



शुभ भाव से
जागती है शक्ति



बोलने की
अनमोल कला



अपने लक्ष्य से
कभी मत गिरो

www.sukhiparivar.com



समृद्ध सुखी परिवार

₹25

अगस्त 2012



पर्युषण: त्यागमय
जीवन का पर्व



शरीर को शुद्ध
करता है उपवास



बरकत और अजमत
का महीना

दिव्य गुणों के भंडार हैं श्रीकृष्ण



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



संस्कृत सुखी परिवार

सुखी और संस्कृत परिवार का मुखपत्र

वर्ष : 3 अंक : 7

अगस्त 2012, मूल्य : 25 रु.

मार्गदर्शक
गणि राजेन्द्र विजय

परामर्शक
अशोक एस. कोठारी
अध्यक्ष: सुखी परिवार फाउंडेशन

संपादक
ललित गर्ग
(9811051133)

कला एवं साज-सज्जा
महेन्द्र बोरा
(9910406059)

सलाहकार मंडल
दीपक रथ, दीपक जैन-भायंदर,
दिनेश बी. मेहता, निकेश एम. जैन,
कुशलराज बी. जैन, नवीन एस. जैन,
श्रेणिक एम. जैन-मुंबई,
चंद्र 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, पटपडगंज
दिल्ली-110092

E-mail: lalitgarg11@gmail.com

शुभ भाव से जागती है शक्ति

साधना के जितने मार्ग हैं उनमें सबसे कठिन मार्ग है शुभ योग में रहना, शुभ संकल्प में रहना, विशुद्ध भाव धारा में रहना। शक्ति जागरण का दूसरा मार्ग है मध्यस्थ रहना। न राग की ओर झुकाव, न द्वेष की ओर झुकाव, समत्व में रहना।

-गणि राजेन्द्र विजय

- 6 धर्म के आचरण से ही धर्मात्मा
- 6 मन में विरोध भाव पैदा करने वाला काम न करें
- 8 शाश्वत धर्म बदलता नहीं
- 8 मनुष्य शरीर
- 9 आचमन मंत्र और उसका प्रयोग
- 10 शनिदेव का न्याय
- 11 शरीर को शुद्ध करता है उपवास
- 12 त्याग से पवित्र बने जीवन
- 12 सिर्फ ऊपरी दिखावा है खूबसूरती
- 13 मालवी लोकगीतों में रखी
- 14 नमस्कार है उन्नति का मार्ग
- 14 पाप-पस्त-पतन
- 15 अहंकार को व्यक्तित्व न बनने दें
- 15 होश के साथ नींद
- 16 कलियुग का कल्पवृक्ष 'दान'
- 17 स्वास्थ्य की धुरी : नाभि चक्र
- 18 कैसी और किसकी आजादी
- 19 बोलने की अनमोल कला
- 19 जय-जय राधे
- 20 एकांत की सुखद अनुभूति
- 20 आत्मसंवाद की भाषा है मौन
- 21 दरगाह से पुरानी दादाबाड़ी
- 21 घर के द्वार पर गणेश प्रतिमा
- 22 भाई-बहन के प्रेम-संबंध पर आंच
- 23 दिव्य गुणों के भंडार हैं श्रीकृष्ण
- 26 जीवन से जुड़े प्रदूषणरोधी वृक्ष
- 27 नदी एक संस्कृति है
- 28 अपने अंदर करें खुशी की तलाश
- 28 अपने लक्ष्य से कभी मत गिरो
- 29 अतुल्य तुलसी का जन्म
- 30 गाय की महत्ता एवं उपयोगिता
- 30 सुखी जीवन के तीन सूत्र
- 31 तेज-पुंज-गज वदन गणेश
- 31 सांसों की सरगम से उपजा उल्लास
- 32 बुंदेलखंड के प्रसिद्ध लोकदेवता
- 33 पालन-पोषण की विरासत
- 34 साधना का रहस्य
- 34 कठिन है सादगी और संतोष के बिना ईमानदारी
- 35 गुरु भगवान नहीं, भगवान से बड़े
- 35 भावुकता कमजोरी नहीं, ताकत है
- 36 शुभ संकल्प से बनें नारायण
- 36 संहत के लिए नाशता जरूरी
- 37 बरकत और अजमत का महीना
- 38 कोरियर निर्माण के पांच सूत्र
- 39 जैसलमेर के जैन मंदिर
- 40 A love that is all-consuming
- 40 Forgiveness is divine
- 41 Holding the reins of happiness
- 41 Life is to give not to take
- 42 रमल ज्योतिष और प्रभु भक्ति
- 45 हनुमान की भूमिका से बने और धार्मिक
- 45 सहायता अंदर से आती है, बाहर से नहीं
- 46 सुख बांटने का संकल्प

वल्लभ उवाच
अरविंदो घोष
आचार्य विद्यानंद
महायोगी पायलट बाबा
जे. पी. श्रीवास्तव
डॉ. सुरेश चंद्र मिश्र
डॉ. संजीव नाईक
बिन्दु पगारिया
सिमोन विल
डॉ. रामसिंह यादव
संदीप फाफरिया 'सृजन'
रामकिशोर सिंह 'विरागी'
स्वामी चक्रपाणि
स्वामी रंगनाथानंद
प्रमिला गुप्ता
रविकुमार निर्मल
बरुण कुमार सिंह
आचार्य सुदर्शन
विनोद किला
डॉ. मोनिका शर्मा
डॉ. कल्याण प्रसाद वर्मा
रिखब सुराणा
मुरली कांठेड
डॉ. गोपाल बाबू शर्मा
ब्रजेन्द्र नंदन दास
डॉ. कहानी भानावत
रेशमा भारती
स्वामी सुखबोधानंद
मुनिश्री तरुणसागर
सुरेन्द्र अंचल
डॉ. हौसिला प्रसाद पांडे
मुनि पुलकसागर
जनार्दन शर्मा
कंचन गुप्ता
राजीव नामदेव
मंजुला जैन
आचार्य अशोक सहजानंद
डॉ. अनेकांत कुमार जैन
भारती अरोड़ा
दिव्या श्रीवास्तव
प. मदनलाल शर्मा
डॉ. हीरालाल छाजेड़ जैन
नय्यर फिरोज
साध्वी नगीना
पुखराज सेठिया
Swami Tejomayananda
Heera Nawaz
Acharya Mahashraman
Acharya Shivender Nagar
डॉ. नरेन्द्र कुमार 'भैया'
श्रीगोपाल नारसन
श्रीचंद्र प्रभ
अशोक एस. कोठारी



समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का मई-2012 अंक प्राप्त हुआ। समृद्ध सुखी परिवार हर व्यक्ति का सपना होता है जिसके लिए वह आजीवन प्रयासरत रहता है। लेकिन 'समृद्ध' और 'सुखी' परिवार के लिए हमें अपने अतीत की ओर जाना होता है, अपने संस्कारों को टटोलना होता है, अपनी संस्कृति और प्रफुल्लता के महत्व को समझना पड़ता है। आप पत्रिका में इतनी महत्वपूर्ण रचनाएं देते हैं कि यह तय करना कठिन होता है कि कौन-सी रचना श्रेष्ठ या अति श्रेष्ठ है। भारतीय जनमानस को पढ़ने के लिए क्या दिया जाए, क्या न दिया जाए, यह आपको ही तय करना होता है और मुझे प्रसन्नता है कि आप अपना दायित्व बखूबी निभा रहे हैं। पठनीय के साथ-साथ हम कुछ ऐसा भी पा जाते हैं जो हमारे अवचेतन में रहता है और जिसे भी हम पढ़ना चाहते हैं और वह हमें मिल ही जाता है।

प्रेम, ईश्वर, प्रकृति, ध्यान और मन का सकारात्मक सोच उत्पन्न करना, यह सब कुछ जीने के लिए आवश्यक है जो आप हमें सहजता से सुलभ कराते हैं। आभार।

—चंद्रमोहन दिनेश

इन्द्र निवास, रोशनगंज
शाहजहांपुर-242001 (उ.प्र.)

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका प्राप्त हुई है। आपने जिस आत्मीयता से पत्रिका उपलब्ध करवाई है, मैं आपके उस अपनत्व भाव को नमन करता हूँ। पत्रिका का कलेवर, रंग-सामग्री संयोजन आपके सुसंपादन का मूर्त प्रमाण है। रोचक व ज्ञानवर्द्धक सामग्री से सजी पत्रिका पाठकों की पहली पसंद बने, यही कामना करता हूँ।

—जय कुमार रूसवा

66, पाथुरिया घाट स्ट्रीट
कोलकाता-700006
(पश्चिम बंगाल)

समृद्ध सुखी परिवार का अंक नियमित मिल रहा है। हर अंक न सिर्फ आकर्षक बल्कि बहुत ही महत्वपूर्ण, उपयोगी और ज्ञानवर्द्धक है। इतनी अच्छी और उत्कृष्ट पत्रिका के बेहतर संपादन के लिए धन्यवाद और उत्तरोत्तर प्रगति के लिए ढेर सारी शुभकामनाएं।

—अशोक सिंह

जनमत शोध संस्थान, पुराना दुमका
केवटपाड़ा, दुमका-814101 (झारखण्ड)

आपके द्वारा प्रेषित 'समृद्ध सुखी परिवार' पत्रिका मेरे हाथों में है, बहुत-बहुत धन्यवाद। बाहरी आवरण जितना सुंदर व आकर्षक है, अंदर के लेख उतने ही लाभकारी हैं। अपने जीवन को समृद्ध और सुखी बनाने के लिए जो-जो तथ्य जरूरी होते हैं सब इस पत्रिका में समाहित है। एक-एक लेख जीवन का अलग-अलग स्वाद लिए हुए है। जो हमारे जीवन को विभिन्न दृष्टिकोण से समृद्ध और सशक्त बनाता है, चरित्रवान बनाता है। ये हमारे लक्ष्यहीन जीवन को लक्ष्य से परिपूर्ण करती है। ये हमें बताती हैं कि प्रेम से किस तरह हम अपने हृदय को श्रेष्ठ बनाएं। ये हमें बताती हैं कि वृक्ष किस तरह से हमारे जीवन को आनंद प्रदान करती है।

—रूपाली दास 'तिस्ता'

खादी पाड़ा हाउस शोभाकुंज
पो. बोलपुर (शांति निकेतन)
जिला-वीरभूम-731204 (पश्चिम बंगाल)

समृद्ध सुखी परिवार जून-2012 के अंक में डॉ. रश्मि रेखा द्वारा एक लेख प्रकाशित हुआ है 'जहां घरों में किवाड़ नहीं लगाये जाते' लेख का प्रारंभ विदुषी लेखिका ने 'शन्नो देवी मंत्र' से किया है तथा मंत्र के अंत में 'श्री शनैश्चराय नमः' शब्द जोड़ दिया है। उनकी विचारधारानुसार यह मंत्र वैदिक मंत्र है तथा शनि देव को समर्पित है। उन्होंने यह नहीं लिखा कि यह मंत्र किस वेद में है तथा किस तरह शनि देव को समर्पित है। मैं लेखिका के विचार से पूर्णतः असहमत हूँ।

—जे. पी. श्रीवास्तव

11, गंगोत्री नगर, गोपालपुरा बाईपास
जयपुर-18 (राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका मुझे मिल रही है। इससे मैं ही नहीं, अन्य भाई-बहन भी लाभान्वित हो रहे हैं। शुद्ध, सात्विक और तन-मन से सर्वथा सुखी जीवन जीने वालों के लिए यह पत्रिका अत्यधिक उपादेय तथा आवश्यक महसूस की जा रही है। ऐसी पत्रिकाएं बहुत कम हैं जो सदाचार तथा सद्विचार से जीवन को निर्विकार बनाने के लिए संकल्पित हैं। बहुत-बहुत बधाई।

—महेन्द्र भानावत

वृंदावन धाम, गली नंबर-2, 16, न्यू
भूपालपुरा, उदयपुर-313001 (राजस्थान)



समृद्ध सुखी परिवार' मासिक पत्रिका का अंक प्राप्त हुआ। पत्रिका अनायास ही आकर्षित करती है। खूबसूरत होने के साथ-साथ पठनीय भी है।

संपादकजी ने लिखे, अपने नेक विचार।
खुशहाली का देश में, ऊंचा है आधार।
अवलोकन अवबोध भी, धर्म कर्म उत्थान।
महिमा मंथन विवेचना, ज्ञान और विज्ञान।
काव्य, कहानी पढ़ गये, सेहत और पाथेय।
हिन्दी संग इंगलिश चुसी, अच्छा लगा
न ध्येय।

—गाफिल स्वामी

ग्रा. लालपुर, पो. इगलास
जिला-अलीगढ़ (उ.प्र.)

समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का अंक देखकर अति हर्ष हुआ। बहुत सुंदर और सार्थक सामग्री को समाहित किये पत्रिका के सभी लेख प्रभावित करते हैं। साज-सज्जा भी आकर्षक है। आज के आपाधापी भरे जीवन में ऐसी वैचारिक सामग्री पाठकों तक पहुंचाने का सद्प्रयास सराहनीय है।

—डॉ. मोनिका शर्मा

75/56, शिप्रा पथ, मानसरोवर
जयपुर (राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका आज के विषम और विषाक्त वातावरण में लोगों के लिए संजीवनी-बूटी सदृश्य है, यह जन-जन तक पहुंचे इसकी आवश्यकता है। विशेष रूप से गणि राजेन्द्र विजयजी का लेख 'सफल जीवन के सूत्र' प्रेरणात्मक लगा। स्वास्थ्य और शांति पर दिये गये विचार आज के वातावरण में बहुत उपयोगी हैं।

—पुष्पा गुप्ता

कटरा बाजार, महमूदाबाद (अवध)
सीतापुर-261203 (उ.प्र.)



कब तक नारी अस्मिता को नोचा जाएगा ?

आसाम के गुवाहाटी की एक लड़की के साथ सरेआम तीस लोगों ने जो वीभत्स एवं दरिन्दगीपूर्ण कृत्य किया वह एक बार फिर भरी राजसभा में द्रौपदी को बाल पकड़कर खींचते हुए अंधे सम्राट धृतराष्ट्र के समक्ष उसकी विद्वत मंडली के सामने निर्वस्त्र करने के प्रयास का नवीन संस्करण था। चौका देने वाला किन्तु सत्य-एक अमानवीय कृत्य जिसने पूरे राष्ट्र को एक बार फिर झकझोर दिया है। यह और ऐसी ही अनेक शकलों में नारी अस्मिता एवं अस्तित्व को धुंधलाने की घटनाएं- जिनमें नारी का दुरुपयोग, उसके साथ अश्लील हरकते, उसका शोषण, उसकी इज्जत लूटना और हत्या कर देना- मानो आम बात हो गई हो। महिलाओं पर हो रहे अन्याय, अत्याचारों की एक लंबी सूची रोज बन सकती है। न मालूम कितनी महिलाएं, कब तक ऐसे जुल्मों का शिकार होती रहेंगी। कब तक अपनी मजबूरी का फायदा उठाने देती रहेंगी। दिन-प्रतिदिन देश के चेहरे पर लगती यह कालिख को

कौन पोछेगा? कौन रोकेगा ऐसे लोगों को जो इस तरह के जघन्य अपराध करते हैं, नारी को अपमानित करते हैं।

जहां पांव में पायल, हाथ में कंगन, हो माथे पे बिंदिया... इट हैपन्स ओनली इन इंडिया- जब भी कानों में इस गीत के बोल पड़ते हैं, गर्व से सीना चौड़ा होता है। लेकिन जब उन्हीं कानों में यह पड़ता है कि इन पायल, कंगन और बिंदिया पहनने वाली लड़कियों के साथ इंडिया क्या करता है, तब सिर शर्म से झुकता है। पिछले कुछ दिनों में इंडिया ने कुछ और ऐसे मौके दिए जब अहसास हुआ कि भ्रूण में किस तरह अस्तित्व बच भी जाए तो दुनिया के पास उसके साथ और भी बहुत कुछ है बुरा करने के लिए। बहशी एवं दरिन्दे लोग ही नारी को नहीं नोचते, समाज के तथाकथित ठेकेदार कहे जाने वाले लोग और पंचायतें भी नारी की स्वतंत्रता एवं अस्मिता को कुचलने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ रही हैं, स्वतंत्र भारत में यह कैसा समाज बन रहा है, जिसमें महिलाओं की आजादी छीनने की कोशिशें और उससे जुड़ी हिंसक एवं त्रासदीपूर्ण घटनाओं ने एक बार हम सबको शर्मसार किया है। नारी के साथ नाइसाफी चाहे गुवाहाटी में हुई हो या बागपत में- यह वक्त इन स्थितियों पर आत्म-मंथन करने का है, उस अहं के शोधन करने का है जिसमें श्रेष्ठताओं को गुमनामी में धकेलकर अपना अस्तित्व स्थापित करना चाहता है।

बलात्कार, छेड़खानी और भ्रूण हत्या, दहेज की धधकती आग में भस्म होती नारी जैसी करतूतें जैसे कम पड़ गई हों, तभी बागपत तबके की खाप पंचायत ने 'तालिबानी तर्ज' पर फरमान जारी किया है कि लड़कियां मोबाइल पर बात न करें। 40 साल से कम उम्र की हैं तो बाजार में शॉपिंग न करें। जिले की हद में सिर ढककर चलें। लव मैरिज का पाप तो कतई नहीं। बागपत जैसी देश में अनेक खाप पंचायतें हैं जिन्होंने प्यार करने वाले और आधुनिक जीवनशैली को अपनाने वाले युवक और युवतियों को ऐसी-ऐसी सजाएं सुनाई है या फरमान जारी किये हैं कि सुनकर और देखकर दिल दहल जाये।

एक वक्त था जब आयातुल्ला खुमैनी का आदेश था कि 'जिस औरत को बिना बुर्के देखो- उसके चेहरे पर तेजाब फेंक दो'। जिसके होंठों पर लिपस्टिक लगी हो, उन्हें यह कहो कि हमें साफ करने दो और उस रूमाल में छुपे उस्तरे से उसके होंठ काट दो। ऐसा करने वाले को आलीशान मकान व सुविधा दी जाएगी। खुमैनी ने इस्लाम धर्म की आड में और इस्लामी कट्टरता के नाम पर नारी को जिस बेरहमी से कुचला उसी देश में आज महिलाएं खुमैनी के मकबरे पर खुले मुंह और जीन्स पहने देखी जाती हैं। वे कहती हैं कि हम नहीं समझतीं हमारा खुदा इससे नाराज़ हो जाएगा। उनकी यह समझ कि कट्टरता के परिधान हमें सुरक्षा नहीं दे सकते, इसके लिए हमें अपने में आत्मविश्वास जगाना होगा। वही हमारा असली बुर्का होगा।

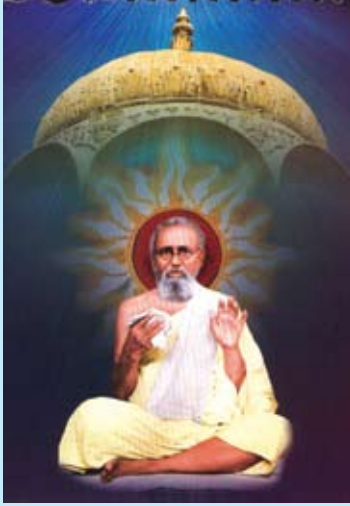
एक कहावत है कि औरत जन्मती नहीं, बना दी जाती है और कई कट्टर मान्यता वाले औरत को मर्द की खेती समझते हैं। कानून का संरक्षण नहीं मिलने से औरत संघर्ष के अंतिम छोर पर लड़ाई हार जाती है। आज की औरत को हाशिया नहीं, पूरा पृष्ठ चाहिए। पूरे पृष्ठ, जितने पुरुषों को प्राप्त हैं। पर विडम्बना है कि उसके हिस्से के पृष्ठों को धार्मिकता के नाम पर 'धर्मग्रंथ' एवं सामाजिकता के नाम पर 'खाप पंचायतें' घेरे बैठे हैं। हमें उन आदतों, वृत्तियों, महत्वाकांक्षाओं, वासनाओं एवं कट्टरताओं को अलविदा कहना ही होगा जिनका हाथ पकड़कर हम उस ढलान में उतर गये जहां रफ्तार तेज है और विवेक का नियंत्रण खोते चले जा रहे हैं जिसका परिणाम है नारी पर हो रहे नित-नये अपराध और अत्याचार। हम जीने के प्रदूषित एवं विकृत हो चुके तौर-तरीके ही नहीं बदलने हैं बल्कि उन कारणों की जड़ों को भी उखाड़ फेंकना है जिनके कारण से बार-बार नारी को जहर के घूंट पीने को विवश होना पड़ता है।



हमें इस सच्चाई को स्वीकारना होगा कि अगर हमारा देश सम्प्रदाय (पंथ) निरपेक्ष है तो ऐसे किसी निजी 'खाप पंचायतों' का बना रहना उचित नहीं है। समाज के किसी भी एक हिस्से में कहीं कुछ जीवन मूल्यों, सामाजिक परिवेश जीवन आदर्शों के विरुद्ध होता है तो हमें यह सोचकर चुप नहीं रहना चाहिए कि हमें क्या? गलत देखकर चुप रह जाना भी अपराध है। इसलिये बुराइयों से पलायन नहीं, उनका परिष्कार करना सीखें। चिनगारी को छोटी समझ कर दावानल की संभावना को नकार देने वाला जीवन कभी सुरक्षा नहीं पा सकता। बुराई कहीं भी हो, स्वयं में या समाज, परिवार अथवा देश में तत्काल हमें अंगुली निर्देश कर परिष्कार करना चाहिए। क्योंकि एक स्वस्थ समाज, स्वस्थ राष्ट्र स्वस्थ जीवन की पहचान बनता है।

हमारे देश की खाप पंचायतों को समझना होगा कि नारी की असली सुरक्षा उसका आत्म-विश्वास है। बागपत के लोगों को समझना चाहिए कि उनकी विरासत महिलाओं को बेड़ियों में जकड़ने की नहीं बल्कि उनकी निजी स्वतंत्रता का सम्मान रखने की है क्योंकि यह वही भूमि है जहां नारी के अपमान की घटना ने एक सम्पूर्ण महाभारत युद्ध की संरचना की और पूरे कौरव वंश का विनाश हुआ। आज उसी भूमि में खाप पंचायतें नारी पर अपने फरमानों से कहर बरपाती हैं तो समझना चाहिए कि पांचाली की ससुराल में आज भी दुर्योधन का राज ही चलता है।

सत्यमेव जयते



धर्म के आचरण से ही धर्मात्मा

जिताना हो तो रावण को हृदय से हटाना होगा। यानी धर्म का आचरण करना होगा और अधर्म का निवारण करना होगा। तभी हम धर्मात्मा कहला सकेंगे। धर्म कोई बाजार में मोल नहीं बिकता है या खेत में नहीं पैदा होता। उसकी प्राप्ति तो अपने जीवन में प्रतिक्षण और प्रत्येक प्रवृत्ति में ध्यान रखने और आचरण करने से ही होती है। धर्म की कोरी जानकारी हमारे जीवन में धर्म नहीं ला देगी। अग्नि की जानकारी से ही वह आग जला नहीं देगी या रोटियां नहीं सेक देगी। जीवन व्यवहार में धर्म को अमल में लाने पर ही आत्मा का बेड़ा पार हो सकता

है। जैन शास्त्र में बताया गया है कि धर्म का शुद्ध आचरण करने वाला व्यक्ति उसी भव में नहीं तो सात-आठ भव में तो अवश्य ही मुक्त हो सकता है।

दरअसल बात यह कि हम धर्म की चाहे जितनी बातें कर लें, उस पर दुनिया भर की चर्चा कर लें, या धर्म की सूक्ष्म व्याख्या कर दें, किन्तु जब तक अज्ञान, मोह, स्वार्थ, आदि का त्याग और धर्मपालन के लिए तप या समभावपूर्वक कष्टसहन न कर लें— यानी धर्म को जीवन में क्रियान्वित नहीं कर लें तब तक न तो हमारे कृत दुष्कर्मों या कर्मों से छुटकारा हो सकता है और न वह जानकारी तब तक हमें तार ही सकती है। इसीलिए भगवद्गीता में कहा है—

“ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन।”

“हे अर्जुन! सम्यक्ज्ञान रूपी अग्नि सर्व कर्मों को भस्म कर डालती है।” जैनशास्त्र भगवतीसूत्र इस बात की साक्षी देता है कि “कडाण कम्मण न मोक्ख अत्थि” यानी किये हुए कर्मों को क्षय किये या भोगे बिना मुक्ति नहीं हो सकती। और शुद्ध धर्म का आचरण जीवन व्यवहार में किये बिना कर्मक्षय नहीं हो सकता। ●

आप से पूछा जाय कि आप राम बना चाहते हैं या रावण? तो आप यही कहेंगे, “हम तो राम बना पसंद करते हैं।” सज्जनों! यदि आप राम बना पसंद करते हैं तो अपने हृदय में बैठे हुए रावण रूपी अधर्म को जला दो, उसे दूर कर दो और शुद्ध धर्म को हृदय मंदिर से विराजमान करो।” क्योंकि आप राम और रावण दोनों को एक ही सिंहासन पर नहीं बिठा सकते। गोस्वामी तुलसीदासजी ने कहा है—

जहां राम तहां काम नहीं,
जहां काम नहीं राम।
'तुलसी' दोनों ना रहे,
राम काम इस ठाम।

राम और रावण बाहर कहीं नहीं है। वे हमारे हृदय में ही संघर्ष कर रहे हैं। अगर हमें राम को



मन में विरोध भाव पैदा करने वाला काम न करें



■ अरबिंदो घोष

अरबिंदो घोष का जन्म कोलकाता में 15 अगस्त 1872 को हुआ था। वह एक महान स्वतंत्रता सेनानी, दार्शनिक, योगी और गुरु थे। उनके पिता कृष्णा धान घोष एक बड़े डॉक्टर थे। उन्होंने अरबिंदों समेत अपने तीनों बच्चों को बहुत कम उम्र में पढ़ने के लिए इंग्लैंड भेज दिया, ताकि वे भारतीय संस्कृति से दूर रहें। लेकिन अरबिंदों का झुकाव भारतीय संस्कृति की तरफ हो गया और उन्होंने स्वतंत्रता संग्राम में भी हिस्सा लिया। उन्होंने वेदों, उपनिषदों व गीता आदि का अनुवाद किया। 5 दिसम्बर 1950 को उनका देहांत हो गया।

जिस मनुष्य में कठिनाइयों का मुकाबला टैर्य और दृढ़ता के साथ करने का साहस नहीं होता, वह किसी भी पड़ाव को पार नहीं कर सकता।

- ईश्वर प्रकृति में है।
- एक सच्चे और तपस्वी इंसान की पुकार ईश्वर गंभीरता से सुनता है।
- बुराई में से अच्छाई निकलती है और अच्छाई भी अक्सर बुराई जैसी लगने लग जाती है।
- अनुशासन का अर्थ यह नहीं कि आप किसी और के द्वारा तय किए गए मापदंडों और नियमों का पालन करें,

बल्कि खुद के लिए तैयार किए गए संकल्प और सबसे ऊंचे सिद्धांतों के अनुरूप काम करना है।

- यह हमेशा ज्यादा अच्छा होता है कि आदमी अपना चेहरा भूतकाल की बजाय भविष्य की ओर मोड़कर रखे।
- गीता एक ऐसा पूर्ण आध्यात्मिक सत्य है, जो हमेशा हमें सच की राह दिखाएगा।
- जिस मनुष्य में कठिनाइयों का मुकाबला धैर्य और दृढ़ता के साथ करने का साहस नहीं होता, वह किसी भी पड़ाव को पार नहीं कर सकता।
- अगर जीवन की शक्ति के लिए विभिन्नता जरूरी है तो एकता भी जीवन की व्यवस्था और क्रमबद्धता के लिए जरूरी है।
- तकलीफ परमात्मा का शक्तिशाली हथौड़ा है। हम उसकी तिपाई पर रखे लोहे की तरह हैं और उसकी चोटें हमें नष्ट करने के लिए नहीं, फिर से तैयार करने के लिए पड़ रही हैं। बिना कष्ट उठाए विकास नहीं हो सकता।
- प्रकृति सदा ही सब तरह की भूल-चूक के बीच से आगे बढ़ती है। इंसान को उसके विकास में बाधा पैदा करने पर भी वह इंसान की सहायता भी करती है।



शुभ भाव से जागती है शक्ति

■ गणि राजेन्द्र विजय

मन की गति कहां हो रही है? मन की गति को बदलना है। मन को श्वास के साथ जोड़ दो, मन की दिशा बदल जाएगी। आयुर्वेद में वेग धारण न करने के संदर्भ में पूरा विवरण है। इससे अनेक बीमारियां पैदा होती हैं। मल के वेग को रोकने से पागलपन की बीमारी हो सकती है। आयुर्वेद में दो प्रकार के वेग बतलाए गये हैं- शरीर का वेग और मन का वेग। वहां निर्देश दिया गया है कि शरीर के वेग को धारण मत करो, मन के वेग को धारण करने का अभ्यास करो। शारीरिक वेगों को रोका जाता है तो बीमारियां होती हैं। मन के वेगों को नहीं रोका जाता है तो बीमारियां होती हैं। यह उत्सर्ग का विवेक है। आदमी खाने पर ज्यादा ध्यान देता है किन्तु उससे ज्यादा ध्यान उत्सर्ग पर देना चाहिए। कहीं मल का अवरोध तो नहीं है। शरीर में विजातीय तत्व तो इकट्ठा नहीं हो रहा है? कहीं कोई दूसरी गड़बड़ी तो नहीं हो रही है।

जिस व्यक्ति का पेट शुद्ध नहीं है, उसकी न बेचैनी मिटती है, न उदासी मिटती है, न प्यास मिटती है, न हीन भावना मिटती है। आहार का संबंध पाचन तंत्र से है, उस पर ध्यान देना जरूरी है। मेरा लीवर, स्प्लिन, पैंक्रियाज कैसे काम कर रहे हैं। मेरी छोटी आंत और बड़ी कैसा काम कर रही है? यदि नाभि से नीचे का स्थान शुद्ध नहीं है तो विचार शुद्धि की कल्पना ही न करें। बुरे विचार और बुरी भावनाएं आती ही रहेंगी।

जो व्यक्ति पेट के प्रति जागरूक रहता है, वह स्वस्थ रह सकता है। मल यदि पेट में इकट्ठा हो रहा है तो बीमारियों के लिए खुला अवकाश है। प्रकृति का एक नियम है- ग्रहण और विसर्जन। यह नियम सर्वत्र लागू होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा वाले शरीर की सफाई करते हैं। कोई दवा नहीं देते। खाना कम करते हैं, बंद कर देते हैं अथवा बहुत साधारण खाना देते हैं। पांच-दस दिन बाद सफाई शुरू होती है और महीनों तक मल निकलता रहता है। स्वयं व्यक्ति आश्चर्यचकित हो जाता है कि वह आता कहां से है? इतना सूक्ष्म होकर सारा मल चिपक जाता है, कितनी सफाई करनी पड़ती है। स्थूल सफाई में इतनी कठिनाई होती है तो सूक्ष्म संस्कारों के रज-मल की सफाई में कितनी अधिक साधना की आवश्यकता है।

आज कुंडलिनी जागरण की बहुत चर्चा है। कुंडलिनी एक महाशक्ति है। सर्वत्र इसके जागरण की बात हो रही है। कुंडलिनी किसकी

जागृत नहीं है। शायद ऐसा कोई प्राणी नहीं होगा जिसकी कुंडलिनी जागृत न हो। मात्रा का भेद हो सकता है। हर व्यक्ति के पास ऊर्जा है, ऊर्जा का कुंड है पर उसका उपयोग करना नहीं जानता।

प्रश्न है शक्ति को अधिक कैसे जगाएं? सबसे पहले जो जागृत शक्ति है उसका उपयोग करो, शक्ति और जाग जायेगी। शक्ति जागरण का एक शक्तिशाली प्रयोग है संकल्प शक्ति का विकास। संकल्प करो- मुझे यह काम करना है। संकल्प के अनुसार शक्ति जागृत होती है।

शक्ति के विकास में बाधाएं भी बहुत हैं। सबसे पहली बाधा है अजितेन्द्रियता। जिसने अपनी इंद्रियों पर विजय नहीं पायी वह संकल्पशक्ति का विकास नहीं कर सकता। वह संकल्प करता है पर टूट जाता है। संकल्पशक्ति के विकास की दूसरी बाधा है परीषह पर विजय होना। जो कष्ट सहन करने में समर्थ नहीं है, वह कष्ट आने पर विचलित हो जाता है, उसका संकल्प दृढ़ नहीं रह सकता। संकल्प शक्ति के विकास की तीसरी बाधा है चित्त की चंचलता। जिस व्यक्ति ने चित्त की चंचलता को कम नहीं किया उसका संकल्प मजबूत नहीं रह सकता।

अपने निश्चय पर दृढ़ कौन रह सकता है? जिसमें भय नहीं है, जिसमें क्षोभ नहीं है, चित्त की चंचलता नहीं है, जो कष्टों से घबराता नहीं है और मौत से डरता नहीं है वह अपने निश्चय पर दृढ़ रह सकता है। शक्ति जागरण के अनेक मार्ग बतलाए गए हैं। एक मार्ग है शुभ भाव में रहना। शुभ भावों में रहने के लिए किसी मंत्र की, किसी साधना की जरूरत नहीं है। केवल जागरूकता के साथ संकल्प करें कि मेरा मन शुद्ध हो रहा है, भाव शुद्ध हो रहा है, परिणाम शुद्ध हो रहा है। शक्ति का जागरण स्वतः हो जाएगा। हमें इसके प्रति जागरूक रहना है कि मन में बुरे विचार न आए, बुरी कल्पना न आए, बुरे भाव न आए। यह जागरूकता बढ़ जाए तो शक्ति अपने आप जाग उठती है।

साधना के जितने मार्ग हैं उनमें सबसे कठिन मार्ग है शुभ योग में रहना, शुभ संकल्प में रहना, विशुद्ध भाव धारा में रहना। शक्ति जागरण का दूसरा मार्ग है मध्यस्थ रहना। न राग की ओर झुकाव, न द्वेष की ओर झुकाव, समत्व में रहना। भगवान महावीर ने समता का प्रयोग किया था, समता का सूत्र दिया था। सामायिक शक्ति जागरण की बहुत बड़ी साधना है। यदि सामायिक का सम्यक् प्रयोग किया जाए तो यह शक्ति जागरण का बहुत बड़ा साधन बन सकता है। ●



आज कुंडलिनी जागरण की बहुत चर्चा है। कुंडलिनी एक महाशक्ति है। सर्वत्र इसके जागरण की बात हो रही है।

कुंडलिनी किसकी जागृत नहीं है। शायद ऐसा कोई प्राणी नहीं होगा जिसकी कुंडलिनी जागृत न हो। मात्रा का भेद हो सकता है। हर व्यक्ति के पास ऊर्जा है, ऊर्जा का कुंड है पर उसका उपयोग करना नहीं जानता।





■ आचार्य विद्यानंद

दुर्जय, दुर्घट कर्मारातिं जयति इति जिनः।

यह व्युत्पत्ति है। कर्म रूपी शत्रु को जिन्होंने जीत लिया ऐसे जिनेन्द्र भगवान के हम उपासक हैं, अनुयायी हैं, इसलिए हम 'जैन' कहलाये। दो हजार साल पूर्व जैन कहलाने की परिपाटी नहीं थी। पहले श्रमण कहलाते थे। और हनुमान नाटक के मंगलाचरण में पहली बार हिन्दू शास्त्रों में 'जैन' शब्द आया। अरहन्तियथ जैनशासनरता। अरिहंत भगवान के शासन यानी उनके उपदेश को उनकी आज्ञा को माननेवाले को जैन कहते हैं।

शिव को माननेवाले शैव, बुद्ध को मानने वाले बौद्ध, विष्णु को माननेवाले वैष्णव इस तरह से सभी धर्मों के लोग अपने-अपने उपास्य के नाम से जाने जाते हैं। कुछ धर्म अनादि से हैं, कुछ व्यक्तिगत हैं, कुछ ग्रंथ के नाम से हैं, ऐसे अनेक तरह से धर्मों के नाम हैं। व्यक्तिपरक धर्म-व्यक्ति खत्म तो वह धर्म भी खत्म हुआ। ऐसे बहुत से धर्म खत्म हो गये। महावीर भगवान के समय बहुत से साम्प्रदायिक धर्म थे। आज उनके कोई अनुयायी भी नहीं रह गये, शास्त्रों में केवल उनके नाम बचे हुए हैं। जैसे- वैशेषिक है, सांख्य है, चार्वाक हैं। राज्य उत्पन्न हुए, राज्य भी खत्म हो गये। अपने देश में 720 संस्थान थे, वे सब खत्म हो गये। पर जैनधर्म अनादिकाल से होने के कारण आज भी टिका हुआ है। 'जिन' कोई व्यक्ति नहीं है। जिन्होंने बाहर से तो इद्रियों को जीता और अंदर से क्रोध, मान, माया, लोभ आदि कषायों को भी जीतकर



सम्यग्दर्शन-ज्ञान-चारित्र्य को प्राप्त कर लिया वे जिन हैं। इस बात को सभी विद्वानों ने माना। डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने भी लिखा है। जैनधर्म में सबसे मनोवैज्ञानिक बात यह है कि अपने कषाय को जीतनेवाला ही जैन है, अपने कषाय को जीतनेवाला ही धर्मात्मा है, अपने कषाय को जीतनेवाला ही भगवान है।

जैनधर्म कोई सम्प्रदाय नहीं है, वह धर्म है। धर्म शाश्वत होता है। जैसे पानी का गुण है शीतलता, वह अनादिकाल से है। अग्नि का स्वभाव-दाहकता है, जो कि अनादि से है और अग्नि समताभावी है। वह कोई भेदभाव नहीं करता कि यह अमीर है, यह गरीब है, यह काला है, यह गोरा है, वह सबको जला डालता है। ऐसे ही हमारा अपना जैनधर्म प्राणीमात्र के दुःख को दूर करने में समर्थ है। ऐसा नहीं कि

वह सिर्फ जैनों का ही दुःख दूर करता है। जो भी मानता है, जो श्रद्धा रखता है, जो भगवान का नाम लेता है, उसके दुःख को यह दूर करता है। यह बहुत वैज्ञानिक है। अनेक धर्म उत्पन्न हुए और खत्म भी हुए। जैसे बरसात में कुछ वनस्पतियां उग आती हैं और बरसात खत्म होते ही वे भी सूख जाती हैं। उसी प्रकार वे बरसातीरूपी साम्प्रदायिक धर्म भी खत्म हो गये। सम्राट अशोक के समय में बहुत से साम्प्रदायिक धर्म उत्पन्न हुए थे। उन्होंने भी इसके बारे में उल्लेख किया है। भगवान महावीर के समय में भी बहुत से थे। बड़े-बड़े दार्शनिक हुए, मगर आज उनका एक भी अनुयायी नहीं है।

हम इसलिए बचे हुए हैं क्योंकि हमारा धर्म वैज्ञानिक धर्म है। हमारा धर्म सिखाता है कि किसी भी प्राणी से द्वेष मत करो। जैनधर्म सार्वभौम और सार्वकालिक है। सार्वभौम का मतलब है संसार के सारे प्रपंचों से अलग हटकर यह धर्म है। सार्वकालिक का अर्थ है कि कोई भी युग हो, कोई भी काल हो, हर काल में, हर युग में यह लागू है। सारी दुनिया बदल जाय, काल बदल जाये पर यह सिद्धांत कभी बदलेगा नहीं। व्यवहार में सारी चीजें बदल जाती हैं। कोई भी शाश्वत नहीं है। कैसे? आपकी साड़ी की डिजाइन, कपड़े की डिजाइन, बर्तन की डिजाइन, मकान के डिजाइन, वाहनों की डिजाइन बदल गईं और बदलती रहेंगी। कानून भी बदलते रहता है, मगर इनसे कोई फर्क नहीं होता हमें। सब बदल जाये मगर धर्म कभी बदलता नहीं है जो शाश्वत धर्म है वह कभी बदलता नहीं है। जैसे अहिंसा है। ●



■ महायोगी पायलट बाबा

मनुष्य शरीर का मिलना अपने आप में परमात्मा की अनंत कृपा का द्योतक है। इस मनुष्य देह में रहते हुए भी हमें इस संसार को जानना है और आध्यात्मिक जगत की यात्रा भी करनी है। संसार को भोगना है, क्योंकि संसार बना ही इसीलिए है। तुम्हारी सत्ता की पहचान भी यह संसार ही देता है। यह शरीर रूपी घर तुम्हें मिला है, परन्तु यह तुम्हारा नहीं है। इस शरीर की सार्थकता तभी है, जब इस देह में रहते हुए हम उस परमसत्ता को जान सकें। वह परमसत्ता केवल शरीर के रहते ही जानी जा सकती है।

संसार के बिना जगत का बोध नहीं और शरीर के बिना तुम्हारे व्यक्तित्व का परिचय नहीं। शरीर से ही, मन से ही, आत्मा को जाना जाता है। शरीर के बिना संसार का भोग नहीं और शरीर के बिना आत्मबोध को प्राप्त नहीं किया जा सकता है। तुम्हें दोनों को अनुकूल बनाकर जगत



मनुष्य शरीर

और परम तत्व को जानना है। संसार में रहना और अपने आप में यात्रा करना है। जो संसार मिल गया है, उसी के लिए पुनः प्रयत्न क्यों करना? इसीलिए स्थितप्रज्ञ बनें। अपनी अंतर्यात्रा की ओर जाने के लिए, अपने सर्वांगीण विकास के लिए। इसलिए तुम जीवन में कुछ समय के लिए ठहरो। सारे संसार को चलने दो, बहने दो, उछलकूद करने दो। परन्तु तुम सिमट जाओ। जैसे कछुए पर प्रहार करने से उस पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है और वह स्वयं को सिमट लेता है। जैसे योगी अपने आप में बैठ जाता है, बाह्य मन से सो जाता है। तन को जड़ बना देता है और अंतर्मन से जाग जाता है।

तुम्हें भी बाह्य इन्द्रियों को शांत करना है। बाह्य स्पंदन से, स्पर्श से, स्वाद से, सुंदरता से, मान-अभिमान से, प्रतिष्ठा से कटकर अंतर्मन में समर्पित होना है। यह तभी संभव है जब तक इस पंचभौतिक तन को तपाओगे, इस नटखट मन को अपनी चिदाग्नि से शांत करोगे। इस मन को परिधि से केन्द्र की तरफ ले जाओ, ताकि यह अंतर्मुखी हो सके। अंततः हम शून्य से महाशून्य में विसर्जित हो सके।

आचमन मंत्र और उसका प्रयोग

■ जे. पी. श्रीवास्तव

आचमन शब्द (चम धातु+आ उपसर्ग) मिलकर बना है, जिसका अर्थ 'पीना' है। किसी भी आध्यात्मिक क्रिया के प्रारंभ में पुरोहित गण अपनी-अपनी विचारधारानुसार कुछ मांगलिक मंत्रों अथवा प्रार्थना को उच्चारित कर यजमान को तीन बार दायें हाथ की हथेली में जल लेकर पीने को कहते हैं। महर्षि दयानंद सरस्वती ने इस क्रिया हेतु यजुर्वेद अध्याय-36, मंत्र-12 को चुना, जिसका प्रयोग सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय परमात्मा की उपासना के लिए वैदिक संध्या में किया जाता है। इस मंत्र को जो कि निम्नलिखित है, संध्याकर्ता एक बार बोलकर, तीन बार दायें हाथ की हथेली में जल लेकर पीता है। आचमन का प्रयोजन मन, बुद्धि, चित्त को शांत करना एवं कठस्थ स्थित कफ का निवारण करना है।

ओम्! शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पतिये। शंयोरभिस्त्रवन्तु नः। (यजु. 36.12)

अर्थ- (देवी आप) सबका प्रकाशक और सबको आनंद देनेवाला, सर्वव्यापक ईश्वर (अभिष्टये) मनोवाञ्छित आनंद अर्थात् ऐहिक सुख, समृद्धि के लिए और (पीतये) पूर्णानंद की प्राप्ति के लिए (नः) हमको (शन्नी=शम+नः) शांतिदायक एवं कल्याणकारी हो। वही परमेश्वर (नः) हम पर (शंयो) सुख की (अभिस्त्रवन्तु) सर्वदा, सब ओर से सुख की वर्षा करे।

उपरोक्त मंत्र का उद्देश्य साधक द्वारा परम पिता परमात्मा से प्रार्थना करना है कि उसको जीवन में अक्षय शांति और पूर्णानंद अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति हो तथा उस पर सदैव सुखों की वर्षा



वेद में ऐसा कोई मंत्र नहीं है जो कि किसी ग्रह, नक्षत्र के द्वारा कष्टों का निवारण करता हो। वैदिक मान्यता कर्म-फल सिद्धांत पर आधारित है न कि किसी ग्रह आदि की दशा पर जो जैसा करेगा, वैसा ही फल प्राप्त होगा।

होती रहे। वह परमात्मा (शन्नो) हम को शांति प्रदान करता रहे तथा कल्याणकारक हो। मंत्र में प्रयोग में आये हुए विशेष शब्दों की व्याख्या-

देवी- परमात्मा के अनगिनत नामों में 'देवी' भी एक नाम है अर्थात् परोपकार करनेवाला।

आप- जल का प्रतीक है। साथ ही साथ 'आप' परमात्मा के लिए भी प्रयोग होता है। जिस प्रकार शीतल जल के पीने से प्राणिमात्र को शांति तथा संतुष्टि प्राप्त होती है उसी प्रकार परमात्मा भी जल की वर्षा कर समस्त संसार को सुख प्रदान करता है। जल ही जीवन है। मानव का परम कर्तव्य है कि अभीष्ट अर्थात् मनोवाञ्छित सुखों की प्राप्ति के लिए वह दिव्य जलों की भांति शांति की वर्षा करनेवाले परमात्मा की आराधना करे।

अभीष्ट एवं पीतये- मंत्र में इन दोनों शब्दों का एक दूसरे से गहरा संबंध है। परमात्मा ने प्राणिमात्र के कल्याण के लिए वे सभी पदार्थ अभीष्ट प्रदान किये जो कि परम आवश्यक है। अतः हमारा भी कर्तव्य है कि हम उन उपकारों के प्रति अपना 'पीत' अर्थात् संतोष प्रकट करें, ईश्वर का आभार मानें तथा धन्यवाद दें। यदि हम संतोष प्रकट नहीं करते तो परमात्मा का 'देना' भी निरर्थक सिद्ध होता है। ईश्वर उपकारक वस्तुएं प्रदान करता है, परन्तु मानव को 'पीत' अर्थात् संतोष प्रदान नहीं करा सकता है। संतोष तो जीव को अपनी आत्मा से ही मिलता है। उदाहरणस्वरूप माता भोजन कितना ही स्वादिष्ट

बनाये, यदि बच्चे को रुचिकर नहीं लगा तो उसके अपने संतोष की कमी है न कि माता के भोजन बनाने में। अतः इन दोनों शब्दों का उचित अनुभव जीवन एवं आचरण में लाने से मानव का ईश्वर के प्रति प्रेम बढ़ता है तथा कष्टों को झेलने की शक्ति प्राप्त होती है।

मंत्र का अनुचित प्रयोग- मंत्र का प्रारंभ 'शन्नो' शब्द से होता है जो 'शम+नः' शब्दों से मिलकर बना है एवं जिसके अर्थ हैं, परमात्मन् हमको शांति एवं सुख प्रदान करो एवं कल्याण करो। इस शन्नो शब्द का अज्ञानतावश अनेक तांत्रिकों, ज्योतिषाचार्यों आदि में 'शनि ग्रह' से संबंध जोड़ दिया है। उन्होंने प्रचार किया है कि किसी व्यक्ति की यदि शनि की दशा खराब है तो वे इस मंत्र का जाप करें जिससे शनि देव प्रसन्न होंगे तथा उनका कष्ट दूर होगा। अनेक भिक्षुक भी इस मंत्र के सहारे तेल, पैसा आदि का दान मांगने, हर शनिवार को घरों में आते रहते हैं तथा भरपूर दान प्राप्त करते हैं।

वेद में ऐसा कोई मंत्र नहीं है जो कि किसी ग्रह, नक्षत्र के द्वारा कष्टों का निवारण करता हो। वैदिक मान्यता कर्म-फल सिद्धांत पर आधारित है न कि किसी ग्रह आदि की दशा पर जो जैसा करेगा, वैसा ही फल प्राप्त होगा। पाप कभी क्षमा नहीं होते उनका फल अवश्य भोगना पड़ता है।

-11, गंगोत्री नगर,

गोपालपुरा बाईपास,

जयपुर-302018 (राजस्थान)



■ डॉ. सुरेश चंद्र मिश्र

भारतीय धर्म और ज्योतिषीय नजरिए से देखा जाए तो शनि को नवग्रहों में न्यायाधीश का पद मिला है, जिनका काम मनुष्यों के कर्मानुसार फल देने का है। अच्छे काम के लिए पुरस्कार और बुरे कार्य के लिए दंड। और यही वजह है लोगों के शनि से डरने की, क्योंकि इंसानी फितरत है कि वह बुरे कर्म करते हुए भी यही चाहता है कि उसे उसका दंड न भोगना पड़े। लेकिन शनि के न्याय के कारण ऐसा नहीं होता। इंसान मन-ही-मन इस बात को जानता और समझता है, इसलिए वह भीतर ही भीतर शनि से भयभीत रहता है तथा उन्हें मनाने के तमाम जतन करता है। शनि को प्रसन्न करने का सबसे सरल उपाय है, न्यायप्रियता और स्वच्छता। हमें याद रखना है कि यह स्वच्छता सिर्फ बाहरी ही नहीं, बल्कि भीतर की भी होनी चाहिए। चरित्र की स्वच्छता के बिना सारे उपाय अधूरे और ऊपरी तौर पर किये जाने वाले हैं। दूसरे, हमारी कोशिश होनी चाहिए कि हम कामयाबी हासिल करने के लिए किसी के साथ अन्याय न करें, उसका हक न मारें, तभी शनि की कृपा हासिल होगी, वरना उपाय करने के बाद भी उसका फल न मिलने की शिकायत आप करते रहेंगे। यहां भगवान शनि को प्रसन्न करने के कुछ सरल उपाय यहां दिये जा रहे हैं-

- पंचदेवों (गणेश, शिव, देवी, विष्णु और हनुमान) की उपासना करने से शनि का अनिष्ट फल नहीं होता।
- शनि सफाई पसंद है। जल का सेवन, स्नान, हाथ-पैर, बाल, हजामत, नाखून, कपड़े, सब साफ-सुथरे, सलीकेदार रखें।
- शनि सत्य, अनुशासन, न्याय, पक्षपातरहित व्यवहार, उजले चरित्र, तन-मन और कर्म की

शनिदेव का न्याय

शनि को नवग्रहों में न्यायाधीश का पद मिला है, जिनका काम मनुष्यों के कर्मानुसार फल देने का है। अच्छे काम के लिए पुरस्कार और बुरे कार्य के लिए दंड।

शुद्धि और उच्च आध्यात्मिकता के प्रतिनिधि हैं। शनि से ही भक्ति और उसकी शक्ति का अंदाजा लगता है, इसलिए मन और विचारों की शुद्धि, पराए धन और पराई स्त्री से संबंध बनाने से बचें।

- एक बार पहना हुआ कपड़ा दुबारा बिना धोए न पहनें। गंगाजल या किसी साफ जल से तीन बार आचमन करें। शिवलिंग पर जल चढ़ाएं। नाभि में तेल लगाएं।
- कामगारों या गरीबों के मन को न दुखाएं। अपने स्टाफ के दुख दर्द को बांटें।
- बड़ या पीपल के पेड़ को दूध से सींचें और वहां की मिट्टी का टीका शरीर पर कहीं भी लगाएं।
- प्रवेश द्वार में कील ठोकें। संतान के जन्मदिन पर मिठाई व नमकीन दोनों बांटें।
- भीगे बादामों का सेवन करें। कभी छायादान, तेल, काले तिल, बादाम का दान करें।
- सुबह के समय अपने घर के प्रवेश द्वार को जल से साफ कर हवा के आवागमन का प्रबंध करें।
- घर में तिल के तेल का दीपक जलाएं।
- माता-पिता की मृत्यु के बाद घर में कहीं पर संगमरमर या अच्छे पत्थर के टुकड़े, दाना आदि रखें। गमलों या बाथरूम में रखना अधिक शुभ



है। घर में कभी भी कबाड़ इकट्ठा न होने दें।

- सूखे नारियल में भुना आटा, बूरा या खांड मिलाकर भरें। फिर उसे कहीं सुनसान जगह पर गाड़ दें। प्याऊं लगवाना, जल का दान करना शुभ है।
- काला नमक, काली मिर्च, अदरक, खजूर, नीम के कोमल पत्ते, काले उड़द, काली मसूर, मक्का, बाजरा, ज्वार, सरसों, सूरजमुखी और करड़ी का तेल और देसी चना खाने में शामिल करें।
- कभी घमंड न करें। सब कुछ ईश्वर की कृपा ही मानें।
- सूर्य, शिव, भैरव और हनुमान की पूजा, प्रणाम करना, दर्शन करना लाभदायक है।
- रोजना सुबह-शाम और रात को धीरे-धीरे शांत मन से रोजाना 28 या 108 बार 'ऊं' मंत्र का जाप करें।
- रोजाना हनुमान चालीसा, संकटमोचन अष्टक हनुमानाष्टक और श्रीराम स्तुति सुबह-शाम पढ़ें।
- शनिवार या रविवार को रामचरितमानस के सुंदरकांड का पाठ करें। पाठ समाप्त तक दीपक और अगरबत्ती जलती रहें।
- शनिवार को तेल से शनि मंदिर में अभिषेक करें। यदि ऐसा संभव न हो तो किसी क्यारी, पीपल या बड़ के पास धरती पर 28 बार सरसों का तेल टपकाएं। यही कार्य आप घर में मिट्टी रखकर भी कर सकते हैं।
- महीने में एक-दो बार भैरवजी के सामने दीपदान करें और दूध का पैकेट रख दें।
- शनि, मंगल या रविवार को मंदिर में हनुमानजी के सामने बैठकर हनुमान चालीसा, संकटमोचन अष्टक और रामचंद्रजी की स्तुति एक बार पढ़ें। पाठ से पहले ही सरसों के तेल का दीपक, पीले फूल या फूलमाला और धूपबत्ती, अगरबत्ती मूर्ति के सामने रखें और पाठ के बाद प्रसाद चढ़ाएं।
- मंत्र: इनमें से किसी एक मंत्र का 10 बार सुबह-शाम जप करें-
- श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारे। हे नाथ नारायण वासुदेव।
- हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे। हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे।
- मंगलभवन अमंगलहारी। द्रवहुं सो दसरथ अजिर बिहारी।
- ऊं गोविन्द दामोदर माधवेति। हे कृष्ण हे यादव सखेति।
- कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने। प्रणतक्लेशनाशाय गोविन्दाय नमो नमः।



शरीर को शुद्ध करता है उपवास

■ डॉ. संजीव नाईक

उपवास के शुरुआती छह घंटों में आखिरी बार किये गये भोजन से शरीर को अवशोषित ग्लूकोज, अमिनो-एसिड और वसा मिलती रहती है जो धीरे-धीरे कम होती जाती है। कार्बोहाइड्रेट के अभाव में शरीर पहले से जमा वसा के भंडार ऊर्जा ग्रहण करने लगता है। जब वसा के भंडार भी खत्म हो जाते हैं तब मांसपेशियां टूटने लगती हैं। उपवास की पहली शाम तक उपवास धारण करने वाले को मितली आने की शिकायत होती है। इसकी वजह यह है कि लिवर में वसा जमा होने लगती है।

यह स्थिति करीब दो दिन तक रहती है। इस दौरान शरीर विभिन्न मांसपेशियों और लिवर की कोशिकाओं में संग्रहित ग्लाइकोजन (शर्करा) का उपयोग करता है। इसका उपयोग मस्तिष्क समेत पूरे केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को पोषित करने के काम में आता है, ताकि यहां कि सभी क्रियाएं सुचारु रूप से चलती रहें। इसके बाद कुछ ही घंटों में चर्बी गलना शुरू हो जाती है। शर्करा और वसा के भंडार खत्म होने के बाद बारी आती है प्रोटीन की, ये है उपवास का तीसरा चरण। शरीर की सारी प्रक्रियाएं सुचारु रूप से चलती रहे इसके लिए अब प्रोटीन का इस्तेमाल शुरू हो जाता है। फिर मांसपेशियां कम होने लगती हैं, बाल कमजोर होने लगते हैं और त्वचा कातिहीन बन जाती है।

रासायनिक क्रियाओं के आधार पर देखा

जाए तो उपवास तब तक शुरू नहीं होता जब तक कि शरीर ऊर्जा के लिए कार्बोहाइड्रेट के भंडारों का उपयोग शुरू नहीं कर देता। इन भंडारों के खत्म होने तक भी यदि उपवास जारी रहे तो शरीर प्रोटीन का उपयोग शुरू कर देता है। यह एक गंभीर स्थिति है इससे पहले उपवास तोड़ देना ही स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है।

हरेक शरीर में ग्लूकोज, वसा और प्रोटीन अलग-अलग मात्रा में संग्रहित होता है। इनके खर्च होने की दर भी अलग-अलग होती है। उदाहरण के लिए, यदि एक आदमी का सामान्य वजन 70 किलो है तो ऐसे में उसके शरीर में दो-चार महीने तक उपवास करने लायक ऊर्जा संग्रहित हो सकती है। लेकिन इसके आगे भी उपवास जारी रहे तो भूखों मरने की हालत आ जाती है, जिससे मौत भी हो सकती है।

लंबे समय तक चटपटा और मसालेदार खाना खाने से जीभ को चटखारों की आदत पड़ जाती है, फिर सादा पौष्टिक खाना जरा भी नहीं भाता। इसी तरह चाय-कॉफी में मौजूद कैफीन और निकोटीन जैसे मादक रसायन तंत्रिका प्रणाली को उत्तेजित करते हैं। अधिक मात्रा में सेवन करने से तंत्रिका तंत्र इनका आदी हो जाता है और इनके बिना सुस्त पड़ जाता। उपवास के दौरान शरीर से विषैले पदार्थ निष्कासित होने लगते हैं। शरीर में जहरीले पदार्थों का जमावड़ा तरह-तरह की बीमारियों का कारण बनता है। उपवास इनसे छुटकारा पाने का एक असरकारी तरीका हो

सकता है। कैफीन, निकोटीन और अल्कोहल जैसे नशीले पदार्थों की लत छोड़ने के लिए भी उपवास सबसे प्रभावी उपायों में से एक है।

उपवास से शरीर में जमा चर्बी गलने लगती है। जहरीले पदार्थ चर्बी के भंडारों के साथ ही शरीर में जमा हो जाते हैं। उपवास के दौरान चर्बी गलती है और उसी के साथ विषैले पदार्थ भी निष्कासित हो जाते हैं। उपवास के दौरान पाचन तंत्र को छुट्टी मिल जाती है तो इसे ऊर्जा की उतनी जरूरत नहीं पड़ती। यहां खर्च होने वाली ऊर्जा बचने पर प्रतिरक्षा तंत्र के काम आती है। इसलिए उपवास से प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूती मिलती है। चोट-घाव भी जल्दी भरते हैं। अध्ययन बताते हैं कि चोट लगने पर जानवर खाना छोड़ देते हैं ताकि घाव जल्द ही ठीक हो सके। यही कारण है कि सर्दी-जुकाम, बुखार या गैस्ट्राइटिस जैसी बीमारी होने पर हमारी भूख कम या खत्म हो जाती है।

उपवास के दौरान प्रतिरक्षा तंत्र को अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है जिससे व्यक्ति का स्वास्थ्य बेहतर होता है। उपवास के दौरान चयापचय दर धीमी होता है, फलस्वरूप तापमान भी कम हो जाता है। इससे रक्त में शर्करा का स्तर घटता है। इसके अलावा रक्तचाप भी कम हो जाता है। यह उपवास के कुछ समय बाद भी ऐसा ही रहता है बशर्ते बाद में सही खान-पान व उचित शारीरिक श्रम किया जाए।

—इन्दौर राज्य बीमा अस्पताल,
नंदानगर, इंदौर



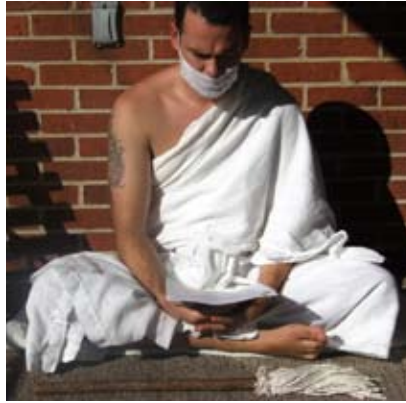
त्याग से पवित्र बने जीवन

■ बिन्दु पगारिया

गौतम गोस्वामी ने भगवान महावीर से पूछा—भगवान, प्रत्याख्यान (त्याग) करने से जीव क्या प्राप्त करता है? भगवान महावीर ने कहा—गौतम, प्रत्याख्यान (त्याग) करने से जीव आश्रव का निरोध करता है। कर्म बंध के जो दोष हैं, उनको रोकता है। त्याग करने से जीव स्वरूप को समझता है, मन हल्का होता है, समय की बचत होती है, फिजूलखर्ची रुक जाती है।

इस पदार्थवादी युग में प्रत्याख्यान करना बेहद मुश्किल होता जा रहा है। आज के युग में आदमी त्याग से डरता है। जो त्याग करता है, उसे सिद्धि की प्राप्ति होती है। इस दुनिया में ज्यादा लोग लेने वाले हैं, देने वाले कम हैं। त्याग करने से लाभ ही लाभ है, नुकसान नहीं। त्याग करना जरूरी नहीं, लेकिन त्याग के नाम पर दिखावा करना यानी खुद को गुमराह करने जैसा है।

सीमा में रहकर जब भी कोई त्याग किया जाता है, उसके करने से कई पापों से छुटकारा मिल जाता है। यदि एक अंश भी त्याग या धर्म का जीवन में आ जाए, तो वह कभी व्यर्थ नहीं जा सकता। जिस प्रकार मां का दूध बच्चे के लिए अमूल्य है, इसी प्रकार जीवन में धर्म भी अमूल्य है। जितना धर्म करेंगे व्यक्ति के भीतर



आत्मविश्वास बढ़ता जाएगा।

व्यक्ति को धर्म ही मोक्ष मार्ग की ओर ले जा सकता है। आज के भौतिक युग में प्रौढ़ अवस्था आने पर भी व्यक्ति त्याग करने में संकोच करता है। भौतिक सुख-सुविधा से मोह नहीं हटा पाता। अपने शरीर, खाना, मकान और अन्य सुविधाओं के प्रति आसक्ति रहती है। जो थोड़ा भी धर्म व त्याग में आस्था रखता है, वह भगवान के साथ-साथ स्वयं से भी डरता है। त्यागी की देवता भी सेवा करते हैं। त्याग एक प्रकार की औषधि है, जो भव-भव के रोगों को समाप्त करने में सहायक बनती है। कोई भी कष्ट या बीमारी आने पर त्याग करना चाहिए। ऐसा करने से कष्ट या बीमारी से मुकाबला करने

में बल मिलता है।

हम गृहस्थ लोग साधु नहीं बन सकते, लेकिन अच्छे श्रावक-श्राविका तो बन सकते हैं। त्याग करने की भावना हर समय, हर पल रखनी चाहिए। त्याग करने से ही जीवन के असली महत्व का पता चल सकता है। त्याग करने से पाप के बंधनों से दूर हो सकते हैं। जरूरत है थोड़ा जागरूक रहने की।

भौतिक पदार्थों के आकर्षण के चलते त्याग करना आसान नहीं। कई लोग कहते हैं— मैं खाना तो नहीं खाऊंगा, लेकिन त्याग नहीं लूंगा। उसका कोई फायदा नहीं। जब तक त्याग की भावना नहीं आएगी, किसी सीमा में नहीं बंधेंगे, उसका फल भी नहीं मिलेगा। व्यक्ति पूरा दिन भूखा रह सकता है, लेकिन उपवास नहीं कर सकता। ऐसे में उस व्यक्ति का भूखा रहना 'उपवास' नहीं माना जा सकता। इस प्रकार भूखा रहना व्यर्थ है।

छोटे-छोटे त्यागों से जीवन में कई प्रकार के सुधार कर सकते हैं। जहां त्याग नहीं, वहां नरक है। जहां नरक है, वहां अंधकार है। जहां त्याग है, वहां स्वर्ग है, जहां स्वर्ग है, वहां मोक्ष है।

पर्युषण एवं दशलक्षण पर्व आत्मा में रमण का पर्व है। यह आध्यात्मिक विकास का महान पर्व है। इस पावन पर्व के पुनीत अवसर पर त्याग के महत्व को समझें तथा मैत्री एवं क्षमाभाव के द्वारा जीवन के सफर को भारहीन बनाने का प्रयास करें। ●



■ सिमोन विल

फ्रांसीसी फिलॉसफर और सोशल एक्टिविस्ट सिमोन विल का जन्म 3 फरवरी 1909 को पैरिस में हुआ। वह बचपन से ही मेधावी थीं और भगवत गीता पढ़ने के बाद उन्होंने संस्कृत पढ़ने की ठान ली। उन्होंने राजनीतिक आंदोलन में हिस्सा लिया और उसके बारे में लिखा भी। इसके बाद उन्होंने अध्यात्म पर लिखा। वह ईसाईयत के अलावा हिंदुत्व, बौद्ध धर्म और यूनानी धर्म परम्परा की भी जानकार थीं। 1943 में उनका देहांत हो गया।

- वह विज्ञान बेकार है, जो हमें भगवान के नजदीक न लाए।
- खूबसूरती सिर्फ वादा करती है, पर देती कुछ नहीं है।
- खूबसूरती सिर्फ ऊपरी दिखावा है। दिल की खूबसूरती से सब अनजान है।
- भाषाई बंधन में बंधा दिमाग कैद में है।

सिर्फ ऊपरी दिखावा है खूबसूरती

- एक स्वाभिमानी राष्ट्र युद्ध समेत सब चीजों के लिए तैयार रहता है।
- नम्रता धीरज है।
- नास्तिक वह है, जिसका विश्वास भगवान के अवैयक्तिक पहलुओं पर नहीं है।
- दान क्या है? हर इंसान से ऐसे प्यार करना, जैसे भगवान करता है।
- हमारी असल जिंदगी का तीन-चौथाई हिस्सा कल्पना और काल्पनिक कहानियां बनाती हैं।
- जिंदगी को शुद्ध होने के लिए किसी काट-छांट की जरूरत नहीं।
- मशीनों से सबसे कम शिक्षा व उपदेश मिलता है।
- सिखाने का सबसे अहम हिस्सा वह सिखाना है, जो असल में जानना चाहिए।
- मिसाल बनने के लिए खुद को अनुशासन में लाना होगा।
- अगर आप में समझदारी है तो ही आप आनंद के शिखर पर होंगे।



- किसी की दुख भरी दास्तां सुनना उतना ही मुश्किल है, जितना खुद को मुश्किल वक्त में खुश रखना।

मालवी लोकगीतों में राखी

■ डॉ. रामसिंह यादव

रक्षा बंधन (राखी) या श्रावणी अन्य प्रदेशों की भांति मालवा (मध्यप्रदेश) का अति प्राचीन और पुनीत पर्व है। बहन के हृदय कोमल करुण अनुभूतियों का साकार रूप यदि कहीं देखने को मिलता है तो वह यहां मनाये जाने वाले त्यौहार रक्षा बंधन पर्व पर।

राखी का त्यौहार मनुष्य के सामाजिक कल्याण, प्रगति, प्रेमभाव, समर्पण की भावना का प्रतीक है। श्रावणी पूर्णिमा के दिन केसर अर्पित यज्ञोपवित धारण करने का भी विधान है। इसी तिथि को अपराह्न काल में रंगीन सूत्र बनवाकर कुटुम्बीजनों सहित उसका पूजन करने का विधान है। पूजा हुई राखी को पुरोहित राजा के, ब्राह्मण यजमान के, बहन भाई के, पत्नी पति के दाहिने हाथ पर बांधती है। गुजरात में इस दिन गरबा नृत्य तथा नाटकों का विशेष रूप से आयोजन किया जाता है। लेकिन मालवा में इसे राखी या रक्षा बंधन ही कहा जाता है। मालवा में राखी पर्व का विशेष महत्व है।

भाई बहन का यह स्नेह मालवी लोकगीतों में कई प्रकार से मुखरित हुआ और आत्मीयता की कड़ी को सुदृढ़ करने में भी सहायक सिद्ध हुआ है। मामेरा गीत की एक बानगी देखिए-

खुल जाऊं रे फुल गुलाब सी

बीरा सबका पैला ही तमने नोतिया

बीरा क्यों रे लगाई बड़ी देर,

खुल जाऊं रे फुल गुलाब सी।

सच तो यह है माता-पिता के बाद भाई ही नेहरु में बहिन के स्नेह का अवलंबन होता है, तभी तो बड़े प्रेम से बहनें अपने भाइयों की प्रतीक्षा करती है। थाल से मिठाई, कुमकुम, अक्षत, श्रीफल, राखियां सजाती और रेशमी धागे में अपने अंतर की अमिट अभिलाषाएं मंगल कामनाएं संजोकर भाइयों के हाथों में राखी बांधती है। उपरोक्त मामेरा गीत से बहन अपने



भारतीय संस्कृति में राखी भाई-बहन के अमिट और निर्मल प्रेम एवं सौहार्द का त्यौहार है। ऐसे तो नारी का अपने माता-पिता और अन्य आत्मीयजनों से अटूट मोह रहता है, किन्तु भाई के प्रति उसके अनुराग और कर्तव्य की विशेष प्रबलता रहती है। बहन ही है जो भाई के लिए सभी कुछ उत्सर्ग कर सकती है।

भाई से कहती है कि मैं गुलाब की तरह खिल जाऊं हे भाई तुम्हें मैंने सबसे पहले बुलवाया था और तुम इतनी देर से क्यों आए। तुमको देखकर मेरा मन गुलाब की पंखुडियों की तरह खिल रहा है। इस पर भाई अपनी स्नेहातुर बहन को देरी से आने का कारण कुछ यूँ स्पष्ट करता है-

बेनियां थारी भावज मांडू या रूसणी।

समजावत आवत लागी बड़ी देर री॥

तुम्हारी भावजन (भाभी-भौजाई) ने घर में झगड़ा करने लगी। उसको समझाने और शांत करने के बाद मैं यहां आया हूँ। इसलिए मुझे यहां आने में कुछ देरी हुई। धर्मशास्त्र के अनुसार स्त्री रक्षणीया है उसकी रक्षा करना पुरुष का दायित्व है और राखी सात्विक भावों को जन्म देती है।

चाहे भाभी का प्रेम उसकी ननद के प्रति न हो, किन्तु फिर भी वह अपने भाई के साथ भवजन को लाने का आग्रह भाई से जरूर करती है। अमिट प्रेम की निम्न पंक्तियां प्रस्तुत हैं-

बीरा रमाझमा से घर आजो

बीरा आज आजो ने भावजन लाजो

सरदार भतीजा लारा लाजो रे

उमराव भतीजी लारा लाजो रे ॥

भाई आप धूमधाम यानी मान-सम्मान से राखी बंधवाने आना। आप अपने साथ भाभी को

भी लाना। साथ में भतीजा-भतीजी को भी लाना मत भुलना। सारे कुटुम्ब सहित आना। राखी का कितना महत्व है और उससे ज्यादा बहन की उस मंगल भावना का जो वह अपने भाई भावज और भतीजा-भतीजी के प्रति रखती है।

भारतीय संस्कृति में राखी भाई-बहन के अमिट और निर्मल प्रेम सौहार्द का त्यौहार है। ऐसे तो नारी का अपने माता-पिता और अन्य आत्मीयजनों से अटूट मोह रहता है किन्तु भाई के प्रति उसका अनुराग और कर्तव्य की विशेष प्रबलता रहती है। बहन ही है जो भाई के लिए सभी कुछ उत्सर्ग कर सकती है।

भाई के लिए बहन पूज्या, आदरणीय, संकट का साथी, शुभकामनाओं का उत्साह प्रेरणा तथा अगुवा होता है। यही कारण है कि हर एक मांगलिक कार्य एवं सामाजिक पर्व पर अपनी बहन को बड़े आदर और प्रेम के साथ वह उसको घर पर आमंत्रित करता है।

सावन के महीने में स्नेह-सूत्र (राखी) बंधवाने के लिए वह बहिन को ससुराल से लाने की सोचता है। मालवी लोकगीतों के माध्यम से लोक हृदयों से उतरा हुआ भाई बहिन का यह प्रेम अत्यंत दिव्य और मधुर है।

- 14, उर्वरपुरा, उज्जैन (म.प्र.)

नमस्कार है उन्नति का मार्ग

■ संदीप फाफरिया 'सृजन'

चरण वंदन, प्रणाम, नमन हमारी संस्कृति का संस्कार है, हमारे धर्मग्रंथों के अनुसार देवता, गुरु, माता-पिता एवं बुजुर्गों की चरण वंदना (स्पर्श) को श्रेष्ठ माना जाता है। चरण स्पर्श करने के लिए सम्मानिय व्यक्ति के समक्ष झुकना होता है जो हमारे अंदर विनम्रता के भाव को जगाता है और जब हम विनम्र होकर वरिष्ठजनों के चरण छूते हैं तो वैज्ञानिक सिद्धांत के अनुसार यह एक टच थेरेपी है जो ऊर्जा को गतिमान बनाती है। हम किसी के पैरों का स्पर्श करते हैं और हमारे सिर पर हाथ रखते हैं। इससे एक ऊर्जा चक्र बनाता है जो हमारी विनम्र भावना और उनकी आशीर्वाद भावना के साथ हमारे मस्तिष्क में ऊर्जा प्रदान करता है। धार्मिक ग्रंथों में आशीर्वाद को आयु, धन, ज्ञान व बल वृद्धि देने वाली अंतःकरण की अभिव्यक्ति माना जाता है।

हमारी संस्कृति में कई काम सहज व सुगम दिखाई देते हैं पर जीवन में उनका विशिष्ट लाभ प्राप्त होता है, चरण स्पर्श भी ऐसी ही एक सम्मानजनक क्रिया है जिसे नमन किया जाए उसके प्रति सम्मान प्रदर्शित करती है और कर्ता ऊर्जा एवं अभीष्ट सिद्धि प्रदान करती है। राम के चरित्र का वर्णन करते हुए तुलसीदासजी ने कई जगह पर नमन व चरण स्पर्श की महिमा और उसका प्रतिफल रामचरितमानस में किया है। राम प्रतिदिन माता-पिता एवं गुरुजनों को प्रणाम कर ही अपनी जीवनचर्या प्रारंभ करते हैं। महर्षि विश्वामित्र के साथ वन गमन के दौरान प्रत्येक कार्य हेतु गुरु आशीर्वाद लेते थे, और उनकी चरण स्पर्श करते थे। भगवान राम की विनम्रता बड़ी ही अनोखी थी। जिसका वर्णन कई जगह मानस में आता है।

महाभारत युद्ध में पांडवों ने विनम्र भाव से



अपने शत्रु पक्ष में युद्ध कर रहे गुरुजनों, पितामह भीष्म आदि की चरण वंदना करके अपने लिए विजयश्री का आशीर्वाद प्राप्त किया। जैन धर्म में भी नमन का विशेष स्थान है, नवकार मंत्र की शुरुआत ही 'नमो' शब्द से होती है। जो मानस में विनम्रता लाता है। साथ ही दोनों हाथ जोड़कर नमन करने की हमारी परम्परा विश्व में अपने आप में अनूठी है। दोनों हाथों का एक दूसरे से स्पर्श भी ऊर्जा चक्र बनाता है और शरीर में प्रवाहित हो रही तरंगों को शरीर से जोड़े रखता है। नमन शब्द को सामान्य रूप में नमस्कार या अभिवादन कहा जाता है, लेकिन समयानुसार क्रियाओं में परिवर्तन होता रहता है। तंत्र क्रियाओं में साष्टांग प्रणाम या दंडवत प्रणाम का उल्लेख है जिसमें पूरा शरीर उल्टा करके जमीन से स्पर्श होता है। शरीर के आठ अंग (दो पैर, दो हाथ, हाथी, ठोड़ी, नासिका व भाल) भूमि से सटे

रहते हैं। पंचांग प्रणाम का उल्लेख विशेष रूप में जैन ग्रंथों में आता है जिसमें भगवान और गुरु के समक्ष पंजों के बल बैठकर घुटने टेक कर प्रणाम किया जाता है। जिसमें दो हाथ, दो पैर एवं मस्तिष्क जमीन से स्पर्श होते हैं। पंचांग प्रणाम विधि को सभी धर्मों में प्रयोग किया जाता है। चरण स्पर्श के दौरान घुटनों के बल पंजों पर बैठकर बड़े बुजुर्गों, गुरु, माता-पिता को नमस्कार प्रणाम किया जाता है और सामान्य अभिवादन के दौरान दूर से हाथ जोड़कर मस्तक एवं कमर को झुकाया जाता है।

प्रणाम या नमस्कार का मूल उद्देश्य सम्मान देना और अपना भौतिक व आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त करना है।

—प्रधान संपादक—'शब्द प्रवाह'
ए-99, व्ही. डी. मार्केट
उज्जैन-456006 (म.प्र.)



पाप-पस्त-पतन

■ रामकिशोर सिंह 'विरागी'

पाप दूसरे को किसी भी रूप में पीड़ा पहुंचाने से होता है। यह पीड़ा चाहे मानसिक, शारीरिक, भावात्मक या आर्थिक रूप से क्षति कारित करके पहुंचाया जाए। हर हालत में, पाप ही बनता है। और जब हम किसी को पीड़ा पहुंचा कर 'पाप' करते हैं तो वह पस्त होता है और पस्त होते-होते उसका पतन हो जाता है। और प्रतिक्रिया कालान्तर में 'पाप' करने वाला भी पस्त होता है और पस्त होते-होते

'पाप' कर्म करने वाला का भी पतन हो जाता है, क्योंकि जैसा कोई करता है वैसा उसका फल उसको भी भुगतना पड़ता है। भले ही 'पाप' रूपी कर्म का बीज पैदा होकर बाद में ही क्यों न पनपे। परंतु पनपता जरूर ही है— अनिवार्य रूप से पनपता है।

पाप—को भी उत्तराधिकार में अपने उत्तराधिकारियों एवं आगामी पीढ़ी-वंशजों के लिए छोड़ जाते हैं। जैसे उत्तराधिकार में धन-दौलत, वैभव, भूमि, रुपया-पैसा कोष-खजाना छोड़ जाते हैं। क्योंकि सांसारिक भौतिक वैभव बनाने के

लिए ही तो ज्यादा पाप कर्म होता है—होता रहता है। तब, अपने तो पाप करने वाला 'पापी' पतन के गर्त में गिरता ही है— साथ ही अपनी आगामी पीढ़ी (वंशजों) को भी पतन के गर्त में गिरने के लिए छोड़ देता है। पाप से पस्त होते-होते पतन अनिवार्य रूप से होता है। इसीलिए पाप से हर हालत में बचना चाहिए। और पाप से बचने के लिए किसी को मन-वाणी-कर्म (शरीर की इन्द्रियों) से पीड़ा नहीं पहुंचानी चाहिए।

—किशोर भवन, काजीपुर क्वार्टर्स,
डॉ.ए.के.सेन पथ, पटना-800004



अहंकार को व्यक्तित्व न बनने दें

■ स्वामी चक्रपाणि

दो विश्वयुद्ध हुए, दोनों ही अहंकार का दुष्परिणाम थे। प्रथम विश्वयुद्ध में पराजित जर्मनी का वर्साय सन्धि के द्वारा जो अपमान किया गया, वह मित्र राष्ट्रों का अहंकार था और उस अपमान की प्रतिक्रिया में दूसरा विश्वयुद्ध हिटलर के अहंकार का प्रतीक था। हम अपने व्यक्तित्व पर अहंकार को इस सीमा तक हावी कर लेते हैं कि निजीत्व के सात्विक लक्षण भी दब जाते हैं और सत्य से भागना हमारी विवशता हो जाती है। आधुनिक युग में हिटलर अहंकार का सबसे बड़ा उदाहरण था।

सामाजिक प्रतिष्ठा में सबसे बड़ी बाधा अहंकार ही होता है। वस्तुतः यह एक मनोदशा है, जो आत्ममुग्धा के कारण उत्पन्न होती है। हमें यह समझ लेना चाहिए कि मन को बिना किसी पूर्वाग्रह के निर्मल रखना चाहिए। यह निर्मलता ही शेष विश्व से हमें जोड़ती है और उसके प्रति दायित्व बोध कराती है। ऋग्वेद में ऋषि कहते हैं कि हे मनुष्य! तू अहंकार की कालस को अपने मन

से दूर कर और उसका प्रिय बना। निश्चित तौर पर वही प्रिय हो सकता है, जो विनम्र हो, सबको सम्मान देता हो और समदृष्टि से युक्त हो।

वेदों में विनम्रता और शीलता को मानव जीवन का आधारस्तंभ कहा गया है। ये दोनों गुण अहंकार को निकट नहीं आने देते और



महाभारत में भीष्म पितामह युधिष्ठिर से कहते हैं कि प्रिय! मन, वाणी और तन द्वारा किसी भी प्राणी से द्रोह न करना, अपनी उपलब्धियों पर अहंकार न करना, सदा दूसरों के प्रति आदर भाव रखना ही श्रेष्ठजन के गुण हैं।

व्यक्ति की सार्वजनिक उपादेयता को सिद्ध करते हैं। विनम्रता मानव में गुणों को स्वीकार करने के लिए अनुराग उत्पन्न करती है। साथ ही कुत्सित मनोवृत्तियों से मानव की रक्षा करती है। ऋग्वेद में कहा गया है कि हम छोटों-बड़ों, युवाओं और वृद्धों सबके प्रति विनम्र बनें। मनुस्मृति में कहा गया है कि अहंकार से मुक्त विनम्र जीवन आयु, विद्या, यश और बल में वृद्धि करता है।

महाभारत में भीष्म पितामह युधिष्ठिर से कहते हैं कि प्रिय! मन, वाणी और तन द्वारा किसी भी प्राणी से द्रोह न करना, अपनी उपलब्धियों पर अहंकार न करना, सदा दूसरों के प्रति आदर भाव रखना ही श्रेष्ठजन के गुण हैं। श्रीराम को आदर्श पुरुष इसलिए भी कहा जाता है कि वे अत्यंत शालीन और विनम्र थे। रावण के पास सब कुछ था, केवल ये दो गुण ही नहीं थे। इस कारण वह राक्षस कहलाया और श्रीराम विश्व भर के लिए पूजनीय हो गए।

■ स्वामी रंगनाथानंद

निद्रा से नई स्फूर्ति प्राप्त होती है, उसका कारण है निद्रा के दौरान मनुष्य का शरीर एवं श्वास के प्रति अचेत होना। सोया हुआ मनुष्य योगी बन जाता है। हर रात वह अचेतन रूप से देहात्म बोध से मुक्त होने और प्राणशक्ति को मस्तिष्क के मुख्य भाग तथा मेरुदंड के छह चक्रों के शक्ति केन्द्रों में बहती स्वास्थ्यकारी धाराओं में विलीन करने की यौगिक क्रिया अचेतन रूप से संपन्न करता है। इस प्रकार मनुष्य निद्राधीन होकर उस महाप्राणशक्ति से फिर आवेशित हो जाता है, जो समस्त जीव जगत का प्राणाधार है।

योगाभ्यास करने वाला योगी एक सरल प्राकृतिक प्रक्रिया को सोने वाला व्यक्ति की तरह अचेत रूप से और मंद गति से नहीं, बल्कि सचेत रूप से करता है। क्रिया योगी अपनी प्रविधि को अपने शरीर की समस्त कोशिकाओं के अक्षय प्रकाश से सराबोर करने के लिए और इस प्रकार उन्हें आध्यात्मिक चुम्बकत्व की अवस्था में बनाए रखने के लिए प्रयुक्त करता है। वह वैज्ञानिक रूप से श्वास को अनावश्यक बना देता है और (अपने अभ्यास के दौरान) कभी



होश के साथ नींद



निद्रा, अचेतनता अथवा मृत्यु की अधोमुखी अवस्थाओं में नहीं जाता।

माया के अधीन या प्रकृति के नियम के अधीन जीने वाले मनुष्यों में प्राणशक्ति का

प्रवाह बाह्य जगत की ओर होता है। इंद्रियों में व्यय हो जाता है और उसका दुरुपयोग होता है। क्रियायोग का अभ्यास इस प्रवाह को वापस मोड़ देता है। प्राणशक्ति को मन के द्वारा अंतर्जगत में ले जाता है, जहां प्राणशक्ति को इस प्रकार पुनः बल मिलने से योगी के शरीर और मस्तिष्क की कोशिकाओं को एक आध्यात्मिक अमृत से नवशक्ति प्राप्त होती है।

जो लोग केवल प्रकृति और उसकी दैवी योजना के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करते हैं, वे उचित आहार, सूर्यप्रकाश तथा सामंजस्यपूर्ण विचारों के द्वारा दस लाख वर्षों में आत्मज्ञान प्राप्त कर लेंगे। मस्तिष्क रचना में किंचित-सा परिष्कार ला पाने में भी सामान्य स्वस्थ जीवन के बारह वर्षों की अवधि लग जाती है। इस हिसाब से अपेक्षा की जाती है कि दस लाख वर्षों की अवधि में मस्तिष्क रूपी भवन की इतनी शुद्धि हो जाएगी कि उसमें ब्रह्मचैतन्य प्रकट हो सके। परन्तु क्रियायोगी थोड़े ही समय में अपने आपको मुक्त कर लेता है। ●

कलियुग का कल्पवृक्ष 'दान'

■ प्रमिला गुप्ता

दान शब्द का अर्थ है 'देना'। पूरा विश्व पारस्परिक आदान-प्रदान के आधार पर अवस्थित है। कुछ पाने के लिए कुछ देना परमावश्यक है। मानव शरीर का निर्माण पंचमहाभूतों के दान से हुआ है-

**छिति, जल, पावक, गगन, समीरा
पंचरचित यह अधम सरीरा।**

यही नहीं मानव अस्तित्व को बनाये रखने के लिए सृष्टि रचयिता प्रकृति के माध्यम से नित्यप्रति अनुदानों की वर्षा करते रहते हैं। सूर्यदेव सागर से जल ग्रहण कर पुनः वर्षा के रूप में लौटाकर संपूर्ण विश्व को परितृप्त कर देता है। धरती मां अन्नदान, नदियां जलदान, वृक्ष निःस्पृह भाव से प्राणवायु (ऑक्सीजन) प्रदान करते हैं। पवन देव श्वास-प्रश्वास के माध्यम से जीवनदान देते हैं। प्रकृति प्रदत्त अनुदानों पर ही मानव जीवन आश्रित है। अतः यह मानवमात्र का धर्म है वह स्वयं भी यथा सामर्थ्य दान करे। संग्रहात्मक प्रवृत्ति से समाज में, देश में, विश्व में असमानता की स्थिति उत्पन्न होती है। वस्तुतः वर्तमान में इसी वृत्ति के कारण संपूर्ण विश्व अशांति एवं भय से त्रस्त है। इस अशांति एवं भय से त्राण पाने का सहज, सरल उपाय है- दान (अपरिग्रह)।

इस संबंध में स्वामी विवेकानंदजी कहते हैं- इस बात को सदैव स्मरण रखना चाहिए कि मानव जीवन देने के लिए है लेने के लिए नहीं। उसके लिए स्वेच्छा, निःस्पृह एवं सहज भाव से यथा सामर्थ्य देना श्रेयस्कर है अन्यथा वह दुःख भोगेगा। प्रकृति के नियम अतीव कठोर हैं। आप स्वेच्छा से नहीं देंगे तो वह बलपूर्वक ले लेगी।

मनुष्य जीवन में जो कुछ अर्जित करता है, सफलता प्राप्त करता है उसमें प्रत्यक्ष, परोक्ष से अनेक व्यक्तियों, समाज का सहयोग होता है। उनके प्रति कृतज्ञता ज्ञापन का सहज सरल माध्यम है 'दान'। किसी व्यक्ति, संस्था, समाज अथवा देश के विकास एवं कल्याण हेतु पूर्ण समर्पण, निःस्वार्थ भाव से विनम्रतापूर्वक वस्तु, साधन अथवा धनधान्य देना 'दान' है। संचय करने वाले विशाल सागर की तुलना में जल देने वाले हल्के छोटे बादलों की महिमा अधिक है।

'दान' के अनेक रूप हैं। प्रत्यक्ष दान से स्वर्जित धन का त्याग करना पड़ता है। धन द्वारा अन्नदान, जलदान, भूमिदान, गृहदान, स्वर्णदान, गौदान हो सकता है परन्तु धन न होने पर भी अनेक प्रकार का 'दान' संभव है। इस प्रकार के 'दान' की महत्ता धन से कम नहीं। ऐसे अनेक अर्भौतिक द्रव्य हैं जो प्रत्येक व्यक्ति के स्वाधिकार में होते हैं। उनको व्यक्ति स्वेच्छा से



मुक्तहृदय से दान कर सकता है।

मान दान- संसार में साधारण से साधारण व्यक्ति अपमान में दुःख तथा सम्मान में सुख की अनुभूति करता है। यही नहीं अपमान करने पर शत्रुओं की संख्या में वृद्धि होती है तो सम्मान देने से शुभचिन्तकों की। बुजुर्गों को हम सम्मान देते हैं तो वे हमारी झोली आशीष से भर देते हैं। सम्मान देने से हम स्वयं लाभान्वित होते हैं, अंतर्मन में विनम्रता एवं समता भाव की वृद्धि होती है।

विद्या दान- विद्या दान श्रेष्ठ दान माना जाता है। किसी विद्यार्थी को उसके कठिन विषय को समझाने में सहायता करना, साधनहीन विद्यार्थियों को निःशुल्क शिक्षा देना राष्ट्र की एवं मां सरस्वती की सेवा है। शिक्षा के प्रति समर्पित लोग निर्धन विद्यार्थियों को पुस्तकें अथवा शिक्षण शुल्क प्रदान करते हैं।

श्रम दान- प्रत्येक व्यक्ति यदि अपने दैनन्दिन में थोड़ा-सा समय आस-पास के पर्यावरण को स्वच्छ रखने के लिए श्रम दान करे तो न केवल हमारे गांव, शहर का पर्यावरण प्रदूषणमुक्त होगा अपितु प्राकृतिक सौन्दर्य में भी अभिवृद्धि होगी। वृद्धाश्रम व अनाथाश्रम में जाकर भी वृद्धों, अनाथ बालक-बालिकाओं की देखभाल में हाथ बंटया जा सकता है।

क्षमा दान- क्षमा दान क्रोध पर विजय प्राप्त कर लेने पर ही संभव है। दण्ड देने की सामर्थ्य होते हुए भी अपराधी को दण्ड न देना विशाल हृदय का परिचायक है। यह दान शक्ति संपन्न होने पर भी सहनशील एवं उदात्त चरित्र का व्यक्ति ही कर सकता है।

समय दान- भागमभाग की जिंदगी में अधिकांश व्यक्तियों को समय के अभाव की शिकायत रहती है परन्तु ऐसा नहीं है। भावना एवं इच्छाशक्ति होने पर दिनचर्या में से थोड़ा समय घर के वृद्धजनों के पास बैठकर मीठी-मीठी बातें करने, उनके मन की बातें सुनने के लिए निकाला जा सकता है। यह उनकी सेवा नहीं अपितु आत्मसेवा है।

विचार दान- सद्विचारों, जीवनोत्थान के सूत्रों को जनसामान्य में प्रसारित करना भी उत्तम दान है। इससे वैयक्तिक, सामाजिक एवं राष्ट्रीय विकास का पथ प्रशस्त होता है।

रक्त दान- भौतिक जीवनशैली के परिणामस्वरूप मानव अनेक प्रकार के रोगों से ग्रस्त है। गंभीर अवस्था होने पर अथवा दुर्घटना में अधिक रक्तप्राव होने पर रोगी को अविलंब रक्त की आवश्यकता पड़ सकती है। ऐसी परिस्थितियों में रक्तदान द्वारा ही रोगी का जीवन बचाया जा सकता है। अनेक व्यक्ति रक्त दान कर मानवता की सेवा करते हैं। रक्त दान महादान है।

जन कल्याण, लोक कल्याण, समाज कल्याण व राष्ट्र कल्याण की भावना से ओत-प्रोत 'दान' पाप, ताप, संताप से मुक्त कर सदाचार, समता तथा मानवता के पथ पर अग्रसर करता है। भक्ति, मुक्ति, शक्ति और शांति प्राप्ति के सहज, सरल उपाय के रूप में 'दान' को कलियुग का कल्पवृक्ष कहा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी।

-द्वारा जगदीश प्रसाद
1018, सैक्टर-43 बी
चण्डीगढ़-160022

स्वास्थ्य की धुरी : नाभि चक्र

■ रविकुमार निर्मल

शरीर को रोगमुक्त एवं स्वास्थ्य को उन्नत बनाये रखने के लिए व्यक्ति के शरीर में नाभि चक्र का सही स्थिति में होना प्राथमिक आवश्यकता है। नाभि अपने स्थान से एक चावल भर भी टली हो तो शरीर में अव्यवस्था उत्पन्न कर अपनी विकृति रोग की शक्ति में व्यक्त करती है। आधुनिक चिकित्सा नाभि की विकृति से उत्पन्न दोषों का उपचार करने में असहाय होते हैं, क्योंकि वे नाभि के स्थानाच्युत होने की ओर ध्यान नहीं देते। परिणामतः शरीर के अनेक रोग विशेष कर पाचन प्रणाली से संबंधित विकारों में औषधि उपचार पद्धतियां बहुत कारगर नहीं हो पातीं। औषधि उपचार से रोग के तीव्र लक्षण भले ही दब जाएं, कालांतर में कोई न कोई जीर्ण रोग शरीर में अपनी जड़ें मजबूत कर लेता है, ऐसे अनेक रोगियों का परीक्षण करने पर उनका नाभि मंडल विकृत अवस्था में पाया गया। जब नाभि चक्र व्यवस्थित कर दिया गया तो बहुत शीघ्र रोग तो दूर हुआ ही स्वास्थ्य भी उन्नत हो गया। रोचक तथ्य यह है कि इतना भर कर देने के बाद उन्हें किसी और उपचार या शल्य क्रिया की जरूरत नहीं रही।

हमारे शरीर के उदर प्रवेश के मध्य नाभि है। यौगिक शरीर विज्ञान के अनुसार नाभि के नीचे एक गोलाकार कंद है। इसी स्थान से संपूर्ण शरीर में फैली हुई बहत्तर हजार नाड़ियों की उत्पत्ति हुई है। इनमें प्राणवाही बहत्तर नाड़ियां मुख्य हैं। इनमें भी दस नाड़ियां प्रमुख हैं।

नाड़ी का शाब्दिक अर्थ है- बहाव या धारा। नाड़ियां सूक्ष्म शरीर के विभिन्न चक्रों और अतीन्द्रियों केन्द्रों को एक दूसरे से जोड़ने वाले पथ हैं, जिनसे होकर प्राण ऊर्जा प्रवाह शरीर में सब जगह पहुंचता है। योग की उच्चस्तरीय साधना के दौरान साधक इन प्रकाश मार्गों के दर्शन करता है।

महर्षि पातंजलि के अनुसार-“नाभि चक्रं कायव्यूहं ज्ञानम।” नाभि संस्थान में मणिपूरक नाम का सूक्ष्म चक्र है। यह सूर्य से संबंधित केन्द्र है, जो पाचन की प्राणमयी क्रिया एवं भोजन के शरीर में शोषण की गतिविधियों को नियंत्रित करता है। इस तरह मणिपूरक चक्र ताप एवं शक्ति का केन्द्र है। शरीर के संतुलन को सही बनाये रखने के साथ अंग-प्रत्यंगों में सामंजस्य एवं नाड़ियों के कार्य संचालन व नियंत्रण में नाभि मंडल की भूमिका महत्वपूर्ण है।

खेल-खेलने के दौरान उछलने-कूदने, असावधानी से दायें-बायें झुकने, अचानक दोनों हाथों से या एक हाथ से भारी बोझ उठाने, तेजी से सीढ़ियां चढ़ने-उतरने, सड़क पर चलते हुए



महर्षि पातंजलि के अनुसार नाभि संस्थान में मणिपूरक नाम का सूक्ष्म चक्र है। यह सूर्य से संबंधित केन्द्र है, जो पाचन की प्राणमयी क्रिया एवं भोजन के शरीर में शोषण की गतिविधियों को नियंत्रित करता है।

गड्ढे में अचानक पैर चले जाने या अन्य कारणों से किसी एक पैर पर भार पड़ने या झटका लगने से नाभि इधर-उधर हो जाती है। कुछ लोगों की नाभि अनेक कारणों से बचपन में ही विकार ग्रस्त हो जाती है। ध्यान नहीं देने पर बढ़ती उम्र के साथ नाभि विकार से उत्पन्न समस्याएं जटिल रूप धारण कर लेती हैं।

नाभि के अपने स्थान से टलने पर प्रमुखतः उदर संबंधी अव्यवस्थाएं जैसे पेट में दर्द होना, गड़गड़ाहट की आवाजें, कब्ज रहना, गैस बनना, अतिसार, आंव खून के दस्त आदि उत्पन्न हो जाती हैं। इसके अलावा आंत उतरना, हृदय रोग, मधुमेह, दमा, बवासीर, स्त्रियों के मासिक धर्म संबंधी विकार जैसे ऋतुस्राव दर्द के साथ होना, स्राव अधिक मात्रा में होना, जल्दी-जल्दी माहवारी होना, प्रदर, गर्भपात, शारीरिक रूप से विकृत संतान को जन्म देना, शल्य क्रिया द्वारा प्रसव, बंध्यत्व आदि समस्याओं के उत्पन्न होने में नाभि टलना भी एक प्रमुख कारण है। अतः इन रोगों की कोई चिकित्सा या शल्यक्रिया करने से पहले नाभि परीक्षा अवश्य करा लेनी चाहिए। नाभि टली हो तो उसे यथास्थान कर देने से कई बार कष्ट दूर हो जाता है, चिकित्सा की आवश्यकता नहीं रह जाती। आंत उतरना,

उदरशूल, बवासीर, गर्भपात की प्रवृत्ति, गर्भाशय संबंधी विकारों में डॉक्टरों द्वारा अनेक रोगियों की शल्य क्रिया कराने का परामर्श दिया गया है। ऐसे पीड़ितों का परीक्षण करने पर उनका नाभि मंडल अव्यवस्थित पाया गया।

नाभि परीक्षा योग शिक्षक द्वारा की जानी चाहिए। यह संभव न हो तो व्यक्ति स्वयं भी अपनी नाभि परीक्षा कर सकता है। यह परीक्षा प्रातः शौचादि से निवृत्त होकर अल्पाहार या पेय लेने से पूर्व करना चाहिए। समतल जमीन पर कंबल बिछाकर उस पर पीठ के बल लेट जाएं। शरीर को शिथिल एवं मन को शांत कर श्वासन की पूर्व स्थिति में आ जाएं। अब अपने एक हाथ के अंगूठे और अंगुलियों के सिरों को मिलाकर अथवा तर्जनी अंगुली को अपने उदर के मध्य स्थित नाभि की घुंडी पर रखकर हल्का-सा दबाव दें। नाभि की घुंडी में हृदय धड़कने जैसा स्पंदन अनुभव होगा। यही आपका नाभि चक्र है। यही इसकी सही स्थिति है, किन्तु यदि यह स्पंदन नाभि के ठीक नीचे के बजाय कुछ इधर-उधर, दायें-बायें, ऊपर-नीचे अनुभव हो तो नाभि स्थानाच्युत है। जिस स्थान पर धड़कन सुनाई दे, उसी स्थान पर नाभि टली है।

नाभि टलने की स्थिति के आधार पर रोग का निदान किया जा सकता है। यदि नाभि ऊपर की ओर हटी हो तो कब्ज हो जाता है, पेट में गैस बनने लगती है, हृदय रोग हो जाते हैं। नाभि नीचे की ओर टलने पर अपचन, पेट दर्द के साथ गड़गड़ाहट होने लगती है, पुरुषों में स्वप्नदोष अधिक होने लगते हैं, यदि नाभि बगल में हटी है तो पेट में तीव्र पीड़ा आरंभ हो जाती है, जो गोली, इंजेक्शन आदि औषधि उपचार से ठीक नहीं होती। नाभि को यथास्थान कर देने से तुरंत लाभ मिलता है। यह अनुभव है कि पुरुषों की नाभि बायें ओर तथा स्त्रियों की नाभि दायें ओर टला करती है।

नाभि में किसी प्रकार की विकृति होने की स्थिति में उसे ठीक करने के लिए योग शिक्षक की सहायता ली जानी चाहिए। वे अपनी विशिष्ट तकनीक द्वारा नाभि चक्र व्यवस्थित कर देते हैं। योग शिक्षक उपलब्ध न हो तो व्यक्ति स्वयं अपना नाभि चक्र ठीक कर सकता है। इसके लिए चार आसन- उतानपादासन, धनुरासन, चक्रासन और मत्स्यासन का क्रम से प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए। आसनों के अंत में दस मिनट श्वासन अवश्य करें। इन आसनों के अभ्यास से नाभि मंडल की सभी गड़बड़ियां दूर होंगी, नाभि अपने स्थान पर बनी रहेगी, कभी टलेगी नहीं, व्यक्ति का स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

—शकुन्त सदन, 47 पैलेस रोड
खिलचीपुर, जिला-राजगढ़ (ब्यावरा)
पिन-465679 (म.प्र.)



कैसी और किसकी आजादी ?

■ बरुण कुमार सिंह

भारत आजादी की 65वीं सालगिरह मना रहा है। इतने वर्षों में कई मामलों में भारत ने नई इबारतें लिखी हैं, तो कई मामलों में हम उन देशों से भी कोसों पीछे हैं, जो कि विश्व के मानचित्र में भारत से एक चौथाई से भी कम स्थान घेरते हैं। तस्वीर का एक पहलू यह है कि भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है, यहां की सभ्यता कई हजार वर्ष पुरानी है। इस सरजमीं पर अंग्रेजों के कदम रखने से पहले यह विश्व का सबसे धनी देश था और यही नहीं दुनिया को विज्ञान से लेकर चिकित्सा तक का इल्म हमने कराया, लेकिन तस्वीर के दूसरे पहलू की कई बातें ऐसी हैं जो भारत की सुनहरी तस्वीर को बदरंग करती हैं। आज भी हम एक तरह से अशिक्षा, साम्प्रदायिकता, लैंगिक भेदभाव, अंधविश्वास और टालू रवैया के गुलाम हैं।

हम कैसी आजादी और किस आजादी की बात करते हैं? आम-आदमी को तो आजादी का मतलब भी नहीं पता। तथाकथित खास आदमी (रोटी के लिए मजबूर) को इसकी कीमत नहीं पता। भुखमरी और गरीबी के कारण लोग अपने जिगर के टुकड़े बच्चे को बेच देते हैं, क्योंकि वह उस बच्चे की क्षुधा को शांत करने में सक्षम नहीं है।

बेशक देश में लोकतंत्र है और लोकतांत्रिक संस्थाएं मजबूत भी हुई हैं, लेकिन सत्ता वर्ग ने बड़ी चतुराई से लोकतंत्र का अपहरण कर लिया है। लोकतंत्र की प्रहरी संस्थाएं न्यायपालिका और मीडिया भी उन लोगों के साथ खड़ी दिखाई देती है जो सत्ता वर्ग के हैं या रसुखवाले हैं। गरीबी, विषमता, विस्थापन, बीमारी, बेरोजगारी आदि के प्रश्नों को राष्ट्रीय संवाद में जगह नहीं मिलती। इन समस्याओं की कहीं सुनवाई नहीं होती। इससे हो यह रहा है कि बाहर से मजबूत देश अंदर से कमजोर हो रहा है।

हमारे लोकतंत्र की परेशानी यह रही कि शासक वर्गों ने समाज के बढ़ी हुई खाई को पाटने के लिए बहुत सार्थक कुछ नहीं किया है, परिणामस्वरूप शहर और गांव की खाई बढ़ती ही गई है। देश में सुविधा के नाम पर जो कुछ भी किया गया है, उसका सबसे बड़ा हिस्सा शहरों में चला गया है। गांव के लोग अभी भी वंचित और पीड़ित हैं।

जब बात हम शिक्षा की करते हैं। पांच करोड़ बच्चे जिन्हें स्कूल में होना चाहिए था, वह स्कूलों में नहीं हैं। वहीं पुरुषों और महिलाओं की शिक्षा में काफी अंतर है। वही राज्यों के शैक्षिक स्तर में भी खासी असमानता है। भारत में पांच से चौदह वर्ष के पांच करोड़ से अधिक



हमारे लोकतंत्र की परेशानी यह रही कि शासक वर्गों ने समाज के बढ़ी हुई खाई को पाटने के लिए बहुत सार्थक कुछ नहीं किया है, परिणामस्वरूप शहर और गांव की खाई बढ़ती ही गई है।

मजदूर हैं, जो ढाबों और घरेलू नौकरों जैसे कार्यों में संलग्न हैं। इनमें अशिक्षित लोगों की संख्या ज्यादा है और इनमें से ज्यादातर दो-तीन वर्ष के बाद ही स्कूल जाना छोड़ देते हैं।

चिंता का दूसरा कारण उच्च शिक्षा के क्षेत्र में गुणात्मक परिवर्तन की कमी है। हमारी जनसंख्या इतनी ज्यादा है लेकिन शिक्षा की कमी रही है। देश में शिक्षा की गुणवत्ता के नाम पर कुछ भी विकसित नहीं हो पाया है। इस क्षेत्र में मूलभूत संरचना की काफी कमी है। एक आध विश्वविद्यालय को छोड़ दिया जाय तो कोई ऐसा विश्वविद्यालय नहीं है जहां शोध के नाम पर कुछ सार्थक हो पा रहा है।

जातिवाद/साम्प्रदायिकता का सबसे बड़ा खामियाजा आम जनता को ही भुगतना पड़ा है। नेता वोट बैंक के चक्कर में राजनीतिक दल धर्म और जाति की शतरंजी बाजियां खेलते हैं। जाति और धर्म के नाम पर जहां लोगों में वैमनस्य पैदा कर चंद लोग अपने स्वार्थों की पूर्ति कर रहे हैं।

रोजमर्रा में अक्सर ये देखने में आता है कि सुधार की बात लोगों को बेमानी-सी लगती है। अगर कोई सुधार की बात करता भी है तो

उसका मखौल उड़ाया जाता है। गौर करने वाली बात है कि 'सब चलता है' का रवैया ही कई समस्याओं की मूल जड़ है। प्रमुख बात है कि ये सोच हमारे विकास को बाधित करती है, उपलब्धियों को हासिल करने में रोड़ा बनाती है। ये रवैया ही हमारी सोच को फोकस नहीं होने देता और यही भ्रष्टाचार को भी बढ़ावा देता है। ये रवैया ही हमें अन्याय के खिलाफ आवाज बुलंद करने से रोकता है। मोटे तौर पर कहा जाए तो ये हमारे उसूलों, सभ्यता, विचारों को खत्म करने वाला रवैया है और उदासीनता को दर्शानेवाली सोच है।

देश में भ्रष्टाचार इस तरह घर कर गया है कि इससे निजात पाए बिना कुछ नहीं होने वाला है। इससे निजात पाने के लिए युवाओं को आगे आना होगा, आंदोलन करना होगा। भ्रष्टाचार मुक्त देश ही विकास कर सकता है। युवा यदि इस दिशा में काम करते हैं तो राष्ट्र मजबूत होगा ही, उनके लिए तरक्की के सौ रास्ते भी हैं।

आज युवाओं के सामने सबसे बड़ी चुनौती उन्हें देश का एक जिम्मेदार नागरिक बनाने की है। ऐसा जब तक नहीं होता है तब तक भगत सिंह, राजगुरु, खुदीराम बोस जैसे युवा शहीदों को हमारी सच्ची श्रद्धाजलि नहीं होगी। आज युवाओं को ऊपर उठना जितना जरूरी है कि समाज में उनके साथ चल रहे गरीब दबे-कुचले और दलित को भी ऊपर उठाया जाए ताकि एक समतामूलक समाज बन सके। जिस दिन ऐसा हो जाएगा, उस दिन राष्ट्र सफल हो जाएगा।

-ए-56/ए, प्रथम तल, लाजपत नगर-2
नई दिल्ली-110024



■ आचार्य सुदर्शन

हम मनुष्यों को ईश्वर ने एक अनमोल उपहार प्रदान किया है- वह है एक-दूसरे से अपनी बात कहने और समझने की कला। समाज में यदि किसी व्यक्ति से संबंध स्थापित करना है, तो संवाद या बातचीत सर्वोत्तम साधन है।

दरअसल, जब आप किसी से बातचीत करते हैं तो सामने वाले को यह पता चल जाता है कि आपकी बातों में कितनी गहराई है, कितना तथ्य है और अपनी बातों को आप दूसरों के सामने कैसे प्रस्तुत करते हैं। कहा जा सकता है कि शब्दों के माध्यम से आप अपने व्यक्तित्व को दूसरों के समक्ष प्रस्तुत करते हैं। सच तो यही है कि बातचीत एक अद्भुत कला है और इस कला का ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति को होना चाहिए। इसके अभाव में मनुष्य प्रभावहीन हो जाता है। यहां तक कि उनकी बातों का कोई महत्व ही नहीं रह जाता है। यदि हम सफलता के दृष्टिकोण से भी देखें, तो बातचीत में निपुण होना बेहद जरूरी है। कुछ लोगों के लिए दिन भर बोलते रहना, बकवास और अनर्गल प्रलाप करना कोई बहुत बड़ी बात नहीं है। लेकिन हमें हमेशा इन बातों का ध्यान रखना चाहिए कि जो भी हम बोलें, उन शब्दों का कुछ अर्थ निकले। हमारा बोलना तभी सार्थक हो सकता है जब हमारी बातों का सामने वाले व्यक्ति पर सकारात्मक प्रभाव पड़े। बातचीत करते समय हमें एक और बात ध्यान में रखनी चाहिए।

कई बार जब हम किसी से बात करते हैं, तो दूसरे पक्ष को बोलने का अवसर ही नहीं देते हैं। इसलिए जब हम किसी से बात करते हैं, तो

बोलने की अनमोल कला



उसकी पूरी बात सुन लेनी चाहिए, तभी उसका सार्थक उत्तर देना चाहिए।

वास्तव में बातचीत की सुंदर कला को ही पूरी दुनिया में लोग सराहते हैं। प्रसिद्ध लेखक रसेल ने एक पुस्तक लिखी है 'आर्ट ऑफ लाइफ'। इस पुस्तक में उन्होंने जीवन जीने की विधि का विस्तारपूर्वक वर्णन किया है। रसेल के अनुसार, जीवन प्रत्येक व्यक्ति जीता है, लेकिन जो व्यक्ति प्रभाव-शून्य जीवन जीता हो अर्थात् जिसका कोई उद्देश्य ही नहीं हो, उसका जीवन बेकार है। हम मनुष्यों के पास विवेकशील दिमाग है और यदि किसी व्यक्ति ने अपने विवेक का सदुपयोग किया है, तो वास्तव में वही सार्थक जीवन जीता है। इसलिए जीवन जीने की कला बातचीत की शैली, आचार-व्यवहार और विचार का ज्ञान जरूरी है। जो लोग जीवन में सफलता, यश, मान-मर्यादा और प्रतिष्ठा चाहते हैं, उन्हें

अपनी वाणी पर नियंत्रण रखकर जीवन के विज्ञान को समझने की कोशिश करनी चाहिए।

दूसरी ओर, जो लोग केवल योजनाएं बनाते रहते हैं कि आज से मैं कभी ज्यादा नहीं बोलूंगा, तो उन्हें सफलता कैसे मिल सकती है? वास्तव में, उन्हें जीवन जीना ही नहीं आता, उनके लिए जीवन को सफल बनाना 'दूर की कौड़ी' के समान है। इसके लिए हमें प्रयास करना पड़ता है और तैयारी करनी पड़ती है, तभी जीवन में सफलता मिलती है। सच तो यह है कि केवल सोचने वाले लोग इस संसार में बहुत हैं, लेकिन करने वाले बहुत कम हैं। इसलिए जीवन में कर्म का महत्व होता है, सोचने का नहीं। जीवन सुव्यवस्थित करने के लिए प्लानिंग करना अच्छी बात है, लेकिन प्लानिंग करते रहना और उसे कार्यरूप में परिणत न करना कायर व्यक्ति का लक्षण है। हमारा जीवन बहुत ही महत्वपूर्ण और सुंदर है। उसे अपने एक निश्चित लक्ष्य से भटकना नहीं चाहिए। यदि हमें जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करनी है, तो जीवन में अधिक अंक लाना ही होगा। पढ़ाई में अधिक अंक ले आना एक अच्छी बात हो सकती है, लेकिन जीवन में अधिक अंक ले आना सबसे महत्वपूर्ण बात है। सच तो यह है कि हमें ऐसी डिग्री नहीं चाहिए, जो परीक्षा में प्रथम श्रेणी दिलवा दे और जीवन की परीक्षा में फेल कर दे। बच्चों के संबंध में कहा जाता है कि वे पढ़ाई में होशियार हैं, लेकिन उन्हें बोलना नहीं आता, बड़ों के साथ व्यवहार करना नहीं आता और नशा भी करते हैं। यदि आप में इस तरह की बुराइयां हैं तो फिर पढ़ाई का क्या महत्व है? यदि आपको अपना जीवन सफल और समृद्ध बनाना है, तो कुछ आदतों का त्याग करना ही होगा। ●



तीनों लोकों में राधा की स्तुति हो रही थी। इस बात से देवर्षि नारद खिन्न गए थे। वे स्वयं भी कृष्ण से अथाह प्रेम करते हैं फिर उनका नाम तो कोई नहीं लेता। हर भक्त 'राधे-राधे' करता है। इस मानसिक संताप को मन में झेलते हुए वे श्रीकृष्ण के पास पहुंचे।

जय-जय राधे

नारदजी ने देखा कि श्रीकृष्ण भयंकर सिर दर्द से कराह रहे हैं। देवर्षि के हृदय में भी टीस उठी। उन्होंने पूछा-भगवन्! क्या इस सिर दर्द का कोई उपचार है। मेरे हृदय के रक्त से यह सिर दर्द शांत हो जाए तो मैं अपना रक्तदान कर सकता हूँ। श्रीकृष्ण ने उत्तर दिया-नारदजी मुझे किसी के रक्त की आवश्यकता नहीं है। मेरा कोई भक्त अपना चरमामृत यानी अपने पांव धोकर पिला दे, तो मेरा सिर दर्द शांत हो सकता है।

नारद ने मन में सोचा-भक्त का चरमामृत वह भी भगवान के श्रीमुख में। श्रीकृष्ण ने रुक्मिणी के पास जाकर सारा हाल सुनाने को नारद से कहा। रुक्मिणी बोलीं-नहीं, नहीं! देवर्षि मैं यह पाप नहीं कर सकती। नारद ने लौटकर रुक्मिणी की बात श्रीकृष्ण के पास रख दी। अब

श्रीकृष्ण ने उन्हें राधा के पास भेजा। राधा ने जैसे ही सुना, तत्काल एक पात्र में जल लाकर उसमें अपने दोनों पैर डुबोए।

वे नारद से बोलीं, देवर्षि, इसे तत्काल श्रीकृष्ण के पास ले जाइए। मैं जानती हूँ कि भगवान को अपने पांव धोकर पिलाने से मुझे रौरव नामक नरक में भी ठौर नहीं मिलेगा। पर अपने प्रियतम के सुख के लिए मैं अनन्त युगों तक नरक की यातना भोगने को तैयार हूँ। अब देवर्षि समझ गए कि तीनों लोकों में राधा के प्रेम के स्तुतिगान क्यों हो रहे हैं। नारदजी ने अपनी वीणा उठाई और गाने लगे-राधे तू बड़भागिनी कौन तपस्या कीन। तीन लोक तारण-तिरण ते तेरे आधीन।

-विनोद किला, दिल्ली



एकांत की सुखद अनुभूति

■ डॉ. मोनिका शर्मा

जब भी कभी अकेलेपन या एकांत की बात होती है उसे किसी जाने-अनजाने भय से जोड़ दिया जाता है। ऐसा क्यों? क्या सचमुच अकेलापन भयभीत करने वाला होता है? क्या कभी-कभी ऐसा नहीं लगता कि अकेलेपन से बढ़कर कोई आनंद नहीं हो सकता? अपने भीतर झांकने की सुखद अनुभूति के आगे कोई और भाव ठहरता ही कहाँ है?

न शब्द न शोर... एकांत का सुख वही समझ सकता है जो अपने आप के साथ समय बिताता है। यह वो समय होता है जब स्वयं को साधने का मार्ग तलाशा जाता है और कोशिश की जाती है मुझको मैं से मिलवाने की। यही वो अनमोल पल होते हैं जिनसे हमारे विचारों का ईंधन मिलता है। अपना मूल्यांकन करने की सोच जाग्रत और पोषित होती है। तभी तो जीवन को समायोजित करने वाली ऊर्जा का स्रोत भी है एकांत।

एकांत के बारे में एक आम धारणा यह भी है कि आप अकेले हैं क्योंकि आपके साथ नहीं है या किसी को भी आपका साथ नहीं चाहिए। लेकिन हर बार यह बात लागू नहीं होती। अकेलापन समृद्ध, सृजनात्मक और स्वयं का चुना हुआ भी तो हो सकता है। ऐसा अकेलापन सदैव अपने होने की चेतना को जाग्रत करता है। अकेलेपन को अक्सर अवसाद से भी जोड़कर देखा जाता है, पर हद से ज्यादा संवाद भी तो हमें मानसिक पीड़ा के सिवा कुछ नहीं देता।



आज की तेज रफ्तार जिंदगी में हम चाहकर भी अकेले नहीं रह पाते। भले ही इंसानों की भीड़ हमारे आस-पास न हो पर कुछ न कुछ हमें घेरे रहता है जो अपने भीतर झांकने का मौका नहीं देता। हरदम लोगों से घिरे रहना या हर समय दूसरों से संपर्क में बने रहने के चलते सोचने-विचारने का समय ही नहीं मिलता। हालांकि इस अजब-गजब सी व्यस्तता में भी हर इंसान कहीं-न-कहीं खुद को नितांत अकेला ही महसूस करता है, पर ऐसा अकेलापन आत्मचिंतन की राह नहीं सुझाता। क्योंकि आत्मचिंतन के लिए आत्मकेन्द्रित होना जरूरी है। मनुष्यों की

ही नहीं बेवजह के विचारों की भीड़ भी इसमें बाधक बनती है।

कुछ अनसुलझे प्रश्नों का उत्तर खोजने और नये प्रश्नों के जन्म की वैचारिक प्रक्रिया को निरंतर बनाये रखने के लिए भी एकांत आवश्यक है। प्रकृति के करीब जाने और जीवन के प्रति आस्था बनाये रखने में भी एकांत की अहम भूमिका है। अपने आप को जानने, पहचानने और समझने का अहसास करवाने वाला सार्थक और एकांत मुझे जीवन की जरूरत लगता है।

-75/56, शिप्रा पथ, मानसरोवर जयपुर-302020 (राजस्थान)



आत्म-संवाद की भाषा है मौन

■ डॉ. कल्याण प्रसाद वर्मा

माघ की अमावस्या 'मौनी अमावस्या' कहलाती है। यह द्वापर युगादि अर्थात् द्वापर युग के प्रारंभ की तिथि व सृष्टि संचालक 'मनु' का जन्म दिवस भी माना जाता है। इस दिन गंगा स्नान व दान पुण्य के महात्म्य के साथ-साथ मौन रखने का विशेष महत्व होता है। यह सर्वविदित है कि मौन रखने से आत्मबल मिलता है। यही कारण है कि मौन अवस्था में भगवद् भक्ति वेग से मनुष्य की ओर बढ़ती है। मनुष्य फिर देवस्वरूप होकर भगवद्रूप को प्राप्त होता है।

यू तो सभी व्रतों की महत्ता है। यजुर्वेद में व्रत की अनुशंसा में कहा गया है 'व्रतेन

दीक्षामाप्नोति दीक्षयाऽऽप्नोति दक्षिणाम्। दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते।' अर्थात् व्रत धारण करने से मनुष्य दीक्षित होता है। दीक्षा से दाक्षिण्य (दक्षता, निपुणता) प्राप्त होता है। दक्षता से श्रद्धा का भाव जाग्रत होता है और श्रद्धा से ही सत्यस्वरूप ब्रह्म की प्राप्ति होती है। इस दृष्टि से 'मौनी' (मौनव्रतधारी) रहा जाए तो उस व्रत का अपना अलग ही महत्व है। कहा भी गया है 'मौनं सम्मति लक्षणम्'।

मौन में न केवल अनंत वाणी की ध्वनि है, बल्कि आत्मबल का अनंत स्रोत है। साहित्य मनीषी सत्यकाम विद्यालंकार ने अनंत स्रोत के बारे में ठीक ही कहा है कि हमारे अंदर जो आत्मबल का अनंत स्रोत है वह आत्मबल हमें मौन से मिल सकता है, इतना बल दे सकता है

कि हम सारा जीवन उससे ग्रहण करते रहें और दुनिया की सब मुसीबतों से लड़ते रहें, फिर भी वह असीम बना रहेगा। कहना न होगा महान व्यक्तियों ने अपने मनोबल से ही अपनी प्रतिकूल परिस्थितियों को अनुकूल बनाया था। महात्मा गांधी, आचार्य विनोबा भावे व अनेक जैन मुनि मौन व्रतधारी रहे, इसके अनेक उदाहरण हैं। जहां आज के आपाधापी युग से युक्त माहौल में व्यक्ति की ऊर्जा इतस्ततः बिखरती दृष्टिगोचर होती है ऐसी स्थिति में 'मौन व्रत' को न केवल धार्मिक दृष्टि से बल्कि सफल जीवन की अनुकूलता की दृष्टि से भी प्रासंगिक ही माना जाना चाहिए।

-111/283, अग्रवाल फार्म, मानसरोवर जयपुर-302020 (राजस्थान)



■ रिखब सुराणा

जैन धर्म का अजमेर शहर से नाता इसके स्थापना काल से ही रहा है। हिन्दू शासक राज में धर्म का व्यापक प्रचार-प्रसार हुआ। जैन धर्म जगत में मात्र चार दादा गुरुदेव हुए हैं और वे भी जैन श्वेताम्बर खरतरगच्छ संघ आमनाय में ही हुए हैं। 'दादा गुरुदेव' शब्द का प्रयोग करते ही श्री जिनदत्त सूरिजी, श्री जिनचन्द्र सूरिजी, श्री जिन कुशल सूरिजी एवं श्री जिनचन्द्रजी महाराज का स्मरण हो आता है।

दरगाह से पुरानी दादाबाड़ी

विभिन्न धर्मों की केन्द्र स्थली अजमेर में श्री जैन श्वेताम्बर खरतरगच्छाचार्य जिनदत्तसूरि दादाबाड़ी का स्थान प्रमुख है। जहां युग प्रधान दादा गुरुदेव श्री जिनदत्तसूरिजी के स्वर्गवास संवत् 1211 में होने के कारण इसे समस्त भारत की अनगिनत दादाबाड़ी शृंखला में जिनदत्तसूरि समाधि स्थल अजमेर दादाबाड़ी अखिल भारतीय स्तर पर अपना प्रथम स्थान रखती है।

युग प्रधान भट्टारक दादा गुरुदेव श्री जिनदत्तसूरिजी की स्वर्गारोहण तिथि आषाढ सूदि एकादशी को श्री जिनदत्तसूरि मंडल अजमेर द्वारा विगत पांच दशकों से दो दिवसीय वार्षिक मेला आयोजित किया जाता है। दादा गुरुदेवजी नगर-नगर, गांव-गांव विचरण करते हुए अजमेर नगर में पधारे तथा अजमेर महाराजा अरणौराज को प्रतिबोधित कर विक्रम संवत् 1211 को आषाढ शुक्ला एकादशी के दिन 79 वर्ष की आयु में लौकिक देह त्याग कर स्वर्ग सिधारे। यह वही पावन तीर्थ है जहां संपूर्ण जैन जगत के प्रथम दादा गुरुदेव श्री जिनदत्त सूरिश्वरजी का पार्थिव शरीर अग्नि को समर्पित किया गया था। उनके अतिशय के प्रभाव से अंतिम समय में उनको औद्दयी गई चादर चौलपट्टा व मुहपत्ती स्वतः उड़कर गुजरात राज्य के पाटण नगर के ज्ञान भंडार में जा गिरे जो आज जैसलमेर ज्ञान भंडार में कांच के शोकेस में दर्शनार्थ सुरक्षित रखी हुई है।

यहां गुरुदेव की स्वर्गारोहण तिथि पर दादा मेले के आयोजन की परम्परा सन् 1958 से परम पूज्य जैन कोकिला, विचक्षण श्रीजी म.सा. की प्रेरणा से प्रारंभ हुई। तब से प्रति वर्ष यहां दादा मेला आयोजित किया जाता रहा है जिसमें देश

के विभिन्न भागों से श्रद्धालु भक्तगण पधार कर गुरुभक्ति का लाभ लेते हैं। मेले पर गुरु मंदिर में आकर्षण आंगी रचना की जाती है। बड़ी पूजा, भक्ति संध्या व रात्रि जागरण का विशेष आयोजन होता है, जिनमें देश के जाने-माने कलाकार, संगीतज्ञ व भजन मंडलियां भी आमंत्रित की जाती है।

श्री जिनदत्तसूरि दादाबाड़ी के लगभग 800 वर्षों तक जीर्णशीर्ष अवस्था में रहने के बाद इस दादाबाड़ी के स्वरूप में पिछले लगभग 6 दशकों में भारी बदलाव आया है। देश-विदेश से आने वाले दर्शनार्थियों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ रही है। जैन धर्मावलम्बियों के अतिरिक्त अन्य धर्मों के लोग भी यहां आते हैं। यात्रियों के ठहरने के लिए उत्तम सुसज्जित आवास व्यवस्था है। वर्तमान में यह स्थान अब सामाजिक चेतना के केन्द्र के रूप में विकसित हो चुका है। कालांतर में दादा जिनदत्तसूरिजी की समाधि मंदिर के पास भगवान पार्श्वनाथ स्वामी के चरण स्थापित हैं तथा इस मंदिर में जैन धर्म के बारहवें तीर्थंकर भगवान विमलनाथ स्वामी की मनोरम एवं चमत्कारिक प्रतिमा विराजमान है। मंदिर प्रवेश द्वार के पूर्व में खरतरगच्छ के अधिष्ठायक देव (भेरुजी) विराजमान हैं। यह देव स्थान अत्यंत ही वंदनीय है जहां सच्चे मन से मन में ध्यान करने पर भक्तों के मनोरथ पूर्ण होते हैं। श्री जिनदत्तसूरिजी का 857वां स्वर्गारोहण दिवस आढ सूदि 10 व 11 जुलाई 2011 को अखिल भारतीय स्तर पर दो दिवसीय भव्य दादा मेले का आयोजन किया जा रहा है।

-77, महावीर कॉलोनी,
अजमेर (राज.)



घर के द्वार पर गणेश प्रतिमा

घर में समृद्धि तब आती है जब विधि-विधान का पालन किया जाए। कहां रसोई, कहां पूजा घर होना चाहिए इसका बहुत महत्व है लेकिन मुख्य द्वार पर हर सूरत में अंदर और बाहर गणेशजी की प्रतिमा लगाने से शुभ फल प्राप्त होता है।

● घर का मुख्य द्वार किसी अन्य घर के अलावा व्यावसायिक स्थल के दूसरे बड़े द्वार अथवा बिजली, टेलीफोन के खंभे या कूड़ेदान आदि के सामने नहीं होना चाहिए।
● मुख्य द्वार पर गणेशजी अथवा अपने किसी

ईष्टदेव की मूर्ति लगाना शुभ रहता है। मुख्य द्वार के अंदर और बाहर दोनों और गणेशजी की मूर्ति लगाने से दरिद्रता दूर रहती है।

● घर का उत्तरी-पूर्वी कोना वास्तु पुरुष के मुख का स्थान होता है। वह सदैव स्वच्छ रहना चाहिए। इससे गृह के निवासियों का आचरण शुद्ध रहेगा।

● घर की ऊंचाई ईशान कोण से नैऋत्व कोण में अधिक होनी चाहिए। इससे घर के निवासियों का यश चारों ओर शीघ्र फैलता है।

● घर का पानी सदैव उत्तर-पूर्व या पूर्व-उत्तर की ओर बहना चाहिए। इससे घर में आर्थिक समृद्धि बनी रहती है। गलत कार्यों पर धन का अपव्यय नहीं होता।

● घर का ईशान कोण ईश्वर का स्थान माना

जाता है। यहां मंदिर या पूजा स्थान बनाना चाहिए। इस स्थान में शौचालय भूलकर भी नहीं बनाएं अन्यथा अनर्थ की आशंका सदैव रहेगी। ऐसा करने से घर में बच्चों का अभाव रहेगा। इस स्थान को सदैव स्वच्छ रखें। ईशान कोण में शौचालय होने का प्रभाव यह होता है कि घर में रहने वाले विद्यार्थियों का मन हमेशा भटकता है। शिक्षा की बजाय अन्य कार्यों में उनका ध्यान अधिक रहता है।

● घर का मुख्य द्वार इस प्रकार निर्मित कराए कि उस पर किसी की छाया न पड़े। यदि घर के मुख्य द्वार पर पेड़ों की घनी छाया हो तो घर के बच्चों की दृष्टि कमजोर होती है और उन्हें मोटे नंबरों वाला चश्मा लगता है।

-मुरली कांठेड़

भाई-बहन के प्रेम-संबंध पर आंच

■ डॉ. गोपाल बाबू शर्मा

भाई-बहन का प्रेम बड़ा अनूठा और अद्वितीय माना गया है। रक्षा-बंधन और भइया-दूज जैसे विशेष पर्व भी इसी पवित्र स्नेह के प्रतीक हैं। यदि अपवादों को छोड़ दें, तो अब सामान्यतः यह स्नेह-संबंध भी पहले जैसा नहीं रहा। क्या हो गया भाई-बहन के इस प्रेम को? आखिर किसकी नजर लग गई इसे?

हमारी सामाजिक व्यवस्था भी कुछ ऐसी है कि लड़की की शादी न होने तक उसके प्रति पिता या भाई की ही जिम्मेदारी रहती है। पिता के अभाव में तो यह जिम्मेदारी अनिवार्य रूप से भाई के हिस्से में आ जाती है। भले ही बहन खूब पढ़-लिख जाए, नौकरी पर लग जाए, कमाए, फिर भी उसकी मानसिकता भाई पर ही निर्भर रखती है। अपनी कमाई पर वह केवल अपना अधिकार मानती है। दोनों तरफ ऐसी आर्थिक सोच के कारण तनाव की स्थिति बनती है। भाई कम खर्च करना चाहे या न खर्च करना चाहे और बहन अधिक से अधिक पाना चाहे, तो नतीजा क्या होगा? संबंधों में खटास आएगी ही, दूरियां बढ़ेंगी ही। न भाई को बहन अच्छी लगेगी, न बहन को भाई सुहायेगा। संबंध या तो खत्म हो जाते हैं या फिर नाम मात्र को निभाए जाते हैं। न उनमें उमंग रहती है और न हार्दिक प्रसन्नता।

सच तो यह है कि अब ग्लोबलाइजेशन का दौर है और इस दौर में आदमी मानवीय संबंधों से कटता और अपने में सिमटता जा रहा है। उस पर उपभोक्तावादी संस्कृति हावी हो रही है। पैसा अब प्रमुख हो चला है और वह संबंधों के निर्वाह पर भी अपना असर छोड़ता है। भाई-बहन के संबंधों में भी यही बात है। दोनों की ही दृष्टि अर्थ और स्वार्थ पर गड़ी रहती है। बहन सोचती है कि मुझे पर खर्च करना, मुझे उपहार आदि देना, भात-छोछक भरना भाई का फर्ज है। अधिक से अधिक जितना हो सके मुझे मिल जाना चाहिए। दूसरी तरफ, भाई की नीयत यह रहती है कि मैं क्यों छोजू? मैं क्यों खर्च करूँ? मुझे भी तो अपना परिवार देखना है।

संबंधों की मधुरता के लिए जरूरी है कि भाई-बहन दोनों ही अपनी सोच को बदलें और आपसी संबंधों के मर्म को समझें। भाई अपने सामर्थ्य के अनुसार बहन को देने की भावना रखें और उसे दें भी, लेकिन बहन को भी चाहिए कि प्राप्त करना ही उसका उद्देश्य न हो। वह भाई की परेशानियों और मजबूरियों का भी ख्याल रखें।

उपहार जरूरी है, क्योंकि वे संबंधों में ताजगी और निकटता लाते हैं, उन्हें पुख्ता बनाते



हैं, पर यह जरूरी नहीं कि वे कीमती ही हों, अतः शिकायत का यह भाव न तो मन में लाएं और न जाहिर करें कि उपहार बहुत सस्ता दिया गया। उपहार का महत्व पैसे से नहीं, भावना से आंकना चाहिए। अच्छा यह हो कि उपहारों का रूप-स्वरूप बदलें। उनमें नयापन आए। रुपयों, कीमती वस्तुओं और आभूषणों की अपेक्षा ऐसे उपहार लेने-देने का चलन चले, जो भावना के स्तर पर अधिक सुहाएँ, अधिक मोहें। उदाहरण के लिए बचपन या किशोर जीवन के कुछ चित्र दिए जा सकते हैं। ऐसा पत्र या कार्ड लिख कर दिया जा सकता है, जिसमें अतीत की मीठी स्मृतियां संजोई गई हों। अच्छी पुस्तक, फ्लावर्स, मनपसंद मिठाई वगैरह भी बेहतरीन उपहार सिद्ध हो सकते हैं।

बहन की शादी हो जाने के बाद भी भाई उसे अपने परिवार का ही हिस्सा माने। उसे वही प्यार-दुलार दे। बहन को भी चाहिए कि वह भाई की पत्नी और उसके बच्चों के प्रति वैसा ही स्नेह-भाव रखे, जैसा भाई के प्रति रखती है। यह नहीं कि उल्टे ताने-उलाहने शुरू कर दे कि पहले तो भइया बहुत प्यार करते थे, पर जब से भाभी आई, उनका बर्ताव एकदम बदल गया है। निश्चित है कि यह बात भाभी को अच्छी नहीं लगेगी। भाई के बर्ताव के बदलने की वजह यह भी तो हो सकती है कि उसकी जिम्मेदारियां तथा व्यस्तताएं पहले से अधिक बढ़ गई हों और वह उतना समय या ध्यान न दे पाता हो।

रक्षा-बंधन या राखी का अर्थ यह नहीं समझना चाहिए कि भाई ही बहन की रक्षा के लिए है। यदि कभी भाई को मदद की जरूरत पड़े तो बहन भी आगे आए। भाई का भी कष्ट जाने और उसे दूर करने में सहायक बने।

बहन अपनी शादी के बाद भी संबंधों की डोर को टूटने न दे। संबंधों में फासले न आने दे। भाई और उसके परिवार के हाल-चाल पूछती रहे। ज्यादा नहीं, पर छुट्टियों में एक-दो दिन के लिए भाई के यहां जाएं। कुछ अधिक दिन रहे, तो अपने को मेहमान न समझें। परिवार के सदस्य की तरह रहे। घर के काम-काज में हाथ बंटाए। उपहार हमेशा भाई की ओर से ही दिए जाएं, यह नहीं सोचना चाहिए। किसी खुशी के मौके पर बहन की ओर से भी दिया जाना चाहिए, चाहे वह साधारण कीमत का एक पेन भी क्यों न हो।

यदि भाई में कुछ कमियां हैं, भाई सिगरेट पीता है, ड्रिंक करता है, उसे गुस्सा है या कोई और अप्रिय व्यवहार करता है तो उसका मतलब यह नहीं कि उसे छोड़ दे, उससे संबंध तोड़ दें, बल्कि स्नेह और सहानुभूतिपूर्वक उसके उपचार में जुटें। थोड़ी-सी सावधानी और समझदारी बरतकर दरकते-टूटते और बालू की तरह बिखरते रिश्तों को बचाया जा सकता है। उनमें पहले जैसा प्यार लाया जा सकता है। भाई-बहन के रिश्ते ही क्यों, पिता, पुत्र, चाचा, ताऊ, मित्र, पड़ोसी आदि लोगों के साथ भी जो रिश्ते होते हैं, उन्हें भी कड़ुवाहट की जगह, मिठास में पाला जा सकता है।

अगर जीवन में पारम्परिक संबंधों के प्रति हमारा तनावरहित सुखद लगाव है, मन में उल्लास का, उत्साह का भाव है और फलतः जीने की चाव है, तो त्योहार भी महज खानापूरी न होकर हमें सचमुच त्योहार जैसे लगेंगे और अपनी सार्थकता को सिद्ध करेंगे।

—82, सर्वोदय नगर, सासनी गेट,
अलीगढ़-202001 (उ.प्र.)



दिव्य गुणों के भंडार हैं श्रीकृष्ण



■ ब्रजेन्द्र नन्दन दास

श्री कृष्ण ही स्वयं भगवान हैं। 'एतेचांस कलाः

पुंसः कृष्णस्तु भगवान स्वयं... (श्रीमद्भागवद्) इस ब्रह्माण्ड के प्रथम जीव ब्रह्माजी भी अपनी स्तुति में कहते हैं-

“ईश्वरः परमः कृष्णः सच्चिदानन्द विग्रहः। अनादिआदि गोविन्दः सर्व कारण कारणम्॥”

अर्थात् कृष्ण ही परम ईश्वर है जो सत, चित एवं आनन्दमय श्री विग्रह हैं। वे स्वयं रूप अनादि एवं सर्व विष्णु और वैष्णव तत्व के आदि तथा सभी कारणों के कारण हैं। भगवान श्रीकृष्ण दिव्य गुणों एवं आनन्द के आगार हैं। रूप गोस्वामी के अनुसार श्री भगवान के दिव्य गुण इस प्रकार हैं- (1) संपूर्ण शरीर का सुंदर स्वरूप, (2) समस्त शुभ गुणों से अंकित, (3) अतीव रुचिर, (4) तेजवान, (5) बलवान, (6) नित्ययुवा, (7) अद्भुत भाषाविद, (8) सत्यवादी, (9) मधुरभाषी, (10) वाक्पटु, (11) सुपण्डित, (12) अत्यधिक बुद्धिमान, (13) प्रतिभावान, (14) विदग्ध, (15) अतीव चतुर, (16) दक्ष, (17) कृतज्ञ, (18) दृढ़ संकल्प, (19) काल तथा परिस्थितियों के कुशल निर्णायक, (20) वेदों या शास्त्रों के आधार पर देखने व बोलने वाले,

(21) पवित्र, (22) आत्मसंयमी, (23) स्थिर, (24) सहिष्णु, (25) क्षमावान, (26) गंभीर, (27) धैर्यवान, (28) समदृष्टि रखने वाले, (29) उदार, (30) धार्मिक, (31) शूरवीर, (32) दयालु, (33) सम्मान करने वाले, (34) भद्र, (35) विनयी, (36) लज्जावान, (37) शरणागत पालक, (38) सुखी, (39) भक्तों के हितैषी, (40) प्रेमवश्य, (41) सर्व मंगलमय, (42) परम शक्तिमान, (43) परम यशस्वी, (44) लोकप्रिय, (45) भक्तों का पक्षपात करने वाले, (46) समस्त स्त्रियों के लिए अत्यधिक आकर्षक, (47) सर्व आराध्य, (48) सर्व संपन्न, (49) सर्व सम्मान्य, (50) परम नियन्ता, (51) परिवर्तन रहित, (52) सर्वज्ञ, (53) चिर नूतन, (54) सच्चिदानन्द, (55) समस्त योग सिद्धियों से युक्त, (56) वे अचिन्त्य शक्तिमय हैं, (57) उनके शरीर से असंख्य ब्रह्माण्ड उत्पन्न होते हैं, (58) समस्त अवतारों के मूल उद्गम वे ही हैं, (59) वे अपने द्वारा मारे गये शत्रुओं को भी मुक्ति देनेवाले हैं, (60) वे भक्त आत्माओं के लिए आकर्षक हैं, (61) वे अद्भुत लीलाओं के कर्ता हैं, (62) वे अद्भुत भगवत प्रेम से युक्त भक्तों द्वारा घिरे रहते हैं, (63) वे अपनी वंशी से सारे ब्रह्माण्डों से सारे जीवों को आकृष्ट कर सकते हैं, (64) उनका रूप सौन्दर्य अद्भुत है जो सारी सृष्टि में अद्वितीय हैं।

श्रील रूप गोस्वामीजी ने अपने दिव्य ग्रंथ

भक्ति रसामृत सिंधु में श्रीकृष्ण के 64 दिव्य गुणों का विस्तार से वर्णन किया है। संसार के सारे प्राणी हरे कृष्ण महामंत्र हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे हरे राम हरे राम राम हरे हरे का जाप एवं कीर्तन करके आनंद एवं कृपा प्राप्त कर सकते हैं। यदि मनुष्य प्रेम से श्रीकृष्ण को पत्र, पुष्प, फल एवं जल अर्पित करता है तो वे उसे स्वीकार करके खाते हैं एवं यथारूप प्रसाद के रूप में वापस कर देते हैं। वे स्वयं में पूर्ण हैं और उनका जन्म-कर्म दोनों दिव्य होते हैं। यदि मनुष्य श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव (जन्माष्टमी) धूम-धाम से उत्साहपूर्वक मनाता है तो वह पापमुक्त होकर दिव्यधाम वासी बन जाता है। श्रीकृष्ण को प्रसन्न करने के लिए चार पापों से बचना चाहिए।

पहला- किसी भी प्रकार का मांसाहार नहीं करना चाहिए। दूसरा- किसी भी प्रकार का नशा नहीं करना चाहिए, जिसमें बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू एवं चाय, कॉफी तक वर्जित है। तीसरा- अवैध संबंध नहीं रखना चाहिए एवं चौथा- जुआ नहीं खेलना चाहिए और झूठ नहीं बोलना चाहिए। इन चार नियमों का पालन करते हुए हरे कृष्ण महामंत्र का जाप व कीर्तन कर वे वर्तमान जीवन एवं भविष्य को आनंदमय बना सकते हैं।

—राष्ट्रीय संपर्क निदेशक
इस्कॉन, ईस्ट ऑफ कैलाश, नई दिल्ली

पत्थर की अहिल्या

* रूपाली दास 'तिस्ता'

मैं हूँ एक अंतहीन प्रतीक्षा में रत
कोई पत्थर की अहिल्या
एक शापित आत्मा।
अनंत काल से इंतजार करती हुई
प्रभु श्रीराम का।
कि कब मेरे मूक तपस्या से
उनका आसन डोलेगा।
कब मेरी संज्ञाहीन आंसुओं की
सिसकियां उन्हें सुनाई देगी
कब मेरे शापित हृदय को
धड़कने की आज्ञा मिलेगी।
मैं हूँ अहिल्या एक शापित आत्मा।
जिसे सजा मिली है
अपनी समस्त भावनाओं को
संवेदनाओं को हृदय में समेटकर
अपने प्रेम को आंखों में बसाकर
अपनी आंसुओं को पलकों में छुपाकर
एक जीवंत प्रतिमा बनने का।
आज एक अंतहीन प्रतीक्षा में रत
ये पत्थर की अहिल्या
अपने हिस्से की सजा काटती
इंतजार कर रही है
पतित पावन श्रीराम का।
कि जब वे इस रास्ते से गुजरेंगे
तब अपने पवित्र स्पर्श से
मुझे शापमुक्त कर
नूतन जीवन दान देंगे।

—खादी पाड़ा हाउस शोभाकुंज
पो. बोलपुर (शांतिनिकेतन)

जिला-वीरभूम-731204 (पश्चिम बंगाल)

कल तुम्हारा है

* पुष्पा गुप्ता

हर गहनतम रात के बाद
सबेरा है।
हर तूफान के बाद
शान्ति है।
हर असहनीय पीड़ा के बाद
वेदना शून्यता है।
इसलिए हारो मत
आशा विश्वास और
अमंग के साथ क्योंकि
कल तुम्हारा है।

—कटरा बाजार, महमूदाबाद
(अवध) सीतापुर-261203
(उ.प्र.)



अहम् ब्रह्माश्मि

* चंद्रमोहन दिनेश

ये गरजते सिंधु
उत्तुंग शैल खंड,
हिम शिखरों के स्वर्णिम किरीट,
अनंत तक विस्तृत गगन
क्षमाशील धरा

कोटि-कोटि किरणों से युक्त रवि,
असंख्य मधु घटों से पूरित चंद्र,
वायुमंडल, नक्षत्र, ग्रह और आकाशगंगा
तुम, तुम्हारा वेश
समाज, परिवार और संपूर्ण विश्व
प्रकृति, तुण से गिरि,
गगन, धरा, पवन और दिशाएं
कोई भी, कुछ भी अलग नहीं मुझसे
सभी में मैं हूँ, मुझी में सब है।

—इन्द्र निवास, रोशनगंज
शाहजहांपुर-242001 (उ.प्र.)

दोहा दरबार

* भानुदत्त त्रिपाठी 'मधुरेश'

अरे फूल! तुम फूल कर रहे डाल पर झूल।
गर्व न करना भूलकर, अंत बनोगे धूल।

चाहे जितना ही बढ़े नव भौतिक विज्ञान।
देगा सच्चा सुख नहीं, बिना आत्म-संधान।
मानवता ही है सही मानव की पहचान।
मानवता बिना व्यर्थ है मानव का उत्थान।

रहे धरा पर ही धरा वैभव-चिंत अपार।
क्या जायेगा साथ में, रे मन! तनिक विचार।।
प्रेम बड़ा अनमोल है, अमृत प्रेम के बोल।
सुनकर मरणासन्न भी देता आंखें खोल।।

कर्मों की गति गहन है, मितें न विधि का लेख।
होनी होकर ही रहे, इसमें मीन न मेख।।

सत्य और सत् का रहे यदि जीवन में संग।
तो ही सच्चा जानिये मानव का सत्संग।।
साधु वही, सज्जन वही, मानव वही महान।
करता सुमन-समान जो सबको मोद प्रदान।।

मनसा-वाचा-कर्मणा करके उज्वल कर्म।
मानव बनता लोक में मानवता का वर्म।।
होता नहीं अधीर जो समय पड़े प्रतिकूल।
उसके पथ के शूल भी बन जाते हैं फूल।।

पल-पल गलता जा रहा नश्वर तन बलवान।
किन्तु, मनुज अभिमानवश चलता सदा उतान।।

जो न स्वयं का ही कभी कर सकता है त्राण।
वह तब कैसे विश्व का कर सकता कल्याण।।

—हिन्दी सहकार संस्थान
362, सिविल लाइन (कल्याणी)
उन्नाव (उ.प्र.)

प्यास बाकी है

* डॉ. देवेन्द्र आर्य

आज तक अनगिन लिखे हैं
गीत मौसम ने
पर धरा के होठ पर तो
प्यास बाकी है।

कांध पर धर मेघ को
घूमा क्षितिज तक मन
और मरुस्थल को दिया
अधिकार जीवन का,
बांध कर क्षण को
जिया है नव सृजन का क्षण
और आंसू को दिया है
भाव आंगन का।

उठ, गगन से खींच ले
कुछ अमिय, शाश्वत धन
इस धरा पर
छन्द का उल्लास बाकी है।

चीरकर पर्वत निकालें
कुछ नई गंगा
और दें नव सगर पुत्रों को
नया जीवन,
चांदनी के मिस
निचोड़ें चांद से अमृत
और दें मन-गोपिका को
प्यार का मधुवन।

मेघ-बिजली से लिए हैं
इन्द्रधनुषी रंग
पर सृजन के द्वार पर तो
आस बाकी है।

—वाणी सदन,
बी-98, सूर्यनगर
गाजियाबाद-201011 (उ.प्र.)



बेटियां

* अशोक सिंह

घर की बोझ नहीं होती हैं बेटियां
बल्कि ढोती हैं घर का सारा बोझ

वे ही हैं जो बनाती हैं मकान को घर
और घर को मकान होने से बचाती हैं।

वे हैं तो सलामत हैं
आपके कुर्ते के सारे बटन
बची है उसकी धवलता

उनके होने से ही चलते हैं आपके हाथ
आपकी आंखें ढूँढ लेती हैं
अपनी गुम हो गयी कलम

घड़ी हो या छड़ी
चश्मा हो या अखबार
या कि किताबें, कोट और जूते
सब कुछ होता है यथावत
बेतरतीव बिखरी नहीं होती हैं चीजें

वे होती हैं तो
मकड़ियां फँला नहीं पाती जाले
तस्वीरों पर जम नहीं पाती धूल
मुरझाते नहीं कभी गमले के फूल

उनके होने से
समय से पहली ही आने लगती है
त्योहारों के आने की आहट

किसी का जन्मदिन हो
या शादी की सालगिरह हो
वे ही याद दिलाती हैं वे ही उसकी तारीख

वे हैं तो समय से मिल जाती है चाय
समय से दवाइयां
समय पर पहुंच पाते हैं आप दफ्तर

उनके होने से ही
ताजा बनी रहती है घर की हवा
बचा रहता है मन का हरापन
उनके होने से ही...!

—जनमत शोध संस्थान, पुराना दुमका
केवटपाड़ा, दुमका-814101 (झारखण्ड)



रक्षाबंधन

* कमलेश व्यास 'कमल'

आई पूनम श्रावणी, रिमझिम गिरे फुहार।
नेह युक्त पावन लगे, राखी का त्यौहार॥

रंग-बिरंगी राखियां, बांधे अपने हाथ।
भाई अपनी बहन के, घूम रहे हैं साथ॥

है अटूट सबसे अधिक, रेशम की यह डोर।
आए कैसा भी समय, कभी न हो कमजोर॥

बांधे राखी हाथ में, माथे तिलक लगाया।
करे आरती जब बहन, मात-पिता मुस्काया॥

रक्षा बंधन पर्व यह, होता है अनमोल।
निश्चल सात्विक प्रेम औ', खुशियों वाला घोल॥

रक्षा बंधन बांधकर, मांगे यह उपहार।
सदियों तक कायम रहे, आपस का यह प्यार॥

जो बहनें ससुराल में, है भाई से दूर।
राखी भेजे डाक से, निभा रही दस्तूर॥

नहीं किसी भी मुल्क में, राखी जैसा पर्व।
मर्यादित रख आचरण, रखें देश का गर्व॥
—20/7, कांकरिया परिसर, अंकपात मार्ग
उज्जैन-456006 (म.प्र.)

छूट लो अभिमान से

* राहुल सिंह

ज्ञानियों के ज्ञान से ना मूर्खों के मान से,
हम रहें आनंद में बस बांसुरी की तान से।
पढ़ चुके जो पुस्तकें पर पढ़ सके ना मन-हृदय,
वो मगन होते रहें झूठे निरे सम्मान से।
देखते हैं ईश अपने भक्त का यूं सर्वदा,
ज्यों धरा पर दृष्टि पड़ती नित्य आसमान से।
जान लो बस सत्य है एक दिन चलोगे विश्व से,
ईश से मिलना अगर हो छूट लो अभिमान से।

—165/5, जूही लाल कॉलोनी
कानपुर-208014 (उ.प्र.)

मौन

* धर्मन्द्र डाकलिया

समन्दर की गहराइयों में भी मौन है
आकाश की ऊंचाइयों में भी मौन है
फिर हम बीच में रहने वाले
क्यों शोर करते रहते हैं
क्या हम डरते हैं समंदर की गहराइयों से
या डरते हैं आसमान की ऊंचाइयों से
मनुष्य का मन भी
ठीक उसी प्रकार होता है
समंदर से भी गहरा
आसमान से भी ऊंचा
मन अपने जीवन में
अनंत यात्राएं करता है
सफल अथवा निष्फल
यह तो उसके कर्म भाग्य पर निर्भर है
समेट कर लायेगा तो सफल
बिखर जायेगा तो असफल
चाहे जितना शोर कर लो
एक दिन ये मन मौन हो जायेगा।
समंदर की तरह! आसमान की तरह!!

—अरिहंत फार्मा

101, श्री बालाजी कॉम्प्लेक्स, प्रथम तल
एस. पी. मेडिकल कॉलेज रोड
बोकाचनेर-334001 (राजस्थान)

नई गति

* प्रभा जैन

मन का खुला आंगन है
उसमें रस्मियां उतरने दो
धूप की मध्यमता
यू ही उलचने दो
मन के भाव रिक्त हो चले हैं
दर्द को उतरने दो
अश्रु के सहारे पीड़ा को रिसने दो
मन का झंझूत गागर है
शब्दों को मोती बनने दो
सीप में खूबसूरती से
उदासी को सिसकने दो
मन का हल व्याकुल है
आशाओं के दीप जलने दो
स्वप्न सुनहले संजोकर
उनमें नयी गति भर दो।

—संपादक : संस्कार सुगंध

16/311, शास्त्री नगर
खटोडरा कॉलोनी,
सूरत-2 (गुजरात)



जीवन से जुड़े प्रदूषणरोधी वृक्ष

■ डॉ. कहानी भानावत

आज के युग में मनुष्यों और पशु-पक्षियों का जीवन बहुत विषेला होता जा रहा है। न पीने के लिए शुद्ध पानी है और न ही सांस लेने के लिए प्राणदायी साफ सुथरी हवा। विश्व में औद्योगिक क्रांति के कारण पर्यावरण प्रदूषण इतना बढ़ चुका है कि प्रकृति का संतुलन बिगड़ता जा रहा है। आज के युग में जितनी वैज्ञानिक प्रगति हुई है उसके साथ-साथ एक ओर मनुष्य अन्न, जल और हवा को अपने भौतिक सुख के कारण उसे दूषित करता जा रहा है वहां दूसरी तरफ बढ़ती जनसंख्या के कारण बिना सोचे समझे अपनी जरूरत पूरी करने के लिए अंधाधुन वृक्षों को काटा जा रहा है, जिससे जंगल उजड़ते जा रहे हैं। हरा-भरा जंगल बंजर भूमि में बदलता जा रहा है। इसी कारण मानव समाज को आज बाढ़ एवं सूखे का सामना करना पड़ रहा है जिससे लगातार भूमिगत जलस्तर कम होता जा रहा है।

पृथ्वी पर कार्बनडाई ऑक्साइड, कार्बन मोनो ऑक्साइड, सल्फरडाई ऑक्साइड, क्लोरो-फ्लोरो-कार्बन (सी.एफ.सी.) आदि हानिकारक गैसों की बढ़ती से ओजोन परत में छेद होने के कारण धरातल के तापमान में तेजी से वृद्धि होती जा रही है जिससे समुद्र तटीय मानव सभ्यता को खतरा उत्पन्न हो गया है।

आज सभी लोग इस बढ़ते हुए प्रदूषण से बचने के तरीके लगातार खोज रहे हैं लेकिन जब तक धरती को पुनः हरा-भरा नहीं किया जाता, प्रदूषण बढ़ता ही रहेगा और संबंधित बीमारियों से मानव अकाल मृत्यु को प्राप्त होते रहेंगे।

आज के युग में धरती पर वृक्ष ही ऐसा माध्यम है जो दूषित वातावरण को बदलकर हमें प्राण वायु देता है और अपने आस-पास होने वाले प्रदूषण से हमारी रक्षा करता है। इससे वातावरण शुद्ध बना रहता है।

यह सत्य है कि मनुष्यों और पशुओं के लिए चाहे वे शहर में हों या वन में, वृक्ष उनके जीवन और मृत्यु का महत्वपूर्ण अंग है। ऐसा माना गया है कि औसतन 50 टन भार वाला वृक्ष एक साल में करीबन 1 टन ऑक्सीजन छोड़ता है।

वृक्ष न केवल इमारती लकड़ी, ईंधन, भूक्षरण रोकने, छाया प्रदान करने, मरुस्थल को उर्वरा बनाने, अधिक वर्षा में सहायक होने तथा औषधीय रूप में उपयोगी है बल्कि पर्यावरण पीय प्रदूषण को रोकने एवं कम करने में भी लाभदायक होने के साथ-साथ वायु, जल एवं थल से जुड़ा रासायनिक प्रदूषण आदि के कारण उत्पन्न अनेक रोग वात, पित्त, कफ, ज्वर,



जब तक धरती को पुनः हरा-भरा नहीं किया जाता, प्रदूषण बढ़ता ही रहेगा और संबंधित बीमारियों से मानव अकाल मृत्यु को प्राप्त होते रहेंगे।

हैजा, पीलिया, राजक्षय, दमा, कुष्ठरोग, मधुमेह, अतिसार, आंत्र एवं कैंसर जैसी बीमारियों तक में इन वृक्षों के फल, फूल, पत्तियां, जड़, रस इत्यादि के विविध उपयोगों से समूल नष्ट किये जा सकते हैं।

वनस्पति शरीर में पृथ्वी से जल, लवण, एवं सूर्य से प्रकाश तथा वायु से कार्बन पहुंचकर भिन्न-भिन्न प्रकार की शक्ति उत्पन्न कर जीवन का निर्माण करती है। वनस्पति की ये ही शक्तियां प्रदूषण जन्य रोगों में औषधि का कार्य करती हैं।

वैज्ञानिक विश्लेषण से ज्ञात होता है कि वृक्षों से भिन्न-भिन्न रसों की प्राप्ति होती है। अतएव अपने इन गुणों के कारण ही ये वानस्पतिक रस रोग शामक हैं। कुछ बीमारियों एवं उनके इलाज में उपयोगी वृक्ष निम्न प्रकार हैं-

हृदय रोग- अर्जुन, जायफल, नारियल, हरड़, अमलतास।

रक्त विकार- अशोक, अर्जुन, आंवला, चंदन, हरड़, अमलतास, दालचीनी, वहेड़ा।

मधुमेह- जामुन, बबूल, नीम, अर्जुन, गुड़माल।
अतिसार- पलाश, महुआ, सेमल, चंदन, खजूर, कचनार, जायफल।

खांसी- खजूर, चंदन, नारियल, वहेड़ा, सफेदा, हरड़।

सरदर्द- कचनार, चंदन, महुआ, जायफल, सहजना, कचनार।

कुष्ठ रोग- हरड़, शीशम, पलाश, देवदारू, अमलतास।

मूत्र रोग (गुर्दे से संबंधित)- कचनार, खजूर, चंदन, जामुन, सहजना, पीपल, बबूल, शीशम, हरड़, कल्पवृक्ष।

पीलिया- शीशम।

ज्वर- नीम, नारियल, कल्प, अमलतास, चंदन।

क्षय रोग (टी.बी.)- सेमल।

शवास रोग- पीपल, सफेदा।

उदर पीड़ा- जायफल, दालचीनी, पलाश।

कुमिनाशक- अशोक, गुग्गल, नारियल, पलाश, बहेड़ा।

उदरवायु- खजूर, कचनार, जायफल, दालचीनी, देवदार, नीम, हरड़।

आफरा (अजीर्ण)- अशोक, हरड़, आंवला, बहेड़ा।

कब्ज- कचनार, हरड़, बहेड़ा, आंवला।

बवासीर- कचनार, हरड़, बहेड़ा, आंवला।

पक्षाघात- जावंत्री।

चर्मरोग- नीम, नारियल, बहेड़ा, आंवला।

वायु प्रदूषण को दूर करने वाला तो लगभग संपूर्ण वनस्पति जगत है किन्तु प्रदूषण के कारण उत्पन्न रोगों में लाभकारी कुछ ऐसे भी वृक्ष होते हैं जिन्हें प्रदूषणरोधी वृक्ष कहा जा सकता है।

इन वृक्षों से प्राप्त फल, फूल, पत्तियां, जड़, छाल एवं इनसे प्राप्त रसों को अन्य रसायनों के साथ मिलाकर इनका उपयोग प्रदूषणजन्य बीमारियों में सफलतापूर्वक किया जा सकता है।

-वंदावन धाम, गली नंबर-2

16 न्यू भूपालपुरा, उदयपुर-313001



नदी एक संस्कृति है

■ रेशमा भारती

मा नव नदी के असंख्य उपकारों के आगे नतमस्तक हुआ है। वह नदी पर श्रद्धा रखता है। मानव मन ने नदी के साथ रिश्ता जोड़ा है। नदी को मां की संज्ञा दी है। जैसे मां बिल्कुल निस्वार्थ भाव से अपने सभी बच्चों को समान रूप से पालती-पोसती है, उनकी कई जरूरतें पूरी करती हैं, वैसी ही भूमिका नदी सभी जीवों के साथ समान रूप से निभाती आई है। नदी को मां या देवी के रूप में पूजा जाता है। विभिन्न धर्मों में नदी की पूजा-अर्चना का प्रावधान है और उसके संरक्षण की प्रेरणा दी गई है। कई धार्मिक कथा-कहानियां व कर्म-कांड नदी से जुड़े रहे हैं। कई नदी तटों, विशेषकर संगम स्थलों का विकास प्रसिद्ध तीर्थ स्थानों के रूप में हुआ है।

हर नदी वहां के स्थानीय लोगों के लिए पवित्र है और उनकी संस्कृति से अभिन्न रूप से जुड़ी हैं। वस्तुतः नदी प्रवाहमय संस्कृति की पहचान है। नदियों का संगम मानों संदेश देता है कि विभिन्न संस्कृतियों को भी परस्पर घुलना-मिलना चाहिए। संस्कृतियों का संगम भी पवित्र होगी। मनुष्य को नदी की प्राकृतिक बाढ़ से अनुकूलन करना सीखना होगा। धैर्य और समझदारी से उसे ग्रहण करना होगा।

नदी की प्रकृति है उसका प्रवाह। निरंतर बहते रहना ही नदी में जीवन का संचार करता

है। नदी का अस्तित्व इस प्रवाह से ही है। नदी के किनारे एकाग्रचित्त होकर बैठिए और कल-कल बहते पानी को निहारिए। आपको लगेगा मानो वह कोई संदेश दे रहा है। जैसे नदी निरंतर बहती रहती है, आगे बढ़ती रहती है, वैसे ही जीवन में भी प्रवाह बना रहना चाहिए। जीवन थककर या हारकर रुकने में नहीं है, बल्कि निरंतर आगे बढ़ते रहने में है। नदी का प्राकृतिक प्रवाह यदि बाधित होगा, तो नदी का जीवन लीला संकट में पड़ जाएगी। उसके प्राकृतिक मार्ग से छेड़छाड़ करो, तो नदी की जीवन्तता नष्ट हो जाएगी। जीवन के सहज प्रवाह से भी कृत्रिम छेड़छाड़ नहीं की जानी चाहिए।

नदी जब अपने स्रोतों-पहाड़ों, वनों, सरोवरों, गलेशियरों से निकलती है, तब प्रायः संकरी होती है। मार्ग में इसमें अनेक जल धारण, छोटे नदी-नाले, सहायक नदियां आकर मिलती हैं। इससे नदी में जल राशि का विस्तार होता है, उसका पाट विशाल होता है। अपनी जीवन यात्रा में मनुष्य को भी इतने व्यापक व खुले दिलो-दिमाग का होना चाहिए कि चारों ओर से जल राशि की तरह ज्ञान राशि को अपने में समाता चले। जीवन यात्रा में दो सबल अस्तित्वों का मिलन मानो संगम तीर्थ के समान पवित्र हो जाता है।

नदियों को सागर-पत्नी भी कहा गया है कि इसी तरह समुद्र के भी अनेक नामों में से एक है- सरित्पति। सभी नदियां अंततः समुद्र में

ही समा जाती हैं। नदियां समुद्र तट पर उपजाऊ इकोलॉजी का निर्माण करती हैं। नदियों के किनारे ही हमारी आरंभिक सभ्यताएं फली-फूली हैं। विभिन्न इलाकों व वहां तट पर बसे लोगों की पहचान उन नदियों के नाम से हुई।

नदी के बहते जल से नदी के आसपास बसने वाले लोगों, राहगीरों व अन्य जीवों ने सदा अपनी प्यास बुझाई है। नदी के जल के किसानों के खेत सींचे। लोग नदी में नहाए-धोए और तैरे। नदी को बहती धारा के साथ नाव खेकर दूर-दूर की यात्राएं करते रहे हैं। नदी मछुआरों की आजीविका सुनिश्चत करती रही है और प्रवासी पक्षियों को भी उनका भोजन उपलब्ध कराती रही है। नदी किनारे के बालू पत्थर से नदी किनारे बसे लोग अपने घर बनाते रहे हैं। नदी तटों पर प्रायः स्थानीय सामुदायिक जीवन और पर्यटन की चहल-पहल से रौनक रहती है।

नदी के प्राकृतिक प्रवाह की कल-कल ध्वनि, नदी के बदलते हुए रंग-रूप, आसपास फैली हरितिमा, ऊपर आकाश के बदलते रंग-ये खूबसूरत प्राकृतिक दृश्य आध्यात्मिक अनुभूति की ओर ले जाते हैं। हम प्रकृति के संकेतों से प्रेरणा प्राप्त कर सकते हैं। नदी किनारे बैठकर चिंतन-मनन करने से जीवन की गहरी सचाइयों का अहसास होता है गहरा दर्शन उपजता है। कवि की कल्पना को नई उड़ानें मिलती हैं। नदियां आध्यात्मिक-दार्शनिक विचारधारा के प्रवाह का भी एक महत्वपूर्ण आधार रही हैं। ●



अपने अंदर करें खुशी की तलाश

■ स्वामी सुखबोधानंद

एक अमीर आदमी खुशी की तलाश में घर से निकल पड़ा। और देश में घूमता रहा। फिर भी उसे खुशी नहीं मिली। किसी ने उसे बताया कि खुशी तो संन्यास में ही है। तो उसने इसे भी अजमाने का फैसला किया। उसने अपनी सारी दौलत, घर, खजाना एक गठरी में बांधा। गठरी में सारे हीरे, कीमती पत्थर और सोने-चांदी, हीरे-जवाहरात के गहने थे।

उसने गठरी उठाई और ले जाकर एक संन्यासी के पैरों में डाल दिया। और बोला कि स्वामीजी मैं अपनी सारी दौलत आपके चरणों में रख रहा हूँ। मुझे अब इसकी जरूरत नहीं है। मुझे तो सिर्फ मन की शांति और खुशी की तलाश है। कहां है शांति?

यह कहते हुए वह संन्यासी के कदमों में गिर गया। ऐसा लगा कि संन्यासी ने उनकी बातों को गंभीरता से नहीं लिया। उसने जल्दी से गठरी खोली और उसमें बंधी कीमती वस्तुओं को देखा। टकटकी बांधकर देर तक देखता रहा और फिर उन आभूषणों की गठरी बांधी और उसे लेकर दौड़ पड़ा। अमीर आदमी एकदम हक्का-बक्का रह गया। वह बोला 'ओह, नहीं, मैंने तो अपनी सारी संपत्ति एक नकली संन्यासी, एक धोखेबाज को दे दी। मक्कार कहीं का।' उसका दुख क्रोध में बदल गया। और आगबबूला होकर वह संन्यासी के पीछे दौड़ पड़ा।

संन्यासी ज्यादा तेज नहीं दौड़ रहा था। वह सारी गलियों और उन गलियों की भी गलियों में गया। आखिरकार उसी जगह पर वापस पहुंच गया। जहां से दौड़ना शुरू किया। पेड़ के नीचे।



धनी आदमी भी जोर-जोर से हांफता हुआ उस जगह पहुंच गया। इससे पहले कि वह एक भी शब्द बोल पाता, संन्यासी बोला, 'अरे, क्या तुम डर गये थे कि मैं तुम्हारी दौलत लेकर भाग जाऊंगा। यह रहा। ले लो, मुझे इसकी कोई जरूरत नहीं है। इसे अपने पास ही रखो।'

और संन्यासी ने वह गठरी वापस कर दी। धनी आदमी काफी खुश हुआ कि उसे अपनी खोई हुई संपत्ति वापस मिल गई। संन्यासी बोला, यह रही शांति। अब तुम खुद ही देख लो, यहां आने से पहले भी यह दौलत तुम्हारे पास थी, लेकिन तुम्हें इससे खुशी नहीं मिलती थी। लेकिन अब इसे पाकर तुम्हारे दिल को खुशी मिल रही

है। तो आखिर ये खुशी आई कहां से। तुम्हारी दौलत से या तुम्हारे भीतर से।

इसका सार यही है कि आनंद और खुशी हमारे बाहर कहीं नहीं है। ये हमारे अंदर ही होती है। बाइबिल कहती है कि स्वर्ग का साम्राज्य तुम्हारे अंदर ही है। अपने धन की गठरी लिए इधर-उधर घूमते हुए उस धनी आदमी की तरह हमसे ज्यादातर लोग इस सच को महसूस नहीं कर पाते। यही वजह है कि अपनी खुशी हम अपने भीतर नहीं, दूसरों की तरफ देखते हैं।

खो जाने के बाद उपलब्धियां जब अनायास मिल जाती है तो ही खुशी की पहचान होती है। ●

अपने लक्ष्य से कभी मत गिरो

■ मुनिश्री तरुणसागरजी

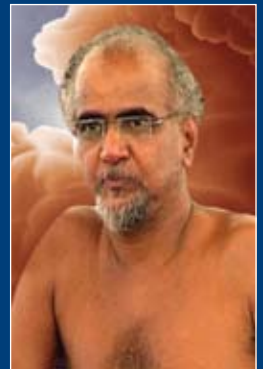
● नेता व महिलाओं में एक समानता है प्रसव की। महिला के लिए नौ माह व नेताओं के लिए पांच साल का प्रसव वर्ष होता है। कोई गर्भवती महिला आठ माह अपने परिवार का ख्याल रखती है और नौवें महीने परिवार महिला का ख्याल रखता है। नेता ठीक इसके विपरीत होते हैं। जनता चार साल तक नेताओं का ख्याल रखती है और नेता चुनाव आते समय एक साल जनता का ख्याल रखता है। महिला जिसे जनती है, उसे अपने गोद में बिठाती है। इसके विपरीत नेता कुर्सी में बैठकर बड़ा बनता है।

● मुझे तुम्हारे जीवन के खोट चाहिए। ऐसी बुरी आदत मुझे दे दीजिए, जिससे पत्नी को शर्मिंदगी उठानी पड़ती है। बच्चों को स्कूल में दूसरों के सामने नीचा देखना पड़ता है। आप अपने खोट मुझे दे देंगे, तो मेरा और आपका कथा में साथ बैठना सार्थक हो जाएगा। मैं आपकी गलत धारणाओं पर बुलडोजर चलाऊंगा।

आज का आदमी बच्चों को कम, गलत धारणाओं को ज्यादा पालता है। इसलिए वह खुश नहीं है। इसलिए मुझे आपके नोट नहीं, आपके खोट चाहिए।

● इस मतलबी दुनिया को ध्यान से नहीं, धन से मतलब है। भजन से नहीं, भोजन से व सत्संग से नहीं, राग-रंग से मतलब है। सभी पूछते हैं कि घर, परिवार व व्यापार कितना है। कोई नहीं पूछता कि भगवान से कितना प्यार है।

● जीवन में अपने संकल्प, साधना व लक्ष्य से कभी भी मत गिरो। गिरना ही है, तो प्रभु के चरणों में गिरो। जहां उठाने वाला हो, वहां गिरना चाहिए। जो स्वयं गिरे हुए हों, वहां गिरना अर्थों की बस्ती में ऐनक बेचने के समान है। उठने के लिए गिरना आवश्यक है। उसी तरह सोने के लिए बिछौना व पाने के लिए खोना जरूरी है।



अतुल्य तुलसी का जन्म

■ सुरेन्द्र अंचल

आध्यात्मिक दृष्टि से तुलसी का महत्व भारत में ही नहीं संपूर्ण विश्व में चर्चित है। यह मात्र हिन्दू धर्म नहीं, प्रत्युत समस्त धर्मों में किसी-न-किसी रूप में मान्यता रखती है। वनौषधि के रूप में भी इसका स्थान अद्वितीय है। आयुर्वेद के आर्यग्रंथों में इसके गुण बताये गये हैं कि इसका स्वरस तिक्त, अंशतः कटु, सुपाच्य, सुगंधित, सात्विक और कृमि-दुर्गन्धनाशक है। तुलसी के सेवन से अरुचि और उल्टी में सार्थक परिणाम प्राप्त होते हैं। आधासीसी, विष, सिरदर्द, पित्त, हैजा आदि अनेकों रोगों में इसका औषधीय उपयोग सर्वविदित है।

यह अतुल्य है अतः तुलसी है। अनेक दंत-कथाओं, व्रत-कथाओं, पुराणकथाओं में तुलसी के विविध प्रसंग उपलब्ध हैं। पद्मपुराण में जालंधर की पत्नी वृंदा के रूप में इसकी कथा है। ब्रह्मवैवर्त पुराण के ब्रह्म खण्ड में इसकी उत्पत्ति की कथा है। कलश स्थापना के समय अष्टपूजन में तुलसीगृह का छठा स्थान है। सभी प्रकार की धार्मिक विधियों में तुलसी एक अनिवार्य तत्व है। तुलसी में पर्याप्त विद्युत शक्ति होती है। तुलसी के पौधों के चारों ओर के 200 मीटर तक हवा स्वच्छ और शुद्ध रहती है। सूर्यग्रहण और चंद्रग्रहण के समय खाने-पीने की चीजों में तुलसीदल रखे जाते हैं ताकि वे दूषित न हों। भारत के ग्राम्य जीवन में नीम, पीपल, आंवला, बरगद, अशोक आदि वृक्षों व वनस्पतियों में सर्वाधिक धार्मिक, आध्यात्मिक, आरोग्यलक्षी एवं शोभा की दृष्टि से तुलसी को मानवजीवन में महत्वपूर्ण पवित्र तथा श्रेष्ठ स्थान प्राप्त है। भगवान विष्णु या श्रीकृष्ण की कोई भी पूजाविधि तुलसीदल की उपस्थिति के बिना परिपूर्ण नहीं मानी जाती तथा कोई भी प्रसाद तुलसीदल के अभाव में प्रसाद नहीं माना जाता। वास्तव में भारत में तुलसी के प्रति अपार श्रद्धा का कारण केवल अंधविश्वास कतई नहीं है, प्रत्युत इसका वैज्ञानिक आधार है। आधुनिक अनेकों रसायन शास्त्रियों के अनुसंधान ने यह प्रमाणित किया है कि तुलसी का पौधा स्वास्थ्यप्रद और रोगनिवारक शक्ति का स्रोत है।

पुराणों में तुलसी को भगवान श्रीकृष्ण की धर्मपत्नी कहा गया है। अतः उसे जगत्जननी का पद प्राप्त है। गोलोक में कृष्ण के समागम करने के कारण राधा के श्राप से एक गोपिका का धर्मध्वज राजा के यहां अतुल रूपवती के रूप में तुलसी का जन्म हुआ था। उसे 'वृंदा' नाम भी दिया गया है। यही कारण है कि भगवान श्रीकृष्ण की लीलाभूमि को वृंदावन कहा जाता है। देवी पुराण के अनुसार राजा धर्मध्वज और



पुराणों में तुलसी को भगवान श्रीकृष्ण की धर्मपत्नी कहा गया है। अतः उसे जगत्जननी का पद प्राप्त है।

महारानी माधवी की कन्या के रूप में तुलसी का जन्म कार्तिक पूर्णिमा के दिन हुआ।

उस कन्या का मुख ऐसा था मानो शरतकालीन चंद्रमा हो। नेत्र शरतकालीन कमल के समान थे। अधर, पके बिम्बाफल की तुलना कर रहे थे। मन को मुग्ध करने वाली उस कन्या के हाथ और पैर के तलवे लाल थे। उसकी नाभि गहरी थी। शीतकाल में सुख देने के लिए उसके संपूर्ण अंग गरम रहते थे और उष्णकाल में वह शीतलांगी बनी रहती थी। उसके शरीर का वर्ण श्याम था। केश ऐसे थे मानो वटवृक्ष को घेर कर शोभा पाने वाले वरोह हो। उसकी कांति पीले चंपक की तुलना कर रही थी। स्त्री और पुरुष उसे देखकर किसी के साथ तुलना करने में असमर्थ हो जाते थे, अतएव विद्वान पुरुष ने उसका नाम तुलसी रखा।

वह अतुल्य सुकन्या 'तुलसी' बाल्यावस्था में ही तपस्यार्थ पुष्कर क्षेत्र में चल दी। उसकी लालसा श्रीनारायण के वरण की थी। दीर्घकालीन तप से द्रवित हो ब्रह्माजी ने प्रकट होकर उसे वांछित वरदान मांगने को कहा। तब तुलसी ने बताया- प्रभो! मैं पूर्वजन्म में तुलसी नाम की गोपिका थी। तब भगवान श्रीकृष्ण की वह प्रिया, अनुचरी तथा अर्धांगिनी सब कुछ थी। एक

दिन रास की अधिपासी देवी भगवती राधा ने रोष में मुझे श्राप दे दिया कि तुम मानवी बनो! तभी भगवान ने मुझे विश्वास दिलाया कि तुम भारतवर्ष में रहकर तपस्या से ब्रह्माजी द्वारा मेरे ही चतुर्भुज रूप विष्णु को पुनः वर रूप में प्राप्त कर लोगी। आप से यही वर मांगती हूँ।

ब्रह्माजी ने बताया-भगवान नारायण तुम्हें अवश्य प्राप्त होंगे। उससे पूर्व श्रीकृष्ण के ही गोप सुदामा जो दानवराज शंखचूड़ के रूप में तुम्हें फिर मिलेंगे किन्तु कारणवश तुम्हें पौधा बनने का श्राप मिलेगा। तुम पौधा बनकर भी समस्त जगत को पवित्र करने का गुण रखोगी। भगवान विष्णु तुम्हें प्राणों से प्रिय मानेंगे। तुम्हारे बिना पूजा निष्फल समझी जायेगी। वृंदावन में वृक्षरूप से तुम वृंदावनी कहलाओगी।

पुष्कर में ही तुलसी और दानवराज शंखचूड़ का परिचय होता है। शंखचूड़ ने पूर्वजन्म का विवरण देते हुए कहा कि मैं ब्रह्माजी के आदेश से तुम्हारे कार्य साधने के लिए ही आया हूँ और गान्धर्व विधि से तुम्हें सहधर्मिनी बनाना चाहता हूँ। देवताओं में भगदड़ करने वाला दैत्यराज शंखचूड़ मैं ही हूँ। पूर्वजन्म में मैं भगवान के आठ मुख्य पार्षदों में से सुदामा नाम का पार्षद था। मैं भी देवी राधिका के श्राप से इस समय दानववंश में पैदा होकर दानवेंद्र बना। तुम पूर्वजन्म में श्रीकृष्ण के पास रहने वाली तुलसी गोपिका थी। ब्रह्माजी के परामर्श से वे गन्धर्व विवाह बंधन में बंध गए। आगे चलकर श्रीहरि ने शंखचूड़ के वध हेतु छल करके शंखचूड़ का रूप धर कर तुलसी का धर्म नष्ट किया। यह जानकर तुलसी ने क्षुब्ध होकर कहा-नाथ! आप का हृदय पाहन है। मुझसे छल कर इस जन्म के शरीर से स्वामी का छलपूर्वक वध किया है। आप पाषाण (शालिग्राम) हो जावे और उसने देह त्याग दी।

भगवान ने उसके क्रोध को शांत करते हुए कहा-यह शंखचूड़ अन्य कोई नहीं मेरा ही तो अंश था। मैंने तुम्हारी तपस्या का फल देने हेतु पूर्वनियोजित कर्म ही किया है। तुम्हारा शरीर गण्डकी नदी के रूप में सदा प्रवाहमय रहेगा। तुम्हारी केशकलाप अब पवित्र दिव्य-बिरवा तुलसी कहलाएगा। इसका इतना प्रभाव होगा कि मृत्यु के मुख में जाते व्यक्ति को यदि तुलसी दल या जल की एक बून्द मुख में दी जाय तो वह मोक्ष का अधिकारी हो जाएगा। जो मनुष्य नित्य प्रति भक्ति पूर्वक तुलसी जल ग्रहण करेगा। वह लाख अश्वमेघ का फल प्राप्त करेगा। तुलसी काष्ठ की माला गले में धारण करने वाला पुरुष घर पर रहते हुए भी अश्वमेघ यज्ञ का फल प्राप्त कर सकेगा।

-2/152, साकेत नगर,
ब्यावर (अजमेर)

गाय की महत्ता एवं उपयोगिता

■ डॉ. हौसिला प्रसाद पांडे

हमारे प्राचीन ग्रंथों में गाय की महिमा का विशद वर्णन किया गया है। महर्षि व्यास ने उसे 'गोधन राष्ट्रवर्धनम्' कहा है और गायों की स्तुति करते हुए कहा है-

गावः श्रेष्ठा पवित्राश्च पावना जटादुत्तमाः।

ऋते दधिघृताभ्याम् चनेहयज्ञप्रवर्त्तते॥

गावो लक्ष्म्याः सदा मूले गोपुपापना न विद्यते।

मातरः सर्वभूतानां गोवः सर्वसुखप्रदाः॥

अर्थात् गौए सर्वश्रेष्ठ, पवित्र पूजनीय और संसार भर में सर्वोत्तम है। इनके दूध, दही, घृत और गव्य के बिना संसार में यज्ञ संपन्न नहीं होते। गाय में लक्ष्मी सदैव निवास करती है। जहां गाय रहती है वहां पाप निवास नहीं करता। यह प्राणिमात्र को सुख संपदा प्रदान करती है। गाय हमारी सुविधा की सर्वोच्च केन्द्र और भारतीय संस्कृति का आधार है। अथर्ववेद में गाय को रुद्रों की माता, वसुओं की पुत्री, आदित्यों की स्वसा और अमृकी नाभि बताया गया है।

मातारुद्राणां दुहिता बसुना,

स्वसाऽऽदित्या नामामृतस्येनाभिः।

गाय में पैंतीस करोड़ देवताओं का वास माना गया है। गाय की पीठ में ब्रह्मा, गले में विष्णु और मुख में रुद्र आदि देवताओं का वास माना गया है।

सर्वे देवाः स्थिता देहे सर्व देवमयी हि गौ।

षृष्टे ब्रह्मा गले विष्णु मुखे रुद्रप्रतिष्ठितः॥

इसीलिए सोडसोपचार और पंचोपचार पूजन में केवल एक गाय का ही पूजन कर संपूर्ण देवी-देवताओं का पूजन संपन्न हुआ माना जाता है।

प्राचीनकाल में जिसके पास जितनी अधिक



गाय के दूध, दही, घी, गोबर और मूत्र के मिश्रण को पंचगव्य कहते हैं। इसके सेवन से क्षय का नाश होता है तो मूत्र पीकर कैंसर जैसे रोग से मुक्ति मिलती है। गौ-मूत्र में जीवाणुओं को नाश करने की अद्भुत क्षमता होती है जो लीवर, पीलिया, ब्लडप्रेशर और मधुमेह की बीमारी में भी लाभदायक है। गाय के कण्डे की राख प्रदूषण रहित कीटाणुनाशक होती है। इसीलिए इसे किसान खेत की फसलों पर छिड़काव करते हैं। गाय का गोबर घरों पर लेपन करने से उसे आणविक विकिरण से बचाया जा सकता है। गाय के गोबर की खाद खेत में प्रयोग करने पर फसलों पर कीटाणुओं का आक्रमण नहीं होता है तथा फसल अच्छी होती है। इस प्रकार गाय हमारे लिए अत्यंत ही उपयोगी पशु है।

—कुण्डा, प्रतापगढ़ (उ.प्र.)



■ मुनि पुलकसागर

सुखी, स्वाभिमान एवं सम्मान के साथ जीवन जीने के तीन सूत्र हैं- उपयोगिता, भावना एवं कर्तव्य। उपयोगिता संबंधों को प्रगाढ़ करती है, भावना परिवार को मजबूत करती है और कर्तव्य घर, परिवार, समाज में एकता एवं समन्वय स्थापित करते हैं।

उपयोगिता के बदले उपयोगिता, भावना के बदले भावना चाहिए, लेकिन कर्तव्य के बदले कुछ नहीं चाहिए। कर्तव्य तो निःस्वार्थ भावना से किये जाते हैं। छोटी-सी भूल सदियों की

सजा बन जाती है, इसलिए हमें जीवन सही और व्यवस्थित तरीके से जीना चाहिए। जिन मां-बाप ने हमें खून दिया उन्हें बुढ़ापे में खून के आंसू बहाने पर मजबूर करना कायरता है। जिन्होंने अपने खून से हमें बड़ा किया उनके लिए खून बहा देना मानवता है, जबकि असहाय जीवों का खून बहा देना हिंसा और अमानवीयता है।

भगवान राम ने कर्तव्य की खातिर सौतेली मां के वचनों को स्वीकार कर लिया, क्या आप भी इतने कर्तव्यनिष्ठ होकर अपना जीवन व्यतीत कर रहे हैं? अगर नहीं तो आपका जीवन सार्थक नहीं है। श्रवण कुमार अपने पुत्र होने का कर्तव्य बगैर किसी तर्क के निभाता है। कर्तव्य के पालन

में तर्क नहीं समर्पण की जरूरत पड़ती है।

● गंगाजल पीने से ज्यादा पुण्य बूढ़े मां-बाप के आंसू पोछने से मिलता है।

● बहू को नौकरानी समझने की गलती मत करना। वो भी किसी की बेटा है, बेटा की तरह रखो। वो भी तुम्हारा मां की तरह ख्याल रखेगी।

● माला जपने वाले हाथों से ज्यादा पवित्र वे हाथ होते हैं जो सेवा करते हैं।

● कर्तव्यों के पालन में तर्क की नहीं समर्पण की जरूरत पड़ती है।

● प्रेम भीख में नहीं मिलता है, उसे जितना लुटाओगे उतना ही मिलेगा।

सुखी जीवन के तीन सूत्र

तेज-पुंज-गज वदन गणेश

■ जनार्दन शर्मा

गजाननम् भूत गणाधिदेवतम्।
कपित्थ जम्बू फलचार भक्षणम्।
उमा सुतम् शोक निवार कारणं।
नमामि विघ्नेश्वर पाद पंकजम्॥

भारतीय संस्कृति में किसी भी कार्य, यज्ञ व अनुष्ठान को निर्विघ्न संपन्न करने हेतु प्रथम पूजा गणपति बापा की जाती है, इसके पीछे गणेशजी का कर्मयोगी, विनम्र, सत्संग एवं बड़ों का सम्मान आदि आध्यात्मिक गुणों से समलंकृत होना है। इसीलिए गोस्वामी तुलसीदास ने रामचरितमानस में सर्वप्रथम गणेश वंदना की है- मंगलानाम च कर्तारो, वंदे वाणी विनायकम्।

इस कथन की पुष्टि में गजानंदजी द्वारा रचित कतिपय प्रसंगों से हमें प्रेरणा मिलती है। कहते हैं महाभारत जैसे विशद ग्रंथ के एक लाख श्लोकों के रचयिता कृष्ण द्वैपायन वेदव्यास ने ग्रंथ रचना हेतु त्वरित लेखक स्टेनो की इच्छा जताने पर गणेशजी तैयार हुए, पर शर्त रखी कि वे बिना अवकाश के निरन्तर लिखेंगे। इस पर व्यासजी ने भी यह वचन लिया कि प्रत्येक श्लोक का अर्थ समझकर ही लिखेंगे। इस प्रकार कुछ श्लोकों के बाद व्यासजी एक क्लिष्ट श्लोक की रचना कर देते, जिसको समझने में गणेशजी को समय लगता तब तक व्यासजी काम निपटा लेते। यह उनका निरन्तर कार्यशीलता का प्रतीक है।

इसी प्रकार एक बार देवताओं में बहस हुई कि प्रथम पूजा किसकी हो, तब महादेवजी ने निर्णय दिया कि सब ब्रह्मांड की परिक्रमा करें और जो प्रथम आवे उसी की प्रथम पूजा हो। फलतः सभी देवताओं ने अपने-अपने वाहनों पर



सवार होकर दौड़ शुरू की। इधर गजानंदजी का स्थूल शरीर और मूषक वाहन के कारण दौड़ की गति धीमी रही। फिर भी गणेश निराश नहीं हुए और अपनी मंथर गति से दौड़ में निकल पड़े।

देवताओं की इस अद्भुत दौड़ को देखने देवर्षि नारद भी निकले और उन्होंने उल्टी परिक्रमा की ताकि सब देवताओं के वाहन, गति और हाव-भाव को देख सकें। नारदजी की उल्टी चाल के कारण सभी देवता नारदजी के सामने आने लगे, लेकिन देवतागण उनको देख स्वागत अभिनंदन करने के बदले उनसे अपना

मुंह फेरकर चल दिए। यह सोचकर कि नारदजी व्यर्थ की बातों में उलझाकर उन्हें दौड़ में पीछे कर देंगे। उधर सबसे पीछे मंथर गति से चल रहे गणेशजी ने नारदजी को देखते ही वाहन से उतरकर उनको साष्टांग प्रणाम किया और आशीर्वाद मांगा। नारदजी ने गणेशजी की परीक्षा लेते हुए कहा- गणेश आप इस मंथर गति से यह दौड़ कैसे पूरा करेंगे, आप वैसे ही सबसे पीछे हैं। गणेशजी ने कहा- हार के डर से कर्म (दौड़) से नहीं हटा जा सकता और इस दौड़ में आप जैसे संत दर्शन, सत्संग और आशीर्वाद का सौभाग्य मिले तो सोने में सुहागा है। यह सुन नारदजी ने प्रसन्न होकर गणेशजी को दो पत्तों पर 'रा' एवं 'म' (राम) लिखकर उनकी परिक्रमा कर महादेवजी के पास जाने को कहा। गणेशजी ने ऐसा ही किया- महादेवजी ने राम को ब्रह्मांड के रूप में स्वीकार कर गणेश प्रथम पूजा की स्वीकृति दी। दौड़ में प्रथम गणेशजी सतत कर्म, सत्संग और बड़ों के आशीर्वाद जैसे विवेकपूर्ण व्यवहार से आये और उनकी प्रथम पूजा हुई।

इसी तरह एक बार कार्तिकेय और गणेशजी को मां पार्वती और शिवजी ने पृथ्वी परिक्रमा करके आने का निर्देश दिया- कार्तिकेय अपने वाहन मोर पर उड़ गये और गणेशजी ने माता-पिता को ही पृथ्वी से बड़ा मानकर उनकी परिक्रमा करके बैठ गए जिस पर उनकी श्रेष्ठता सिद्ध हुई।

गणपति बाप्पा मोरिया के इन्हीं गुणों को आज के युवाओं को अपनाना चाहिए। इसी में जीवन की ऋद्धि-सिद्धि व सफलता निहित है।

-सत्य सदन,
पुष्कर (राजस्थान)



सांसों की सरगम से उपजा उल्लास

■ कंचन गुप्ता

स्वर विज्ञान भी वायुतत्व के सूक्ष्म उपयोग का विज्ञान है जिसके द्वारा हम बहुत से रोगों से अपने आपको बचाकर रख सकते हैं और रोगी होने पर स्वर-साधना की मदद से उन रोगों को दूर भी कर सकते हैं। स्वर साधना का आधार सांस लेना और सांस को बाहर छोड़ने की गति स्वरोदय विज्ञान है। हमारे शरीर में दिन-रात तेज गति से सांस लेना और सांस छोड़ना एक ही समय में नाक के दोनों छिद्रों से साधारणतः नहीं चलता। बल्कि वह तो बारी-बारी से एक निश्चित समय तक अलग-अलग नाक के छिद्रों से चलता है।

सांस का आना जाना जब एक छिद्र से बंद

होता है और दूसरे से शुरू होता है तो उसको स्वरोदय कहा जाता है। हर नथुने में स्वरोदय होने के बाद वो साधारणतया एक घंटे तक मौजूद रहता है।

इसके बाद दूसरे नाक के छिद्र से सांस चलना शुरू होता है और वो भी एक घंटे तक रहता है। ये क्रम रात और दिन चलता रहता है। जब नाक के बायें छिद्र से सांस चलती है तब उसे इड़ा में चलना अथवा चंद्रस्वर कहा जाता है और दाहिने नाक से सांस चलती है तो उसे पिंगला कहते हैं और नाक के दोनों छिद्रों से जब एक ही समय में बराबर सांस चलती है तब उसको सुषुम्ना में चलना कहा जाता है।

चंद्रस्वर शरीर को ठंडक पहुंचाता है। इस स्वर में तरल पदार्थ पीने चाहिए और ज्यादा

मेहनत का काम नहीं करना चाहिए। जब नाक के दायाँ तरफ के छिद्र में सांस चल रही हो तो सूर्य स्वर कहा जाता है। उस समय भोजन और ज्यादा मेहनत वाले काम करने चाहिए। क्योंकि यह स्वर शरीर में उष्मा उत्पन्न करता है।

नाक के जिस तरफ के छिद्र से स्वर चल रहा हो तो उसे दबाकर बंद करने से दूसरा स्वर चलने लगता है। जिस तरफ के नाक के छिद्र से स्वर चल रहा हो उसी तरफ करवट लेकर लेटने से दूसरा स्वर चलने लगता है।

ज्यादा मेहनत करने से, दौड़ने से और प्राणायाम आदि करने से स्वर बदल जाता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम करने से स्वर पर काबू हो जाता है। इससे सर्दियों में सर्दी कम लगती है और गर्मियों में गर्मी भी कम लगती है। ●

बुन्देलखण्ड के प्रसिद्ध लोकदेवता

■ राजीव नामदेव

हिन्दू धर्म में चौसठ करोड़ देवताओं के होने का उल्लेख मिलता है लेकिन इनके अलावा भी कुछ प्रसिद्ध प्राचीन लोक देवता भी हैं, जो बुन्देलखण्ड में बड़े आदर के साथ पूजे जाते हैं। बुन्देलखण्ड के लोग अपनी संपन्नता, तरक्की और प्रसिद्धि को अपने लोकदेवता की कृपा एवं आशीर्वाद मानते हैं इसीलिए तो उनके घरों एवं वाहनों पर उनके कुलदेवता का नाम जरूर लिखा देखा जा सकता है।

पूरे बुन्देलखण्ड के हर जिले में एवं ग्रामीण क्षेत्रों में अपने-अपने क्षेत्र विशेष के कुलदेवता प्रसिद्ध हैं। कुछ प्रसिद्ध देवताओं की ख्याति तो बहुत दूर-दूर तक है। एक अनुमान के मुताबिक इनकी संख्या सौ से ऊपर है। वैसे इन लोकदेवताओं का कोई प्रमाणित चित्र नहीं है और ना ही इनके जन्म-मृत्यु संबंधी कोई जानकारी का कहीं भी उल्लेख हमें देखने को मिलता है। लेकिन गांव में खेत या घर के आंगन आदि पवित्र स्थान में इनका एक चबूतरा बनाकर उनका अदृश्य रूप ही पूजा जाता है। कहीं-कहीं पर उस चबूतरे पर कोई गोल सा छोटा-बड़ा पत्थर रखकर उन्हें इन देवताओं का प्रतीक मान लिया जाता है और उसी रूप में इनकी पूजा-अर्चना की जाती है। शहरों में आंगन आदि स्थानों की कमी रहती है तो वहां पर उन्हें एक अलग कमरे में या फिर पूजाघर में स्थापित कर दिया जाता है और वही पर उनके नाम का स्मरण करते हुए पूजा अर्चना आदि की तथा हवन आदि में उनके नाम की कुछ आहुतियां दी जाती हैं। वैसे मुख्य रूप से अगरबत्ती, हल्दी, चावल एवं खड़ा धनियां का 'अक्षत' आदि देकर उन्हें नारियल ही चढ़ाया जाता है। घर पर कोई भी मांगलिक कार्य होने पर अपने कुल देवता को स्मरण करते हुए उनके नाम की छिटकी जरूर चढ़ायी जाती है वरना कुलदेवता बहुत जल्दी नाराज भी हो जाया करते हैं।

साल में एक बार एक विशेष प्रकार की पूजा भी की जाती है जिसे बुन्देलखण्ड में 'मेर' की पूजा कहा जाता है। यह पूजा प्रायः हर हिन्दू घर में अवश्य की जाती है जिसमें प्रसाद के रूप में एक विशेष प्रकार की आटे की छोटी-छोटी गोली होती है जिसे आम बोलचाल की भाषा में 'गुलेरी' कहा जाता है। वह भी अवश्य बनायी जाती है जो कि घर की बड़ी बुर्जुग महिला के द्वारा ही बनायी जाती है। जिसे पूजा पूरी होने पर प्रसाद के रूप में घर के प्रत्येक सदस्य को कम से कम एक कटोरी भर कर या एक मुट्ठी भर दिया जाता है। यह गुलेरी का प्रसाद केवल घर के सदस्यों को ही दिया जाता है अन्य किसी



बुन्देलखण्ड के हर जिले में एवं ग्रामीण क्षेत्रों में अपने-अपने क्षेत्र विशेष के कुलदेवता प्रसिद्ध हैं। कुछ प्रसिद्ध देवताओं की ख्याति तो बहुत दूर-दूर तक है। एक अनुमान के मुताबिक इनकी संख्या सौ से ऊपर है। वैसे इन लोकदेवताओं के कोई प्रमाणित चित्र नहीं है और न ही इनके जन्म-मृत्यु संबंधी कोई जानकारी का कहीं उल्लेख देखने को मिलता है।

बाहर के आदमी को यह प्रसाद नहीं दिया जाता है चाहे वह कितना ही घनिष्ठ क्यों न हो। वैसे कहीं पर इस पूजा को 'बाबू की दोज' भी कहा जाता है।

कुछ लोग गांव में अपने कुलदेवता के नाम का 'गढ़ा' (एक प्रकार का काला या लाल रंग का धागा) भी बांधते हैं जो कि खास तौर पर तब बांधा जाता है जब घर में किसी की तबियत अचानक खराब हो या कोई ऊपरी हवा आदि का चक्कर हो या फिर किसी महिला के बच्चे होना हो, तब उस महिला को ये गढ़ा इस उम्मीद से बांधा जाता है कि हमारे कुलदेवता जच्चा और बच्चा दोनों की रक्षा करेंगे। कभी-कभी घर के किसी सदस्य की अचानक रात में बहुत तबियत खराब हो जाती है या पेट आदि में तेज दर्द होने लगता है तो रात में डॉक्टर के पास नहीं जा सकने के कारण घर के लोग अपने कुलदेवता के नाम की 'भभूत' उस पीड़ित को थोड़ी खाने को दे देते हैं या और थोड़ी-सी उसके सर पर भी लगा देते हैं। हमें आश्चर्य तो तब होता है जब कोई हमें यह सुनाता है कि हमें उस भभूत से आराम मिल गया था। गांवों में तो ऐसा अक्सर ही सुनने को मिल ही जाता है।

बुन्देलखण्ड के कुछ प्रसिद्ध एवं लोकप्रिय लोकदेवता या इन्हें कुलदेवता भी कहा जाता है जो इस प्रकार हैं- बीजासेन, घटौरिया बाबा, पीर बाबा, पठान बाबा, मेहतर बाबा, रक्कस बाबा, नट बाबा, कारस देव, खाती बाबा, कुलदेवता, गौड़ बाबा, सती चौरा, कल्याण सिंह बाबा, वरम देव, हरदोल, भैसासुर, आसमाई, दरयाव सिंह बाबा, गेंवड़े के देवता, खैरापति, गौसाइन माता, गौसाई बाबा, वर्वरीक, गौड़देव, मेहर बाबा, बड़ी माता, छोटी माता, भगवतपुरा के बब्बा, अब्दापीर खेरे वारे आदि। कुछ तो सत्यता इन लोक देवता एवं कुल देवताओं में अवश्य है तथा उनका भी कोई न कोई वजूद अवश्य है तभी तो वे आज भी हमारी अनेक पीढ़ियों से निरन्तर पूजे जा रहे हैं। ये कुल देवता हमारे आस्था का केन्द्र बने हुए हैं। आज भी प्रत्येक घर में ये आदर के साथ पूजे जाते हैं और गांवों में तो इन्हें सबसे पहले ही पूजा जाता है फिर अन्य प्रमुख देवताओं को। हम प्रत्येक शुभ अवसर पर उन्हें याद करते हुए उनका आशीर्वाद अवश्य लेते हैं।

—संपादक : आकांक्षा पत्रिका
नई चर्च के पीछे, शिवनगर कॉलोनी
टीकमगढ़-472001 (म.प्र.)



■ मंजुला जैन

पालन-पोषण की विरासत

शास्त्रों में कहा है—व्यक्ति तीन ऋण से कभी उच्छ्रय नहीं हो पाता—माता-पिता के ऋण से, गुरु के ऋण से, परमात्मा के ऋण से। लेकिन युग का प्रभाव कहें या संस्कारों का अभाव मातृ देवों भव, पितृ देवों भव कहे जाने वाले माता पिता आज उदास हैं, उपेक्षित हैं, असहाय हैं, घर के किसी एक कोने में गुमशुम बैठे जिन्दगी के दिन गिन-गिन कर काट रहे हैं। उनके दिल के सागर में लहरें आज भी उठती हैं, पर उन लहरों से संगीत नहीं बेसुरे स्वर निकलते हैं। जिस माँ ने अपने लहू से सींच-सींच कर बच्चे का निर्माण किया, अपने सुख-सुविधा, इच्छाओं, अभावों को एक किनारे रख, पल पल उसके जीवन को पोषण दिया, आज उन बच्चों को केवल अपनी ही सुख-सुविधा की चिन्ता है, क्यों? जिस पिता ने संतान के जीवन निर्माण के लिए अपने समय की कुर्बानी दी, शक्ति की कुर्बानी दी, संपत्ति की कुर्बानी दी, उसको लौटाने के लिए संतान के पास आज क्या है? जिन दादा-दादी ने आपके बचपन को सहलाकर जीवन की 'समझ' दी, क्या उन वृद्धजनों की भावनाओं को समझने की छोटी-छोटी कोशिशें करते हैं आप? जब तक बड़े-बुजुर्ग शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ हैं और आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न हैं तब तक वे आपसे लेने के बजाय देते ही रहेंगे, पर जब उनके जीवन के आंगन में अनचाहे रेत कणों के जैसे बुढ़ापा उतर आए, शक्ति क्षीण हो जाए, बीमारियों से घिरने लगे, तब क्या आपके पास उनको देने के लिए मान-सम्मान, मिठे बोल, समय और सुरक्षा देने की भावना है? यदि है तो भाग्यशाली हैं वे परिवार। यदि नहीं तो अब भी समय है—इन स्थितियों के जिम्मेवार कारणों पर चिन्तन और मनन किया जाये।

कहते हैं— जिसके संस्कार सही, उसका मन अच्छा, नियति अच्छी, किस्मत अच्छी। गर संस्कार यानी पालन-पोषण में खोट हो तो उसकी किस्मत खोटी, नियति खोटी। माता-पिता, आचरण, परवरिश इनका गठबंधन ही है संस्कार। समाज की इकाई परिवार, परिवार की इकाई मानव, मानव की पहचान माता-पिता का नाम, उनके दिए संस्कार... उनसे मिली परवरिश... कितनी जरूरी है संस्कारों का निर्माण! आज जो परिवारों में बिखराव-टूटन एवं विसंगतियों का बोलबाला है, उनका सबसे बड़ा कारण हमारे दिये संस्कारों में रही कमी ही है।

सबसे पहले यह जाने कि परवरिश क्या और संस्कार क्या है... लालन-पालन क्या है? हिन्दू धर्म में 16 संस्कारों में मानव की उत्पत्ति से मृत्यु तक की हर आवश्यक क्रिया के बारे



में व्याख्या है, पर ये व्याख्या ही जीवन वृत्त का आधार नहीं, ये तो बस जीवन के लिए क्या आवश्यक है, इसका प्रस्तुतिकरण है। जो इन संस्कारों से जुड़े हैं, जीवन जीने का अधिकार सिर्फ उन्हीं को है, यह भी सही नहीं, फिर? ये कैसे निर्धारित होता है कि हमारे जीवन के लिए क्या जरूरी है और क्या नहीं? कौन करता है इनका निर्धारण? इन सबका सिर्फ और सिर्फ एक ही उत्तर है— माता-पिता। जनक, जन्मदाता, अभिभावक सबका एक ही मतलब— परवरिश के सूत्रधार और संस्कारों के निर्माता। पालन-पोषण शब्द उतना ही गहरा है, जितना गहरा प्रश्न जीवन क्या है। देवकी ने कृष्ण को जन्म दिया, उनका लालन-पालन माता यशोदा ने किया, यहां से समझ में आता है कि जन्म किसने दिया है, यह जरूरी नहीं, उससे ज्यादा जरूरी हो जाता है कि परवरिश किसने की है? बचपन में संस्कारों का निर्माण किसने किया? अगर किसी इंसान के बच्चे को जानवरों के साथ रखा जाए तो उस बच्चे में इंसान के गुण खो जाते हैं, वह जानवर सरीखा व्यवहार करने लगता है, यानी कि यह सत्य है कि परवरिश ही एक बच्चे में सद्गुण और अवगुण का विकास करती है।

हर धर्म, हर समाज के अपने संस्कार, अपनी मान्यताएं होती हैं, जो किसी बंद लिफाफे या लिखित कागजों के रूप में एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक नहीं पहुंचाई जाती। इनका आधार भी पालन-पोषण ही होता है। हम माता-पिता, बड़ों से जो सीखते हैं, वही तो बच्चों को सिखाते हैं। इसी तरह हमारे बुजुर्ग अपने-अपने बुजुर्गों से जो सीखते हैं, वो हम तक पहुंचाते हैं। माता-पिता

ही अपनी सभ्यता-संस्कृति से परिचित नहीं होंगे तो यहीं पर संस्कृति से जुड़ा भटकाव शुरू हो जाएगा। आजकल जैसे भी इसे पालन-पोषण का मुख्य भाग नहीं माना जाता, पर इसी न मानने ने हमारे समाज में वृद्ध आश्रम जैसे नए विकारों को भी जन्म दिया है। पीढ़ियों में टकराव का भी आधार यही है कि हम अपनी परवरिश में अपनी सभ्यता-संस्कृति की जगह दूसरी संस्कृति को लाते हैं। इस तरह की सोच से हम खुद को ही त्रिशंकु के रूप में पाते हैं। जब तक हम ये समझते हैं कि दूसरी संस्कृति के पीछे भाग कर हमने अपने बच्चों को क्या गलत बातें बता दीं, तब तक इतनी देर हो चुकी होती है कि सुधार की कोई गुंजाइश नहीं रह जाती है और हम न उगलते बने न निगलते बने की स्थिति में आ चुके होते हैं।

जब बच्चा बोलना सीखता है तो पहला शब्द वो मां ही बोलता है, इसीलिए मां को परवरिश का आधार माना जाता है। अपने पूरे जीवन में सबसे ज्यादा बच्चा मां के साथ ही बिताता है, इसलिए हर सही बात, अच्छे संस्कार उसे मां से ही मिलते हैं। इतिहास उठाकर देखें तो हर महानायक को आदर्श संस्कार मां से मिले हैं, फिर चाहे वो शिवाजी का साहस हो या कृष्ण का अनुपम मनोहर व्यक्तित्व या गांधीजी की नीति हो। मां का व्यक्तित्व बच्चे पर कुछ ऐसा अमिट, ऐसा अद्भुत छाप छोड़ जाता है, जो कि उसको नाम से पहचान कर सफर तय करना बताता है। मां हर रूप में अपने बच्चे को कुछ न कुछ सिखाती ही है, जो उसके जीवन में कहीं न कहीं काम ही आता है। ●



■ आचार्य अशोक सहजानन्द

संसार के दो गुण हैं- एक गति और दूसरा विस्तार। ये दोनों ही साधना हैं अर्थात् साधन है। साधक है प्रकृति और साध्य है एकत्व। प्रकृति जिन विधियों से आत्म विस्तार करती हुई अंततः आत्मस्थ होती है, वही सिद्धि है। किन्तु इस साधना में और साधनों में जो विविध और विचित्र क्रिया-प्रतिक्रिया, मिश्रण-संयोग आदि हो रहे हैं वे ही इस विस्तार का रहस्य है और वे ही साधना के आधार हैं।

अपने से अतिरिक्त और सर्वसमर्थ शक्ति या शक्तिमान की कल्पना बुद्धि के उन्मेष का ही लक्षण है। जब व्यक्ति जड़ता के कठोर आवरण को भेदकर अनुसंधित्पु बनता है तो ऐसी आकांक्षा उदित होती है और उसका यही



साधना का रहस्य

परिणाम निकलता है कि वह अपने से इतर को स्वीकारे, उसके विषय में अधिक सार्थक प्रतीति करे। इसके समानान्तर और इसके सर्वथा विपरीत एक वृत्ति और चलती रही जो इतर को नहीं स्व को ही सर्वस्व समझती थी। अर्थात् विश्व चेतना में विश्वास रखने वाली आत्मा 'अहं' को प्रेरक तत्व किंवा इनीशियल फोर्स के रूप में मानने के कारण अंतर्मुखी बनी रहती है।

इसके विपरीत आत्मरति को बाह्य उपकरणों से प्रमाणित पोषित करने वाली वृत्ति अहंकार तक विस्तीर्ण हो जाती है। एक ही तत्व की दो परस्पर विरोधी अभिव्यक्तियां जैसे दिनमान में प्रकाशित दिन और तमसाच्छन्न रात्रि। यह वैषम्य ही संसार को परिभाषित करता है। इस अहंकारग्रस्त साधना विधि में स्व अत्यंत उग्र रहता है इसलिए इसके लक्ष्य और सिद्धियां बहिर्मुखी रहती हैं। इन्हें हम आसुरीधारा के रूप में जानते हैं।

आसुरी विधि स्व के संकीर्ण से अतिरिक्त कुछ जानती नहीं, इसलिए वह प्रेयस को तलाशती है। उसका वासनावितान जितना विस्तारित होता है उतना ही अहंकार दुर्भव होता चला जाता है। आत्मेतर को वह मानता नहीं इसलिए कोई नियंत्रण व मर्यादा उसे स्वीकार नहीं होती। परिणामतः यथेच्छ व निरंकुश उपभोग ही उसकी साधना विधि है। भारत का चिंतन जितना तलस्पर्शी है उतनी ही उसकी उपासना विधि भी

व्यावहारिक एवं उपयोगी है। यहां की उपासना में साकार-निराकार जैसी स्थापनायें तो अवश्य हैं और भक्तिमार्गी अपनी श्रद्धा किसी प्रतीक को समर्पित करके ही कृतार्थ होते हैं, किन्तु उनका आराध्य इतना समर्थ, व्यापक और वैश्विक है कि वह साकार होकर भी निराकार से कम नहीं लगता। चिंतन को मूलतः और परिणामतः उसी शून्य में लीन होना है जो चिंतन से अतीत है।

मेरी दृष्टि में संसार में नास्तिक कोई होता ही नहीं। विशेषकर इस अर्थ में कि भगवान को न मानने वाला नास्तिक होता है। कारण कि भगवान कोई इतनी छोटी-सी सत्ता नहीं कि वह एक व्यक्ति के न मानने से मंद या तिरोहित हो जाए। दूसरा भगवान को अस्वीकार करना एक पारिस्थितिक प्रभाव है। जैसे व्यक्ति पर भौगोलिक या सामाजिक प्रभाव पड़ते हैं और वे उसको बाध्य कर देते हैं वैसा ही यह प्रभाव है। अन्यथा उसे न मानने का तो प्रश्न ही नहीं उठता। वास्तविक अर्थ में नास्तिक वह होता है जो निषेध में जीता है। जब हम नास्तिक है ही नहीं और हो भी नहीं सकते तो आस्तिकता का चरम लक्ष्य किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है। उस तक पहुंचने का कौन-सा मार्ग हमारे अनुकूल है, यह निश्चित कर लिया जाए।

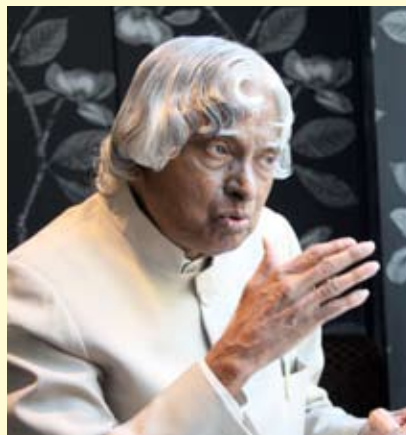
—प्रधान संपादक : सहज आनंद
बी-5/263, यमुना विहार, दिल्ली-53

कठिन है सादगी और संतोष के बिना ईमानदारी

■ डॉ. अनेकांत कुमार जैन



भ्रष्टाचार के विरोध में चारों तरफ आंदोलन हो रहे हैं वे भी इसका विरोध सिर्फ इसलिए कर रहे हैं कि उन्हें भी एक अदद ईमानदार दोस्त तो चाहिए ही, हम कानून बना सकते हैं, बनना भी चाहिए। लेकिन मैंने देखा है कि जो स्वयं ईमानदार नहीं है उसे दुनिया की कोई भी ताकत ईमानदार नहीं बना सकती। कानून का डर भी सीधे लोगों को ही होता है। दुष्ट प्रकृति के लोग फिर भी नहीं सुधरते। स्वाभाविक ईमानदारी के लिए हमें एक बार उन्हीं पुराने मूल्यों की तरफ देखना ही पड़ेगा जिन्हें हमने पुरानी और दकियानूसी बातें कह कर बहुत पीछे छोड़ दिया है। हम केवल दो बातों को लें- सादगी और संतोष। सादगी का मूल्य हम भूल चुके हैं। आज एक क्लर्क भी महंगे कपड़े, महंगी गाड़ी, ऊंची ईमारत, हवाई यात्रा आदि की चाहत तो रखता ही है, उसके लिए



प्रयास भी करता है। इसके लायक वेतन तो है नहीं तो बेईमानी करता है।

सादगी का सिद्धांत तो यह है कि करोड़पति भी हो तो जीवन सादा हो। उसी में सुख माने। संतोष नहीं रखेंगे तो इच्छाएं अनंत होंगी। सादगी रहेगी तो जरूरतें कम से कम होंगी, संतोष रखेंगे तो इच्छाएं परेशान नहीं करेंगी। पहले बाजार

आवश्यकताएं पूरी करने का ही काम करता था। आज वो जबरदस्ती आवश्यकताएं बढ़ाने पर उतारू है। हमें जिस चीज की जरूरत ही नहीं है उसे भी हमारी जरूरत बनाने की कोशिश वो करता है। उसका लक्ष्य देश का या हमारा विकास करना नहीं है बल्कि सिर्फ अपना माल बेचना है। हम उसके मायावी जाल में फंस जाते हैं और इच्छाएं पूरी करने के लिए किसी भी हद तक चले जाते हैं। हम दूसरों को दोष क्यों दें? हम भी कम नहीं हैं। आज हमने स्वयं ही इतने ताने-बाने बुन रखे हैं कि लालच के कारण हमने अपने सारे मूल्यों की बलि चढ़ा दी है। अन्नाजी सादगी और संतोष के साथ आसानी से रह सकते हैं। उसमें कोई विशेष तपस्या नहीं है। कोई आज माने, कल माने, चाहे अनंत काल बाद माने, मानना यही पड़ेगा कि सच्चे सुखी जीवन का एक ही उपाय है और वो है सादगी और संतोष, जिसके बिना ईमानदारी बहुत मुश्किल है।

—स. आचार्य-जैन दर्शन विभाग
श्री लालबहादुर शास्त्री संस्कृत
विद्यापीठ, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र,
नई दिल्ली-16



गुरु भगवान नहीं, भगवान से बड़े

■ भारती अरोड़ा

जो संत आपको सीधा श्री भगवान की भक्ति में लगा रहे हैं, वही आपके गुरु हैं, चाहे उन्होंने आपको शिष्यरूप में दीक्षा दी हो, चाहे नहीं। इस प्रकार के सद्गुरु का सम्मान भगवान से भी अधिक होना चाहिए। गिरिधरनागर श्रीकृष्ण की प्रेयसी श्री मीराजी ने यह पूरी वार्ता बड़े सरल व संक्षिप्त शब्दों में कह दी-

मार्ग में तारण मिले संत राम दोई।

संत सदा शीश ऊपर राम हृदय होई।।

अर्थात् "जीवन यात्रा में दो तारन वाले मिले- एक संत, दूसरे भगवान। इनमें संत का स्थान शिर पर है, भगवान का हृदय में।" पतिव्रता पत्नी मन से चिंतन अपने पति-प्रियतम का ही करती है, यद्यपि कहीं अधिक सम्मान अपने सास-ससुर को देती है। माता-पिता के प्रति भी उसका स्नेह-सम्मान न्यून नहीं होता। पर दोनों (दंपतियों) के प्रति सम्मान भी इसलिए है कि इन्होंने पति से मिलवाया है।

बाबा राधारमणदास परमोच्च कोटि के संत थे। नवद्वीप नाम का उनका विद्वान, सुयोग्य व अतिप्रिय शिष्य था जो कि उनके प्रति प्रगाढ़ गुरुनिष्ठा रखता था। दोनों का परस्पर विचित्र विरोध तब सामने आया जब नवद्वीप ने सर्वसाधारण के मध्य घोषणा की कि "हमारे



गुरुजी साक्षात् भगवान हैं, उनकी पूजा भगवान की पूजा है, उनके नाम का जप भगवान के नाम का जप है।" पर स्वयं गुरुजी को ही यह बात नहीं जंची! उन्होंने कहा कि यदि नित्यप्रति के जीवन में इस सिद्धांत को लागू कर दें, तो सब मामला बिगड़ जायेगा। उन्होंने रोचक उदाहरण दिया। यदि अपने इष्ट ठाकुर को भोग लगाकर तुमने ऐसा मान लिया कि गुरुदेव ने भी आरोग लिया तो गुरुदेव भूखे ही रहेंगे। यदि गुरुजी को भोग लगाकर इष्ट ठाकुर को न लगाया तो समाज में गुरुजी की स्थिति को हास्यास्पद बना दोगे।

गुरु को भगवान मानने के उदाहरण धर्मग्रंथों में कहीं नहीं है। हमारे युग के गुरु गोविंदसिंह ने यहां तक चेतावनी दी कि जो मुझे भगवान कहेगा, वह नरक में पड़ेगा-

जो मोको परमेसर उचरे

सो जन नरक कुण्ड में परे है।

नितांत निजी जीवन में कोई शिष्य अपने गुरुजी को भगवान माने तो किसी के आपत्ति करने का अधिकार नहीं बनता। पर यदि 'गुरु ही भगवान है' यह सर्वमान्य सिद्धांत के रूप में रखा जाये तो न युक्तियुक्त होगा, न समाज को स्वीकार्य। यदि विभिन्न सम्प्रदायों के शिष्य अपने-अपने गुरुओं को सृष्टि का नियंता परमात्मा स्थापित करने लगे तो परमात्मा एक न रहकर अनेक हो जायेंगे व सम्प्रदायों के मध्य क्रोध-विरोध का, कलह-क्लेश का वातावरण बन जायेगा।

एक बार एक बुद्धिजीवी ने एक विदुषी साधिका से पूछा कि क्या आप अपने गुरु को स्वयं भगवान नहीं मानती? उन्होंने कहा, "यदि उन्हें भगवान मानती तो किसकी प्राप्ति के लिए हमने शरण ग्रहण की है?"

उचित उत्तर। पति-प्रियतम एक मात्र परमात्मा ही हैं, व हो सकते हैं, अन्य कोई नहीं।

-पुलिस उपायुक्त-यातायात गुडगांव (हरियाणा)



भावुकता कमजोरी नहीं ताकत है

■ दिव्या श्रीवास्तव

आक्सर लोगों को ये कहते सुना है- 'तुम भावुक हो, तुम कमजोर हो।' भावुक न होना दूसरे शब्दों में संवेदनहीन होने जैसा है। जो लोग यह समझते हैं कि भावुक लोग कमजोर होते हैं, वे खुद को 'प्रेक्टिकल' कहते हैं। क्या भावुक लोग व्यावहारिक नहीं होते? क्या दूसरों का दुःख गहराई से महसूस करना और उसके दुःख में शामिल होना भावुक व्यक्तियों की कमजोरी है? शायद हां! संवेदनशून्यता की ओर बढ़ते समाज को भावुक-जन कमजोर और अव्यावहारिक ही लगेगा।

बुद्धिमान और व्यावहारिक समुदाय यह सोचता है कि आखिर कोई व्यक्ति मेरी इतनी मदद क्यों करना चाहता। जरूर इसमें इसका कोई निहित स्वार्थ होगा। अब शक का इलाज तो है नहीं। कुछ लोग सोचेंगे कि इसका अपना घर-परिवार नहीं है शायद। हर वक्त दूसरों के बारे में सोचता रहता है। लेकिन भावुक इंसान तो भावुक ही है। इसकी नहीं तो उसकी मदद

करेगा। दुनिया में दुःखों का अंबार है। इसलिए भावुक व्यक्ति कभी खाली नहीं बैठ पाता। किसी न किसी की चिंता उसको खाए रहती है। और वह भी मस्त रहता है परहित में सुख ढूंढने में।

भावुक व्यक्ति दूसरों के दुःख को शिद्दत से महसूस करता है और तत्पर रहता है उसके दुःख के निवारण के लिए। लेकिन कभी-कभी उसकी यही निस्वार्थ चेष्टा के गलत अर्थ लगाकर दूसरे लोग उसकी निंदा करने लगते हैं। भावुक व्यक्ति एक आसान निशाना बन जाता है और लोग उसे तरह-तरह के अलंकारों से भी विभूषित करते हैं। लेकिन भावुक व्यक्ति फिर भी नहीं सुधरता, बहते जल की तरह अपनी दिशा मोड़ लेता है और बहने लगता है किसी और की शुष्क जिंदगी में आद्रता लाने के लिए।

मेरे विचार से एक भावुक व्यक्ति कमजोर नहीं होता, बल्कि वह अपने जीवन की विषमताओं से लड़ना सीखता है और दूसरों के दुःखों का समाधान ढूंढने में तत्पर रहता है। हर बीतते दिन के साथ अपने खट्टे-मीठे

अनुभवों से वह निरंतर सीखता रहता है और खुद को पहले से भी ज्यादा संवेदनशील और समाजोपयोगी बना लेता है। भावुक व्यक्तियों को बस एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि कहीं उनके अतिशय प्रेम से किसी को घुटन तो नहीं हो रही। कहीं उसके पारिवारिक संबंधों में दरार तो नहीं आ रही। अगर कभी ऐसा लगे तो समय रहते थोड़ी-सी दूरी बना लेना चाहिए।

जो लोग बात-बात पर बुरा मान जाते हैं, रूठ जाते हैं या रोने लगते हैं, वे भावुक नहीं, बल्कि असली कमजोर होते हैं। ऐसे लोग अतिसंवेदनशील और स्पर्शा होते हैं। ऐसे लोगों को भावुक कह कर भावुकता का अपमान नहीं करना चाहिए। भावुकता एक अति-दुर्लभ गुण है। और सफेद बाघ की खत्म होती प्रजाति की तरह भावुक लोग भी समाप्तप्राय हैं। इंसान की पूंछ की तरह यह भी एक दिन विलुप्त हो जाएगी, क्योंकि संवेदनहीन समाज में इसकी कद्र और उपयोगिता घटती जा रही है। 'मैं भावुक हूँ/कमजोर नहीं/भावुकता मेरी ताकत है/और भावुकता ही मेरा गहना।' ●

शुभ संकल्प से बनें नारायण

■ पं० मदनलाल शर्मा

यदि मानव शुभ संकल्प करे तो वह नर से नारायण बन सकता है। भगवान नारायण को जो प्राण अर्पित करता है और प्रति श्वास नारायण मंत्र का जाप करता है उसे पाप कभी छूता नहीं। प्रत्येक कार्य में ईश्वर से संबंध बनाए रखें।

‘श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारे, हे नाथ नारायण वासुदेव’ यह महामंत्र है। अर्थ के ज्ञान सहित इस मंत्र का जाप करें।

श्रीकृष्ण का अर्थ है मन को आकर्षित करने वाले। गोविन्द का अर्थ है इन्द्रियों के रक्षक भगवान। हरे का अर्थ है दुःखहर्ता। मुरारे का अर्थ है मुर नामक राक्षस के विजेता। हे नाथ का अर्थ है आप नाथ हैं और मैं आपका सेवक। नारायण का अर्थ है मैं नर हूँ, आप नारायण हैं।

वासुदेव का अर्थ है प्राण। मेरे प्राणों की रक्षा करें। मैंने अपना मन आपको अर्पित कर दिया है। ब्रह्मनिष्ठा ऐसी अव्वल होनी चाहिए



कि अन्य विषयों में मन ही न हो। मनुष्य विषयों में आनंद खोजता है किन्तु मिलता नहीं क्योंकि वहां सुख है ही नहीं। जिसे हम सुख मानते हैं वह है सुखाभास। प्रभु के भजन में व्रज के समान अचल निष्ठा रखें। मानव शरीर की प्राप्ति

भोगोपभोग के लिए नहीं अपितु इसकी प्राप्ति तो भगवत् भजन द्वारा प्रभु के प्राप्ति के लिए है। शरीर के नाशवान होने पर भी मनुष्य जन्म दुर्लभ है। कारण कि मनुष्य जन्म इच्छित वस्तु दे सकता है। इस अनित्य और नाशवान शरीर से नित्य वस्तु भगवान की प्राप्ति होती है।

यह मानव शरीर बड़ा ही कीमती है। कई बार जन्म-मरण की पीड़ा सहता हुआ जीव इस शरीर में आया है और सब पशु-पक्षी वाले शरीरों में भोग ही भोग सकता है। प्रभु प्राप्ति के लिए कर्म नहीं कर सकता।

ईश्वर नित्य है, शरीर अनित्य किन्तु इसी अनित्य से ही नित्य की प्राप्ति हो सकती है। अतः मानव देह की बड़ी महिमा है। जब तक यह शरीर रूपा गृह स्वस्थ है, तब तक वृद्धावस्था का आक्रमण नहीं हो पाया है।

जब तक इन्द्रियों की शक्ति क्षीण नहीं हुई है, आयुष्य का क्षय भी नहीं हुआ है समझदार व्यक्ति को चाहिए कि तब तक वह अपने आत्मकल्याण का प्रयत्न कर ले। ●

सेहत के लिए नाश्ता जरूरी

■ डॉ. हीरालाल छाजेड़ जैन

दिन में हम थोड़ी-थोड़ी अंतराल में कुछ खाते रहते हैं, इसलिए हमें जरूरत के अनुसार कैलोरी मिलती रहती है और वह उपयोगी भी होती है। आहार विशेषज्ञ कहते हैं कि चयापचय शरीर में अनवरत चलनेवाली प्रक्रिया है, दिन के अलावा रात्रि में भी इसका क्रम चालू ही रहता है। नींद के दौरान भी शरीर में चयापचय की प्रक्रिया चलती रहती है जिसकी वजह से ऊर्जा इस्तेमाल होती रहती है। इसलिए सुबह नाश्ता करना सेहत के लिए लाभदायक होता है।

रात्रि में नींद में होने के कारण हम कुछ नहीं खाते और चयापचय की क्रिया के चलते कैलोरी जलती है, उसकी भरपाई करने के लिए सुबह के समय नाश्ते की जरूरत होती है। चयापचय हमारे जीवन के लिए सर्वाधिक अनिवार्य प्रक्रिया है और इसमें कोई व्यवधान सेहत के लिए अच्छा नहीं होता है। चयापचय वास्तव में शरीर के अंदर होनेवाली वह रासायनिक क्रिया है जिससे भोजन और अन्य पदार्थों को ऊर्जा तथा दूसरे उत्पादों में तब्दिल किया जाता है एवं इसका उपयोग शरीर के संचालन में होता है। शरीर भोजन और ऊर्जा के अन्य संसाधनों का इस्तेमाल कर सक्रिय



बना रहता है, नुकसान की भरपाई कर विषैले तत्व दूर किये जाते हैं। जल चक्र एवं शारीरिक गतिविधियां सामान्य बनी रहती है।

आहार विशेषज्ञ का मानना है कि एक व्यक्ति रात में औसतन सात घंटे की नींद लेता है और इस दौरान शरीर चयापचय क्रिया में 500 से 600 किलो कैलोरी जलता है अतः नया दिन प्रारंभ होने पर फिर से इतनी कैलोरी की भरपाई करने के लिए नाश्ता जरूरी है। इसके लिए नाश्ता ऐसा होना चाहिए जो आपके शरीर के लिए उपयोगी कैलोरी को उपलब्ध कराए। तब ही हम पूरे दिन ताजगी का अहसास करेंगे अन्यथा सुस्ती महसूस होगी।

जिन लोगों को एसिडिटी की तकलीफ रहती

है उनके लिए और ज्यादा जरूरी है कि वे समय पर नाश्ता करें क्योंकि खाली पेट रहना उनके लिए घातक सिद्ध होता है।

पर्याप्त कैलोरी के लिए सुबह के नाश्ते में अंकुरित अनाज, एक गिलास दूध या दही के साथ कॉर्नफ्लेक्स अथवा दलिया, सेव, केला, आदि फल जो रुचिकर लगे उपयोगी बन सकते हैं। बच्चों के लिए सुबह का नाश्ता बहुत जरूरी होता है क्योंकि इस उम्र में उनका शरीर विकसित होता है।

भागदौड़ की जिन्दगी में लोग सुबह का नाश्ता नहीं करते लेकिन अध्ययन बताते हैं कि नाश्ता दिन भर का सबसे महत्वपूर्ण भोजन होता है, इसकी उपेक्षा करने से सुस्ती, चयापचय, वजन की समस्या से लेकर एकाग्रता की कमी जैसी परेशानी हो सकती है। सेहत की चिंता करने वालों के लिए आवश्यक है कि वे सुबह के नाश्ते पर विशेष ध्यान दें। अंग्रेजी में इसका नाम ही ब्रेक फास्ट रखा है, जिस प्रकार अनशन के पश्चात भोजन करना जरूरी होता है उसी प्रकार ब्रेक फास्ट रात्रि के समाप्त होने पर सुबह का नाश्ता अति आवश्यक माना गया है।

—जय श्री टी कंपनी
चौधरी बाजार, नंदी शाही
कटक (उड़ीसा)

बरकत और अजमत का महीना

■ नय्यर फिरोज

रोजा इनसान को बुराइयों से बचाता है माहे रमजान शुरू होने वाला है। यह महीना मुस्लिम समाज के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। रोजे का शाब्दिक अर्थ है रुके रहना। अर्थात् रोजे की हालत में इनसान सुबह पौ फटने से सूर्यास्त तक खाने-पीने और हर गलत काम से रुका रहता है। रोजा एक ऐसा कर्म है जो मनुष्य को दुष्प्रवृत्तियों से हटाकर सद्प्रवृत्तियों, सत्कर्म एवं भलाई के कामों में लगाता है।

रोजा केवल भूखे प्यासे रहने का नाम नहीं है। हजरत मुहम्मद सल्लम का कथन है कि जिसने रोजा रखकर भी गलत काम नहीं छोड़े, वह हम में से नहीं है। रोजा तो बुराइयों से दूर रहने, भलाईयों को फैलाने, उपासना व जनसेवा के लिए प्रेरित करता है।

मुसलमानों को चाहिए कि इसके मूल उद्देश्य को अपने जीवन में चरितार्थ कर इस दुनिया की जिंदगी और आखिरत दोनों को सफल बनाएं। अपनी भूख का एहसास करते हुए अपने आस-पास के भूखे प्यासे लोगों की फ्रिक करें। अधिक से अधिक सद्का खैरात दें। जकात अदा करें ताकि समाज के गरीब व मोहताज लोगों का जीवन स्तर सुधरे और समाज



में समानता का वातावरण बने। जकात हर उस मुसलमान पर वाजिब है जिसके पास साढ़े सात तोला सोना या उसके बराबर चांदी या उतनी रकम मौजूद है और उस पर एक साल गुजर गया है। कुल रकम का ढाई प्रतिशत जकात के रूप में अदा करना होता है। जकात को आठ मर्दों में खर्च करना चाहिए। इस रकम से अपने वतन और अपनी कौम की मदद भी करना चाहिए।

रमजान में सहरी खाने का बहुत सवाब अर्थात् पुण्य है।

सुबह पौ फटने से पहले रोजे की नीयत से कुछ खाने-पीने को सहरी कहते हैं। हजरत मुहम्मद ने कहा कि सहरी खाने में बरकत है। सूर्यास्त के तुरंत बाद इफतार कर लेना चाहिए। इफतार के समय रोजेदार जो दुआ करता है, अल्लाह उसे कुबूल फरमाता है। हदीस में इफतार की दुआ इस तरह बताई गई है। अल्ला-हुम्मा-लका-सुम्तु व अला रिजकि-क-अफतरतु। अर्थात् ऐ अल्लाह मैंने तेरे लिए ही रोजा रखा और तेरे ही दिए हुए रिजक से इफतार किया।

रमजान में नमाज तरावीह पढ़ना सुन्नत है। तमाम मस्जिदों में रात को नमाज तरावीह का आयोजन किया जाता है। इसके अंतर्गत कुरआन पढ़ा जाता है। ●



www.shingora.net

SHINGORA

SUMMER
STOLES &
SCARVES



Available at all leading stores & multi brand outlets nationwide.

For Dealer queries, contact:
08968982222; 0161-2404728

करियर निर्माण के पांच सूत्र

■ साध्वी नगीना

भारतीय समाज बहुत कुछ बदला है। पूरी एक नई पीढ़ी सामने है। मूल्य-विचार, जीवनशैली सबमें परिवर्तन है। यह बदलाव ऐसा है जिनके भीतर से नई जिंदगी की पदचाप सुनाई दे रही है। उसे खूबसूरत कैसे बनाएं? करियर का ताना-बाना क्या हो? जीवन को विकास का आयाम कैसे दें? इन सब प्रश्नों का समाधान ढूंढे इन पांच महत्वपूर्ण सूत्रों में- पहला स्वर्णिम सूत्र है- पुरुषार्थ। मिट्टी प्रकृति देती है, उससे मंगल कलश बनाना इंसान के हाथ का पुरुषार्थ है। पुरुषार्थ वह छैनी है, जो जीवन को तराश कर जीवंत प्रतिमा का आकार देती है। पुरुषार्थ अंधेरे में चिराग है। हिमालयी ऊंचाइयों पर विजय का परचम पुरुषार्थ से ही फहराया जा सकता है।

कठिनाइयों से घबराने वालों के लिए फिसलन भरे रास्तों की कमी नहीं। मोरारजी देसाई परीक्षा देने पहुंचे। परीक्षार्थियों ने पूछा-फेल हो गये तो तुम क्या करोगे? मोरारजी संकल्प के धनी थे। निर्भयता से कहा-असफल होने का अर्थ हार नहीं है। विकास के नित्यानबे द्वार अभी खुले हैं। अंधेरे में डूबे हुए सूरज को फिर से उगने में भले बारह घंटे लग जायें किन्तु डूब कर भी वह सक्रिय है। हाथ में भाग्य, जीवन, हृदय और मस्तिष्क की रेखा प्रकृति प्रदत्त है। पुरुषार्थ की रेखा स्वयं बनानी होती है। तभी अन्य रेखाएं सार्थक बनेगी।

करियर का दूसरा सूत्र है- आत्मविश्वास। आत्मविश्वास संकटमोचक हनुमान है। अनुपम शक्ति है। सफलता की बुनियाद है। चांद-सितारों का आनंद हर किसी को नसीब नहीं होता, किन्तु धरती पर खिले फूलों का आनंद सबके लिए है। वहां तक पहुंचने का विश्वास चाहिए। जो धनुष मुड़ने को तैयार नहीं वे टूट जाते हैं।

मानवीय मन की सबसे बड़ी कमजोरी है कि बहुत जल्दी निराशा का शिकार हो जाता है। अपने को शक्तिहीन, अक्षम महसूस करने लगता है। बिड़ला, टाटा, अंबानी आकाश से नहीं उतरे। उनके पास वही दिमाग है जो आम आदमी के पास होता है किन्तु उन्होंने आत्मविश्वास की मशाल कभी निस्तेज नहीं होने दी।

करियर बनाने का तीसरा स्वर्णिम सूत्र है- समय की पहचान। समय को पहचानने वालों के रास्ते लंबे नहीं होते। चंद्रगुप्त का महामंत्री चाणक्य एक छोटी-सी कुटीर में रह सकता है। विश्व कवि रविन्द्र अपन हाथ से झूठे बर्तन साफ कर सकते हैं तो आज का आदमी समय की रफ्तार को क्यों नहीं समझ पा रहा है?

अतीत पर हमारा नियंत्रण नहीं, भविष्य की योजनाएं बनाते हैं, क्या पता कितनी सफल हो



पायेगी। वर्तमान का ही सही उपयोग किया जाये तो वही खूबसूरत अतीत और सुनहरे भविष्य में परिवर्तित हो जाता है। वर्तमान की छोटी-सी भूल पर भविष्य को बड़ी कीमत चुकानी पड़ती है। अतः समय की नब्ज पहचानना आवश्यक है।

करियर बनाने का चौथा स्वर्णिम सूत्र है- धैर्य। किसी कार्य की सफलता में धैर्य की अनिवार्यता है। 'उतावल थी आंबा न पाके' इसे सिद्ध किया बंदरों ने। एक बार जंगल में बंदरों ने आपातकालीन मीटिंग आहूत की। मीटिंग का मुख्य मुद्दा था- अब हम मनुष्य का अपमान सहन नहीं करेंगे। वे हमें अपमानित कर कहीं से निकाल देते हैं। क्या हमारा कोई अस्तित्व नहीं? गर्मागर्म बहस हुई। कई सुझाव आये। सर्वसम्मति से यह पास हुआ कि हम भी अपना आम का बगीचा लगायें।

रेतीले स्थान पर एक-एक गुठली सबको लाकर बोना है। सुझाव सुंदर था। काम शुरू हुआ किन्तु धैर्य कहाँ है? गुठली रेत में डालते हैं। एक मिनट में निकाल कर देखते हैं, आम लगा या नहीं? यही क्रम सबका चलता रहा। न अंकुर फूटा न आम मिला। अंकुर फूटने से लेकर आम पकने तक प्रतीक्षा करनी होती है। बंदर आखिर बंदर ही होते हैं। कार्य और वस्तु की गुणवत्ता को वे क्या समझेंगे। धैर्य के अभाव में आज तक

भी बगीचा नहीं लगा सके। कार्य के सफलता की नांव धैर्य है।

करियर निर्माण का पांचवां सूत्र है- ध्येय में लीन रहो। सफलता मिलने तक पूरी शक्ति उसमें लगाये रखो। तन्मयता और एकाग्रता के अभाव में चिंतन की शक्ति विकेंद्रित हो जाती है। जल झील, नहर, सरोवर या नदी का रूप लेता है तभी शक्ति प्रकट होती है। हजारों किलोवाट विद्युत का उत्पादन किया जा सकता है। विद्युत की चमत्कारिक शक्ति जल के केंद्रीकरण में है, वैसे मन की बिखरी शक्ति को ध्येय में नियोजित करना होगा। सौ प्रतिशत समर्पण ही सौ प्रतिशत परिणाम दे सकता है।

एण्ड्रुकारनेगी से मीडिया वालों ने पूछा- ऊंचाइयाँ कैसे पाईं। एन्ड्रू ने कहा जो अपने लक्ष्य के प्रति पच्चीस प्रतिशत अपनी ऊर्जा को प्रयोग करता है वह वह नाकामयाब रहता है। पचास प्रतिशत वाला सफल होता है और वे लोग सफल, समृद्ध, महान और ऊंचाइयाँ पाते हैं जो अपनी क्षमता का सौ प्रतिशत उपयोग करते हैं। आधे मन से किया गया कार्य आधा परिणाम देगा। चौथाई मन से किया कार्य चौथाई परिणाम और पूरे मन से जो कार्य करता है उसे पूरा परिणाम हस्तगत होता है। मेरी सफलता का यही राज है। ●



जैसलमेर के जैन मंदिर

■ पुखराज सेठिया

वीरता, बलिदान, भक्ति और शक्ति की धरती है राजस्थान। केसरिया बानों के मतवालों और जौहर की ज्वालाओं में जलने वाली नारियों की पुण्यभूमि है- राजस्थान। इस प्रांत की सभ्यता बहुत पुरानी है। मरुभूमि के पश्चिमी सीमांत का शहर है जैसलमेर। थार मरुस्थल के बीच स्थित सोने की चमकती पीले पत्थरों की हवेलियों के कारण जैसलमेर को स्वर्ण नगरी भी कहा जाता है। हर मकान में जाली, झरोखे, कंगूरे, मेहराब आदि की कलात्मक शिल्पकला देखने योग्य है। जैसलमेर की स्थापना यादव वंश के भाटी राजपूत राव जैसल ने सन् 1156 में त्रिकुटा पहाड़ी पर एक दुर्ग की स्थापना से की। इससे पहले यह स्थान थार मरुस्थल में वह पड़ाव था, जहां दिल्ली और मध्य भारत जाने वाले व्यापारियों का कारण आकर रुकता था।

जैसलमेर का दुर्ग सिर्फ राजमहलों के लिए ही नहीं, बल्कि भव्य जैन मंदिरों के लिए भी प्रसिद्ध है। दुर्ग में श्वेताम्बर जैन धर्मावलम्बियों के आठ भव्य मंदिर हैं। भगवान् आदिनाथ (ऋषभदेव), श्री संभवनाथ, श्री चंद्रप्रभु, श्री शीतलनाथ, श्री शांतिनाथ, श्री कुंथुनाथ, श्री पार्श्वनाथ एवं श्री महावीर स्वामी के दिव्य श्री भव्य मंदिर हैं। भंसाली, डागा, संखलेचा, चोपड़ा, बरड़िया आदि जैन व्यापारियों द्वारा बिना किसी राजकीय अनुदान (सहयोग) के इन विशाल मंदिरों का निर्माण करवाया गया। इन जैन मंदिरों का निर्माण काल चौदहवीं एवं पन्द्रहवीं शताब्दी है।

भारत में हिन्दू राजसत्ता का पतन हो गया था। मोहम्मद गौरी एवं गजनी द्वारा इस देश पर आक्रमण एवं लूटपाट ने भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति के अस्तित्व पर प्रश्नचिन्ह लगा दिया था। गुजरात के सोमनाथ मंदिर सहित यहां के हिन्दू एवं जैन मंदिरों को नष्ट करना, मूर्तियां खंडित करना, मंदिरों की सांस्कृतिक धरोहर एवं धन संपदा को लूटकर भारत से बाहर ले जाने का सिलसिला रुक नहीं पा रहा था। ऐसे समय में तत्कालीन जैन आचार्यों की दूरदृष्टि एवं बुद्धिमता से जैन मूर्तियों, आगमों, ग्रंथों, प्राचीन ताड़पत्रों, हस्तलिखित लेखपत्रों सहित अनेकों बहुमूल्य सामग्री को सुरक्षित रखा जा सका। रेतीले धोरों, भयंकर गर्मी एवं पानी की कमी के कारण मरुस्थल का यह भू भाग आक्रमणकारियों की नजर पड़ने से रह गया। महान जैनाचार्यों एवं संतों की सलाह और जैन श्रीमंतों, श्रेष्ठी श्रावकों, व्यापारियों ने ऊंटों पर लाद-लाद कर उपरोक्त सब सामान जैसलमेर पहुंचाया तथा इन्हें किले के जैन मंदिरों में सुरक्षित एवं संरक्षित रखा।



इन जैन मंदिरों की गरिमा देश भर में प्रसिद्ध है। इन मंदिरों में प्रतिष्ठित मूर्तियां दीवारों पर प्रभावशाली देवी-देवताओं की प्रतिमाएं व धार्मिक चित्र दर्शनीय हैं। जैसलमेर की यात्रा अधूरी है, यदि आपने इन जैन मंदिरों का सूक्ष्मता से निरीक्षण नहीं किया और यहां पर सुरक्षित रखी प्राचीन पांडुलिपियां नहीं देखीं। मंदिर परिसर में प्रसिद्ध जैनाचार्य श्री जिनभद्र सूरी द्वारा संस्थापित जिनभद्र सूरी ज्ञान-भंडार है। इसमें 1126 ताड़पत्रों व 2257 कागज पर हस्तलिखित जैन आगम हैं। ये जैन ग्रंथ बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। यहां समय-समय पर बड़े-बड़े विद्वान आते हैं। सुप्रसिद्ध विदेशी विद्वान डॉक्टर बूलर और हरमन जैकोबी आदि यहां आ चुके हैं। सुप्रसिद्ध विद्वान जैन संत महेन्द्र मुनि ने इन्हीं भांडागारों में सुरक्षित ग्रंथों के आधार पर हिन्दी भाषा में जैन

कहानियों के रूप में विस्तृत कथा-साहित्य की रचना की। इन ग्रंथों के आधार पर नई सभ्यता और संस्कृति की खोज हुई है। आज भी अनेक विद्वान इन ग्रंथों के आधार पर शोध कार्य में लगे हुए हैं। इस ज्ञान भंडार में एक ऐतिहासिक घटना के साक्ष्य सुरक्षित हैं। खरतरगच्छ के दादा गुरु श्री जिनदत्त सूरिजी महाराज का वि.सं. 1211 आसाढ़ शुक्ला एकादशी को अजमेर में स्वर्गवास हो गया। दादा साहब महाराज श्री की चादर, चोलपट्टा, मुख वस्त्रिका, देवलोक होने पर अंतिम संस्कार के समय धारण वस्त्र अग्नि से नहीं जले। श्रद्धालु भक्त इन्हें अजमेर से पाटण ले गये तथा वहां से जैसलमेर लाकर यहां सुरक्षित रखे।

जैसलमेर से लगभग दस मील की दूरी पर लोदवा स्थित है। किसी युग में यह एक प्रसिद्ध नगर था। यह पहले भाटी राजपूतों की राजधानी रहा है। यह नगर बालू के नीचे दब गया है। यहां का जैन मंदिर प्रसिद्ध है। उसके स्तंभों पर बने चित्र व खुदाई अत्यंत बारीक हैं।

जैसलमेर दुर्ग में जैन मंदिरों के अलावा लक्ष्मीनाथजी, रत्नेश्वर महादेव व सूर्यनारायण के मंदिर हैं जो स्थापत्य एवं मूर्तिकला के लिए बेजोड़ हैं।

-एम-25, लाजपत नगर-2
नई दिल्ली-110024



A LOVE THAT IS ALL-CONSUMING



Krishna spells out the sure method to attain any goal that you have set for yourself, in the Bhagwad Gita's ninth chapter. He tells

Arjuna, "Give your mind wholly to me, be my devotee, worship me, surrender to me. Make me your supreme goal". On the surface it sounds as though Krishna is very demanding. Some may also feel that while Krishna asks us to renounce our ego, by uttering these words he seems to be more egoistic than all of us! But all that Krishna is saying is that if you unite your mind with him you will attain him.

There is nothing egoistic about this shloka; it is just a simple statement of fact - "If you unite your mind in me, you will not stray anywhere else". There are two kinds of goals in life - the ultimate goal and the immediate, specific goal. Each person may have a different goal in life - one may want to be a political leader or a great artist, another might wish to be a scientist or an educationist. The goal can

Swami Tejomayananda

be a time-bound one, long-term or short-term, temporary or permanent. Whenever we want to achieve anything or reach anywhere, sankalpa or focused thought should be there first - what is called manahsankalpaatmakah.

If this wish or thought itself is not there, then there is no question of any further progress. Manmanaa bhava means 'give your thought and mind to me'. In this world, we give many things, in cash or kind, but we never give our mind. Krishna asks, "I want your mind - only your mind, without any reservations". Then he says, "madbhaktah - your heart should also be given to me, all the love that you are capable of, pour unto me". When we love something, it is never a burden to us. If you find a job that you love, you do not have to work a single day of your life, because the work itself turns into joy, it is not labour anymore.

If you work for someone you love, then again the work becomes a joy. People complain that their mind keeps

wandering while doing japa, but when it comes to counting money, the mind is very attentive and does not wander, because there is love for money! How can we learn to love God? When you love something or someone, you spend more time with that thing or person. The reverse process is also true - when you start spending time on something like music, you discover subtle joys in it. When you spend time with someone, you develop attachment for that person.

If you spend time with God, you will learn to love Him. When you devote time to God, you realise the joy and that is precisely why people are afraid, for they feel that if they give time, all their time will be taken up! Develop this equation - if you have love, start spending time and when you start spending time, you discover love. When you discover love for God, the rest is a cakewalk. When you love and worship you are ready for sacrifice. You must be ready not only to do anything, but also to give up anything to attain your goal, for, without sacrifice you cannot attain anything. ●



FORGIVENESS IS DIVINE

Heera Nawaz

In our fast-paced, hectic workaday schedule, where one has to keep running just to stay in the same place, it is very easy to err. Indeed, being human beings, no one is perfect.

Due to this, once in a way, one does make blunders, and it calls for a person of great refinement of thinking to condone people who make mistakes.

One who makes a faux pas may have caused damage, anguish or even harm, directly or indirectly. Rectifying the mistake is an arduous task, if at all it can be rectified. However, to be fair to the errant, an attempt must be made where one who has done the mistake is allowed to give his/her viewpoint.

The person who has committed the mistake must be mature and magnani-

mous enough to accept mistake, and wise enough to learn from it. One should forgive the person, and should not show malice nor bear a grudge.

One should be sensible enough and realise that by retaliating and practicing a 'tit for tat' policy, one is not going to gain anything. Mahatma Gandhi said the following beautiful words regarding retaliation, "An eye for an eye will only succeed in making the whole world blind."

Does committing a mistake imply that one is doomed for the rest of one's life? Fortunately, no, due to the resilient, malleable and flexible world one is living in, one would be jubilant to know that life moves on. There are so many new events,

people and activities that are going on that no one has the time nor the inclination to dwell on another person's past intransigencies.

Does that mean that it's okay to constantly make mistakes since anyway it will be eventually condoned as a part of one's past life? No, one should make it a point not to habitually make mistakes. A person who habitually commits mistakes will be singled out, pointed out to and eventually avoided.

Therefore, one should not take the easy way out and be a habitual offender. Instead, one must make a concerted effort to improve one's self with will power. Indeed, how true are the following words, "Every saint has a past, and every sinner has a future." ●

HOLDING THE REINS OF HAPPINESS



It is not possible to be completely free of raag-dwesh or strong feelings of likes and dislikes, particularly when living in a family, in a society. Even

monks and nuns like us are not always completely free of such emotions. But we try. We all have to try. Even while we inevitably live with likes and dislikes, we have to keep the rein in our hands so that we can keep them under control. The key is to keep them under control.

The first step towards controlling the senses is to learn to give up something, however small, and the key word here is tyag or sacrifice. Similarly the first step in keeping a balance in consumption is to learn to practice yoga. What is yoga? It is the coming together of three jewels: right perspective, right knowledge and right

Acharya Mahashraman

conduct. In taking these two paths simultaneously one can walk towards freedom from sorrow and towards bliss.

There was once a young disciple of a learned guru who wanted to learn to perform some miracles. The guru told him to concentrate on meditation and spiritual practice. But the young disciple was adamant and he wanted to be able to perform a miracle. "Go get the bag from there," the Guru said, relenting. He then took out a piece of wood and gave it to the disciple. "Now what miracle is this? This is just a piece of wood," said the disciple.

"Indeed it is. But place in front of a person and all his weaknesses will appear before you as though it has been written out," said the Guru. Now the disciple's excitement knew no bounds. He kept placing the piece of wood before people who came to pay their obeisance to the

guru, much to their discomfiture. When they complained to the guru that he had given his disciple a tool he was not really worthy of, the guru just told them not to worry and that with a little meditation, the disciple would improve.

One day the guru had gone to bed early and the disciple decided to chart his guru's weaknesses. So he placed the wood on the guru's chest and waking him up said, "Look I have seen your weaknesses, now I am going. I do not want a guru like you."

The guru smiled and bade him well, but concerned about the ignorance of his disciple asked him to wait but a second. He then placed the piece of wood on the disciple's chest. The disciple was shocked. He realized that he too had so many weaknesses. It also hit him then that he should really spend the rest of his time repairing himself instead of looking into the character of others. In his arrogance he had forgotten the true problem. ●



LIFE IS TO GIVE NOT TO TAKE

The law of life teaches us "life is to give not to take". From the day we are born, we are taking

from our parents, family, school, nation, nature, etc. We are indebted to them all. Learn from nature, which is the personification of the attitude of giving. Look at the sun, the earth, the trees; they are all serving all living creatures on the planet. And, what is our contribution to this great creation around us? Just right now, look at the paper you are holding. Did you create this paper? No, it was made out of pulp, which came from the trees. Who created the tree? Who created the building material for all the things you use? Not you. We could give innumerable examples!

Life constitutes of giving and taking. You will find that the attitude of taking creates friction; it brings about struggle, stress and strain in the society. There is

Acharya Shivender Nagar

an interesting phenomenon in the attitude of taking and that is when we work with the attitude of taking, 'Prakriti' (nature) doesn't fulfill your needs. The moment we get into the "giving mode", our coffer gets filled. Just like when we let go of a seed, we gain the potential to create infinite trees. Another example is the phenomena of colour. The world constitutes of seven vibgyoric colours. The object which you see as red is "red" because it throws away red and absorbs the rest of the colours. It has literally given up red colour. So, it gains what it throws away. So, nature teaches us to give not to accumulate.

There are four aspects of life, i.e., intellectual, emotional, physical, and material. Is it that the more knowledge you spread, the more you lose? No, on the contrary, your knowledge increases. Similarly, the more emotions you give to the world, the

world gives back abundantly. Going by the same logic, this Law holds true with relation to physical as well as material level.

From time Immemorial, all great saints and poets have been trying to teach us these great principles. In his poem, 'Le Miserables', Victor Hugo says, "Life is to give not to take. Jesus Christ also said in the Bible, "Be content to serve". The day we are born we are indebted to the world. That is why one of the last words of Mohammad Sahib was "He is best who is best in paying back". In Bhagwad Geeta Shri Krishna says, "It is criminal on our part to consume the resources of the world without contributing towards it. He who eats without giving is verily a thief."

The moment you function from this attitude of giving, the entire world stands in obeisance to you. Objects and beings are at your beck and call. You are a master, not a servant.

Think about it. ●

रमल ज्योतिष और प्रभु भक्ति

■ डॉ. नरेन्द्रकुमार 'भैया'

रमल (अरबी ज्योतिष) शास्त्र में जातक यानी कि प्रश्नकर्ता रमल ज्योतिष के विद्वान से प्रश्न करें कि किस देवी-देवता कि आराधना करें। जिससे लाभ-शांति, पारिवारिक बद्ध, भौतिक संपदा, धन-धान्य में वृद्धि, शांति, संतान-सुख, ख्यातिमय इत्यादि हो। इस वास्ते पासे जिसे अरबी भाषा में 'कुरा' कहते हैं। किसी शुद्ध पवित्र स्थान पर डलवाए जाते हैं। यह सारी प्रक्रिया विद्वान के समक्ष होती है। यदि जातक विद्वान के सम्मुख ना हो तो नवीन शोध विषय के अनुसार 'प्रश्न-फार्म' के माध्यम से भी यह कार्य संपादित किया जा सकता है। रमल शास्त्र में जीवन के सारे प्रश्नों के जवाब बिना कुण्डली के किए जाते हैं।

रमल शास्त्र में 12 राशियां, 9 ग्रह नक्षत्र होते हैं। रमल ज्योतिष शास्त्र 12 राशियां पर आधारित हैं, साथ ही 12 राशियां सूर्योदय से आगामी दिन तक 12 राशियों का विधिवत क्रमानुसार निर्माण करती है। उक्त 12 राशियों का संबंध मूल सात ग्रहों से है। प्रत्येक राशि का अपना उपासक अधिष्ठाता देवता होता है।

रमल शास्त्र के प्रस्तार के लग्न स्थान में यदि शकल आकृति हुमरा, नकी हो तो क्रमांश मेघ व वृश्चिक राशि से संबंधित रखती है। जातक को हनुमानजी महाराज की आराधना से शांति-लाभ, वैभव व दुश्मन परास्त होकर जातक को नमन करेगा या शांति होकर घर बैठ जावेगा अथवा निकटतम लोग उसे समझाकर शांत कर देंगे।

यदि लग्न घर में शकल अतवे दाखिल व फरह शकल हो जो क्रमांश वृक्ष व तुला राशि को निर्धारित करती है। अतः रमल ज्योतिष शास्त्र के जातक को शक्तिदेव व लक्ष्मी मां की आराधना से लाभ प्राप्ति होता है। इनकी आराधना करने से शक्ति का शक्तिपात होता है। मां लक्ष्मी की कृपा बनी रहेगी। साथ ही ख्याति व धन की बरकत, वैभवमय जीवनयापन होगा।

रमल ज्योतिष शास्त्र के प्रस्तार के लग्न



स्थान में शकल इज्जतमा व जमात हो जो कि क्रमांश मिथुन व कन्या राशि की शकल से संबंध रखती है। अतः जातक को विष्णु भगवान की आराधना करना श्रेष्ठकर रहेगा। जिससे परिवार का लालन-पालन, संतान सुख शांतिमय जीवन व्यतीत का योग बनता है।

यदि लग्न स्थान में शकल ब्याज, तरीक हो तो चंद्रमा ग्रह की मुनकिलव शकल कर्क राशि की शकल है। अतः जातक को शिव की आराधना करना चाहिए। जिससे जातक को अपने धनोपार्जन की बाबत, कार्य बात में विशेष स्थायी तौर पर बद्ध, लाभ, ख्याति का योग्य स्थायी तौर पर कायम रहें। साथ ही ईश्वर की अदृश्य शक्ति की कृपा बराबर बनी रहेगी। क्योंकि यह संसार का पालनहार व उत्पत्ति का देवता है।

यदि लग्न स्थान में शकल कब्जुल दाखिल, नुस्तुल खारिज हो जो कि सिंह राशि से संबंधित है। अतः सूर्यदेव व शिवजी महाराज की आराधना करना हितकर है। जिससे अद्वितीय प्रकाशमान

यानी कि ख्यातिमय लाभ प्राप्ति होगा।

यदि लग्न स्थान में शकल लहियान, नुस्तुल दाखिल शकल हो क्रमांश धनु, मीन राशि से संबंधित है। अतः जातक को श्रीराम, श्रीकृष्ण, नारायणदेव की आराधना करना चाहिए। जिससे संतान की कृपा परिवार में सुख-शांति बराबर स्थायी तौर पर कायम बनी रहेगी। परिवार वंश वृद्धि नियमानुसार होती रहेगी।

यदि लग्न स्थान में शकल कब्जुल खारिज, अंकिश, उक्ला, अतवे खारिज शकल हो जो क्रमांश कुम्भ व मकर राशि से संबंधित है। अतः जातक को शिवजी की उपासना करना चाहिए। जिससे परिवार व कार्य में स्थायी तौर पर अंतिम चरण तक वैभव-शांति हो सकें। यह सारी बातों को शुभ-अशुभ, बलावल, दृष्टि-कुदृष्टि को मुद्दे नजर रखकर किया जाता है।

—रमल (अरबी ज्योतिष) शोध संस्थान
(रजि.), 3 महल खास, किला
भरतपुर (राजस्थान)



वास्तु की मदद से ऐसे करें दूर तनाव

- मकान का उत्तर-पूर्व कोना कटा हुआ न हो। इससे उन्नति में रुकावट, संतान व धन संबंधी चिंता हो सकती है।
- उत्तर-पूर्व में शौचालय होगा तो आपके परिवार को रोग घेरे रहेंगे।
- उत्तर-पूर्व में यदि नव-दंपति या वयस्कों का शयनकक्ष है, तो वंशवृद्धि में रुकावट या संतान में मानसिक व शारीरिक अपंगता आ सकती है।
- उत्तर-पूर्व में यदि सीढ़ियां हैं तो स्वास्थ्य व धन की हानि हो सकती है या इस बाबत चिंता बनी रह सकती है।

- उत्तर-पूर्व कोने को खुला, हल्का तथा साफ-सुथरा रखें। इसमें नाम यश व प्रसिद्धि मिलती है।
- पूरे घर के पानी की निकासी उत्तर-पूर्व में होनी चाहिए। इससे आप व्यर्थ के तनाव से बचे रहेंगे।
- उत्तर-पूर्व में तुलसी का पौधा रखा जा सकता है। छोटे पौधे तथा फूलों वाले पौधे रखे जा सकते हैं।

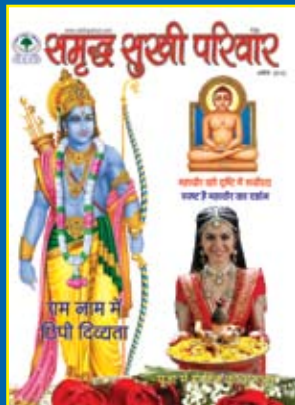
—मुकेश अग्रवाल, दिल्ली

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.....

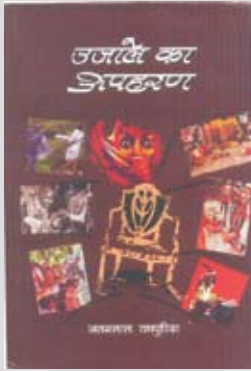
आवेदक के हस्ताक्षर

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



उजाले का अपहरण

■ ललित गर्ग

मानुष्य जीवन के तीन पहलू हैं—राजनैतिक, सामाजिक और धार्मिक। राजनीति विसंगतियों एवं विषमताओं से ग्रस्त है, सामाजिक जीवन को रूढ़ियों और आडम्बरों ने ग्रहण लगा रखा है और धर्म अतिविश्वासों अन्धविश्वासों से आतंकित है। 'उजाले का अपहरण' विद्वान लेखक

एवं प्रख्यात समाजकर्मी श्री जतनलाल रामपुरिया के निबंधों का संकलन है जिसमें इन तीनों क्षेत्रों से जुड़ी विसंगतियों एवं विडम्बनाओं की तटस्थ एवं गंभीर विवेचना की है। श्री रामपुरिया जीवन से जुड़ी व्यवस्थाओं के बारे में एक नई सोच पैदा करते हैं। आज जबकि आधुनिक जीवन शैली एवं व्यवस्थाओं के नाम पर अनेक विकृतियाँ और विसंगतियाँ हर जगह पसरती जा रही हैं। इन परिस्थितियों में जीवन को नया आयाम और नया उन्मेष देने के लिए लेखक ने अभिनव शैली, अवरल विचार प्रवाह, सहज-सरल अभिव्यक्ति एवं चुटीले- तीखें व्यंग्य- इन सबके मिले-जुले स्वर एक साधारण नागरिक जीवन की विवशताओं और त्रासद स्थितियों को इस पुस्तक में प्रस्तुत करते हैं। पाठकों को जहाँ एक तरफ अपने आसपास की दुनिया की बानगी मिलती है, वहीं दूसरी ओर लेखक ने तमाम मानवीय भावनाओं को भी समेटने की कोशिश की है। जिन्दगी में अपनी गलतियों को सुधारने और अच्छा बन जाने की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है, यही इस पुस्तक का मूल हार्द है।

'तंत्र और तन्द्रा', 'मृग और मरीचिका' एवं 'अर्थ और अक्षर' - इन तीन खण्डों एवं 19 आलेखों में लेखक ने देशगत, समाजगत और धर्मगत विशृंखलताओं से जुड़ी स्थितियों एवं तथ्यों का विशद विवेचन करते हुए नागरिक जीवन की अनेक सार्थक दिशाएँ उद्घाटित की हैं। दैनिक जीवन की उलझनों, सामाजिक विडम्बनाओं तथा शासकीय अव्यवस्थाओं को उन्होंने व्यापक संदर्भों में सार्थक आयामों के साथ प्रकट किया है।

प्रस्तुत कृति मानव जीवन से जुड़ी सच्चाइयों की सच्ची अभिव्यक्ति

है। इसे पढ़ते समय व्यक्ति अपना चरित्र सामने महसूस करता है। समीक्ष्य कृति में लीक से हटकर कुछ कहने का तथा लोगों की मानसिकता को झकझोरने का सघन प्रयत्न हुआ है। यह कृति हर वर्ग के पाठक को कुछ सोचने, समझने एवं बदलने के लिए उत्प्रेरित करती है तथा उन्नत समाज रचना की दिशा में एक नया दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है। जनता को जगाने का दायित्व कौन निभाएगा, नैतिक मूल्यों के हास पर कौन नियंत्रण स्थापित करेगा? श्री रामपुरिया एक ऐसे व्यक्तित्व हैं जिन्हें चिंतन का अक्षय कोश कहा जा सकता है। वे पेशे से अधिवक्ता हैं लेकिन आप एक संवेदनशील लेखक एवं विचारक भी हैं। आपके चिंतन के विषय भी विविध हैं। आपने धर्म और अध्यात्म, दर्शन और विज्ञान, आचार, मनोविज्ञान, शिक्षा, योग, राजनीति, समाजनीति, अर्थनीति आदि विषयों पर बेबाक लिखा है। आपके चिंतन की धारा एक दिशा में प्रवाहित नहीं हुई है, बल्कि जीवन की विविध दिशाओं का स्पर्श किया है। यही कारण है कि कोई भी महत्त्वपूर्ण विषय आपकी लेखनी से अछूता रहा हो, संभव नहीं लगता। आपके चिंतन की खिड़कियाँ समाज को नई दृष्टि देने के लिए सदैव खुली रहती हैं। प्रस्तुत कृति इन्हीं खुली खिड़कियों से आती ताजी हवा के झोंकों का अहसास कराती है।

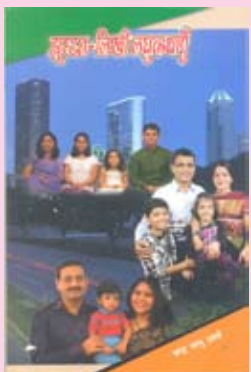
प्रस्तुत कृति में लेखक ने भोगे एवं जीए गए अनुभवों एवं जीवन तथ्यों की अध्यात्म के परिप्रेक्ष्य में चर्चा की है और अध्यात्म को मध्य बिंदु बनाकर सारा ताना-बाना बुना है। लेकिन इन ताना-बानों में व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र, विश्व और उससे जुड़ी स्थितियों का तटस्थ एवं यथार्थपरक विवेचन है। जीवन के प्रति प्रबल आत्मविश्वास, सत्य के प्रति अटूट आस्था, निरंतर अध्यात्म में रहने और राष्ट्रीय समस्याओं पर चर्चाओं और उनके समाधान के प्रयासों से प्रतिबद्ध होने के कारण उनके विचारों और लेखों के प्रति पाठकों की सहज अभिरुचि देखने को मिलती है।

पुस्तक : उजाले का अपहरण

लेखक : जतनलाल रामपुरिया

प्रकाशक : जयपुर पब्लिशिंग हाउस, चौड़ा रास्ता, जयपुर- 302003

मूल्य : 300 रु., पृष्ठ : 200



ह्यूस्टन-लिखी लघु कथाएँ

■ बरुण कुमार सिंह

भारतीय सभ्यता, संस्कृति व गौरवशाली इतिहास को स्वयं में समेटे प्रेरणादायक लघु कथाओं का संग्रह है। लेखक चन्द्र भानु आर्य ने ठीक ही लिखा है 'कहानियों को ढूँढ़ने के लिए हम कहीं नहीं जाते, वे हमारे साथ-साथ फलती-फलती रहती हैं।' हमें इनका सूक्ष्म दृष्टि से अवलोकन करना चाहिए।

'ह्यूस्टन-लिखी लघु कथाएँ' संग्रह में 108 लघु-कथाओं का समावेश है, जिनका ताना-बाना लेखक के अमेरिका (ह्यूस्टन) प्रवास के दौरान बुना गया है। आर्यजी की इन लघु कथाओं में वे स्वयं हैं, उनका परिवार है, परिवेश है, बीते हुए दिन हैं, वर्तमान परिस्थितियाँ हैं और हैं भावी सपने। जिन्दगी के विविध रंगों से रंगी इन लघु कथाओं के कथानक भिन्न-भिन्न क्षेत्रों से लिये गये हैं और इनके कथ्य में सौंदर्य भी है और रोचकता भी। ये शब्द खटकते नहीं 'लंच से डिनर' में अनेक अंग्रेजी शब्द हैं, पर उतने ही शुद्ध हिन्दी के शब्दों का भी समावेश है।

कुल मिलाकर सभी लघु कथाओं में आणविक विस्फोट है। देश, समाज व जाति में व्याप्त धर्मान्धता एवं रूढ़िवादिता के खिलाफ बुलंद आवाज इन लघु कथाओं का प्राण है। बीमार तथा बेमानी लीकों से हटकर नये प्रयोग किये गये हैं इन लघु कथाओं में। हिन्दी के अतिरिक्त अन्य भाषाओं के शब्द भी आए हैं। लघु कथाओं के सभी पात्र एवं स्थितियाँ रोजमर्रा में घट रही जिंदगी का ही हिस्सा हैं।

लेखक की खास विशेषता यह है कि वह इस लघु कथा के माध्यम से भूत, भविष्य, वर्तमान रूपी घटनाओं को समेटने का प्रयास किया है। सहज भाषा और सरल प्रवाह चन्द्र भानु आर्य की लघु-कथाएँ की विशेषता है। शायद ही कोई विषय हो जो वे छोड़ते हैं, उन्होंने सभी विषयों पर कलम चलाई और श्रेष्ठ लघु-कथाएँ समाज को दी हैं। कहानियाँ उपदेशात्मक हैं, अतः पाठकों को नवीन सोच देने में सार्थक भूमिका का निर्वाह करेगी।

पुस्तक : ह्यूस्टन-लिखी लघु कथाएँ

लेखक : चन्द्र भानु आर्य

प्रकाशक : न्यामती सदन, मुखर्जी अपार्टमेंट

डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी नगर, दिल्ली-110009

मूल्य : 125 रु., पृष्ठ : 108

हनुमान की भूमिका से बने और धार्मिक

■ श्रीगोपाल नारसन

अंग्रेजी में एक कहावत है कि जेक आफ आल मास्टर आफ नन यानी दखलअंदाजी हर काम में, महारथ किसी में नहीं। इस कहावत को झूठलाया था रूस्तम ए हिन्द दारा सिंह ने। दारा सिंह एक विश्वस्तरीय पहलवान के साथ-साथ एक चर्चित अभिनेता, एक अच्छे राजनीतिक व एक अच्छे समाजसेवी थे। दारा सिंह से मेरी मुलाकात गुरुकुल नारसन में उस समय हुई थी, जब वे जाट महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष के रूप में अपने समाज के लोगों के बीच आए थे। समाज के लोगों के बीच उन्होंने न पहलवानी की बात की थी, न ही उन्होंने स्वयं को एक अभिनेता के रूप में प्रस्तुत किया था। बल्कि समाज के मुखिया के रूप में लोगों के बीच बैठकर कुरीतियां छोड़ने, बगैर दहेज के शादी करने, लड़कियों को लड़कों की तरह ही स्कूल भेजने की नसीहत वे समाज के लोगों को देते रहे।

मेरे साथ हुई बातचीत में उन्होंने माना था कि कुश्ती को सरकारी एवं गैर सरकारी स्तर पर पर्याप्त सम्मान न मिलने के कारण भारत में कुश्ती दम तोड़ने के कगार पर है। कुश्ती थोड़ी बहुत टिकी भी है तो सिर्फ दिल्ली, हरियाणा और पश्चिमी उत्तरप्रदेश जैसे इलाकों की बदौलत, वरना कुश्ती कब की दम तोड़ गई होती। उनका मानना था कि जब तक गांव के लोग कुश्ती को बचाने आगे नहीं आयेंगे तब तक कुश्ती का कोई भविष्य नहीं है। दारासिंह नहीं चाहते थे फिल्मों में जाना तभी तो जब उन्हें पहली बार फिल्मों के लिए आफर मिला



तो उन्होंने फिल्मों में जाने से इंकार कर दिया था। बाद में वे किसी तरह मान गए और फिर फिल्मों में ऐसी लम्बी पारी खेली कि 100 से ज्यादा फिल्मों के वे चर्चित अभिनेता बन गए। किंगकांग, फौलाद, भीमसेन, तूफान, टारजन, पहलवान, संगदिल, धरम-करम, मर्द, कर्मा, सिकंदरे आजम, जय बजरंगबली जैसी अनेक फिल्मों के माध्यम से अपने अभिनय की छाप छोड़ने वाले दारासिंह ने फिल्म अभिनेत्री मुमताज के साथ 16 फिल्मों में काम किया था। मुमताज दारासिंह को बेहद प्यार करती थी वह उनसे शादी भी करना चाहती थी परन्तु 17

वर्ष की अल्पायु में पिता बन चुके दारा सिंह ने मुमताज से शादी का आफर ठुकरा दिया था। हालांकि उन्होंने दो शादियां की थी जिनसे उन्हें 3 लड़के और 3 लड़कियां हुईं। उनका बड़ा लड़का बिन्दू दारा सिंह है, जो कई फिल्मों में अपने अभिनय की छाप छोड़ चुका है। पंजाब के धर्मचक गांव में 19 नवम्बर 1928 में जन्में दारा सिंह रंधावा को बचपन में उनके पिता सूरत सिंह और मां बलवन्त कौर बादाम की गिरीयां मक्खन व खांड में मिलाकर खिलाते थे ताकि उनका बेटा पहलवान बन सके और मां-बाप की यह तमन्ना उस समय साकार हुई जब उनके बेटे ने किंगकांग को विश्व कुश्ती में हराकर विश्व चैम्पियन का खिताब जीता।

टेलीविजन धारावाहिक रामायण और जय हनुमान में हनुमान की भूमिकाओं के लिए चर्चित दारासिंह का कहना था कि उन्होंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि वे कभी हनुमान की भूमिका में छोटे पर्दे पर नजर आयेंगे। उनका कहना था कि हनुमान की भूमिका ने उन्हें पहले से कहीं ज्यादा धार्मिक बनाया। फिल्मों में बढ़ती नग्नता और हिंसा को वे समाज के लिए अहितकर मानते थे। हिंसा के लिए वे समाज में कोई जगह नहीं मानते थे। वे जीवन पर्यन्त समाज की अच्छाई के लिए समर्पित रहे। उनके निधन से न सिर्फ जाट समाज बल्कि पूरी दुनिया के कुश्ती व फिल्म प्रेमी आहत है। उनकी अंतिम इच्छा थी कि कुश्ती को खोया सम्मान दिलाने के लिए गांव-गांव में, घर-घर में पहलवान तैयार हो, जो कुश्ती के क्षेत्र में भारत का नाम पुनः दुनिया भर में रौशन कर सके।

—पो. बा. 81, रुड़की (उत्तराखण्ड)



सहायता अंदर से आती है, बाहर से नहीं

■ श्रीचंद्र प्रभ

प्रथम चरण में साधना के मार्ग में तीन तरह की बाधाएं आती हैं, जिनके चलते व्यक्ति अंतरात्मा में आरोहण नहीं कर पाता। ये तीनों बाधाएं उसके सामने उस दीवार के समान खड़ी हो जाती हैं, जो उस ओर जल रहे अंतरात्मा को दीप के संपर्क में नहीं आने देती। पहली बाधा है शरीर। यह स्थूल है। इसके भीतर स्थित है विचार और उसके भीतर मन।

प्रारंभ करें शरीर से। यह शरीर स्थूल है जो हमें प्रत्यक्ष दिखता है। इसको हमने नहीं बनाया। यह कुदरत की एक सौगात है। शरीर ही साधना का प्रथम साधन है। पर वह कंटक या बाधा उस समय बन जाता है जब व्यक्ति उस शरीर के प्रति मूर्च्छित होकर शरीर को ही स्वयं आत्म तत्व

मानने लगता है। जिस प्रकार कार और उसका चालक अलग-अलग है उसी तरह शरीर और आत्मा अलग-अलग है। जिस तरह चालक कार को चलाता है आत्मा शरीर को चलाती है।

बहिरात्म भाव का दूसरा चरण है विचार। जो कि शरीर से भी सूक्ष्म है। व्यक्ति जैसा-जैसा विचार करता है, शरीर वैसा वैसा ही तो संपादित करता है। वह तो विचार की प्रेरणाओं से ही अपनी गतिविधियों को संपादित करता है। शरीर तो बेचारा गुलाम है, जिसे तुम मंदिर ले जाओ तो वह मंदिर चला जाएगा, तुम मदिरालय ले जाओ तो वह मदिरालय चला जाएगा। तुम शरीर को व्यर्थ ही मत सताओ। मूल दोषी तो व्यक्ति के विचार हैं। व्यक्ति ने विचारों के आग्रह पर ही दुराग्रह पाले हुए होते हैं।

विचार सबसे बड़ी बाधा है। लेकिन उससे

भी बड़ी बाधा मन है जो विचारों की जन्मस्थली है। व्यक्ति का जागृत मन विचार है और सोया हुआ मन चित्त या वृत्ति है। दोनों में अंतर समझ लें। व्यक्ति-व्यक्ति के दिमाग में जो क्षण-प्रतिक्षण चिन्तनारियां सुलगती रहती हैं उसका नाम विचार है और व्यक्ति के अचेतन मन में जो पुद्गल परमाणु एकत्र होते हैं, उसे कहते हैं चित्तवृत्ति या अचेतन मन। व्यक्ति जिन संवेगों, उद्वेगों और वृत्तियों को लेकर जन्मता है, उनमें तीन मूल वृत्तियां हैं। पहली है आहार की, दूसरी है भय की और तीसरी है काम या मैथुन की। यह वर्गीकरण फ्रायड का है।

महावीर कहते हैं कि व्यक्ति में चार वृत्तियां या संज्ञाएं होती हैं। आहार, भय, मैथुन और निद्रा। ये वृत्तियां व्यक्ति के अंतर्मन में पैदा होती हैं। ●



■ अशोक एस. कोठारी

हमारी भारत भूमि पर बहुत से लोग ऐसे हैं जो जन्म तो लेते हैं पर जीवन को जी नहीं पाते, जीवन को ढोते हैं। क्योंकि जीवन की मूलभूत आवश्यकता रोटी, कपड़ा और झौंपड़ी के अभाव के कारण वे घायल हैं। शिक्षा के अभाव में उनकी चेतना अपाहिज है। नैतिक संस्कारों के अभाव में मानवीय मूल्यों से गिरते जा रहे हैं और व्यसनों के दलदल में धंसते जा रहे हैं।

मुझे इस बात की प्रसन्नता है कि सुखी परिवार फाउण्डेशन के पाँव सेवा की डगर पर गांवों की ओर तेजी से बढ़ रहे हैं। सुखी परिवार एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय, ब्राह्मी सुन्दरी कन्या छात्रावास, सुखी परिवार गौशाला आदि-आदि गुजरात के आदिवासी अंचल में गणि राजेन्द्र विजयजी द्वारा संचालित प्रोजेक्ट एवं सेवा कार्यों की मोटी सूची में मानवीय संवेदना की सौंधी-सौंधी महक फूट रही है। लोग गांवों से शहरों की ओर भाग रहे हैं, गणि राजेन्द्र विजयजी की प्रेरणा से कुछ जीवट वाले व्यक्तित्व शहरों से गांवों की ओर जा रहे हैं। मूल को पकड़ रहे हैं। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी कहते थे—'भारत की आत्मा गांवों में बसती है।' शहरीकरण के इस युग में इन्सान भूल गया है कि वह मूलतः आया कहां से है? जिस दिन उसे पता चलता है कि वह कहां से आया है तो वह लक्ष्मी मित्तल बनकर भी लंदन से आकर, करोड़ों की गाड़ी में बैठकर अपने गाँव की कच्ची गलियों में आकर शांति महसूस करता है।

सुख बांटने का संकल्प



स्कूल, हॉस्पिटल व रोजगार के केन्द्र स्थापित कर सुख का अनुभव करता है।

गणि राजेन्द्र विजयजी टेढ़े-मेढ़े, उबड़-खाबड़ रास्तों से गुजरते हुए, संकरी-पतली पगडंडियों पर चलकर सेवा भावना से भावित जब उन गरीब बस्तियों तक पहुंचते हैं तब उन्हें पता चलता है कि गरीबी रेखा से नीचे जीवन जीने के मायने क्या-क्या हैं? कहीं भूख मिटाने के लिए दो जून की रोटी जुटाना सपना है, तो कहीं सर्दी, गर्मी और बरसात में सिर छुपाने के लिए झौंपड़ी की जगह केवल नीली छतरी (आकाश) का घर उनका अपना है। कहीं दो औरतों के बीच बंटी हुई एक ही साड़ी से बारी-बारी तन ढक कर औरत अपनी लाज बचाती है तो कहीं बीमारी की हालत में इलाज न होने पर जिंदगी मौत की ओर सरकती जाती है। कहीं जवान विधवा के पास दो बच्चों के भरण-पोषण की जिम्मेदारी तो है पर कमाई का साधन न होने से जिल्लत की जिंदगी जीने को मजबूर होती है, तो कहीं सिर पर मर्द का साया होते हुए भी शराब व दुर्व्यसनों के शिकारी पति से बेवजह

पीटी जाती हैं इसलिए परिवार के भरण-पोषण के लिए मजबूरन सरकार के कानून को नजरंदाज करते हुए बाल श्रमिकों की संख्या चोरी छिपे बढ़ती ही जा रही है। कहीं कंटों में प्यास है पर पीने के लिए पानी नहीं, कहीं उपजाऊ खेत है पर बोने के लिए बीज नहीं, कहीं बच्चों में शिक्षा पाने की ललक है पर माँ-बाप के पास फीस के पैसे नहीं, कहीं प्रतिभा है पर उसके पनपने के लिए प्लेटफॉर्म नहीं। कैसी विडंबना है कि ऐसे गांवों में न सरकारी सहायता पहुंच पाती है न मानवीय संवेदना। अक्सर गांवों में बच्चे दुर्घटनाओं के शिकार होते ही रहते हैं पर उनका जीना और मरना राम भरोसे रहता है, पुकार किससे करें?

माना कि हम किसी के भाग्य में आमूलचूल परिवर्तन ला सकें, यह संभव नहीं। पर हमारी भावनाओं में सेवा व सहयोग की नमी हो और करुणा का रस हो तो निश्चित ही कुछ परिवर्तन घटित हो सकता है।

गणि राजेन्द्र विजयजी धुन के धनी व संकल्प के पक्के हैं। वे मुंबई में चातुर्मास की सम्पन्नता के बाद आदिवासी जनजीवन के उत्थान और उन्नयन के लिये और उनके कल्याण की योजना को मिशन बना कर बलद, कवांट, बोडेली, रंगपुर, छोटा उदयपुर आदि क्षेत्रों में धुनी रमाई और विविध योजनाओं को आकार दिया। वे एक ओर गांवों में बच्चों को छात्रवृत्ति देकर व शिक्षा की सुविधाएं प्रदान कर शिक्षा का प्रकाश फैला रहे हैं तो दूसरी ओर स्वास्थ्य परीक्षण, सफाई प्रशिक्षण, निःशुल्क दवाई वितरण, शल्य चिकित्सा आदि के द्वारा उनके रोग निवारण का बीड़ा उठा रहे हैं। निराश्रितों को स्वावलम्बी बनाने के लिए सिलाई मशीनें, खेती के लिए बीज आदि आवश्यक साधन वितरण कर रहे हैं तो साथ-साथ विविध प्रशिक्षण देकर उन्हें सम्मानपूर्वक जीवन जीने की प्रेरणा भी दे रहे हैं। ●



L.M.G. ENGINEERING COMPANY

Manufacturers and Exporters of:

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

LIVE

IDOL

IDEAL

LIFE



SUPREME METAL INDUSTRIES **THE MAHAVIR VALVES INDUSTRIES**

NIRMAL KUMAR JAIN

+91-9888005336

SANJIV JAIN

+91-9815199268

PRASHANT JAIN

+91-9815101168

RESIDANCE: 267, ADARSH NAGAR, JALANDHAR

Manufacturers and Exporters of:

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



SHREE AADINATH TRADING COMPANY



BLACK DIAMOND MOVERS

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



HIGHLIGHTS

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



JAIN GROUP

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

CONTACT DETAILS

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