

समृद्ध सुखी परिवार

जनवरी 2013



गीत-संगीत द्वारा
रोगों का उपचार

मकर संक्रांति
सूर्य की
उपासना का पर्व

बौद्ध धर्म का
मानवतावादी
दृष्टिकोण

नया वर्ष
नया उजाला



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 शुद्धी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुखपत्र

वर्ष : 3 अंक : 12

जनवरी 2013, मूल्य : 25 रु.

मार्गदर्शक
गणि राजेन्द्र विजय

परामर्शक
अशोक एस. कोठारी
अध्यक्ष
दिनेश बी. मेहता
महामंत्री

संपादक
ललित गर्ग
(9811051133)

कला एवं साज-सज्जा
महेन्द्र बोरा
(9910406059)

सलाहकार मंडल
दीपक रथ, दीपक जैन-भायंदर,
निकेश एम. जैन, कुशलराज बी. जैन,
नवीन एस. जैन,
श्रेणिक एम. जैन-मुंबई,
चंदू वी. सोलंकी-बैंगलूर,
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

फोन: 011-22727486

E-mail: lalitgarg11@gmail.com

धर्मयात्रा का प्राण: अपरिग्रह

धन संग्रह की होड़ ने ही आज समाज में भ्रष्टाचार, हिंसा, तस्करी, गैर कानूनी गिराहों को जन्म दिया है। भ्रष्टाचार दैनिक जीवन में ऐसा व्याप्त हो चुका है कि देश और समाज के जिम्मेदार लोग अपने कर्तव्य को भूलकर केवल पैसा बटोरने में लगे हैं। -गणि राजेन्द्र विजय

- 6 शील का व्यापक रूप
- 6 चेहरे पर मुस्कान रखिए, दोस्त बनते रहेंगे
- 8 सहवास सृष्टि का आधार
- 9 बौद्ध धर्म और मानवतावादी दृष्टिकोण
- 10 छत्तीसगढ़ में संत परंपरा
- 11 सूर्य की उपासना का पर्व
- 12 विकास का दिशासूचक यंत्र है परिवर्तन
- 13 जब हनुमान ने किया मकरी का उद्धार
- 13 आरती की महिमा
- 14 सज्जन पुरुषों के सात गुण
- 14 धन का आना और मानवीय संवेदनाओं का जाना
- 15 जीवन निर्माण के सूत्र
- 15 रंगोली या मांडवे की परंपरा पुरानी
- 16 पहले अपने मन को साफ करें
- 16 विश्वास की पगडंडी-मंजिल का सोपान
- 17 क्यों घटी है गणतंत्र की गुणवत्ता
- 18 आदिशिक्षत्रीय और जैन समाज
- 18 वास्तु उपचार से समृद्धि
- 19 यथार्थ का बोध
- 20 ऐ मालिक खर्चें बढ़ा
- 21 सुखी जीवन की कुंजी अध्यात्म
- 22 प्राचीन भारत में वैमानिक विज्ञान
- 23 नया वर्ष: नया उजाला
- 23 दांत दर्द में उपयोगी सुझाव
- 26 मानवता को मत भूलिए
- 27 गीत-संगीत द्वारा रोगों का इलाज
- 28 सारा खेल मन का है
- 28 कुछ नये संकल्प जरूर लें
- 29 काल से जुड़ी हैं सभी संभावनाएं
- 29 मसालों से सेहत
- 30 जिससे पाया है उसे देना सीखें
- 30 आस्था का रास्ता
- 32 बिनवत गऊ जोरें करन
- 33 संतुलित और स्वस्थ जीवनचर्या
- 34 कैसा हो आपका ड्राइंग रूम
- 34 एक अदृश्य भय है
- 35 बातें वही, सोच नयी
- 36 बुढ़ापा कब, क्यों आता है?
- 37 आदि गुरु हैं श्री लक्ष्मण
- 38 ईर्ष्या का रोग
- 38 अदरक करे सर्दी को बेअसर
- 39 हथेली में स्वास्तिक
- 40 Ahimsa and Veganism
- 40 The Glory of Lord Shani Deva
- 41 Interplay of Culture and Civilisation
- 41 Laugh Out Your Worries
- 42 जवानों में भी जोश भरती है कलाएं
- 45 सागर की लहरों का प्रदेश गोवा
- 46 विसर्जन को आंदोलन का रूप दें

- वल्लभ उवाच
जॉर्ज इलियट
शिव प्रकाश अरोड़ा
डॉ. राम भरोसे
प्रो. अश्विनी केशरवानी
जयशंकर मिश्र 'सव्यसाची'
साध्वी लक्ष्मीकुमारी
अनिल सिंह
ब्रह्मानंद शर्मा
शिवचरण मंत्री
डॉ. मोनिका शर्मा
मुनि तरुणसागर
भारती कांटेड
आचार्य सुदर्शन
सूरज बरडिया
अशोक संचेती
दिनेश बी. मेहता
पंडित दयानंद शास्त्री
आचार्य महाश्रमण
आचार्य शिवेन्द्र नागर
लीला कृपलानी
कृसुम मेहता 'प्रियदर्शिनी'
मुनि मोहजीतकुमार
मीना
आचार्य चंदन मुनि
डॉ. विजयकुमार उपाध्याय
किरीट भाईजी
सीताराम गुप्ता
पायलट बाबा
बेला गर्ग
कमला प्रसाद पटवा
डॉ. दिलीप धोंग
डॉ. हरिकृष्ण देवसरे
मंजुला जैन
प्रतिभा आर्य
अखिलेश आर्येन्दु
अर्चना चतुर्वेदी
आचार्य विजय नित्यानंद सूरि
महा श्रंगदास
आचार्य सत्यानंद 'नैष्ठिक'
महेन्द्र जैन
ए. के. पंडित
Dr. N. L. Kachhrcra
Ramnath Narayanswami
Sri Sri Anandamurti
Brhmakumar Nikunj
डॉ. रानी कमलेश अग्रवाल
पुखराज सेठिया
अशोक एस. कोठारी



समृद्ध सुखी परिवार देखते ही मन प्रफुल्लित हो जाता है। पूरा परिवार इस पत्रिका को बड़े चाव से पढ़ता है। रंग-बिरंगी साज-सज्जा और कलेवर आकर्षक और स्तरीय है। पूरे संपादक परिवार को साधुवाद।

—डॉ. रानी कमलेश अग्रवाल
'हिमदीप', राधापुरी
हापुड़-245101 (उ.प्र.)

समृद्ध सुखी परिवार' मासिक पत्रिका की साज-सज्जा और इसमें प्रकाशित लेख, कविता एवं अन्य सामग्री आकर्षक है। इस पत्रिका को कई लोगों ने पढ़ा, सराहा भी और इसे प्रेरणास्पद बताया।

—शकुन त्रिवेदी
संपादक: 'जागो' हिंदी मासिक

आपकी पत्रिका बेहद प्रशंसनीय है, यह धर्म के ज्ञान, लेख का एक अच्छा संग्रह है, संस्कृति, स्वास्थ्य और अन्य भारतीय संस्कृति और धर्म से संबंधित मूल्यों को इस तरह की अच्छी पत्रिका लाने के लिए आपके प्रयासों की सराहना करते हैं।

—स्वतंत्र जैन चिंतन
ए-65, वर्धमान हाउस, नाका मदार
अजमेर-305007 (राजस्थान)

नवम्बर अंक का संपादकीय आज दीपक अंधकार के पीछे क्यों? का प्रथम पैराग्राफ का हर शब्द विडम्बना को परिभाषित करता है। यह सच है कि आवश्यकता है दीपक के चारों ओर लिपटे अंधकार के विषधर पर आदमी अपनी पूरी ऊर्जा और संकल्प शक्ति के साथ प्रहार करे तथा वर्तमान की हताशा में नये विहान और आस्था के उजालों का अविष्कार करें।

—रूपनारायण काबरा
ए-438, किशोर कुटीर, वैशाली नगर
जयपुर-302021 (राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार के सभी अंक संजोकर रखता हूँ। सभी अंक नियमित मिल रहे हैं।

—शशि भूषण शलभ
चंद्रप्रिया अपार्टमेंट, ए-3, पॉकेट
फ्लैट नं. 14, रोहिणी सेक्टर-8
दिल्ली-110085

नवम्बर अंक में देश में व्याप्त भ्रष्टाचार पर आपकी सशक्त रचना पढ़ी, रचना बड़ी सशक्त, समयानुकूल थी। वर्तमान में दिल्ली स्तर पर जो हो रहा है उसका प्रभाव चींटी चाल से पड़ता लगता है। चारों ओर ऊपर से नीचे तक जिस भ्रष्टाचार की जड़ गहरी जमी है उसको इतनी सरलता, सहजता समाप्त करना कठिन है पर दृढ़ संकल्प से यह समाप्त हो सकती है, कम हो सकती है।

—शिवचरण मंत्री
श्रीनगर, अजमेर-305025

समृद्ध सुखी परिवार प्रत्येक परिवार के लिये पठनीय व संग्रहणीय उच्च कोटि की पत्रिका है। भारतीय संस्कृति के परिवेश में आधुनिक विज्ञान और प्रौद्योगिकी का भी समावेश करते हुए भारतीय परिवारों को उच्चतम आदर्शों से परिचित व पालन कराने हेतु पत्रिका का प्रयास सर्वथा सराहनीय है।

—कुसुम मेहता
मेहता मेंशन, स्टेशन रोड
जयपुर-302006 (राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका नियमित मिल रही है, एतदर्थ हार्दिक धन्यवाद। पत्रिका से मेरे पड़ोसी भी प्रभावित हैं। पत्रिका का नवम्बर-2012 अंक बहुत भाया। इसमें सभी लेख रोचक और ज्ञानवर्धक हैं, पर सर्वाधिक प्रभावशाली है आपका संपादकीय 'आज दीपावली अंधकार के पीछे क्यों?' जो अपनी बेबाक टिप्पणी से प्रत्येक पाठक को प्रभावित करने के लिए सक्षम है। राजनीति और सत्ताधारी नेताओं के भ्रष्टाचारी चरित्र से प्रशासन दिशाहीन और मूल्यहीन हो गया है। आपने सच कहा है कि सरकार की आर्थिक नीतियों से गरीब और अधिक गरीब और अमीर और अधिक अमीर हो रहे हैं।

प्रस्तुत अंक में सभी लेख अच्छे हैं, प्रेरणादायी हैं तथापि 'गीता देती है निष्काम कर्म की प्रेरणा', 'मातृशक्ति', 'मूलधर्म', 'विभूतियों के समुच्चय देव लक्ष्मी-गणेश', 'गोवर्धन पर्वत पूजा', 'छठ मइया', 'गरुड़ के सात प्रश्न' तथा कविता 'धनुष और बाण' विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं। ललित शर्मा ने लक्ष्मी के नाम, रूप, वाहन एवं विष्णु से संबंध की नई लोकप्रिय प्रतीकात्मकता के विवेचन से लेख की रोचकता में वृद्धि कर दी है। इसी प्रकार जे. पी. श्रीवास्तव ने श्रीकृष्ण द्वारा गोवर्धन पर्वत को धारण करने के अंतर्मुखी विश्वसनीय मर्म को उजागर किया है।



मदुरै नगर रामेश्वरम और कन्याकुमारी के बीच नहीं है, वह इन दोनों के उत्तर में है। वस्तुतः मदुरै और कन्याकुमारी के बीच में रामेश्वरम है। सबको सुखी और संस्कारवान बनने की सशक्त प्रेरणा देने वाली यह एकमेव पत्रिका है।

—ए. एल. श्रीवास्तव
1-बी, स्ट्रीट-24, सेक्टर-9
भिलाई-490009
(छत्तीसगढ़)

समृद्ध सुखी परिवार नियमित प्राप्त हो रही है। बधाई के पात्र हैं आप एवं आपकी पूरी टीम। सुंदर आकर्षक छपाई, उपयोगी ज्ञानवर्द्धक लेख और कविताएं, सभी एक से बढ़कर एक है। यह पत्रिका दिन पर दिन विस्तार पाएँ और आगे बढ़ती रहे। आपकी उत्तरोत्तर सफलता की कामना करती हूँ।

—विभा जैन
सम्यक द्वीप, 85 त्रिमूर्ति नगर
धार-454001 (मध्यप्रदेश)

समृद्ध सुखी परिवार का दिसम्बर-2012 अंक मिला। समग्र अंक अच्छा लगा विशेषतः 'जब घटना हो वजन', 'जब श्रीकृष्ण ने भक्तों का मान रखा', 'गीता ज्ञान का अर्थ, क्या है मिथ्या क्या है सत्य' और 'आदर्शों की स्थापना का दिशाबोध' देता संपादकीय।

मुख पृष्ठ, सम्पूर्ण कलेवर, मुद्रण, चित्रों द्वारा अलंकृत प्रस्तुति, सटीक, सामयिक, प्रेरक पठनीय, चिन्तनपरक, संपादकीय के साथ पत्रिका आकर्षित करती है और जल्दी से जल्दी पढ़ाने की इच्छा जगाती है। अपनी सनातन संस्कृति, परम्परा एवं सुखी स्वस्थ परिवार के चिन्तन को समर्पित यह पत्रिका बेजोड़ है। हर अंक अपने आप में विशिष्ट होता है।

—पी.डी.सिंह
निदेशक, टैगोर पब्लिक स्कूल
शास्त्रीनगर, जयपुर (राजस्थान)



अब हमें नजरिया बदलना होगा

बीता साल अलविदा कह गया। घनघोर अंधेरों से घिरी दीवारों पर अनेक प्रश्नचिन्ह भी टांग गया। हमें न अंधेरों का भान न और न उन अंधेरों पर टंगे प्रश्नों का? कैसी अंधेरी रात है और किस तरह एक-दूसरे का हाथ थामें कि सुबह की दहलीज पर पहुंच पायें- यही सोचनीय प्रश्न है। हमारे सामने तो अंधेरे ही अंधेरे हैं, प्रकाश कहीं नहीं। कोई विकल्प नहीं। अक्सर हमने परिस्थितियों और हालातों को दोषी ठहरा कर बचने का बहाना ही ढूंढ़ा है। कब प्रतिकूलताओं से लड़ने का ईमानदार प्रयत्न किया? अंधेरों को चीरने के लिये संकल्पपूर्वक कितने दीपक जलाये? आदर्श और उम्मीदों से बुने घरों को मनमोहक डिजाइन देने का कितना प्रयास किया?

दरअसल, आजादी के बाद हमने सबसे बुरा सलूक नैतिकता और चारित्रिक समृद्धताओं के साथ किया। जो हमारी रोशनी हो सकते थे, उसे अंधेरे में धकेल दिया। नतीजा यह है कि आज हमारे पास दो किस्म के देश हैं। एक वह जो तरक्की कर रहा है और जहां उपभोग प्राथमिकता में है। दूसरा वह, जहां अब भी जर, जमीन, भूख, गरीबी, बेरोजगारी जैसी तमाम दिक्कतें पहले की तरह हैं। यह दूसरा भारत इस देश के भाग्य विधाताओं को तभी याद आता है, जब चुनावी डंके बजते हैं।

पहले भारत का हाल यह है कि यहां चीजें सरपट भाग रही हैं। लोग जल्दी में हैं। उन्हें डर है कि कहीं धीमें पड़ गए तो आगे बढ़ने की रेस में पीछे न छूट जाएं। इस आपाधापी में वे तमाम तरह की गड़बड़ियों में शामिल हैं। हम और आप अगर इस पहले किस्म के भारत में हैं तो हममें से ही कोई अपना गैस कनेक्शन पाने की जल्दी में रिश्वत दे रहा है और कोई दफ्तर में फाइलें बढ़ाने के लिए। हमारे देश में कोई नेता या अफसर चोर है, तो उसकी वजह हम हैं। हम खुद भ्रष्टाचार में गहरे डूबे हुए लोग हैं, जो बेशर्मी से कभी-कभार भ्रष्टाचार विरोधी मुहिम से भी जा जुड़ते हैं। यह जो हमारे भीतर का अंधेरा है, बिना उसे मिटाए हम किस तरक्की को हासिल कर रहे हैं, यह सोचना होगा।

दूसरा भारत की हालत बदतर है। वह हमारे वक्त में उस डिजिटल डिविजन का शिकार है, जिसमें रोशनी दूसरी तरफ जाती ही नहीं। आप ही सोचिए, जिस मुक्त में आम आदमी की औसत कमाई 32 रुपये प्रतिदिन आंकी गई हो, उस गरीब आदमी की जिंदगी और गुजर-बसर कैसे होती होगी? लेकिन सोचने का काम तो हमने सरकारों पर छोड़ रखा है। हमें वैसी सरकारें चाहिए, जो डेवलपमेंट करें। फिर चाहे क्यों न उन सरकारों के रहते हजारों बेकसूर लोगों की जान चली जाए। अदालतें भी सही समय पर सही न्याय और अधिकार न दे सके तो फिर हम कहां जाएं? अनेक प्रश्नों और खौफनाक दुर्घटनाओं के आंकड़ों से बीता वर्ष वजनी है। इन हालातों में जिन्दगी इतनी सहम गयी कि न तो क्रांति का स्वर बुलन्द कर सकती है और न ही विद्रोही बनकर बगावत।

बार-बार गैंगरेप क्यों, गंगा गंदी और खंडित क्यों, यमुना गंदा नाला क्यों, मंदिरों में सड़ांध और पंडों की मुकदमेबाजी में हर की पैड़ी तक के गंगा मंदिर का अधूरा, बदसूरत बने खड़े रहना क्यों, सब धीर-गंभीर बलिदानियों के बावजूद भारत ही गोमांस के सबसे बड़े निर्यातकों में क्यों? क्यों विदेशी निवेश लागू हुआ? क्या है वॉलमार्ट की लॉबींग का मुद्दा? - ये और ऐसे अनेक सवाल राजनीति की दूषित होती हवाओं और उससे भारत की चेतना को प्रदूषित करने के मनसूबों को ही उजागर करते हैं। एक मोटी-सी बात सोचिये कि विदेशी कंपनियां जो कुछ भी मुनाफा कमायेंगी वह भारत के लोगों की मेहनत की वजह से ही तो कमायेंगी, फिर यह मुनाफा क्या भारतीयों को नहीं मिलना चाहिए? जब हमारी जमीन से लेकर लोगों में इतनी कुव्वत है कि वे इसका लाभ उठा सकें तो हम किस वजह से विदेशियों को मुनाफा कमाने की छूट दे रहे हैं?

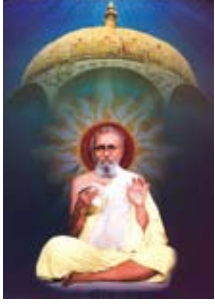
अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति ने दुनिया के सामने हमारी नाक काटते हुए एलान कर दिया 'भारत को ओलंपिक, एशियाई, कॉमनवेल्थ खेलों में हिस्सा लेने का हक नहीं होगा, क्योंकि भारतीय ओलंपिक संघ में मनमानी और भ्रष्टाचार का वर्चस्व है और वह अंतर्राष्ट्रीय नियम-कानूनों का पालन नहीं कर रहा है।' आजाद भारत में इतना बड़ा और यह पहला अपमान है। शर्मनाक बात यह है कि ओलंपिक संघ के निकम्मे और भ्रष्ट नेता 'अपराध' स्वीकारने के बजाय दावा कर रहे हैं कि अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति झक मारकर भारत का निलम्बन वापस लेगी, क्योंकि भारत का बहुत बड़ा बाजार है। कैसी सोच है? कैसी विडम्बनाएं हैं?

परिवर्तन की ईमानदारी गायब है, इसलिए परिवर्तन के भोंपू शोर मचाने लगे हैं। गांव के विकास और बड़ी-बड़ी कंपनियों के गांवों में भी पहुंचने की बातें की जाती हैं, पर हम गांव छोड़ चुके हैं। पहाड़ और गांव हमारे लिए राजधानी की पंचसितारा होटलों में होने वाली गोष्ठी में पढ़ी जाने वाली कविता या उपन्यास का विषय मात्र हैं। असली बात है पैसा और सत्ता। बस पैसा कमाओ तो राजनीति भी कर सकोगे और अपने स्वार्थों की पूर्ति भी। जिसे लोकतंत्र का सबसे बड़ा मंदिर कहा जाता है, वहां चारों ओर पैसे और भुजबल का प्रभाव दिखता है। सेन्ट्रल हॉल में एक रुपए की चाय पीकर सौ रुपए 'टीप' क्या दर्शाता है?

आज जिस तरह से हमारा राष्ट्रीय जीवन और सोच विकृत हुए हैं, हमारा व्यवहार झूठा हुआ है, चेहरों से ज्यादा नकाबें ओढ़ रखी हैं, उसने हमारे सभी मूल्यों को धराशायी कर दिया। राष्ट्र के करोड़ों निवासी देश के भविष्य को लेकर चिन्ता और ऊहापोह में हैं। वक्त आ गया है जब देश की संस्कृति, गौरवशाली विरासत को सुरक्षित रखने के लिए कुछ शिखर के व्यक्तियों को भागीरथी प्रयास करना होगा। दिशाशून्य हुए नेतृत्व वर्ग के सामने नया मापदण्ड रखना होगा। कुरुक्षेत्र के मैदान में लड़ाई के लिए तैयार खड़ी कौरवों और पांडवों की सेनाओं के बीच जाकर अर्जुन के द्वारा हथियार डाल देने और युद्ध न करने की बात कहने का कारण समझ में आता है, लेकिन हम क्यों अन्याय और अत्याचार के खिलाफ संघर्ष से भाग रहे हैं? तब कौन आदर्श उपस्थित करेगा? क्या हो गया उन दो प्रतिशत लोगों को जिन्होंने सदैव ही हर कुर्बानी करके आदर्श उपस्थित किया। लाखों के लिए अनुकरणीय बने, आदर्श बने। चाहे आजादी की लड़ाई हो, देश की सुरक्षा हो, धर्म की सुरक्षा हो, अपने वचन की रक्षा हो अथवा अपनी संस्कृति और अस्मिता की सुरक्षा का प्रश्न हो, उन्होंने फर्ज और वचन निभाने के लिए अपना सब कुछ होम दिया था। महाराणा प्रताप, भगत सिंह, दुर्गादास, शिवाजी जैसे वीरों ने अपनी तथा अपने परिवार की सुख-सुविधा को गौण कर बड़ी कुर्बानी दी थी। गुरु गोविन्दसिंह ने अपने दोनों पुत्रों को दीवार में चिनवा दिया और पन्नाथाय ने अपनी स्वामी भक्ति के लिए अपने पुत्र को कुर्बान कर दिया। सबसे बड़ी बात अपने भीतर के न्यायाधिपति के सामने खड़े होकर खुद को जांचने, सुधारने और आगे का रास्ता तय करने की होती है।

नए साल की चौखट पर खड़े होकर अब हमें बदलती तारीखों के साथ अपना नजरिया बदलना होगा। अंधेरों से लड़ने के लिये गली और मौहल्ले के हर मुहाने पर नन्हें-नन्हें दीपक जलाने होंगे। साहसी फैसला लेने के लिए अपनी अंतरात्मा की आवाज सुननी होगी।

सालिना



शील का व्यापक रूप

शील आत्मा का सौन्दर्य है। वर्तमान युग में शरीर के सुन्दर बनाने की ओर मनुष्य जितना अधिक ध्यान दे रहा

है, उतना ध्यान संभव है, पहले कभी नहीं दिया गया होगा। यदि हिसाब लगा कर देखें तो देश के लाखों-करोड़ों रुपये शरीर को सुन्दर बनाने में प्रतिमास खर्च हो रहे हैं। साथ ही अपना अमूल्य समय भी उसके पीछे बर्बाद हो रहा है। दूसरी ओर आत्मा को सुन्दर बनाने से ध्यान हट रहा है। बाह्य टापीप, फेशनबल कपड़े, लिपस्टिक, हेयर ऑयल, सेंट, पाउडर, स्नो और क्रीम की लिपाई-पुताई, केश-विन्यास और शृंगार प्रसाधनों द्वारा आकर्षक साजसज्जा से युक्त चेहरा बनाने या शरीर को सजाने-संवारने में ही अधिकतर ध्यान केन्द्रित हो और उस शरीर में विराजमान आत्म को सजाने-संवारने की ओर बिल्कुल ही उपेक्षा हो, बल्कि उससे विलासिता, इन्द्रियविषयासक्ति, अश्लील सिनेमा जैसे कुदृश्यप्रेक्षण, घासलेटी साहित्य के पठन-पाठन या कामोत्तेजक एवं मादक चीजों का सेवन करके, गंदे विचारों और गंदे आचारों, सहशिक्षा, हस्तमैथुन, अप्राकृतिक व्यभिचार आदि के द्वारा आत्मा पर कालिमा पोती जा रही हो, तब कहा जायेगा कि मन्दिर की खूल लिपाई-पोताई हो रही है, उस पर सोने-चांदी के कलश चढ़ाए जा रहे हैं, परन्तु अन्दर जो देवता विराजमान है, उस तरफ सर्वथा ध्यान नहीं है। अन्दर का वह देवता-आत्मा-वास्तविक



भारतीय दर्शनों में शरीर को आत्मा का मन्दिर माना है। आत्मा देवता है, शरीर उसका मन्दिर है।

साजसज्जा या चमक-दमक से शून्य हो रहा है। भारतीय दर्शनों में शरीर को आत्मा का मन्दिर माना है। आत्मा देवता है, शरीर उसका मन्दिर है। यह ठीक है कि शरीररूपी मन्दिर की भी सारसंभाल इस मन्दिर की ही हो रही है, आत्मदेवता की सारसंभाल प्रायः नहीं हो रही है। आत्मदेवता की पूजा के बदले आज शरीर पूजा ही अधिक हो रही है।

हां, तो मेरे कहने का मतलब है—आत्मदेवता

की पूजा और सौन्दर्य-प्रसाधन शील-पालन से होता है। उस ओर ध्यान देना बहुत ही जरूरी है। यानी आज शरीर-सत्कार, शृंगार या शरीर की सजावट के रूप में आत्मा की द्रव्यपूजा की अपेक्षा उसकी भावपूजा की अत्यधिक आवश्यकता है। एक व्यक्ति प्रतिमास करोड़ों गायों का दान देता है, दूसरा बाह्य-पदार्थ बिल्कुल न देता हुआ भी शील, संयम का पालन करता है तो तीर्थंकर प्रभु की दृष्टि में दान-दाता की अपेक्षा शील-पालक बढ़कर है।

एक व्यक्ति करोड़ों स्वर्णमुद्राएं सुपात्र को दान में देता है, दूसरा सोने और रत्नों से जड़ा हुआ तीर्थंकर-प्रभु का मन्दिर बनवाता है, इन दोनों की अपेक्षा शुद्ध मन से शील (ब्रह्मचर्य) पालन करने वाला बढ़कर है, और उसका फल भी पूर्वोक्त दोनों कार्यों की अपेक्षा अधिक है। क्योंकि सुपात्र को दान देना या प्रभु का मन्दिर बनाना तो द्रव्य-पूजन है, जबकि शील (ब्रह्मचर्य) भावपूजन है। द्रव्य-पूजा की अपेक्षा भावपूजा का स्थान बहुत ऊंचा है। वास्तव में भगवान् की आज्ञाओं या संदेशों का पालन करना ही उनकी श्रेष्ठपूजा है। आचार्य हेमचन्द्र ने यही तो कहा है—

“वीतराग! तव सपर्यास्तवाज्ञापरिपालनम्।”

“हे वीतराग देव! आप की सर्वश्रेष्ठ पूजा या सेवा आपके आदेशों, संदेशों या कदमों पर चलना है।”

निकर्ष यह निकला कि शील-पालन करना भगवान् की आज्ञा है और उनकी आज्ञाराधना करना ही उनकी सेवा या श्रेष्ठ पूजा है। ●

चेहरे पर मुस्कान रखिए, दोस्त बनते रहेंगे



■ **जॉर्ज इलियट**

नाम से पुरुष मालूम देने वाली इंग्लिश नावेलिस्ट और जर्नलिस्ट जॉर्ज इलियट दरअसल एक महिला थीं। उनका असली नाम था मैरी एन इवांस, लेकिन उन्होंने अपना पेन नेम जॉर्ज इलियट रख लिया, जिसके पीछे कई वजहें बतायी जाती हैं। 22 नवम्बर 1819 को

इंग्लैंड में जन्मी मैरी ने द मिल ऑन द फ्लॉस और मिडलमार्च जैसे कई मशहूर उपन्यास लिखे। 1880 में उनकी मृत्यु हो गई।

● चेहरे पर मुस्कान रखिए, आपके दोस्त बनते रहेंगे और त्योरियां चढ़ाकर रखिए, आपको दुश्मनों की कमी महसूस नहीं होगी।

● किसी बात का हम क्या मतलब निकालते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि उसकी व्याख्या किस तरीके से की गई है।

● जानवर इंसान के सबसे अच्छे दोस्त होते हैं। वे न कोई सवाल पूछते हैं और न कोई आलोचना करते हैं।

● झूठ बोलना आसान है, सच बोलना मुश्किल।

● मैं ऐसे भविष्य की इच्छा नहीं रखती, जो बीते समय से मेरा रिश्ता खत्म कर दे।

● मौत इस दुनिया की सरताज है। दुख से भरी चीखें उसके लिए उत्सव की तरह हैं।

● मैं सिर्फ यही नहीं चाहती कि कोई मुझसे प्रेम करे, मैं यह चाहती हूँ कि प्रेम करने वाला शख्स मुझसे यह कहे भी कि वह मुझे प्रेम करता है।

● आप जो करना चाहते हैं, उसके लिए देर कभी नहीं होती। उसे करने की गुंजाइश हमेशा होती है।

● गुलाबों की बरसात कभी नहीं होती। अगर आपको ज्यादा गुलाब चाहिए तो आपको गुलाब के ज्यादा पौधे लगाने के लिए मेहनत करनी होगी।

● हमारे प्रिय लोग हमारे लिए तब तक मृत नहीं हो सकते, जब तक हम उन्हें भूलते नहीं।

● हर पुरुष अपनी पत्नी में एक ऐसे मूर्ख के दर्शन करना चाहता है, जो उसे इस बात का अहसास दिलाता रहे कि वह बहुत अक्लमंद है।

● सबसे अच्छी भाषा वह होती है जो आसान शब्दों से बनी हो।

धर्मयात्रा का प्राण अपरिग्रह

■ गणि राजेन्द्र विजय

हम सफल जीवन जी रहे हैं या असफल, सुखी हैं या दुःखी, आगे बढ़ रहे हैं या पीछे जा रहे हैं। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि हम किस दृष्टि से देख रहे हैं या नाप रहे हैं? हम सफलता का मापदण्ड इस बात से तय करते हैं कि जीवन के प्रति क्या दृष्टिकोण अपनाया है। जिस चीज को हम अपना केन्द्र मानते हैं या धुरी बनाते हैं उसी के इर्द-गिर्द घूमते हैं। जिस दृष्टिकोण से जीवन का लक्ष्य बनाया है उसको पाने में जीवन की अधिकांश ऊर्जा लगाते हैं। सुख या दुःख वस्तु के संग्रह से नापा जायेगा। इस दृष्टिकोण से सुख-दुःख सापेक्षिक शब्द बन जाता है। किसी एक कार्य को करने में या कुछ उपलब्धियों को प्राप्त करने में एक व्यक्ति सुख की अनुभूति कर सकता है लेकिन दूसरा दुःख की। अतः यह व्यक्तिगत अनुभूति है और इसके निरपेक्ष मापदण्ड नहीं हो सकते। अतः जैसा एक व्यक्ति अपने लिए लक्ष्य तय करेगा वैसा ही उसका मापदण्ड होगा और उसी से सुख-दुःख, सफलता-असफलता तय करेगा व सुख-दुःख का आभास करेगा। वास्तविक या निरपेक्ष सुख और सुखी जीवन वस्तु आधारित नहीं है बल्कि सिद्धांत या मूल्य आधारित है और इस प्रकार का सुख सबके लिए समान अनुभूतिपरक है।

व्यक्ति सुख की तलाश में सुख का आभास प्राप्त करता है और उसी प्राप्ति के लिए क्या-क्या धुरियाँ या लक्ष्य बनाता है। कोई अपने परिवार को धुरी बनाता है तो कोई अपनी पत्नी या प्रेमी को। कोई धन प्राप्ति को बनाता है तो कोई यश प्राप्ति को। कोई माता-पिता को धुरी बनाता है तो कोई स्वयं को। कोई कार्य करने को धुरी बनाता है तो कोई मौजमस्ती को। प्रत्येक व्यक्ति अपनी धुरी बनाकर कार्य करता है और उसी

दृष्टि से जीवन की सफलता या असफलता को आंकता है।

जो व्यक्ति धन कमाने व संग्रह करने को अपनी धुरी बनाते हैं, उनको चौबीस घंटे इसी की उधेड़बुन लगी रहती है। धन-अर्जन की योजना बनाता है और सुबह-शाम इसी में लगा रहता है। इसमें भी दो तरीके के आदमी होते हैं। एक वे व्यक्ति जो लगन व मेहनत से धन कमाकर आगे बढ़ना चाहते हैं और एक वे जो येन-केन-प्रकारेण धन कमाना चाहते हैं। दूसरी श्रेणी के लोग नियम, कानून, नैतिकता को एक तरफ रखकर चोरी, मिलाना, तस्करी, रिश्वत, डकैती, ड्रग व्यापार, देशद्रोह आदि किसी भी तरीके को अपनाने को तैयार रहते हैं।

जब पैसा कमाना ही लक्ष्य रह गया तो जो भी उसमें बाधा है वह हटाने योग्य है और हटा दी जाती है। ऐसे लोगों को इस बात का दर्द नहीं कि इससे किसी को नुकसान हो रहा है। किसी का भी नुकसान हो या नफा, स्वयं को पैसा मिलना चाहिए। प्रथम तरीके के लोग जो नियमित रूप से पैसा कमाना चाहते हैं वे अपना पूरा दिलो-दिमाग धन अर्जन व संग्रह पर लगा देते हैं और अपने जीवन के अन्य आवश्यक क्षेत्रों पर ध्यान गौण कर देते हैं। पैसा ही उनके लिए सब कुछ होता है।

“अभी जवानी है, जितना कमाना हो कमा लो, फिर एक साथ इसका उपयोग करूंगा” यह सोचकर अपनी जवानी की मौज-मस्ती, घूमना, पत्नी को समय देना, सब भुला देता है। कमाने की सीमा भी निश्चित नहीं। अभी लाख, तो फिर करोड़ और अरब की सीमा बनती है। ज्यों ज्यों आगे बढ़ते हैं लक्ष्य का क्षितिज आगे बढ़ता जाता है। जब जवानी के महत्वपूर्ण क्षण निकल जाते हैं और बुढ़ापा छलकने लगता है या अति संघर्ष से बीमारियाँ घेर लेती है तब देखता है कि धन का उपयोग करने में समर्थ नहीं है। तब



तक कोई राजरोग यथा मधुमेह, रक्तचाप, हृदय रोग आदि लग चुके होते हैं। तब भोगोपभोग पर पाबंदी लग जाती है। पत्नी बूढ़ी हो चुकी होती है, बच्चे हाथ से निकल गये होते हैं। उनको अपना पिता भी अजनबी नजर आता है। उन्होंने कभी माता-पिता के साथ बैठकर दिल की बात ही नहीं की। उन्होंने केवल पैसा कमाने का लक्ष्य पूरा किया, पर पैसा कमाकर भी सुख प्राप्त नहीं कर सके।

धन संग्रह की होड़ ने ही आज समाज में भ्रष्टाचार, हिंसा, तस्करी, गैर कानूनी गिराहों को जन्म दिया है। भ्रष्टाचार दैनिक जीवन में ऐसा व्याप्त हो चुका है कि राजनेता, अधिकारी, कर्मचारी, व्यापारी, सैनिक, पुलिस आदि सभी इससे ग्रस्त हैं और अपने कर्तव्य को भूलकर केवल पैसा बटोरने में लगे हैं। अधिक से अधिक धन बटोरने की एक होड़ सी लगी हुई है। इसी होड़ में अपराधी तत्वों के साथ गठबंधन बनता है, अन्डरवर्ल्ड कायम होता है और किसी का भी सफाया करने को सुपारी दे दी जाती है। यह सब हिंसा, आतंक और अनाचार धन संग्रह के लिए ही हो रहा है।

दुःख जीवन का शाश्वत या आर्यसत्य बताया है। दुःख का निवारण कैसे हो? इसकी खोज में अनंत काल से मनीषियों ने अपना जीवन लगाया और पाया कि दुख का कारण है और इसका निवारण भी है। दुख के कई कारण हैं। सबसे बड़ा कारण है चाह, इच्छा या कामना। चाहे का न होना और अनचाहे का हो जाना दुःख का मूल कारण है। हम जन्म से ही कुछ न कुछ चाहते हैं और चाह की पूर्ति न होने पर हम दुःखी होते हैं।

दुःख का दूसरा कारण है हमारा शरीर जो रोगधर्मा है। शरीर के धारण करते ही रोग व पीड़ा का जन्म हो जाता है। कई बच्चे तो जन्मते ही रोग के शिकार हो जाते हैं। कई रोगों पर पर तो नियंत्रण हो चुका है परन्तु अभी अनेक रोग लाइलाज हैं। बुढ़ापा के रोग उम्र के साथ आते हैं। रोग से उत्पन्न पीड़ा व रोग के उपचार के खर्च से रोगी और परिजन दोनों दुखी रहते हैं। ●





सहवास सृष्टि का आधार

■ शिव प्रकाश अरोड़ा

जीवन की तीन अवस्थाएं होती हैं, प्रथम बचपन, द्वितीय यौवन एवं तृतीय बुढ़ापा। इन तीनों अवस्थाओं में तीन बातें मुख्य होती हैं। प्रथम में संस्कारों व शिक्षा ग्रहण, द्वितीय में अर्थोपार्जन एवं गृहस्थाश्रम का पालन एवं तृतीय में समाज सेवा एवं आध्यात्मिक जीवनयापन। बचपन में समय होता है पर समझ नहीं होती। यौवन में समय व समझ होते हुए भी व्यक्ति के भटकने का भय अत्यधिक रहता है क्योंकि वर्तमान परिस्थितियों में सहशिक्षा व सहनियोजन सामान्य हो गया है जिसमें युवक-युवतियां पढ़ने के साथ-साथ नौकरी भी साथ-साथ करते हैं। चलचित्रों एवं टी.वी. सीरियल में युवक-युवतियों के पारस्परिक आकर्षण की विधियों को दर्शाया जाता है जिससे समाज में विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण बढ़ता जा रहा है। इसी कारण से अन्तर्जातीय विवाह, युवतियों का युवकों के साथ भागना तथा बलात्कार के मामले दिन प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं।

भारतीय संस्कृति में पुरुष प्रधान होते हुए भी स्त्री को अत्यधिक मान-सम्मान एवं आदर दिया जाता है। इसलिए स्त्री-पुरुष की आचारसंहिता विवाह के समय बताई जाती है। प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से यह समझाया जाता है कि स्त्री केवल मनोरंजन का साधन नहीं है बल्कि उसके माध्यम से योग्य एवं संस्कारी संतान उत्पन्न की जा सकती है। वंश को आगे बढ़ाया जा सकता है। सहवास को सुन्दर सृष्टि का आधार बनाया जा सकता है। प्रकृति के तीन गुण होते हैं—सतो गुण, रजोगुण एवं तमोगुण। प्रत्येक व्यक्ति इन तीनों गुणों के साथ उत्पन्न होता है। लेकिन उसमें जो गुण अधिक होता है वह वैसा ही कहलाता है। सतो गुण प्रधान के अन्तर्गत सहवास से उत्पन्न हुई संतान धार्मिक, सचरित्र, कर्मठ व परिवार तथा समाज की सेवा करने वाली होती है। राजोगुण प्रधान से उत्पन्न संतान चंचल, मिष्टान प्रेमी, तर्क-वितर्क करने वाली, स्त्रियों से अधिक काम युक्त प्रेम करने वाली एवं एश्वर्य जीवन प्रेमी होती है। तमोगुण प्रधान सहवास से उत्पन्न संतान कामांध, अनैतिक एवं आसुरी प्रवृत्ति की होती है।

सतो गुणी संतान सात्विक भोजन, ईश्वर भक्ति एवं निष्काम भाव से किए गए ध्यान से उत्पन्न प्रवृत्तियों से होती है। राजोगुणी संतान चलचित्रों, कामुक पत्र-पत्रिकाओं के अध्ययन से तथा कृत्रिम औषधीय पान से उत्पन्न होती है। तमोगुण संतान अनैतिकता, दबाव, पर स्त्रीगमन व तामसिक आदतों युक्त व्यक्तियों के संसर्ग से



होती है। सुन्दर, सुदृढ़ एवं संस्कारी संतान के लिए चिकित्सक की सलाह के अनुसार पत्नी रजस्वला के बाद बताए गए दिनों में सात्विक रूप से संबंध स्थापित करना एवं गर्भाधान के बाद संयम रखना आवश्यक होता है।

सोठ, केशर, छोटी इलायची, मिश्री इत्यादि युक्त हल्का गर्म दूध दोनों के द्वारा प्रेम पूर्वक पीकर शयन करने से आनन्द में वृद्धि हो जाती है। सात्विकतायुक्त पौरुष तत्व बढ़ाने के लिए केला भी बहुत लाभकारी सिद्ध हुआ है। रोजाना दो केले खाने से भी जीवनी शक्ति बढ़ती है। कामोत्तेजना बढ़ाने के लिए कुछ दिन सुबह-सुबह नींबू-पानी और शहद लिया जा सकता है। इससे शरीर की अनावश्यक चर्बी हटती है तथा पौरुष शक्ति बढ़ती है। दोपहर में मौसम के अनुसार गाजर का रस, गाजर-टमाटर का रस, गोभी का रस, तरबूज का रस एवं आंवले का रस लिया जा सकता है। इन प्राकृतिक रसों से जीवनशक्ति के बढ़ने के साथ शरीर भी स्वस्थ रहता है। प्रत्येक व्यक्ति का स्वास्थ्य अलग-अलग होता है। प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह के अनुसार अपना भोजन एवं प्राकृतिक फलाहार या पेय दोपहर में लेना उचित रहता है।

मांसाहार व शराब के सेवन से व्यक्ति तमोगुणी बनता है, इसका सेवन वीर्य के शीघ्रपतन में सहायक होता है। कुछ लोगों को भ्रान्ति है कि इससे शरीर बलवान होता है और आनन्द में वृद्धि होती है जबकि वास्तविकता यह है कि शराब पान से शक्ति का हास एवं भ्रम रोग होता है।

यह बात स्मरण रखने योग्य है वीर्य को जीवन द्रव्य माना गया है। इससे शरीर पुष्ट होता है, ब्राह्मी एवं आन्तरिक शक्ति में वृद्धि होती

है। मन एवं बुद्धि की दक्षता बढ़ती है। इसलिए यथायोग्य सीमित मात्रा में इसका उपभोग करने पर पति-पत्नी दोनों को आनन्द अनुभव करने का इंतजार रहता है तथा एक विशेष प्रकार का संतोष भी प्राप्त होता है। अत्यधिक वीर्य पतन करने से दोनों के शरीर में विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं, शारीरिक एवं मानसिक कमजोरी महसूस होती है। स्त्री-पुरुष से दूर रहने के बहाने दूढ़ती है। वैवाहिक जीवन में वह आनन्द प्राप्त नहीं होता है जिनकी एक दूसरे को अपेक्षा होती है। इस संबंध में संत कबीर साहब कहते हैं—

कबीरा तन की क्या गति,

नित नारी को संग।

नशो ऐसो चढ़त, जैसे चढ़त भुंजंग।

कामी मनुष्य को सदाचार व ब्रह्मचर्य रूपी अमृत अच्छा नहीं लगता। वह तो सदा काम-विषय रूपी विष को खोजता है। आचरणहीन-अज्ञानी मनुष्य की कुबुद्धि दूर नहीं होती, चाहे उसे कितना ही ज्ञानोपदेश करो।

इतिहास इस बात का गवाह है कि कोई भी कामी व्यक्ति कभी महान नहीं बना। समाज का कल्याण एवं मार्गदर्शन करने वाले सदैव नियमानुसार ब्रह्मचर्य का पालन करते थे।

अतः मानव जीवन का पुरुषार्थ यही है कि 'कामशक्ति' को 'कामवासना' नहीं बनाकर अथवा रोगों का मूल कारण नहीं बनाकर इसे सृष्टि का आधार बनाया जावे। जिससे वृद्धावस्था में जीवन को संयमित रखते हुए स्वस्थ रखा जा सके एवं अपने जीवन को संयमित रखते हुए स्वस्थ रखा जा सके एवं अपने जीवन उद्देश्य को परिपूर्ण किया जा सके।

**—डी-50, कमला नेहरू नगर-प्रथम
जोधपुर-342009 (राजस्थान)**

बौद्ध धर्म और मानवतावादी दृष्टिकोण

■ डॉ. राम भरोसे

महात्मा बुद्ध ने न केवल पुरोहितवाद और यज्ञ-हिंसा का विरोध किया, अपितु जाति-प्रथा को भी पहले सिरे से नकार दिया। इस सन्दर्भ में रामधारीसिंह दिनकर लिखते हैं कि “जाति प्रथा को चुनौती देकर बुद्ध ने इस देश में एक महान आन्दोलन का आरम्भ किया, जो प्रायः गांधी और अम्बेडकर तक चलता आया है और आज भी चल रहा है। उन्होंने मनुष्य की मर्यादा को यह कहकर ऊपर उठाया कि कोई मनुष्य केवल ब्राह्मण-कुल में जन्म लेने से पूज्य नहीं हो जाता, न कोई शूद्र होने से पतित होता है। उच्चता और नीचता जन्म पर नहीं, कर्म पर अवलम्बित है।” इसलिए पवित्रता जाति पर निर्भर न होकर कर्म से आधारित होती है। ब्राह्मण भी पतित हो सकता है और शूद्र भी अपने को पूजा योग्य बना सकता है। इसी प्रकार, वेदों ने यज्ञ का अधिकार केवल द्विजों को दिया और जब उपनिषद् बढ़े, तब ब्राह्मणों ने उसे भी ब्रह्म-विद्या का नाम देकर शूद्रों और स्त्रियों की पहुंच से बाहर कर दिया। जबकि इसके विपरित, बौद्ध धर्म में चारों वर्णों और स्त्रियों को समान रूप से धर्म का अधिकार दिया गया। यह ब्राह्मण धर्म के खिलाफ सबसे बड़ी बगावत थी और बौद्धों का ब्राह्मणों ने जो भी विरोध किया, वह मुख्यतः उनके इसी विद्रोह के कारण था।

महात्मा बुद्ध ने स्पष्ट कहा है कि जन्म से न कोई शूद्र होता है, न जन्म से कोई ब्राह्मण। कर्म के आधार पर ही कोई शूद्र या कोई ब्राह्मण होता है। यह ‘चातुर्वर्ण्य मया सृष्ट’ जैसे जन्मना और ईश्वरीय विधान के ठीक विपरित था। वैदिक (हिन्दू) धर्म के कर्मकाण्ड, अंधविश्वास और हिंसा का घोर विरोध करते हुए महात्मा बुद्ध ने वेदादि को झूठी विद्या कहा। उन्होंने ‘धर्म को दोमुंहा सांप बताया था’ और अपने ‘धर्म’ को धर्म नहीं सिद्धान्त कहा था। बौद्ध धर्म तर्क पर आधारित है। बौद्ध-ग्रन्थ ‘विनय पिटक’ में अनेक स्थानों पर वर्णन मिलता है कि बुद्ध अपने भिक्षुओं को कहा करते थे कि किसी बात को केवल इसलिए नहीं मानो कि यह धर्मग्रन्थों में लिखी है, परम्परा से चली आ रही है या फिर मैं (बुद्ध) ही कह रहा हूँ। पहले उसे अपनी तर्क की कसौटी पर कसो, यह वह सत्य की कसौटी पर खरी उतरती है, तभी उसे मानो, अन्यथा नहीं। बुद्ध की इस छोटी सी उक्ति ने वर्ण-व्यवस्था और अन्य ईश्वरीय कहे जाने वाले विधानों के खिलाफ बहुत बड़ा काम किया। महात्मा बुद्ध के ऐसे उपदेशों से लोगों पर यह प्रभाव पड़ा कि वे ईश्वर और वर्ण-व्यवस्था पर आधारित बातों पर शंका करने लगे। इस तरह की उक्तियों ने वैदिक धर्म और परम्परा सहित ईश्वर की सत्ता को भी कठिन चुनौती दे डाली।



महात्मा बुद्ध के मन, वचन और कर्म में एकरूपता थी ही साथ ही वह अपनी बातों पर पहले स्वयं चलते थे। इसलिए उन्हें ‘तथागत’ भी कहते हैं। वर्ण-व्यवस्था के विरोध और समानता के सिद्धान्त को महात्मा बुद्ध ने सबसे पहले अपने भिक्षु-संघ में ही लागू किया। उन्होंने सुनीत और प्रकृति आदि अनेक दलित भिक्षु-भिक्षुणियों को अपने संघ में शामिल किया। उन्होंने अपने भिक्षुओं को सख्त निर्देश दिये थे कि वे हर जाति और वर्ण के लोगों के यहां से भिक्षा ग्रहण करें और साथ ही अपने संघ में किसी से भी किसी भी प्रकार का कोई भेदभाव नहीं किया जाए। भिक्षाटन में वर्ण के आधार पर भेदभाव न करने का भिक्षु-संघ में नियमबद्ध निर्देश था। गांव में हर जाति के घर से भिक्षा ग्रहण करना अनिवार्य था। ‘अगुत्तर निकाय’ में एक स्थान पर महात्मा बुद्ध अपने भिक्षुओं से स्पष्ट कहते हैं कि “जिस तरह गंगा, यमुना, माही आदि नदियां समुद्र में



मिलते ही अपने नाम और अस्तित्व खो बैठती हैं, वैसे ही ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य तथा शूद्र बौद्ध संघ में आते ही अपने जाति, वर्ग, गोत्र आदि सदा के लिए खो बैठते हैं।”

बौद्ध धर्म के ग्रंथ ‘त्रिपिटक’ में स्थान-स्थान पर बुद्ध द्वारा जाति और वर्ण व्यवस्था के विरोध का संकेत मिलता है। इनके ‘मज्झिम निकाय’ के ‘घोटमुख-सुत्’, ‘आश्वलायन सुत्’, ‘माधुरिय सुत्’, ‘एसुकारि सुत्’, तथा ‘बासेट्ट सुत्’ आदि अध्यायों के उद्धरणों से बुद्ध के वर्ण-व्यवस्था संबंधी अनेक शास्त्रार्थ और विरोधों का पता चलता है। कुछ ऐसी भी घटनाएं हुई हैं कि अनेक विद्वान ब्राह्मण, जो बुद्ध के जाति विरोध से क्रुद्ध होकर उनको भला-बुरा कहने जाते हैं, बाद में उनके शास्त्रार्थ और तर्कों से परास्त होकर बौद्ध धर्म धारण कर लेते थे।

बौद्ध धर्म के विचारों के केन्द्र में मानव और मानवता है। आदि से अंत तक वह केवल मनुष्य और उसके पर्यावरण के संबंध में चिन्ता और चिन्तन करता है। यह कहना कोई अतिशयोक्ति न होगा कि बौद्ध धर्म के प्रमुख आचार तत्व स्वतंत्रता, समानता और बन्धुत्व, भारतीय राष्ट्र और आधुनिक जनतंत्रों के भी राष्ट्रीय मूल्य हैं। सैकड़ों वर्ष पूर्व ही महात्मा बुद्ध ने अपने भिक्षु-संघ में जो नियम निर्धारित किये थे, उसका मिलान आज की स्थिति से करने पर वह किसी भी लोकतांत्रिक देश के राष्ट्रवादी मूल्यों का समकक्षी सिद्ध हो रहा है। भिक्षु संघ के सदस्य विभिन्न जाति, वर्ण, लिंग, कुल, गोत्र और प्रदेश से संबंध रखते थे।

बौद्ध धर्म ने जाति-प्रथा, वर्ण-व्यवस्था के विरुद्ध पहला शंखनाद किया और उसे सफलता भी प्राप्त हुई। उसके मानवतावादी दृष्टिकोण तथा प्रेम, भाईचारा और समानता की शिक्षा से प्रभावित होकर महान् मौर्य सम्राट अशोक ने न केवल बौद्ध धर्म धारण किया, अपितु उसे ‘सात द्वीप नौ खंडों’ में प्रचारित-प्रसारित भी कराया। अपने सम्पूर्ण कुल को इस महान् धर्म की सेवा में समर्पित कर दिया। “उसके बाद बौद्ध धर्म प्रायः घोषित रूप में राजधर्म बन गया। मौर्य सम्राटों बिम्बिसार, अजातशत्रु आदि के बाद महान् कुषाण सम्राट् कनिष्क ने इसे देश-विदेश में फैलाया।

भारत में भक्ति आन्दोलन में संत कवियों की वाणी में महात्मा बुद्ध स्पष्ट रूप से सुने और समझे जा सकते हैं। यह बौद्ध धर्म का सकारात्मक विकास ही है कि वर्ण-व्यवस्था, छुआछूत, कर्मकाण्ड और अंधविश्वासों के विरुद्ध सभी संत कवियों ने समानता, प्रेम, बन्धुत्व और शान्ति का क्रांतिकारी नारा बुलन्द किया।

—सहा. प्रोफेसर (हिन्दी विभाग)

बी.एस.एम.पी.जी. कॉलेज

रूड़की, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)



छत्तीसगढ़ में संत परंपरा

■ प्रो. अश्विनी केशरवानी

छत्तीसगढ़ प्रदेश ऐसे अन्यान्य संतों की जन्मस्थली और कार्यस्थली रही है। सतयुग में महर्षि मतंग ऋषि का गुरुकुल आश्रम शिवरीनारायण क्षेत्र में था। यहां शबरी निवास करती थी। उनका उद्धार करने के लिए श्रीराम और लक्ष्मण यहां आये थे। उनकी स्मृति में शबरीनारायण बसा है। महानदी की उद्गम स्थल सिहावा में श्रुंगी ऋषि का आश्रम था जहां वे अपनी पत्नी शांता के साथ रहते थे। इसी प्रकार महानदी के किनारे कसडोल के पास स्थित तुरतुरिया में महर्षि बाल्मिकी का आश्रम था जहां लव और कुश का जन्म हुआ था। प्रसिद्ध तीर्थ राजिम भी महर्षि मुचुकुंद की तपस्थली था जहां महाराजा सगर के हजारों पुत्र भस्म हो गये थे। कांकर में कंक ऋषि का आश्रम था। सरगुजा की पहाड़ी में कालिदास के रहने की पुष्टि होती है। प्रसिद्ध दार्शनिक और बौद्ध धर्म की महायान शाखा के संस्थापक नागार्जुन भी यहीं हुए थे। नागार्जुन को बौद्ध धर्म की महायान शाखा का संस्थापक माना जाता है। उन्हें सम्राट कनिष्क और सातवाहन राजवंश के समकालीन माना जाता है। हुएनसांग ने 'भारत भ्रमण वृत्तांत' में नागार्जुन को कोसल निवासी बताया है।

उल्लेखनीय है कि छत्तीसगढ़ को प्राचीन काल में दक्षिण कोसल कहा जाता था। राहुल सांकृत्यायन ने भी 'राहुल यात्रावल' में नागार्जुन को दक्षिण कोसल का निवासी माना है। डॉ. दिनेश चंद्र सरकार और पंडित लोचन प्रसाद पांडेय ने उन्हें छत्तीसगढ़ के श्रीपुर का निवासी माना है। नागार्जुन जिस 'महामयूरी' विद्या के साधक थे, उसका उल्लेख बस्तर के एक लोकगीत में मिलता है-

सिरी परवते मयूर डाके, मयूर डाके।
बाई के चलबो ठोड़िया नाके,
ठोड़िया नाके।
गोटे जिया माकू देवी,
काय बाई गोटे जिया माकू देवी।
बाई खाये रेखी रेखी काय
बाई खाय रेखी रेखी।।

इस लोकगीत में श्री पर्वत मयूर और माकू देवी का उल्लेख है। माकू देवी 'मामकी' का अपभ्रंश है जो रत्नकेतु ध्यानी बुद्ध की शक्ति है। मयूर 'महामयूरी' देवी को कहा जाता है। श्रीपर्वत वही स्थान है जहां नागार्जुन ने 12 वर्षों तक वट यक्षिणी की साधना करके सिद्धि प्राप्त की थी। श्रीपर्वत (श्रीशैल) बस्तर की सीमा से लगा आंध्रप्रदेश में स्थित है। कदाचित् यह क्षेत्र प्राचीन काल में दक्षिण कोसल अथवा दंडकारण्य का भाग रहा हो। नागार्जुन ने अपने ग्रंथ 'रस



छत्तीसगढ़ को प्राचीन काल में दक्षिण कोसल कहा जाता था। राहुल सांकृत्यायन ने भी 'राहुल यात्रावल' में नागार्जुन को दक्षिण कोसल का निवासी माना है।

रत्नाकर' में इस पर्वत पर सिद्धि प्राप्त करने का उल्लेख किया है।

छत्तीसगढ़ के प्रसिद्ध तीर्थ राजिम के उत्तर में 14 कि.मी. पर चम्पारण्य ग्राम स्थित है जहां पंचकोशी यात्रा का एक पड़ाव चम्पकेश्वर महादेव का है। महानदी के तट पर मनोरम दृश्य से परिपूर्ण इस ग्राम में महाप्रभु बल्लभाचार्य का जन्म एक देवीय घटना थी। उत्तर भारत से दक्षिण भारत जाने का मार्ग शिवरीनारायण, राजिम और चम्पारण्य से गुजरता था। श्री लक्ष्मण भट्ट और उनकी गर्भवती पत्नी इल्लमा इस रास्ते से दक्षिण भारत की यात्रा कर रहे थे। तभी उनके गर्भ से बालक बल्लभ का जन्म हुआ। बच्चा निर्जीव प्रतीत हो रहा था। उसे एक पेड़ के नीचे पत्तों पर लिटाकर ईश्वरोपासना में लीन हो गए। प्रातः उन्होंने देखा कि बालक अपने अंगूठे को चूसता हुआ मुस्कुरा रहा था। यही बालक आगे चलकर वैष्णव भक्ति की शुद्धद्वैत धारा का प्रवर्तक हुआ जिसे आज पुष्टि मार्ग के नाम से जाना जाता है। यही बालक आगे चलकर महाप्रभु बल्लभाचार्य के नाम से विख्यात हुआ। उन्होंने वेदांत की तर्क संगत सरल व्याख्या की है। उन्हें भगवान विष्णु का अंशावतार माना जाता है। उन्होंने उत्तर भारत में वैष्णव परंपरा के मार्ग को पुष्ट किया। चम्पारण्य में 'श्रीमद् बल्लभाचार्य धर्म संस्कृति शोध अन्वेषण संस्थान' की स्थापना पूज्यपाद गोस्वामी मथुरेश्वर द्वारा की गयी है।

रायपुर के दूधाधारी मठ के संस्थापक महात्मा बलभद्र दास थे। चूँकि वे अन्न जल के बजाय केवल दूध ग्रहण किया करते थे अतः उनका नाम 'दूधाधारी' पड़ गया।

स्वामी अर्जुनदास जी शिवरीनारायण मठ के ग्यारहवीं पीढ़ी के महंत थे। वे शिवरीनारायण तहसील के आनरेरी बेंच मजिस्ट्रेट भी थे। महंत अर्जुनदासजी की प्रेरणा से बनने वाले सभी मंदिर उन्हीं की देखरेख में बने। शिवरीनारायण में सबसे

पहले उन्होंने ही नाटकों के मंचन को प्रोत्साहित किया जिसे महंत लालदासजी ने प्रचारित कराया। उन्होंने अपने भाई श्री जयरामदास के पुत्र श्री लालदासजी को अपना शिष्य बनाकर मठ का महंत नियुक्त किया।

छत्तीसगढ़ में गुरु घासीदास का आविर्भाव उस समय हुआ जब इस क्षेत्र का धार्मिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक व्यवस्था पूरी तरह दूषित हो गयी थी। ऐसी परिस्थितियों में निश्चित रूप से किसी युग पुरुष की आवश्यकता थी जो इस व्यवस्था में सुधार ला सके। ऐसे समय में गुरु घासीदास का जन्म एक वरदान था। उन्होंने अपने अंतर्मन के विश्वास और सतनाम के दिव्य संदेश से सम्पूर्ण छत्तीसगढ़ के दिग्भ्रमित लोगों को सही रास्ता दिखाया।

छत्तीसगढ़ के रायगढ़ जिलान्तर्गत लैलूंगा के वनों के बीच स्थित गहिरा ग्राम में संवत् 1966 में बुडुकीनंद व सुमित्र बाई के पुत्र के रूप में जन्में रामेश्वर कंवर ही आगे चलकर गहिरा गुरु के नाम से प्रसिद्ध हुए। तीन दशक तक साधना के बाद जब वे लोगों के बीच आये तब उन्होंने लोगों को मांस, मदिरा का परित्याग कर सामाजिक सेवा करने का उपदेश दिया। वनवासी धीरे धीरे उनके अनुयायी बनते गये। कैलास गुफा उनका निवास और लोगों के लिए एक तीर्थ बन गया। धीरे धीरे उनकी ख्याति चारों ओर फैल गयी और नेता, अभिनेता सभी उनके दर्शन लाभ के लिए गहिरा आश्रम आने लगे। उनकी सेवा के कारण मध्यप्रदेश शासन द्वारा 1986 में इंदिरा गांधी राष्ट्रीय पुरस्कार तथा 2005 में छत्तीसगढ़ शासन द्वारा सामाजिक सेवा पुरस्कार प्रदान किया है। ऐसे अन्यान्य संतों ने छत्तीसगढ़ की पावन भूमि को अपनी तपस्थली और कार्यस्थली बनाया है।

—राघव, डागा कालोनी
चांपा-495671 (छत्तीसगढ़)



मकर संक्रान्ति

सूर्य की उपासना का पर्व

■ जयशंकर मिश्र 'सव्यसाची'

भगवान सूर्य विश्वदेवता माने जाते हैं। वेद-पुराणों में भी सूर्य की उपासना का वर्णन है। सूर्य पूजन की परम्परा ऋग्वेद से ही चली आ रही है। भविष्यवेत्ता पुराण में सूर्य मंदिर सिन्धु नदी के किनारे कृष्णा और जामवती के पुत्र शंभु द्वारा बनाये जाने का उल्लेख मिलता है। मकर संक्रान्ति का दिन दान-पुण्य के लिए बहुत उपयोगी माना जाता है।

कुल 12 राशियां होती हैं। जब सूर्य एक राशि से दूसरी राशि में प्रवेश करता है, तब उस दिन को संक्रान्ति कहा जाता है। प्रत्येक राशि में सूर्य 30 दिन रहता है। संक्रान्तिकाल वह समय होता है, जब सूर्य और दो राशियों के बीच समय को स्नान, ध्यान, दान-पुण्य के लिए बहुत उपयोगी माना जाता है।

बारह राशियों में कर्क और मकर प्रमुख हैं, क्योंकि इन दोनों राशियों में छह मास का अंतर है। संक्रान्ति के दिन सूर्य दक्षिणायन से उत्तरायण में प्रवेश करता है। कर्क संक्रान्ति के दिन सूर्य दक्षिणायन में जाता है। सूर्य जब उत्तरायण में जाता है तब उसे देवताओं का दिन माना जाता है दक्षिणायन में देवताओं की एक पूरी रात होती है। कर्क संक्रान्ति आषाढ मास में मकर संक्रान्ति 14 जनवरी को आती है।

आज से मकर संक्रान्ति का 'मगर' शीत को निगलना प्रारंभ कर दिया। आज सूर्यदेव ने उत्तरायण में प्रवेश किया। इस काल की महिमा संस्कृति-साहित्य में वेद से लेकर आधुनिक ग्रंथों में वर्णित है। वैदिक ग्रंथों में उसको 'देवयान' कहा गया है और ज्ञानी लोग स्वशरीर त्याग की अभिलाषा इसी उत्तरायण में रखते हैं। उनके

विचारानुसार इस समय देह त्यागने से उनकी आत्मा सूर्य लोक से होकर प्रकाश मार्ग से प्रयाण करेगी। आजीवन ब्रह्मचारी भीष्म पितामह ने इसी उत्तरायण के आगमन तक शर-शैय्या पर शयन करते हुए प्राणोत्क्रमण की प्रतीक्षा की थी। आर्य जाति के प्राचीन नेताओं ने मकर संक्रान्ति (सूर्य का उत्तरायण संक्रमण तिथि) को पर्व निर्धारित कर दिया।

मकर संक्रान्ति के दिन तिल और गुड़ के लड्डू खाने की परम्परा है। इसका कारण यह है कि तिल और गुड़ शरीर को शक्ति प्रदान करते हैं। उत्तरप्रदेश में यह पर्व 'खिचड़ी' के नाम से जाना जाता है। महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश और गुजरात में इस दिन महिलाओं द्वारा हल्दी, कुमकुम लगाने की परम्परा है। दक्षिण भारत में यह त्योहार 'पोंगल' के नाम से जाना जाता है।

सूर्य को वरुण देवता का नेत्र माना जाता है। एक मान्यता के अनुसार सूर्य को कई पुत्र और पुत्रियां हैं। ऐसा कहा जाता है कि विश्वकर्मा की पुत्री संज्ञा उनकी सर्वप्रमुख पत्नी है। इन्हीं के गर्भ से यम और यमुना का जन्म हुआ। इनकी दूसरी पत्नी का नाम छाया बताया जाता है। इनके गर्भ में शनि और पुत्री ताप्ती का जन्म हुआ। कपिराज सुग्रीव और दानवीर कर्ण इन्हीं के वंशज कहे जाते हैं। पक्षीराज गरुड के बड़े भाई अरुण सूर्य के सात घोड़े वाले रथ की सात ज्योतियों के रंग हैं। बैंगनी, नीला, आसमानी, हरा, पीला, नारंगी और लाल-ये सातों रंग मिलकर प्रकाशपुंज बनाते हैं। इसे सूर्य की धूप का रंग माना जाता है।

मकर संक्रान्ति से गर्मी थोड़ी-थोड़ी बढ़ने लगती है। दिन बड़ा होने लगता है और रात छोटी होने लगती है। हेमंत ऋतु की समाप्ति हो जाती

है। चूंकि मौसम धीरे-धीरे परिवर्तित होता है, इसलिए शिशिर में भी ठंडक रहती है।

मकर संक्रान्ति के दिन पवित्र नदियों में नहाकर दान पुण्य की परम्परा तो है ही, इस दिन पतंगबाजी भी की जाती है। इसी परिप्रेक्ष्य में गोरखपुर (उत्तरप्रदेश) में गोरखनाथ मंदिर में मकर संक्रान्ति का पर्व प्राचीनकाल से मनाया जाता है। इस पर्व के संदर्भ में एक प्रसंग परम्परा से प्रसिद्ध है। वैद्यक शास्त्र में शीत के प्रतिकार तिल, तेल, तूल (रूई) बतलाए हैं। जिसमें तिल सबसे प्रमुख हैं। इसलिए पुराणों ने इस पर्व के सब कृत्यों में तिलों के प्रयोग का विशेष महत्त्व दिया है और उनको पापनाशक कहा गया है।

तिलमिश्रित जल से स्नान, तिल का उबटन, तिल का हवन, तिल का भोजन और तिल का दान ये छह तिल के प्रयोग पापनाशक कहे जाते हैं। मकर संक्रान्ति के दिन भारत के सब प्रांतों में तिल और गुड़ या खांड के लड्डू बना बनाकर जिनको 'तिलवे' कहते हैं, दान दिये जाते हैं और इष्ट मित्रों बांटे जाते हैं।

महाराष्ट्र प्रांत में इस दिन तिलों का 'तीलगूल' नामक हलवा बांटने की प्रथा और सौभाग्यवती स्त्रियां तथा कन्याएं अपनी सखी सहेलियों से मिलकर उनको हल्दी, रोली, तिल और गुड़ भेंट करती हैं। प्राचीन काल से ग्रीक लोग भी वर-वधू की संतान वृद्धि के निमित्त तिलों का पकवान बांटते थे। इससे ज्ञात होता है कि तिलों का प्रयोग प्राचीन काल में विशेष गुणकारक माना जाता है। प्राचीन रोमन लोगों में मकर-संक्रान्ति के दिन अंजीर, खजूर और शहद अपने इष्ट मित्रों को भेंट देने की रीति थी। यह भी मकर संक्रान्ति पर्व की सार्वत्रिकता और प्राचीनता का परिचायक है। ●

विकास का दिशासूचक यंत्र है परिवर्तन

■ साध्वी लक्ष्मीकुमारी

यह जगत परिवर्तनशील है। परिवर्तन का क्रम सृष्टि में अनादि काल से चला आ रहा है। संसार में कोई भी पदार्थ ऐसा नहीं है जो स्थायित्व लिए हो। अर्थात् जिसमें परिवर्तन नहीं होता हो। बदलना ही सृष्टि का क्रम है। यही विकास का मूल सूत्र है।

जीवन, मृत्यु आदि अवस्थिति - सभी कुछ परिवर्तन की भित्ति पर ही खड़े हैं। इस वास्तविकता को कहीं भी नकारा नहीं जा सकता। आचार्यश्री महाप्रज्ञ ने कहा है- “विश्व परिवर्तनशील है। हमारी क्रिया-प्रतिक्रिया उत्पाद और व्यय के आधार पर चलती है। परिवर्तन अवश्यभावी है।”

अध्रुव, अशाश्वत और दुख बहुल संसार में सब क्षणिक हैं। भगवान महावीर ने कहा-अध्रुव यानि इस संसार में ध्रौव्य कुछ भी नहीं है। ध्रुव कवेल चेतन तत्व है। दूसरी सब परिवर्तनशील हैं। पदार्थ, वस्तु के विषय में भगवान महावीर ने कहा-“उपनेवा, निगमेवा, ध्रुवेवा” आत्मा ध्रुव है और दूसरे जो उत्पन्न होते हैं उनका नष्ट होना अनिवार्य है।

परिवर्तन की प्रक्रिया दो प्रकार की है-स्वाभाविक और प्रयत्नजन्य। स्वाभाविक परिवर्तन जड़ व चेतन दोनों का होता है। परिवर्तन को देखकर मन को असंतुलित और मस्तिष्क को अस्थिर करना कोई बुद्धिमानी की बात नहीं है। जिस प्रकार हर ऋतु का अना महत्त्व है, पर वे सब न कभी एक साथ आ सकती हैं और न कभी व्युत्क्रम से। सूर्य की स्थितियों के परिवर्तन से बंधी हुई वे एक के बाद दूसरी आती रहती हैं। उसी प्रकार पदार्थों का परिवर्तन होना भी स्वाभाविक है। लाखों प्रयत्न करने पर कोई भी वैज्ञानिक परिवर्तन के नियम को बदल नहीं सकता। क्योंकि संसार के सभी पदार्थ अनित्य हैं। जो वस्तु इस क्षण में है, दूसरे क्षण में भी वह बदल जाती है।

परिवर्तनशीलता का चमत्कार

बहुत वर्ष पहले के युग में और वर्तमान युग में कितना अंतर है? यह हमारी चरम चक्षुओं से क्या कभी ओझल हो सकता है? कभी नहीं। यह सारा परिवर्तनशीलता का ही चमत्कार है। हमारे जीवन व्यवहार का प्रत्येक कार्य परिवर्तन के शाश्वत चक्र में बद्ध है।

धरती पर खान-पान, रहन-सहन और वहन आदि में आकाश-पाताल जितना परिवर्तन दृष्टिगोचर हो रहा है। इतना ही नहीं, हमारे शरीर और मन में प्रतिक्षण परिवर्तन आ रहे हैं। हम अपने किसी भी मुक्त क्षणों को सैकड़ों उपायों द्वारा भी पुनः नहीं लौटा सकते। उसी प्रकार भावी परिवर्तन को रोक नहीं सकते। मिट्टी के



परिवर्तन नवीनता लाता है, परंतु मनुष्य नवीनता से घबराता है। घबराने की जरूरत नहीं, अभ्यास होते-होते नवीनता सुपरिचित होती जाती है, त्यों-त्यों वह पुरातन भी बनती जाती है।

कण से लेकर मनुष्य तक हर कोई परिवर्तन की श्रृंखला के साथ जुड़ा हुआ ही अपने अस्तित्व को कायम रख सकता है। निश्चय नय की दृष्टि से विश्व का ऐसा कोई पदार्थ नहीं है जिसमें परिवर्तन न हो, किंतु प्रयत्न जन्य परिवर्तन की क्षमता मात्र मानव में निहित होती है।

गहराई से चिंतन करने पर पता चलता है कि परिवर्तन तो अनिवार्य है। वास्तविक परिवर्तन तो वही है- वृत्तियों का परिवर्तन और स्वभावों का परिवर्तन, परंतु वह यदि उत्तरोत्तर विकास की ओर होता है तो ऊपर उठता है, सुसंस्कारी बनता है। यदि वह परिवर्तन उत्तरोत्तर ह्रास की ओर होता है तो व्यक्ति निम्नता की ओर चला जाता है। कुसंस्कारों से भर उठता है। अपने परिवर्तन पर ध्यान देकर उसकी गति को मोड़ा जा सकता है। यही मनुष्य के लिए वरदान है। यदि उसकी गति मोड़ी नहीं जा सकती, तब तो मनुष्य का कर्तव्य निरर्थक ही हो जाता है, पर ऐसा नहीं है। इसलिए परिवर्तन से घबराने की जरूरत नहीं है, उसकी दिशा को मोड़ना सीखना है। हर परिवर्तन नई ऊंचाई, नए शिखर और नई यात्रा की प्रेरणा बन जाएगा।

परिवर्तन नवीनता लाता है, परंतु मनुष्य नवीनता से घबराता है। घबराने की जरूरत नहीं, अभ्यास होते-होते नवीनता सुपरिचित होती जाती है, त्यों-त्यों वह पुरातन भी बनती जाती है। उसमें

फिर नवीनता के अंकुर फूटते हैं और मनुष्य फिर उससे घबराने लगता है। यों न कभी परिवर्तन का चक्र पूरा होता है और न कभी नवीनता। भीरु मनुष्य की घबराहट मिटती है। फिर भी परिवर्तन को चाहे-अनचाहे उसे स्वीकार करना ही पड़ता है। विवेक से स्वीकार करें तो परिवर्तन से बहुत विकास हो सकता है। विवेक के अभाव में उस लाभ से वंचित रहता है। मानसिक तनाव बढ़ता है। हर प्रकार की रूढ़िवादिता, संकीर्णता और धर्मांधता इसी मानव-स्वभाव की उपज कही जा सकती है।

अपरिवर्तनीय नियम

परिवर्तन संसार का एक अपरिवर्तनीय नियम है। जो कल था वह आज बदल ही जाता है और जो आज है वह कल बदल जाएगा। संसार के विकास और व्यक्ति के जीवन विकास में परिवर्तन का बहुत बड़ा हाथ रहा है। यदि परिवर्तन नहीं होता तो संसार में कोई प्रगति नहीं होती। वह एक स्थिति में जकड़ कर रह जाता। जीवन की जड़ता को मिटाने और उसकी गति में नया वेग देने के लिए समय-समय पर नए मोड़ों की आवश्यकता होती आई है।

वर्तमान युग में सामाजिक और धार्मिक जीवन में व्याप्त हुई कुंठाओं को और कुरुद्वियों को मिटाने के लिए युगप्रधान आचार्यश्री तुलसी ने नये मोड़ के लिए कुछ सूत्र दिए, उसके सहारे समाज कुरुद्वियों की जंजीरों से स्वयं को मुक्त कर विकास के पथ पर अग्रसर हो सकता है। रूढ़िमुक्त समाज ही इस वैज्ञानिक और तकनीकी युग में सुख की सांस ले सकता है तथा उपर्युक्त परिवर्तन के लिए निरंतर तैयारी रखने वाला समाज ही रूढ़िमुक्त हो सकता है। जिस समाज में परिवर्तन के द्वार बंद होते हैं वहां रूढ़ि ग्रस्तता का प्राबल्य होता है। वैसे समाज के सदस्य वर्तमान की समस्याओं का हल नहीं निकाल पाते। वे वास्तविकता की ओर से आंखें मूंदकर हर परिवर्तन के आलोचक बन जाते हैं। ऐसे व्यक्ति सुधार के मार्ग से और भी अधिक दूर हो जाते हैं। परंतु आश्चर्य तो तब घटित होता है जब ऐसे व्यक्ति और समाज भी परिवर्तन के प्रवाह से स्वयं को लंबे समय तक बचा नहीं पाते। अंतर इतना ही होता है कि परिवर्तन की पहली हिलोर दो दिन पहले आती है जबकि वे दो दिन बाद तब परिवर्तन होते हैं जब पानी गले तक पहुंच चुका होता है। ऐसे लोग परिवर्तन के साथ नहीं हो सकते, परंतु उन्हें विवशतापूर्वक परिवर्तन के पीछे घिसटना पड़ता है।

बुद्धिमत्ता तो इसी में है कि लाभदायी परिवर्तन को पहचाना जाए और उसकी अगवानी करने को सदैव तत्पर रहना चाहिए। ध्यान की गहराई तक पहुंचने के लिए स्वयं को पहचानना और बदलना बहुत जरूरी है। ●

जब हनुमान ने किया मकरी का उद्धार

■ अनिल सिंह

मेघनाद के अमोघ शक्ति बाण से मूर्च्छित लक्ष्मणजी की चिकित्सा के लिए विभीषण ने हनुमानजी से लंका जाकर सुषेण नामक योग्य चिकित्सक को लाने का सुझाव दिया। विभीषण की बात सुनकर हनुमानजी सूक्ष्म रूप धारण कर लंका में प्रवेश कर गए। सुषेण के द्वार पर पहुंचकर हनुमानजी ने सोचा कि सुषेण शत्रु पक्ष के चिकित्सक हैं कहीं साथ चलने से मना कर दें, इसलिए हनुमानजी लंका से सुषेण वैद्य को सोते समय भवन सहित उठा लाए। सुषेण ने लक्ष्मणजी को देखकर कहा कि हिमालय पर्वत के द्रोणाचल शिखर पर संजीवनी बूटी नामक औषधि है। इनकी चिकित्सा के लिए उसे सुबह होने से पहले ही ले आना चाहिए। तभी इनके प्राणों की रक्षा हो सकती है। सुषेण वैद्य की बात सुनकर सबने आशा की दृष्टि से हनुमानजी की ओर देखा। हनुमानजी तुरंत ही द्रोणाचल जाने के लिए तैयार हो गए इस बात को जानकर रावण ने सोचा कि किसी प्रकार से हनुमान की यात्रा में बाधा डाली जाए जिससे वह औषधि लेकर समय पर न लौट सके। रावण कालनेमि राक्षस के पास गया और उससे कहा कि तुम ऐसा माया जाल रचो कि लक्ष्मण की चिकित्सा के लिए औषधि लेने गया हनुमान समय पर न लौट सके।

रावण की बात सुनकर कालनेमि ने रावण से कहा कि राम के दूत हनुमान को माया से मोहित कर पाने में कोई समर्थ नहीं है। अगर मैं ऐसा प्रयत्न करता हूँ तो मुझे निश्चित रूप से



मृत्यु के मुंह में जाना होगा। कालनेमि की बात सुनकर रावण क्रोध से भर उठा उसने कालनेमि से कहा कि यदि तुम मेरी बात का पालन नहीं करोगे तो तुम्हें मेरे हाथ मरना होगा। कालनेमि ने सोचा कि जब मरना ही है तो क्यों न हनुमान के हाथों ही मारा जाऊँ? यह सोचकर कालनेमि ने हनुमानजी के मार्ग में एक बहुत ही सुंदर आश्रम का निर्माण किया। कालनेमि स्वयं मुनि के भेष में उस आश्रम में बैठ गया। हनुमान उस मार्ग से गुजरते हुए जब आश्रम के पास पहुंचे तो उन्हें बड़े जोर की प्यास लगी।

उस सुंदर आश्रम को देखकर हनुमानजी ने वहां जल पीने के लिए सोचा। वह कपटी मुनि कालनेमि के आश्रम में जा पहुंचे। हनुमानजी ने मुनि को प्रणाम करके पूछा कि मुझे बड़े जोर की प्यास लगी है, यहाँ जल कहाँ मिलेगा। कपटी कालनेमि ने कहा रामदूत हनुमान! मैं तुम्हें जानता हूँ। तुम लक्ष्मणजी की चिकित्सा के

लिए औषधि लाने द्रोणाचल जा रहे हो मेरे इस कमंडल में शीतल जल भरा हुआ है। इसे पीकर तुम अपनी प्यास बुझा लो। कमंडल को देखकर हनुमानजी ने कहा इस जल से मेरी प्यास नहीं बुझेगी। आप मुझे कोई जलाशय बता दीजिए। कालनेमि ने हनुमानजी को एक सुंदर जलाशय दिखाते हुए कहा कि तुम वहां जाकर अपनी प्यास बुझाओ और स्नान भी कर लो। उसके बाद मैं तुम्हें दीक्षा दूंगा।

हनुमानजी जलाशय पर पहुंचकर जैसे ही उसके भीतर स्नान करने के लिए गए तभी एक मकरी (मादा मगरमच्छ) ने उनका पैर पकड़ लिया हनुमानजी ने उस मकरी का मुंह फाड़कर उसे मार डाला।

हनुमानजी के द्वारा मारे जाते ही वह मकरी अप्सरा के वेश में आकाश में पहुंच गई। आकाश में पहुंचकर उसने हनुमानजी से कहा कि हे राम दूत पवनपुत्र हनुमान एक मुनि के शाप से मुझे मकरी बनना पड़ा था, तुम्हारे दर्शन से आज मैं पवित्र हो गई। उसने कहा कि आश्रम में बैठा हुआ यह मुनि कपटी है। अप्सरा की बात सुनकर हनुमानजी तुरंत कपटी मुनि कालनेमि के पास जा पहुंचे और मुनि से कहा, मुनिवर पहले आप मुझसे गुरु दक्षिणा ले लीजिए। दीक्षा आप बाद में दे देना। यह कहकर हनुमानजी ने मुनि को अपनी पूंछ में लपेट लिया और पटककर मार डाला। मरते समय कालनेमि अपने राक्षस रूप में आ गया और उसने अपने मुख से राम-राम कहा। इस प्रकार राम का नाम लेने से उसका उद्धार हो गया। ●

आरती की महिमा

■ ब्रह्मानन्द शर्मा

सनातन धर्म के अनुयाइयों के लिए संध्या, आरती का वही स्थान है जो मुसलमानों के लिए नमाज और ईसाइयों के लिए सामूहिक प्रार्थना या मास का। प्रार्थना में अद्भूत शक्ति है, इस बात को सभी मानते हैं भले ही वह ईश्वर के प्रति अचूक और अटूट विश्वास न भी रखते हो। यह भी हर व्यक्ति जानता है कि दुःख से घिरे व्यक्ति किसी अधिक शक्तिमान सत्ता की ओर अवश्य ताकते हैं और बचाव की आशा से एक गुहार (चाहे-अनचाहे) अवश्य करते हैं- 'बचाओ, रक्षा करो' इस प्रकार इससे दुखी व्यक्तियों का मनोबल भी बना रहता है और बहुत बार आशा के अनुरूप फल भी मिलता है अच्छा तो यह है कि सुख में भी प्रार्थना हो, वह अधिक लाभकारी होगी, क्योंकि वह निष्काम भाव से होगी महापुरुषों के अनुसार ईश्वर को

ऐसी प्रार्थना से प्रसन्न करना अधिक संभव है। प्रार्थना के कई रूप हैं। उपासना, ध्यान, पूजा, अर्चना आदि। परन्तु एक साधारण मनुष्य के लिए जो न ध्यान लगा सकता है न पूजा अर्चना करना जानता है, यहाँ तक ठीक से संध्या भी नहीं कर पाता। इसके लिए प्रातः सायं आरती के रूप में भगवान को सस्वर पुकारना सीधा सरल उपाय है। चाहे किसी नाम से, एक देवता या अनेक रूपों में प्रभु को पुकारा जा सकता है। आरती का एक और सरल और सुखद पहलू यह भी है कि इसे समूह के रूप में पुरुष, स्त्री बच्चे, बूढ़े सब एक साथ एक स्थान पर खड़े होकर या बैठकर कर सकते हैं, छोटे-बड़े, अमीर-गरीब का भेद यहाँ नहीं रहता।

कैसा सुंदर दृश्य होता है आरती का! हम प्रभु को पुकारते हैं और साथ-साथ पुकारते हैं। सभी प्रेम की धारा में भीग से जाते हैं। चाहे तत्क्षण ऐसा न लगे परन्तु धीरे-धीरे यह दशा अवश्य आ



जाती है। प्रेम की यह मनोदशा कितनी मनमोहक होती है और विश्वास की हमारी पुकार अवश्य सुनी जाएगी। ऐसी नित्य नियम पूर्वक होने से एक दिव्यता, भव्यता, शिष्टता और शालीनता समाज में विकसित होती है।

यही है आरती का महत्व और उसकी उपयोग्यता। जहाँ तक हो सके हमें आरती में अवश्य शामिल होना चाहिए। इससे अभिमान से धीरे-धीरे छुटकारा मिल जाता है और मानव-मानव में भाईचारा पनपता है।

ओ३म् शान्ति! शान्ति! शान्ति!



सज्जन पुरुषों के सात गुण

■ शिवचरण मंत्री

भारत आदिकाल से ही धार्मिक देश रहा है। यहां के ऋषियों, संतों, तपस्वियों, तत्ववेत्ताओं ने अपनी लेखनी, वाणी में मानव के सद्गुणों, दुर्गुणों का विस्तार से वर्णन किया है। सामाजिक दृष्टि से अच्छे गुण, आचरण वाले व्यक्ति को सज्जन कहा जाता है वही गुणहीन व्यक्ति को गुणहीन, दुर्जन कहा जाता है।

सज्जन सद्गुणी में निम्न सात गुण होते हैं—
भाषा का प्रयोग— सज्जन व्यक्ति की भाषा बड़ी सरल, स्पष्ट और शालीन होती है। सज्जन व्यक्ति जहां क्रोध, झगड़ा आदि नहीं करता है वहीं वह अशिष्ट, अनर्गल अपशब्दों का प्रयोग नहीं करता। अपने विचार बड़े सोच-समझ कर शालीन शब्दों में व्यक्त करता है। सद्पुरुषों का व्यवहार बड़ा ही विवेकपूर्ण होता है।

दृढ़ प्रतिज्ञ— सज्जन व्यक्ति अपने बात के धनी होते हैं। एक बार कही बात से वे कभी विचलित नहीं होते हैं। उनकी मानसिकता होती है प्राण जाये पर वचन न जाए। ऐसे व्यक्ति किसी भी प्रकार के भय, दबाव व संकट में नहीं घबराते हैं। आपत्तिकाल में भी सज्जन अपनी बात पर अडिग रहकर दूसरों की सहायता करते हैं।

चरित्रवान— सज्जन व्यक्ति बड़े चरित्रवान होते हैं। चरित्रवान होने का अभिप्रायः उज्ज्वल चरित्र के साथ अन्य मानवीय गुण यथा संवेदना, आपत्तिकाल में सहायता, सत्यता, निर्भीकता



सज्जन व्यक्ति क्रोध, झगड़ा आदि नहीं करता है वहीं वह अशिष्ट, अनर्गल अपशब्दों का प्रयोग नहीं करता। अपने विचार बड़े सोच-समझ कर शालीन शब्दों में व्यक्त करता है।

आदि मानवीय गुणों का प्रचुर मात्रा में होना आवश्यक होता है।

सहायता की भावना— सज्जन व्यक्ति दूसरे के कष्ट, तकलीफ को अपना कष्ट तकलीफ मानकर व्यथित, दुखी व्यक्ति को हर संभव यथाशक्ति सहायता करने को तत्पर रहता है। सज्जन पुरुष बड़े करुणाशील होते हैं। ऐसे व्यक्ति दूसरे व्यक्ति का भला करके भूल जाते हैं। सज्जन व्यक्ति अपने द्वारा किये गये अच्छे

कामों को अहंकार, अभिमान नहीं करते हैं।
निंदा आलोचना से दूर— सामान्यतः व्यक्ति प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से अन्य लोगों की आलोचना करते रहता है। निंदा, अनर्गल स्तुति करना मानव का सहज स्वभाव होता है। पर सज्जन व्यक्ति इस प्रकार की निंदा, स्तुति, आलोचना से दूर रहते हैं, इनसे बचने को प्रयासरत रहते।

सत्यवादी— सज्जन व्यक्ति सत्यवादी होते हैं। परिस्थितिवश यदि सज्जन पुरुष कदाचित झूठ भी बोलते हैं तो वे इस बात का ध्यान रखते हैं कि उनके झूठ बोलने से किसी को हानि न हो, किसी का अहित न हो। सज्जन कटु सत्य बोलकर कडुआ लगने का स्पष्टीकरण देने में विश्वास करते हैं।

सरल सीधे— सज्जन व्यक्ति बड़ा सरल और सीधा होता है। सज्जन व्यक्ति स्वार्थी नहीं होता है। सामान्यतः ऐसे व्यक्ति उस समय में संकट में पड़ जाते जब दूसरे के हित के कारण उनके साथ छल-कपट का व्यवहार किया जाता है।

सज्जन अपने सद्विचारों, गुणों के कारण स्वस्थ और दीर्घायु होता है। अपने सद्गुणों, सद्विचारों के कारण समाज, सगे संबंधियों, जान-पहचान वालों में ऐसे व्यक्तियों का बहुत आदर सम्मान किया जाता है। अतः स्वस्थ, दीर्घायु होने के लिए सज्जनता के गुण विकसित करने चाहिए।

—श्रीनगर, अजमेर-305025
(राजस्थान)



धन का ज्ञान और मानवीय संवेदनाओं का जाना

■ डॉ. मोनिका शर्मा

जब भी देखा है, सोचा-समझा है, यही पाया है कि धन का आना और मानवीय संवेदनाओं का जाना साथ-साथ ही होता है। बहुत हैरान करती है ये बात कि कल तक जो परिवार स्वयं आर्थिक परेशानियों से जूझ रहे थे, आज थोड़ा-सा आर्थिक संबल पाते ही मानवीय संवेदनाओं से कोसों दूर हो चले हैं। धन के आने से रहन-सहन ही नहीं, उनके सोचने-समझने का रंग-रंग भी बदल जाता है। आत्मीयता खो जाती है और ऐसे लोगों के विचार-व्यवहार में आत्ममुग्धता न केवल आ जाती है बल्कि चारों ओर छा जाती है।

यूँ अचानक आये धन के स्वागत सत्कार में जुटे परिवार भले ही स्वयं संवेदनहीन हैं पर उन्हें अपने लिए पूरे समाज से सम्मान और संवेदनशीलता की अपेक्षा रहती है। इतना ही नहीं अन्य लोगों को लेकर उनकी क्रिया-प्रतिक्रिया बस नकारात्मक ही रह जाती है। वाणी के माधुर्य से तो मानों कभी परिचय ही न था। इन लोगों



के मन में यह विचार तो कहीं गहरे उतर जाता है कि सगे संबंधी हों या दोस्त, उनसे जो मिलता है उसका अपना कोई स्वार्थ होता है। इसी सोच के चलते रिश्तों को सहेजने का कर्म तो ये उसी दिन निभाना बंद कर देते हैं जिस दिन से धन के प्रति समर्पण के भाव मन में आ जाते हैं। फिर ये सामाजिक प्राणी से धनी प्राणी बने लोग रिश्तेदारों को बस उलाहना और नसीहत देने भर का काम करने लगते हैं। इन लोगों की एक विशेषता यह भी है कि इनके लिए मानवीय संबंधों में ऊष्मा और प्रगाढ़ता जैसे अनमोल भावों

का कोई मोल नहीं रह जाता।

तथाकथित आधुनिकता का आना तो ऐसे लोगों के जीवन में मानो आवश्यक ही है, क्योंकि वे पैसे वाले हो गये हैं। फिर चाहे आधुनिकता का कोरा दिखावा और संपन्नता चमक रिश्ते-नातों को हमेशा के लिए फीका क्यों न कर दे। शायद इसीलिए कहा गया है कि जब पैसे का पर्दा आंखों पर पड़ता हो तो भावनाएं कहां नजर आती हैं?

ऐसे परिवारों की स्वयं से बड़ा समझने से भी ज्यादा औरों को छोटा समझने की सोच मुझे बहुत तकलीफदेह लगती है। धन हो या बल किसी तरह से आपका मान बढ़ा है। कोई दूसरा छोटा कैसे हो गया? यह बात मैं तो आज तक नहीं समझ पाई। पैसा आने से आपके जीवन में क्या बदला यह तो आप स्वयं ही जानें पर आपके पास धन-दौलत आ जाने से आप औरों के लिए बदल जाएं, सामाजिक रूप संवेदनहीन हो जाएं यह कहां तक उचित है?

—75/56, शिप्रापथ, मानसरोवर
जयपुर-302020 (राजस्थान)



मुनि तरुणसागर



जीवन निर्माण के सूत्र

में दीक्षा ली। मेरे जीवन में कभी पतझड़ नहीं आया। बसंत ही बसंत आया। संत के जीवन में बसंत ही आता है। भक्तगण मेरा जन्मदिन मनाते हैं तो फूंक मारकर मोमबत्तियां नहीं बुझाते अपितु दीप जलाकर दीवाली मनाते हैं।

तुम्हारी इन्द्रियों अग्नि की तरह हैं। इन्द्रियों की अग्नि में कुछ भी डालो तो वह जल जाता है। यदि तुम अग्नि में गाड़ी का टायर डालते हो तो उसकी बदबू निकलती है तथा वातावरण को दूषित करती है। परन्तु यदि तुम चंदन की लकड़ी डालते हो तो सुगंध निकलती है और चारों तरफ गंध फैलती है। अगर तुम्हारी इन्द्रियां भलाई के रास्ते पर हैं, तो तुम चंदन की लकड़ी के समान हो और बुराई के रास्ते पर हैं, तो ट्रक के टायर की तरह हो और फिर ध्यान रखना इन्द्रियां तो केवल स्विच हैं। मन स्विच तो मन है।

मन को कमजोर मत करो। हिम्मत मत हारो। शरीर कमजोर हो और मन मजबूत हो, तो काम चल जायेगा। लेकिन मन कमजोर हो और शरीर मजबूत हो, तो काम नहीं चलेगा। जिन्दगी में चुनौतियां तो मिलेंगी। कालिदास को चुनौतियां मिलीं, तुलसीदास को मिलीं, तरुणसागर को चुनौतियां मिलीं। तुम्हें भी चुनौतियां मिलेंगी। प्रकृति ने हमें कुछ करने को जन्म दिया है। इसलिए मन को कभी कमजोर मत होने देना। मन को छोटा नहीं, विश्वास भरा बनाइए। पांव



में जूते नहीं तो दिल छोटा मत कीजिए क्योंकि दुनिया में हजारों लोग ऐसे हैं जिनके पास खाने को सूखी रोटी भी नसीब नहीं है। हर सांस के साथ विश्वास रखिए।

हर दिन, हर सुबह एक नया जीवन है। इसलिए नये जीवन की शुरुआत पुराने मन से मत करो। नए जीवन के साथ मन भी नया होना चाहिए। हो सकता है रातभर में तुम्हारा दुश्मन मित्र बन गया हो और मित्र दुश्मन। इसलिए जब सुबह किसी से मिलो तो एकदम अजनबी की तरह मिलो। और सुबह प्रभु से प्रार्थना में कहो, प्रभु! मैं इस दिन के लिए आपका आभार व्यक्त करता हूँ और संकल्प करता हूँ कि आज के दिन कोई कितना भी भड़काये, मैं शांत रहूँगा एवं आग का जवाब पानी से दूँगा। ●

जीवन में सुख फूलों की तरह मृदु है और दुःख कांटों की तरह कठोर। सुख-दुःख, उतार-चढ़ाव, जीवन में बने ही रहते हैं। जीवन में ऐसा दिन कभी नहीं आयेगा, जब सब तरह की अनुकूलता ही अनुकूलता होगी। जीवन में सुख आता है, तब आप कैसे खुश होते हैं? और दुःख आता है, तब आप कैसे रोते हैं? अरे भाई! ऐसे कैसे काम चलेगा? मीठे के साथ नमकीन भी चाहिए ना। सप्ताह में एक दिन रविवार का भी तो आयेगा ना। फिर टैंडर में तो वही निकलेगा जो आप भरोगे।

परिवार के लिए शांति जरूरी है। समाज के लिए क्रांति जरूरी है। जीवन के लिए उन्नति जरूरी है और सफलता के लिए सन्मति जरूरी है। दिन और तारीखें तो बदलती रहेंगी, जरूरत है अपने मन को बदलने की। मन बदला कि मानव को बदलने में वक्त नहीं लगता। तू घाट का पत्थर था, गुरु ने तुझे हीरा बना दिया। जन्म लेना महत्वपूर्ण है। मैंने 13 वर्ष की आयु

रंगोली या मांडणों की परंपरा पुरानी

■ भारती कांठेड़

तीज-त्योहार, शादी-विवाह में रंगोली या मांडणों की परम्परा पुरानी रही है। लोक कला के रूप में समृद्ध हुई यह परम्परा सिर्फ कला का ही एक स्वरूप नहीं है, वरन संवाद का जरिया भी रहा है। माना जाता है कि रंगोली का विकास प्राचीन काल में स्त्रियों ने ही किया। वे इन प्रतीकों के माध्यम से दैवी आपदा से मुक्ति और प्रेत बाधा दूर करने के उपाय करती थीं। रंगोली के रेखाचित्र घर की दीवारों से लेकर गंडे-ताबीज तक में भी मनाये जाते थे। समय के साथ-साथ यह परम्परा समृद्ध के साथ जुड़ गई। हर स्त्री अपने घर में शांति, सुरक्षा और अच्छी खेती की कामना के लिए रंगोली बनाने लगी।

कुछ जगहों पर रंगोली ग्राफिक वर्णमाला में विकसित हुई, जिसमें त्रिकोण, आयत और वृत्त या अर्धवृत्त का प्रयोग अधिक होता था। आयत और त्रिकोण प्रकृति के प्रति अनुराग को अभिव्यक्त करते हैं। घेरा सूर्य और चंद्रमा



को प्रकट करता है। त्रिकोण पर्वत, पेड़ और मनुष्य को दर्शाते हैं। आयत विभिन्न तरह के तर्क और मनुष्य की खोज की जानकारी देता है। इन्हें शांति का प्रतीक भी माना गया है। रंगोली में आध्यात्मिक भाव को प्रकट करने के लिए आयत का इस्तेमाल विशेष रूप से किया जाता है।

पुरातन समय में स्त्रियां इन रंगोली के माध्यम से अपने आस-पास के आदमी, प्राणी और पेड़-पौधों की सारी गतिविधियां प्रदर्शित करती थीं। उनकी रंगोली अलग-अलग

घटनाएं दर्शाती थीं। परिवार में कितने सदस्य हैं? क्या कोई बीमार है, खेतीवाड़ी चल रही है या नहीं, यह सब जानकारी रंगोली के माध्यम से मिल जाती थी। हर रोज दीवारों पर नई रंगोली होती थी और उनका रेखांकन कोई नई बात कहता था। जब दूसरी लिपियों का विकास नहीं हुआ था, तब इनके माध्यम से कथाएं भी सुनाई जाती थीं।

महाराष्ट्र के दक्षिणी हिस्से से गुजरात की सीमा तक वरली जाति के आदिवासियों का निवास है। वे अलिखित भाषा बोलते हैं, जिसमें संस्कृति, मराठी और गुजराती शब्दों का समावेश है। अपने संदेशों के आदान-प्रदान के लिए ये आदिवासी वरली चित्रों और कलाकृतियों के माध्यम से करते हैं, यह भी रंगोली का ही एक रूप है।

आप भी इस त्यौहारों एवं पारिवारिक मांगलिक अवसरों पर रंगोली के जरिए अपने मनोभावों को शब्द दे सकते हैं, अपनी क्रिएटिविटी को निखार सकते हैं। कुदरत के प्रति अपने प्रेम का रंगों के जरिए अभिव्यक्त कर सकते हैं। अपने बच्चों को कुदरत के प्रति प्रेम का संदेश दे सकते हैं। ●



आचार्य सुदर्शन

■ आचार्य सुदर्शन

हम अनेक संतों के प्रवचन सुनते हैं, उनका आशीर्वाद ग्रहण करते हैं, ग्रंथों का अध्ययन करते हैं, धार्मिक अनुष्ठान तथा अन्य पूजा-पाठ करते हैं। लेकिन इन व्रत-त्यौहारों अथवा किसी धार्मिक आयोजन से बाहर आते ही हमारे जीवन पर पुनः वही प्रभाव आ जाता है, जैसा हमारे उस आयोजन में जाने से पहले था। हम जैसे पहले थे, वैसे हो जाते हैं। यही कारण है कि संत-महात्माओं के प्रवचनों का प्रभाव हमारे जीवन पर स्थिर नहीं हो पाता है।

पहले अपने मन को साफ करें



हम ज्ञान सुनकर और पढ़कर प्राप्त करते हैं। जब हम ग्रंथों को पढ़ते हैं और प्रवचनों को सुनते हैं तो उस क्षण, उस समय तो हम उन सभी बातों को अपने जीवन में उतार लेते हैं, लेकिन जैसे हम उस जगह से हटते हैं, इस संसार के विकार, इसकी दुष्प्रवृत्तियाँ, सांसारिक मोह, ममता और अहंकार ये सभी चीजें फिर से हमारे चारों ओर खड़ी हो जाती हैं।

संतों के प्रवचनों का उद्देश्य सांसारिक लोगों और गृहस्थों को दुनियाभर की बुराइयाँ, षड्विकारों और दुष्प्रवृत्तियों से हटने का मार्ग बताना होना चाहिए। अगर आप वेद-पुराण, भगवद्गीता और श्रीरामचरितमानस के प्रवचन करते हैं, लेकिन अगर श्रोता या पाठक में विकार है, उसके मन में अहंकार तथा अन्य बुराइयाँ हैं, तो निश्चित ही ऐसी अवस्था में उस व्यक्ति पर इन अच्छी, नैतिक और धार्मिक बातों का कोई असर नहीं पड़ेगा।

अब प्रश्न यह उठता है कि इनको नष्ट कैसे किया जाए? सबसे पहले सभी श्रोता, जो प्रवचन सुनते हैं अपने शरीर को शुद्ध करें। अपने शरीर की बुराइयों को नष्ट करें, क्योंकि जब तक शरीर में बुराइयाँ विद्यमान रहेंगी, तब तक कोई भी प्रवचन या उद्देश्य उस पर प्रभाव नहीं डाल सकेगा। जब हमारा बर्तन ही दोषपूर्ण होगा, तो हम उसमें जो भी सुंदर या शुद्ध वस्तु रखेंगे, वह भी गंदी हो जाएगी। इसलिए सर्वप्रथम हमें अपना पात्र साफ करना होगा। ●



विश्वास की पगडंडी - मंजिल का शौपान

■ सूरज बरड़िया

आज का युग प्रगतिवादी युग है। हर व्यक्ति विकास की ऊंचाइयों के मुकाम को छूना चाहता है। प्रत्येक आदमी अव्वल बनने की चाह लेकर दौड़ रहा है, किन्तु सफलता के सेहरे विरले को ही मिल पाते हैं। टूट जाते हैं सपने, बिखर जाती हैं भावनाएँ। भला एक पगडंडी पर चलने वाले राहगीरों के साथ इतनी विषमता क्यों?

यदि तकदीर की रेखाएँ, जन्मजात भाग्य सितारा लेकर आती हैं, ऐसा माने तो पुरुषार्थ से भरोसा ही उठ जाएगा। लेकिन पुरुषार्थ भी करें, फिर भी एक ऊंची अट्टालिकाओं को छू रहा है, दूसरा व्यक्ति जमी के तलघर में घुट रहा है—एक अजीब कशमकश में।

दरअसल फर्क रहता है पुरुषार्थ के साथ भीतर समाहृत चिंतन शक्ति का। आदमी श्रम करे साथ में भय, निराशा व संशय की भावनाओं का जाल भी बुनता रहे तो जिस प्रकार नींबू रस की चंद बूंदें स्वच्छ दूध को फाड़कर रख देती हैं, ठीक उसी प्रकार नकारात्मक चिंतन सफलताओं के आभामंडल को तितर-बितर कर देता है।

जब राजा पद्मनाभ ने द्रोपदी का अपहरण किया तो युद्ध छिड़ना स्वभाविक था। एक तरफ पांडव सेना, दूसरी तरफ पद्मनाभ की सेना। पांडव लड़ रहे थे किन्तु स्वयं में आत्म विश्वास नहीं जगा पाये। 'अहमे वा पद्मनाभे वा राया' हम जीतेंगे या पद्मनाभ जीतेगा—इस संशय की



डांवाडोल स्थिति में रहें। आखिर पाण्डव हार गये। फिर वासुदेव कृष्ण रणक्षेत्र में उतरे। उन्होंने जाते ही कहा 'अहमे नो पद्मनाभे राया'—मैं जीतूंगा, पद्मनाभ नहीं जीतेगा' इस निश्चय के साथ युद्ध लड़ा फलतः पद्मनाभ हार गया। वास्तव में आत्म विश्वास ही विजयश्री का राज है। जो संदेह व संशय के पलड़ों में झूलता है—वह कुछ भी हासिल नहीं कर सकता।

आत्म विश्वास के साथ आवश्यक है—स्वस्थ व सापेक्ष चिंतन धारा। यदि चिंतन शक्ति में पवित्रता नहीं है तो आत्म विश्वास भी विध्वंस का दैत्य बन जाता है। राजनीति के मंच पर हम बराबर देखते हैं—एक विरोधी पक्ष सत्ता पक्ष के विरुद्ध दूषित वातावरण पैदा कर देता है, वही शक्ति सृजन व निर्माण में दोहरे रूप से लग जाये तो नैतिक राष्ट्र की संरचना हो सकती है। विश्वयुद्ध का आतंक क्या है? मानव का मानव के प्रति नकारात्मक भाव। वैचारिक प्रदूषण के इस माहौल में आदमी के भीतर घृणा, अहंकार,

दमन भरी कुंठाएँ एंथ्रेक्स के कीटाणु बनकर मानवीयता को खाये जा रही हैं। अपेक्षा है बदले हमारे भीतर की भावनाएँ। भावनाओं का बदलाव हमारे शरीर में स्रावित रसायनों के आधार पर होता है। आवश्यकता है—पवित्र रसायनों का भावधारा में प्रस्फुटन हो और अर्जित हो विधायक चिंतन शक्ति। दिखाई दे निर्माण की राह।

ऐसे तो व्यक्तिगत जीवन के आईने में देखें तो हर मानस स्वयं को आदर्श व विधायक बताता है, लेकिन व्यवहारिकता के धरातल पर झांकते हैं तो एक मां-बच्चे को कहती है—देखो ठीक से जाना नहीं तो गिर जाओगे। मालकिन नौकर पर चिल्लाती है—प्लेट ध्यान से धोना—टूट जाएगी, इम्पोर्टेंट है। सास बहू पर ताव खाती है—हलुवा ठीक से सेंकना, चिपका मत देना, जला नहीं देना। एक तरफ सलाह, दूसरी तरफ नकारात्मक चिंतन का प्रवाह जो काम करने वाले व्यक्ति के मन को कमजोर बना देता है। यों तो कमजोर बनाने वाले हमजोली पग-पग पर मिलेंगे, लेकिन स्वयं का मनोबल मजबूत हो तो हर सपना अपना है।

जिंदगी उस नट की डोरी के समान है जहाँ डगमगाने वाला गिर जाता है। आराम से बेफिक्री से चलने वाला वाहवाही लूट लेता है। हौसला बुलंद हो तो भले कितने ही हिलाने वाले हों विश्वास की सेतु पर मंजिल की राह में विजय ध्वज हमारा ही होगा।

—4, रफी अहमद किदवई रोड,
कोलकाता-700013



क्यों घटी है गणतंत्र की गुणवत्ता ?

■ अशोक संचेती

आजादी के छह दशक व्यतीत होने के बाद विश्व के सबसे बड़े लोकतांत्रिक राष्ट्र भारत में संसदीय राजनीति का जैसा अमर्यादित स्वरूप उजागर हो रहा है, उससे जन-साधारण के मन में गणतंत्र की छवि धूमिल हो गई है। गणतंत्र के प्रति आस्था का भाव घटने लगा है। सत्ता प्राप्ति के लिए सिद्धांतों का त्याग करने वाले राजनीतिक दलों के अशोभनीय आचरण से लोकतंत्र की गरिमा कम होने लगी है। दलों के नाम अलग-अलग होते हैं, घोषित विचारधारा अलग-अलग होती है, परन्तु व्यवहार में वे सब एक जैसे प्रतीत होते हैं। उनके लिए राष्ट्र की अस्मिता, लोकमर्यादा, नैतिकता, सैद्धांतिक प्रतिबद्धता नगण्य होती है। वे स्वार्थ की ऊर्जा से संचालित होते हैं और जनाकांक्षा की परवाह नहीं करते। राजनीति में अराजकता जैसी स्थिति उत्पन्न हो गई है। अनैतिक उपायों से गणतंत्र के मंदिर में प्रवेश पाना गलत नहीं माना जाता। स्वाभाविक रूप से गणतंत्र के मंदिर की पवित्रता पर आंच आ रही है। हत्यारे, अपहरणकर्ता, ठग, जालसाज, डाकू, चोर जैसे अवांछित तत्त्व सत्ता के शीर्ष पर पहुंच रहे हैं, जिनके लिए राष्ट्रप्रेम, लोकतांत्रिक मूल्य, मानवता आदि उदात्त भावनाएं तुच्छ होती हैं। वे गणतंत्र का दुरुपयोग अपने व्यक्तिगत स्वार्थों की पूर्ति करने के लिए करते हैं। यही कारण है कि देश के कोने-कोने में अपेक्षित जनता गणतंत्र के प्रति विश्वास खोने लगी है। क्षुब्ध होकर युवा पीढ़ी उग्रवाद और अलगाववाद के रास्ते पर भटक रही है और हिंसा के जरिए अपनी समस्याओं का समाधान ढूंढ रही है। आज की परिस्थिति पर एक कहावत चरितार्थ होती है—'धनबल से सब चलता है। ज्ञान की कद्र कोई नहीं करता।'

यह एक कड़वी सच्चाई है कि गणतंत्र आज धनबल और बाहुबल के जरिए नियंत्रित हो रहा है, चरित्रबल का स्थान नहीं रह गया है। जन-प्रतिनिधि के लिबास में जो नेतागण दिखाई देते हैं, वे वास्तविक अर्थों में जन-साधारण के प्रतिनिधि नहीं होते, मात्र धन एवं बाहुबल का प्रतिनिधित्व करते हैं। गणतंत्र की महत्वपूर्ण प्रक्रिया है चुनाव, जिसे आज देश के नेतागण किसी युद्ध की तरह लड़ते हैं। चुनाव आयोग की आचार संहिताएं राजनेताओं को नैतिक आचरण करने की प्रेरणा देती हैं, परन्तु अनैतिकता को जीवन का मंत्र मानने वाले राजनेता आचार-संहिता का धड़ल्ले से उल्लंघन करते हैं। जटिल न्यायिक प्रणाली के कारण चुनाव आयोग दोषियों को दंडित भी नहीं कर पाता। इसके अलावा जब बड़े पैमाने पर छल एवं छद्म का सहारा लिया जा रहा हो, तब



यह एक कड़वी सच्चाई है कि गणतंत्र आज धनबल और बाहुबल के जरिए नियंत्रित हो रहा है, चरित्रबल का स्थान नहीं रह गया है। जन-प्रतिनिधि के लिबास में जो नेतागण दिखाई देते हैं, वे वास्तविक अर्थों में जन-साधारण के प्रतिनिधि नहीं होते, मात्र धन एवं बाहुबल का प्रतिनिधित्व करते हैं।

चुनाव आयोग के लिए ठोस पहल कर पाना संभव नहीं हो पाता। चुनाव में पानी की तरह पैसा बहता है। गणतंत्र को भ्रष्टाचार के दलदल में धकेलने में चुनाव प्रणाली का व्यय बहुल होना प्रमुख कारण है। चुनाव जीतने के लिए नेतागण जो लाखों रुपए खर्च करते हैं, वे रुपए वैध तरीके से उपार्जित नहीं किए जाते। चुनाव आयोग की आचार संहिता के मुताबिक एक उम्मीदवार चुनाव में पंद्रह लाख तक व्यय कर सकता है। परन्तु वास्तविक रूप से देखा जाए तो पचास लाख से कम व्यय नहीं किया जाता। इतनी बड़ी राशि जुटाने के लिए प्रार्थीगण अवैध हथकंडों का प्रयोग करते हैं।

यह सच है कि गणतंत्र संख्या की राजनीति का दूसरा नाम है, परन्तु संख्या की राजनीति की भी अपनी गुणवत्ता होती है। संख्याबल प्राप्त करने के लिए झूठ, अनैतिकता, षड्यंत्र और धोखे का रास्ता अपनाकर गणतंत्र के मूल्यों के साथ खिलवाड़ किया जाता है। प्रबुद्ध वर्ग मानता है कि गणतंत्र की रक्षा करने के लिए प्रचलित व्यवस्था में परिवर्तन की आवश्यकता है। पांच दशक पूर्व बनाए गए संविधान में व्यापक परिवर्तन करने की आवश्यकता है। बहुदलीय गणतंत्र का परिणाम देश के लिए सुखद नहीं रहा है, इसीलिए इस व्यवस्था में भी परिवर्तन करना पड़ेगा। या तो इंग्लैंड की तरह दो दल

आधारित गणतंत्र प्रणाली लागू करनी पड़ेगी या अमेरिका की तरह राष्ट्रपति केंद्रित प्रणाली लागू करनी पड़ेगी। अगर गणतंत्र को वर्तमान स्थिति में छोड़ दिया जाएगा तो हमेशा केंद्र में अस्थिर सरकारें बनती रहेंगी, जिसकी वजह से देश का विकास बाधित होगा। अर्थनीति, सुरक्षा, विदेश नीति आदि पक्ष भी क्षतिग्रस्त होंगे।

गुणवत्ता खो रहे गणतंत्र की सुरक्षा करने के लिए देश भर में जागरूकता फैलाने की आवश्यकता है। गणतंत्र का चौथा स्तंभ माने जाने वाला 'समाचार पत्र' ऐसी स्थिति में ठोस एवं रचनात्मक भूमिका का निर्वाह कर सकता है। समाचार पत्र चाहें तो गणतांत्रिक मूल्यों के लिए चुनौती बनी शक्तियों को बेनकाब कर सकते हैं एवं जनता के हृदय में नैतिक मूल्यों के प्रति आस्था का भाव दृढ़ बना सकते हैं। जिस तरह स्वतंत्रता आंदोलन के समय कई जुझारू देशभक्त पत्रकारों ने समाचार पत्रों का उपयोग सशक्त अस्त्र के रूप में किया था, आज समय की मांग है कि गणतंत्र को अनैतिक, आपराधिक तत्वों से मुक्त बनाने के लिए समाचार पत्रों का उपयोग 'परिवर्तन के अस्त्र' के रूप में किया जाए।

—सम्पादक 'प्रेक्षाध्यान' मासिक,
जैन विश्व भारती, लाडनू
(राज.) 341306



■ दिनेश बी. मेहता

आदिवासी लोकसंस्कृति को बल देने एवं आदिवासी जनचेतना को जागृत करने की दृष्टि से मुम्बई में सुखी परिवार फाउंडेशन के प्रणेता गणि राजेन्द्र विजयजी म.सा. के सान्निध्य में आदिक्षत्रीय जैन सम्मेलन एक विशिष्ट एवं ऐतिहासिक आयोजन होने जा रहा है, जो संपूर्ण मुम्बई जैन समाज के लिए यह एक गौरवान्वित होने का अवसर है जब आदिवासी समाज का उनके अमूल्य योगदान और ऐतिहासिक भूमिका के लिए मूल्यांकन किया जायेगा और उनके

आदिक्षत्रीय और जैन समाज

ऋण से उऋण होने का अवसर प्राप्त होगा। जैन समाज के विकास और उसकी जीवंतता में आदिवासी समाज का अतीत से गहरा संबंध रहा है।

आदिवासी समाज का जैन समाज के साथ विशिष्ट तादात्म्य रहा है। उदयपुर के निकट धूलेव गांव में स्थित भगवान ऋषभदेवजी का मंदिर हो या अलवर के पास महावीरजी का तीर्थ या फिर भीलडिया का प्रसिद्ध जैन तीर्थ सभी आदिवासी भील, मीणा और अन्य वनपाल/वनबंधु के योगदान से निर्मित, पूजित और प्रतिष्ठित जैन तीर्थ हैं। इन सभी प्रख्यात जैन तीर्थों को स्थापित करने और उन्हें जन-जन की आस्था का केन्द्र बनाने में आदिवासी लोगों का विशिष्ट योगदान रहा है। तीर्थकर भगवतों ने भी इन्हीं आदिवासी लोगों की भक्ति और आस्था को बहुमान दिया और इन्हें साक्षात् दर्शन देकर इन तीर्थों की स्थापना की प्रेरणा दी और इन्हें जन-आस्था से जोड़ने के लिए तत्पर होने का आह्वान किया। बीहड़ जंगलों एवं बंजर इलाकों में इन तीर्थकर भगवतों की सुदीर्घ साधना के पश्चात कैवल्यज्ञान होने और रत्नों आदि की वर्षा जैसे चमत्कार घटित होने की जानकारी सर्वप्रथम इन्हीं आदिवासी लोगों को होती थीं और वे ही राजा को जाकर इन चमत्कारी घटना से अवगत कराते थे। जब ऋषभदेवजी का मंदिर केसरियाजी जिन्हें कालिया बाबा के नाम से भी जाना जाता है, उस मंदिर को तहस-नहस करने के लिए मुसलमान शासकों ने योजना बनायी तो

ये भील और आदिवासी लोग महाराणा प्रताप से मिले और मंदिर की रक्षा के लिए महाराणा प्रताप के साथ जुड़कर अकबर के खिलाफ हल्दीघाटी का युद्ध लड़ा। ये वही आदिक्षत्रीय लोग हैं जिन्होंने जैनधर्म के मूल्यों और सिद्धांतों को व्यापक बनाने में हर संभव सहयोग दिया। अतीत में इसी आदिवासी समाज के योगदान से जैन धर्म जीवंत बना रहा। आज उस संपूर्ण आदिवासी समाज के ऋण से उऋण होने के लिए संपूर्ण जैनसमाज को चिंतन करने की अपेक्षा है। मुम्बई में सुखी परिवार फाउंडेशन द्वारा इस दिशा में एक विशिष्ट उपक्रम किया जा रहा है।

फाउंडेशन पहले से ही गणि राजेन्द्र विजयजी के नेतृत्व में गुजरात के आदिवासी अंचल में शिक्षा और चिकित्सा के कार्यक्रम संचालित कर रहा है, जो आदिवासी कल्याण की भावना को दर्शाता है। बाडोली ग्राम में बालिका शिक्षा को प्रोत्साहन देने के लिए 'ब्रह्म सुन्दरी कन्या छात्रवास' का संचालन किया जा रहा है, बलद गांव में सुखी परिवार जीवदया गौशाला एवं कवांट में एकलव्य मॉडल आवासीय स्कूल का नियोजित संचालन हो रहा है। एक तरह से आदिवासी समाज के ऋण से उऋण होने के ही ये उपक्रम हैं।

-15वां तल, फ्लैट नं. 3,

सफाया बिल्डिंग, तारा बाग सोसायटी,
लव लेन मझगांव, मुम्बई-400010



वास्तु उपचार से समृद्धि

■ पंडित दयानंद शास्त्री

सभी प्राणियों के जीवन में वास्तु का बहुत महत्व होता है तथा जाने व अनजाने में वास्तु की उपयोगिता का प्रयोग भलीभांति करके अपने जीवन को सुगम बनाने का प्रयास करना चाहिए। प्रकृति द्वारा सभी प्राणियों को भिन्न-भिन्न रूपों में ऊर्जा प्राप्त होती रहती है। इनमें कुछ प्राणियों के जीवन-चक्र के अनुकूल होती हैं तथा कुछ पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। अतः सभी प्राणी इस बात का प्रयास करते रहते हैं कि अनुकूल ऊर्जाओं का अधिक से अधिक लाभ लें तथा प्रतिकूल ऊर्जा से बचें।

वास्तु की संरचना वैदिक विज्ञान में आध्यात्मिक होने के साथ-साथ पूर्ण वैज्ञानिक भी है। वास्तु की वैज्ञानिक परिकल्पना का मूल आधार पृथ्वी और सौरमंडल में स्थित ग्रह व उनकी कक्षाएँ हैं। हम ग्रहों के प्रभाव को प्रत्यक्ष

देख तो नहीं सकते हैं मगर उनके प्रभाव को अनुभव अवश्य कर सकते हैं। इनके प्रभाव इतने सूक्ष्म व निरन्तर होते हैं कि इनकी गणना व आंकलन एक दिन या निश्चित अवधि में लगाना संभव नहीं है। वास्तुशास्त्र के अंतर्गत इन ग्रहों व इनकी ऊर्जाओं को पृथ्वी के सापेक्ष में रखकर अध्ययन किया गया है। इसी अध्ययन का विश्लेषण वास्तु के वैज्ञानिक पक्ष के रूप में हमारे सामने आता है।

वास्तु शास्त्र का आधार प्रकृति है। आकाश, अग्नि, जल, वायु एवं पृथ्वी इन पांच तत्वों को वास्तु शास्त्र में पंचमहाभूत कहा गया है। शैनागम एवं अन्य दर्शन साहित्य में भी इन्हीं पंच तत्वों की प्रमुखता है। अरस्तु ने भी चार तत्वों की कल्पना की है। चीनी फेंगशुई में केवल दो तत्वों की प्रधानता है वायु एवं जल की। वस्तुतः ये पंचतत्व सनातन हैं। ये मनुष्य ही नहीं बल्कि संपूर्ण चराचर पर प्रभाव डालते हैं।

वास्तु शास्त्र प्रकृति के साथ सामंजस्य एवं



समरसता रखकर भवन निर्माण के सिद्धांतों का प्रतिपादन करता है। ये सिद्धांत मनुष्य जीवन से गहरे जुड़े हैं।

अथर्ववेद में कहा गया है- सृष्टिकर्ता परमेश्वर पृथ्वी, जल, तेज (अग्नि), प्रकाश, वायु व आकाश को रचकर, उन्हें संतुलित रखकर संसार को नियमपूर्वक चलाते हैं। मननशील विद्वान लोग उन्हें अपने अपने भीतर जानकर संतुलित हो प्रबल प्रशस्त रहते हैं। इन्हीं पांच संतुलित तत्वों से निवास गृह व कार्य गृह आदि का वातावरण तथा वास्तु शुद्ध व संतुलित होता है, तब प्राणी की प्रगति होती है। ●



आचार्य महाश्रमण



यथार्थ का बोध



गत नियमों के आधार पर चलता है। उसको नियमन करने वाले अनेक तत्व हैं, जिनमें एक है मृत्यु। मृत्यु एक नियति है। सामान्यतः हमारे मन में नियति शब्द की होनहार अर्थ में अवधारणा है, पर वस्तुतः नियम और नियति में अंतर नहीं है। दोनों एक ही धातु से निष्पन्न हैं, जो नियम या नियति होती है, वह अवश्यभावी होती है। उसे किसी भी कीमत पर टाला नहीं जा सकता। वह कभी भी, कहीं भी और किसी को भी अनिवार्य रूप में आती है। कितना ही बड़ा आदमी हो या छोटा वह उसके पास अवश्य पहुंच ही जाएगी। उस समय चाहे कितना ही प्रयत्न किया जाए न पैसा बच सकता है, न परिवार बचा सकता है, न डॉक्टर बचा सकता है, न वकील बचा सकता है और न चारदीवारी से घिरी बड़ी कोठी ही बचा सकती है। मृत्यु बड़ी ईमानदार है। वह कभी रिश्वत के प्रलोभन में नहीं आती।

विश्व में दो विचारधाराएं विकसित हुईं नास्तिक और आस्तिक। नास्तिक विचारधारा के अनुसार आत्मा-कर्म-पूर्वजन्म-पुनर्जन्म, स्वर्ग-नरक कुछ भी नहीं है। पांच भूतों के संयोग से आत्मा निर्मित होती है और पुनः उन्हीं में विलीन हो जाती है। आस्तिक दर्शन के अनुसार आत्मा, कर्म, पुण्य-पाप, पूर्वजन्म, पुनर्जन्म आदि सभी का अस्तित्व है। प्राणी जैसा कर्म करता है उसी के आधार पर पुनर्जन्म ग्रहण करता है। पुनर्जन्म के साथ मृत्यु का संबंध है और मृत्यु के साथ जुड़ा हुआ तत्व है-आयुष्य। मृत्यु के पश्चात् कौन प्राणी कहा जा जाएगा इसका निर्धारण इसी जीवन में हो सकता है। वह निर्धारण होता है आयुष्य के आधार पर। जब तक अगले जन्म के आयुष्य का बंध नहीं हो जाता तब तक प्राणी की मृत्यु नहीं हो सकती।

आयुष्य सबका समान नहीं होता। कुछ प्राणियों का आयुष्य बहुत लंबा होता है। कुछ का बहुत छोटा होता है, छोटे-से-छोटा आयुष्य अन्तर्मुहूर्त का हो सकता है और बड़ा आयुष्य तैंतीस सागर का हो सकता है। मनुष्य, मनुष्य के आयुष्य में भी समानता नहीं होती। कुछ बचपन की दहलीज पर चरण रखते ही काल कवलित हो जाते हैं। कुछ यौवन में ही यम के अतिथि बन जाते हैं और कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो पूरा आयुष्य प्राप्त करते हैं। वर्तमान काल में मनुष्य का आयुष्य अनुमानतः सौ वर्ष का माना जाता

है। आज भी कुछ व्यक्ति ऐसे मिल जाएंगे जो शताब्दी पार कर चुके हैं। प्रश्न उपस्थित होता है जितने आयुष्य का बंधन होता है क्या प्राणी उतना आयुष्य पूर्ण भोगता है या बीच में ही मृत्यु की गोद में समा सकता है? इस प्रश्न के संदर्भ में ठाणं सूत्र में निर्देश प्राप्त होता है। वहां चार गति को आधार मानकर कहा गया है कि देव और नारक पूर्ण आयुष्य को भोगते हैं। किसी भी निमित्त को पाकर वे अकाल मृत्यु का वरण नहीं करते। मनुष्य और तिर्यच पंचेन्द्रिय-ये दो तरह के प्राणी पूरा आयुष्य भोग भी सकते हैं और निमित्त पाकर मृत्यु को भी प्राप्त कर सकते हैं। आयुष्य लंबा था पर निमित्त मिल गये-भूकंप आ गया, बाढ़ आ गई, छत गिर गई, हमला हो गया, दुर्घटना हो गई। ये निमित्त अकाल मृत्यु को निमंत्रण दे देते हैं। मनुष्य भी दो प्रकार के होते हैं। तीर्थंकर, चक्रवर्ती, बलदेव, वासुदेव आदि विशिष्ट पुरुष होते हैं, जिन्हें सिद्धांत की भाषा में श्लाका पुरुष कहा जाता है। उनकी कभी अकाल मृत्यु नहीं होती। यह है गति संबंधी मृत्यु का नियम। इस नियम में नारक व देवों का अलग नियम है और मनुष्य, तिर्यच का अलग नियम है।

मृत्यु किसी का मोहताज नहीं बनती। वह किसी को पूछकर नहीं आती। इसके आगे ज्योतिषियों की भविष्य वाणी भी फेल हो सकती है। मृत्यु के संबंध में जो व्यक्ति ज्योतिष आदि का भरोसा कर लेते हैं, वे कई बार धोखा खा जाते हैं। हमारा संघ तो इस प्रकार की भविष्य वाणी का परिणाम भी भोग चुका है। पूज्य श्री माणकगणी की घटना इतिहास प्रसिद्ध है। ज्योतिषी द्वारा की गई भविष्यवाणी के कारण ही वे संघ की भावी व्यवस्था नहीं कर पाए।

फलतः कुछ समय तक संघ को नेतृत्व विहीन रहना पड़ा। आदमी जीने की आकांक्षा रखता है। वह मौत के नाम से ही घबराता है। एक शक्ति संपन्न युवक को प्रतिबोध देने के लिए संन्यासी ने कह दिया कि सात दिनों में तेरी मौत है तो उसका खाना-पीना सब छूट गया और सांवतें दिन तो अंतिम सांसों गिनने लग गया। पल-पल उसे मौत डराती-सी प्रतीत होती। शास्त्रकारों ने कहा-मनुष्य की वीरता इसमें है कि वह मौत से डरे नहीं। आत्मा की कभी मृत्यु होती नहीं, शरीर कभी स्थिर रहता नहीं, फिर मृत्यु से भय कैसा? श्रीमद् भगवद् गीता में कहा गया है कि जैसे पुराने कपड़े छोड़कर व्यक्ति नए वस्त्र धारण करता है वैसे ही मृत्यु तो पुराना शरीर छोड़कर नये शरीर को धारण करने का प्रतीक है।

जो व्यक्ति इस सचाई को जान लेते हैं वे मौत से नहीं घबराते। अपने जीवन के हर पल को सफल बनाने में लगे रहते हैं, धार्मिक जीवन जीते हैं। शरीर की अनित्यता को समझते हुए उसको सद्कार्यों में प्रवृत्त करते हैं और आत्म कल्याण करते हुए पर कल्याण में निमित्त बनते हैं। ●

नेपोलियन की प्रेरणा

■ सत्यानंद आर्य

साहस और धैर्य का धनी नेपोलियन बोनोपार्ट विजय अभियान के लिए निकला था। उसे रास्ते में आल्प्स पहाड़ मिला, जिसे पार करना कठिन था। उसी पहाड़ की तलहटी में एक बुढ़िया रहती थी। नेपोलियन ने उससे आल्प्स को पार करने का रास्ता पूछा। उसने छूटते ही कहा: 'बेटे, कितने आदमी इसे पार करने की कोशिश में अपनी जान गंवा चुके हैं, इसलिए ऐसा दुस्साहस मत करो।' नेपोलियन ने बुढ़िया से कहा, 'मां, खतरे से आगाह करने के लिए मैं आपका आभारी हूँ, लेकिन मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि इसे पार करके रहूंगा।' बुढ़िया को आश्चर्य करने वाला यह व्यक्ति असाधारण लगा। अतः उसने उसे रास्ता बताकर उसकी हिम्मत बढ़ाते हुए कहा: 'बेटे, साहसी के लिए कुछ भी असंभव नहीं होता है।' बुढ़िया का यह वाक्य नेपोलियन के लिए कवच बन गया। उसे हर कठिनाई में यह वाक्य स्मरण हो आता था। एक दिन उसने उस पहाड़ को पार कर अपने शब्दकोष से असंभव शब्द को सदा के लिए हटा दिया। नेपोलियन के बारे में कहा जाता है कि अपने साहसिक अभियानों में वह हमेशा उस बुढ़िया का वह वाक्य अपने साथियों से कहकर उन्हें प्रेरित करता था।



आचार्य शिवेन्द्र नागर

ऐ मालिक खर्चे बढ़ा

समृद्धि से पहले समृद्धि का विचार आता है। समृद्धि होने से पहले आपको खुद अपने में विश्वास करना पड़ता है कि मैं समृद्धि के लिए सक्षम हूँ। परन्तु लोग उल्टे विचार करते हैं।

जीवन विचारों का प्रतिफलन है। जैसा बोया वैसा पाया के सिद्धांत पर चलता है। विचार आपके मित्र हैं और विचार ही आपके शत्रु भी हैं। विचारों को परखिए, विचारों को चखिए, चिंतन मनन कीजिए, तत्पश्चात उन विचारों को ग्रहण कीजिए जो आपके हाजमें को खराब न करते हों। एक विचार जो हमें अक्सर परोसा जाता है कि 'खर्चे कम करो-खर्चे कम करो!' जबकि ऐसा न हो कि खर्चे कम करते-करते आमदनी ही कम हो जाए।

हम एक ऐसी महिला को जानते हैं जो अक्सर बातों-बातों में बोलती हैं, 'ऐ मालिक खर्चे बढ़ा।' जब पहली बार मैंने यह बात सुनी तो सोचने पर मजबूर हो गया कि इस बात में कितनी सच्चाई है? आपकी सोच का ही परिणाम है आपका संसार। आप अगर यह सोचते हो कि खर्चे बढ़े तो खर्चे कब बढ़ेंगे जब आमदनी बढ़ेगी और खर्चे कम करने कब सोचोगे? जब आमदनी कम होगी।

हिन्दू धर्म में जितने भी देवी देवता हमें दर्शाये जाते हैं वे सब के सब धन्य धान्य, जेवरों आभूषण से सुशोभित होते हैं। किसी भी देवता को आप पतला सिकुड़ा, दुर्बल, क्षीण हीन, जर्जन नहीं पाओगे। गणेशजी के सामने फलों और मिष्ठान के ढेर लगे होते हैं। समृद्धि होना कोई पाप नहीं है। यह गलत धारणा है कि समृद्धि केवल मात्र गलत तरीकों से ही आती है।

समृद्धि से पहले समृद्धि का विचार आता है। समृद्धि होने से पहले आपको खुद अपने में विश्वास करना पड़ता है कि मैं समृद्धि के लिए सक्षम हूँ। परन्तु लोग उल्टे विचार करते हैं। यहां तक कि कुछ गाने भी ऐसे बन गए हैं जो निराशावादी विचारों से ओतप्रोत हैं। ऐसी ही एक गज़ल में शायर कहता है,

**“कटेगी यह जिदगी रोते-रोते,
यह कह के गई है खुशी रोते रोते,
यह मालूम होता है किस्मत हमारी लिखी है
खुदा ने जैसे रोते रोते।”**

इसलिए विचारों को बदलिए, उनको श्रेष्ठ लक्ष्य दीजिए।

श्रीमद् भगवद्गीता के सबसे अंतिम श्लोक में भगवान वेदव्यासजी लिखते हैं-

यत्र गोगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।

तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्धुवा नीतिर्मतिर्मम॥

अर्थात् जहां-जहां श्रीकृष्ण अर्थात् ज्ञान और

अर्जुन अर्थात् कर्म है वहां श्री है, विजय है तथा अचल नीति है। क्या आपके जीवन में यह सब कुछ है? यदि नहीं तो कमी है श्रेष्ठ विचारों को कर्म में परिवर्तित करने की। यदि हम अपने विचारों को क्रियान्वित रूप में लाते हैं तो निस्संदेह श्री अर्थात् लक्ष्मी स्वयं हमारे पीछे आएगी। हमें उसके पीछे भागना नहीं पड़ेगा।

भारत में करोड़ों लोग जमीन जायदाद के झगड़ों में अपना सारा जीवन बिता देते हैं। अधिकतर झगड़े होते हैं एक ही परिवार के बीच में। उन झगड़ों के कारण भाई-भाई के बीच में 36 का आंकड़ा हो जाता है। 36 का आंकड़ा मतलब दोनों एक दूसरे से नजरें चुराते फिरते हैं। सबसे बड़ा विरोधाभास यह कि सोचते हैं अगर मुकदमा जीत गए तो रामायण का पाठ करवायेंगे। किस राम की पूजा करते हैं जिसने सब कुछ त्याग दिया?

मान लीजिए, दो भाइयों में जमीन को लेकर अनबन है। दोनों भाई उस जमीन पर नजर लगा कर बैठे हैं। अब अपने विचारों को जरा ऊंचा उठा कर देखिए। एक भाई के मन में यह

विचार आए कि हे प्रभु। मुझे इतना सक्षम बना कि यह जमीन मैं अपने भाई को ही दे जाऊं। उदाहरण के लिए मैं आपसे 50 रुपये मांगू और वापिस ना दूं तो आपके मन की अवस्था नहीं बिगड़ेगी क्योंकि जितना आपके पास हैं उसकी तुलना में 50 रुपये कुछ भी नहीं हैं।

अर्थात् जब आप यह विचार अपने मन ही मन करते हैं कि हे प्रभु। मुझे इतना सक्षम बना कि यह मकान या जमीन मैं अपने भाई को ही दे जाऊं तो उस स्थिति में आपका मन शांत एवं प्रसन्न होगा। जब मन शांत होगा तो अपने कार्य की दक्षता से करेंगे। कार्य की दक्षता करने पर घर में ऋद्धि-सिद्धि तो आएगी ही आएगी। आपके पास फिर इतनी अधिक श्री आ जाएगी कि वह जमीन या मकान आपकी मनस्थिति में नगण्य हो जाएगा। सोचिएगा इस बात पर।

**-विवेक निकेतन एज्यूकेशनल ट्रस्ट
1964/10, आउटट्रम लाइन,
हरि मंदिर के नजदीक
किंग्सवे कैम्प, दिल्ली-110009**

कैसे करें गणपति की पूजा

गणेश बुद्धि और विद्या के अधिष्ठाता है। तर्क-वितर्क में उनका कोई सानी नहीं है। इसी प्रकार मूषक भी तर्क-वितर्क में पीछे नहीं है। काट-छांट में उसका कोई सानी नहीं है। इसलिए उसके इन्हीं गुणों को देखकर उन्होंने उसे अपना वाहन चुना।

गणेशजी की सूंड हमेशा हिलती-डुलती रहती है, जो उनके सचेत होने का संकेत है। इसके संचालन से दुख-दारिद्र्य समाप्त हो जाते हैं। अनिष्टकारी शक्तियां डर कर भाग जाती हैं। यह सूंड बड़े-बड़े दिगपालों को भयभीत करती है, वहीं देवों का मनोरंजन भी करती है। मान्यता है कि सुख समृद्धि हेतु उनकी दायीं ओर मुड़ी हुई सूंड की पूजा करनी चाहिए, वहीं शत्रु को परास्त करने या ऐश्वर्य पाने के लिए बायीं ओर मुड़ी हुई सूंड की पूजा करनी चाहिए।

गणेशजी का पेट बहुत बड़ा है। इसी कारण इनको लम्बोदर भी कहा जाता है। वह हर अच्छी



और बुरी बात को पचा पाते हैं और हर बात का निर्णय तुरंत और सूझबूझ के साथ लेते हैं। ऐसा भी माना जाता है कि उनका पेट विभिन्न विद्याओं का कोप है।

वह लम्बे कान वाले हैं, अतः उन्हें गजकर्ण भी कहा जाता है। लम्बे कान वाले भाग्यशाली होते हैं। लम्बे कानों का एक रहस्य यह

है कि वह सबकी सुनते हैं पर अपनी बुद्धि से ही क्रियान्वयन करते हैं। उनका एक ही दांत होने के कारण वह चबाने वाली चीजें नहीं खा पाते होंगे। लड्डू खाने में आसानी होती होगी इसलिए मोदक उन्हें प्रिय हैं क्योंकि वह आनंद का भी प्रतीक है क्योंकि मोदक बन जाने के बाद उसके भीतर क्या है, दिखाई नहीं देता। मोदक की गोल आकृति गोल और महाशून्य का प्रतीक है। शून्य से सब उत्पन्न होता है और शून्य में सब विलीन हो जाता है।

**-विपिन जैन
लुधियाना**



सुरवी जीवन की कुंजी अध्यात्म

■ लीला कृपलानी

अध्यात्म का सीधा-सा अर्थ है ईश्वर से साक्षात्कार करना। अध्यात्म द्वारा ही आत्मबोध संभव है। जब हम किसी सच्चे गुरु अथवा ज्ञानी के सान्निध्य में रहकर इनके प्रवचनों का कर्ण लाभ ले रहे होते हैं अथवा वेद, पुराण, उपनिषद आदि महाग्रंथों का अध्ययन कर रहे होते हैं तो हमारे मन-मस्तिष्क में एक उद्वेलन की स्थिति आती है और हमें हमारे दैनिक जीवन में व्यवहार, कर्म, कर्तव्य आदि की स्थिति में एक बड़ा विरोधाभास दिखाई देता है और यह स्पष्ट हो जाता है कि हम वह नहीं हैं जो हमें होना चाहिए था। बस यहीं से अध्यात्म दृष्टि का जन्म होता है। यदि हम उचित-अनुचित, न्याय-अन्याय की परख करने में सक्षम हो गये तो समझो अध्यात्म का बीज हमारे अंदर पड़ चुका है परन्तु यह बीज पड़ना इतना आसान नहीं। मनुष्य के जन्मजात पांच भूत (काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार) जब तक नहीं उतर जाते तब तक अध्यात्म का अक्षर ज्ञान भी नहीं हो सकता

अध्यात्म द्वारा चिंतन के समय विचार फिल्टर होते जाते हैं जिससे आस्थाओं का उन्नयन होकर सदप्रवृत्तियों को फलने फूलने का अवसर मिलता है। अध्यात्म ज्ञान प्राप्ति एक ऐसी त्रिवेणी है जिसमें परमार्थ की परोपकार की गंगा, जनकल्याण की युमना और आत्म कल्याण की सरस्वती की धाराएं समाहित हैं। अंतःकरण की गंगोत्री में नहाया हुआ व्यक्ति जिस राह पर चलता है। वह राह एक ऐसी पगडंडी बन जाती है जो मनुष्य को उसके वास्तविक लक्ष्य, मनुष्यता/मानवीयता तक पहुंचाने में सहायक होती है। अध्यात्म पथ के साथी हैं आस्था, प्रेरणा और अनुकरण। जिससे क्रमबद्ध रूप से चलता हुआ अभ्यासी श्वास प्रश्वास का नियमन करता हुआ, एकाग्रता से और अपनी प्रबल इच्छाशक्ति से तन्मयतापूर्वक श्रद्धा और समर्पण भाव लिये आगे बढ़ता जाता है। उसे धीरे-धीरे एक असीम सुख व आंतरिक सुख का आभास होने लगता है।

मानव तो चिरकाल से ही पवित्र व शुद्ध रहा है परन्तु संसार के आवरण जैसे लोभ, मोह, क्रोध, अहंकार आदि उसकी पवित्रता को नष्ट कर देते हैं। परन्तु अध्यात्म इस आवरण को हटाकर मनुष्य को उसके असली स्वरूप पर लाकर खड़ा कर देता है। अध्यात्म बताता है कि जीवनयात्रा में व्यर्थ के प्रपंचों का भार ढोकर चलना मूर्खता है।

कौटिल्य ने कहा था-“जीवन का हर क्षण करोड़ों मुद्रायें देने पर भी नहीं मिलता अतः जीवन एक अमूल्य संपदा है।”

आज बाजारवाद मनुष्य पर हावी होता जा



रहा है। उसकी चकाचौंध में मनुष्य अपने विवेक को ताक पर रखकर केवल ग्लैमर और दिखावे के पीछे भाग रहा है। वह येन-केन प्रकारेण इस अंधी दौड़ में आगे निकल जाना चाहता है। उसकी सत्य-असत्य को पहचानने की शक्ति समाप्त हो गई है।

भारत अध्यात्म के बल पर ही विश्वगुरु कहलाया। हमारे मनीषियों द्वारा अध्यात्म के गहरे

समुद्र में गोते लगाकर जो अद्भुत ज्ञान के आत्मदर्शन और आनंद के मोती विश्व के समक्ष रखे गये उससे विश्व हतप्रभ रह गया।

आज फिर पीड़ित मानवता की पीड़ा हरण करने के लिए फिर उसी अध्यात्म गुरु को अपना गुरुत्व दिखाने की आवश्यकता है। आज फिर देश को रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, रवीन्द्रनाथ टैगोर, विनोबा भावे आदि महान विभूतियों की आवश्यकता है जो जन-जन को दुखती रगो को सहलाकर भटकन भरी राहों से निकालकर अध्यात्म के शीतल छींटे देकर अनैतिकता की मूर्च्छा को दूर कर सकें और एक बार फिर उसी प्राचीन भारत को विश्व के मानचित्र पर ला सकें।

दक्षिण भारत की प्रसिद्ध संत अम्मा का कहना है कि अब एक आध्यात्मिक क्रांति का युग आ गया है। क्योंकि आमजन की अनुभूतियां बढ़ी हैं। मां धरती की खुशहाली की चाह मानव हृदय में जागृत हो चुकी है। उनका कहना है-“आनंदमय व्यक्ति ही आनंदमय समाज बनाते हैं। दुःखी व्यक्ति चारों ओर दुःख फैलाते हैं।”

-बी-50, नरसिंह विहार
लालसागर, गैस गोदाम के पास
जोधपुर-302026 (राजस्थान)



पुस्तक प्रेम

■ दिलीप भाटिया

पुस्तक सर्वश्रेष्ठ मित्र होती है। कोर्स की पुस्तक तो अंतरंग मित्र है ही, पुस्तकालय की सामान्य ज्ञान, प्रेरणास्पद, प्रबंधन की पुस्तकें भी मित्र समान ही हैं। पुस्तक से प्रेम कर लो, प्रेम निस्वार्थ होता है। प्रेम में समझौता, औपचारिकता, सामंजस्य नहीं होता। निर्मल सात्विक प्रेम लेता

नहीं, मात्र देता है। पुस्तक तुम्हें मात्र देगी, ज्ञान, जानकारी, सब कुछ। प्रेम के अभाव के कारण ही रिश्ते संबंध बोज़ बन जाते हैं, इसलिए पुस्तक से प्रेम करोगे तो अलौकिक आनंद की अनुभूति होगी। पढ़ाई के समय मोबाइल, टी.वी., इंटरनेट सब कुछ बंद कर मात्र पुस्तक में खो जाओ, घंटे मत गिनो, पर जितना समय भी पढ़ो, समर्पण भाव से, मन से पढ़ो, पुस्तक मित्र हैं, कापी सहेली हैं, पुस्तक के अध्याय का सार कापी में लिखो, प्रेम में मात्र प्रेम होता है, पुस्तक से प्रेम हो जाएगा, तो प्रतिशत नम्बर,



ग्रेड स्वतः ही बढ़ते चले जायेंगे, होमवर्क दर्पण सदृश है, मॉडल पेपर की रिहर्सल से पुस्तक पढ़ाई से प्रेम अटूट होता चला जाएगा।

पढ़ाई मूल आवश्यकता है, अतिरिक्त गतिविधियों में कमी कर दो, अवकाश समय तक के लिए स्थगित कर दो। अर्जुन द्वारा चिड़िया की आंख के समान इस समय पढ़ाई पर ही लक्ष्य केन्द्रित रखो। आत्मनिर्भरता के अतिरिक्त शिक्षा से विवेक, निर्णय लेने की क्षमता, अच्छे बुरे की समझ में वृद्धि होगी, जीवन में आंधी-तूफानों में शिक्षा का दीपक रोशनी देकर राह दिखलाएगा।

मां की ममता सर्वश्रेष्ठ प्रेम होती है, मां भगवान सदृश होती हैं। पुस्तक पढ़ाई को मां के समानान्तर मान लिया तो डिप्रेशन, तनाव कम होता चला जाएगा, पुस्तक से प्रेम ही हर समस्या का समाधान है।

-372/201, न्यू मार्केट,
रावतभाटा-323307 (राजस्थान)



प्राचीन भारत में वैमानिक विज्ञान

■ कुसुम मेहता 'प्रियदर्शिनी'

प्राचीन भारत न केवल साहित्य, संगीत, कला, स्थापत्य, दर्शन, अध्यात्म, योग आदि में समृद्ध था किन्तु विज्ञान के प्रायः प्रत्येक क्षेत्र में भी इसकी उच्च शिखर पर विद्यमान थी। प्राचीन आर्यों को वैमानिक ज्ञान ही नहीं था वे विमानों का प्रयोग भी करते थे। महाभारत काल तक विमानों के प्रयोग का पता चलता है। आर्य विमान पक्षियों के आकार के होते थे और उन्हीं के नामों पर विमानों के नाम रखे जाते थे।

विमानों के संबंध में पर्याप्त उल्लेख भी प्राचीन साहित्य में मिलते हैं। संस्कृत में 'वि' पक्षी को कहते हैं और 'मान' का अर्थ सदृश्य है, अर्थात् पक्षी सदृश्य। अतः विमान का अर्थ पक्षी सदृश्य हुआ। ऋग्वेद में लिखा है- जो आकाश में पक्षियों के उड़ने की स्थिति को जानता है, वह समुद्र आकाश की भाव विमान को जानता है। वाल्मीकि रामायण के सुंदरकांड में भी रावण के पुष्पक विमान का वर्णन है। भागवत में शाल्व राजा के विमान का भी वर्णन दिया हुआ है। शाल्व का यह विमान भूमि, आकाश, पहाड़ और जल पर भी चल सकता था।

विष्णु का वाहन गरुण नामक विमान ही था, वह पक्षी नहीं था। इसके अतिरिक्त इन्द्र और दुष्यंत के विमानों का भी वर्णन है। दिलीप की सवारी का रघुवंश में कालिदास ने जो वर्णन किया है, उसका भी भूमिचारी विमान से ही अधिक साम्य है। शिवपुराण के एक प्रसंग के अनुसार हरियान (अर्थात् गरुण) में आकाशगंगा में डुबकी लगाई थी। इस प्रसंग से वह अंतरिक्ष यान की कोटि में आता है। पंचतंत्र की एक कथा में एक धूर्त की कथा है जो विष्णु का रूप धारण करके, गरुण विमान पर बैठ कर एक राजकन्या के पास आया करता था। गया चिंतामणि नामक ग्रंथ में मयूर की आकृति के विमान का भी पता चलता है।

धम्मपाद के बोधि राजकुमार ने एक महल बनाया। बनाने वाले कारीगर ने उसे बड़ा ही सुंदर बनाया। बोधिराज ने सोचा, यह कारीगर कहीं दूसरा महल भी ऐसा ही न बना दे अतः इसके हाथ कटवा लेने चाहिए। यह समाचार कारीगर तक पहुंच गया। कारीगर ने अपनी स्त्री से सारा सामान बिकवाकर राजा के महल देखने को प्रार्थना पत्र दिला दिया और जब वह महल देखने गये तब कारीगर एक कमरे में रखे गरुण यंत्र पर उसे तथा बच्चों को बिठाकर काटमांडू भाग गया।

चौदह वर्ष वनवास के बाद राम जब लौटे तो अयोध्या में क्या कैसा हुआ होगा और उस द्राण को अयोध्या वासियों ने कैसा अनुभव किया



छह हजार वर्ष पहले लिखे गये महर्षि भारद्वाज के यत्र सर्वस्व में विमानों के डिजाइनों, उनके निर्माण, संचालन और यहां तक कि पायलटों के प्रशिक्षण के विस्तृत सिद्धांतों का उल्लेख किया गया है।

होगा, रामचरितमानस में वर्णित वृतांत में पुष्पक विमान को अयोध्या वासियों द्वारा देखने की उत्सुकता का भी उल्लेख है। भगवान श्रीराम के अयोध्या आगमन की सूचना सुन पुष्पक विमान को देखने नारियां अटारियों पर चढ़ गईं और मंगल गान करने लगीं।

यदि विमान वायुमंडल की पांचवीं परत में प्रवेश कर जाये तो प्रबल घर्षण के कारण इसके नष्ट हो जाने का खतरा रहता है। इससे बचने के लिए रौद्री दर्पण यंत्र की आवश्यकता होती है जो इस वायुमंडल की ओजोन से विमान की रक्षा करता है। ज्ञातव्य है कि वायुमंडल की पांचवीं परत को आधुनिक विज्ञान में 'थर्मोस्फीयर' नाम दिया है।

अपनी स्थापना के 75वें वर्ष (2007) में जश्न मना चुकी भारतीय वायु सेना अपने इतिहास की जड़े तलाशते हुए हिन्दू पुराणों और वैदिक ग्रंथों तक जा पहुंची। उसने यह तथ्य ढूंढा कि पिछले 3500 साल में धरती पर सिर्फ 210 वर्ष ही शांति से गुजरे हैं।

'नील क्षितीज के भीतर' शीर्षक से प्रकाशित पुस्तक में अपने इतिहास को समेटते हुए वायुसेना ने हिन्दू मिथकों के हवाले से कहा है कि कर्दम ऋषि ने पहली बार विमान का उपयोग किया था जो बहुत सीमा तक अंतरिक्ष यान की शकल का रहा होगा, क्योंकि वह उसके नीचे धरती को एक गेंद की तरह देख पा रहे थे। पुस्तक के अनुसार पंख लगाकर आकाश में उड़ने की इच्छा रखनेवाले मानव ने ऐसी मशीनों तैयार करने का

प्रयास जारी रखा, जो उसे लेकर उड़ सकें और वैदिक ग्रंथों में ऐसी मशीनों का उल्लेख मिलता है जिन्हें विमान कहा गया था।

छह हजार वर्ष पहले लिखे गये महर्षि भारद्वाज के यत्र सर्वस्व में विमानों के डिजाइनों, उनके निर्माण, संचालन और यहां तक कि पायलटों के प्रशिक्षण के विस्तृत सिद्धांतों का उल्लेख किया गया है। पुस्तक में कहा गया है कि इन्द्र देवता के पास विमान की शकल का पुष्पक रथ होने का उल्लेख भी मिलता है। कर्दम ऋषि ने पहली बार विमान उड़ाया था।

भारद्वाज ऋषि द्वारा लिखित 'अंशुबोधिनी' नामक ग्रंथ में एक विमान अधिकरण भी है। इस अधिकरण में आकाशीय संचार गति के आठ विमान इस प्रकार हैं- शक्तयुद्धम- बिजली से चलने वाला, भूतावह- अग्नि, जल और वायु से चलने वाला, धूमयान- वाष्प से चलनेवाला, शिखोद्भय- पंचशिखी के तैर से चलने वाला, अंशुवाह- सूर्य की किरणों से चलने वाला, तारामुख- उल्का रस (चुम्बक से चलने वाला), मणिवाह- सूर्यकांत चंद्रकांत मणियों से चलने वाला और मरुत्सरवा- केवल वायु से चलने वाला।

इस प्रकार प्राचीन भारत में वैमानिक विज्ञान की उन्नति व विकास चरमोत्कर्ष पर थी। आज आवश्यकता है कि प्राचीन ज्ञान-विज्ञान पर विस्तृत शोध कार्य किया जाए।

—मेहता मेशन, स्टेशन रोड
जयपुर-302006 (राजस्थान)



नया वर्ष : नया उजाला

■ मुनि मोहजीतकुमार

जीवन एक प्रवहमान समुद्र है। जिसकी तरंगें निरन्तर चंचल हैं। चंचलता का अस्तित्व चलायमान है। इसी प्रकार काल भी प्रतिपल अपना परिवेश बदलता है। इस बदलाव में उम्र का बदलाव भी हर पल नया परिवर्तन लाता है। कालक्रम के उछलते-मचलते सरित्प्रवाह में दिन, माह, वर्ष, युग, शताब्दियां बदलती हैं। जिसमें कभी झरने की सी मोहकता प्रतीत होती है तो कभी तेज गति से बहते उफनते नाले की भयावहता तो कभी संगीत की नाजुक सुरावलियां उभरती हैं तो कभी तेज आंधी की धुंधाहट, ये सारे परिदृश्य कालक्रम में अनुबंधित हैं। इस आधार पर हम अवलोकन करें कितने प्रभात और रात शुभ भावों, परिणामों कार्यों में बीते हैं?

नया वर्ष अतीत के कैलेण्डर को बदलने की प्रेरणा के साथ नवीनता का संकेत देता है। भगवान महावीर कहते हैं- 'खणं जाणाहि पंडि' समय का अंकन करो। जीवन और काल की सार्थकता का संकेत यही है कि जो प्रतिक्षण जागरूक रहता है वही सफलता का वरण करता है।

गत दिनों 12 दिसम्बर 12 को तारीख का ऐसा संयोग बना जो इस सदी में अपनी तरह का आखिरी दिन माना गया। 12-12-12 को लेकर इंटरनेट पर तमाम तरह की अटकलें लगाई गईं। जिसमें कुछ अच्छी तो कुछ खराब तरीके की भी थी। मसलन कुछ लोग इसे प्रलय का दिन यानी डूम्स डे भी कह रहे थे। कहा यों भी गया कि माया कैलेण्डर के मुताबिक डूम्स डे पर दुनिया खत्म होनी है पर काल पर न तो अंकुश लगाया जा सकता तथा न उसे बांधा जा सकता और न बढ़ाया जा सकता। समय का चक्र अपने ढंग



से गतिमान है पर हम उसके बहते प्रवाह का सम्यक उपयोग कितना करते हैं, यह देखना है।

नये वर्ष का संदेश है जागती आंखों के सच को जीएं। विरासत से प्राप्त जीवन मूल्यों की सार-संभाल करें। जीवन विकास के सपनों की सार्थकता के लिए पुरुषार्थ करें।

प्रत्येक व्यक्ति की आंतरिक आकांक्षा भी यही रहती है कि उसके जीवन का हर पल सुखी रहे, स्वस्थ रहे। वह कालप्रवाह के साथ सम्मनन रहे, प्रमुदित रहे। उसके अस्तित्व का कोई भी भाग अविकसित न रहे। उसकी चाह है कि प्राणों में तेज और ऊर्जा का भंडार निरन्तर प्रवर्धमान रहे। चित्त में शांति, आनंद की धाराएं प्रवाहित रहे। यह सब संभव है पर इसके लिए काल के प्रवाह में न बहकर संतुलित जीवनक्रम, समय का सार्थक उपयोग, मन और भावों में सकारात्मकता का ज्वार, सही दृष्टिकोण, पुरुषार्थ एवं अध्यात्म के प्रति लगाव का रूझान आवश्यक है।

सन् 2013 नये वर्ष का प्रारंभ हमारे जीवन के महत्वपूर्ण कार्यों की शुभता से हो। मजिलों तक पहुंचने के संकल्प से हो। आदतों, वृत्तियों, महात्वाकांक्षाओं से बचने के लिए हो। सद्कार्यों के लिए दायित्व की बागडोर थामने के लिए हो। निर्माण सुधार तथा विकास के लिए हो। डिक्स, डांस और ड्रग्स से बचने के लिए हो। संदेहों, आशंकाओं की गलत अवधारणाओं से मुक्त रहने के लिए हो। सुविधावादी और पदार्थवादी मनोवृत्ति के परिष्कार के लिए हो। संकल्प की दृढ़ता और लक्ष्य की निर्णायकता से हो। स्वास्थ्य, शक्ति, सौन्दर्य, संपत्ति, सुयश की वर्धापना से हो। जीवन मूल्य एवं जीवनशैली की तेजस्विता से हो। मानवीय चरित्र उत्थान की प्रयत्नशीलता से हो।

**नया वर्ष प्रमुदित मन आया
रहे सदा ही सदा बहार।
बहे हृदय में नित प्रति सबके
मंगलमय भावों की धार॥**



■ मीना

दांतों में दर्द होना दांतों का एक आम रोग है। कभी-कभी तो दांत-दर्द काफी असहनीय होता है। दांत में दर्द होने की स्थिति में कुछ उपयोगी व सरल घरेलू नुस्खे इस प्रकार हैं-

दांत-दर्द में उपयोगी सुझाव

- सरसों के तेल में नमक मिलाकर दिन में दो बार दांतों पर मिलने से दांत-दर्द में शर्तिया आराम मिलेगा।
- दर्द वाले स्थान पर प्याज का टुकड़ा रख देने से भी राहत मिलती है।
- तुलसी की पत्तियां और कालीमिर्च पीसकर गोली बना लें। इस गोली को दुखते दांत के नीचे रख देने से आपको बहुत राहत महसूस होगी।
- रूई में आक के पत्तों का दूध लेकर रूई को पूरी उसमें भिगो लें। फिर उसे गर्म घी में भिगोकर दर्द वाले स्थान पर दबाएं तो दर्द बंद हो जाएगा।
- उबलते हुए पानी में एक चम्मच पिसी हुई अजवाइन और चुटकी-भर नमक डाल दें और

इस पानी को ढककर रख दें। जब पानी हल्का गर्म रह जाए, तो इस पानी को मुंह में लेकर कुछ देर रोके, फिर बाहर निकाल दें। फिर थोड़ा-सा पानी लेकर कुछ देर रोककर बाहर निकाल दें। इस प्रकार पानी रहने तक ऐसा करें। आपको आश्चर्यजनक लाभ महसूस होगा।

- दांत में छेद के कारण दर्द हो तो पिसी हुई फिटकरी रूई में रखकर छेद में दबा दें और लार टपकाएं।
- लौंग का तेल दर्द के स्थान पर लगाने व लौंग चूसने से भी दांत-दर्द कम हो जाता है।
- नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर इस पानी को थोड़ा ठंडा हो जाने पर गरारे करने से दांत का दर्द जाता रहेगा।



नववर्ष कहता है

* डॉ. राकेश अग्रवाल

जाने वाले वर्ष ने आने वाले वर्ष को सत्ता सौंपते हुए कहा- मित्र! मैं अपने साथ कितनी ही निराशा कुंठा और घुटन लिए जा रहा हूँ। मैं नहीं दे पाया हर चेहरे को मुस्कान हर खेत को पानी हर हाथ को काम मैं भूल गया काल के खेल में अपने संकल्प, प्रकल्प और विकल्प। मैं कब शुरू हुआ और कब मेरी इति का समय आ गया पता ही न चला कुछ दंगे, कुछ हत्याएं कुछ बलात्कार, कुछ दुर्घटनाएं ये ही थीं मेरी नियति में मेरी उपलब्धियां भी इनमें दबकर रह गई। गरीब मां-बाप से बच्चे बिकवाने का कलंक है मेरे माथे पर। कितने ही शहीदों की अर्थी को उठाया है मैंने कितने ही घोटालों का इतिहास रचाया है मैंने भूलों को भूलकर मैंने कितनी भूलों की जिनकी क्षति उठानी पड़ी देश को और निरीह जनता को तुमसे मेरा निवेदन है कि मेरे प्रतिवेदन को दृष्टिगत रखकर तुम सचेत रहना कुछ भी अनर्गल न सहना। सुख, शांति, समृद्धि से भरना इस धरती को देना हर हाथ को काम, हर खेत को पानी और हर चेहरे को मुस्कान ताकि सदियों तक गायें दिशाएं भी तुम्हारा गुणगान।

—‘हिमदीप’, राधापुरी,
हापुड़-245101 (उ.प्र.)



तो जानें

* विराट गुरुजी

उजाला उजाले में ठेला भी तो क्या?
अंधेरे को रोशन बनाओ तो जानें॥

रईसों को दावत कितनी भी दे दो
भूखे को भोजन खिलाओ तो जानें॥

राम के मंदिर में सबके भले लें
फकीरी गले लगाओ तो जानें॥

खैरात बांटो खुशी भी मनाओ
गैरों को अपना बनाओ तो जानें॥

नाम पे कितनी ही दौलत लुटाओ
बिना नाम धन को बंटायो तो जानें॥

मरों को तो जग में सभी ने सराहा
जो जिंदा है उसको सराहो तो जानें॥

ईश्वर व अल्लाह जुदाई से घायल
आपस में उनको मिलाओ तो जानें॥

शास्त्रों के शास्त्रों से घायल ‘विराट’
उसको भी मरहम लगाओ तो जानें॥

विदेशी व्यापार है

* डॉ. सुबोध गौर

परदेशी बुखार है,
विदेशी व्यापार है।
देश में फैलता,
निजीकरण का ज्वार है।
रैली हड़ताल है,
आतंकी जाल है।
नक्सली हमलों से,
सरकार भी बेहाल है।
युवाओं के हाथ भी,
अब हुये बेकार है।
गांव शहर महानगर,
तितलियों के जाल में।
भौर आज फंसे हुए,
कम्प्यूटर के जाल में।
आकाश को भेदती,
मिसाइलों की मार है।

—एस.डी./152,
सीएसईबी कॉलोनी
कोरबा-495677
(छत्तीसगढ़)

सुर से सुर मिलाते जाइए

* अमित कुमार लाडी

सुर से सुर मिलाते जाइये।
हर किसी को हंसाते जाइये।

रुपये-पैसे का मत करो लालच,
जरूरत के मुताबिक कमाते जाइए।

दुख में हंसना होता है, मुश्किल,
हो सके तो मुस्कुराते जाइए।

क्यों बनाते हो तुम किसी को दुश्मन,
सभी को अपना दोस्त बनाते जाइए।

दिलों में दूरियां मत बढ़ने दो,
हाथ से हाथ मिलाते जाइए।

कवि दरबारों में भी राजनीति है,
हो सके तो कुछ सुनाते जाइये।

लिखने का शौक ‘लाडी’ निराला है,
साहित्य की दौलत लुटाते जाइए।

—मुख्य संपादक : आलराउंड मासिक
डोडां स्ट्रीट, फरीदकोट-151203
(पंजाब)

गजल

* उषा अग्रवाल ‘पारस’

जो भी जीया है जीवन, वो बीती हुई घड़ी।
है इसी के साथ जुड़ी यादों की हर कड़ी॥

दुख धूप और दांव सुख, मौसम है ये सभी।
मालाओं में छुपी हुई, खुशियों की इक लड़ी॥

जीते-जी सामने सबके, अपमान ही तो किया।
तस्वीरे दीवारों पे अब शीशों में जड़ी॥

पितृकृपा मातृछाया साहिर के सब महल हैं।
क्या इनकी नींव सच में आस्थाओं पे खड़ी॥

जीभर के खा सके न थे जो दाल रोटी भी।
श्राद्धों में पा गये हैं वो खीर और रबड़ी॥

—108, बी-1, मृणमयी अपार्टमेंट, खरे टारून
धरमपेट, नागपुर-440010 (महाराष्ट्र)



चरम सत्य

* रूपनारायण काबरा

पल आते हैं, पल जाते हैं
पंखिल पल आते जाते हैं
पल ही तो जीवन है साथी
पल में जीवन आत्मसात है
पल आते हैं पल जाते हैं।

इसी तरह जीवन चलता है
पल जीवन का परमाणु है
पल जीवन का एक नियामक
पल ही तो बांधे रखता है
आती जाती इन सांसों को
पल कितना भी छोटा क्यों न
पर जीवन का चरम सत्य है
परम तत्व है।

पल में है निर्माण सृष्टि का
और प्रलय भी संभव पल में
पल को जिसने समझा
उसने जीवन जीया
पल को जिसने ना पहचाना
उसने जीवन को ना जाना
जिसने पल को करी उपेक्षा
रही न उसकी प्रज्ञा प्रेक्षा
पल में सपना पल जाता है
पल में ही वह टल जाता है
पल ऐसा चेहरा है साथी
जिसके आगे बाल घने हैं
लेकिन पीछे बिल्कुल गंजा।

इसीलिए तो बीत चुका पल
हाथ न आता
पल को जो भी समझ न पाया
मिटना उसको पड़ा जगत में
इसीलिए तो पल को समझो
पल को जानो पल पहचानो
पल जीवन का चरम सत्य है
पल जीवन का परम तत्व है
पल जीवन की परम शक्ति है।

-ए-438, किशोर कुटीर,
वैशाली नगर, जयपुर-302001
(राजस्थान)



दुनिया का रंगमंच

* गणेश मुनि शास्त्री

दुनिया का रंगमंच सजता है
दो पात्रों से एक नर दूसरा नारी
दिखाते हैं करतब दोनों बारी-बारी।
न कोई छोटा न मोटा,
अलग-अलग होकर भी
दोनों का है एक मुखौटा।
जब भी पात्रों के बीच
अपने अभिनय को लेकर
होती है खींचातानी,
तो बदरंग हो जाती है रंगमंच की कहानी।
आज के नये दौर में नर मिटाने चला है
नारी पात्र की परिभाषा,
पर वह भूल रहा है नारी पात्र के बिना
एक दिन बन जाएगा
अपनी ही नजर में तमाशा।



हे पिता, तुम तो ऐसे न थे

* संतोष कुमार झा

नींद तुम्हें आती न थी,
क्यों चिर निद्रा में सो गये आज
तुम थे दिग्दर्शक जीवन भर
क्यों दिशाहीन, खो गये आज।

जीजिविषा थी प्रेयसी तुम्हारी,
क्यों किया मृत्यु का आलिंगन।
क्षण भर में ही तोड़ दिया
पिता-पुत्र का यह बंधन।

है कहां हृदय का स्पंदन,
कहां श्वासों की चंचलता।
क्यों पड़े हुए हो शांतचित्त
मुख पर ये कैसी स्थिरता।

हे उद्यमी! किस पड़ाव पर
थक, डाल दिया तुमने डेरा।
जाना था तुमको दूर बहुत
तो लिया संग क्यों न मेरा।

तुम मुझसे पृथक हो नहीं सकते,
मैं अंश तुम्हारा, जीता हूँ।
मेरा भी अंश गया तुझ संग,
तुझ संग ही मैं भी मरता हूँ।

-पी-76, पी ब्लॉक, रेलवे
अधिकारी फ्लैट, बधवार पार्क,
कोलाबा-400005

बेटियां

* विभा जैन

रुकती नहीं चलती है, खानी है बेटियां।
मासूम है, भोली है, सयानी है बेटियां।

हैं ये किताब लाजवाब, इन्हें पढ़ तोली जिये।
है गीत भी गज़ल भी, कहानी है बेटियां।

आपके आंगन में कली, बन के खिल गई।
बनकर उड़ेगी खुशबू, सुहानी है बेटियां।

घर भर की लाइली ये, डोली में चल पड़ी।
है अपने घर की शोभा, रानी है बेटियां।

सेवाओं के बदले खुद के आंसू भी पी गई।
हर रंग में ढलती है, पानी है बेटियां।

संवेदनाएं इनमें है, और प्रेरणा है इनसे।
बचपन है बुढ़ापा है, जवानी है बेटियां।

मां शारदे है राधा मीरा भी इनमें दुर्गा।
नफरत से दूर प्रेम दीवानी है बेटियां।

-सम्यक द्वीप, 85 त्रिमूर्ति नगर
धार-454001 (मध्यप्रदेश)

क्या है ये जिंदगी?

* अंकुर गर्ग

क्या है ये जिंदगी? हमने न जाना।
यहां है कभी दुःखों की कड़ी धूप,
तो कभी है सुख की शीतल छांव।
कहीं है मौतों का रोदन,
तो कहीं जन्म की किलकारियां
क्या है ये जिंदगी? हमने न जाना।

यहां कभी है संगत में रास्ते आसान,
तो कभी वहीं हो जाते हैं सुनसान।
कभी लगता है भीड़ से डर,
तो कभी अपने अकेलेपन से।
क्या है ये जिंदगी? हमने न जाना।

जो थे कभी खुशियों में अपने
आज हैं वो सब पराए।
क्या दुख और अकेलेपन का यह
साध,
हमेशा करता रहेगा कोमल मन पर
आघात?

क्या है ये जिंदगी? हमने न जाना!

-403, जागृति नं. 1
कार्टर रोड नं. 3, बोरिवली (ईस्ट)
मुम्बई-400066 (महाराष्ट्र)



मानवता को मत भूलिए

■ आचार्य चंदन मुनि

धर्मो जगतां सारं, सर्वसुखायां प्रधानहेतुत्वात्।
तस्योत्पत्तिर्मनुजात्, सारं तेनैव मानुष्यम्॥

धर्म ही जगत में सार है। धर्म को हमने सारभूत क्यों माना? धर्म के बिना किसी सुख की प्राप्ति नहीं हो सकती। भौतिक और आध्यात्मिक किसी भी स्थिति में आप आ सकते हैं, धर्म के बिना आपको सुख नहीं मिल सकता।

फिर प्रश्न उठता है कि वह धर्म कहां पैदा हो सकता है? उस धर्म के बीज कहां बोये जा सकते हैं? धर्म की खेती कहां हो सकती है? इन सबका एक ही उत्तर है- मानव शरीर में। इसके बिना धर्म की प्राप्ति और कहीं संभव नहीं है। यही कारण है कि मनुष्य-शरीर उच्च कोटि का माना गया है। पर खेद है, हम सब कुछ बनना चाहते हैं, लेकिन मानव बनना नहीं चाहते। आप किसी बालक से पूछें-क्या बनना चाहते हो? वह कहेगा, डॉक्टर, कोई कहेगा मास्टर आदि पर कोई ऐसा नहीं कहता कि मैं आदमी बनना चाहता हूँ। हम लोगों में कुछ इस प्रकार का चिंतन भी नहीं होता कि वास्तव में हम मानव हैं या नहीं। मैंने कई बार चर्चा की है, मानव शरीर बड़ा मूल्यवान है, बड़ा महत्वपूर्ण है। उत्कृष्टतम साधना का यही माध्यम है। पशु-पक्षियों के जीवन में हों तो प्राणी क्या कर सकते हैं। पशु-पक्षी भूख-प्यास की निवृत्ति और काम-तृप्ति के आगे सोच भी कहां सकते हैं। आपने मानव के रूप में जन्म पाया है, यह आपका सौभाग्य है। पर, इस सौभाग्य की सार्थकता तब है, जब इसके सही उपयोग में आप जागरूक हों।

यह सत्य सिद्धांत है कि जैसे कर्म होंगे, उनका वैसा ही फल होगा। बाजरी का बीज बोने से बाजरी प्राप्त होगी। यदि आपने मक्की बोयी तो भुट्टे आयेंगे। जैसा बीज बोते हैं, वैसे फल प्राप्त होंगे, इसमें कोई संदेह नहीं है।

आज का दिन मांगलिक हो, कल्याणकारी हो, मैं अच्छे रास्ते पर जाऊँ, अच्छा आचरण करूँ, किसी को मुंह से बुरी जवान नहीं बोलूँ, किसी की निंदा न करूँ, न सुनूँ-यदि प्रातः काल सात्विक भाव से आप ऐसा चिंतन करेंगे तो निश्चय ही आपके दिन भर के कार्यों पर उसका प्रभाव होगा। भावना जितनी पवित्र एवं उच्च होगी, हमारे धार्मिक जीवन में उसकी उतनी ही तीव्र सात्विक प्रतिक्रिया होगी।

मैंने पहले अपने एक प्रवचन में कहा था कि जीवन को उन्नत और विकसित बनाने के लिए यह आवश्यक है कि शराब व मांस का त्याग किया जाए। आप इस पर गौर करें। ऐसा करना बहुत आवश्यक है, सबके लिए अत्यंत हितकर है।



जैसे कर्म होंगे, उनका वैसा ही फल होगा। बाजरी का बीज बोने से बाजरी प्राप्त होगी। यदि आपने मक्की बोयी तो भुट्टे आयेंगे। जैसा बीज बोते हैं, वैसे फल प्राप्त होंगे, इसमें कोई संदेह नहीं है।

लोग बड़े भोले हैं और रूढ़िवादी भी। उदाहरणार्थ कुछ लोग कहते हैं कि भैयादूज के दिन मांस नहीं खायेंगे तो वह पर्व सार्थक नहीं होगा। कितनी बड़ी भ्रांति और भूल है। खाने के लिए बड़ी अच्छी-अच्छी चीजें हैं, उन वस्तुओं को छोड़कर ऐसी घृणित, गंदी वस्तु को खाना और फिर यह सोचना कि हम आदमी हैं, कितनी बेजा बात है। अगर आप वास्तव में इंसान हैं तो ऐसी वस्तुओं का हृदय से त्याग करें। भाइयों! यदि व्यसन छूट गये तो आप निश्चय ही सुखी हो जायेंगे, आपका जीवन सार्थक होगा।

कुछ लोगों ने मुझसे पूछा कि जैन और कौर्मों से ज्यादा सुखी क्यों हैं? भाइयों! ऐसा खासकरण नहीं है। पर, वस्तुतः बात यह है, जिनको बाल्यकाल से यह शिक्षा मिलती है कि दुर्व्यसनों का सेवन नहीं करें, शराब नहीं पीएं, जुआ नहीं खेलें, बीड़ी नहीं पीयें, खान-पान में समय बरतें, उनका जीवन सुखी एवं समृद्ध क्यों नहीं होगा, अवश्य होगा। यदि एक जैन 500/- या 300 मासिक कमाता हो, तो भी सुखी रहेगा और बच्चों को पढ़ा सकेगा। दुर्व्यसन न होने के कारण आर्थिक दृष्टि से सहज रूप में बड़ी बचत होती है। जो बीड़ी नहीं पीता है, उसको सहज

ही बीस हजार का अनुदान मिलता है। अर्थात् जो बीड़ी छोड़ता है, उससे होने वाली बचत के उसके बीस हजार रुपये बैंक में जमा हो सकते हैं। इस संबंध में मैंने पहले एक दिन विस्तार से जिक्र किया था।

प्रातः मिल में जाने पर देखता हूँ। हमारे श्रमिक भाई बीड़ियां पी रहे हैं। अरे भाइयों! कारतूस को मुंह में क्यों डालते हो? इससे कैंसर जैसा भयंकर रोग उत्पन्न हो सकता है। मगर अज्ञान की बेहोशी में ऐसे काम किये जा रहे हैं। मैंने बहुत से लोगों से पूछा कि तुम बीड़ी क्यों पीते हो? इसमें क्या रस है, क्या उपयोगिता है। पर किसी ने मुझे इसका उत्तर नहीं दिया। केवल इतना-सा कह देते हैं, यह अच्छी बात नहीं है, पर छूटती नहीं। आप कहते हैं, अच्छी चीज नहीं है, फिर भी छूटती नहीं। मैं कहता हूँ, जो 60-60 वर्ष के हो गये थे, बीड़ी पीते चले आ रहे थे, संतसंगति में आकर उन्होंने बीड़ी के बण्डल फेंक दिये, हमारी आत्मा में बहुत बड़ी शक्ति है। यदि इसमें साहस हो जाय, होश हो जाए तो बीड़ी छूट सकती है। बीड़ी छोड़ने पर संभवतः केवल तीन दिन तक आपको परेशानी होगी। बार-बार हाथ जेब में जावेगा कि बीड़ी हो तो पीऊँ। तीन दिन के लिए आप समझ लें कि आप जेल में आ गये हैं। तीन दिन बीड़ी नहीं पीनी है। ऐसे भाई यहां बैठे हुए हैं, जो भयंकर रूप में बीड़ियां पीते थे। एक अध्यापक ने मुझसे कहा कि मुझे या तो आप अपना शिष्य बना लें नहीं तो मेरे से कहीं आत्महत्या हो जावेगी, मैं बड़ा दुःखी हो चुका हूँ, रोज अस्सी-नब्बे बीड़ियां पीता हूँ, आज वही भाई बड़ी शांति से यहां बैठा हुआ है। उसने बीड़ी का त्याग कर दिया है। उसके बाल-बच्चे सब बड़ा आभार मानते हैं। समुद्र में जहाज जाता है तो यदि एक कील भी निकल जाती है तो दूसरे पुर्जे हिलने लगते हैं और समूचे जहाज पर उसका असर होता है। इसी तरह यदि छोटे से छोटा दुर्व्यसन भी हमारे जीवन में आ जाता है तो हमको ले डूबता है। यदि दुर्व्यसन हमारे में नहीं आये तो हम सही माने मैं आदमी बन जायेंगे। फलतः हमारा जीवन संयममय होगा, सात्विक होगा, सादा होगा।

हम सदा जागरूक रहें कि हमारे कार्यों में नैतिकता रहे, प्रामाणिकता रहे, बेईमानी न रहे। कुछ लोग कहते हैं कि यह सदी ही ऐसी आ गई है- नैतिकता, ईमानदारी व सचाई के लिए आज स्थान ही कहां है! भाइयों! सदी या काल की कोई बात नहीं है। वही सूर्य है, वही चन्द्रमा है, वही प्रकृति है। सदी खराब इसलिए हो गई कि हम अर्थात् आदमी खराब हो गये। अगर हम अच्छे हो जायें तो सदी स्वतः अच्छी हो सकती है।

-प्रस्तुति: राजेश बंसल, जयपुर



गीत-संगीत द्वारा रोगों का इलाज

■ डॉ. विजयकुमार उपाध्याय

प्राचीन समय से ही संसार के अनेक देशों में संगीत द्वारा रोगों की चिकित्सा किए जाने के प्रमाण मिले हैं। भारत के वैदिक ग्रंथों में संगीत का उपयोग, रोगों की चिकित्सा हेतु किए जाने के भी विवरण मिलते हैं। सामवेद में इस संबंध में काफी चर्चा की गई है। मानसिक रोगों के इलाज हेतु हमारे देश में प्राचीनकाल से ही भजन, कीर्तन एवं मंत्रोच्चार का उपयोग होता आया है। सांप के विष को झाड़ने हेतु संगीत का उपयोग शुरू से ही होता आया है। हमारे देश में अभी भी सपेरे घर में घुसे सांप को निकालने के लिए एक विशेष प्रकार की ध्वनि में मंत्रोच्चार करते हैं। मुगल सम्राट अकबर के समय में भारत में तानसेन तथा बैजू बावरा दो महान संगीतज्ञ हुए, जो रोगों के इलाज हेतु संगीत का उपयोग करते थे। मुथुस्वामी दिक्षितर ने 'नवग्रह कृति' नामक एक पुस्तक लिखी, जिसमें संगीत के उपयोग द्वारा पेट दर्द की चिकित्सा की विधि बताई गई है। हमारे देश के प्राचीन संगीतज्ञ राग मल्लहार द्वारा वर्षा करवाते थे जबकि, राग बिलाहारी द्वारा बेहोशी दूर किया करते थे।

प्राचीन यूनान में भी चिकित्सा हेतु संगीत का उपयोग किया जाता था। पाइथागोरस, अरस्तू तथा प्लेटो-जैसे प्राचीन यूनानी दार्शनिकों ने अपने ग्रंथों में संगीत द्वारा अनेक रोगों की चिकित्सा की चर्चा की है। ईसाइयों के धर्मग्रंथ बाइबिल में भी रोगों की चिकित्सा के लिए संगीत के उपयोग का उल्लेख किया गया है।

वस्तुतः संगीत-चिकित्सा को मनोवैज्ञानिक चिकित्सा का ही एक अंग माना जाता है। संगीत-चिकित्सा हेतु किसी मानसिक रोगी को गीत-संगीत की आवाज के संपर्क में रखा जाता है। गाने-बजाने की आवाज किसी भी व्यक्ति को शारीरिक तथा मानसिक दोनों ढंग से प्रभावित करते हैं। इस प्रकार उस व्यक्ति की शारीरिक क्रिया-प्रणाली तथा मिजाज दोनों ही प्रभावित होते हैं।

आजकल पश्चिमी देशों में संगीत चिकित्सा के संबंध में काफी अध्ययन किए जा रहे हैं। इस चिकित्सा का प्रयोग लगभग प्रत्येक आयु वर्ग के व्यक्तियों पर किया जा रहा है। इन देशों में संगीत-चिकित्सा का प्रयोग मानसिक तथा शारीरिक रूप से विकलांग व्यक्तियों पर सफलता से किया जा चुका है। इस चिकित्सा से मंदबुद्धि बच्चों, चेतना-शून्यता से ग्रस्त लोगों, भावनात्मक समस्या से ग्रस्त लोगों तथा हाइपरटेंशन से ग्रस्त लोगों को काफी लाभ हुआ है। इसी प्रकार प्रसव कष्ट कम करने तथा दर्द निवारण की दिशा में भी संगीत-चिकित्सा काफी लाभदायक साबित हुई है। ड्रग सेवन करने वालों तथा मदिरापान



प्राचीन यूनान में भी चिकित्सा हेतु संगीत का उपयोग किया जाता था। पाइथागोरस, अरस्तू तथा प्लेटो-जैसे प्राचीन यूनानी दार्शनिकों ने अपने ग्रंथों में संगीत द्वारा अनेक रोगों की चिकित्सा की चर्चा की है। ईसाइयों के धर्मग्रंथ बाइबिल में भी रोगों की चिकित्सा के लिए संगीत के उपयोग का उल्लेख किया गया है।

करने वालों को भी इस चिकित्सा से लाभ हुआ है। यही कारण है कि पश्चिमी देशों के अनेक कॉलेजों में संगीत-चिकित्सा से संबंधित पाठ्यक्रम तथा प्रशिक्षण का कार्य चल रहा है।

हाल ही में जर्मनी के वैज्ञानिकों ने किसी व्यक्ति के मस्तिष्क पर पियानो की ध्वनि से पढ़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया है। बचपन में लंबे समय तक पियानो बजाने के अभ्यास से उस व्यक्ति की मस्तिष्क-संरचना में परिवर्तन आ जाता है। देखा गया है कि अच्छे पियानो वादक के मस्तिष्क का वह भाग काफी बड़ा हो जाता है, जो पियानो ध्वनियों को क्यूटीकृत (इनकोड) करता है। इसके विपरीत पियानो न बजाने वाले व्यक्ति के मस्तिष्क का उपर्युक्त भाग काफी छोटा रह जाता है।

कुछ समय पहले ब्रिटेन में ग्लासगो स्थित बेल्लारामाइन रोमन कैथोलिक स्कूल में छात्रों की मस्तिष्क शक्ति को बढ़ाने के लिए संगीत

का उपयोग शुरू किया गया है। इस प्रयोग में 11 वर्ष से 18 वर्ष के बीच की अवस्था वाले छात्रों की कक्षा में सभी को कुछ पाठ याद करने को दिया गया तथा इस बीच मधुर आवाज में संगीत की ध्वनि बजायी गई। देखा गया कि छात्र अपने सबक को पूरा करने में अधिक ध्यानमग्न हो गए। इस प्रयोग को जब नियमित रूप से बार-बार रोज दुहराया गया तो वर्ष के अंत में सभी छात्रों के परीक्षाफल में प्रशंसनीय सुधार देखने को मिला। इस स्कूल में इस प्रयोग के उत्साहवर्द्धक नतीजे देखकर धीरे-धीरे अन्य स्कूल भी इस विधि को अपनाने लगे हैं।

भारत में कुछ मनोचिकित्सकों तथा संस्थाओं द्वारा शरीर तथा मस्तिष्क पर संगीत से पढ़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया जा रहा है। ऐसी ही एक प्रमुख संस्था है-तमिलनाडु में चेन्नई स्थित राग अनुसंधान केंद्र। इस केंद्र में अनेक चिकित्साविद्, मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक एवं संगीतज्ञ-चिकित्सा हेतु विभिन्न प्रकार के रागों के उपयोग पर शोध कर रहे हैं। इन शोधों से पता चला है कि राग आनंद भैरव उच्च रक्तचाप में लाभ पहुंचता है जबकि राग शंकराभरणम् कुछ मानसिक रोगों में।

अभी भी हमारे देश में अधिकांश लोग संगीत-चिकित्सा विशेषज्ञों को धार्मिक आस्था से जोड़कर देखते हैं तथा मानते हैं कि वस्तुतः उनके द्वारा गाने-बजाने के द्वारा जो रोग ठीक किया जाता है, वह एक विशेषज्ञ के इष्टदेव की कृपा से होता है, न कि संगीत के प्रभाव से। परंतु वास्तविकता यह है कि इसमें संगीत के प्रभाव से ही रोग में लाभ होता है।

संगीत का प्रभाव अलग-अलग व्यक्तियों पर अलग-अलग ढंग से पड़ सकता है। देखा गया है कि एक ही प्रकार का संगीत या एक ही प्रकार का राग व्यक्ति की अवस्था तथा उसकी मानसिक स्थिति के अनुसार अलग-अलग ढंग से असर डालता है। अर्थात्, कोई आवश्यक नहीं कि किसी एक ही स्थान पर मौजूद सभी श्रोतागण किसी विशेष प्रकार के संगीत या राग से एक ही प्रकार से प्रभावित हों।

—प्राध्यापक, भूगर्भ इंजीनियरिंग कॉलेज, भागलपुर-813210

■ जब तुम में हर्ष की लहरें उठें, तब अपने हृदय की तह में देखो। तुम्हें ज्ञात होगा कि जो तुम्हें हर्ष प्रदान कर रहा है, वह वही है, जिसने तुम्हें शोक प्रदान किया था।

—खलील जिब्रान

■ युवा हो, वृद्ध हो, अतिवृद्ध हो, रोगी हो या दुर्बल, सब योगांगों में आलस्य न करते हुए अभ्यास से सिद्धि प्राप्त कर लेता है।

—स्वात्माराम योगीन्द्र



श्री किरिट भाईजी

यह दुनिया भी एक शब्दकोष जितनी ही है बस। दुनिया वही बन जाती है जो हमने बनाई है। परमात्मा की सृष्टि में कोई फर्क नहीं। सदियों से वही स्वरूप है। केवल यह मानव बदलता है। उसकी विचारधारा बदलती है। उसका खान-पान बदलता है। उसकी रुचि बदलती है। वही दुनिया है, वही समाज है। जीव यदि चाहे कि हम सत्य की राह पर चलें तो धीरे-धीरे क्रमशः ऐसा कर सकते हैं। चौबीस घंटे में से एक घंटे से शुरुआत करो। जिनको संपूर्ण सत्य की राह पर चलना है तो धीरे-धीरे प्रारंभ करो। हर एक वर्ष दीवाली आए। जब नई दीवाली आए तो एक घंटे से प्रारंभ करो, दूसरी



सारा खेल मन का है

आए तो दो घंटा सत्य की राह पर चलो फिर तीन घंटा सत्य को अपनाओ। इसी तरह धीरे-धीरे चौबीस साल में सत्य की राह पर पहुंच जाओगे अगर जाना है तो।

हां, सत्य की राह पर चलने वाले दुःखी बहुत होते हैं, यही तो उनकी परीक्षा है भई। लोग सवाल करते हैं कि यह करें तो दुःख क्यों, परेशानी क्यों, देखो सत्य यानी परमात्मा। परमात्मा के पीछे लग जाओगे तो माया तुम्हारी पीछा करेगी और माया तुम्हें हैरान करेगी ही। माया का एक मुख्य काम है परमात्मा को जीव से और जीव को परमात्मा से अलग करना। वह दुःखवहनी चाहती है ही नहीं कि तुम उन तक पहुंचो, तो बाधाएं बीच में डालेगी, दुःख आएगा, परीक्षा होगी, बाकी जो मरा हुआ है उनको मारने की तो कोई जरूरत नहीं। जीवित नहीं हुआ, जागृत वही है तो सत्य की राह पर चलना शुरू करो।

प्रभु के पीछे लगे भक्त माल को देख लो। संत कितने दुःखी हुए और दुःख देने वाला

कोई नहीं होता परिवार वाले होते हैं परिवार से संसार बदला नहीं है, संसार तो ऐसा ही है। बदलना हमारे मानस को है। हमारे मन को, हमारे आचरण को। कौन कहता है कि दुनिया बिगड़ गई, कौन कहता है कि संसार बिगड़ गया, कौन कहता है कलियुग है? क्या सतयुग में यह धरती अलग थी? द्वापर युग में सूर्य नारायण का रूप अलग था। त्रेता युग में सितारे नहीं थे, यह हिमालय नहीं था क्या? आज भी हैं, तब भी थे। एक चीज बदलती है बस, मनुष्य बदलता रहता है। बाकी सब ठीक। मानस बदला है हमारा। सत्य का संग करो सत्य आ गया जीवन में तो संत बन जाओगे। भक्ति करने वाला समाज से प्रमाण पत्र लेने वाला नहीं। यदि तुम भक्ति कर रहे हो या नहीं कर रहे हो इनका प्रमाण तुम्हें चाहिए तो खुद ही दे सकते हो। तुम्हारी संगति में आने वाला व्यक्ति हमारी भक्ति में न आ जाए तब समझ लेना अभी तक शुरू नहीं हुआ। तुम्हारी संगति में आते ही सामने वाले पर कोई असर न हो तो समझ लेना अभी बाकी है। ●



■ सीताराम गुप्ता

नए वर्ष में यदि आप चाहते हैं कि आपका व्यक्तित्व प्रभावशाली हो, उसमें सकारात्मक परिवर्तन हो, आपका स्वास्थ्य और बेहतर हो, आपके व्यवसाय या सेवा में उत्कृष्टता आए तथा लोग आपके नजदीक आए व आपसे प्यार करें तो कुछ बातों पर गौर कीजिए-

- सबसे पहले अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित कीजिए। स्वयं अपने स्वास्थ्य की देखभाल का जिम्मा लीजिए।
- अपने व्यवसाय या सेवा में सुधार के लिए कोई प्रशिक्षण लीजिए। कोई सेमिनार या वर्कशॉप कीजिए।
- कम से कम कोई एक अच्छी सी प्रेरणास्पद पुस्तक पढ़कर उसे अमल में लाने का प्रयास कीजिए।
- किसी गली-सड़ी मान्यता अथवा अंधविश्वास से हमेशा के लिए मुक्त होने का प्रयास कीजिए।
- एकरसता व नीरसता से बचिए। अपनी किसी हॉबी को थोड़ा बहुत समय अवश्य दीजिए। कोई नई हॉबी खोज डालिए या अपनी सर्जनात्मकता के विकास के लिए कुछ न कुछ नया करिए।
- किसी दुश्मन या विरोधी को उसकी गलती के लिए क्षमा कीजिए और स्वयं की गलतियों के लिए क्षमा मांगिए।



कुछ नए संकल्प लें



- पति-पत्नी एक दूसरे की गलतियों को नजरअंदाज कीजिए और अपनी किसी गलती को स्वीकार करते हुए क्षमायाचना कीजिए। एक दूसरे की केंचर कीजिए।
- किसी की लंबे काल से चली आ रही मांग को पूरा कीजिए अथवा किसी को आपसे लंबे समय से यदि कोई शिकायत है तो उसे दूर कर दीजिए।
- किसी गलत आदत जैसे धूम्रपान, मद्यपान या अन्य कोई बुरी लत है तो उसे छोड़ने का संकल्प लीजिए।
- व्यायाम के साथ-साथ ध्यान अथवा मेडिटेशन कीजिए। अपने लिए ही नहीं अपने विरोधियों के लिए भी सच्चे मन से प्रार्थना कीजिए।
- दिन में कुछ समय मौन के लिए निर्धारित

कीजिए। सप्ताह अथवा महीने में एक दिन पूरी तरह से मौन का पालन कीजिए।

- घर में फूलों के पौधे लगाइए और स्वयं उनकी देखभाल कीजिए।
- परिंदों के लिए किसी सुरक्षित स्थान पर दाना डालिए। गर्मी में उनके लिए मिट्टी का बर्तन पानी भरकर रखिए।
- घर-परिवार के सदस्यों के लिए समय निकालिए व उनके साथ बाहर घूमने या पिकनिक मनाने जाइए।
- बच्चों के साथ खेलिए। माता-पिता या दादा-दादी के साथ बैठकर गप्पें मारिए। वो जो कहना चाहें उसे सुनिए।
- परिवार के सदस्यों के लिए जो उपयोगी चीजें हैं उन्हें उनके मांगने से पहले ही उपहार के रूप में लाकर दीजिए।
- दान-दक्षिणा के रूप में नहीं, निस्स्वार्थ भाव से किसी की सच्चे मन से सहायता कीजिए।
- किसी निर्बल, अशक्त अथवा साधनहीन की मदद कीजिए, उसके चेहरे पर संतुष्टि के भाव लाने का प्रयास कीजिए।
- किसी गरीब व्यक्ति को अपने पैरों पर खड़ा होने में उसकी मदद कीजिए।
- किसी गरीब विद्यार्थी को पढ़ाई जारी रखने में उसकी मदद कीजिए।

-ए डी-106-सी, पीतमपुरा
दिल्ली-110034



पायलट बाबा



काल से जुड़ी हैं सभी संभावनाएं

काल! यह समय ही है। जो बार-बार मौका देता है। बार-बार तुम निराश होते हो।
बार-बार तुम भटक जाते हो। एक बार ही नहीं। अनेकों जीवन में तुम ऐसा करते हो।
पर यह काल सदैव तुम्हें आमंत्रण देता है। मौका देता है।



काल हमेशा से है। यह कल भी था और कल भी रहेगा। पर काल का कल नहीं था और न काल का कल होगा।

यह तो हमेशा वर्तमान है। और सब मन का कल है। अतीत भी मन की अनुभूतियां हैं और भविष्य भी मन का खावा। क्या तुम्हारी कभी कल से भेंट हुई है। और क्या कभी तुम कल को देख पाओगे।

तुम कभी कल से नहीं मिले। और न कभी कल से मिल पाओगे। कल सदैव है। सदैव रहेगा।

यह एक गति है। एक प्रवाह है।

गति का अर्थ ही क्रिया है। गति का अर्थ ही आगे प्रवाहित होना है, जब गति है तो यह समय है। इस गति का अर्थ ही भविष्य में कुछ होना है।

भविष्य में कुछ प्राप्त करना है। इसलिए तो तुम यहां से वहां आते-जाते रहे हो। इस जन्म से दूसरे जन तक। एक गर्भ से दूसरे गर्भ तक यह गति बन रहती है क्योंकि इसमें समय क्रियाशील है। उम्मीदें! आशायें! अपेक्षायें बनी रहती हैं। कुछ होने की। कुछ घट जाने की।

आकर्षण और विकर्षण बना रहता हैं।

अलगाव होने का। या जुड़ जाने का। टकरा कर मुक्त होने का या टकरा कर विस्फोटित होने का। समन्वय का। मिलन का। घुलन का या विसर्जित हो जाने की संभावनाएं बनी रहती है।

अगर इच्छा न हो। आकर्षण न हो। संभावनायें न हो। कोई आशा न हो-तब भविष्य की यात्रा नहीं है। भविष्य की ओर क्रियाशीलता नहीं है।

प्रकृति प्रतीक्षारत है सदैव अपेक्षा में है। तुम-भी देख रहे हो। तुम इंतजार में हो। तुम सदैव आगे की ओर देख रहे हो। तुम हमेशा प्रतीक्षारत हो। तुम्हारी इच्छायें हमेशा सजग हैं।

जीवन में कुछ हो जाने का। जीवन में कुछ घट जाने का। क्योंकि अभी तक तुम्हारे साथ कुछ

घटा नहीं। तुम्हारे साथ कुछ हुआ नहीं है। समय तुम्हारे साथ अभी तक रूका नहीं है। समय नहीं ठहरा है। तुमने भी वह कुछ नहीं किया है। तुमने समय को नहीं पहचाना है।

तुम्हारा सारा अतीत खाली है। तुम्हारे जीवन का मकसद पूरा नहीं है। तुम्हारे जीवन का उद्देश्य अभी बाकी है। तुम खाली हो। जितना तुम चले हो। वह सब ढल चुका है। जो गुजर चुका है। उसमें तुम्हारा कुछ भी तो नहीं है। यह तुम अच्छी तरह से जानते हो भी हो। इसलिए तुम अब आगे की ओर ही देख रहे हो?

यह काल ही है जिसने तुम्हें चलायमान किया हुआ है। यह कल क्रियाशीलता है। जीवन की क्रियाशीलता। जीवन की आशायें। जीवन की संपूर्ण संभावनायें।

यह कल हमेशा खुला है। केवल अभी नहीं। केवल इसी जीवन में नहीं। यह आगे के अनेकों जीवन की संभावनाएं हैं। उम्मीदें हैं।

काल! यह समय ही है। जो बार-बार मौका देता है। बार-बार तुम निराश होते हो। बार-बार तुम भटक जाते हो। एक बार ही नहीं। अनेकों जीवन में तुम ऐसा करते हो। पर यह काल सदैव तुम्हें आमंत्रण देता है। मौका देता है।

तुम जीवन हो। तुम जन्म लेते हो। मृत्यु को प्राप्त कर जाते हो। जन्म के साथ भी काल था। मृत्यु के साथ भी काल होता है। तुम नहीं थे तब भी काल था। तुम नहीं रहोगे तो फिर भी काल रहेगा। ●



■ बेला गर्ग

भारतीय भोजन में प्रयोग किए जाने मसाले जुड़ी-बूटियां आयुर्वेद की दृष्टि से स्वास्थ्यकारक हैं। ये मसाले सब्जियों की ग्रेवी को गाढ़ा करने के अलावा भोजन को पौष्टिक बनाते हैं।



मसालों से सेहत

● **हल्दी**- हल्दी अच्छा एंटीसेप्टिक है। यह शरीर के बाह्य और आंतरिक चोट में प्रतिरोधक का काम करती है। हल्दी व नारियल का तेल लगाने से दाद, खाज, खुजली से निजात मिलती है। जुकाम, गले की खराबी व टॉन्सिल के दर्द को दूर करता है। चंदन की लकड़ी, हल्दी के साथ घिस कर मुहासों से राहत मिलती है।

● **लहसुन**- यह पौष्टिक, वीर्यवर्द्धक, स्निग्ध तथा गर्म होता है। लहसुन शरीर की संचार प्रक्रिया सही करता है। इसमें पाए जाने वाले तीखेपन से पाचनशक्ति दुरुस्त रहती है। यह हृदयरोग को रोकता है। कब्ज और खांसी, बवासीर में लाभकारी होता है। शक्तिशाली एंटीसेप्टिक है। रक्तचाप को नीचे लाता है। मोटापा कम करता है।

● **लौंग**- लौंग दिल को स्वस्थ रखता है। एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक दवाओं में प्रयुक्त

होता है। माउथवाश और टूथपेस्ट का खास अंग है। यह मुंह और गले में लगाई जाने वाली दवाओं में खासतौर से प्रयुक्त होता है।

● **काली मिर्च**- काली मिर्च नवप्रसूता को नई ऊर्जा प्रदान करती है।

● **धनिया**- नाक, मुंह, गुदा तथा शरीर के किसी भी भाग में विकृति से राहत दिलाता है। यह ठंडा होता है। यह पेट की वायु को निकालता है, एसिडिटी को दूर करता है। यह सिरदर्द, स्वप्न दोष, चक्कर आना जैसी बीमारियों को ठीक करता है।

● **जीरा**- पाचन क्रिया को सुधारता है। स्तनपान कराने वाली स्त्रियों में दूध की कमी होने पर लाभकारी होता है। पेट के रोगों में गुणकारी है।

● **मेथी**- कफ और वात में लाभकारी है। पेट दर्द को दूर कर भूख बढ़ाती है। गैस, पेट दर्द, मधुमेह में लाभकारी है।



जिससे पाया है उसे देना सीखें

■ कमला प्रसाद पटवा

एक जंगल में अचानक आग लग गई। पूरा जंगल धू-धू कर जलने लगा। सारे प्राणी इधर-उधर भागने लगे। उसी जंगल में चकवा-चकवी का एक जोड़ा भी एक वृक्ष पर अपना घोंसला बनाकर कई वर्षों से रह रहा था। लेकिन जंगल में आग लगने पर भी वे दोनों वहीं बैठे रहे।

उन्हें इस तरह बैठा देखकर दूसरे साथी पक्षी बोले, जिस वृक्ष पर तुम बैठे हो, अब वह भी जलने वाला है। तुम दोनों जान बचाने के लिए इसे छोड़कर किसी दूसरे जंगल में क्यों नहीं जाते? साथी पक्षियों की बात सुनकर चकवा-चकवी विनम्रता से बोले, हम दोनों का जन्म इसी वृक्ष पर हुआ। इसी के फल खाकर हम बड़े हुए। इसने वर्षों से इसने हमारी हर तरह से रक्षा की है। अब यह उजड़ रहा है, तब इसे छोड़कर कहीं और चले जाएं, यह हमारे धर्म के अनुरूप नहीं है।

यह कथा हमें भी यह सोचने के लिए मजबूर कर रही है कि जिस जमीन और समाज से हम पैदा होते हैं, उसके लिए बदले में हम क्या करते हैं? उसके साथ कैसा व्यवहार करते हैं? हमारा धर्म किताबों और उपदेशों तक ही सीमित नहीं होना चाहिए। हमारी निष्ठा की झलक हमारे दैनिक व्यवहार में दिखनी चाहिए। जिससे पाया है, उसे देना सीखें। यही सच्चा धर्म है।

लेकिन अपनी मातृभूमि को हम क्या दे



सकते हैं, कैसे दे सकते हैं? वह कोई व्यक्ति तो नहीं, जिसे भौतिक चीजों की आवश्यकता हो। देने का अर्थ यह है हम जिस काबिल हों, हम जिस पद पर हों, जो कार्य हम कर रहे हों, वह ईमानदारी और निष्ठा के साथ करें। अपने कर्तव्यों का ईमानदारी से पालन करना ही देश भक्ति और देश धर्म निभाना है।

मौजूदा समय में हम बहुत ही सीमित सोच के तहत अपना काम कर रहे हैं। हम सिर्फ अपने ही स्वार्थों की पूर्ति चाहते हैं। यदि अपनी सोच को उदार बनाएं और जो भी कार्य करें, उसे अपने देश और समाज के लाभ को ध्यान में रख कर देखें, तो शीघ्र ही उसके सुखद परिणाम भी नजर आने लगेंगे।

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में बहुत उम्दा बात कही है। वह यह कि हम जो भी कर्म करें उसे पूरी ईमानदारी और निष्ठा के साथ करें। यही

स्वधर्म का पालन है। हम कहीं से कोई चीज हासिल करें, तो बाद में कभी उसके प्रति कृतघ्न नहीं बनें। हमारी कथनी और करनी में किसी भी स्तर पर फर्क नहीं हो। और दूसरों से अपना धर्म निभाने की अपेक्षा करने से पहले हम अपने धर्म यानी कर्तव्यों के पालन के बारे में सोचें।

स्वधर्म के पालन से कई फायदे हैं। इससे हम जहां कई बुराइयों से बच जाते हैं, वहीं पर दूसरों की बुराई देखने और बुराई करने से भी बच जाते हैं। सफलता और असफलता के बारे में न सोचकर अपने कर्तव्यों के पालन के बारे में सोचने की प्रवृत्ति हमारी बन जाती है। तब हम व्यक्तिगत सफलता से इतराते नहीं और असफलता में निराश नहीं होते। तब सारी दुनिया अपनी हो जाती है और हम दुनिया के हो जाते हैं। दूसरा हमारे लिए क्या कर रहा है कि अपेक्षा हम दूसरों के लिए क्या कर रहे, यह भाव हमारे लिए महत्वपूर्ण हो जाता है। बिना किसी दुराग्रह और स्वार्थ के हम अपने स्वधर्म के पालन में लगे हों तो कोई वजह नहीं कि जिंदगी की परीक्षा में फेल हो जाएं।

दरअसल हम कभी जिंदगी जीने की कला और उसके मकसद को समझने की कोशिश नहीं करते। इसलिए दूसरों से उनके कर्तव्य के पालन की आशा तो रखते हैं, लेकिन अपने कर्तव्यों पर विचार नहीं करते। इसी का नतीजा यह होता है कि दूसरों की बुराइयों को देखने में सारी जिंदगी गुजर जाती है। कुदरत ने हमें बुद्धि इसलिए नहीं दिया है। ●



आस्था का रास्ता

■ डॉ. दिलीप धींग

बचपन से ही मैं शारीरिक रूप से कमजोर रहा। आर्थिक कठिनाइयों ने दुबले को दो आषाढ़ वाली कहावत चरितार्थ कर दी। फलस्वरूप उचित समय पर शैक्षणिक रूप से मुझे जितना आगे बढ़ना था, उतना नहीं बढ़ पाया। समस्याओं की यह श्रृंखला लम्बी होती गई और तरूणाई में ही बेहद तनाव और अगणित चिन्ताओं के बादल मण्डराने लगे।

जैन धर्म के संस्कार मुझे विरासत में मिले। व्यसन और बुरी आदतों से सहज ही बचा रहा। सच्चाई, श्रम और सादगी का दामन थामे रखा। विद्यार्थी जीवन में मैंने जैन दर्शन को जितना जाना समझा, उसके अनुसार हमारा अपना आत्मा ही हमारा प्रभु है, परमात्मा है। उसमें अपरिमित शक्ति विद्यमान है। स्वयं की भगवता को प्रकट करना ही जीवन का लक्ष्य होना चाहिये। पर भीतर की उन अज्ञात व अदृश्य शक्तियों को

प्रकट कैसे किया जाए? अनेक उपाय हैं—जप, तप, सामायिक, स्वाध्याय, ध्यान इत्यादि। मैं समय की अनुकूलता के अनुसार सामायिक आराधना, नवकार महामंत्र का जाप, भक्तामर स्तोत्र का पाठ आदि करने लगा। समस्याएं तो अपने क्रम और नियम से ही समाप्त होती हैं, लेकिन श्रद्धा और साधना की शक्ति से मेरा तनाव कम होने लगा। तनाव कम होता है तो समस्याओं का मुकाबला करने की शक्ति और विवेक भी बढ़ता है। साधना के साथ स्वाध्याय सच्चे दोस्त की तरह साथ रहा। यह एक अनुभूत सत्य है कि नियमपूर्वक की गई साधना के साथ स्वाध्याय जोड़ देने से भावनात्मक और वैचारिक उत्कर्ष होता है।

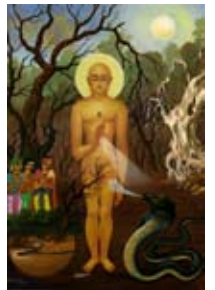
बारह वर्ष की उम्र से मैं कविताएं लिखने लगा और बाद में निबंध भी। देव-गुरु-धर्म की सतत उपासना तथा माता-पिता व बड़ों के आशीर्वाद के फलस्वरूप मैं लेखन में सहज रूप से आगे बढ़ता गया और लिखते रहने से

तनाव मेरे पास नहीं आया। मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि मैं साहित्य के क्षेत्र में जाना जाऊंगा। युवा उम्र में ही मुझे समाज की पत्र-पत्रिकाओं में सर्वाधिक प्रकाशित होने का गौरव मिला और कई सम्मान व पुरस्कार भी। जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए आवश्यक है कि हम हमेशा विद्यार्थी और जिज्ञासु बने रहें। विद्यार्थी बने रहने का अर्थ है विनम्र भाव से सीखने की चाहत रखना और सीखना। भीतर की अपूर्णता को धन नहीं, ज्ञान भरता है। सच्चा ज्ञान हमारे मस्तिष्क को ऊर्वर, मन को विवेकशील और हृदय को प्रेमपूर्ण बना देता है।

—सीईओ, ए.टी. फाउंडेशन

53, डोरेनगर, उदयपुर-313002

(राजस्थान)





सुखी परिवार फाउंडेशन द्वारा आयोज्य

आदिक्षत्रीय जैन सम्मेलन

विषय : 'जैन धर्म में आदिक्षत्रियों का योगदान'

(आदिवासी लोक संस्कृति और जनचेतना को जागृत करने का उपक्रम)

एक करवट-ऋण से उऋण होने की

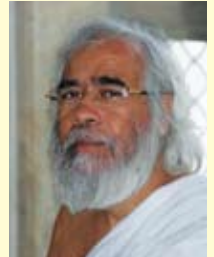


दिव्य आशीर्वाद

साहित्य मनीषी आचार्य श्रीमद् विजय वीरेन्द्र सूरीजी म.सा.

सान्निध्य और मार्गदर्शन

युवा मनीषी गणिवर्य राजेन्द्र विजयजी म.सा.



संपूर्ण मुम्बई जैन समाज को भावभरा

आमंत्रण

दिनांक: 13 जनवरी 2013

प्रातः 9:00 बजे

जयहिन्द कॉलेज

ए रोड, चर्च गेट, मुम्बई-400020



आओ सा... पधारो सा... जिन शासन की शान बढ़ाओ सा...

विनम्र:

(अशोक एस. कोठारी)

अध्यक्ष

09821312122, 09321312122

(दिनेश मेहता)

महामंत्री

09321149605, 09833161110

वैशाली बी-विंग, तेरहवां तल, फ्लैट नं. 1303-1304, मझगांव टेलीफोन एक्सचेंज के समीप
लव लेन, मझगांव, मुम्बई-400010 (महाराष्ट्र)

15वां तल, फ्लैट नं. 3, सफाया बिल्डिंग, तारा बाग सोसायटी
लव लेन मझगांव, मुम्बई-400010 (महाराष्ट्र)



बिनवत गऊ जोरे करन

■ डॉ. हरिकृष्ण देवसरे

बा दशाह अकबर ने आगरा के महल लाल किले के पीछे एक लंबी जंजीर लटकवा रखी थी, जिससे जुड़ा एक घंटा टंगा था। नीचे जमीन पर खड़ा कोई व्यक्ति वह जंजीर खींचकर, ऊपर लटके घंटे को बजा सकता था। अकबर का हुक्म था कि दिन हो या रात, कोई दुखी फरियादी आकर इस घंटे को बजाकर मुझे बुला सकता है। घंटे की आवाज सुनकर अकबर सब काम छोड़कर ऊपर बने किले के बुर्ज पर आ जाता था और नीचे खड़े फरियादी की बात सुनता था। एक दिन एक कसाई एक गाय ले जा रहा था। गाय जोर-जोर से रंभा रही थी। जब वह आगरे के बाजार से गुजर रहा था तो नरहरि बंदीजन कवि ने उसे देखा। नरहरि बंदीजन असनी फतेहपुर के रहने वाले थे। अकबर के दरबार में उनका बड़ा मान था। उन्होंने कई छप्पय और कवित लिखे हैं।

नरहरि बंदीजन ने कसाई द्वारा ले जाई जा रही गाय का आर्तनाद सुना। उनका मन दुःख से भर गया। वह कसाई के पास आए और गाय को छोड़ देने को कहा। कसाई बोला, 'मैं इसे खरीदकार ला रहा हूँ' कल इसका मांस बेचूंगा। यह तो मेरा व्यवसाय है। नरहरि बंदीजन ने गाय की कीमत पूछी। फिर कसाई को कीमत अदा करके वह गाय स्वयं खरीद ली। वह गाय को लेकर घर आए और दरवाजे पर बांध दिया। खाने को घास डाल दी। इसके बाद वह सोचते रहे कि अब क्या किया जाए? रात में नरहरि बंदीजन ने एक छप्पय लिखा। सवेरे उस छप्पय को एक कागज पर लिखकर गाय के गले में बांध दिया। फिर वह गाय को लेकर किले के पीछे उस स्थान पर पहुंचे जहां फरियादी के लिए जंजीर लटक रही थी। वहां उन्होंने गाय को छोड़ दिया और जंजीर खींचकर उस स्थान से चले आए।



अकबर ने घंटे की आवाज सुनी तो तुरंत ऊपर बुर्ज पर आ गए। उन्होंने देखा कि नीचे तो कोई फरियादी नहीं था। हां, एक गाय जरूर चर रही थी। फिर अकबर का ध्यान उस कागज पर गया जो गाय के गले में बांधा था। उन्होंने तुरंत अपना सेवक भेजकर वह कागज मंगवाया।

अब दरबार में अकबर ने सुबह की घटना की चर्चा की, फिर उस कागज को पढ़वाया-

अरिहु दंत तृण धरै,
ताहि नहि मारि सकत कोई।
हम संतत तृण चरहिं,
वचन उच्चरहिं दीन होई॥।
अमृत पय तिन स्रविं,
बच्छ महि शंमन जावाहिं।

हिन्दुहि मधुर न देहिं,
कटुक तुरकहिं न पियावाहिं॥।
वह कवि नरहरि अकबर सुनो,
बिनवत गऊ जोरे करन।
अपराध कौन मोहि मारियत,
मुएहु चाम सेवइ चरण॥।

अर्थात् दुश्मन भी अगर दांतों तले तिनका दबा लेता है तो कितना ही बलशाली हमलावर क्यों न हो, वह उस पर वार नहीं करता जबकि हम और हमारी संतानें घास-फूस ही खाती हैं। किसी को कुछ बुरा भी नहीं बोलती बल्कि दीन-हीन की तरह रंभाती हैं। हम दूध के रूप में अमृत की धार बहाती हैं। हमारे बछड़े खेतों में जाकर हल चलाते हैं और खेती के दूसरे काम करते हैं। हम अपने दूध में कोई भेदभाव नहीं करती। ऐसा नहीं है हिन्दुओं (जो हमारी पूजा करते हैं) को तो अमृत दें और मुसलमानों को विष दें। हमारा दूध तो सबके लिए समान होता है। वह चाहे किसी जाति या धर्म का हो इसलिए मैं (गाय) दोनों हाथ जोड़कर आपसे प्रार्थना करता हूँ कि हे बादशाह अकबर, इतना सब करने के बाद हमारे किस अपराध के लिए हमारा वध किया जाता है? अरे हजूर! हम तो मरने के बाद भी अपने चमड़े से (जूते के रूप) में आपके चरणों की सेवा करते हैं।

अकबर को इस छप्पय ने बहुत प्रभावित किया। उन्होंने उसी समय आदेश दिया कि आज से मेरे राज्य में गो-वध बंद किया जाता है। कहते हैं अकबर के पूरे शासनकाल में उसके इस आदेश का पालन होता रहा। अकबर की सर्वधर्म समभाव और हिन्दू-मुस्लिम एकता के एक अनुपम उदाहरण के रूप में यह कथा इतिहास में दर्ज है।

-102, एज.आई.जी.,
ब्रजविहार, चंद्रनगर
गाजियाबाद-201011 (उ.प्र.)

ललित गर्ग को अणुव्रत लेखक पुरस्कार की घोषणा



जसोल (राजस्थान)। अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रतिवर्ष उत्कृष्ट नैतिक एवं आदर्श लेखन के लिए प्रदत्त किया जाने वाला 'अणुव्रत लेखक पुरस्कार' वर्ष-2011 के लिए 'समृद्ध सुखी परिवार' के संपादक लेखक, पत्रकार एवं समाजसेवी श्री ललित गर्ग को प्रदत्त किया जायेगा। इस आशय की घोषणा अणुव्रत महासमिति के महामंत्री श्री सम्पत सामसुखा ने अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के सान्निध्य में जसोल (राजस्थान) में आयोजित भव्य समारोह में की। पुरस्कार का चयन तीन सदस्यीय चयन समिति द्वारा दिये गये सुझावों पर किया गया है। पुरस्कार के रूप में 51,000/- (इक्यावन हजार रुपये) की नकद राशि, प्रशस्ति पत्र एवं शॉल प्रदत्त की जाती है।

श्री गर्ग के चयन की जानकारी देते हुए अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष श्री बाबूलाल गोलछा ने बताया कि अणुव्रत पाक्षिक के लगभग डेढ़ दशक

तक संपादक रह चुके श्री गर्ग अणुव्रत लेखक मंच की स्थापना के समय से सक्रिय रूप से जुड़े रहे हैं। अणुव्रत आंदोलन की गतिविधियों में उनका विगत तीन दशकों से निरन्तर सहयोग प्राप्त हो रहा है। नई सोच एवं नए चिंतन के साथ उन्होंने नैतिक विचार-दर्शन को एक नया परिवेश दिया है। समस्याओं को देखने और उनके समाधान प्रस्तुत करने में उन्होंने नैतिक मूल्यों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया है।

विदित हो इससे पूर्व श्री गर्ग को पहला आचार्य श्री महाप्रज्ञ प्रतिभा पुरस्कार प्रदत्त किया गया जिसके अंतर्गत एक लाख रुपये की नगद राशि व प्रशस्ति पत्र दिया गया। इसके अलावा भी श्री गर्ग को अनेक पुरस्कार एवं सम्मान प्राप्त हुए हैं। राजस्थान के प्रख्यात पत्रकार एवं स्वतंत्रता सेनानी स्व० श्री रामस्वरूप गर्ग के कनिष्ठ पुत्र श्री गर्ग सुखी परिवार फाउण्डेशन के संस्थापक सदस्य एवं महामंत्री रहे हैं एवं अनेक रचनात्मक एवं सृजनात्मक गतिविधियों के साथ जुड़कर समाजसेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान प्रदत्त कर रहे हैं। ●



संतुलित और स्वस्थ जीवनचर्या



■ मंजुला जैन

आजकल लोगों में सेहत के प्रति जागरूकता बढ़ रही है। जगह-जगह जिम, हैल्थ क्लब आदि खुल रहे हैं। फिर भी हार्ट अटैक, कैंसर व डायबिटीज आदि के रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है। लोग सेहत को दुरुस्त रखने के लिए विशेष आहार लेने, जॉगिंग, हैल्थ क्लब आदि की फीस पर खूब खर्चा कर रहे हैं। फिर भी बात ज्यादा बनती नहीं। ऐसा क्यों? कस्तूरी मृग की कस्तूरी की तरह यह कुंजी भी हमारे पास ही है। यह अवश्य सत्य है कि आज के प्रदूषणयुक्त, मिलावट भरी व्यवस्था में पूर्णतः स्वस्थ रह पाना एक आकाश-कुसुम की भांति है। प्रदूषित जल, वायु और वातावरण का असर तो होना ही है लेकिन हम सावधान रहें तो इस घातक प्रभाव को बहुत कुछ अंशों तक कम कर सकते हैं। लेकिन कभी लगता है कि अपने स्वास्थ्य के हम ही सबसे बड़े शत्रु हैं। कैसे?

ऐसे कि हम न तो अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहते हैं और न बच्चों के। अपने लाड-प्यार के कारण हम अपने बच्चों के स्वास्थ्य के लिए एक घुन ही सिद्ध होते हैं। विज्ञानों से आकर्षित और प्रभावित हो हम उन्हें

वे चीज बेहद चाव से खिलाते हैं, एक तरह से उनकी आदत डाल देते हैं जो उनके स्वास्थ्य के लिए घातक है। माता-पिता की असावधानी और लाड़ प्यार के कारण टीवी चैनलों की कृपा से कितने ही छोटे बच्चों को असमय चश्मा लग जाता है। हम शायद इस विषय में सोचते ही नहीं। हम चौबीसों घंटे तनावग्रस्त रहते हैं। क्रोध, आवेश, आवेग, ईर्ष्या, कुढ़न, अहं इन सबको हम अपने गले से लगाये रहते हैं। क्रोध, स्वास्थ्य का सबसे बड़ा शत्रु है। निरंतर कुढ़न और चिड़चिड़ेपन के कारण लोग गंभीर रोगों के शिकार हो जाते हैं। हम दवाएं लेते हैं पर अपने क्रोध, चिड़चिड़ेपन की आदत नहीं छोड़ते।

यदि स्वस्थ जीवन बिताना चाहते हैं तो सबसे पहले क्रोध को त्यागिए। दूसरों के दोष मत देखिए। अपने को द्वेष से रहित कीजिए। उदारमना बनिं। किसी भी व्यक्ति के स्वयं को अप्रिय लगने वाले कार्यों का कारण ढूँढिए।

बेहतर सेहत के बारे में बताते हुए डेविड जे श्वाट्ज़ अपनी पुस्तक में लिखते हैं कि 'हमने अनजाने में ही सेहतमंद और सुखी जीवन के लिए आवश्यक सबसे जरूरी तत्व खो दिया है, यानी वह काम, जिसका हम आनंद लें। अगर आपको काम में भरपूर मजा आ रहा है, तो यह लंबे, सुखी और स्वस्थ जीवन की सर्वश्रेष्ठ गारंटी है।'

एडीसन, बेल और फोर्ड जैसे लोग अपने काम में आनंद लेने के कारण न सिर्फ अमेरिका के शीर्षस्थ कारोबारियों की सूची में रहे, गांधी, तुलसी, महाप्रज्ञ अपने मानव कल्याणकारी कार्यों से न केवल भारत बल्कि दुनिया के महान पुरुषों में शुमार हुए बल्कि इनकी मृत्यु की औसत आयु 80 वर्ष थी। इन्होंने अपने समय में हैल्थ क्लब व जिम गए बिना ही एक अच्छा और लंबा जीवन बिताया। इसकी तह में उनका अपने काम को आनंदपूर्वक करना सर्वप्रमुख था।

आज योग, व्यायाम, जिम, पौष्टिक आहार

आदि पर बल दिया जा रहा है। यह एक अच्छी बात है, लेकिन अगर इसके साथ-साथ इस बात पर भी ध्यान दिया जाए कि काम को आनन्द के साथ-साथ किया जाए, तो व्यक्ति कामयाबी के शिखर पर पहुंच जाएगा और अपने जीवन में अच्छी सेहत व लंबे जीवन के साथ संतुष्टि का अनुभव करेगा।

काम को आनन्द बनाने के लिये दिनचर्या में कायोत्सर्ग, आसन, ध्यान, प्राणायाम आदि जरूरी है, जो जीवन को स्वस्थ, जागरूक और सृजनशील बनाते हैं। ध्यान से एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है। यही शक्ति-इच्छाशक्ति और संकल्प शक्ति में बदलकर व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास का साधन बन सकती है और इसी से हम काम को आनन्द में तब्दील कर सकते हैं।

वृहदारण्यक उपनिषद् में लिखा है- "आप वह हैं जो आपकी गहन इच्छा है। जैसी आपकी इच्छा है, यही आपकी आकांक्षा है। जैसी आपकी आकांक्षा है, वैसा आपका कर्म है। जैसा आपका कर्म है, वैसा आपका भाग्य है।"

बौद्ध ग्रंथ 'धम्मपद' में भी कुछ इसी प्रकार कहा गया है- 'हमारे जीवन की रचना हमारे मन द्वारा होती है। जैसा हम सोचते हैं, वैसा ही हम हो जाते हैं।'

हमें यदि अपनी जीवनशैली को आनन्दमय बनाना है तो मन की शक्ति को जगाना होगा। क्योंकि मन की शक्ति ही रोगों पर नियंत्रण का अचूक उपाय है- मन की शक्ति के बिना हम अपने शरीर को स्वस्थ नहीं बना सकते। मन के हारे हार हैं और मन के जीते जीत। जब हमारा मन चाहेगा तभी हम निरोग और स्वस्थ रह सकेंगे। इस प्रकार आरोग्य का हमारे मन से गहरा संबंध है। हमारी सोच, हमारा चिंतन हमारे शरीर तथा हमारे क्रिया-कलापों पर गहरा प्रभाव डालते हैं। तभी प्रसिद्ध पाश्चात्य चिंतक एमर्सन ने कहा है- "मनुष्य वही तो है जो उसकी सारे दिन की सोच है।" ●





कैसा हो आपका ड्राइंग रूम

■ प्रतिभा आर्य

आमतौर पर ड्राइंग रूम ही घर का वह कमरा है, जहां बाहर से आने-जाने वाले अनजाने व्यक्ति को बैठाया जाता है। हर व्यक्ति को आजकल अपने कमरे में बैठाना संभव नहीं है, इसलिए ड्राइंगरूम की देखभाल अच्छी प्रकार की जानी चाहिए। इसे सही प्रकार से सजाकर रखना भी बहुत आवश्यक है। इस कमरे में एक भी समान ऐसा न रखें, जिसकी उपयोगिता न हो या जो बेकार हो, खराब दीवार घड़ी, प्यूज ट्यूब, खराब म्यूजिक सिस्टम न ही रखें तो ज्यादा अच्छा है। कमरे में बेकार की चीजें भरने से मन में जड़भाव व नकारात्मक विचार पनपते हैं। ड्राइंगरूम में कम सामान रखना ही बेहतर होगा। घर का यही कमरा है, जहां आप अपने मेहमानों के साथ हंसते-बोलते, गपशप करते हैं, यहां का फर्नीचर भी ऐसा हो जो अच्छा प्रभाव पैदा करे।

कमरे के बीच में सेन्ट्रल टेबिल पर पत्र-पत्रिकाएं भी रखें तो बेहतर होगा या दीवार पर मैगजीन कवर भी टांग सकते हैं।



आप कमरे को सजाने से पहले यह अवश्य जांच लें कि कौन-सा सामान कहां पर अच्छा लगेगा। कमरे का फर्नीचर व रख-रखाव ऐसा हो कि हर आगन्तुक पर अपनी छाप छोड़ सके। कमरे में फर्नीचर ऐसा लगायें, जो कमरे के अनुपात से ठीक लगे।

- ड्राइंगरूम आपके विचार, रहन-सहन और स्टेट्स को प्रतिबिम्बित करता है।
- छोटे से छोटा ड्राइंग रूम भी उचित सजावट व फर्नीचर से खूबसूरत लगता है।
- ड्राइंग रूम अब पहले की भांति ज्यादा बड़े नहीं बनाये जाते, अब ड्राइंग कम डायनिंग रूम का ज्यादा रिवाज है।

- बड़े-बड़े फूलों वाले परदों का चलन नहीं है। इनके स्थान पर छोटे प्रिंट के परदे चुनें।
- ड्राइंग रूम का फर्श मार्बल व बड़े-बड़े टाइल्स वाला हो क्योंकि इसमें कालीन बिछाने की आवश्यकता नहीं होती।
- मिक्स एवं मैच के जमाने में मॉडर्न व एथनिक रूप से ड्राइंगरूम को सजायें, इसमें अलग ही आकर्षण होता है।
- आजकल रोजवुड व बेंत का फर्नीचर ज्यादा पसंद किया जाता है। बेंत के फर्नीचर पर ही रोजवुड का पेंट भी किया जा सकता है।
- ओरिएंटल फर्नीचर महंगे जरूर होते हैं परन्तु इनका रख-रखाव व देखभाल आसानी से होती है। वॉलनट व महोगनी तक के रंग फर्नीचर को शानदार रूप प्रदान करते हैं।
- दीवारों पर सदैव न्यूट्रल या ब्रोकरन व्हाइट रंग ही प्रयोग करें व छत को सफेद ही रहने दें।
- लाल-पीले, मैरून, काले रंग से बचें। ये चटक रंग कमरे में उष्णता उत्पन्न करते हैं। यदि आप ज्यादा गुस्से या तनाव में रहते हैं तो इन रंगों से बचें, हल्के रंग घर को शालीनता का रूप प्रदान करते हैं। ●



एक अदृश्य भय है

■ अखिलेश आर्येन्दु

हर इंसान अशुभ से डरता है इसलिए अशुभ से छुटकारा पाने के लिए तरह-तरह के कर्मकाण्ड करता और करवाता है। एक अदृश्य भय से वह हमेशा परेशान रहता है। यह परेशानी लगातार तब बढ़ती जाती है, जब कोई ऐसी घटना घट जाती है, जो समाज में प्रचलित धारणाओं और मान्यताओं को पोषण देने का कार्य करती है। ऐसे में वह पूरी तरह से यह धारणा बना लेता है कि यदि उसने फला कर्मकाण्ड नहीं किया या ऐसी घटना घटने पर उसके निवारण के निमित्त कुछ नहीं किया, तो उसके साथ कोई घटना या अशुभ बात हो सकती है। मतलब अशुभ को खत्म करने और शुभ को बनाए रखने के लिए हर इंसान अपनी मान्यता या धारणा के मुताबिक हमेशा कुछ न कुछ करता है।

दरअसल हमारी शुभ-अशुभ की जो मान्यता है, वह हमारे मन के अंदर है। जिन बातों को हम भारतीय अशुभ मानते हैं, वे बातें विकसित देशों में विचारणीय ही नहीं होती। जिन ग्रह-नक्षत्रों, मुहूर्त और लग्न को फलित ज्योतिष में अशुभ माना जाता है और उसके निवारण के लिए तमाम तरह के कर्मकाण्ड करते हैं, वे विज्ञान के



मुताबिक तर्क की कसौटी पर खरे नहीं उतरते हैं। इसका मतलब शुभ और अशुभ का निर्माण हम खुद करते हैं। हम यह धारणा बना लेते हैं कि यह बात या घटना शुभ है और फलां घटना या बात अशुभ। लेकिन यदि हम थोड़ा-सा भी गौर करें, तो यह बात समझ में आने लगती है कि हमारा संकल्प जैसा होता है, उसी तरह की हमारी धारणाएं और मान्यताएं निर्मित होती जाती हैं। महाभारत युद्ध होने के पहले भगवान श्रीकृष्ण ने युद्ध टालने के लिए दुर्योधन को बहुत समझाया। लेकिन दुर्योधन का संकल्प था कि

वह बगैर युद्ध के सुई की नोक के बराबर भी पाण्डवों को जमीन नहीं देगा। मतलब दुर्योधन के बुरे संकल्प ने महाभारत के युद्ध की सारी स्थितियों का निर्माण किया।

शुभ और अशुभ मान्यता यदि तर्क पर आधारित करके समझें, तो हमारे मन के अंदर जो तमाम तरह के द्वंद्व चलते रहते हैं, वे खत्म हो जायेंगे। क्या? क्यों और कैसे? हमारे मन में तमाम द्वंद्वों को खत्म करने का कार्य करते हैं। इसलिए यदि हम पढ़ें-लिखें हैं तो किसी बात को महज सुनने या पढ़ने से न मान कर कम से कम उस पर एक पल रुक कर विचार तो कर लें कि हम जो धारणा, मान्यता या विचार बनाने जा रहे हैं, वह वाकई हमारे और समाज के लिए कितना उपयोगी है? शुभ और अशुभ के फेर में करोड़ों लोग रोजाना अपना नुकसान तो करते ही हैं, समाज को भी अनेक तरह से हानि पहुंचाते हैं। शुभ-अशुभ धर्म का हिस्सा नहीं है। जो लोग इसे धर्म या अध्यात्म का हिस्सा मानकर इसे प्रचारित करते हैं, वे अपना नुकसान तो करते ही हैं, समाज का भी बहुत नुकसान करते हैं। मतलब हम ऐसी धारणा या मान्यता बनाते ही क्यों हैं, जिससे एक स्वस्थ समाज के निर्माण में बाधा पैदा हो। ●



बातें वही, सोच नई

■ अर्चना चतुर्वेदी

कभी हमने ये सोचा है कि प्राचीनकाल में या पुराने समय में लोग इतने स्वस्थ कैसे रहते थे और आज कल इतनी बीमारियां क्यों लग रही हैं? छोटे-छोटे बच्चे बड़ी बीमारियों से ग्रस्त क्यों हैं?

असली कारण है हमारी जीवनचर्या जिसमें हमें शरीर के लिए वक्त ही नहीं मिलता और उस पर हमारा बिगड़ता खान-पान। वैसे आज विदेशों में भी उन्हीं बातों को माना जा रहा है जो हमारे पुराने ऋषि-मुनि और पूर्वज हमें समझाते थे और हम उन्हें अंधविश्वास का नाम दे देते थे। यदि हम पुरानी बातों पर गौर करें और उसे समझने की कोशिश करें, उन्हें नए परिवेश में देखे तो समझ जायेंगे कि वो अंधविश्वास नहीं थे। जैसे- यम, नियम, योग।

हमारे देश का योग तो आज दुनिया भर में प्रसिद्ध है। प्रातःकाल जल्दी उठना, जल्दी सोना, रोज व्यायाम करना, समय से खाना-पीना यदि हम ये सभी नियम से करें तो हम स्वस्थ और चुस्त-दुरुस्त रहेंगे, यानी भोजन, भजन और व्यायाम तीनों सही वक्त पर नियम से।

पहले समाज में वर्ण व्यवस्था थी और समाज को चार भागों में बांटा गया था। उसी के अनुसार उनके कार्य बांटे गए थे। समाज की रक्षा की जिम्मेदारी क्षत्रिय पर थी, जरूरत का सामान मुहैया कराने और कारोबार की जिम्मेदारी वैश्य निभाते थे और किसी देश की साफ सफाई और अन्य छोटे-मोटे कामों की जिम्मेदारी शूद्रों पर थी।

उस समय सिर्फ ब्राह्मण और राजपुत्रों को ही ज्ञान प्राप्ति का अधिकार था और समाज को शिक्षित करने और सही मार्गदर्शन के लिए उन्होंने भगवान का डर दिखाया जिससे वो उनकी बातों को माने। उस समय ब्राह्मण लालची नहीं होते थे और समाज का भला ही सोचते थे। आने वाले समय में लोगों ने उनकी बातों को अपने फायदे के लिए तोड़-मरोड़ कर इस्तेमाल किया और छुआछूत फैलाई।

पुराने समय में पेड़-पौधों की पूजा की जाती थी। जैसे- नीम, तुलसी, पीपल, बरगद की। एक तरह से वो लोगों को वन संरक्षण की सीख दे रहे थे क्योंकि हम उनकी पूजा करेंगे तो उन्हें काटेंगे नहीं। आज हमें उन पेड़ों की जरूरत पता है।

पुराने समय में रसोई में जाने से पहले हाथ धोना अनिवार्य था। कई जगह तो रसोई में कपड़े बदलकर जाते थे। टॉयलेट के कपड़े भी अलग होते थे। जहां खाना खाते थे उस स्थान को मिट्टी से लीप कर साफ किया जाता था और ये सब वो शुद्धिकरण से जोड़ते थे जूटा सुच्चा



पहले लोग नीम की दातुन करते थे जिससे दांत मजबूत रहते थे और उनमें क्रीड़ा नहीं लगता था। लोग खूब पैदल चलते थे और स्वस्थ रहते थे आज हम वॉक करने जाते हैं।

मानते थे। आज डॉक्टर जब यही हमें समझा रहे हैं। हाइजीन पर जोर दे रहे हैं तो हम मान रहे हैं। पुराने समय में सिखाया जाता था कि सूर्योदय से पहले उठकर योग आदि व्यायाम करे ताजी हवा में टहले, भगवान का ध्यान करे। यदि आज हम देखे तो आज के डॉक्टर भी स्वस्थ रहने के लिए यही दिनचर्या बताते हैं।

रात का खाना सूर्यास्त से पहले खाया जाता था कारण पहले बिजली नहीं थी और लैम्प जलने पर मच्छर आदि कीट पतंग आ जाते थे एवं जल्दी सोते थे। खाने के बाद सोना स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं होता। यदि हम देखे तो जैनधर्म में आज भी इस नियम का पालन करते हैं और हमारे डॉक्टर भी लोगों को जल्दी डिनर की सलाह देते हैं।

मीट-मछली खाना तामसी भोजन माना जाता था और तामसी भोजन गुस्से का कारण होता है इसलिए सिर्फ क्षत्रिय ही तामसी भोजन करते थे। ब्राह्मण हमेशा सात्विक भोजन करते थे। लेकिन आजकल इसे कोई नहीं मानता और हर जगह अराजकता बढ़ रही है। विदेशों में तो इस बात को समझ गए हैं और 'गो ग्रीन' का नारा लगा रहे हैं।

पुराने लोग पालथी लगाकर जमीन पर बैठते थे। खासकर खाते वक्त जिससे उनके घुटने मुड़ते थे और आजकल हर काम ऊपर-ऊपर या खड़े होकर होता है जिससे घुटने मुड़ते ही नहीं और हम देखें की लोगों को घुटने के दर्द की

शिकायत बहुत ज्यादा हो रही है। यदि हम ध्यान दें तो इंडियन टॉयलेट भी दुनिया से अलग है जिनमें घुटने मुड़ते हैं।

रात को तांबे के बर्तन में पानी भर कर रखते थे और सुबह उठ कर पीते थे। तांबे के बर्तन में पानी का शुद्धिकरण हो जाता है और इस पानी को पीने से पेट साफ रहता है और रक्त भी शुद्ध हो जाता है।

कई लोग खाने के बाद पान खाने जाते थे, उसके दो फायदे हैं एक तो आप खाने के बाद पान की दुकान तक चल कर गए और दूसरा पान खाने से रक्त संचार बढ़ता है जिससे खाना आसानी से पचता है।

पहले लोग नीम की दातुन करते थे जिससे दांत मजबूत रहते थे और उनमें क्रीड़ा नहीं लगता था। लोग खूब पैदल चलते थे और स्वस्थ रहते थे आज हम वॉक करने जाते हैं।

हमारे यहां तो खान-पान के भी नियम हैं, पूरा पाक शास्त्र हैं, मौसम और समय के हिसाब से भोजन होता था। ये भी स्वस्थ रहने का एक कारण था। हमारे शरीर की अलग-अलग तासीर होती है। जैसे-वात, पित्त, कफ इन्हीं के अनुसार हमारा भोजन होना चाहिए। कौन-सा भोजन हमारे लिए फायदा करेगा, कौन-सा नुकसान। किस चीज के साथ क्या नहीं खाना चाहिए इस सबका ध्यान रखा जाता था जैसे दही और आचार एक साथ नहीं खाने चाहिए। ठंडी तासीर वाली वस्तु रात में नहीं खाने चाहिए। ●



आचार्य विजय नित्यानंद सूरि



बुढ़ापा कब, क्यों आता है ?



जीवन में बुढ़ापा हमारा वह मेहमान है, जो बिना चाहे, बिना चाहे, बिना बुलाये, बिना तार टेलीफोन किये ही आ धमकता है और आकर फिर जाने का नाम नहीं लेता। कहा जाता है—
**जो जाके न लौट सके वह जवानी देखी,
जो आके न लौट सके वह बुढ़ापा देखा।**

अध्यात्म जगत् में कहा जाता है, जन्म के साथ ही बुढ़ापा और मृत्यु शुरू हो जाती है। जैन आगमों में इसे आवीचमरण कहा जाता है। जैसे समुद्र की लहरें क्षण-क्षण उठती और मिटती हैं उसी प्रकार जिन्दगी की लहरें प्रतिक्षण उठती गिरती रहती हैं। बालक पांच वर्ष का होने पर आप उसे पूछेंगे—तेरी उम्र क्या है? उत्तर देगा—मैं पांच वर्ष का हूँ। और अंग्रेजी में पूछेंगे हाऊ ओल्ड आर यू? तो क्या उत्तर दिया जायेगा? आई एम फाइव इयर ओल्ड—क्या मतलब है इस शब्द का? मैं पांच वर्ष पुराना हूँ। कोई यह नहीं कहेगा, आई एम फाइव इयर यंग।

मतलब यह कि शरीर पांच वर्ष पुराना हो चुका है, हमें पता नहीं चलता परन्तु शरीर क्षण-क्षण बूढ़ा होता जाता है। शक्ति क्षीण होती जाती है, शरीर की सुकुमारता और नाड़ी तंत्र की कोमलता, धीरे-धीरे कठोरता और रुक्षता में बदलती जाती है। शरीर विज्ञान के अनुसार ऊर्जा का क्षीण होना बुढ़ापा है। आचार्यंग सूत्र में बताया है—इन्द्रियों की शक्ति क्षीण होना बुढ़ापा है। आंख, कान, नाक, जीभ आदि की शक्ति कम होने लगती है तो हम समझ जाते हैं शरीर पर बुढ़ापे का असर होने लगा है। वैज्ञानिक कहते हैं—दस वर्ष की उम्र से आंख की शक्ति क्षीण होने लग जाती है और चालीस वर्ष का होने तक तो काफी क्षीण हो जाती है। बीस वर्ष का होने पर कान की, पचास वर्ष का होने पर श्वास की शक्ति और साठ वर्ष का होने पर सूंघने की और स्मरण रखने की शक्ति काफी कम हो जाती है। इसका मतलब है बुढ़ापा दस वर्ष की अवस्था से ही चालू हो जाता है। आजकल तो टी.वी. के कारण 12 से 15 वर्ष के बच्चों की आंखों पर ही चश्मा लगने लगता है। नई सभ्यता में बच्चे जन्म लेते ही किशोर और किशोर बूढ़े बन जाते हैं। नहाने के रासायनिक साबुनों के प्रयोग से 20 वर्ष के युवकों के बाल सफेद होने लग जाते हैं और क्रीम, पाउडर आदि के इस्तेमाल से तथा गलत खान-पान के कारण 25-30 वर्ष की अवस्था

में तो चेहरे पर बूढ़ों जैसी झुर्रियां पड़ जाती हैं। ये सब बुढ़ापे के चिन्ह हैं। जब रीढ़ की हड्डी में अकड़न पैदा हो जाती है, धमनियां कड़ी होने लगती हैं, लीवर पाचक रस बनाना कम कर देता है। पैक्रियाज ठीक से काम नहीं करती जिस कारण डायबिटीज हो जाती है। आमाशय की आंते कमजोर पड़ जाती हैं और गूदें खूने को फिल्टर करने, खून की सफाई का काम करने में कमजोर पड़ने लगते हैं तो समझ लो बुढ़ापा आ गया। यह सब लक्षण क्यों कब प्रगट होते हैं? जब आप शरीर के साथ मैत्री नहीं रखते। आप कहेंगे, शरीर की तो हम बहुत संभाल रखते हैं जान से ज्यादा प्यार करते हैं। मित्र की तरह खातिरदारी करते रहते हैं, परन्तु यह सच नहीं है। सच यह है कि आप शरीर के साथ शत्रु जैसा व्यवहार करते हैं इस पर अत्याचार करते हैं, खाने-पीने का असंयम बरतते हैं। जीभ के स्वाद के लिए, पेट के साथ अन्याय करते हैं। आंते कहती हैं थोड़ा खाओ, हल्का खाओ, आहार का संयम रखो। शरीर की ग्रंथियां कहती हैं, इन्द्रियों पर संयम रखो। मस्तिष्क कहता है, चिन्ता मत करो। हार्ट कहता है, ज्यादा भाग-दौड़ मत करो, तनावों से मत घिरो। घी, मलाई, मक्खन खाकर मेरी धमनियों में फेट चिकनार जमा मत होने दो। जिससे खून की सफाई कमजोर पड़ती है।

गुर्दा कहता है—चाय, कॉफी, बीड़ी, सिगरेट जैसे नशीले पदार्थ खाकर मुझे बिगाड़ो मत। मेरे फिल्टर प्लांट में कचरा मत आने दो। बताइये—क्या इनकी आवाज सुनते हैं आप? इनकी सलाह मानते हैं? अपने शरीर के इन नाजूक अवयवों पर कितना अत्याचार करते हैं, अन्याय करते हैं? पहले खूब खाते हैं, फिर हजम

करने के लिए दवाइयां लेते हैं। पहले तनावों में जीते हैं, फिर नींद लेने के लिए गोलियां खाते हैं। पैक्रियाज खराब हो गई, जो खाये उसी की शुरार बन जाती है तो फिर हर रोज इंशुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है। कितना अत्याचार करते हैं अपने शरीर पर। जैसे बूढ़े बैल को कोई कोड़ों से पीट-पीटकर माल ढोने को मजबूर करता है। बूढ़े घोड़े को चाबुकों से मार-मार कर दौड़ाता है। फिर भी क्या आप शरीर के मित्र कहलाने के हकदार हैं? आरोग्य शास्त्र कहता है—बुढ़ापे के साथ मित्रता करो। इस मित्रता के चार नियमों का पालन करो। पहला—आहार का संयम, दूसरा—इन्द्रियों का संयम, तीसरा—वाणी का संयम और चौथा—तनावमुक्त प्रसन्न मन।

अवस्था से तो बुढ़ापा सभी को आता है और आना भी चाहिए, साठ, सत्तर, अस्सी वर्ष की जिन्दगी तो सामान्य बात है। यदि आदमी जवानी में मरता है तो दुर्घटना मानी जाती है, अकाल मृत्यु मानी जाती है। परन्तु सत्तर-अस्सी के बाद मरना एक स्वाभाविक मृत्यु है। किन्तु शरीर बूढ़ा होकर भी मनुष्य बूढ़ा नहीं होता। ऐसे सत्तर-अस्सी वर्ष के बूढ़े भी बहुत देखे हैं जो चालीस वर्ष के युवकों से भी ज्यादा चुस्त, फुर्तीले, तेजस्वी और कार्यक्षम होते हैं, क्यों? क्योंकि जिन्होंने वास्तव में बुढ़ापे के साथ मित्रता कर ली है। अपने खान-पान पर संयम रखते हैं, आरोग्य के नियमों का पालन करते हैं। इन्द्रियों पर संयम करते हैं। बोलते हैं तो बहुत कम और वह भी तोल-तोलकर संयत, मधुर सबको सुखदायी वाणी में। तनावों से, चिन्ताओं से दूर रहते हैं, इसलिए उनका बुढ़ापा दुःखदायी नहीं होता। ●

आदि गुरु हैं श्री लक्ष्मण

मारीच ने सोने के हिरण का रूप धारण कर माता सीता को आकर्षित किया। सीता माता के हठ के कारण भगवान श्रीराम उसे पकड़ने हेतु उसके पीछे गये। परन्तु जाने से पहले उन्होंने लक्ष्मण को आज्ञा दी कि हर परिस्थिति में सीता को संरक्षण प्रदान करें एवं व्यक्तिगत रूप से वहां से न हिलें।

मारीच श्रीराम को भटका कर घने जंगलों में ले गया। वह अचानक कहीं दिखता और राम पीछा करते तभी अदृश्य हो जाता। इस प्रकार बहुत दूर निकल जाने के बाद श्रीराम को यह आभास होने लगा कि वास्तविक रूप से लक्ष्मण सही थे। यह कोई हिरण नहीं वरन् मायावी राक्षस मारिच ही है।

तभी राम ने अपने तीक्ष्ण बाण के द्वारा उस हिरण का हृदय वेध दिया। मारीच हवा में बहुत ऊपर उछला, फिर अपने वास्तविक रूप में आया एवं ठीक राम के स्वर में उसने आवाज लगायी- 'हे लक्ष्मण! हे सीता!' एवं पृथ्वी पर गिर कर मर गया।

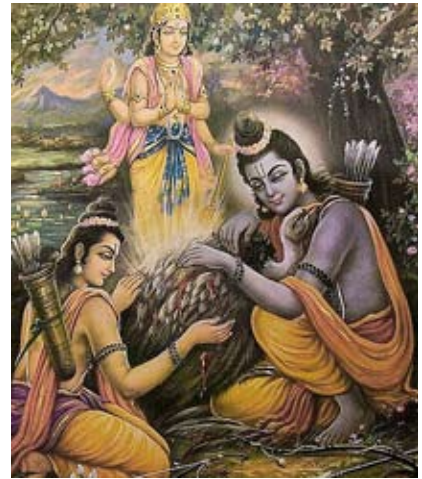
माता सीता ने ज्यों ही उस पुकार को सुना, तो वे व्याकुल हो उठीं। उन्होंने लक्ष्मणजी से कहा, "आपके भ्राता किसी भयानक विपत्ति में हैं, आपको उनकी रक्षा हेतु तुरंत प्रस्थान करना

चाहिए।"

लक्ष्मण ने कहा, "तीनों लोकों में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं, जो मेरे भाई राम का अहित कर सके। मैं जानता हूँ, यह उस राक्षस मारिच का छल है। मेरे यहां से जाते ही आप पर विपत्तियां आ जायेंगी।" किन्तु माता सीता ने बहुत कड़वे आक्षेप किये, लक्ष्मण के चरित्र पर भी प्रश्न उठाया, तब अंततः लक्ष्मण ने अपने बाण से अग्निरेखा खींची एवं माता सीता को हिदायत दी कि वे किसी भी परिस्थिति में इस रेखा के बाहर कदम न रखें।

लक्ष्मणजी के जाते ही रावण एक साधु का वेष धर कर पहुंचा। उसकी बातों से माता सीता को संदेह होने लगा कि क्या वो सचमुच में साधु ही हैं? फिर भी वे अपने स्वभाव से मजबूर थीं। उनके पिता महाराज जनक के घर पर उन्होंने यह संस्कार प्राप्त किये थे कि सदैव साधुओं की सेवा करनी चाहिए, अतः माता सीता ने उसे पुष्प अर्पण किये, फल दिये एवं चरण धोने के लिए जल भी दिया। रावण पूरी तरह से त्रस्त होने का दिखावा करके रेखा के समीप गिर गया एवं तब अपने दयालु स्वभाव के कारण माता सीता रेखा लांघ कर भी रावण को भोजन देने आयीं।

स्मरण रहे, भगवान अपने निर्देशों को आदि



गुरु को देते हैं। लक्ष्मण आदि गुरु हैं। वे सभी जीवों को अभय प्रदान करते हैं। किन्तु ज्यों ही कोई भी उनके द्वारा दिये गये निर्देशों की अवहेलना कर बाहर निकलता है, मौके की तलाश में बैठा हुआ दुष्ट रावण तुरंत उसका अपहरण करता है।

अतः हमें चाहिए कि सदैव गुरु एवं कृष्ण द्वारा दिये गये निर्देशों की सीमा में ही रहें अन्यथा हमारी भक्ति को भी खतरा आ सकता है। रावण हमारी मति को चुराने के लिए नाना प्रकार के मायावी रूप धर कर आ रहा है।

—श्रीराम कथा प्रवक्ता-महा शृंगदास



www.shingora.net

SHINGORA

SUMMER
STOLES &
SCARVES



Available at all leading stores & multi brand outlets nationwide.

For Dealer queries, contact:
08968982222; 0161-2404728

■ आचार्य सत्यानंद 'नैष्ठिक'

एक साधु महात्मा ने अपने एक भक्त की सेवा से प्रसन्न होकर एक वरदान दिया। उस वरदान की करामात यह थी कि सेवक जो कुछ भी चाहेगा उसे वही मिल जाएगा। सेवक महात्माजी से अद्भुत वरदान पाकर खुश हुआ। लेकिन साधु महात्मा ने एक शर्त उसके सम्मुख रख दी कि जो भी तुम चाहो मिलेगा लेकिन याद रहे, तुम्हारे पड़ोसी को तुम्हारे से दुगुना मिलेगा। ऐसा कहकर साधु अपनी यात्रा के मार्ग पर चल दिया।

सेवक बहुत ही निर्धन था। उसने वरदान का प्रयोग करते हुए कुछ खाने का अनाज मांगा। सो वह मिल गया। साथ ही उसके पड़ोसी को भी उससे दुगुनी मात्रा में मिल गया लेकिन सेवक की पड़ोसी से बनती नहीं थी। वह सेवक यही चाहता था कि केवल मुझे ही मिले।

अब सेवक को धन की इच्छा हुई। उसने ढेर सारा धन मांगा। उसके साथ उसके पड़ोसी को भी दुगुना मिला। अब सेवक की निर्धनता चली गई। लेकिन उसकी ईर्ष्या नहीं गई पड़ोसी की खुशहाली उससे देखी न जाती थी। जो कुछ भी पड़ोसी के पास होता, वही मांगता था। उसकी तरह-तरह की इच्छा होती, वही मांगता और पाता।

उसने अच्छा-सा घर मांगा, एक गाड़ी भी मांगी, एक पत्नी भी मांगी, सब कुछ मिल गया, लेकिन पड़ोसी को दुगुना मिल जाता। वह चाहता यह था कि मैं पड़ोसी से ज्यादा बलवान, धन्यवाद हो जाऊं। वह कंगाल हो और मैं धनवान होऊं, यही उसकी अंतिम इच्छा थी।

जब सेवक से सहा नहीं गया तो उसने मांगा कि मेरे घर के सामने दो कुएं खुद जाएं, तो



ईर्ष्या का रोग

लोग ईर्ष्या की आग में जलकर बर्बाद हो जाते हैं।
यह रोग जिसको लग जाता है तो छूटता नहीं।



पड़ोसी के घर के सामने चार कुएं खुद गए। अब वह खुश था। फिर भी उसकी ईर्ष्या की अग्नि शांत न हुई। सेवक ने फिर मांगा कि मेरी एक टांग टूट जाए तो उसकी एक टांग टूट गई। पड़ोसी की भी दोनों टांगें टूट गईं। अब सेवक हंसा। अंतिम इच्छा में तो उसने कमाल कर दिया कि मेरा आधा धन चला जाए, तो पड़ोसी का सारा धन चला गया। फिर सेवक ने कहा- 'मेरी एक आंख फूट जाए तो पड़ोसी की दोनों आंखें

फूट गईं और उनका सारा परिवार बाहर खुदे कुएं में गिरकर नष्ट हो गया।'

अब सेवक की ईर्ष्या खुशी में बदली। अन्ततः परिणाम क्या हुआ कि पड़ोसी की खुशहाली के बदले अपनी खुशहाली का गला घोट दिया।

शिक्षा- इस कल्पित कथा का अभिप्राय यही है कि लोग ईर्ष्या की आग में जलकर बर्बाद हो जाते हैं। यह रोग जिसको लग जाता है तो छूटता नहीं। अतः ईर्ष्या से बचें। ●



अदरक करे सर्दी को बेअसर

■ महेन्द्र जैन

जब-जब मौसम बदलता है सर्दी, जुकाम, बुखार जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। हमारे देश में घरेलू औषधि के रूप में अदरक का काफी उपयोग होता है। पेश है घरेलू औषधि अदरक के फायदे-

- भूख न लगने पर, पेट में वायु हो, कब्ज हो तो अदरक को बारीक काटे और नमक छिड़ककर खाएं, ये शिकायतें दूर हो जायेंगी।
- खांसी में अदरक का रस, नींबू का रस और शहद समान मात्रा में लेकर उसमें पीपीर डालकर दिन में दो-तीन बार पीएं, अदरक के रस में शहद मिलाकर चाटने से भी लाभ होता है।
- अपच के चलते पेट में जलन हो तो दो गन्ने का रस, एक गांठ अदरक के रस के साथ पीएं, गैस से होने वाली गले की जलन भी शांत हो जाएगी।



- पेट में दर्द होने पर अदरक व पुदीने का रस और सेंधा नमक मिलाकर पीएं, पेट दर्द में तुरंत राहत मिलेगी।
- कब्ज होने पर अदरक, अजवायन और गुड़ समान मात्रा में कूट लें। इसे घी में भूनकर पानी डालकर पकाएं, इसे नियमित खाने से कब्ज दूर होती है।
- मसूढ़ों की सृजन में 4 ग्राम सोंठ का चूर्ण

पानी के साथ सेवन करने से मसूढ़ों की सृजन और दांतों का दर्द दूर होता है।

- आवाज बैठने पर, अदरक का रस मधु में मिलाकर सेवन करने से बैठी हुई आवाज खुलती है और सुरीली बनती है।

- बुखार में, अदरक और पुदीने का काढ़ा बनाकर पीएं। यह शीत ज्वर में भी फायदेमंद है।

- गठिया में, अदरक को बारीक काटें और गाय के घी में भूनकर खाएं। अदरक को तिल के तेल में गर्म करके इस तेल से जोड़ों की मालिश करें।

- उल्टी में, अदरक और प्याज का रस मिलाकर पीने से उल्टी बंद हो जाती है।

- अदरक का रस, नींबू का रस और सेंधा नमक एक साथ मिलाकर भोजन के प्रारंभ में लेने से मंदाग्नि दूर होती है और भूख खुलकर लगती है। इससे कफ व वायु विकार भी दूर होते हैं।



■ ए. के. पंडित

आज स्वास्तिक का महत्व भारतीय संस्कृति में ही नहीं, संसार की समस्त संस्कृतियों में है। विश्व विजय का स्वप्न देखनेवाले हिटलर के लिए स्वास्तिक का महत्व कितना था, इतिहास इसका साक्षी है। भारतीय सामाजिक व्यवस्था में सभी स्तरों पर संपन्न होने वाले कार्यक्रमों में स्वास्तिक का महत्व सर्वविदित है।

सामुद्रिक शास्त्र में भी हाथ-हाथ की बनावट व हाथ में उभरे पर्वत-रेखाओं के साथ-साथ जहाँ अन्य चिन्ह अपना महत्व रखते हैं वहीं स्वास्तिक का महत्व भी अपूर्व है।

अंगुलियों पर स्वास्तिक

- स्वास्तिक अंगूठे के प्रथम पोरवे पर अंकित हो तो यह बुद्धि के विकसित स्वरूप से साहसिक शक्ति का प्रतीक है।
- यदि यह अंगूठे के दूसरे पोरवे पर है तो यह बुद्धिपूर्ण विवेचन के पश्चात न्यायपूर्ण निर्णय की शक्ति प्रदान करता है।
- यदि यह अंगूठे के तृतीय पोरवे पर है तो शुद्ध नैतिक मूल्यों में आस्था का प्रतीक है।
- बृहस्पति की अंगुली के प्रथम पोरवे पर यह प्रशासनिक सूझबूझ व दृढ़ निर्णय का सूचक है।
- बृहस्पति की अंगुली के दूसरे पोरवे पर है तो यह सहृदय व्यक्तित्व का परिचय देकर दूसरों के कष्टों में सहायक सिद्ध होने का प्रतीक है।
- बृहस्पति की अंगुली के तीसरे पोरवे पर यह अच्छे प्रशासक, अटल व सत्याधारित व्यक्तित्व का परिचायक है।
- यदि यह शनि की अंगुली के प्रथम पोरवे पर है तो यह एक धीर-गंभीर व्यक्तित्व का परिचायक है, जो गंभीर विषयों के गोपनीय रहस्यों का ज्ञाता है।
- शनि की अंगुली के दूसरे पोरवे पर है तो

हथेली में स्वास्तिक

यह संसार की समस्त भौतिक सुविधाओं की उपलब्धि की मेहनत द्वारा पूर्ति का प्रतीक है।

- यदि यह शनि की अंगुली के तीसरे पोरवे पर है तो दूर-दृष्टि प्रदान कर जीवन को योजनाबद्ध कर जीने की कला में निपुण बनाता है।
- सूर्य की अंगुली के प्रथम पोरवे पर यह सामाजिक, व्यावसायिक, आर्थिक संपन्नता प्रदान कर ख्याति प्रदान करता है।
- सूर्य की अंगुली के दूसरे पोरवे पर यह राजनीति के माध्यम से समाज में विशिष्ट प्रतिष्ठा के साथ गहरी पैठ व पकड़ प्रदान करता है।
- सूर्य की अंगुली के तीसरे पोरवे पर दर्शन, संस्कृति, कला, साहित्य के साथ-साथ, महान साधकों, संतों की निकटता का व विशेष उपलब्धि का भी साधन होता है।
- बुध की अंगुली के प्रथम पोरवे पर विशेष यत्नों द्वारा धनोन्नतपादन, प्रभावी लेखन व भाषण कला में श्रेष्ठता प्रदान करता है।
- बुध की अंगुली के दूसरे पोरवे पर धारक को चलचित्र, नाटक, कहानीकार व क्रियात्मक कलाओं में विशिष्ट प्रदान करता है।
- बुध के तृतीय पोरवे पर कम श्रम से अधिक अर्थोपार्जन के साधन उपलब्ध कराकर असीमित धन संपदा का अधिकार प्रदान करता है।

पर्वत पर स्वस्तिक

- बृहस्पति के पर्वत पर सुखी वैवाहिक जीवन के साथ-साथ व्यवस्थित, प्रतिष्ठित जीवन का आधार प्रदान करता है।
- शनि के पर्वत पर भौतिक संपन्नता में गोपनीयता का महत्व प्रतिपादित करता है।
- सूर्य के पर्वत पर दर्शन, साहित्य व विभिन्न कलाओं में विशिष्ट योग्यता प्रदान कर संपन्नता व दूर-दूर तक नाम प्रदान करता है।
- बुध के पर्वत पर कानून, अभिनय, प्रकाशन, लेखन के माध्यम से धन और नाम प्रदान करता है।
- बुध के पर्वत के नीचे व हृदय रेखा से तनिक ऊपर होने पर योजना, आयोजन के क्रियान्वयन की अपूर्व शक्ति प्रदान करता है।
- मंगल के पर्वत पर मस्तिष्क रेखा के समाप्त होने के स्थान पर आकस्मिक आपदाओं, दुर्घटनाओं एवं शत्रुओं से सुरक्षा प्रदान करता है।
- चंद्रमा के पर्वत पर चिन्हित स्वास्तिक जहाँ अन्य माध्यमों का सहयोग प्रदान करता है वहीं विदेशी सहायता-व्यवसाय से संपन्नता भी देता है।
- हाथ के मणिबंध की प्रथम मणि व चंद्र पर्वत के मध्य होने पर यह वसीयत के माध्यम से संपन्नता को प्रमाणित करता है।
- जीवन रेखा व चंद्र पर्वत के मध्य, सूर्यरेखा

के नीचे, विशिष्ट योग्यता आधारित व्यवसाय के माध्यम से धनी व नामी बनाता है।

- मस्तिष्क व हृदय-रेखा के मध्य सूर्य पर्वत के नीचे मंगल के क्षेत्र में स्वास्तिक होने से पृथ्वी के नीचे व ऊपर के ज्ञानाधारित व्यवसाय में सफलता के साथ-साथ दर्शन, साहित्य एवं कला में भी रुचि प्रदान करता है।
- हृदय व मस्तिष्क रेखा के मध्य शनि के पर्वत के नीचे एवं मंगल के क्षेत्र में गंभीर विषयों की गूढ़ता के साथ-साथ आकाशीय-ज्ञान, खानों-खदानों व गोपनीय विधाओं के अध्ययन के प्रति रुचि प्रदान कर विशिष्ट योग्यता प्रदान करता है।
- शुक्र के पर्वत पर अंगूठे की ओर स्थापित होने पर प्रेम के माध्यम से संपन्नता प्राप्त करने का प्रमाण है।
- शुक्र के पर्वत पर नीचे की ओर होने पर विदेशी से प्रेम में सफलता व परिपक्वता का सूचक है।
- प्रथम व द्वितीय मणिबंध के मध्य शुक्र पर्वत के नीचे होने पर पति-पत्नी या प्रेमी-प्रमिका द्वारा की गयी वसीयत से संपन्नता का सूचक है।

—1711 श्यामाप्रसाद मुखर्जी मार्ग
दिल्ली-110006

अनुचित कर्म से हानि

:: चंद्रकला तिवारी ::

एक तांत्रिक ने प्रत्येक मनोकामना पूर्ण करने वाला ताबीज बनाया। उसे एक सेट ने तांत्रिक से खरीद लिया। ताबीज लेकर सेट जब अपने घर पहुँचा तो सबसे पहले उसने जादुई ताबीज से दस हजार टके की मांग की। किन्हीं कारणों से अचानक उसी शाम को सेट की दुकान में आग लग गई और उसका लाखों का सामान जल कर राख हो गया। इस अग्निकांड ने सेट को भारी नुकसान पहुँचाया। खबर राजा तक पहुँची। दूसरे ही दिन राजा ने सेट को सहानुभूति और मदद के रूप में दस हजार टका भिजवाए। इस तरह से सेट ने जादुई ताबीज से जो मांगा था, वह तो उसे प्राप्त हो गया। ताबीज का असर काम कर गया। लेकिन इसके पहले उसकी वह क्षति हो गई जिसकी न कभी उसने कल्पना की थी और न जिस पर ताबीज का ही कोई वश था। अपनी लालच या लालसा पूरी करने के लिए अनुचित तरीकों का इस्तेमाल करने से अनेक अज्ञात कारणों से भी हानि हो जाती है। अपने श्रम और बुद्धि से उपार्जित धन ही टिकाऊ होता है।

AHIMSA AND VEGANISM



Dr. N.L. Kachhara

Professor Gary L. Francione has raised some very valid questions on practicing Jainism that should draw attention of all Jains. Non-violence is the foundation of Jain religion and must be strictly observed in all its aspects.

The food norms, life style, clothing and personal chores were traditionally determined in India by the principle of non-violence. Dairy products were allowed when cows were raised with love and respect, were fed cared well and were treated as a member of family, they were given the place of mother. The cows were

allowed to feed their calves first and then the left over milk was collected (without coercion) for human consumption. Old cows were also provided equal care and were treated with same respect. It is because of this practice that monks, who even now do not accept dairy milk, accepted milk.

Jain philosophy advocates for review of practices periodically in the light of changed conditions. The dairy products in developed countries are generally obtained in factory farming conditions and are really not fit for consumption by Jains. The dairy products in other countries outside India also do not meet the non-violence requirements. Therefore all Jains living overseas should be vegan for adhering to the religious requirements.

The conditions in India have also changed but still are not that bad. The cows are mostly raised on personal basis and there are very few factory-farming dairies. Most of the dairies are run on co-operative basis, which collect milk from

villages where cows are raised in humane conditions, although the rule of feeding the calves first is rarely followed. Slaughter of cows is cognizable offense in many states. There are also many cow houses (Goshalas) where cows are provided better living conditions and the urine and dung is used for producing manure and medicines. Hence Jains in India can remain vegetarian, veganism may not be essential. But if citizens and government do not take proper care the conditions in India also may change when veganism must replace vegetarianism.

Use of leather and silk is prohibited for Jains. Coarse wool from sheep usually does not involve violence (at least in India) and is permitted. Use of fine wool is avoided. However, strict followers do not use woollen garments too. People living in cold countries may find it difficult to live without woolens but they should also try to use non-leather and non-woolen garments, which are available in plenty now. ●

THE GLORY OF LORD SHANI DEVA

Ramnath Narayanswami

Shinganapur is a small village located on the Nagar-Aurangabad highway in Maharashtra. It is famous for a magnificent temple dedicated to Lord Shani. Devotees offer sesame oil to the deity. The town has a peculiarity. The houses here are without doors.

It is said that the houses are protected by Lord Shani himself. It is a model village in many ways.

Lord Shani visited this village more than three hundred and fifty years ago. There were only about twenty or thirty huts in the village then. It had no proper roads, no vehicles and none of the things associate with modern civilisation. It was a jungle, with mud and grass and open to the elements.

An iron shrine of light black color measuring about five-and-a-half feet in height and one-and-a-half feet wide stood on the village quadrangle. In heavy rains, there was a flood like situation, damaging crops. The Panasnala river was



flooded. At that time, the shrine came to the village. It was carried by flood waters and soon rested under a berry tree. Cattle grazers saw the shrine and poked it with a stick, out of curiosity.

To their shock, blood began to ooze out. News of the shrine spread far and wide. The villagers did not know what to do. That night Lord Shani appeared in a dream and when asked who he was, said,

“I am Shanidev, pick me up from there and place me in the village.” They tried to lift the shrine but could not. It refused to budge.

After further instructions from the Lord that night they finally moved the shrine into the village. Most people fear Lord Shani. He is viewed as an angry deity. This is not true. He is a powerful emancipator. Lord Shani is the planet of wisdom and justice.

Wisdom admittedly comes from pain. Through devotion to him, Shani will ensure that pain (stemming from negative actions) is followed by wisdom. Blue sapphire is the stone associated with the Lord. His color is black. Iron and steel are his metals.

He is fond of sesame oil and black sesame seeds. His mounts are the vulture and the iron chariot.

The village has been witness to spectacular miracles associated with Lord Shani. Other peculiarities include the fact that repeated attempts to build a shelter over the idol always ended in failure. ●



Shri Shri Anandamurti

By society, normally we mean a collective body of people, but that's not the spirit of the word "society." Samaja or society implies an action of 'samanam ejate' or moving together. We come across groups of people in buses, trams and trains and they are moving together; but this occasional movement cannot be termed society, either.

Being inspired by a common ideology, when different individuals move towards a common goal and become active for its achievement, this can be called a society. Social advancement, which is a type of social action, means that the tie of mutual unity among the persons moving together has become strong. How can we achieve social consciousness? Social consciousness implies the influence of a particular ideology and a new awakening among people due to this ideology. This depends on so many factors, the most important of which is good leadership.

A good leader has a strong personality, and if this is lacking, a strong society

INTERPLAY OF CULTURE AND CIVILISATION

cannot be formed, forget social revolution! Two essential factors are, a great ideology and a great personality. Then a true society could be formed. The seed of social consciousness is inherent in the mantra, 'Samgacchadhvam samvadadhvam' -- let everybody move together, let everybody think together. This is possible through spiritual practice.

Where there is no such mantra, there is no ideology, and where there is no ideology, life is a goal-less voyage. Human expressions are multilateral; our ways of life are multifarious. When different expressions of life come together it's called samskriti or culture. The ways of expression may differ from one group of people to another: some eat with their hands, others use spoons, yet others use sticks, but everyone has to eat. Human culture is, therefore, one and indivisible.

Expressions in life may increase with intellectual development. Those who live in less developed conditions might not have opportunities to express themselves through fine art, literature and music. There could be a greater spectrum of expression when conditions are more comfortable. The greater the variety of expression, the greater the chance of being called "more cultured."

Where expressions are diverted to crude objectivities it is called krishti or crude manifestations of expression, which is also part of samskriti. Samskriti is the sum total of both crude and subtle manifestations of expression. Krishti may differ from one group of people to another but human culture on the whole is one. However, cultural expressions and civilisation are not synonymous. Where there is control and rationality in the way we express ourselves, there is also civilisation. For example, the way we eat is a cultural expression. Those who rationally think that overeating is bad might think that exercising restraint in eating is to be civilized.

Culturally advanced people may not necessarily be civilized if there is lack of rationality, reasoning and control. Similarly, a so-called culturally backward people may not necessarily be socially backward. From ancient times we have struggled against obstacles. Struggle is the essence of life. With intellectual development there is cultural progress, but restraint and rationality have to be exercised on cultural expressions. Hence the need for constructive ideology that engenders evolution of advanced civilisations. ●

LAUGH OUT YOUR WORRIES

Brhmakumar Nikunj

Stress has now become our constant companion. Nowadays, we get up in the morning with stress and go to sleep with stress.

This is the outcome of our living in the world full of uncertainties and injustices. So, how does one get away with this companion? There are many ways to relieve ourselves from stress. But the most simple, easy and inexpensive way to relieve stress is laughter. Laugh and the world will laugh with you.

Laughter is the purest form of human expression that transcends all ages, castes, creeds, religions. It is nature's greatest nourishment. A good laugh shakes up the



liver and immediately makes us feel better in every way. It lowers our blood pressure, reduces stress hormones and boosts our immune system. Many of us "enjoy" inflicting "self-wounds"! We all know that laughter kills stress. We also know that

there is nothing so cheap and easy to produce as laughter, but still we prefer producing stress knowing very well that it is harmful for us.

The most important thing that laughter does to us is that it causes sudden movement in us. It makes us shake, move and giggle; thereby it helps in relaxing our body and thus releases endorphins that are natural painkillers in our body. It's not necessary to laugh loudly whole day; only a smile can work wonders.

When you get up in the morning, you should make it a habit to wear a big smile that brightens up our face. Think of nothing, just smile and get out of your bed to start the day. You'll never feel stressed throughout the day. So lets !LOL!(laugh out loud) to be happy and stress free. ●

जवानों में भी जोश भरती हैं कलाएं

■ डॉ. रानी कमलेश अग्रवाल

संगीत, रंगमंच, फिल्में, कवि सम्मेलन, प्रदर्शनियां तथा लोक ललित कलाएं मनोरंजन का ही साधन नहीं हैं, बल्कि जब ये कलाएं देशभक्ति की भावना से परिपूर्ण होती हैं, तो सैनिकों में ही नहीं, सभी देशवासियों में प्राण फूंकने का काम करती हैं। इन्हीं से देश पर मर मिटने का उत्साह पैदा होता है। हमारे देश में जब-जब संकट आता है, जन-जन में देशभक्ति का स्वतः ही संचार होने लगता है। यहां तक कि लोरी और सांझी जैसे लोकगीतों में भी राष्ट्र-चेतना के भाव भरे जाने लगते हैं। चित्रकला, संगीत, साहित्य, नाट्य आदि सभी ललित कलाओं की विषय-वस्तु परिस्थिति के अनुरूप देशभक्ति से परिपूर्ण हो जाती है।

पुरातनकाल से ही युद्ध में सैनिकों का उत्साह बढ़ाने के लिए वाद्ययंत्रों के साथ संगीत का प्रयोग होता आया है। संगीत की स्वर-लहरी वीर सैनिकों में उत्साह का संचार करती है। देशभक्ति के तराने सुन-सुन सैनिक दुश्मनों के लिए काल बन जाते हैं। रणभेरी/बिगुल सुनकर उनका रोम-रोम वीरता की उमंगों से भर जाता है। हृदय में कुछ कर गुजरने का तूफान उठने लगता है। वंदेमातरम् गीत ने स्वतंत्रता संग्राम के यज्ञ की ज्वाला को धधकाने में घी का काम किया था।

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद देश को 1962 में चीन तथा 1965, 1971 और 1999 में पाकिस्तान द्वारा थोपे गये युद्धों का सामना करना पड़ा। जब-जब युद्ध हुआ, सारा देश भेदभाव भूलकर सैनिकों का मनोबल बढ़ाने के लिए उठ खड़ा हुआ। सबने अपनी-अपनी प्रतिभा और क्षमता के अनुसार सहयोग किया। कलाकारों, कवियों, गायकों ने सीमा पर सैनिकों के बीच जाकर उनका मनोबल बढ़ाने के लिए कार्यक्रम प्रस्तुत किए। फिल्म निर्माताओं ने देशभक्ति से ओतप्रोत फिल्मों का निर्माण किया। हकीकत, उपकार, जागृति, पूरब-पश्चिम, हम हिन्दुस्तानी, फौजी, सरफरोश, कर्मा, नाम, बार्डर, सन ऑफ इंडिया, क्रांति आदि कितनी ही फिल्मों के संवादों और गीतों ने लोगों के दिलों में देश के प्रति बलिदान की भावना को प्रदीप्त किया है। परमवीर जैसे धारावाहिक ने सैन्य जीवन की सच्ची झांकी प्रस्तुत कर दर्शकों में सेना के प्रति श्रद्धा और विश्वास को बढ़ाया।

फिल्मी गीत राष्ट्रीय चेतना जगाने में पीछे नहीं रहे हैं। रेडियो पर अनेक दशकों से फौजी भाइयों के लिए विविध भारती का कार्यक्रम उनका मनोरंजन कराने के साथ उनमें जोश भरता आया है। 'शहीदे आजम भगत सिंह' फिल्म में महेन्द्र कपूर द्वारा गाया गया गीत- 'मेरा रंग दे बसंती चोला मां ए रंग दे बसंती चोला' युवकों



फिल्मी गीत राष्ट्रीय चेतना जगाने में पीछे नहीं रहे हैं। रेडियो पर अनेक दशकों से फौजी भाइयों के लिए विविध भारती का कार्यक्रम उनका मनोरंजन कराने के साथ उनमें जोश भरता आया है।

को देश के लिए बलिदान देने की आज भी प्रेरणा देता है। पार्श्वगायक मोहम्मद रफी ने 'नया दौर' फिल्म में यह गीत गाया था- 'यह देश है वीर जवानों का, अलबेलों का मस्तानों का, इस देश के यारों क्या कहना...' आज भी यह गीत शादी-बारात में भी युवकों को डोलने पर विवश कर देता है। रफी द्वारा गाया गया एक और गीत 'शहीद' फिल्म 'वतन की राह में वतन के नौजवां शहीद हो...' युवकों को देश के लिए मर मिटने के की प्रेरणा देता है। देश की गौरव की झांकी कितने ही फिल्मी गीतों में देखने को मिलती है। 'जागृति' फिल्म की गीत 'आओ बच्चों तुम्हें दिखाये झांकी हिन्दुस्तान की...' तथा 'उपकार' फिल्म के गीत- 'मेरे देश की धरती सोना उगले, उगले हीरे मोती' आदि भारत भूमि के प्रति श्रद्धा भावना को बढ़ाते हैं।

सीमा पर बलिदान होने वाले वीरों की याद में लता मंगेशकर ने कवि प्रदीप का जो गीत गाया था, वह आज भी जनमानस को भावुक आंखों को गीला कर देता है- 'ऐ मेरे वतन के लोगों, जरा आंख में भर लो पानी, जो शहीद हुए हैं उनकी, जरा याद करो कुर्बानी।' 'हकीकत' फिल्म का गीत 'कर चले हम फिदा जानो-तन साथियों, अब तुम्हारे हवाले वतन साथियों।' आज भी आपको आंदोलित कर देता है। 'सन ऑफ इंडिया' फिल्म का गीत 'नन्हा मुन्ना राही हूं, देश का सिपाही हूं, बोलो मेरे संग जय हिन्द, जय हिन्द' देशभक्ति की भावना भरता है।

'ऐ मेरे प्यारे वतन, ऐ मेरे बिछुड़े चमन तुझ पे दिल कुर्बान' विदेशों में भी बसे भारतीयों के हृदय में भारत के प्रति प्रेम को दर्शाता है।

ये गीत सैनिक ही नहीं जन सामान्य को भी झकझोर देता हैं।

जब-जब देश पर संकट आया, कवियों ने कलम से तलवार और बन्दूक का काम लिया। 1962 के चीनी आक्रमण ने पूरे देश को झकझोरा। कवियों ने कोमल शृंगार गीतों को छोड़ बलिदान के गीत लिखे। अटल बिहारी वाजपेयी ने आह्वान किया कि 'अस्थियां शहीदों को देती आमंत्रण, बलिवेदी पर कर दो सर्वस्व समर्पण।' रामधारी सिंह दिनकर ने कहा- 'रण की घड़ी जल की बेला, रुधिर-पंक में गान करो, अपना साकल धरो कुण्ड में, कुछ तुम भी बलिदान करो' आक्रमण के विरुद्ध गोपाल सिंह नेपाली तो अपने ओजस्वी गीतों से जन-जागरण करते हुए स्वयं भी एक रेलवे स्टेशन पर हृदयाघात से दिवंगत हो गये थे। चीनी आक्रमण के विरुद्ध माखनलाल चतुर्वेदी ने बहुत पहली 'पुष्प की अभिलाषा' द्वारा जनमानस में देशभक्ति का अंकुर उगा गये थे- 'मुझे तोड़ लेना वनमाली, उस पथ में देना तुम फेंक, मातृभूमि पर शीश चढ़ाने जिस पथ जावें वीर अनेक।'

कारगिल युद्ध के समय सारा देश पाकिस्तान के प्रति आक्रोश से भर उठा। अटलजी के दोस्ती के हाथ पर उसने छूरा भोंका था। वीरगति प्राप्त जवानों की शव-यात्राओं में जनसमूह उमड़ पड़ा था। जगह-जगह कवि सम्मेलनों व गोष्ठियों द्वारा उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी गयी। ऑडियो व वीडियो कैसेट निकाले गये। स्थान-स्थान से काव्य-संग्रह प्रकाशित हुए।

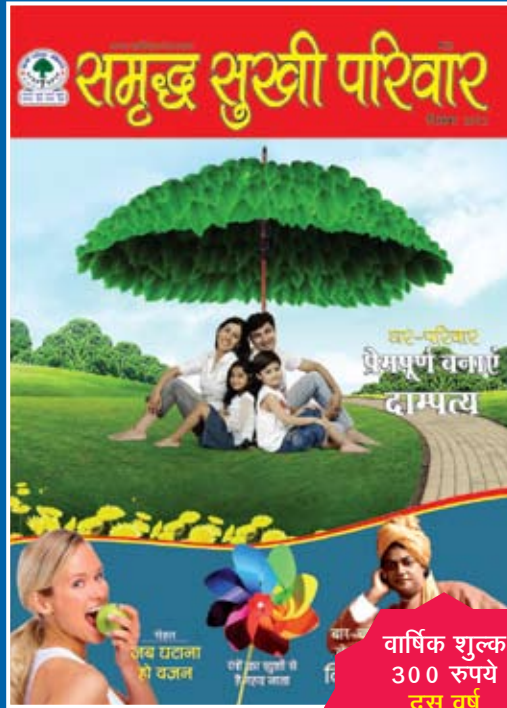
— 'हिमदीप' राधापुरी, हापुड़
पंचशील नगर-245101 (उ.प्र.)

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 रूपए..... द्वारा मनीऑर्डर/बैंक ड्राफ्ट संख्या.....

दिनांक.....

आवेदक के हस्ताक्षर

नोट: सदस्यता शुल्क की राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन, नई दिल्ली के नाम से बनाएं या एक्सिस बैंक खाता संख्या 119010100184519 में सीधा जमा करवाएं। मनी ट्रान्सफर के लिए IFS CODE UTIB000119 का प्रयोग करें।

सुखी परिवार फाउंडेशन

ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट, 25 आई. पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली-110 092

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



बदले युग की धारा

■ ललित गर्ग

आचरण ही प्रथम और परम धर्म है। उसी आचरण को उन्नत बनाने के लिए आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन किया। मनुष्य को मनुष्य बनाने का यह अभियान लोकव्यापी बना और उसके वैचारिक पक्ष को समृद्ध बनाने में जिन

व्यक्तियों का योगदान रहा उनमें सर्वोपरि और सर्वाधिक महत्वपूर्ण नाम है साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा। उनके द्वारा अणुव्रत के संदर्भ में समय-समय पर लिखे गये लेखों का संकलन है- 'बदले युग की धारा'। लेखिका ने अणुव्रत को गंभीरता के साथ जीया है, अणुव्रत के व्यावहारिक स्वरूप को प्रगट किया और उसे सरल शब्दों में व्याख्यायित किया। प्रस्तुत कृति में लेखिका ने व्यक्ति, परिवार बल्कि समाज, राष्ट्र और विश्व के संदर्भ में अणुव्रत की गहन और विस्तृत विवेचना की है और जो विचार दिए, उन्हीं विचारों को इस पुस्तक में संकलित कर नैतिकता का नया आलोक बिखेरा गया है, जो पाठकों के पथ को आलोकित करता है। साथ-ही-साथ जीवन के सार्थक आयाम एवं दिशाओं को उद्घाटित करता है।

इस पुस्तक में जो विषय आते हैं वे हैं- तलाश आदमी की, एक विचार क्रांति, नया युग : नया धर्म, अध्यात्म की पृष्ठभूमि, नैतिकता की लहर, चरित्र का सुरक्षा कवच, एक सार्थक क्रांति की संभावना, अणुव्रत की कल्पना का भारत, आदमी बना दो, लोकतंत्र और अणुव्रत, जरूरी है अहिंसा का प्रशिक्षण, प्रारूप अणुव्रत के भविष्य का, निर्माण नये

समाज का, पर्यावरण सुरक्षा के सूत्र, अस्पृश्यता : संविधान में या मन में, रोम-रोम में अणुव्रत के स्पंदन इत्यादि छत्तीस लेख। इस पुस्तक में साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा ने नैतिकता की विशद विवेचना करते हुए अणुव्रत का विभिन्न संदर्भों के साथ तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया है। यह पुस्तक नैतिकता को परम प्रतिष्ठा देती है क्योंकि संभवतः इतनी सहज और सरल अभिव्यक्ति में नैतिकता की गूढ़ एवं गहन विवेचना का यह अपना एक अनूठा और मौलिक प्रयास है। किसी रेगिस्तान को सबसे सुंदर यह बात बनाती है कि उसकी रेत में कहीं-कहीं एक कुआं छिपा होता है। ठीक उसी तरह मनुष्य जीवन को सबसे सुंदर जो चीज बनाती है वह उसकी नैतिक निष्ठा। प्रस्तुत पुस्तक उसी नैतिकता से महरूम होते जीवन में नैतिकता का संचार करने और जीने का नया नजरिया प्रस्तुत करने की सार्थक कोशिश करती है।

यह कृति व्यक्ति, समाज और देश के आसपास घूमती विविध समस्याओं को हमारे सामने रखती है, साथ ही सटीक समाधान भी प्रस्तुत करती है। पुस्तक नैतिकता और धार्मिकता की विवेचना के संदर्भ में एक महत्त्वपूर्ण ग्रंथ है जो आम पाठक के साथ-साथ शोधार्थियों के लिए उपयोगी एवं संग्रहणीय है।

पुस्तक : बदले युग की धारा

संकलन : साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा

प्रकाशक : आदर्श साहित्य संघ

210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग

नई दिल्ली-110002

मूल्य : 110 रुपये, पृष्ठ : 160



ऊँकार एक अनुचिंतन

■ बरुण कुमार सिंह

सारे शास्त्र स्मृतियों का मूल है वेद। वेदों का मूल गायत्री है और गायत्री का मूल रूप है ऊँकार। ऊँकार से गायत्री, गायत्री से वैदिक ज्ञान और उससे शास्त्र और सामाजिक प्रवृत्तियों की खोज हुई। ऊँकार ध्वनि 'ऊँ' को दुनिया के सभी मंत्रों का सार कहा गया है। सब मंत्रों में 'ऊँ' राजा है। ऊँकार अनहद नाद है। यह सहज में स्फुरित होता है। धन्वंतरी महाराज लिखते हैं कि 'ऊँ' सबसे उत्कृष्ट मंत्र है। यह उच्चारण के साथ ही शरीर पर सकारात्मक प्रभाव छोड़ती है। भारतीय सभ्यता के प्रारंभ से ही ऊँकार ध्वनि के महत्व से सभी परिचित रहे हैं।

भारतीय साधना में ऊँकार की उपासना को सभी परम्पराओं ने अपनाया है। बहिरात्मा से अन्तरात्मा अथवा जीवात्मा से परमात्मा पर पहुंचने का इसे अमोघ उपाय माना है। उपनिषदों ने इसे ब्रह्म का वाचक माना है। पतंजलि ने इसकी व्याख्या ईश्वर के रूप में की है। जैनदर्शन में यही पंचपरमेष्ठी का बोधक है। पुराणों में इसका अर्थ त्रिदेव अर्थात् ब्रह्मा, विष्णु और महेश किया गया है।

जो भी ऊँकार के नये प्रयोग करना चाहता है उसके लिए यह पुस्तक भंडार है। यह केवल ऊँकार की व्याख्या ही नहीं करता, वरन मानव चेतना के कतिपय पहलुओं का एक गहन विश्लेषण और मौलिक प्रस्तुति है।

पुस्तक : ऊँकार एक अनुचिंतन

लेखक : उपाध्याय श्री पुष्कर मुनिजी म.सा.

प्रकाशक : श्री तारक गुरु जैन ग्रंथालय

गुरु पुष्कर मार्ग,

पो. उदयपुर-313001 (राजस्थान)

मूल्य : रु. 30, पृष्ठ सं. : 106



बच्चों की हरकतें

■ डॉ. विद्या विनोद गुप्त

बच्चों की हरकतें चित्र, विचित्र और अति विचित्र तीन प्रकार की होती हैं। बच्चों के चंचल मन की चपलता का कृतफल है उनकी हरकतें। उनकी हरकतें कभी विनोद प्रिय होती हैं तो कभी कष्टप्रद। उनकी यही हरकतें जब प्रतिभा के रूप में उभरती हैं तब प्रशंसनीय होती हैं और उन्हें यश, गौरव दिलाती हैं।

इस संग्रह में उनकी 27 निबंध संग्रहीत हैं। इन निबंधों में उन्होंने बहुत ही सरल भाषा में अनेक उदाहरणों के साथ बच्चों की समस्याओं, माता-पिता और परिवेश की चर्चा की है। 'बच्चों का आगमन : कितना सुखद, कितना दुखद' में वे लिखते हैं एक नन्हीं सी जान के घर में आ जाने से कितना बदल जाता है सब कुछ। जिंदगी एकाएक बस उसी के इर्द-गिर्द घूमने लगती है।

प्रो. अश्विनी केशरवानी ने सरल भाषा में लोगों की भावनाओं को अपने ग्रंथ में व्यक्त किया है। लेखक ने बाल मनोविज्ञान का ऐसा कमल खिलाया है जिसके पराग में विचार सुरभित हो उठे हैं जो जनमानस के मन को झकझोरने के लिए पर्याप्त है। इस संग्रह में विचारों का पारिवारिक, शैक्षिक एवं सामाजिक समीकरण हुआ है जो उदात्त है, सर्वहितकारी और सर्वप्रयोजनीय है। बच्चों के प्रति सदैव सचेत और सजग रहने की प्रेरणा देने वाला यह संग्रह समय की बरसात में कभी धुल नहीं सकता।

पुस्तक : बच्चों की हरकतें

लेखक : प्रो. अश्विनी केशरवानी

प्रकाशक : श्री प्रकाशन

दुर्ग, छत्तीसगढ़

मूल्य : रु. 150, पृष्ठ सं. : 122



■ पुखराज सेठिया

पश्चिमी तटरेखा पर बसा अठखेलियां करती सागर की लहरों, चमकती बालू के मनमोहक तटों और प्रहरी से खड़े नारियल के पेड़ों जैसे अनेक नैसर्गिक आकर्षणों से भरा है। गोवा का कोई एक शहर या कोई हिस्सा नहीं, बल्कि यह संपूर्ण राज्य एक पर्यटन स्थल है। यहां 40 से अधिक छोटे-बड़े समुद्र तटों की लंबी कतार है। गोवा आने वाले सैलानी समुद्र तटों के सौंदर्य में इस कदर खो जाते हैं कि उनके लिए यह तय करना कठिन हो जाता है कि इनमें सुंदरतम 'बीच' कौन-सा है। वास्तव में यहां के समुद्र तटों की अपनी कुछ अलग विशेषताएं हैं। इनमें से कुछ 'बीच' तो अंतर्राष्ट्रीय स्तर के हैं, इसलिए गोवा अपने देश के ही नहीं, विदेशी सैलानियों के लिए भी एक आदर्श सैरगाह बन चुका है।

पर्यटक चाहे पणजी में ठहरे या गोवा के किसी अन्य शहर में समुद्र तटों की सैर करने में उन्हें कोई कठिनाई नहीं होती, क्योंकि प्रायः हर शहर से टैक्सी तथा बस द्वारा साइट सीइंग टूर उपलब्ध होते हैं। गोवा में लगभग 40 खूबसूरत समुद्रतट 'बीच' हैं, जो हर मौसम में अपना रूप बदलते हैं।

पणजी गोवा की राजधानी है। यहां से निकटतम सागर तट है मीरामार बीच। पाम के पेड़ों की लम्बी कतार से घिरे, इस समुद्रतट की शाम इतनी सुहानी होती है कि यहां सैलानियों की खासी भीड़ हो जाती है। लालिमा भरे आकाश से उतरकर सागर में समाते हुए सूर्य का दृश्य देख सभी मंत्रमुग्ध हो जाते हैं। जुआरी नदी के मुहाने पर स्थित दोनापाउला बीच पर पैडल बोट, वाटर स्कुटर आदि का आनंद लिया जा सकता है। पणजी से करीब सोलह किलोमीटर दूर कलंगूट और बागा बीच समुद्र स्नान और सूर्य स्नान के शौकीन लोगों को बहुत आकर्षित करते हैं। यहां मछुआरों की नावों में या मोटरबोट में बैठकर दूर समुद्र में घूमने का अनुभव भी लिया जा सकता है। स्नान के बाद रंग-बिरंगी छतरियों के नीचे लेटे सैलानी समुद्री हवाओं का आनंद



भी लेते रहते हैं। अंजुना बीच पर लाल चट्टानों से टकराती लहरों का दृश्य बहुत अच्छा लगता है। उधर कोलवा समुद्रतट पर फैली सुनहरी बालू पर लहरें दूर तक चली आती हैं। जहां पर्यटकों के समूह इन लहरों के बीच घंटों टहलते रहते हैं। इन तटों पर आप दिन में सुनहरी धूप सेकने के साथ-साथ कई एडवेंचर्स वाटर स्पोर्ट्स का



भी आनंद ले सकते हैं, वहीं रात में कई 'बीच' पर मिडनाइट बोनफायर और पश्चिमी धुनों पर डांस के प्रोग्राम आयोजित होते हैं।

गोवा में समुद्र तटों के अलावा सात नदियां भी हैं। 'जुआरी' एवं 'मांडवी' यहां की प्रमुख नदियां हैं। गोवा की नदियों के पानी की हरियाली चमक बरबस ही ध्यान आकर्षित करती हैं।

गोवा का आकर्षण केवल यहां के समुद्र तटों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यहां के शहर, ऐतिहासिक चर्च व मंदिर भी दर्शनीय हैं। तकरीबन साढ़े चार सौ वर्षों तक पुर्तगाली उपनिवेश रहने के कारण गोवा की संस्कृति व स्थापत्य कला पर पुर्तगाली संस्कृति की छाप स्पष्ट नजर आती है। उस दौर में यहां बहुत से भव्य चर्च भी बने हैं, जिनके कारण गोवा को 'भारत का रोम' यहां का सबसे प्रमुख चर्च है। यह चर्च शिशु जीसस को समर्पित है। 'सी कथेड्रल' चर्च गोल्डन चर्च गोल्डन बैल तथा उत्कृष्ट आंतरिक सज्जा के लिए जाना जाता है। 'सेंट फ्रांसिस ऑसीसी' चर्च में विशेष पेंटिंग

देखने योग्य है। इनके अलावा सेंट काज़रेन चर्च, सेंट आगस्टीन टावर, नन री ऑफ सेंट मोनिका तथा सेंट एरेकस चर्च भी देखने योग्य हैं।

गोवा में अनेक दर्शनीय मंदिर भी हैं। इन मंदिरों की वास्तुकला में चर्च निर्माण शैली का प्रभाव साफ नजर आता है। अधिकतर मंदिरों के सामने मीनार जैसा एक दीप स्तंभ भी बना होता है। पेरनम का भगवती मंदिर, वालपेई, प्रीओल का श्रीगणेश मंदिर तथा शांता दुर्गा मंदिर जैसे कुछ प्रमुख मंदिर हैं।

गोवा आज आधुनिक पाश्चात्य शैली का प्रतीक बन गया है, यहां के लोगों की मस्त जीवनशैली भी गोवा दर्शन का हिस्सा है। मांडवी नदी के किनारे बसा आधुनिक शहर पणजी एक साफ सुथरा शहर है। यहां के लैटिन शैली में बने पुराने घर, मार्केट, हरे-भरे बाग और वृक्षों से घिरे मार्ग पर्यटकों को प्रभावित करने के लिए पर्याप्त हैं। वास्कोडिगामा और मडगांव भी यहां के बड़े शहर हैं। इन शहरों में गोवा के प्रमुख रेलवे स्टेशन भी हैं। इनके अतिरिक्त 'मापुसा' और पुराना गोवा भी देखने योग्य हैं। वैसे गोवा के सभी शहर महानगर की-सी भागमभरा से परे हैं। इसका मुख्य कारण है यहां के लोगों की मस्त जीवनशैली।

भगवान महावीर वन्य प्राणी पार्क, दूध सागर वाटर फाल, फोर्ट आगुदा भी गोवा के अन्य पर्यटन केन्द्र हैं। प्रायः पर्यटक शाम का समय किसी 'बीच' पर बिताना पसंद करते हैं, लेकिन मांडवी नदी पर 'रिवर क्रूज' पर शाम बिताने का एक अलग ही आनंद है। नदी पर तैरते इन क्रूज पर रोज संगीत-नृत्य के सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं। गोवा देशी विदेशी पर्यटकों के आकर्षण का केन्द्र है। पर्यटकों के अलावा फिल्म निर्माताओं की भी खास पसंद है गोवा। कुल मिलाकर शोर और शांति का अनोखा संगम हमें यहां देखने को मिलता है।

—एम-25, लाजपत नगर-2
नई दिल्ली-110024



■ अशोक एस. कोठारी

जैन धर्म में विसर्जन का विशेष महत्व है। विसर्जन क्या है? बड़ा जटिल व अहं प्रश्न है। जीवजगत का आधार विसर्जन है। प्रकृति के विसर्जन से संपूर्ण प्राणी मात्र का लालन पालन होता है, पेड़ यदि ऑक्सीजन विसर्जन न करें तो सृष्टि का अस्तित्व ही न हो। वनस्पति यदि फल, फूल अनाज न दें, नदियां अपना जल न दें तो जीव जगत चले कैसे? यहां हमारा तात्पर्य है कि मनुष्य अपने अर्जित अर्थ में से करुणा, अनासक्त चेतना, समाज के प्रति उन्नत होने व साधर्मिक वात्सल्यता बढ़ाने हेतु शुद्ध भाव व शुद्ध संकल्प से दिया हुआ द्रव्य दान विसर्जन की परिभाषा में आता है।

जिस समाज में हम पैदा हुए, बड़े हुए, ज्ञान प्राप्त किया, जीविका का अवसर मिला, अपनी पहचान बनायी, आत्म विकास व कल्याण का अवसर मिला, उस समाज का हमारे ऊपर अनंत ऋण है। व्यक्ति अपने अर्जित द्रव्य में से शुद्ध समाज हितार्थ, अपनी आय में से एक भाग बिना कोई अहम व आसक्ति से अलग करता है। वह सामाजिक ऋण से उन्नत होने का एक प्रयास है व यही सामाजिक विसर्जन है। समाज उस अर्थ का उपयोग अपनी समाज कल्याणकारी प्रवृत्तियों में करेगा।

व्यवहार जगत में अर्थ सभी कार्यों का केंद्र बिन्दु है, बिना अर्थ कोई भी कार्य पूर्ण नहीं होता। अब वह अर्थ कैसे प्राप्त करें? यही विसर्जन व चंदे का अंतर सामने आता है। यद्यपि दोनों ही तरीके से अर्थ एकत्र होता है पर दोनों में फर्क जमीन-आसमान का है। एक अहंकार पैदा करता है, सत्ता व स्वामित्व का बोध देता है तो दूसरा ऋजुता, करुणा, अनासक्त चेतना, उन्नतता का सात्विक भाव पैदा करता है। भगवान महावीर ने अपरिग्रह का संदेश दिया—'इतना परिग्रह मत करो कि मानवीय संवेदनाओं से उसके सुख-दुःख से तुम अनुभवहीन बन जाओ।' आज विश्व में जितना खतरा पूंजी से नहीं, उतना पूंजी के संग्रह से है, उसके प्रति आसक्ति से है। इसी से संवेदनहीनता का वातावरण निर्मित हो रहा है।

जैन धर्म भाव क्रिया पर आधारित है जैसे परिग्रह वस्तु नहीं पर वस्तु के प्रति मूर्च्छा, मोह ही उसको परिग्रह बनाती है। भरत चक्रवर्ती

विसर्जन को आंदोलन का रूप दें



जैसा छह खंड का राजा भी इसी अनासक्त चेतना के कारण अपरिग्रही हो सकता है। यही अनासक्ति का भाव विसर्जन को चंदे से अलग करता है। इसलिए विसर्जन की परिभाषा, प्रयोजन सबके मानस में स्पष्ट होनी चाहिए, उसमें कोई भ्रम न करें। विसर्जन वह प्रक्रिया है जो सही तरह से हम सफल कर पाये तो समाज की सोच को बदल कर आपसी टकराव, प्रतिस्पर्धा, अहंकार को समाप्त कर स्वस्थ समाज, भाईचारा, सहअस्तित्व, धार्मिक वात्सल्य व सामाजिक प्रेम का संचार पैदा करने का कारण बनेगी।

पूज्य गणि राजेन्द्र विजयजी म.सा. ने सुखी परिवार अभियान के माध्यम से सेवा और परोपकार के जो उपक्रम प्रारंभ किये हैं, उनके नियोजित एवं नियमित संचालन के लिये विसर्जन योजना को बल देना जरूरी है। प्रारंभ में एक सम्पूर्ण योजना बनाई गयी थी और विसर्जन-मंजूषा निर्मित की गयी थी। इस योजना में सबसे पहले सुखी परिवार अभियान से सक्रिय रूप से जुड़े लोगों को विसर्जन-मंजूषा दी गयी और अपेक्षा की गयी थी कि बिना किसी स्वार्थ के स्वेच्छा से विसर्जन करके शुद्ध, सात्विक सामाजिक दायित्व बोध से अपनी अर्जित आय का एक निश्चित प्रतिशत प्रतिदिन इस मंजूषा में विसर्जित करने की प्रेरणा दी गयी, जो मेरी दृष्टि में सही दिशा में एक सार्थक कदम है।

विसर्जन से जहां अर्थ तो इकट्ठा होगा ही उससे भी बड़ी बात होगी व्यक्ति का सामाजिक कल्याण एवं परोपकार के कार्यों और गतिविधियों के प्रति लगाव व जुड़ाव। इसीलिए यह बहुत

महत्वपूर्ण मुद्दा है कि व्यक्ति रोज देव दर्शन की तरह समर्पण भाव से मानव कल्याणकारी प्रवृत्तियों के लिये परोपकार एवं परमार्थ की भावना को प्रणाम करते हुए राशि, विसर्जन मंजूषा में डाले।

जन्मदिन, वर्षगांठ, विशेष उपलब्धि के समय में विशेष विसर्जन का लाभ लें। जिस प्रकार साधु-साध्वियों को गोचरी बहरा कर व्यक्ति अपने आपको धन्य मानता है, वह परिवार के सभी व्यक्तियों की सहभागिता इसमें चाहता है। उसी प्रकार विसर्जन भी सामाजिक गोचरी की तरह केवल परिवार के बड़ों तक ही सीमित न रख कर सब बच्चों की सहभागिता जहां उनको संस्कारी बनायेगी वही इस योजना के माध्यम से जैनधर्म के सेवा और परोपकार के संस्कार को आगे बढ़ायेगा।

अभी प्राप्त राशि को सुखी परिवार फाउंडेशन सेवा, शिक्षा, संस्कार और संस्कृति संपोषण के अलावा सुखी परिवार अभियान के लिए प्रयोग की जायेगी, जिनमें मुख्य कवांट में संचालित एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय, बलद गांव के सुखी परिवार (जीवदया) गोशाला एवं बोडेली के ब्रह्मसुन्दरी कन्या छात्रावास के नियोजित संचालन में उपयोग की जायेगी। तीनों ही योजनाएं आदिवासी जनजीवन के कल्याण एवं उनके उन्नयन हेतु जन-जन के सहयोग से संचालित है। इस विसर्जन योजना को आंदोलन का रूप देने से ये और ऐसी ही अनेक योजनाओं से जन-कल्याण के संकल्प को आकार दिया जा सकेगा। ●

एक अभिनव आदिवासी शिक्षा एवं जन कल्याण का विशिष्ट उपक्रम

सुखी परिवार फाउंडेशन एवं गुजरात सरकार द्वारा संचालित

एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय, कवांट



**'धर्मपुत्र-धर्मपिता'
योजना**

आदिवासी एवं पिछड़े
छात्रों को इंतजार है
आपके सौजन्य का
गरीब, असमर्थ एवं
अभावग्रस्त छात्रों को
'धर्मपुत्र' के रूप में
गोद लें।

- ◆ एक 'धर्मपुत्र' की मासिक सौजन्यता राशि : रु. 1,000/-
- ◆ एक 'धर्मपुत्र' की वार्षिक सदस्यता राशि : रु. 12,000/- एकमुश्त दी जा सकती है।
- ◆ समस्त अनुदान आयकर अधिनियम की धारा 80जी के अंतर्गत आयकर से मुक्त होगा।
- ◆ अनुदान राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन के नाम देय होगा।



सुखी परिवार फाउंडेशन अपने विविध स्वस्थ, सुखी एवं समृद्ध समाज निर्माण के कार्यक्रमों में जोड़ रहा है एक अनूठी आदिवासी शैक्षणिक गतिविधि को। एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय आदिवासी जनजीवन को विकास के पथ पर अग्रसर करने की एक बहुआयामी योजना है। आपका सहयोग है स्वस्थ समाज निर्माण का आधार। अपनी विशाल और बहुउद्देशीय विद्यालय की योजना के साथ सुखी परिवार फाउंडेशन आपके सम्मुख है। सहयोग के लिए आगे बढ़ें।



आपका सहयोग : समाज की प्रगति



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



JAIN GROUP

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

CONTACT DETAILS

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

If undelivered please return to:

Editor, Samridha Sukhi Pariwar, E-253, Saraswati Kunj Appartment, 25 I. P. Extension, Patparganj, Delhi-110092