के बीच सेतु हैं। शिव अर्थात् शुभ कर्म, जिस कार्य को परहित के कल्याण हेतु किया जाए, वही शिव है।

यजुर्वेद के 16वें अध्याय में भगवान शिव के विविध स्वरूपों का वर्णन हमें देखने को मिलता है। भगवान शिव के विराट स्वरूप में संपूर्ण वैश्विक तत्व समाहित हैं जो शिवत्व के रूप में परिलक्षित होते हैं– शिवम् रूप में विद्यमान हैं। शिव की आराधना विधि-विधान से की जाती है, जिन्हें संसार में सुख-वैभव लेने की चाहत होती है, वे भी शिवजी की आराधना करते हैं। जहां शिव भगवान की स्थापना की जाती है, वहां से उसका स्थानान्तरण नहीं होता है। शिव की पूजा निर्माल्य (पत्र-पुष्प-पंचामृतादि) का उल्लंघन

नहीं किया जाता, इसीलिए शिव के मंदिर की पूरी प्रदक्षिणा नहीं होती क्योंकि पूरी प्रदक्षिणा करने से निर्माला उल्लंघित हो जाता है।

शिवरात्रि को भक्तिभाव से रात्रि जागरण किया जाता है, जल, पंचामृत, फल-फूल एवं विल्व पत्र से शिवजी का पूजन-अर्चन किया जाता है। विल्व-पत्र में तीन पत्ते होते हैं, ठीक इसी तरह उनके त्रिशूल में भी तीन फल हैं जो हर क्षण हमें सत्, रज और तमोगुण का ध्यान दिलाते हैं। इन तीनों गुणों को शिवार्पण करके इनसे पार हो जाए यही इसका हेतु है। पंचामृत पूजा क्या होती है? पृथ्वी, जल, नभ, वायु, तज इन पंच महाभूतों का सार भौतिक विलास है। जिस चैतन्य सत्ता से यह घटित हो रहा है वही चैतन्य-स्वरूप शिव में अपने अहं को अर्पित कर देना ही पंचामृत पूजा है। अलग-अलग दृव्यों से बने शिवलिंगों के पूजन का फल भी भिन्न-भिन्न होता है। पीतल के शिवलिंग से यश, आरोग्य एवं शत्रु नाश होता है। चांदी के शिवलिंगों की अर्चना से पितरों का कल्याण होता है। सुवर्ण के शिवलिंग की पूजा से तीन पीढ़ियों तक घर में धन-धान्य बना रहता है। ■

Modernizing Jainism

Mrs. Indu Jain

The oldest principles of spirituality that we now know as Jainism still have a wide acceptance. The principles, laid down by those who desired to attain salvation, took the form of a rulebook. These practices were unaffected by the changing times. This can be one reason why they are sometimes not taken seriously today. Rapid advances in technology and their impact on society have given rise to differences in the people's attitude towards religion. If the common man's interest in the faith is to be sustained, then changes are imperative.

Since Jain monks and nuns are not allowed to travel outside India, spiritual and knowledgeable leaders need to make an efforts to promote Jainism elsewhere. Moreover, the younger generation does not find the discourses and the standardized lectures attractive enough. A different form or methodology is called for in the changed circumstances. While retaining the essence, a new language or idiom ought to be employed to convey old truths to the new generations. The ways of society, its customs and methods that existed in ancient times do not interest the modern youths. Today routes to right thinking and right living need to be illustrated with contemporary examples and true stories in a form that is easily intelligible. This also means that some outdated expressions and norms should be suitably amended.

Shravakas and shravikas (lay Jains) need to discuss all these with the Jain saints. Laypersons and Jain monks need to communicate frequently. Everyone, whether rich or poor, needs true spiritual guidance. There are many, especially non-Jains, who are drawn to the faith and are keen to have more information. The media can play a pivotal role in making such information freely available to one and all. Much of the Jain wisdom still has to be translated into local and other languages. In particular, English is very quickly becoming the language of global communication. If this translation work is speeded up, it will help many people appreciate the greatness of Jainism. There is also the need to put Jain material onto the World Wide Web. This will go a long way in granting access to the common man to Jain wisdom. Another factor that needs to be addressed is donations. Devotees are willing to meet temple-based expenses incurring in pooja, flag hoisting or temple building. But there is also the need to ensure a systematic and continuous flow of donations to other cultural activities like education. There are many Jains engaged in business activities that may not get the approval of the community at large. Instead of disregarding such businesses, alternatives and incentives should be provided that would automatically help Jains better themselves in the long run. This applies to products as well. For example, the issue of banning leather is a complex one and does affect some of our businesses.

The system of imparting knowledge needs to be adapted to the changing times. New innovations are paying dividends. Take for example the 'Art of Living' courses. More people have been converted to vegetarianism through this than by any other means. 'Preksha-dhyan', which is all about meditation, has made significant strides. Mobile courses, which take the message to the people in a creative way, have become more popular and effective than religious discourses. We should have similar courses for imparting Jain wisdom. ■

Silence provides sanctuary

Samani Pratibhapragya

We live in a world of words – television, radio, internet, telephone, text messaging, books, newspapers – the list is endless. Words are everywhere and hence silence is much more than simply the absence of sound. To the seeker of the ultimate truth, silence is an important part of daily spiritual discipline. In this technological age, the airwaves are filled with digital transmission; our senses are attracted to multimedia that fills our minds with information, messages and thoughts. In our infatuation with the material world, the message of Jainism is more relevant thanever. We must look inwards to search for the peace and spiritual energy to realize our full potential. This can only occur when we achieve physical silence externally and mental silence internally.

The beauty of silence is that it requires less energy than speech, delivers more mental calm than thought and infuses the being with greater consciousness. Silence is strong despite its lack of speech. It enables one to listen to others, and to take great care in the words which come from the mouth. Regular practice acts as a natural filter, sending out only good thoughts and energies.

Lord Mahavir, spent the major part of the 12 years of the monkhood in sadhana – deep contemplative meditation – in total silence, Acharanga Sutra

States: "He tolerated all sorts of hardships, remaining unmoved from any distractions…" When his disciple Gautam Swami questioned the benefits of silence, Bhagwan Mahavir replied that the practitioner of silence attains complete thoughtlessness. Unfortunately, thoughts themselves can be victims of violence. In the last century, the great apostle of non-violence Mahatma Gandhi, practiced to remain silent one day in a week. Gandhiji said, "The divine radio is always singing if we could learn to tune, but in is impossible to listen without total silence."

The vow of silence (maun-varta) is commonly practiced during Paryushana and evidence clearly shows the boost in spiritual and material energy from this type of meditation. Jain spiritual practice defines there types of self-control: Man Gupti – control of mind, Vachan Gupti – control of speech and Kaya Gupti – control of body. Jain Canonical literature contains many sutars pertaining to the control of speech – Apuchio na Bhasejja, Bhasamanssa Antre – one must not speak without asking, nor interrupt others. However, it is silence in the mind that one really yearns for. Ascetic practice, meditation and penance are merely aides to discipline the mind. Non-violence cannot be truly practiced without the ability to generate positive thoughts and intentions. It is the limitation of our mind that prevents us from realizing our true potential and this can only be overcome through inner silence.

Modern saints like Acharya Mahaprajna have reiterated the benefits of silence- "Words once uttered get lost. Silence prevails forever. The song of the soul can only be heard in silence." Preksha Meditation is a positive practical technique for reaching into the soul and enjoying the experience of silence. Silence is free, it costs nothing at all. It can be practiced anywhere at any time. For some people, it may be difficult initially to get rid of the 'noise' of worry, but if they persevere, silence will bring deep calmness. You can start with ten minutes each day, and increase the time with practice. More silence, less waste, more peace. Try it and see for yourself! ■

TOWARDS A BETTER LIFE

Acharya Mahaprajna

THANKS to our sense organs, to observe others and learn about them is one of our natural habits. Contrary to this, the main aim of meditation is self-discovery. It may be called self-management. Comparing the spiritual term self-management with the modern western concept of personal management, we find that our ancient spiritual thought is being expressed in a new context, using new phraseology.

The first topic in self-management concerns the drawing of one's life map. Its underlying principle is, 'who am I?' Maharishi Ramana used to repeat it very often. It reminds us of the first lesson of Mahavira's Achaang Sutra — who am I? Where have I come from and in which state am I at present? Where do I have to go from here? The same truth has been expressed differently in a different context. No thinking is possible by keeping oneself out altogether. Self-observation is imperative. Behind all success, industrial, political, religious, lies self-observation.

The second principle of self-management is studying one's decisions. Man conducts himself on the basis of his beliefs. He believes and decides that one thing is good while another is bad and acts accordingly. Judging the person facing us is not easy. But as one has formed an opinion either about oneself or others, all behaviour will be guided by that opinion. Opinion or belief becomes the criterion for viewing ourselves and others.

The third principle of self-management is viewing through others' beliefs. It is a difficult task. Going by others' opinion, an individual either boosts his ego or feels condemned, depending on whether he receives praise or criticism.

A very important principle of self-management is developing one's competence. See all that there is in you — strong as well as weak points. Do not regard yourself either inferior or superior. Make a correct appraisal of facts and then develop your competence, will-power, imagination, cognition, memory and insight. All these are related to prekshadhyan.

According to prekshadhyan, one should develop imagination, but should not abuse it. Power is certainly developed, but if it is wasted, its development is neutralised. Choose the right time for the right work. If imagination intrudes into cogitation, the latter will become useless. If imagination intrudes into eating, both will lose their quality. Thanam Sutra says let the mind concentrate on only one thing at a time. The skill to plan and manage things in this manner is best acquired through meditation. Practice to do one and only one thing at a time.

One of the problems of today is the weakening

According to prekshadhyan, one should develop imagination, but should not abuse it. Power is certainly developed, but if it is wasted, its development is neutralised.

of memory. We know of young students with memory worse than that of some octogenarians. The reason lies in obstructions to remembering things, which weaken and impair our memory. If the emphasis on 'only' in the preceding paragraph is fully understood, the problem of poor memory will disappear.

One of the principles of management is self-planning or living an orderly and a systematic life. Lord Mahavira laid down a code of conduct comprising 12 vows for the householder. This is in reality a code of self-planning. One element of self-management is 'managing your needs'. It was on this basis that Mahavira gave his code. Acquiring wealth is essential. So are food, water, clothing and shelter. But along with these, proper ordering of one's needs is also essential. We mistake all our needs as necessities. After all, what is the criterion for defining our necessities? A little reflection will severely limit our needs. If a man has the competence, he should be able to limit his needs.

Misleading arguments are given in favour of acquiring wealth. It is said that a factory-owner has to do it, else how will he give employment to the workers? However, this is a specious argument. And this idea has lured people and also misguided them. In reality, every individual has his own task to perform. Our Prime Minister gave a new direction to the Panchsheel programme. The five-point programme of Panchsheel has been freshly defined. The main thrust is on rural development. Gandhiji said that every person must have his own work to do. Spinning was not an absolutely new discovery. But the most important point was that every person must have the means to earn his livelihood or satisfy his basic needs.

Gandhiji made the spinning wheel the symbol of individual labour and self-employment. Unfortunately, the lesson has not been understood. The plain fact is that if the motive behind opening large factories was to provide a living to a large number of people, why are mechanisation and nationalisation, including computerisation and the use of robots being increasingly introduced, for they do just the opposite of the proclaimed aim. They result in large-scale redundancies and retrenchment. All these things are done for self-aggrandisement and personal glory.

Another element of self-management is planning and organisation of communication. Reaching out to others is an art. The quality of a man's communication is reflected in his behaviour.

All this leads to one conclusion. Roads may be different, the destination is the same, viz, the soul. One who has succeeded in understanding spirituality will automatically learn the art of self-management. In the absence of such understanding, one will have to resort to a roundabout way (Dravidi Pranayam).

Timely thinking and taking a decision is very difficult. Taking a decision is possible only by looking inwards. The main principle of prekshadhyan has been the development of insight. The same is the case with the development of imagination. Both thinking and imagining need controlling. Our ultimate aim is to reach a state of mind free from all cogitation. The practitioner of dhyan has also to organise himself to get success. Dhyan result in failure in the absence of self-organisation or control.

Western scholars have not talked of self-management in the context of spirituality. Self-management came into being to help people earn success in organising industries. But self-management is in reality the means of achieving a distant goal. Therefore, people undertaking dhyan should simultaneously understand the principle of self-management. They should learn how to organise all the energy they have and also the different stages of life.

Childhood, youth, middle age and old age are four stages of life. The fifth stage is death. There has to be proper planning for all these stages. The experiences of childhood should be made use of at 20. Those of youth should be made use of at 50. Young people have enough strength to sit down and meditate for two hours at a stretch. Maybe it is not possible at 70. Therefore, planning for the seventies and beyond should be done while one is young. Yoga calls for developing a few powers — Tratak (gazing fixedly at an object) and Kundalini (divine cosmic energy) etc. These are best developed during youth, because in old age, cells degenerate and the vital energy diminishes. Therefore, we derive an important principle of self-management — Do proper planning of your health and vital energy. ■

वास्तु-विज्ञान
पं. दयानंद शास्त्री

वास्तु दोष और रोग

मानसिक हालत कमजोर होने की स्थिति में हम डिप्रेशन या अवसाद का शिकार हो जाते हैं। ऐसा होने पर व्यक्ति के विचारों, व्यवहार, भावनाओं और दूसरी गतिविधियों पर असर पड़ता है। डिप्रेशन से प्रभावित व्यक्ति अक्सर उदास रहने लगता है, उसे बात-बात पर गुस्सा आता है, भूख कम लगती है, नींद कम आती है और किसी भी काम में उसका मन नहीं लगता। लंबे समय तक ये हालत बने रहने पर व्यक्ति मोटापे का शिकार बन जाता है, उसकी ऊर्जा में कमी आने लगती है, दर्द के एहसास के साथ उसे पाचन से जुड़ी शिकायतें होने लगती हैं। कहने का मतलब यह है कि डिप्रेशन केवल एक मन की बीमारी नहीं है, यह हमारे शरीर को भी बुरी तरह प्रभावित करता है। डिप्रेशन के शिकार किसी व्यक्ति में इनमें से कुछ कम लक्षण पाये जाते हैं और किसी में ज्यादा।

कई बीमारियों की वजह घर में वास्तु के नियमों की अनदेखी भी हो सकती है। अगर आप इन नियमों को जान लेंगे और उनका पालन करना शुरू करेंगे तो आपको इन बीमारियों से छुटकारा मिल सकता है। जैसे वास्तु में यह माना जाता है कि अगर आप दक्षिण दिशा में सिर करके सोते हैं तो आपके स्वास्थ्य में सुधार होता है। जहां तक करवट का सवाल है तो वात और कफ प्रवृत्ति के लोगों को बायीं और पित्त प्रवृत्ति वालों को दायीं करवट लेटने की सलाह दी जाती है। सीढ़ियों का घर के बीच के बजाय किनारे की ओर बनवाएं। इसी तरह भारी फर्नीचर को भी घर के बीच में रखना अच्छा नहीं माना जाता। इस जगह में कंक्रीट का इस्तेमाल भी वास्तु के अनुकूल नहीं होता। दरअसल घर के बीच की जगह ब्रह्मस्थान कहलाती है, जहां तक संभव हो तो इस जगह को खाली छोड़ना बेहतर होता है। घर के बीचोबीच में बीम का होना दिमाग के लिए नुकसानदायक माना जाता है। वास्तु के नियमों के हिसाब से बीमारी की एक बड़ी वजह घर में अग्नि का गलत स्थान भी है। जैसे कि अगर आपका घर दक्षिण दिशा में है, तो इसी दिशा में अग्नि को न रखें। रोशनी देने वाली चीज को दक्षिण पश्चिम दिशा में रखना स्वास्थ्य के लिए शुभ माना जाता है। घर में बीमार व्यक्ति के कमरे में कुछ सप्ताह तक लगातार मोमबत्ती जलाए रखना भी उसके स्वास्थ्य के लिए शुभ होता है।

अगर घर का दरवाजा भी दक्षिण दिशा में है तो इसे बंद करके रखें। यह दरवाजा लकड़ी का और ऐसा होना चाहिए, जिससे सड़क अंदर से न दिखे। घर में किचन की जगह का भी हमारे स्वास्थ्य से संबंध होता है। दक्षिण पश्चिम दिशा में किचन होने से व्यक्ति अवसाद से दूर रहता है। पूरे परिवार के अच्छे स्वास्थ्य के लिए घर में दक्षिण दिशा में हनुमान का चित्र लगाना चाहिए।

यदि आपकी रसोई पूर्व दिशा में बनी हुई है तो इससे गृहस्वामिनी अनेक प्रकार से स्वास्थ्य की खराबियों से ग्रस्त रहेगी तथा सुखों के बावजूद अप्रसन्न रहेगी। स्वास्थ्य ठीक नहीं रहेगा। एक बीमारी ठीक होने से पहले दूसरी बीमारी लग जाएगी। डॉक्टर से इलाज भी चलेगा, परन्तु उचित लाभ नहीं मिलेगा।

● घर में यदि कोई हिंसक, जंगली खूंखार जानवर, पतझड़, कांटेदार पेड़-पौधे, रोते हुए उदास चेहरों की तस्वीरें अथवा कोई मूर्ति हो तो उसे हटा दें। ऐसी तस्वीरों से नकारात्मक ऊर्जा घर में फैलती है।

● जब भी पानी पीएं, अपना मुंह ईशान, उत्तर पूर्व की ओर रखें।

● भोजन करते समय थाली आग्नेय कोण, पूर्व दक्षिण की ओर तथा मुंह पूर्व की ओर रखें।

● भूखण्ड के चारों कोने समकोण होने चाहिए। यदि ऐसा नहीं हो तो सर्वप्रथम भूखण्ड को आयताकार कर लें तथा बचें हुए भूभाग पर लॉन आदि बनाया जा सकता है।

● यदि ईशान कोण, उत्तर पूर्व न्यून हो तो उसके सामने के नैऋत्य कोण, पश्चिम दक्षिण को समकोण कर लें, दोष नहीं लगेगा।

● ईशाण कोण, पूर्व में एक खड्डा या अण्डर ग्राउंड पानी का टैंक बनवा लें। टैंक की लंबाई-चौड़ाई भूखण्ड के अनुपात में ही रखें।

● अगर आप अपना दाम्पत्य जीवन सुखमय बनाना चाहते हैं तो बेडरूम में फ्लावर पॉट अवश्य रखें लेकिन उसकी रोजाना सफाई अवश्य करें। सफाई नहीं करने से दाम्पत्य जीवन में खटास आ सकती है।

● शयन कक्ष बहुत खास जगह होती है। यहां आप कपल फोटो लगा सकते हैं लेकिन पैरों की ओर नहीं लगाएं।

● घर की खिड़कियों का आकार यदि घर के मुख्य द्वार से बड़ा हो तो घर के स्वामी को मानसिक परेशानियों तथा दिल से जुड़ी बीमारियों का सामना करना पड़ता है।

● घर के मुख्य द्वार से यदि रसोई कक्ष दिखाई दे तो घर की स्वामिनी का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है और उसके बनाये खाने को भी परिवार के लोग ज्यादा पसंद नहीं करते हैं।

● ईशान कोण में कभी शौचालय नहीं बनाएं क्योंकि इससे घर की स्त्रियों को पेट से संबंधित बीमारियां होती है।

● यदि आपकी रसोई बड़ी है तो आपको रसाई घर में बैठ कर ही भोजन करना चाहिए। इससे कुण्डली में राहु के दुष्प्रभावों का शमन होता है।

● पूजा करते समय यदि दिये को भी कभी दक्षिण में रखने से दुख और संताप की प्राप्ति होती है।

● रात्रि में कभी वस्त्र बाहर ना सुखाएं। इन वस्त्रों के पहनने वालों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती है।

● अमावस्या को दूध का या सफेद चीज का दान आपके चंद्रमा को क्षीण करता है, जिससे आपकी आयु तथा स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव पड़ता है।

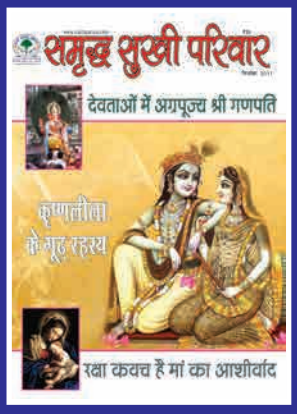
–विनायक वास्तु एस्ट्रो शोध संस्थान
पुराने पावर हाउस के पास, कसेरा बाजार
झालरापाटन सिटी-326023 (राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुखपत्र

विज्ञापन और सदस्य बनाने हेतु प्रतिनिधि संपर्क करें

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



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

वार्षिक शुल्क
300 रुपये
दस वर्ष
2100 रुपये
आजीवन
3100 रुपये

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 रुपए..... 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 119010100184519 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-110092

फोन: +91-11-26782036, 26782037, मोबाइल: 09811051133

पुस्तक समीक्षा

अस्मिता के स्वर

ललित गर्ग

सभी जीते हैं पर सार्थक जीवन जीने की कला बहुत कम व्यक्ति जान पाते हैं। इसी कला को अभिव्यक्ति देते हुए प्रख्यात लेखिका, उद्यमी और समाज सेविका श्रीमती सायर बैंगानी ने 'नारी लोक' मासिक संवाद पत्रिका के संपादकीय लिखे, जिनका संग्रह है 'अस्मिता के स्वर'। इस संग्रह में सामाजिक, पारिवारिक, सांस्कृतिक और समसामयिक समस्याओं पर सारगर्भित एवं महत्वपूर्ण लेखों के द्वारा महिला जगत को सही और सार्थक दिशाओं की ओर अग्रसर करते हुए लेखिका ने जीवन मूल्यों का विशद् विवेचन किया है एवं व्यापक संदर्भों में जीवन के सार्थक आयामों को प्रकट किया है।

प्रस्तुत कृति मानव जीवन से जुड़ी सच्चाइयों की सच्ची अभिव्यक्ति है। समीक्ष्य कृति में लीक से हटकर कुछ कहने का तथा लोगों की मानसिकता को झकझोरने का सघन प्रयत्न हुआ है। यह कृति न केवल महिला वर्ग के पाठक को बल्कि हर इंसान को कुछ नया करने, कुछ मौलिक सोचने, सेवा का संसार रचने, सद्प्रवृत्तियों को जागृत करने की आधारभूमि तैयार करती है।

प्रस्तुत कृति में जीवन को नैतिक मूल्यों के आलोक में, अहिंसक समाज की परिकल्पना, कुरीतियों-कुसंगतियों के उन्मूलन, वृत्तियों के व्यूह और बदलाव, सामाजिक स्वस्थता के प्रयास, सामाजिक विघटन के दौर आदि दृष्टिकोणों से विवेचित किया है। जिनमें स्वस्थ समाज की संरचना के आधारभूत तत्त्वों की विवेचना की गयी है। यह पुस्तक समाज व्यवस्था को चेतनावान बनाने की दिशा में मार्गदर्शक हेतु है। आचार्य श्री तुलसी, आचार्य श्री महाप्रज्ञ एवं आचार्य श्री महाश्रमण ने साधना की गहराई में पैठकर जो जीवन-दर्शन प्रस्तुत किया, वही 'अस्मिता के स्वर' का प्रेरक रहा है।

प्रस्तुत कृति में समाविष्ट सामग्री इतनी सरल एवं सरस शैली में गुम्फित है कि पाठक कभी भी इसे पढ़कर अपने अशांत मन को शांति की राहों पर, असंतुलित जीवन को संतुलित जीवन की दिशा में एवं निरर्थक जीवन को सार्थक जीवन की दिशा में अग्रसर कर सकता है। पुस्तक की छपाई साफ-सुथरी एवं त्रुटि रहित है।

पुस्तक : अस्मिता के स्वर
लेखिका : सायर बैंगानी
प्रकाशक : जौहरीमल भवरी देवी बैंगानी ट्रस्ट, 7-बी, श्रीराम रोड, सिविल लाइन्स दिल्ली-110054
मूल्य : रु. 125, पृष्ठ सं. : 70

आज का सच

बरुण कुमार सिंह

प्रस्तुत पुस्तक 'आज का सच' में बीस कहानियां क्रमशः आज का सच, रिश्तों की मीठी आंच, मैं क्या जानूं प्रीत, रखियो लाज हमारी, रस्म, मंदार पर, मैं पात-पात, क्षमा करना पापा, अग्निपथ, आक्रोश, मायके की देहरी, बड़े लोग, मकड़जाल, मुझे नहीं बुलाया, बिखरे तिनके, चला वाही देस मनवा, सारंग ले चली सारंग को, बावला, सरजो बुआ और कृष्णवर्णी को संकलित किया गया है।

लेखिका लक्ष्मी रानी लाल ने कहानियों के माध्यम से जो छवियां उकेरी हैं वे उनके विपुल रचना-संसार का प्रतिनिधित्व करती है। हमारी स्मृति में ये कहानियां कैसे बस जाती हैं इसे जानने के लिए इन कहानियों को एक बार पढ़ने की आवश्यकता है। इन कहानियों में सारी सदाबयानी के बावजूद मानवीय संवेदना की जो परतें उद्घाटित हुई हैं उनसे पता चलता है कि अनुभवसिद्ध रचनाशीलता को अतिरिक्त नाटकीयता या अस्वाभाविक और बनावटीपन उपादानों की जरूरत नहीं होती। भाषा में कला की वह दुनिया रचती है जहां दुःख, टूटन, बिखराव, हताशा और विडम्बना के साथ हर्ष, उल्लास, आशा, संभावना और क्रीड़ा-कौतुक मिल-जुलकर एक संपूर्णता की सृष्टि करते हैं। कहना न होगा कि वह संपूर्णता अपने भीतर समृद्ध आशयों की एक पूरी दुनिया समेटे है जो जितनी अर्थपूर्ण है उतनी ही हृदयग्राही भी।

'आज का सच' संकलन की कहानियों में लेखिका ने अपनी सर्जना की सहजता में जीवन के ताप और दबावों का जो रूपान्तरण पात्रों और घटना स्थितियों के माध्यम से संभव किया है, वह सराहना के योग्य है। लक्ष्मी रानी लाल 'समृद्ध सुखी परिवार' पत्रिका की लेखिका भी हैं।

पुस्तक : आज का सच
लेखिका : लक्ष्मी रानी लाल
प्रकाशक : मेधा बुक्स एक्स-11, नवीन शाहदरा दिल्ली-110032
मूल्य : रु. 200, पृष्ठ सं. : 136

जीवन की उजली भोर

साध्वी अणिमाश्री ने अपनी नवीन कृति 'जीवन की उजली भोर' में धर्म, व्यक्ति, समाज एवं राष्ट्र से जुड़े उनसठ लेखों में नैतिकता और जीवन मूल्यों की मार्मिक अभिव्यक्ति देने के साथ ही साधनापरक अनुभवों को नई भाषा दी गई है। इस कृति के माध्यम से धर्म, संस्कृति एवं परम्परा के विषय में एक नये दृष्टिकोण और एक नये सोच से विचार किया गया है तथा धर्म का वैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत कर नई मान्यताओं को जन्म दिया गया है।

आज चतुर्दिक अशांति के काले बादल उमड़ रहे हैं। सर्वत्र कोलाहल और रक्तपात है। कारण चाहे धार्मिक हो या आर्थिक, फिर चाहे सामाजिक हो या राजनीतिक, पर तथ्य यही है कि वर्तमान पीड़ित है अशांति से। तो प्रश्न यह है कि उसका मूल कहां है? लेखिका ने इस कृति में अशांति के मूल को खोजने का प्रयत्न किया है। वास्तव में इस तरह की पुस्तकें अपने समय या विषय का आईना होती है।

आलोच्य कृति से यह प्रमाणित होता है कि लेखिका केवल अपने धर्म साहित्य की ही गंभीर अध्येता नहीं हैं, अपितु वे अन्य धर्मेतर साहित्य की भी जानकार हैं। उन्होंने भारतीय दर्शन के साथ-साथ पाश्चात्य दर्शन का भी गहन अध्ययन एवं विश्लेषण किया है।

लेखिका अध्यात्म के प्रति पूर्ण आस्थावान हैं क्योंकि उससे ही क्रोध, लोभ, भय, मोह, अभिमान आदि मन के आवेगों पर विजय प्राप्त करने के लिए प्रेरणा-प्रकाश मिलता है।

साध्वी अणिमाश्री की लेखन शैली की एक विशेषता यह है कि उनके वाक्य, अपनी संरचना में अति संक्षिप्त और अपने भाव चिंतन में गंभीर और सूक्ष्म होने के कारण सूत्रात्मक बन गए हैं। यह कृति पठनीय एवं संग्रहणीय है। आलोच्य कृति के आधार पर यह कहा जा सकता है कि सूत्रात्मक शैली में लिखकर भी उन्होंने बिंदु को सिंधु का आकार दिया है, एक तरह से गागर में सागर भरने की कोशिश की है।

पुस्तक : जीवन की उजली भोर
लेखिका : साध्वी अणिमाश्री
प्रकाशक : आदर्श साहित्य संघ 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग नई दिल्ली-110002
मूल्य : रु. 70, पृष्ठ सं. : 236

ललित गर्ग

अविश्वसनीय साम्प्रदायिक एकता

:: डॉ. जमनालाल बायती ::

राजस्थान के चित्तौड़गढ़ कोटा रेलवे लाइन पर फरसोली कस्बा एक स्टेशन पड़ता है। इस रेलवे स्टेशन से 6-7 किलोमीटर दूर एक अन्य कस्बा भीचोर पूर्व दिशा की ओर बसा हुआ है। सरकारी अभिलेखों में इस कस्बे को भीचोर न बताकर बीछोर बताया गया है। आधुनिक सुविधाओं से वंचित इस कस्बे की आवधि लगभग 500 परिवारों की रही होगी। करीब 90-95 वर्ष पूर्व इस गांव में कोई मुसलमान परिवार नहीं था, सभी परिवार हिन्दुओं के ही थे। सभी त्यौहार सभी लोग मिलजुल कर मनाते रहे। कहीं कोई झगड़े-फसाद की बात नहीं आई।

समय बीतता जा रहा था। इसी बीच दो-तीन मुसलमान परिवार भी दूसरी जगह से आकर यहां बस गये थे। ये मुसलमान-पींजारा बंधु अपने त्यौहार सामान्य तथा छोटे तौर पर, बिना किसी तामझाम के तथा तैयारी के मना लेते या कभी अपने पूर्व के पैतृक गांव जाकर वहां मना लेते, पूर्व गांव के मुसलमान बंधुओं के साथ भागीदारी करते, हर्ष-शोक एक साथ मनाते। इस प्रकार 20-25 वर्ष बीत गए। मुसलमान बंधु पड़ोस के गांव जाते, उनके मेहमान बनते, भोजन तथा त्यौहार की तैयारी का खर्चा भी देते, प्रसन्नतापूर्वक त्यौहार मनाते तथा गांव लौट आते।

समय बीतने के साथ मुसलमान परिवार भी बढ़ गये तथा उनके बच्चे भी युवावस्था की देहरी तक आ गये। इन युवा होते सदस्यों ने एक वर्ष मुहर्रम के अवसर पर बिना परिवारजनों को जानकारी दिये मुहर्रम मना लिए। अब समस्या आई कि कौन तो मुहर्रम उठाये तथा कौन दुख मनाए। समस्या गंभीर थी। बनते नवयुवक अपने परिवारों के बुजुर्गों को कहने से भी डर रहे थे- अब क्या होगा? कैसे होगा? आखिर उन्होंने साहस कर अपनी समस्या बड़े-बूढ़ों के सामने रखी। परिवारजन भी पसोपेश में पेड़ गए। मुहर्रम को शांत करना भी जरूरी इसके गाजे-बाजे के साथ समुदाय द्वारा शोक मनाने की रस्म अदायगी भी जरूरी। अब क्या हो? वृद्ध लोगों ने साहस कर हिन्दुओं के प्रमुख लोगों को अपनी समस्या बताई कि बालकों ने मुहर्रम बना लिये है, उनको फेरी लगवाकर शांत करना जरूरी है, लंबे समय तक रख नहीं सकते।

यहां अब आप देखिये साम्प्रदायिक सद्भाव, सौहार्द हिन्दुओं ने सोच-विचारकर उन्हें सहयोग देना तय किया। हिन्दुओं ने कहा कि हम लोग आपकी तरह शोक तो प्रकट नहीं कर सकते, हां हम लोग मुहर्रम को उठाकर ले चल सकेंगे और शोक प्रकट करने की रस्म अदायगी तो आप ही करोगे। यह सुनते ही मुसलमानों के चेहरे खिल गए। कहने लगे इतनी सहायता बहुत है। आप लोग मुहर्रम उठा ले- आगे बढ़ते चले, शोक प्रकट करने की रस्म हम पूरी कर लेंगे।

इस प्रकार मुहर्रम का त्यौहार हिन्दुओं के सक्रिय सहयोग से मुसलमान बंधुओं ने मनाया जो साम्प्रदायिक सौहार्द एकता का जीता जागता उदाहरण है। आज भी भीचोर के हिन्दू लोग किसी कठिनाई के समय कह देते हैं कि अरे भाईजान! मुसलमानों (पीजारा) के मुहर्रम की कठिनाई तो नहीं लाओगे।

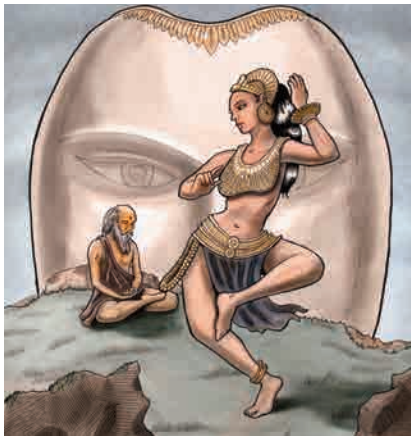
-बी-186, आर. के. कॉलोनी
भीलवाड़ा-311001 (राजस्थान)

समझौते का साथ

सुनीता मिनी

महिला आयोग, महिला हेल्पलाइन, नारी सशक्तीकरण योजना, नारीवाद- इस तरह के शब्द यह बताने के लिए काफी हैं कि तमाम परिवर्तनों के बावजूद स्त्रियों की पुरुष सत्तात्मक समाज से मुक्ति की लड़ाई अब भी जारी है। सच तो यह है कि सब कुछ सहते-झेलते हुए चुपचाप बनावटी मुस्कान के साथ जीना ही आज की 'सुसंस्कृत' नारी की पहचान है। हमारा समाज पहले की तुलना में उदार हुआ है। लेकिन आज भी अगर स्त्री कोई निर्णय लेने की कोशिश करती है तो वह पुरुषों को खटक जाता है। रिवाज, जिसे पोषित करने का जिम्मा आमतौर पर स्त्रियों ने उठा रखा है, अब तक उनके लिए बेड़ियां ही सिद्ध हुए हैं। अगर आप सभ्य हैं तो आपको सिर्फ अपने अभिभावकों द्वारा तय विवाह पर भरोसा करना होगा। कुछ हद तक लड़कों को इस मामले में छूट है कि वे अपनी पसंद की लड़की से शादी कर सकते हैं। जिस लड़के से लड़की की शादी कर दी जाती है, ताउम्र उस बंधन को निबाहना उसकी नैतिक जिम्मेदारी बन जाती है। विचार लड़के से मेल खाते हैं या नहीं, यह कभी मुद्दा नहीं बनता है।

दाम्पत्य जीवन में छोटे-मोटे झगड़े और नोंक-झोंक आम बात है। लेकिन अगर दंपत्ति के बीच विचारों की समानता नहीं है तो ये झगड़े



कभी-कभी रिश्तों में अवसाद घोल देते हैं। कई बार ऐसा देखा गया है कि सालों बीत जाने के बाद भी पति-पत्नी के बीच प्रेम पनपता ही नहीं है और दोनों एक दूसरों के साथ जीने को मजबूर होते हैं। कहने के लिए परिवार होता है, बच्चे होते हैं और दिखावे के लिए एक खुशहाल जिंदगी होती है। लेकिन वास्तव में ऐसे जोड़े अवसाद में जी रहे होते हैं। सवाल है कि जहां रिश्तों में प्रेम नहीं हो उसे ढोने से क्या फायदा।

अलग होने या तलाक लेने का निर्णय अगर एक महिला ले तो यह समाज को पच नहीं पाता। हालत यह है कि अगर कोई महिला आजिज आकर यह कदम उठा लेती है तो हमारा तथाकथित सभ्य समाज उसका जीना दूभर कर देता है। घर और आसपास के लोगों से लगातार प्रताड़ित होकर आखिरकार वह मान लेती है कि उसने कोई गुनाह किया है। हद तो यह है कि मां-बहन भी स्त्री को ही नसीहत देती हैं कि जिस घर में तेरी डोली गई है वहीं से तेरी अर्थी निकले तो ज्यादा बेहतर। उसे सामाजिक परम्पराओं की दुहाई देते हुए कष्ट और तकलीफ सह कर भी रिश्तों को बचाने की 'नेक' सलाह दी जाती है। यहां आकर परम्परा और सभ्यताओं की आड़ में मानवता मर जाती है। एक इंसान की खुशी का गला घोंट दिया जाता है।

आज आर्थिक विकास के नाम पर सभी सुविधाओं से संपन्न होने की चाहत और उसकी पूर्ति में तो इजाफा हो रहा है, लेकिन जरूरत है कि इंसान अपने सोच को भी बदले। जीवनसाथी वह है जो हर सुख-दुख, धूप-छांव में न केवल साथ दिखे, बल्कि एक दूसरे का पूरक होने का अहसास भी हो। समझौते की स्थिति झेलने से बेहतर है कि दोनों पक्ष अपने रास्ते अलग कर लें। ऐसे मामलों में नई जिंदगी की शुरुआत ही समझदारी भरा फैसला साबित होगा। ■

अध्यक्षीय

मनीष जैन

जीवन को जीने की राह

जीवन को वही जी सकता है, वही इसका उपभोग कर सकता है जो संघर्ष के लिये तत्पर हो, जिसमें साहस और दृढ़ता हो।

शायद ही कोई मिले जिसे किसी भी प्रकार के कष्ट नहीं झेलने पड़े हों जीवन में। कुछ पाकर खो देने का डर, कुछ न पा सकने का भय, जिन्दगी के पटरी से उतर जाने की चिन्ता- इन्हीं छोटी-छोटी चिन्ताओं और ऐसे छोटे-छोटे डरों से घिरी रहती है जिन्दगी। एक नहीं, अनेकों के जीवन में ऐसे अवसर आते हैं जब वे टूट जाते हैं। लेकिन जिस वक्त हम ठान लेते है कुछ नया करना है, तभी जन्म लेता है साहस। ऐसे बहुत से साहसिक व्यक्तित्व हैं जिन्होंने दुखों को सहा, अभावों को जिया लेकिन हिम्मत नहीं हारी, आशा नहीं त्यागी और वे न केवल जिन्दा रहे अपितु एक शानदार, सार्थक जिन्दगी जी गये।

दुख और सुख तो जीवन से इस प्रकार जुड़े हैं जैसे कि सूरज का उगना और अस्त होना। और जो इस सत्य को नहीं स्वीकारते हैं वे यही सोचते हैं कि दुख केवल उनके ही हिस्से में आया है। यदि हम चारों ओर देखें तो इतने सारे लोग दुखी हैं कि उस पर गौर करें तो आपका दुख दुख नहीं रह जायगा। एक चीनी कहावत है, ''मुझे अपने पास जूते न होने का अफसोस तभी तक ही था जब तक कि मैंने एक ऐसे व्यक्ति को नहीं देख लिया जिसके कि पांव ही नहीं थे।'' वस्तुत: हमारे पास ऐसा बहुत कुछ है जो अनेकों के पास नहीं है, लेकिन हम हमारी कमी, हमारे कष्ट में इतना खो जाते हैं कि जो है उसको नहीं देख पाते और जो नहीं है या खो गया है उसी का रोना रोते रहते हैं।

जीवन को वही जी सकता है, वही इसका उपभोग कर सकता है जो संघर्ष के लिये तत्पर हो, जिसमें साहस और दृढ़ता हो। संकट और मुसीबतें तो आयेंगी, उन्हें कोई नहीं रोक सकता, हां हम उनका मुकाबला अवश्य कर सकते हैं। यह सामना करना ही तो जीवन को जीना है। जर्मन विद्वान गेटे ने इसीलिए कहा था-तुम जो भी करना या सपना लेना चाहते हो, उसे आरंभ करो। साहस में प्रतिभा, शक्ति व जादू है। आरंभ करो, काम पूरा हो जाएगा। द्वितीय महायुद्ध में हीरोशिमा और नागासाकी नगरों पर आणविक बमों की बौछार से बरबाद हुई अर्थ व्यवस्था से उबरकर पुन: सक्षम एवं उन्नत राष्ट्र बनकर जापान ने बता दिया कि वह सकारात्मक सोच और आशावादी चिन्तन का धनी है। सचमुच साहस एवं कुछ नया करने की जिजीविषा ही है जो हमें मंजिलों तक ले जाती है। कोई भी संकल्प बिना हौसले के पूरा नहीं होता । पत्थरों को आपस में रगड़ते हुए इंसान चिनगारियों से डरा होता तो आग न पैदा होती। बुद्ध ने घर छोड़ने का साहस या महावीर राजमहलों के सुखों में ही खोये रहते तो हम अज्ञान से ही घिरे रहते। अंग्रेजों से टकराने की हिम्मत थी,तभी हमें आजादी मिली। जिन्दगी के हर लम्हें में, हर मोड़ पर, हर जर्रे में साहस, हिम्मत और कुछ नया करने का जज्बा जरूरी है। हिम्मत और साहस ऐसे नायाब गुण है, जिनके जरिये हर राह आसान होती है, हर सफर तय करना मुमकिन होता है।

हनुमान का व्यक्तित्व कड़ी से कड़ी चुनौतियों का आत्म-विश्वास के साथ सामना करने व उन पर विजय पाने का प्रतीक है। सीता की खोज में लंका जाने के लिये सौ योजन अथवा चार सौ कोस लम्बे समुद्र को लांघने का प्रश्न उठने पर सम्पूर्ण वानर सेना में चुप्पी छा जाने पर जामवन्त ने हनुमान का आत्म विश्वास जगाया, उनके साहस और हिम्मत को ललकारा। तब एकाएक हनुमान में साहस जागा, तब हनुमान की क्रियाशीलता देखिये। इतनी लम्बी दूरी के समुद्र को लांघते देख मेनाक पर्वत ने समुद्र के बीच से ऊपर उठकर राम-दूत हनुमान से तनिक विश्राम करने का अनुरोध किया, किन्तु हनुमान ने इस रूप में यह अनुरोध ठुकरा दिया-

हनुमान तेहि परसा कर पुनि कीन्ह प्रनाम।
राम काजु कीन्हें बिनु मोहि कहां विश्राम॥

अविराम गति से समुद्र लांघकर सुरसा, लंकिनी आदि की बाधाओं को पार कर, रावण के योद्धाओं से संग्रामकर, रावण के पूंछ जला देने पर सारी लंका जलाकर सीताजी से मिलकर हनुमानजी ने सफल अभियान किया था।

अमेरीका के राष्ट्रपति रहे जिमि कार्टर एक मूंगफली बेचने वाले पिता के पुत्र थे और युवावस्था में अमेरीकी सैनिक अकादमी से प्रशिक्षण पाकर नियुक्ति हेतु साक्षात्कार बोर्ड के समक्ष उपस्थित हुए तो उनसे पूछा गया कि अपने सहपाठियों में मेरिट में उनका कौन-सा स्थान था। कार्टर 900 साथी प्रशिक्षणार्थियों की कक्षा में 53 वें उच्च स्थान पर थे, यानी 847 विद्यार्थी उनसे कम श्रेष्ठ व जूनियर थे, अत: वे गर्व से बोले कि 53वें उच्च स्थान पर थे। लेकिन बोर्ड के मानद सदस्य ने तपाक से उनसे प्रश्न किया-अव्वल या श्रेष्ठतम क्यों नहीं? और अपनी घुमावदार कुर्सी को घुमाकर उनके सामने से अपना चेहरा हटा लिया। जिमि कार्टर को इस घटना से सबक मिला और आशावादी बनकर सकारात्मक सोच, साहस एवं कठिन परिश्रम के बल पर हर क्षेत्र में कीर्तिमान स्थापित करने का निश्चय किया। तथा अन्तत: अमेरीका के प्रथम नागरिक और राष्ट्राध्यक्ष बने। पश्चिमी एसिया शांति प्रयास के लिये नोबल पुरस्कार से भी नवाजे गये। कहने का तात्पर्य यही है कि हमें व्यक्तित्व निर्माण और जीवन में सफलता के लिये आशावादी, सकारात्मक सोच, साहस, हिम्मत और निरंतर श्रमशील रहने की आवश्यकता है।

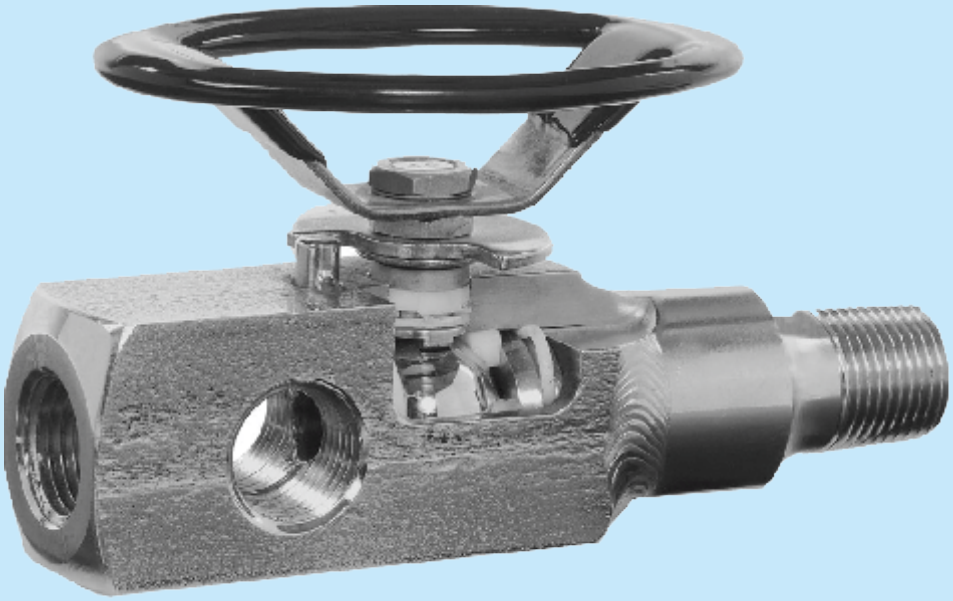
हमारा शरीर हमेशा संघर्ष को तैयार रहता है, यह उसकी स्वाभाविक प्रक्रिया है लेकिन मन की निर्बलता उसे कमजोर बना देती है। जीवन एक ऐसा दीपक है जिसका उद्देश्य ही प्रकाश बिखेरना है, जीवन एक वरदान है, एक उपहार है, इसको आनंद के साथ, साहस के साथ जीना ही श्रेयस्कर है।

अपराध, शोक, असफलता, अभाव के बावजूद भी हमें जीवन से प्यार होता है, हम जीना चाहते हैं, हम मरना नहीं चाहते, हम गहरी काली रात को भी सहन करते हैं क्योंकि हम जानते हैं कि सुबह अवश्य होगी। आशा हमें संकटों से जुझने एवं संघर्षशील होने की शक्ति देती है। अत: जीवन को जीने हेतु आशा में आस्था अपरिहार्य है। चेतना एवं नई प्रेरणा सहित स्वयं में आस्था के साथ आगे बढ़ें सभी के प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हुये तो निश्चय ही आप अच्छा अनुभव करेंगे। और यही तो है जीवन को जीने की राह, जीवन को जीने का मर्म। ■

L.M.G. ENGINEERING COMPANY

Manufacturers and Exporters of:
LIVE BRAND [ISI] MARKED HOT GALVANISED MALLEABLE PIPE FITTINGS & SCAFFOLDINGS
B-23 INDUSTRIAL FOCAL POINT, JALANDHAR (PUNJAB) – 144004

LIVE **IDOL** **IDEAL** **LIFE**



SUPREME METAL INDUSTRIES
THE MAHAVIR VALVES INDUSTRIES

NIRMAL KUMAR JAIN	+91– 9888005336
SANJIV JAIN	+91 – 9815199268
PRASHANT JAIN	+91– 9815101168

RESIDANCE: 267, ADARSH NAGAR, JALANDHAR

Manufacturers and Exporters of:
LIFE & IDEAL BRAND [ISI] MARKED GUNMETAL AND BRASS VALVES AND COCKS
C-71 INDUSTRIAL FOCAL POINT, JALANDHAR (PUNJAB) – 144004

Delhi Postal Regd No. DL(E)-20/5333/2010-2012
Date of Posting: 5 - 6 Every month

RNI No. DELBIL/2010/32807
February 2012

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:
Address – BJ 63, Ground Floor, Sec-2, Salt Lake, Kolkata. (W.B)
Contact Person:
Amit Jain- +91 9412702749
Ankit Jain- +91 9830773397
blackdiamondmovers@gmail.com

If undelivered please return to:
Editor, Samridha Sukhi Pariwar, E-253, Saraswati Kunj Appartment, 25 I. P. Extension, Patparganj, Delhi-110092