



पाखंड से
धर्म को बचाएं



Quality of Life
Through Meditation

सफलता के
उत्तुंग शिखर



www.sukhiparivar.com

₹25



समृद्ध सुखी परिवार

मई 2012

हिंदू संस्कृति और
विवाह का आदर्श

प्रेम से हृदय
की श्रेष्ठता

ईश्वर की तलाश
खुद में करें

मन के जीते
जीत है

सिर्फ एक मिनट
ध्यान के लिए



देखिए, सूर्योदय और सूर्यास्त की अलौकिक छवि



प्राकृतिक टॉनिक है हंसी



मंगल चिन्हों का महत्व

सद्विचार का संकल्प लें

बुद्ध की दृष्टि में दाम्पत्य





VASU CREATION

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

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

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

—: SPECIALISTS IN :—

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



समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुखपत्र

वर्ष : 3 अंक : 4

मई 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,
अशोक एस. कोठारी, दिनेश बी. मेहता,
निकेश एम. जैन, कुशलराज बी. जैन,
नवीन एस. जैन, श्रेणिक एम. जैन-मुंबई,

बिन्दू रायसोनी,

चंदू वी. सोलंकी-बैंगलौर,

मुकेश अग्रवाल-दिल्ली,

विपिन जैन-लुधियाना

वितरण व्यवस्थापक

बरुण कुमार सिंह

+91-9968126797, 011-29847741

: शुल्क :

वार्षिक: 300 रु.

दस वर्षीय: 2100 रु.

पंद्रह वर्षीय: 3100 रु.

कार्यालय

ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट

25 आई.पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज

दिल्ली-110092

E-mail: lalitgarg11@gmail.com



विशेष आलेख

7

पारवंड से धर्म को बचाएं

धर्म बूढ़ों या निकम्हों का कर्म नहीं है। यह जीवन की अनिवार्यता है। यह मानसिक शांति और सफलता का सूत्र है। आदमी विभिन्न प्रकार के सम्बन्धों का सूत्र है। जैसा व्यवहार तुम अपने साथ नहीं चाहते, वैसा व्यवहार दूसरों के साथ मत करो।

-गणि राजेन्द्र विजय

- 4 क्या दुनिया में सभी पैसे वाले सुखी हैं
- 6 समाज और राष्ट्रधर्म
- 6 धोखेबाज पर दोबारा भरोसा करना बेवकूफी
- 8 मन को जीते जीत है
- 9 हिंदू संस्कृति और विवाह का आदर्श
- 10 थोड़ा दूसरों के लिए भी सोचें
- 11 बुद्ध की ध्यान विधि
- 12 प्राकृतिक टॉनिक है हंसी
- 13 महात्मा बुद्ध की दृष्टि में दाम्पत्य
- 14 पूजा कोई पार्ट टाइम कर्मकांड नहीं है
- 15 प्रेम से ही हृदय की श्रेष्ठता
- 16 स्त्री के लिए ही अग्नि क्यों
- 16 सरस्वती की निशानियां
- 17 वृक्ष लगाने में परोपकार का आनंद
- 17 निरामिष आहार
- 18 मंगल चिन्हों का महत्व
- 19 देखिए, सूर्योदय और सूर्यास्त की अलौकिक छवि
- 20 मौन की महिमा
- 21 यज्ञ: प्रदूषण का वैदिक निदान
- 21 मृत्युदंड
- 22 नाग पूजा: जीवनी शक्ति का प्रतीक
- 23 असंभव को संभव कर दे छोड़ा
- 26 सिर्फ एक मिनट ध्यान के लिए
- 26 गुड़गांव का चमत्कारी मां शीतला मंदिर
- 27 असफलता सफलता का द्वार है
- 28 अनिद्रा की समस्या का निदान
- 29 दूर भगाएं तनाव और हृदयरोग
- 30 सफलता के उत्तुंग शिखर
- 31 अबला को सबला बनाने वाले
- 31 बुजुर्गों का साथ
- 32 जब आवै संतोष धन
- 32 ऐसे बदलें अपना भाग्य
- 33 ब्रह्मज्ञानी के लिए तो योग भी माया है!
- 33 सद्विचार का संकल्प लें
- 34 श्राप से विचलित नहीं होना चाहिए
- 35 तनाव मुक्ति के उपाय
- 36 जाति में ब्राह्मण क्यों महत्वपूर्ण
- 38 रसोई में रोगों का उपचार
- 39 बच्चों के खेल में सहभागी बनिए
- 40 Is truth is illusion?
- 40 Quality of life through meditation
- 41 Managing your relationships
- 41 Learning from nature
- 42 हस्तिनापुर: जहां चारों ओर मंदिर के शिखर दिखते हैं
- 45 जहां भाग्यशाली को दिखता है सफेद चूहा
- 46 ईश्वर की तलाश खुद में करें

रमेश भाई ओझा
वल्लभ उवाच
रेने बेकार्त
उपाध्याय मणिप्रभसागर
देवेन्द्र प्रताप सिंह
रामस्वरूप रावतसरे
ओशो
कैलाश जैन
आनन्द श्रीकृष्ण
स्वामी पार्थसारथी
स्वामी अवधेशानंद गिरि
उमा पाठक
माइकल डैनिनो
जगजीत सिंह
लाजपत राय सभरवाल
मुरली कांटेड
डॉ. जगदीशचन्द्र शर्मा
विश्वमोहन तिवारी
पुष्कर द्विवेदी
शेख सादी
प्रो. शरद नारायण खरे
नरेश सिंघल
अमृत साधना
बरुण कुमार
जनार्दन शर्मा
डॉ. जे. एल. अग्रवाल
मंजुला जैन
आचार्य महाश्रमण
ब्रह्मकुमारी दादी हृदयमोदिनी
मुदुला सिन्हा
डॉ. गार्गीशरण मिश्र 'मराल'
चन्द्रमोहन
श्री श्री रविशंकर
आचार्य सुदर्शन
व्यंकट राव यादव
मनीष जैन
ज्योतिषाचार्य प्रवीण सोनी
वैद्य विजय कुमार
सत्यनारायण भटनागर
Acharya Mahaprajna
Shri Shri Nimishananda
Sadhguru Jaggi Vasudev
Maulana Wahiduddin Khan
महोपाध्याय ललितप्रभ सागर
पुखराज सेठिया
अशोक एस. कोठारी



समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का मार्च-2012 अंक अकस्मात् देखने को मिला। पत्रिका के नाम से तो मैंने पहले इसे कोई साधारण-सी पत्रिका समझा था, लेकिन ज्यों-ज्यों इसके पन्ने पलटता गया, इसका सम्मोहन मेरे मन-मस्तिष्क पर ऐसा छाया कि मुझे मानना ही पड़ा कि 'गुन नहिरानी गुन गाहक हिरानी है।' पत्रिका न केवल पठनीय और संग्रहणीय है, वरन प्रत्येक परिवार के लिए अनिवार्य सी है।

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

समृद्ध सुखी परिवार का मार्च-2012 अंक प्राप्त हुआ है। बढ़िया कागज और ज़ुटिरहित

मुद्रण के साथ-साथ स्तरीय, पठनीय सामग्री पत्रिका को अति आकर्षक बनाती है।

विशिष्ट अंदाज में लिखे और प्रकाशित लेख/रचनाएं मानव जीवन को सकारात्मक दिशा देने में पूर्णतः सक्षम लगे। काव्य रचनाएं अच्छी लगी। एक बड़ी कथा और व्यंग्य रचना भी देखें तो और अच्छी लगेगी। अच्छी पत्रिका प्रकाशित करने के लिए धन्यवाद।

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

समृद्ध सुखी परिवार का मार्च-2012 अंक प्राप्त हुआ। शुभदा पांडेय का 'प्रेममयी मीरा', 'पवित्र वनस्पति है कुंकूम', 'नीम के विभिन्न प्रयोग' आदि सभी आलेख पठनीय हैं, लाभदायक हैं। हर एक आलेख के साथ दिये गये चित्र बहुत ही चित्ताकर्षक हैं। 'जब अंजना के दूध से पहाड़ फट गया', 'कामधेनु है गाय' आदि लेखों से बहुत-सी जानकारियां प्राप्त होती हैं। पत्रिका की सभी कविताएं 'आज होली है', 'चलो गांव की ओर' बहुत ही मनोरंजक हैं। आपका संपादन कार्य बहुत ही श्लाघनीय है।

—के. सुलोचना
अनुग्रह अर्पाटमेंट, बी-ब्लॉक
द्वितीय तल, 22 जकारिया कॉलोनी मैन
रोड, चोलाईमाडू, चैन्नई-600096 (तमिलनाडु)

समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का फरवरी व मार्च-2012 अंक प्राप्त हुआ। फरवरी अंक में प्रकाशित अच्छे बीजों की तरह जरूरी है अच्छे विचार, मौन तो अनंत भावों की भाषा है और तीनों लेख अद्वितीय और प्रभावकारी हैं। स्वस्थ



लोकतंत्र के लिए अर्जुन की आंख चाहिए
समयोपयोगी संपादकीय के लिए धन्यवाद।

—गायत्री भट्टराई
प्रगतिपुर, उदालगुडी-784509 (असम)

इनके भी पत्र मिले-
हेमंत उपाध्याय (खण्डवा-म.प्र.), शिवचरण
मंत्री (अजमेर-राजस्थान), त्रिलोकचंद जैन
(दिल्ली), ऋषि प्रकाश गुप्ता
(गुडगांवा-हरियाणा), शुभदा पांडेय
(सिलचर-असम), आकांक्षा यादव
(इलाहाबाद-उ.प्र.), डॉ. जितेन्द्र लोढ़ा
(सरदारशहर-राजस्थान), ताराचंद आहूजा
(जयपुर-राजस्थान),



रमेश भाई ओझा

हमें जीवन में जैसी भी परिस्थितियां आएँ, उन्हें स्वीकार करना चाहिए। इसके अलावा जीव के पास चारा भी क्या है? मजबूरी से जीने से तो अच्छा यह है कि हर परिस्थिति को प्रभु का प्रसाद मानकर मस्ती से जीया जाए। अगर मजबूरी में रोते पीटते जीवन जीयोगे, तो जीवन की मस्ती को ही खो दोगे। अभावों में भी जब हम आनंद लेना सीखेंगे, तब उस आनंद को कोई हमसे छीन नहीं सकता। स्टूडेंट्स को खासतौर पर यह बात हमेशा ध्यान रखनी चाहिए कि पढ़ना तुम्हारा धर्म है, क्योंकि जब तुम निष्ठा से पढ़ते हो, तो केवल जीविकापार्जन के लिए नहीं, बल्कि समाज और राष्ट्र की सेवा के लिए भी अपने आपको समर्पित करते हो। ध्यान देना कि किसान खेत में काम

क्या दुनिया में सभी पैसे वाले सुखी हैं

करने जाते समय रास्ते में पड़ने वाले मंदिर के सामने एक मिनट रुककर मन में भगवान को प्रणाम करता है, तो यह मंदिर में पुजारी की तीन घंटे की पूजा के समान है। वह इसलिए कि पुजारी का धर्म पूजा करना है, तो किसान भी मेहनत, परिश्रम, लगन और निष्ठा से लोगों के लिए अन्न पैदा करता है। यह उसकी पूजा ही है। वह अपने धर्म का निर्वाह कर रहा है। यही स्थिति डॉक्टर, इंजीनियर, व्यापारी व अन्य धंधा करने वालों की है। समाज और राष्ट्र की सेवा का भाव मन में रखकर धंधा करते हो, तो यह तुम्हारी ओर से परमात्मा की पूजा ही तो है। एक व्यापारी ग्राहक में भगवान के दर्शन करता है। ऐसे व्यापारी के लिए फिर वह दुकान नहीं, मंदिर है। लेकिन सुनते हैं कि आजकल कई लोग मंदिर को भी दुकान की तरह चला रहे हैं।

यह ध्यान से सुनने की बात है कि सुख और दुख धन के अधीन नहीं हैं। ये तो मन की

वृत्तियां हैं। मन की समानुकूलता सुख और प्रतिकूलता दुख है। इसलिए जरूरी है कि हम अपने मन को वश में रखें। धन से सुविधाएं प्राप्त की जा सकती हैं, सुख नहीं। क्या दुनिया में सभी पैसे वाले सुखी हैं? संतति वाले मां-बाप सुखी हैं? संपत्ति और संतति वाले रोते क्यों?

सवाल यह है कि युवा पीढ़ी को कौन दिशा देगा? देखो, एक बात सदैव ध्यान में रखो कि युवाशक्ति एक उछलती ऊर्जा है। इस शक्ति का सदुपयोग कैसे हो। जरूरत इस बात की है कि लक्ष्य के प्रति उन्हें आकर्षित किया जाए, उनमें आदर्शों का सिंचन हो और उन्हें प्रेरणा दी जाए। यह जिम्मेदारी चिंतकों, मार्गदर्शकों और धर्म गुरुओं की है। हर वक्त युवाओं को कोसते रहने से काम नहीं चलेगा। युवाओं का सही मार्गदर्शन देकर समाज और राष्ट्र निर्माण के बारे में उन्हें कर्तव्य बोध कराया जाए। फिर मजाल है कि जो वे रास्ते से भटक जाएं। ●



परायी पीर को जीवन सूत्र बनाएं

आज देश दुख, दर्द और संवेदनहीनता के जटिल दौर से रूबरू है, समस्याएं नये-नये मुखौटे ओढ़कर डराती है, भयभीत करती है। समाज में बहुत कुछ बदला है, मूल्य, विचार, जीवन-शैली, वास्तुशिल्प सब में परिवर्तन है। ये बदलाव ऐसे हैं, जिनके भीतर से नई तरह की जिन्दगी की चकाचौंध तो है, पर धड़कन सुनाई नहीं दे रही है, मुश्किलें, अड़चने, तनाव-ठहराव की स्थितियों के बीच हर व्यक्ति अपनी जड़ों से दूर होता जा रही है। आदमी ने जमीं को इतनी ऊंची दीवारों से घेर कर तंगदील बना दिया कि धूप और प्रकाश तो क्या, हवा को भी भीतर आने के

लिये रास्ते ढूँढ़ने पड़ते हैं। सुविधावाद हावी है तो कृत्रिम साधन नियति बन गये हैं। जीवन-शैली ऐसी बन गयी है कि आदमी जीने के लिये सब कुछ करने लगा पर खुद जीने का अर्थ ही भूल गया, यही कारण है जिन्दगी विषमताओं और विसंगतियों से घिरी होने के बावजूद कहीं से रोशनी की उम्मीद दिखाई नहीं देती। ऐसा लगता है कि आदमी केवल मृत्यु से ही नहीं, जीवन से भी डरा है, भयभीत है। ठीक उसी प्रकार भय केवल गरीबी में ही नहीं, अमीरी में भी है। यह भय है भ्रष्टाचारियों से, अपराध को मंडित करने वालों से, सत्ता का दुरुपयोग करने वालों से।

युवापीढ़ी नशे की गिरफ्त में जी रही है। महंगाई ने सबकी कमर तोड़ दी है। अस्पतालों में जिन्दगी महंगी और मौत सस्ती है। विद्यालय व्यापारिक प्रतिष्ठान बन गए हैं। मन्दिर में बाजार घुस गया पर बाजार में मन्दिर नहीं आया। स्त्री-पुरुष का आनुपातिक सन्तुलन बिगड़ रहा है, कन्याओं को गर्भ में ही मार दिया जाता है या जगह-जगह नवजात शिशु लावारिस पाये जाते हैं, चुनाव प्रक्रिया बहुत खर्चीली होती जा रही है। ईमानदार होना आज अवगुण है। अपराध के खिलाफ कदम उठाना पाप हो गया है। धर्म और अध्यात्म में रुचि लेना साम्प्रदायिक माना जाने लगा है। किसी अनियमितता का पर्दाफाश करना पूर्वाग्रह माना जाता है। सत्य बोलना अहम् पालने की श्रेणी में आता है। साफगोही अव्यावहारिक है। भ्रष्टाचार को प्रश्रय नहीं देना समय को नहीं पहचानना है। आखिर नयी गद्दी जा रही ये परिभाषाएं समाज और राष्ट्र को किन वीभत्स दिशाओं में धकेल रही है? विकासवाद की तेज आंधी के बावजूद हमारा देश, हमारा समाज तरह-तरह के बंधनों में आज भी जकड़ा हुआ है। उसमें न आत्मबल है, न नैतिक बल। सुधार की, नैतिकता की बात कोई सुनता नहीं है। दूर-दूर तक कहीं रोशनी नहीं दिख रही है। बड़ी अंधेरी रात है।

वर्तमान आर्थिक नीतियां गरीबों को दिन-ब-दिन गरीब बनाती चली जा रही हैं और अमीरों को और अधिक अमीर बनाती चली जा रही हैं। गरीबों के यहां नहीं धनाढ्यों के यहां दहेज के लिए बहुएं जलती है, तलाक की घटनाएं भी उन्हीं परिवारों में बढ़ रही है। बूढ़े मां-बाप भी उन्हीं के लिये समस्याएं बने हुए हैं। नाबालिग बच्चियों को वेश्या बनने के लिए मजबूर किया जाता है। झूठे आश्वासन देकर और सब्जबाग दिखाकर कम्पनियों वाले लोगों को शेर बचते हैं जो शीघ्र ही कागज बनकर रह जाते हैं। निर्मल बाबाओं ने धर्म को भी बेचना शुरू कर दिया है। सत्ता में चारों तरफ कलमाडी ही कलमाडी है। मनमोहन सिंह मौनी बाबा बने हैं, कभी कभी ऐसी नैतिकता एवं निर्लिप्तता अभिशाप बन जाती है।

नरसी मेहता रचित भजन “वैष्णव जन तो तेने कहिए, जे पीर पराई जाने रे” गांधीजी के जीवन का सूत्र बन गया था, लेकिन यह आज के नेताओं का जीवनसूत्र क्यों नहीं बनता? क्यों नहीं आज के राजनेता, समाजनेता और धर्मनेता पराये दर्द को, पराये दुःख को अपना मानते? क्यों नहीं जन-जन की वेदना और संवेदनाओं से अपने तार जोड़ते? बर्फ की शिला खुद तो पिघल जाती है पर नदी के प्रवाह को रोक देती है, बाढ़ और विनाश का कारण बन जाती है। देश की प्रगति में आज ऐसे ही बाधक तत्व उपस्थित हैं, जो जनजीवन में आतंक एवं संशय पैदा कर उसे अंधेरी राहों में, निराशा और भय की लम्बी काली रात के साये में धकेल रहे हैं। कोई भी व्यक्ति, प्रसंग, अवसर अगर राष्ट्र को एक दिन के लिए ही आशावान बना देते हैं तो वह महत्वपूर्ण होते हैं। पर यहां तो चारों ओर अंधेरा ही अंधेरा व्याप्त है। हमारा राष्ट्र नैतिक, आर्थिक, धार्मिक, राजनैतिक और सामाजिक सभी क्षेत्रों में मनोबल के दिवालियापन के कगार पर खड़ा है। और हमारा नेतृत्व गौरवशाली परम्परा, विकास और हर खतरों से मुकाबला करने के लिए तैयार है, का नारा देकर अपनी नेकनीयत का बखान करते रहते हैं। पर उनकी नेकनीयती की वास्तविकता किसी से भी छिपी नहीं है।

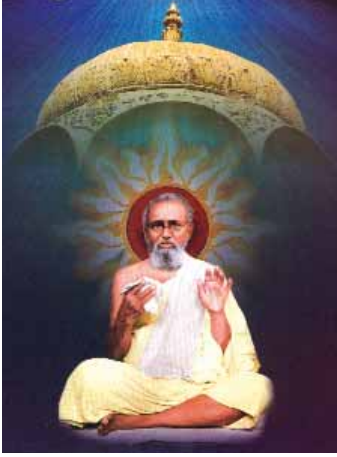


नदी में गिरी बर्फ की शिला को गलना है, ठीक उसी प्रकार उन बाधक तत्वों को भी एक न एक दिन हटना है। यह स्वीकृत सत्य है कि जब कल नहीं रहा तो आज भी नहीं रहेगा। उजाला नहीं रहा तो अंधेरा भी नहीं रहेगा। जे पीर पराई जाने रे- भजन के बोल आज भी अनेक लोगों के हृदय को छूते हैं और गणि राजेन्द्र विजयजी के हृदय को भी छू गया है तभी उन्होंने सुखी परिवार अभियान का एक विशिष्ट मानव कल्याणकारी उपक्रम जन-जन की पीड़ा को हरने के लिए प्रारंभ किया। आदिवासी जनजीवन के उत्थान और उन्नयन के लिये प्रारंभ की गयी जनकल्याणकारी गतिविधियां जिनमें शिक्षा, सेवा, संस्कार के उपक्रम आज जिस मुकाम पर पहुंचे हैं, वहां खड़े होकर यह स्पष्ट महसूस किया जा सकता है कि सुखी परिवार अभियान का हार्द ही है परायी पीर को जानना।

भला गणि राजेन्द्र विजयजी जैसा मनीषी और सत्य का पुजारी कब तक आँख मूंद कर बैठा रहता? कब तक वह धर्म के नाम पर साम्प्रदायिक हिंसा को, इन्सान-इन्सान के बीच बढ़ रही नफरत, घृणा एवं द्वेष की स्थितियों को देखता रहता? कब तक वह असत्य का, अन्याय का और हिंसा का चारों ओर नग्न तांडव देखता रहता? गरीबों को, उपेक्षितों को, अभावग्रस्तों को शोषण, दोहन, अन्याय और अत्याचार की चक्की में पिसते देखता रहता। उन्हें लगा कि जो आदर्श, जो लक्ष्य, जो साधना और जो मानव कल्याण का संकल्प उन्होंने अपने सामने रखा है, जो जीवन सूत्र बनाये हैं उनको क्रियान्वित करने, उनसे मानवता को लाभान्वित करने का समय आ गया है इसीलिए वे सुखी परिवार अभियान का संकल्प लेकर निकल पड़े। सचमुच सत्य का साधक सत्य की प्रतिष्ठा के लिए कृत-संकल्प हो उठा।

गणि राजेन्द्र विजय ने पापी से नहीं पाप से घृणा करने का और पाप को मिटाने का रास्ता बताया। जरूरत इस बात की है कि हम सभी परायी पीर को जानें। गणि राजेन्द्र विजयजी की भांति हम भी इसे अपना जीवन सूत्र बनायें। गणिजी को जन्मदिन पर विनम्र प्रणाम।

प्राणेश



समाज

“भानुमति का पिटारा” शब्द का अर्थ आप समझते होंगे इस कहावत के पीछे जो उपहास की भावना का समावेश है, वही समाज का वास्तविक रूप है।

आज इस शब्द “समाज” का अर्थ समुदाय, दल या संगठन लगाया जाता है जो उपहास पूर्ण है। पहले समाज केवल “मानव समाज” के अर्थ में लिया जाता था क्योंकि “वसुधैव कुटुम्बकम्” ही मानवता का आदर्श था।

परंतु आज हर कदम पर हर गली में नए-नए समाज बनते हैं, बिगड़ते हैं, अस्तित्व किसी का स्थाई दृष्टिगोचर नहीं होता।

ब्राह्मण समाज, क्षत्रिय समाज, आर्य समाज,

समाज और राष्ट्रधर्म

गौड़ समाज, भगिनी समाज, भंगी समाज, तरकारी बिक्रेता समाज, नाऊ समाज।

क्या सुन्दर संकलन है समाजों का-और इनकी अपनी-अपनी बेसुरी आवाजों का।

अरे भाई! क्या “मानव समाज” में इन सबका एक रूप न था?

परंतु यह कैसे मालूम पड़े कि मानव स्वार्थी, अहंकारी और मूर्ख है?

कैसे सिद्ध होगा कि विश्व के इस अखाड़े में पहलवानी का शौक बढ़ रहा है। दिन-प्रतिदिन और मानव केवल अपना स्वार्थ जानता है।

जब आप कहते हैं “आम की बहार है” तो इस एक शब्द में “आम में” सभी आम आ जाते हैं-हापुस, पायरी, लंगड़ा, तोतापरी, नीलम, दशहरी आदि क्योंकि सब आम हैं।

परंतु वाह रे मानव!

तूने प्रकृति से भी कुछ न सीखा.....।

कीट पतंगों के समान भी अपने समाज का वितरण तू न कर सका।

पशु पक्षियों ने अपना समाजीकरण न किया।

परंतु तूने अपने आपको भिन्न-भिन्न शाखाओं में बदलकर इतने समाजों में बांट लिया।

जिनका समीक्षीकरण भी आज कठिन हो रहा है।

यहां तक कि अब राजनीति में भी समाज ने घुसकर आपसी वैमनस्य, प्रतिस्पर्धा और बैर पैदा कर दिया है।

समाजवाद इसी मूर्खता का एक पारितोषिक है।

समाज का अर्थ है “मानव समाज”

सारा विश्व का एक समाज है।

यदि इतना सोच ले इन्सान तो फिर कल्याण ही होगा, उत्थान ही होगा, पतन नहीं।

राष्ट्र धर्म

राष्ट्र-शांति के लिये राष्ट्र के प्रत्येक सदस्य को राष्ट्र-धर्म का पालन करना चाहिये। राष्ट्र के प्रति पूरी वफादारी रख कर राष्ट्र की उन्नति के बारे में सहयोग देना चाहिये। जब भी राष्ट्र पर आफत आए तब सब मतभेदों को भुलाकर उस आफत का पूरी ताकत से सामना करना चाहिये। राष्ट्र विरोधी तत्वों को न तो बढ़ावा देना चाहिये और न स्वयं राष्ट्रहित के विरुद्ध कोई कार्य करना चाहिये। राष्ट्र में फूट डालना, राष्ट्र को गुलाम बनाने की मुरादवालों को प्रोत्साहन देना, दंगे, हड़ताल, तोड़फोड़ आदि करना राष्ट्र के प्रति गद्दारी है। राष्ट्र में अशांति को न्यौता देना है। अतः इन गलत कार्यों को करना राष्ट्र शांति में विघ्न डालना है। इसका तात्पर्य यह नहीं कि हम दूसरे राष्ट्रों के प्रति द्वेष, शत्रुता या वैर विरोध रखें, उनकी उन्नति देखकर जलें। हमें दूसरे राष्ट्रों के प्रति स्नेह सौजन्य व सहयोग की भावना रखनी है। ●

धौखौबाज पर दौबारा भरोसा करना बेवकूफी

■ रेने देकार्त



आशावादी लोग उस जगह भी प्रकाश देख लेते हैं, जहां वह नहीं होता।

प्रसिद्ध फ्रेंच फिलॉसफर रेने देकार्त को फादर ऑफ मॉडर्न फिलॉसफी कहा जाता है। उनका जन्म 31 मार्च 1596 को फ्रांस में हुआ था, हालांकि उन्होंने अपना ज्यादातर वक्त नीदरलैंड में गुजारा। फिलॉसफी के साथ-साथ मैथ्स और साइंस में भी उनकी गहरी दिलचस्पी थी। वह कहते थे कि इंसान का शरीर मशीन की तरह काम करता है और यह मशीन फिजिक्स के नियमों का पालन करती है। 1650 में उन्हें स्वीडन की महारानी का टीचर बनाया गया। इसी दौरान न्यूमोनिया से उनकी मौत हो गई।

◆ जिन देशों में कम कानून होते हैं, लेकिन उनका पालन सख्ती से होता है, व्यवस्था उन देशों में ही बेहतर तरीके से चलती है।

◆ आशावादी लोग उस जगह भी प्रकाश देख लेते हैं, जहां वह नहीं होता, लेकिन निराशावादी लोग हमेशा उस प्रकाश को बुझाने की कोशिश करते हैं? ◆ दुनिया में अगर किसी चीज को पूरे न्याय के साथ सभी में बांटा गया है, तो वह है कॉमन सेंस। किसी को ऐसा नहीं लगता कि उसके पास जितना कॉमन सेंस है, उसे उससे ज्यादा की जरूरत है।

◆ मैं जो भी समस्या सुलझाता हूँ, वह तेरे लिए एक नियम बन जाता है और यही नियम दूसरी समस्याओं को हल करने में मेरी मदद करता है।

◆ मैं सोचता हूँ, इसीलिए मैं हूँ।

◆ अगर आप असलियत में सच जानने के इच्छुक हैं तो जरूरी है कि जिंदगी में जहां तक हो सके, एक बार तो हर चीज पर शक करें।

◆ दिमाग को बेहतर बनाने का तरीका यह है कि आप सीखने से ज्यादा जोर मनन करने पर दें।

◆ एक अच्छा दिमाग होना काफी नहीं है, महत्वपूर्ण यह है कि आप उसे इस्तेमाल किस तरह करते हैं।

◆ अगर किसी ने हमें एक बार धोखा दे दिया तो, उस पर कभी भी पूरी तरह भरोसा करना बेवकूफी है।

◆ अच्छी कित्तबें पढ़ना ऐसे है, जैसे आप बीते बरसों की प्रभावशाली शिष्यता से बातचीत कर रहे हों।

◆ जब कोई मेरी बेइज्जती करने की कोशिश करता है, तो मैं अपनी आत्मा को इतना ऊंचा उठा लेता हूँ कि उसका गलत व्यवहार वहां तक पहुंच ही नहीं पाता।

पारवंड से धर्म को बचाएं

■ गणि राजेन्द्र विजय

इस दुनिया में दो खेमे हैं। एक खेमा है भौतिकवाद का और दूसरा खेमा है अध्यात्मवाद का। भौतिकवाद का आग्रह है कि इस दुनिया में जो कुछ सार है वह पदार्थ ही है। अध्यात्मवाद का आग्रह है कि जगत् में जो कुछ सार है, वह आत्मा ही है। दोनों एकांगी दृष्टिकोण हैं। कोई कितना ही अध्यात्मवादी हो, भौतिकता के बिना उसका काम नहीं चलेगा, पदार्थ के बिना उसका काम नहीं चलेगा। पदार्थ को सर्वथा छोड़ा नहीं जा सकता। आत्मा का एकान्त आग्रह भी जटिलता पैदा करता है। एक ओर धर्म सिखाता है कि त्याग करो और दूसरी ओर साम्राज्य की प्राप्ति और भोग, धर्म का फल है। एक ओर धर्म कहता है कि अनासक्त रहो, ब्रह्मचारी बनो और दूसरी ओर सुन्दर स्त्री का मिलना धर्म का फल है। कितना विरोधाभास! लड़का हो जाए तो धर्म का फल और लड़की हो जाए तो पाप का फल। कितनी विडम्बना! पता ही नहीं चलता कि ये भ्रातिभरी लोक-मान्यताएं कैसे चल पड़ती हैं। धार्मिक लोग किस प्रकार प्रवाह में बह जाते हैं।

धार्मिक लोग भी यह मान लेते हैं कि संसार में जो अच्छी वस्तुएँ प्राप्त होती हैं वे सब धर्म के कारण ही होती हैं। बेचारा धर्म कहीं का नहीं रहा। क्या पदार्थ की उपलब्धि ही धर्म की परिणति है? स्त्री की प्राप्ति भी धर्म से होती है और ब्रह्मचारी बनना भी धर्म से होता है। स्त्री प्राप्ति और स्त्री त्याग दोनों धर्म से होते हैं। इससे अधिक और क्या बुद्धि-साध्य हो सकता है। ये सारी अत्युक्तिर्या हैं। धर्म से वही होगा, जो उससे हो सकता है। धर्म की प्रकृति है-त्याग और संयम।



इस युग में तृष्णा का बहुत विकास हुआ है। तृष्णा की वृद्धि में आनुवंशिकता का बहुत बड़ा हाथ है। यह संस्कार विरासत से प्राप्त है। आदमी मानता है कि अभी धर्म करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यह जीवन के लिए अनिवार्य भी नहीं है। यह तो अवकाश में करने के लिए है। ऐसा सोचकर वह सामाजिक सम्बन्धों को, स्वार्थपूर्ण सम्बन्धों को प्राथमिकता देता है। इस दृष्टिकोण में परिवर्तन आना चाहिए।

धर्म बूढ़ों या निकम्मों का कर्म नहीं है। यह जीवन की अनिवार्यता है। यह मानसिक शांति और सफलता का सूत्र है। आदमी विभिन्न प्रकार के सम्बन्धों का सूत्र है। आदमी विभिन्न प्रकार के सम्बन्धों के ताप से जल रहा है। उसे शांति की आवश्यकता है। जैसा व्यवहार तुम अपने साथ नहीं चाहते, वैसा व्यवहार दूसरों के साथ मत करो।

जिस समाज के सदस्य एक-दूसरे को पीड़ा का अनुभव करते हैं, कठिनाइयों का अनुभव करते हैं वहाँ वास्तव में समाज बनता है। जहाँ प्रत्येक व्यक्ति केवल अपनी चिन्ता करता है वहाँ समाज कैसे बनेगा?

जो राष्ट्र परस्पर युद्ध करते हैं वे ही राष्ट्र युद्ध के बाद परस्पर अनाक्रमण सन्धियाँ करते हैं। युद्ध के बिना भी अनाक्रमण की सन्धियाँ होती हैं। एक-दूसरे पर आक्रमण नहीं करेगा, किसी का अपहरण नहीं करेगा, ये सन्धियाँ होती हैं, इसलिए कि समाज शांति के साथ रह सके। शांति समाज का आधार है।

परस्पर विश्वास होता है तभी समाज बनता है। विश्वास के बिना समाज नहीं बनता। विश्वास के लिए दो बातें जरूरी हैं-सत्यनिष्ठा और अचौर्य। जब कोई किसी को नौकर रखता है तो सबसे पहले देखता है कि यह चोरी तो नहीं



करता, झूठ तो नहीं बोलता।

नैतिकता विकास का प्रश्न सामाजिक प्रश्न है। आध्यात्मिकता यद्यपि वैयक्तिक होती है किन्तु आध्यात्मिकताहीन व्यक्ति स्वतन्त्र भाव से नैतिक नहीं हो सकता। नैतिकता का अखण्ड रूप है-आध्यात्मिकता का भौतिक आकर्षण से मुक्ति। प्रत्येक व्यक्ति सुख चाहता है। सुख का मूल है-शान्ति और शान्ति का मूल है - भौतिक आकर्षण से बचना। भौतिकता के प्रति जितना अधिक आकर्षण होता है, उतना ही मनुष्य का नैतिक पतन होता है।

भोगवादी संस्कृति और पदार्थवादी के पीछे काम, अर्थ और स्वार्थ की बलवती प्रेरणा रहती है। जब तक पदार्थवादी दृष्टिकोण रहेगा तब तक मानवीय सम्बन्धों में, सामाजिक सम्बन्धों में सुधार नहीं किया जा सकता। पदार्थ का स्वभाव है कि वह दूसरे को सहन नहीं कर सकता।

आज का युवा बौद्धिक दृष्टि से बहुत समृद्ध है पर मानसिक और भावनात्मक दृष्टि से वह समृद्ध नहीं है। बौद्धिक विकास और भावनात्मक विकास में संतुलन स्थापित कर ही सामाजिक विषमताओं, विद्रूपताओं को कम किया जा सकता है।

एक मार्मिक श्लोक है -

अग्नि दाहे न मे दुःखं, न दुःखं लोहताडने।

इदमेव महद् दुःखं, गुञ्जया सह तोलनम्।

एक बार स्वर्ण ने स्वर्णकार से कहा-तुम मुझे अग्नि में पिघलाते हो, हथौड़े से पीटते हो, इसका मुझे दुःख नहीं है। दुःख बस इस बात का है कि तुम मुझे धुंधचियों से तोलते हो।

यही आज मनुष्य कर रहा है क्योंकि उसका दृष्टिकोण सही नहीं है। यदि दृष्टिकोण सही हो तो यह स्थिति बन नहीं सकती। ●



मन के जीते जीत है

■ उपाध्याय मणिप्रभसागर

परमात्मा की देशना का एक मात्र यही लक्ष्य था कि व्यक्ति सम्यकदर्शन कैसे प्राप्त करें? यथार्थता का बोध कैसे हो? जीवन में सम्यक् चरित्र की ज्योति कैसे जले? आत्मा मुक्त कैसे हो? हम कैसे समझें कि हमारा क्या है और क्या नहीं है?

यह समझ यदि व्यक्ति के हृदय में उपस्थित हो जाये तो जीवन का दृष्टिकोण बदल जाये। ऐसी कौन-सी वस्तु है, जो हमारे पास नहीं है। जगत के सारे आनंद का आधार हमारे भीतर छिपा है। अंतर की आंखों से उस आनंद को निहारा जा सकता है। मन को यदि सही दिशा में मोड़ा जाये तो वह सुख पल भर में हमें उपलब्ध हो सकता है।

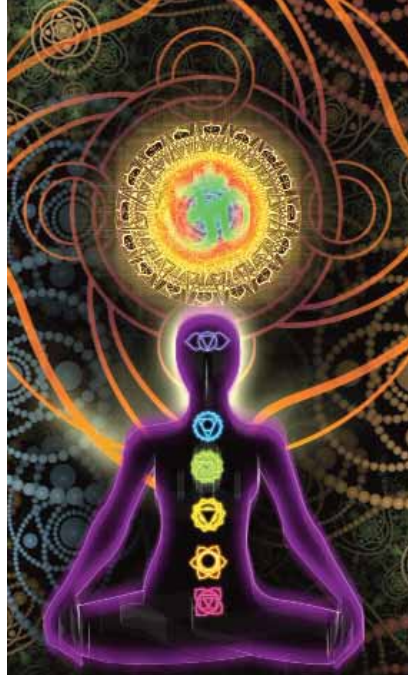
जिस व्यक्ति ने मन का उपयोग करना सीख लिया वह व्यक्ति मन से परे चैतन्य जगत को प्राप्त कर लेता है। मन यदि इन्द्रियों से जुड़ता है, शरीर से जुड़ता है, संसार से जुड़ता है, बाह्य आकर्षण से जुड़ता है तो वह नाना योनियों में भटकता है, नाना गतियों में भटकता है। मन यदि संसार से जुड़ता है तो भटकता है और भटकता है तो भटकता है। यदि संयम से, निज चेतना से जुड़ता है तो स्थिर होता है और स्थिर बनता है तो सिद्ध शिला पर स्थित हो जाता है।

मन ही हमारा मित्र है और मन ही हमारा शत्रु है। इस सूत्र को समझना जरूरी है। मन मुझसे अलग है। मैं मन नहीं हूँ। उठते हुए विचार और विचारों के बुलबुले यह सब मन के परिणाम है।

मन संसार से जुड़ता है तो वह हमारा शत्रु बन जाता है। और यही मन जब चेतना से जुड़ता है तो हमारा परम मित्र बन जाता है। मन की हलचल को समझे बिना मन को स्थिर कभी नहीं किया जा सकता। और मन की हलचल को समझे बिना और शांत किये बिना मन के पर नहीं पहुंचा जा सकता।

मन के दो हिस्से हैं। एक हिस्सा हमें अपने आप से जोड़ता है और दूसरा हमें अपने आप से तोड़ता है। हमें चलाने वाला मन है तो रोकने वाला भी मन है। क्रोध की भूमिका तैयार करने वाला मन है तो क्षमा का आदर्श समझाने वाला भी मन ही है।

मूल तथ्य यह है कि कौन-सा मन किस मन पर हावी होता है। जो हावी होता है वह जीतता है और जो मन जीतता है, उसी की दिशा में भावधारा, विचारधारा, आचारधारा प्रवाहित होती है। जीते हुए मन के आधार पर व्यक्ति अपनी प्रक्रियाओं का निर्माण करता है। विषय थोड़ा गहरा है परंतु विश्लेषण करेंगे तो मन की स्थिरता



और अस्थिरता, शत्रुता और मित्रता समझ में आ जायेगी।

भगवान महावीर का पुद्गल के संबंध में जो वैज्ञानिक विश्लेषण उपस्थित हुआ, आज विज्ञान भी उसे स्वीकार कर रहा है। परमात्मा ने कहा था कि मन बहुआयामी है। अर्थात् तरह-तरह से चित्रों, भिन्न भिन्न रंगों से, भिन्न भिन्न तरंगों से भरा हुआ है।

चित्त अर्थात् क्षणिक विचार और क्षणिक विचार जिसमें पैदा होते हैं वह मन है। यह चित्त और मन की व्याख्या है। हमारे भीतर दो मन है। अच्छा मन और बुरा मन।

दोनों का टकराव लम्बे समय का है। अच्छा मन जब अच्छा प्रस्ताव रखता है, तो निश्चित ही बुरा मन उसके विरोध में सारे हथियार लेकर खड़ा हो जाता है। और बुरा मन जब बुरा प्रस्ताव रखता है, तो निश्चित ही अच्छा मन उसका शीघ्र विरोध करता है।

निर्णय वह होता है, जो मन पर हावी हो जाता है। जब अच्छा मन हावी होता है तो अच्छा निर्णय होता है। और जब बुरा मन हावी होता है, तो अच्छे मन की अनदेखी कर बुरा निर्णय होता है। जैसे मन के भीतर एक विचार पैदा हुआ कि मुझे प्रवचन सुनने जाना है। तो मन के दूसरे हिस्से ने इसके विरोध में आवाज उठाई कि नहीं प्रवचन में नहीं जाना है। और भी अन्य बहुत जरूरी काम हैं जिन्हें निपटाना अति आवश्यक है।

व्यक्ति एक विचार पर कभी भी स्थिर नहीं

रह पाता है। वह हमेशा दो विचारों में जीता है। समर्थन और विरोध इन दो किनारों से टकराता रहता है। वह कोई भी काम करता है तो मन का एक हिस्सा उसका विरोध करता है तो दूसरा हिस्सा उसका समर्थन करता है। काम चाहे बाह्य जगत का हो या चाहे चैतन्य जगत का हो। विरोध तीव्रता से होता है। वह विरोध एक तरह से हमारे उस विचार की दृढ़ता को मापता है क्योंकि विरोध में ही व्यक्ति की दृढ़ता का, संकल्प शक्ति का पता चलता है।

संकल्प यदि ढीला होता है तो वह विचार क्षण भर में पानी में उठे बुलबुले की तरह समाप्त हो जाता है। जैसे कोई कच्ची झोंपड़ी रेत के टीले पर खड़ी हो, हल्की-सी हवा चली, मामूली-सी आंधी आई, थोड़ा-सा तूफान आया कि वह झोंपड़ी धराशायी हो जाती है। उसी प्रकार हमारे मन के जो ढीले, कमजोर और शिथिल विचार होते हैं, वे विचार दूसरे मजबूत विचारों के आने पर मिट जाते हैं। हमारे मन के भीतर उठा हुआ विरोध उन विचारों को टिकने नहीं देता है। मन में विचार आता है कि प्रवचन सुनना है, सामायिक करनी है, मंदिर जाना है, उपवास करना है। त्योंही मन के अन्य हिस्से विरोध करना प्रारंभ कर देते हैं। मन में यदि यह भाव आता है कि चलो प्रवचन सुनने चलो। तो मन में दूसरे विचार तुरंत प्रस्तुत होते हैं कि अभी समय नहीं है, अभी तो दुकान का काम करना है, अभी तो नाश्ता भी नहीं किया है, अभी तो कलकत्ता के कोई व्यापारी आने वाले हैं उनसे व्यापारिक कार्य है। इस प्रकार के अनेकों विचार मन-मानस में घूमने लगते हैं।

विचारों की एक शृंखला उपस्थित हो जाती है। जरूरी बिन जरूरी कई बहाने बनाने में भी मन माहिर है। यदि प्रतिक्रमण खड़े-खड़े करना है तो मन तुरंत बोलता है कि पांव में दर्द है। कमजोरी आ जायेगी। आज शाम को ठीक से खाना भी नहीं खाया है। यदि खड़े-खड़े प्रतिक्रमण करोगे तो दर्द बढ़ जायेगा। कितनी ही मुश्किलों का सामना करना पड़ेगा।

ऐसे कई विरोधी विचार उपस्थित हो जाते हैं जिनमें संसार का स्वार्थ छिपा हुआ है। इस प्रकार व्यक्ति विरोध और समर्थन के झूले में झूलता रहता है। निर्णय नहीं हो पाता है। विचारों में लगातार संघर्ष चलता है।

ऐसी विरोधाभासी विचारों की स्थिति में भी यदि अपने विचारों को लगातार मजबूती बनाये रखता है, अपने संकल्प पर अडिग रहता है, विरोधी विचारों का तर्कबद्ध विरोध करता जाता है, उन विचारों पर हावी हो जाता है तो अपने विचारों को आचार में रूपान्तरित कर देता है। मन जब स्वयं से जुड़ता है तो मित्र बन जाता है। ●

हिन्दू संस्कृति और विवाह का आदर्श

■ देवेन्द्र प्रताप सिंह

हिन्दू-संस्कृति में विवाह एक बड़ा संस्कार है। हमारी संस्कृति में विवाह का क्या लक्ष्य या आदर्श है, यही यहां विचारणीय विषय है। हिन्दू जाति में विवाह का पहला लक्ष्य स्त्री-धारा को पुरुष-धारा में मिलाकर उसे मुक्ति की अधिकारिणी बनाना है और दोनों की अनर्गल अथवा अप्राकृतिक एवं अनियंत्रित पशुवत आदत को रोककर दोनों की शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, ऐहलौकिक, पारलौकिक तथा आध्यात्मिक उन्नति करना ताकि मधुर समन्वय से दोनों की पूर्णता एवं सांसारिक सुख-शांति प्राप्त हो सके। इस विवाह-संस्कार के द्वारा स्त्री और पुरुष दोनों अपनी-अपनी अनर्गल भोग-प्रवृत्तियों को एक दूसरे में केन्द्रीभूत एवं नियंत्रित कर आत्मसंयम और आत्मत्याग के अभ्यास से आध्यात्मिक उन्नति में सहयोगी बनते हैं। अतः स्त्री के लिए पतिव्रत्य का धर्म ही प्रशस्त एवं आदर्श है। विवाह का दूसरा मुख्य लक्ष्य संस्कारों से युक्त संतान उत्पन्न कर पितृ-ऋण से मुक्त होना और प्रजातंतु की रक्षा करना है। यह आदर्श केवल पुरुष हेतु है। पुरुष के ऊपर देव-ऋण, ऋषि-ऋण तथा पितृ-ऋण होते हैं। इनसे उन्हें उन्मत्त होना होता है।

विवाह का तीसरा उद्देश्य स्त्री एवं पुरुष के मधुर तथा पवित्र समन्वय एवं आपसी सामंजस्य से पारिवारिक, सामाजिक तथा राष्ट्रीय जीवन की सुव्यवस्था और सुख-शांति बनाये रखना है। विवाह के उक्त तीनों उद्देश्यों में प्रथम उद्देश्य दोनों के लिए समान है, दूसरा केवल पुरुष हेतु एवं तीसरा व्यक्ति, समाज और राष्ट्र तीनों के लिए है।

स्त्री एवं पुरुष जातियों में मौलिक अंतर होने से उनकी प्रकृति और प्रवृत्ति में भी मौलिक भेद हैं। जिस प्रकार मूल प्रकृति परम पुरुष के अधीन है उसी प्रकार उसकी अंशभूता स्त्री जाति का स्वभाव है पुरुष जाति के अधीन रहना। लोक-व्यवहार में भी देखा जाता है कि जो स्त्रियां चंचल होकर पिता, भाई, पति, पुत्र आदि स्वजनों का संरक्षण नहीं मानतीं या जो संरक्षणरहित होती हैं, वे अनुचित रूप से किसी अन्य पुरुष का नियंत्रण मानती ही हैं और कष्ट भोगती हैं, क्योंकि स्वतंत्र रहना उनका स्वभाव नहीं है। हजारों में कोई एक स्त्री होती है जो स्वतंत्र रहकर भी अच्छी तरह अपना जीवन-निर्वाह करती है। प्राचीनकाल में कुछ देवियां ऐसी हुई हैं। लेकिन, यह सामान्य नियम नहीं, अपवाद मात्र है।

विवाहरूपी पवित्र-संस्कार के द्वारा स्त्री अपनी स्वाभाविक प्रकृति, प्रवृत्ति और अधिकार के अनुकूल पतिव्रत्यता द्वारा अपनी आध्यात्मिक



उन्नति करती है और पुरुष अपनी उच्छृंखल पशु-प्रवृत्तियों को धर्मानुकूल नियोजित कर देव-ऋण, ऋषि-ऋण से छुटकारा पाकर अंत में निःश्रेयस का अधिकारी बन जाता है।

विवाह संस्कारों के समय कन्या जिन प्रतिज्ञाओं से वर के सामने स्वयं को आत्मसमर्पण करती है और वह उसे स्वीकार करता है, उनसे भी इन्हीं सिद्धांतों की पुष्टि होती है।

“तीर्थ, व्रतोद्यापान, यज्ञ, दान, हव्यदान द्वारा देवताओं का पूजन, कव्यदान द्वारा पितरों का पूजन, कुटुम्ब की रक्षा एवं पालन, पशुपालन, आय-व्यय आदि की व्यवस्था, देवालय, बाग, तड़ाग, कूप, वापी आदि बनवाना, स्वदेश या परदेश में क्रय-विक्रय- जो कुछ तुम करोगे, सबमें मैं तुम्हारी सदा सहभाहिगनी रहूंगी। तुम कभी पर-स्त्री का सेवन नहीं करोगे।” वधू कहती है- “धन-धान्य, मिष्ठान आदि जो कुछ भी घर में है, सब मेरे अधीन रहेगा। मैं सदा मधुरभाषिणी, कुटुम्ब की रक्षा करने वाली, दुःख में धीर और सुख में प्रसन्न रहूंगी। पतिपरायण होकर तुम्हारे ही साथ विहार करूंगी। तुम्हारे सिवा अन्य किसी पुरुष को पुरुष नहीं समझूंगी। गंध, माला, लेपन-भूषण आदि से तुम्हें सदा प्रसन्न करूंगी। मैं सदा तुम्हारे दुःख-सुख में भागी हो तुम्हारी आज्ञा का पालन करूंगी। यज्ञ, दान, होम तथा दूसरे सभी धर्म, अर्थ, काम के साधक कार्यों में सदा सहभागिनी रहूंगी। मेरी इन प्रतिज्ञाओं के अंतर्गामी देवगण साक्षी रहें, मैं कभी तुम्हारी वंचना नहीं करूंगी।” इत्यादि प्रतिज्ञाएं सप्तपदी-गमन के समय वधू करती है, अनंतर

वर उनको निम्न शब्दों के साथ स्वीकार करता है- “अपना हृदय मेरे काम में लगाओ, अपना चित्त मेरे चित्त के अनुरूप करो, तुम मेरे मन में अपना मन मिलाकर मेरे वचन का पालन करो। प्रजापति तुम्हें मुझे प्रसन्न करने के लिए प्रवृत्त करें। तुम पतिव्रता, धर्मपरायणा, सदा मदगतचित्ता, मेरी आज्ञाकारिणी और अपनी प्रतिज्ञा के अनुसार कार्य करने में तत्पर रहो।”

इस तरह विवाह-संस्कार में वर-वधू को बांधकर दोनों को उच्छृंखल, अनर्गल भोग प्रवृत्तियों को संयत और नियंत्रित किया जाता है तथा दोनों को धर्म के अनुकूल काम, अर्थ और धर्माज्ञान में प्रवृत्त पति-पत्नी में पवित्र प्रेम तथा आपसी सहभागिता से ही गृहस्थ-जीवन की सुख-शांति, उत्तम संतान की उत्पत्ति और दोनों की आध्यात्मिक उन्नति होती है। पति-पत्नी में अटूट प्रेम दोनों की प्रकृति-प्रवृत्तियों के मेल से ही संभव है। इसी कारण हमारे धर्माचार्यों ने विवाह के पहले वर-वधू के लक्षण, कुल, शील, वय, जाति तथा जन्मपत्र मिलाना आदि अनेक विषयों पर विचार करने का विधान किया है। इन्हीं कारणों से हमारे यहां असवर्ण-विवाह, स्वगोत्र-विवाह, वर से अधिक उम्र वाली कन्या से विवाह, विधवा-विवाह आदि धर्म विरुद्ध एवं वर्जित हैं। महर्षि याज्ञवल्क्य के अनुसार ब्रह्मचारी गृहस्थ होने के लिए अपने अनुरूप, अपने से अलग गोत्र एवं उम्र में कम हो तथा जिसका पहले किसी के साथ विवाह न हुआ हो, ऐसी कन्या के साथ विवाह करे। यही हिन्दू-संस्कृति में विवाह का आदर्श है। ●



थोड़ा दूसरों के लिए भी सोचें

■ रामस्वरूप रावतसरे

नरेंद्रनाथ ने रामकृष्ण देव से कहा—ठाकुर! मुझे एकांत में समाधि लगानी है। मुझे ऐसा करने में बहुत आनन्द आता है। आप मुझे ऐसा ही करने का आशीर्वाद दें कि मैं ऐसा कर सकूँ। ठाकुर श्री रामकृष्ण परमहंस बोले 'पागल' ! कैसी छोटी-छोटी बातें करता है तू! मैं तुझे वटवृक्ष की तरह विशाल देखना चाहता हूँ। तेरी छाया में अनगिनत लोग विश्राम लेंगे। भगवान तुझसे बड़ा काम कराना चाहते हैं। तू वैसा ही बन, जैसा मैं कह रहा हूँ। नरेंद्रनाथ ने अपने गुरु श्रेष्ठ श्री रामकृष्ण परमहंस की प्रत्येक आज्ञा का पालन किया और वे संसार में विवेकानन्द के नाम से सुविख्यात हुए।

ऐसे ही हमारे परम पूज्य गुरु भगवान चाहते हैं कि हम उनका आशीर्वाद प्राप्त कर विशाल वटवृक्ष की तरह हों और लोगों के मार्गदर्शक बने, पर हम ऐसा नहीं करते हैं। हम उस विशाल वटवृक्ष की तरह नहीं बन कर, उस बेल की तरह बनना चाहते हैं जो वर्षा ऋतु आने पर एक बार तो वटवृक्ष से भी ऊपर चली जाती है। फिर चाहे वह कुछ समय बाद ही सूख कर जमीन पर आ पड़े। ऐसा होता भी है। तत्काल अपनी गति से बढ़ने वाली बेल चाहे कितनी ही ऊँची चली जाय पर अन्त में गिरती वह जमीन पर ही है।

इसी प्रकार हम भी सब कुछ तत्काल चाहते हैं गुरु महाराज हमें हमारी क्षमता के अनुसार देना चाहते हैं। इस तत्काल और क्षमता से अधिक लेने की प्रवृत्ति के कारण हमारी भी बेल की सी



स्थिति होती है और हम जिस भाव व भाषा को अपनाना चाहते हैं उसके नजदीक भी नहीं रह पाते। जबकि गुरु महाराज हमारे बारे में पूर्ण रूप से समझते हैं कि हमें कब और कितना चाहिए। यदि हम उनके बताये मार्ग पर चल पड़ते हैं तो बहुत कुछ प्राप्त कर लेते हैं। नरेंद्रनाथ ने ठाकुर श्री रामकृष्ण परमहंस की प्रत्येक आज्ञा का पालन किया तभी वे विवेकानन्द के नाम से आज भी श्रेष्ठता को धारण किये मानव जाति के लिये आदर्श पथ प्रदर्शक हैं।

ठाकुर श्री रामकृष्ण परमहंसजी ने नरेंद्र को अपने लिये समाधि लगाने से इसलिये रोका था कि उनमें ऐसी क्षमता थी कि वे समाधि सम्पूर्ण मानवजाति के कल्याण के लिये लगाये। क्योंकि

अपने लिये तो हर कोई कुछ ना कुछ करता है। करना तो वह है जो दूसरों के लिये होता है। श्री रामकृष्ण परमहंसजी ने नरेंद्र से जो कुछ भी कराया उसमें कल्पित होती मानवता को किस प्रकार बचाया जा सकता है। भारतीय संस्कृति और धर्म ध्वजा की श्रेष्ठता को पुनः किस प्रकार स्थापित किया जा सकता है। पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव में आती भारतीय संस्कृति को किस प्रकार बचाया जा सकता है। मानवजाति को सही दिशा किस प्रकार मिल सकती है। यह सब पूरी मानवजाति के लिये था। ऐसा ही हमारे पूज्य गुरु महाराज चाहते हैं कि हम अपने लिये हरदम सोचते हैं, कुछ दूसरों के लिये भी सोचें।

जब तक देने का भाव मन दिमाग में नहीं आयेगा तब तक व्यापकता नहीं आ सकती। व्यापकता ही श्रेष्ठता के नजदीक ले जाती है। श्रेष्ठता उन सब आवश्यकताओं इच्छाओं को समतुल्य रखते हुए उस मार्ग की ओर अग्रसर करती है जो दूसरों को दिशाबोध देता हुआ परमपिता परमात्मा की ओर जाता है। जब हम इस ओर चल पड़ते हैं तब सभी प्रकार से जीना अपने लिये नहीं होकर समस्त लोगों के लिये हो जाता है। यही गुरु महाराज हमसे चाहते हैं कि हम में जो क्षमता भगवान ने भर रखी है उसका उपयोग जनहित के लिये हो, लेकिन हम इस ओर ना बढ़ कर अपने तक ही सीमित रहते हैं। हमें इसे समझना चाहिये।

—अग्रवाल हॉस्पिटल
मनोहरपुर दरवाजे के पास,
शाहपुरा, जयपुर (राजस्थान)



बुद्ध की ध्यान विधि



■ ओशो

जगत को एक उपचार का शास्त्र दिया है बुद्ध ने। वे मनुष्य जाति के पहले मनोवैज्ञानिक थे। गौतम बुद्ध दार्शनिक नहीं हैं। मेटाफिजिक्स और परलोक के प्रश्नों में उनकी जरा भी रुचि नहीं है। उनकी रुचि है मनुष्य के रोग में और मनुष्य के उपचार में।

परमात्मा है या नहीं, संसार किसने बनाया, नहीं बनाया, आत्मा मरने के बाद बचती है या नहीं, निर्गुण है परमात्मा या सगुण, इस तरह की बातों को उन्होंने व्यर्थ कहा है। और इस तरह की बातों को उन्होंने आदमी की चालाकी कहा है। ये जीवन के असली सवाल से बचने के उपाय हैं। ये कोई सवाल नहीं है। इनके हल होने से कुछ नहीं होता।

परलोक है या नहीं, इससे तुम नहीं बदलते। और बुद्ध कहते हैं, जब तक तुम न बदल जाओ, तब तक मानो कि समय व्यर्थ ही गंवाया। बुद्ध की उत्सुकता तुम्हारी आंतरिक काति में है। बुद्ध बार-बार कहते थे कि मनुष्य की दशा उस आदमी जैसी है, जो एक अनजानी राह से गुजरता था और एक तीर आकर उसकी छाती में लग गया। वह गिर पड़ा है। लोग आ गए हैं। लोग उसका तीर निकालना चाहते हैं। लेकिन वह कहता है, ठहरो! पहले मुझे यह पता चल जाए कि तीर किसने मारा। ठहरो, पहले मुझे यह पता चल जाए कि तीर उसने क्यों मारा। ठहरो, मुझे यह पता चल जाए कि तीर आकस्मिक रूप से लगा है या सकारण। ठहरो, मुझे यह पता चल



जाए कि तीर विषबुद्धा है या बिन-विषबुद्धा। बुद्ध ने कहा, वह आदमी दार्शनिक रहा होगा। वह बड़े ऊंचे सवाल उठा रहा है। लेकिन जो लोग इकट्ठे थे उन्होंने कहा, यह सवाल तुम पीछे पूछ लेना। पहले तीर निकाल लेने दो, अन्यथा पूछने वाला मरने के करीब है।

बुद्ध कहते हैं, ऐसी ही दशा में मैं तुम्हें पाता हूँ। और तुम पूछते हो कि संसार किसने बनाया? पहले इसका पता चल जाए, तब करेंगे ध्यान। क्यों बनाया? पहले इसका पता चल जाए, तब बदलेंगे जीवन को।

बुद्ध पहले मनुष्य हैं जिन्होंने परमात्मा के बिना ध्यान करने की विधि दी। जिन्होंने परमात्मा की मान्यता को ध्यान के लिए आवश्यक नहीं माना। और न केवल परमात्मा की, बल्कि आत्मा की धारणा को भी ध्यान के लिए आवश्यक नहीं माना।

बुद्ध कहते हैं, जीवन का तीर छाती में चुभा है। पल-पल मर रहे हो। किसी भी क्षण डूब जाओगे। ये उत्तर, ये प्रश्न, सब व्यर्थ हैं। अभी तो एक ही बात पूछो कि कैसे यह तीर निकल आए।

बुद्ध पहले मनुष्य हैं जिन्होंने परमात्मा के बिना ध्यान करने की विधि दी। जिन्होंने परमात्मा की मान्यता को ध्यान के लिए आवश्यक नहीं माना। और न केवल परमात्मा की, बल्कि आत्मा की धारणा को भी ध्यान के लिए आवश्यक नहीं माना। उन्होंने कहा, ध्यान तो स्वास्थ्य है। तुम स्वस्थ हो सकते हो। फिर शेष तुम खोज लेना। मैं तुम्हें रोग से मुक्त करने आया हूँ। इसलिए बुद्ध को तुम एक मनोचिकित्सक की भांति देखना। वे धर्मगुरु नहीं हैं। धर्मगुरु मान लेने से बड़ी भ्रांति हो गई। लोग उन्हें दूसरे धर्मगुरुओं के साथ गिन देते हैं। वे धर्मगुरु जरा भी नहीं हैं। कहीं परमात्मा की धारणा के बिना कोई धर्म हो सकता है? कहीं आत्मा की धारणा के बिना कोई धर्म हो सकता है? तत्व की तो कोई बात ही बुद्ध ने नहीं की। उन्होंने तो तथ्य की बात की। उन जैसा यथार्थवादी खोजना मुश्किल है। और उन्होंने मनुष्य की असली तकलीफ को पकड़ा।

बुद्ध ने कहा, 'उसकी' बात कैसे करें? उसकी बात ही करनी उचित नहीं। इतना ही कहा कि दुख-निरोध हो जाएगा। तुमने जिसे दुख की



तरह जाना है, वह वहां नहीं होगा। बीमारी नहीं होगी। स्वास्थ्य क्या होगा, वह तुम स्वयं स्वाद ले लेना और जान लेना। और जिन्होंने भी उसका स्वाद लिया, उन्होंने कुछ कहा नहीं। वह गूगे का गुड़ है।

इसलिए बुद्ध को समझने में ध्यान रखना कि सिद्धांत या सिद्धांतों के आसपास तर्कों का जाल उन्होंने जरा भी खड़ा नहीं किया है। उन्हें कुछ सिद्ध नहीं करना है। न तो परमात्मा को सिद्ध करना है। उन्हें तो आविष्कृत करना है, निदान करना है। मनुष्य का रोग कहां है? मनुष्य का रोग क्या है? मनुष्य दुखी क्यों है? यही बुद्ध का मौलिक प्रश्न है।

(साभार: ओशो इंटरनेशनल फाउंडेशन)



स्मृति शेष

सुखी परिवार फाउंडेशन गुजरात शाखा के अध्यक्ष श्री ईश्वरभाई राठवा की धर्मपत्नी श्रीमती मंजु बहन राठवा का गत दिनों असामयिक निधन हो गया। गत वर्ष उन्होंने अपनी एक पुत्री को जैन साध्वी के रूप में दीक्षा की स्वीकृति देकर विलक्षण ममत्व त्याग का उदाहरण प्रस्तुत किया था। वे गुरु वल्लभ एवं गुरु इन्द्र की परम शिष्या थीं। गणि राजेन्द्र विजयजी के सुखी परिवार अभियान की एक सक्रिय एवं जुझारु कार्यकर्त्री थीं। उनकी धार्मिक निष्ठा, आस्था और भक्ति बेजोड़ थी। उनके निधन से संपूर्ण आदिवासी जैन समाज में एक गहरा आघात लगा है और रिक्तता की स्थिति बनी है।

सुखी परिवार फाउंडेशन की हार्दिक श्रद्धांजलि!



प्राकृतिक टॉनिक है हंसी

■ कैलाश जैन

प्रतिकूल परिस्थितियों में भी सामान्यतः विचलित नहीं होते हंसमुख स्वभाव के व्यक्ति। वे बड़ी से बड़ी विपत्ति का भी आसानी से सामना कर लेते हैं। हंसी आदमी के मन को संतुष्ट बनाने में सहायता करती है। असली खुशी कभी भी भौतिक वस्तुओं से प्राप्त नहीं होती। हंसी इसका एक बेहतरीन माध्यम है। इसलिए नाकामियों व परेशानियों पर रोने-खीजने के बजाय हंसने और ठहाके लगाने की आदत बनाइए। हंसना और ठहाके लगाना एक कला है। याद रखिए, हास्ययुक्त स्वभाव व हंसना प्रत्येक महान व्यक्ति का सामान्य गुण होता है।

आदमी द्वारा अब तक विकसित किए गए मनोरंजन के तमाम साधनों में हास्य सर्वाधिक सहज, सुलभ और शाश्वत है। सस्ता इतना कि बिना कुछ खर्च किए यह लाखों रुपयों का आनंद देता है और हंसना स्वास्थ्य के लिए कितना उपयोगी है, इसके बारे में तो शरीर-शास्त्री आदिकाल से कहते आए हैं। वस्तुतः हंसना कुदरत की एक नेमत है, जिसे भगवान ने केवल आदमी को बख्शी है। हंस सकने की क्षमता सृष्टि में प्रकृति का मानव को सर्वश्रेष्ठ उपहार है। हकीकत में हंसना वह जीवनी-शक्ति है, जो भाग्यशालियों को प्राप्त होती है। जो प्राणी मनुष्य होकर भी नहीं हंस सकता, वह बदनसीब है।

काफी अनुसंधानों के बाद हम इस निष्कर्ष

पर पहुंचे हैं कि हंसना एक कला है और हर आदमी को उसे सीखना पड़ता है क्योंकि रोना तो आदमी की जन्मजात आदत है। हर कोई इस दुनिया में रोते हुए आता है। लेकिन बच्चा पैदा होने के बाद हंसना-मुस्कराना अपने माता-पिता, भाई-बहनों आदि से सीखता है। उसका सबक मुस्कराहट, बल्कि यूँ कहिए, मासूम मुस्कराहट से शोख हंसी और ठहाके तक पहुंच जाता है।

तीन सदी पहले इंग्लैंड के दार्शनिक हाब्स ने कहा था कि हंसी, हंसने वाले को सुख पहुंचाती है। वह महसूस करता है, जिस कमी या कमजोरी पर वह हंस रहा है, वह उससे मुक्त है। इससे उसका आत्म-विश्वास बढ़ता है। संस्कृत नाट्य साहित्य के आदि आचार्य, भरत मुनि द्वारा नौ रसों में से एक हास्य रस की व्याख्या करते हुए कहा गया है- “विपरीत अलंकार, विपरीत आचार, कथनों-वेशों और अर्थ की विकृतियों में हंसने के कारण हास्य की उत्पत्ति होती है। आचरण तथा वाणी की विकृतियों एवं अंगों की विकृत चेष्टाओं से हास्य की गगरी यकायक छलक पड़ती है।”

हंसना स्वास्थ्य के लिए एक बेहतर व्यायाम भी है। डॉ. प्रोफेसर नामन कार्जिस का कथन है कि प्रतिदिन तीन किलोमीटर दौड़ने से जो शारीरिक लाभ होता है, उसे नियमित रूप से खुलकर हंसने से प्राप्त किया जा सकता है। हंसने से शरीर के स्नायुओं को स्वतः व्यायाम करने का अवसर मिलता है, जिससे फेफड़े हृदय,

डायफ्राम, वक्ष, पेट तथा लीवर प्रभावित होकर अपना कार्य सुचारु रूप से करने लगते हैं। फेफड़ों और सांस की नली से विजाततीय तत्वों का सहज निष्कासन हो जाता है। खुलकर हंसने से दिल की धड़कन बढ़ जाती है तथा रक्त-प्रवाह तेज हो जाता है। नियमित रूप से हंसने से चेहरे तथा शरीर की मांसपेशियां सक्रिय हो जाती हैं तथा बोरियत, उदासी, तनाव, अवसाद जैसी मानसिक परेशानियां स्वतः ही दूर हो जाती हैं। चिकित्सकों का मत है कि हंसने से मस्तिष्क को उत्प्रेरणा मिलती है तथा शरीर में स्पीनेफ्रीन, नेरपाइनफ्रीन और डोपामाइन जैसे हार्मोंस उत्पन्न होते हैं, जो शरीर के दर्द, गठिया, वात रोग और एलर्जी जैसी रोगों से राहत दिलवाने में सहायक सिद्ध होते हैं।

खिल-खिलकार हंसना भूख बढ़ाता है और पाचन-तंत्र को सक्रिय करता है। पाचन-तंत्र की सक्रियता से शरीर में पाचक रस पर्याप्त मात्रा में होने से बीमारियों की जड़ से मुक्ति पायी जा सकती है। स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी के मेडिकल स्कूल के डॉ. विलियम फ्रे तो यहां तक कहते हैं कि जो लोग स्वभावतः गंभीर होते हैं तथा हंसते-हंसाते नहीं, उनमें हंसमुख लोगों की अपेक्षा रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। ●

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

सिगाल सुत्त में बुद्ध कहते हैं, 'ब्रह्मा ति मातापितरो' अर्थात् माता-पिता ही ब्रह्मा हैं, माता-पिता की सेवा करनी चाहिए, पूजा करनी चाहिए।

महात्मा बुद्ध की दृष्टि में दाम्पत्य



■ आनन्द श्रीकृष्ण

पति-पत्नी संबंध को सर्वोच्च सम्मान देते हुए बुद्ध ने उसे पवित्र प्यार की संज्ञा दी। उसे सादर ब्रह्मचर्य कहा। उन्होंने कहा कि पति-पत्नी एक-दूसरे के विश्वासपात्र रहें, एक-दूसरे का सम्मान करें, एक-दूसरे के प्रति पूरी तरह समर्पित रहें, एक-दूसरे के प्रति अपने उत्तरदायित्व का पालन करें। पति-पत्नी एक-दूसरे के पूरक होते हैं। उन्होंने कहा कि मित्रों, पड़ोसियों, रिश्तेदारों का उचित आदर-सत्कार करना चाहिए। उनकी भलाई की कामना करनी चाहिए, उनसे बराबरी का व्यवहार करना चाहिए और मुसीबत में उनकी मदद करनी चाहिए। मित्रता के बारे में बुद्ध ने कहा कि अच्छा दोस्त वही है, जिसकी दोस्ती में स्थिरता हो, जो अमीरी-गरीबी, सुख-दुख, सफलता-असफलता सभी परिस्थितियों में एक-सा व्यवहार करे, जिसकी भावना आपके प्रति डगमगाती न रहे, आपकी बात सुने, मुसीबत के दिनों में साथ दे, अपने सुख-दुख में शामिल करे और आपके सुख-दुख को अपना समझे।

बुद्धत्व का अर्थ है अपनी स्वयं की मेहनत द्वारा अपने चित्त के विकारों को नष्ट कर देना और दस पारिमिताओं को पूर्ण कर जन्म-मरण के चक्र से हमेशा के लिए मुक्त हो जाना। इसलिए बुद्धत्व प्राप्ति होने पर बुद्ध के मुंह से पहला उदान निकलता है 'अयं अन्तिमा जाति, नत्थिदानि पुनब्भवोति' अर्थात् ये मेरा अंतिम जन्म था। इसके



बाद अब मेरा कोई जन्म नहीं होगा। बुद्ध ने स्वयं ही अवतार के सिद्धांत को स्पष्ट रूप से नकार दिया, वे पुनर्जन्म को नहीं मानते थे।

बुद्ध प्रत्येक इंसान के दुख और व्याकुलता को दूर कर, उसे शांत और सुखी बनाकर एक समतामूलक समाज की स्थापना करना चाहते थे, जिसमें सबको विकास का अवसर मिले, न्याय मिले, ऊंच-नीच का भेदभाव समाप्त हो, प्रजातांत्रिक मूल्यों की स्थापना हो, विभिन्न समुदायों के बीच वैमनस्य समाप्त हो और सौहार्द स्थापित हो। बुद्ध ने न अपनी शिक्षाओं की प्रशंसा को जरूरत से अधिक महत्व दिया और न ही आलोचकों की निन्दा की। ब्रह्मजाल सुत्त में उन्होंने कहा, 'भिक्षुओ, जब भी आप लोग मेरी या सद्धर्म की आलोचना सुनें, तो परेशान होने की

आवश्यकता नहीं। और जब कोई मेरी या सद्धर्म मार्ग की प्रशंसा करे, तब भी प्रसन्नता की आवश्यकता नहीं। इस आलोचना में क्या सत्य है और क्या असत्य, यह विश्लेषण करने से ही आप अपनी साधना में आगे बढ़ सकोगे।'

बुद्ध की प्रजातांत्रिक मूल्यों में अटूट निष्ठा थी। शासनाधिकारियों को उन्होंने सलाह दी कि कामकाज निश्चित कानून और नियमों के अनुसार चलना चाहिए और अगर नियम और कानून बदलने हों तो संसद में बहस होकर वहां से मंजूर होना चाहिए। शासन के विभिन्न विभागों में तालमेल होना चाहिए और परस्पर अविश्वास की स्थिति नहीं रहनी चाहिए। उनके द्वारा स्थापित भिक्षु व भिक्षुणी संघ दोनों का संचालन पूरी तरह से प्रजातांत्रिक ढंग से होता था। बुद्ध ने भिक्षु संघ के लिए जो भी नियम बनाए, उन्हें सबसे पहले स्वयं पर लागू किया। जो कहा, वही किया और जो अमल में आ जाए, वही कहा। इसलिए 'बुद्ध को यथावादी तथाकारी, तथाकारी यथावादी' कहा जाता है।

सिगाल सुत्त में बुद्ध कहते हैं, 'ब्रह्मा ति मातापितरो' अर्थात् माता-पिता ही ब्रह्मा हैं, माता-पिता की सेवा करनी चाहिए, पूजा करनी चाहिए। माता-पिता की जिम्मेदारी है कि वे अपने बच्चों को बुरी आदतों और अकुशल कामों से बचाकर रखें। उन्हें अच्छी से अच्छी शिक्षा दिलाएं। उन्हें यथोचित आय वाले काम धंधे में लगाएं, विवाह करें और उचित समय आने पर पारिवारिक संपत्ति उनके सुपुर्द कर दें। ●

पूजा कोई पार्ट टाइम कर्मकांड नहीं है

■ स्वामी पार्थसारथी

पहले हमारे यहां संयुक्त परिवार में छोटी बहू पर एक बड़ी जिम्मेदारी डाल दी जाती थी। घर का ज्येष्ठ सदस्य, जो प्रायः 60 से ऊपर उम्र का होता था, प्रातःकाल पूजा-पाठ के लिए बैठता था। अतः सुबह उठते ही उसके लिए गर्म पानी, तौलिया, धोती-गंजी आदि तैयार करने होते थे। उसके लिए बहू को पहले स्वयं नहा-धोकर तैयार होना होता था, क्योंकि नहाने के बाद श्वसुरजी पूजा में बैठते थे, जहां उन्हें साफ-सफाई के अलावा कुएं से जल, पुष्प-तुलसी आदि तैयार चाहिए था, अन्यथा पारा चढ़ जाता था। जिस परिवार में एक से अधिक बहूएं होती थीं, वहां बारी-बारी से उनकी ड्यूटी लगती थी। पूजा से उठते ही जेठजी को दूध-नाश्ता हाजिर करना होता था, नहीं तो खेर नहीं। पूजा-आराधना इस युग में एक नित्यकर्म बन गया है, जिसे आध-पौन घंटे तक निभाया जाता है। बाकी साढ़े 23 घंटे श्वसुर या दादा क्या करते हैं, उस पर किसी की नजर नहीं। धार्मिक होने का यही बड़ा प्रमाण था। धंधे में कालाबाजारी, झूठ-फरेब, कर्ज पर ज्यादा से ज्यादा ब्याज चूसना, माल में मिलावट आदि जितना अधिक करो, वही सफलता समझी जाती थी। दूसरे महायुद्ध से पहले तो चीन से अफीम मंगाकर बेचने का भी बड़ा धंधा था, जिसे नीची नजरों से नहीं देख जाता। बढ़ते-बढ़ते राय बहादुरी का खिताब तक मिल जाता था।

पुराने साहित्य में ध्रुव-प्रहलाद की कथा छोड़ भी दें, तो भक्ति युग में तुलसी-सूर-मीरा के अलावा दक्षिण में भी अनेक संत हुए। महाराष्ट्र में ज्ञानेश्वर, नामदेव, तुकाराम, रामदास आदि की मान्यता अब भी है। पर आमतौर पर कोई यह



नहीं सोचता है कि पूजा, आराधना, उपासना कोई पार्ट टाइम फॉर्मेलिटी नहीं है। सृष्टि के समस्त जीवों व वस्तुओं में- वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना समझने का नाम ही पूजा है। सारी सृष्टि एक दिव्य विभूति की योजना के अनुसार जीवन-यापन करती है, न कोई छोटा है न बड़ा। शेर खूंखार है और गाय-भैंस सीधे-सादे, तो सारे विधान में एक नियामक की योजना ही दिखती है। हम समझें या नहीं, चूहें व सांप, कुत्ते-बिल्ली सभी की इस संसार में उपयोगिता है। बनाने वाले ने उनका पेट दिया है, तो पेट का आधार भी। मानव को छोड़कर अन्य सभी प्राणियों को जीविका के साधन व प्रशिक्षण जन्म से ही मिले होते हैं।

मनुष्य कई तरह के हैं, अपनी जीविका का

उपार्जन वे जिस तरह से करते हैं, उसके आधार पर उन्हें आप तीन श्रेणियों में बांट सकते हैं। अधिकतर लोग अपने स्वार्थ व अहंभाव के लिए रात-दिन दौड़-भाग करते हैं, भले ही उसमें समाज के और लोगों की हानि हो। फिर भले ही दवाओं और खाने-पीने की वस्तुओं में मिलावट व बिजली की चोरी ही क्यों न करनी पड़े। और नाप-तौल में तो चोरी के लिए भारत पूरा बदनाम है, हम भले ही उस पर ध्यान न दें।

दूसरा वर्ग है, वे दूसरों की भलाई के लिए नहीं, बल्कि अपने देश की भलाई के लिए नहीं, बल्कि अपने यश के लिए कुएं खुदवाने, धर्मशाला-मंदिर बनवाने या स्कूल-कॉलेज आदि की स्थापना करने का काम करते हैं। उनकी नजर समाज की भलाई पर नहीं, बल्कि अपने पुण्य व यश पर रहती है। उसका फल भी अच्छा ही मिलता है। लेकिन तीसरा वर्ग मुट्ठी भर मनुष्यों का वह है जो बिना किसी कामना के अपना कर्म करता है। वह अपने स्वभाव के कारण अच्छे काम करता है। वह निःस्वार्थ भाव से अपना उत्तरदायित्व निभाता है। असली मोक्ष इसी मार्ग पर मिलता है, क्योंकि इसमें कामनाओं-वासनाओं का नाश हो जाता है।

पूजा-उपासना निरन्तर चलती रहे, यह शास्त्रीय संगीत में तानपूरे के बजते रहने की तरह है। यह सुर बजता रहे तो इसके सहारे गायक-वादक अनेक राग-ताल व बोल गा-बजा लेते हैं। संगीत का यह आधार बने ही रहना चाहिए। उसी प्रकार संसार में आप अपने सभी कार्य करते चलें, पर मन का एक अंश उस विभूति का नमन करता रहे। तभी जीवन में आलोक मिलेगा। ●



मानव को छोड़कर अन्य सभी प्राणियों को जीविका के साधन व प्रशिक्षण जन्म से ही मिले होते हैं।



प्रेम से ही हृदय की श्रेष्ठता

■ स्वामी अवधेशानंद गिरि

सत्य और प्रेम का हम संग करें तो जीते जी स्वर्ग पा लें। क्या संभव नहीं होता है प्रेम और सत्य से। पहले हम प्रेम की बात करें। जीवन में प्रेम हो तो घोर निराशाओं में भी हममें आशा का संचार हो सकता है। प्रेम के प्रवास से जड़ चेतन में, अंधकार प्रकाश में, मिथ्या सत्य में, कोलाहाल शांति में और मृत्यु अमरत्व में रूपान्तरित होने लगते हैं। प्रेम में यह अनुभूति होने लगती है कि तुच्छ महान में और सूक्ष्म विराट रूप में बदल गया है।

जैसे ही तुम प्रेम की गहराई में डूबते हो, वैसे ही तुम्हारे भीतर कुछ नया होने लगता है और कुछ दिव्य बनने लगता है। प्रेम के स्पर्श से ही हृदय में श्रेष्ठ भावनाएं उमड़ने लगती हैं। प्रेम के प्रभाव से मनुष्य के सद्गुण जगने लगते हैं, मन में प्रसन्नता का संचार होने लगता है। जैसे ही ये परिवर्तन होते हैं, हमारी सारी दिनचर्या ही बदल जाती है।

कई महान ग्रंथों को हमने पढ़ा है और संतों व महापुरुषों को यह कहते सुना है कि अपने पड़ोसी और सभी प्राणियों से प्रेम करो। पर यह कैसे होगा? इसके लिए आवश्यक है कि सबसे पहले हम स्वयं से प्रेम करना सीखें। अपने आपसे प्रेम करने की बात अटपटी लग सकती है। उसमें स्वार्थ की गंध आ सकती है। अपने बारे में हम यह भ्रांत धारणा बना लेते हैं कि हम दूसरों से प्रेम करते हैं और अपने से भी। हम स्वयं से प्रेम करें पर उसमें हम स्वार्थ से ज्यादा परमार्थ की सोचें, तो इसके लिए जरूरी है कि सत्य हमारे जीवन और आचरण में उतरे। जिन्होंने सत्य को जीवन में उतारा है और आचरण में ढाला है, वे



सत्य की दर्जा किसी दैवीय संपदा और ईश्वर की अनुभूति से कम नहीं हैं। जिनके मन यह विश्वास होता है कि उनका सत्य अटल है, उनके जीवन में सत्य फलदायी होता है।

अपने किसी उद्देश्य में असफल नहीं हुए हैं। जीवन भर सत्य और अहिंसा व्रत का पालन करने वाले व्यक्तियों के प्रति लोग वैर भाव छोड़ देते हैं। लेकिन सत्य बोलना, सत्य का आचरण करना और प्रत्येक कार्य सत्य की कसौटी पर कसने के बाद करना— ये तीनों बातें भिन्न हैं। सच बोलना आसान है। अनेक लोग प्रतिदिन सच बोलते हैं। किन्तु कई बार उनका आचरण सत्य से भिन्न होता है। इस कारण उन्हें जीवन में न तो कोई फल मिलता है और न ही उनके सत्य का

चमत्कार दिखाई देता है। यदि मन, वचन तथा स्वभाव में हमेशा अंतर रहेगा, तो कोई सार्थक फल नहीं मिलता। गांधीजी ने जिस सत्य की अनुभूति की और उसे अपने आचरण में उतारा, उसके बलबूते पर वे इतनी ऊंचाइयों पर पहुंचे और ब्रिटिश साम्राज्य की नींव हिला दी।

सत्य का दर्जा किसी दैवीय संपदा और ईश्वर की अनुभूति से कम नहीं हैं। जिनके मन यह विश्वास होता है कि उनका सत्य अटल है, उनके जीवन में सत्य फलदायी होता है। व्यक्तित्व के विकास के लिए मन, वाणी और कर्म की एकता साधनी चाहिए। मन, वाणी और कर्म की एकता में लोभ और अहंकार जैसी बातें बहुत बाधाएं डालती हैं। इनके कारण हमारे व्यक्तित्व का उचित विकास नहीं हो पाता है। सत्य को वाणी का तप कहा गया है। सत्य बोलने वाले व्यक्ति का मन निर्मल होना चाहिए। उसमें किसी से दुराव-छिपाव या चोरी का भाव नहीं होना चाहिए। जो लोग मन, वाणी और कर्म की अभेदता साध लेते हैं, उन्हें सत्य का साक्षात्कार अवश्य होता है।

सत्य कहीं बाहर से नहीं आता। यह मनुष्य के स्वभाव का ही एक आधार है। हमारे मन में ही क्रोध, आवेश, स्नेह आदि सभी प्रवृत्तियां मौजूद रहती हैं। इनके मेल से हमारा स्वभाव बनता है पर स्वभाव के निर्माण में हमारे संस्कार, सामाजिक परिवेश, शिक्षा और संयम आदि का भी योगदान होता है। व्यक्तित्व में हमारे स्वभाव का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। श्रीमद्भगवद् गीता में तो यहां तक कहा गया है कि जैसा स्वभाव वैसा मनुष्य। स्वभाव जितना सरल, कुंठामुक्त, पूर्वाग्रह रहित, शांत तथा सत्याचरण से युक्त होगा, मनुष्य उतना ही सहृदय होगा। ●



स्त्री के लिए ही अग्नि क्यों



■ उमा पाठक

देवताओं ने उसे बनाने के लिए पंचतत्वों से सहायता मांगी। क्षिति ने धरती मां की उर्वरा मुस्कान दी, जल ने उसमें दुख के समुद्र के साथ बहते पानी सी हंसी भर दी, मरुत ने आवाज में बांसुरी की झंकार दी, व्योम ने अपनी उदारता और विस्तार दिया। निर्मित स्त्री ने पूछा, अग्नि कहां है जिसके तेज से शुद्धि होती है? देवता बोले, अग्नि? स्त्री के लिए? किन्तु जब स्त्री में वह अग्नि दहकी तो देवता कांप उठे। तब वह अपनी परम्पराओं और अंधविश्वासों को तोड़ने में सफल हुई।

मेरी मासी अपने माता-पिता की अंतिम संतान थीं। उनके जन्म के समय उनके पिता बहुत बीमार थे। पंडितों से पूछने पर उनका जीवन बचने का एकमात्र उपाय बेटी की मृत्यु बताया गया। पर बेटी तो अमरबेल खाकर आई थी, ना मरना था, न मरी, पिता जरूर चल बसे। बचपन से तिरस्कृत होते हुए भी वे हर काम बेखौफ करती थीं। फिर भी बहुत कुछ था जो चाहते हुए भी परिवार ने करने नहीं दिया। पढ़ाई अधूरी ही थी कि विवाह कर दिया गया, वह भी गुसाई परिवार में जहां पर्दे की प्रथा थी। उन दिनों प्रायः सभी गुसाई मंदिरों के सहारे फल-फूल रहे थे, जो उन्हें मंजूर नहीं था। दिन-रात एक करके पढ़ाई की, सरकारी स्कूल की प्रिंसिपल बनीं और मथुरा आकाशवाणी से वार्ताएं भी देती थीं।

पहली बार उनके अंदर की अग्नि ने आस-पास के लोगों की आंखों को तब चकाचौंध से भर दिया जब वे बुर्के की तरह सिर से नीचे तक केवल आंखों को खुला छोड़कर चादर से अपने को पूरी तरह लपेटकर सुबह 6 बजे अपने स्कूटी पर सवार हो स्कूल के लिए रवाना हुईं।

एक अनूठा दृश्य हुआ करता था, धूलभरी, टूटी-फूटी सड़क पर सफेद चादर में लिपटी एक छाया, मानो 'एकला चलो रे' को सार्थक करती प्रभात फेरी पर निकली हो। धीरे-धीरे सब इसके आदी हो गए। दूसरा झटका तब लगा, जब लोगों ने देखा कि गुसाइयों की बहू चादर भले ही लपेटे हुए थी, पर सांझ के झटपुटे में कांपी खोलकर रिक्शे वालों से पैसों की वसूली कर रही थी। जो काम आदमियों के लिए मुश्किल थे, वे इत्मीनान से कर रही थीं। वह चिंगारी धधकती आग तब बनी, जब उनके 29 वर्षीय पुत्र की एक दुर्घटना में आकस्मिक मृत्यु हो गई। अग्नि जलाती है, पर उन्होंने अपनी आग के बल पर बहू को बचाया।

उस दृश्य की याद आज भी दिल को दहला देती है। अड़ोस-पड़ोस तथा बिरादरी की औरतें घर के आंगन में शिकारियों की तरह उस असहाय बहू को घेरे बैठी थीं। मनहारिन बुलाई गई थी, ताकि सद्य विधवा को पहले चूड़ियां पहनाकर फिर वे तोड़ी जाएं। बाहर चबूतरे पर उच्चवर्गीय ब्राह्मण परिवार के पुरुष बैठे थे। तभी मासी की गरजती आवाज सुनाई दी, मेरे घर में ऐसी कोई रीति नहीं की जाएगी, आप लोग जा सकते हैं।

बाहर भीतर सन्नाटा छा गया। जिस बहू का मुंह कभी नहीं देखा था, उसी की आवाज ने सबकी बोलती बंद कर दी। पर अभी एक परीक्षा और बाकी थी। ब्रह्मभोज के दिन फिर वही भीड़ बहू को देखने की उत्सुकता से भरी प्रतीक्षा कर रही थी, पर जब वह उतरी तो सबकी धड़कने रुक गईं। सबको प्रतीक्षा थी एक जिंदा लाश की, जो रो-रोकर बदहवास हो रही हो। एक ऐसी युवती की, जिसके दुख से द्रवित होकर ही शायद निराला ने विधवा कविता लिखी होगी—

**वह टूटे तरु की छटी लता सी दीन,
दलित भारत की विधवा है।**

पर वह तो भारत का सिर शर्म से झुकाने वाली नहीं, उसे आश्वस्त करने वाली युवती थी—हल्के गुलाबी फूलों की साड़ी के आंचल से आधा ढका सिर, माथे पर बिन्दी, क्योंकि मासी ने कहा, बहु बिल्कुल पहली की ही तरह रहेगी।

इसी तरह जब-जब जरूरत पड़ी उन्होंने ताकतवर समाज की जड़ों को हिला दिया। वह साधारण स्त्री तब मुझे शक्तिरूपिणी दुर्गा का अंश लगती थीं। ●



सरस्वती की निशानियां

अब तक जो प्रमाण मिले हैं उनसे

लगता है कि घग्गर या हाकरा नदी ही प्राचीन काल की सरस्वती नदी है। यह नदी शिवालिक पहाड़ियों से निकलती थी और आज के हरियाणा से पंजाब, उत्तरी राजस्थान और पाकिस्तान में फैले हुए थार रेगिस्तान के चोलिस्तान इलाके से होते हुए कच्छ के रन तक पहुंचती थी। उन्नीसवीं सदी के कई शोधकर्ताओं ने घग्गर-हाकरा की पहचान तीन वजहों से नदी सरस्वती के रूप में की है। एक ऋग्वेद में सरस्वती को दूसरी सभी नदियों से श्रेष्ठ बताया गया है और एक स्तुतिगान में यमुना और सतुलज के बीच स्थित जिस नदी की प्रशंसा की है, वह उसी जगह है जो जगह घग्गर-हाकरा की बताई

■ माइकल डैनिनो

जाती है। दो, महाभारत समेत दूसरे उत्तरवैदिक कालीन ग्रंथों में सरस्वती के विलोपन के जो संदर्भ मिलते हैं, वे रेगिस्तानी इलाकों की स्थानीय परम्पराओं में विलुप्त नदी के आदरसहित किये गए उल्लेखों से मेल खाते हैं। तीसरे, शोधकर्ताओं ने यह भी नोटिस किया है कि घग्गर की एक छोटी सहायक नदी का नाम सरसुती है जो संभवतः शब्द सरस्वती का ही बिगड़ा हुआ रूप है। सरसुती भी शिवालिक पहाड़ियों से निकलती है। इन तीनों साक्ष्यों को एक साथ रखने पर यह नतीजा निकाला जा सकता है कि कभी सरस्वती ही घग्गर वाले इलाके में बहती थी।

—लेखक ने 'द लॉस्ट रिवर: ऑन द ट्रेल ऑफ सरस्वती' नामक पुस्तक लिखी है

वृक्ष लगाने में परोपकार का आनंद

■ जगजीत सिंह

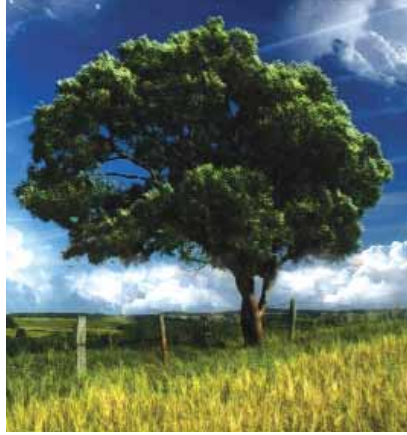
हम सभी वृक्षों के महत्व से वाकिफ हैं। यह दीगर बात है कि पेड़ बचाने और लगाने के प्रति लोग अभी उतने जागरूक और सक्रिय नहीं हुए हैं। इंसान की जिंदगी का सिलसिला ही कुछ ऐसा बन गया है कि रोजमर्रा की अनेक जरूरतें पूरी करने के लिए पेड़ काटने ही पड़ते हैं। कायदे से जितनी संख्या में पेड़ काटे जाएं, हाथों हाथ उतने ही पेड़ नए लगाने चाहिए, ताकि इकलौजिकल बैलेंस बना रहे। लेकिन हकीकत में ऐसा हो नहीं रहा है। असलियत में तो कुछ लोग अपने घरों के सामने लगे पेड़ को काटने से नहीं चूकते। उन्हें लगता है कि पेड़ से उनके मकान की शोभा कम हो रही है।

पर वृक्ष तो असल में हमारे घर और जीवन की शोभा हैं। आज अगर हम वृक्षों को खुद से दूर कर रहे हैं, तो हो सकता है कि आने वाले वक्त में हम जीवन के असली स्वरूप से ही दूर हो जाएं। वृक्षविहीन कृत्रिम चीजों से घिरे संसार में और चाहे कुछ हो, पर वह खुशी और आध्यात्मिक आनंद बिल्कुल नहीं होगा, जो आज हमें वृक्षों से मिल रहा है।

पटना स्थित गुरु गोविन्द सिंहजी की जन्मस्थली तख्त श्री हरिमंदिर में मत्था टेक कर बाहर निकले तो ऑटो वाले ने कहा, 'गुरु का बाग जरूर जाइएगा। तबीयत बाग-बाग हो जाएगी।' इतना तो पता था कि गुरु का बाग नौवे पातशाह गुरु तेग बहादुर की स्मृति में बना गुरुद्वारा है। ढाका और असम की यात्रा से वापस आकर गुरुदेव विश्राम के लिए यहीं रुके थे। लेकिन 'तबीयत बाग-बाग हो जाने' की बात पर असमंजस में पड़ गया।

बहरहाल, जाकर दर्शन किए तो ऑटो वाले की बात का मर्म समझ आ गया। विशाल भू-भाग में फैला है गुरु का बाग। अपने नाम के अनुरूप हरा-भरा और घना छायादार उपवन। चिलचिलाती धूप के विपरीत तन-मन को शीतलता प्रदान करने वाला वातावरण। चारों ओर ऊंचे-ऊंचे पेड़। पेड़ों के झुरमुट के बीच में बना हुआ गुरुद्वारा। पता चला कि ये पेड़ यहां दर्शन के लिए आने वाले श्रद्धालुओं द्वारा लगाए गए हैं। धर्मस्थलों पर लोग श्रद्धावश बहुत कुछ भेंट करते हैं, लेकिन पेड़ भेंट करने के बारे में पहली बार जाना। देश-विदेश से आने वाले श्रद्धालु अपने बच्चों, बुजुर्गों या अन्य प्रियजनों से नाम से यहां पौधा लगाते हैं, जिससे खाद पानी देने का काम गुरुद्वारा कमिटी करती है। रोपने का पौधा भी अंदर ही उपलब्ध होता है।

पौधा एक व्यक्ति लगाता है, उसका सुख हजारों उठाते हैं। इसी में तो आनंद है। इस संदर्भ



में याद आती है तमिलनाडु में आध्यात्मिक संस्था ईशा फाउंडेशन की, जिसने करीब डेढ़ साल पहले महज एक दिन में सवा आठ लाख पेड़ लगाकर सामुदायिक भागीदारी के जरिए अध्यात्म को विकास के साथ जोड़ने की एक अनुकरणीय पहल की थी। आयोजकों द्वारा मूल रूप से सात लाख पेड़ लगाने की योजना थी। लेकिन पर्यावरण संरक्षण को समर्पित इस अभियान से जुड़े दो

लाख लोगों का उत्साह इतना अधिक था कि यह आंकड़ा सवा आठ लाख तक जा पहुंचा। फाउंडेशन द्वारा अगले दस साल में राज्य में ग्यारह करोड़ से ज्यादा पेड़ लगाने का लक्ष्य रखा गया है, ताकि राज्य की 33 फीसदी जमीन को हरा-भरा बनाया जा सके।

पेड़ हमारा जीवन हैं। ऑक्सीजन से लेकर आहार तक सभी कुछ हम उनसे हासिल करते हैं। जिंदगी के कितने ही सुख प्रदान करने का श्रेय वृक्षों को जाता है। पेड़ जीवित हो या मृत, हर रूप में हमारे काम आता है। दफ्तर की कुर्सी, घर का पलंग- ये सब वृक्ष की ही देन है। पेड़ न हो तो जिंदगी चलाना दूभर हो जाए। चिलचिलाती धूप या बरसात से बचाव के लिए कई बार किसी पेड़ की हो ओट ली जाती है। अंतिम संस्कार में भी पेड़ की लकड़ी ही काम आती है। वृक्षों ने न जाने कितनी कविताओं को जन्म दिया है। पेड़ ही मिट्टी के कटाव को रोकते हैं। पेड़ जमीन को रेगिस्तान में तबदील होने से बचाते हैं। जीवन के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण में पेड़ों का खास महत्व है। कम से कम इंसान के अपने हित में ही सही, पेड़ लगाना और बचाना जरूरी है। ●

निरामिष आहार

■ लाजपत राय सभरवाल

निरामिष आहार का विकास मानव के विकास, उसकी पूर्णता तथा मानव के धार्मिक और आध्यात्मिक एकता की दिशा में बढ़ते हुए चरण हैं। सात्विक होने के लिए सदा सात्विक भोजन अपेक्षित है और उसके लिए निरामिष आहार आवश्यक है। मानव व्यक्तित्व से यदि हमें पाशविकता का उन्मूलन करना है तो हमें अपने आहार के लिए दूसरे प्राणी के जीवन लेने का मोह छोड़ना होगा। निरामिष आहार केवल आहार की ही एक शैली नहीं, वह जीवन की भी शैली है। जिसका आधार है- सभी प्राणियों से प्रेम करना। उन्हें मनसा, वाचा, कर्मणा कोई कष्ट नहीं पहुंचाना। आहार एक साधन है, साध्य नहीं। हमें ऐसे आहार को अपनाना चाहिए जो पोषण के साथ-साथ अपने वातावरण में एकत्व कर सके। जीवन शास्त्र की दृष्टि से मनुष्य भी पशु जगत का ही एक प्राणी है, फिर भी उसमें बुद्धि और हृदयगत सुकोमल संवेदनाओं



का इतना विकास हुआ है कि उसका पशु स्वभाव संयमित होता गया। उसकी यही करुणा उसे अपने आहार के लिए दूसरे प्राणी का प्राण नहीं लेने के लिए प्रेरणा देती है।

आहार जीवन के लिए आवश्यक है, किन्तु कैसा भी आहार ग्रहण कर मृत्युंजयी नहीं बन सकते। हममें ऐसे भी कुछ तत्व हैं जो शाश्वत, चिरन्तन और सनातन हैं, जिसे आत्मतत्व कहा गया है। ये आत्मतत्व हमारे आहार पर आधारित नहीं हैं, फिर भी ये हम पर निर्भर हैं कि हम किस प्रकार का आहार खाएं। सभी प्राणियों को जीने का प्राकृतिक अधिकार है। 'तत्वमसि' एवं 'अहं ब्रह्मासि' के सिद्धांत के अनुसार ब्रह्म एवं जीव की पूर्ण एकता है। किसी प्रकार का वध वस्तुतः अपना ही वध है। श्रेष्ठजन केवल स्वाद के लिए निरीह पशुओं की हिंसा को पाप, अधर्म और बर्बर कृत्य मानते हैं।



■ मुरली कांठेड़

सर्वमंगल की कामना हर व्यक्ति करता है। इसके लिए लोग अपनी-अपनी मान्यता के अनुसार कोई-न-कोई मांगलिक चिह्न या वस्तु अपने शरीर पर धारण करते हैं या अपने घर-दफ्तर में सजाते हैं। कहीं फूल, कहीं कोई मूर्ति, कहीं स्वास्तिक तो कहीं क्रॉस या फिर फगसुई। भारतीय शास्त्रों के मुताबिक स्वास्तिक सहित आठ मांगलिक चिह्न हैं जिनका सृजन मानव कल्याण के लिए भारतीय ऋषियों ने किया। इन्हें 'अष्ट-मांगलिक' कहा जाता है। प्राचीन भारत में सभी का उपयोग होता था पर बाद में जैन, बौद्ध धर्म में भी इन्हें अपनाया गया। सृष्टि की रचना और विकास जल से हुआ है, अतः ज्यादातर मांगलिक चिह्नों की उपयोगिता के पीछे प्राकृतिक शक्तियों का समावेश रहता है।

एक है मांगलिक चिह्न कमल। कमल का फूल आप निश्चित रूप से पहचानते होंगे। कहा जाता है कि भगवान विष्णु के नाभि से सर्वप्रथम उत्पन्न हुए कमल पर बैठे ब्रह्माजी ने संपूर्ण सृष्टि की रचना की थी। अतः कमल की महत्ता अपने आप ही सिद्ध है। लक्ष्मीदेवी का आसन भी कमल ही है। मान्यता है कि जहां कमल का वास होता है, वहां विष्णु और लक्ष्मी का वास होता है। उपनिषदों में कमल को भारतीय संस्कृति का विश्वकोष माना जाता है। माना जाता है कि दीपावली को लक्ष्मी-पूजा में कमल का फूल रखने से पूरे वर्ष धन-धान्य की प्राप्ति होती है। कमल की पवित्रता भी प्रत्यक्ष दिखती है। कीचड़ में पैदा होकर भी निर्मल और बेदाग ही रहता है। आप अपने पूजा-घर दफ्तर की टेबल पर कमल का फूल रखकर स्वयं कमल की मांगलिक शक्ति का चमत्कार देख सकते हैं। सोने-चांदी का कमल बनवाकर गले में पहन सकते हैं।

मंगल चिह्नों का महत्व

मछली का जोड़ा भी मांगलिक चिह्न है। मान्यता है कि भगवान विष्णु का प्रथम अवतार मीन के रूप में हुआ था। इसे सफलता और शोभा का प्रतीक माना जाता है। दो मछलियों का जोड़ा अभूतपूर्व मांगलिक होता है। हड़प्पा की

मंगल घट ब्रह्मा, विष्णु और महेश के स्वरूप में पूजा जाता है। इसीलिए इसे पवित्र माना जाता है।

मोहरों व सांची के स्तूप में भी मछलियों का अंकन पाया गया है। विद्वान कहते हैं कि मीन-युग के दर्शन मात्र से, आपके अभीष्ट की सिद्धि हो जाती है। आप इसे घर के दरवाजे पर अंकित करवा सकते हैं। यात्रा और शुभकार्य हेतु जाते समय मीनयुग के दर्शन करके जाने से कार्य में सफलता अवश्य होती है। महिलाएं तो इसे कान में कुंडल या टॉप्स के रूप में भी पहन सकती हैं। पिछले कुछ समय से लोग घरों में शौकिया तौर पर मछलियां पालने लगे हैं। इसके लिए वे मछली बॉक्स (एक्वेरियम) रखते हैं। यदि आप भी ऐसा शौक रखते हैं तो उसे ऐसे स्थान पर रखें कि घर में आते-जाते समय पर दिखे, यह मंगलकारी होगा।

शंख का मांगलिक चिह्न के रूप में विशिष्ट महत्व है। कमल की भांति शंख भी जल से ही प्राप्त होता है किन्तु ध्वनि प्रदान करने से इसे आकाश तत्व माना जाता है। मान्यता है कि नाद

शंख के दर्शनमात्र से सुमंगल की प्राप्ति हो जाती है। धार्मिक अनुष्ठानों व भगवान की पूजा-आरती के समय शंख बजाया जाता है। वैज्ञानिक रूप से इसकी ध्वनि जीवाणुनाशक मानी जाती है।



या ध्वनि का जन्म आकाश से हुआ है और ध्वनि से ही बाकी तत्वों की उत्पत्ति हुई है। शंख के दर्शनमात्र से सुमंगल की प्राप्ति हो जाती है। धार्मिक अनुष्ठानों व भगवान की पूजा-आरती के समय शंख बजाया जाता है। वैज्ञानिक रूप से इसकी ध्वनि जीवाणुनाशक मानी जाती है। महाभारतकाल में सभी महारथी अपना-अपना शंख बजाते थे उनमें भगवान श्रीकृष्ण का पांचजन्य नामक शंख सर्वाधिक प्रसिद्ध था। कई घरों और मंदिरों में शंख की विधिवत पूजा की जाती है, निधि के प्रतीक इस मंगल चिह्न शंख को घर में पूजास्थान पर रखने से स्वयंमेव अनिष्टों का नाश होता है और सौभाग्य की वृद्धि होती है।

मंगलघट या कलश का भी विशेष महत्व है।

जहां कमल का वास होता है, वहां विष्णु और लक्ष्मी का वास होता है।



जल से भरा घड़ा कितना शुभ होता है, यह तो सभी जानते हैं। पूजा आरंभ से पहले आम के पत्तों (आम्रपल्लव) और शुद्ध जल से भरे घड़े के ऊपर नारियल और कपड़ा-रोली व फूल आदि चढ़ाने का महत्व है। वास्तव में वैदिक साहित्य में विराट पुरुष की तुलना पूर्णघट से की गई है, इसीलिए इस मंगल घट को सर्वप्रथम स्थापित करना शुभ माना जाता है। गृहप्रवेश के पूर्व घर में गृहलक्ष्मी जल से भरा घड़ा रखती है। इसके ऊपर आम के पत्तों को लगाने का तात्पर्य सीधा-सा है कि जैसे आम एक सदाबहार पेड़ है वैसे ही घर में भी सदा समृद्ध रहे। हरी पत्तियों जीवन की शुभता व उसके लगातार शुभदायी रखने की प्रतीक है। मंगल घट ब्रह्मा, विष्णु और महेश के स्वरूप में पूजा जाता है। इसीलिए इसे पवित्र माना जाता है। मंगलघट जीवन के आरंभ से अंत तक मंगलकारी होता है। अतः प्रत्यक्ष रूप से जल से भरा घट रखना समृद्ध व संपन्नता का सूचक होता है। ●

देखिए, सूर्योदय और सूर्यास्त की अलौकिक छवि



जो व्यक्ति प्रतिदिन नियमित रूप से समय निकालकर कुछ देर सूर्योदय और सूर्यास्त के दर्शन करते हैं उन्हें प्रकृति से अभूतपूर्व प्रसन्नता, सक्रियता और स्फूर्ति का अनुपम उपहार अवश्य मिलता है।

■ डॉ. जगदीशचंद्र शर्मा

हमें सूर्योदय और सूर्यास्त की अलौकिक छवि को देखने मात्र से मन में अपूर्व उल्लास, उमंग, प्रेरणा और ताजगी का सदाबहार स्रोत प्रवाहमान होने लगता है। यों तो हम सूर्योदय पर भी आकर्षक छटा देख सकते हैं, देखते हैं किन्तु सूर्योदय की विराट और विस्तृत छवि को देखने के लिए प्रातः अंधेरे जल्दी उठना पड़ता है। उस समय अंधेरे की कालिमा क्रमशः धीमी होती हुई विलुप्त होने की ओर गतिशील रहती है। तब आसमान में विभिन्न रंगों की निरंतर बदलती हुई झलक में से पीलापन शुरू होता है जो धीरे-धीरे बदलते-बदलते हल्की-सी ललाई में परिवर्तित होकर कुंकुम की प्रखर लालिमा बन जाती है। इसी प्रखर लालिमा का चरम उत्कर्ष होते हैं। वह उषा में दिव्य स्वरूप में सुशोभित होने लगती है। ज्यों ही उषा के अस्तित्व की लालिमा तीव्रता से पराकाष्ठा पर पहुँचती है, प्राची में उदय होते हुए सूर्य की एक चमकदार कोर ऊपर उठकर शनैः शनैः बड़े लाल गोले के रूप में परिवर्तित हो जाती है। तदनंतर लाल-लाल किरणें बिखेरता हुआ सूर्य मानो पृथ्वी पर धूप के रूप में स्वर्ण ही स्वर्ण का अटूट भंडार सौंप देता है। वह सारा दृश्य अनिर्वचनीय आनंद का उत्सव होता है। उससे और उस धूप का सेवन कर प्रत्येक व्यक्ति सदैव निरोग बना रह सकता है। सूर्यदर्शन के लिए सुबह जल्दी उठना ब्रह्म मुहूर्त

में उठना माना जाता है जो हमारे अंतस में अनूठी ऊर्जा उत्पन्न करता है।

सूर्योदय को देखने पर ज्यों स्फूर्ति मिलती है ठीक वही उपलब्धि सूर्यास्त के सिंदूरी स्वरूप को देखकर भी पायी जा सकती है इसलिए जो व्यक्ति प्रतिदिन नियमित रूप से समय निकाल

कर देर तक या कुछ देर सूर्योदय और सूर्यास्त के दर्शन करते हैं उन्हें प्रकृति से अभूतपूर्व प्रसन्नता, सक्रियता और स्फूर्ति का अनुपम उपहार अवश्य मिलता है।

प्रातः का अप्रतिम सौंदर्य और उभार देखकर सरोवर में कमल खिल उठता है-

प्रातः पुलकित, मृदु पवन अमल,
अब धीरे-धीरे तिमिर तरल,
हो रही दिशाएं अल्प धवल।
भूतल नभतल का स्वर मंगल,
झंकृत जीवन संगीत सरल,
हर्षाभिभूत संपूर्ण अतल।

निद्राविहीन वनरात्रि सकल,
जागरण-ज्योतिका सौम्य-सदल,
बहती रससरि उर्मिल कल-कल।

अनुरक्त उषा विललित कुंतल,
विन्यस्त किया करती अविफल,
सारा मस्तक-मंडल चंचल।

सीमंत मध्य कुंकुम न सजल,
शोभित विशाल मुकुलित उत्पल,
यह देख शून्य की कला सफल-
खिल उठा सरोवर में शत दल।

-यो० गिलुंड-313207 (राजस्थान)



शक्तिदायक यंत्र

गायत्री यंत्र

गायत्री यंत्र की महिमा शब्दातीत है। इस यंत्र को बनाते समय कमलदल पर विराजमान पद्मासन में स्थित पंचमुखी व अष्टभुजा युक्त गायत्री का ध्यान किया जाता है। बिन्दु त्रिकोण, षट्कोण अष्टदल व भूपुर से युक्त इस यंत्र को गायत्री मंत्र से प्रतिष्ठित किया जाता है।

इस यंत्र की उपासना से व्यक्ति लौकिक उपलब्धियों को लांघकर आध्यात्मिक उन्नति को स्पर्श करने लग जाता है। व्यक्ति का तेज, मेधा व धारणा शक्ति बढ़ जाती है। इस यंत्र के प्रभाव से पूर्व में किये गए पापों से मुक्ति मिलती है तथा गायत्री माता की प्रसन्नता से व्यक्ति में श्राप व आशीर्वाद देने की शक्ति आ जाती है एवं

साधक का व्यक्तित्व व वाणी ओजस्वी हो जाती है।

श्री रामरक्षा यंत्र

घर में पूजा स्थान पर रखकर सुंदरकांड का एक पाठ नित्य करने से अद्भुत चमत्कार दिखाता है। जिस घर में इसकी पूजा होती है। वहां प्रभु राम जगजननी सीता सहित वास करने लगते हैं। फिर जहां प्रभु का वास हो वहां किसी वस्तु का अभाव कैसे हो सकता है।



■ विश्वमोहन तिवारी

शाब्दिक रूप से मौन का अर्थ चाहे अनभिव्यक्ति हो किन्तु इस शब्द की अभिव्यक्तियां अनेक हैं। साधारणतया मौन का अर्थ है चुप रहना, किन्तु एक मौन का अर्थ है रहस्य छिपाना तो एक का अर्थ है स्वीकृति देना। एक का अर्थ है निरुत्तर होना। एक का अर्थ है शोक प्रकट करना एक का अर्थ है रुटना आदि। सोचिये कैकेयी के इस विशिष्ट मौन ने तो रामायण को जन्म दिया। कैसे मालूम हो कि किसी ने मौन धारण किया है या मौनव्रत लिया है। अतएव एक मौन मुद्रा का आविष्कार किया गया। कवि अक्सर कहते हैं कि कविता का अर्थ तो शब्दों के बीच के मौन में होता है। कोई कहे कि मौन रहकर कोई संदेश नहीं दे सकते तब प्रसिद्ध कवि बिहारी से पूछिये। वे कहेंगे कि सारी बातें कर सकते हैं। गौर करिये प्रेमी तो सब कुछ आंखों ही आंखों में कह लेते हैं— **कहत नटत खीझत रिझत मिलत खिलत लजियात। भरे भवन में करत है नैनन ही सौं बाता।**

मौन चाहे चुप रहे पर वह कुछ करता अवश्य है। जैसे कचौड़ी या समोसे के आटा में डाला गया मौन। इसी तरह आदमी का मौन न केवल अनर्गल बातों बचाता है वरन सच्चे प्रेममय तथा विवेक सम्मत संभाषण करवाता है। किसी के लिये मौन स्वर्णिम भी हो सकता है। अंग्रेजी की कहावत है साइलेंस इज़ गोल्डन। वैसे साथ ही विनोद में यह भी कहा जाता है कि अज्ञानी के लिए मौन स्वर्णिम होता है। क्रोध के समय मौन रहना सचमुच ही सभी के लिए स्वर्णिम होता है। इस मौन के बाद जो प्रतिक्रिया होगी वह बुद्धिसंगत होगी। मेरा मानना है कि मौन सभी के लिए स्वर्णिम तो क्या मुक्ता के समान हो सकता है। मुक्ता से यहाँ मेरा तात्पर्य मोती नहीं है वरन मुक्त करने वाला है।

मुनि शब्द का एक अर्थ सात की संख्या भी होता है। यह मुझे तब मालूम हुआ जब मैं एल्टोनीयाश्कोलैरिस नामक वृक्ष का हिन्दी में नाम खोज रहा था। जब तक मुझे उसका सही नाम नहीं मालूम हुआ मैंने उसे सप्तपर्णी कहना

मौन की महिमा



शुरू कर दिया था क्योंकि उसकी पत्तियों में सात विभाग होते हैं वैसे ही जैसे कि मेपल की पत्तियों के पांच विभाग होते हैं अर्थात् उसकी पत्तियों में पांच अंगुलियों के समान हिस्से उभरते हैं। अतएव इस तरह की पत्तियों को मैं पंचपर्ण या हस्तपर्ण कहता हूँ। किन्तु कुछ समय बाद मुझे सप्तपर्णी का हिन्दी या संस्कृत नाम मालूम हुआ। मुनिच्छद यहाँ मुनि का अर्थ है सात। यह कैसे हुआ। आकाश में जिन सात तारों के समूह को हम सप्तर्षि कहते हैं उन्हें पहले सात दिव्य मुनि कहा जाता था।

मुनि और मौन में गहरा संबंध है। मुनि शब्द मन से बना है जिसके अर्थ हैं मन से प्रेरणा लेने वाला। मन में रहने वाला और मनन करने वाला। मनन करने के लिए मौन रहना आवश्यक होता है। मनन करने वाला मुनि कहलाता है। मनन करने वाला अपनी बुद्धि के द्वारा गहरे विचार कर शुभ या उपयोगी या श्रेयस्कर निर्णय ले सकता है। सत्य की खोज कर सकता है। किन्तु मुनि कि स्थिति ऋषि की तरह बहुत ऊंची नहीं है क्योंकि ऋषि मन के स्तर पर न रहकर उसके परे जाकर आत्मा के दर्शन करता है।

सोचिये कि जब हम मौन होते हैं तब हम अधिकांशतया अंदर ही अंदर कितनी बातें कर रहे होते हैं व्यर्थ के ऊहापोह में लगे रहते हैं और अक्सर परेशान या दुखी होते रहते हैं। मौन रहकर यदि हम क्रमबद्ध एक निश्चित दिशा में विचार करें तब हम अपने मानसरोवर में गहरे जाकर मुक्ता या मोती ला सकते हैं। किसी उपनिषद में यह कथा है कि एक ऋषि के शिष्य ने उनसे आत्मा अर्थात् सच्चिदानन्द का वर्णन पूछा। ऋषि मौन ही रहे। तब शिष्य ने अपना प्रश्न दुहराया।

गुरुजी के मौन रहने पर यह सोचते हुए कि संभवतया गुरुजी ने प्रश्न नहीं सुना उसने प्रश्न फिर दुहराया। तब भी उत्तर न मिलने पर शिष्य ने किंचित अधीर होकर पूछा कि गुरुजी उसके प्रश्न का उत्तर क्यों नहीं दे रहे हैं। तब गुरुजी ने कहा कि वे उसके प्रश्न का उत्तर ही तो दे रहे थे। एक उत्तर तो यही कि सच्चिदानन्द का वर्णन शब्दों के परे है और दूसरा उत्तर कि गहनतम मौन ही तो सच्चिदानन्द की अवस्था है। इस मौन में दसों इन्द्रियाँ, मन तथा बुद्धि मौन हो जाते हैं अर्थात् हमारी चेतना इन्द्रियों, मन तथा बुद्धि के परे चली जाती है तभी चेतना अपने स्वरूप में स्थिर हो जाती है। इसे ही आत्मदर्शन कहते हैं।

साधक लोग मौन रहकर मन के परे जाकर साधना करते हुए आत्मदर्शन कर लेते हैं और ऋषि का पद प्राप्त कर सकते हैं। मौन की महिमा इसीलिए है कि साधना करते हुए गहरे से गहरे में जाकर मुक्ता लाना अर्थात् आत्मदर्शन कर मुक्त होना। यह मुक्त होना क्या है। क्या कोई बंधन है जिनसे मुक्त होना है। कर्म के बंधनों से मुक्त होना है। यह एक अलग विषय है। यहाँ इतना कहना ही पर्याप्त होगा कि आत्मदर्शन के बाद साधक इच्छाओं से मुक्त हो जाता है। वैसे यह भी सही है कि इच्छाओं से मुक्त होने पर आत्मदर्शन हो जाता है। अर्थात् इच्छाओं से मुक्त होने पर साधक मन के वश में नहीं रहता वरन मन साधक के वश में रहता है। यही वह उत्तम मौन की स्थिति है जिसके लिए मुनिजन श्रवण, मनन तथा निदिध्यासन करते हैं। मौन के अनेक स्तर होते हैं। एक अज्ञानी की चुप से लेकर एक ऋषि के मौन तक।

-ई-143/21, नोएडा-201301 (उ.प्र.)

यज्ञ: प्रदूषण का वैदिक निदान

■ पुष्कर द्विवेदी

यज्ञ केवल पर्यावरण-प्रदूषण का ही नाश नहीं करता, अपितु प्राणियों को दीर्घायु तथा निरोगता भी प्रदान करता है। इसी कारण हमारे ऋषि-मुनियों ने यज्ञ करना सभी के लिए अनिवार्य बताया है। यज्ञ से समय पर अच्छी वर्षा द्वारा जलवायु के शुद्ध रहने से वृक्षों के फल-पुष्प, खेतों में अन्न तथा वनस्पतियां शुद्ध एवं फलदायक होती हैं। एक बार मुम्बई में प्लेग फैला। उस समय वहां के सभी सम्प्रदायों के लोगों ने वैज्ञानिकों की सलाह को मानकर यज्ञ करके लाभ प्राप्त किया था।

पर्यावरण में बढ़ते प्रदूषण के कारण आज दुनिया भर के वैज्ञानिक चिंतित हैं। निरन्तर प्रदूषित होती जा रही वायु तथा जल के कारण लोगों का ही नहीं, अपितु पशु-पक्षियों का भी जीवन खतरे में पड़ गया है। सामान्य कारणों से उत्पन्न होने वाला प्रदूषण तो प्रकृति अपने-आप शुद्ध कर देती है, लेकिन मानव द्वारा पैदा किये जा रहे प्रदूषण से प्रकृति का शुद्धि चक्र खतरे में पड़ गया है।

प्रकृति में प्रदूषण मुख्यतः तीन कारणों से फैल रहा है। पहला है- कल-कारखाने, मोटरों तथा ज्वलनशील पदार्थों की गैसें, दूसरा है- रासायनिकों का निरन्तर प्रयोग तथा तीसरा है- जनसंख्या वृद्धि के कारण श्वास-प्रश्वास में छोड़ी गयी कार्बन डाइऑक्साइड। इन कारणों से प्रदूषित होते वातावरण में सांस लेने से सिरदर्द जैसी अनेक बीमारियां पैदा हो रही हैं।

आज दुनिया भर के वैज्ञानिक तथा पर्यावरणविद् सोचने लगे हैं कि पर्यावरण को किस प्रकार शुद्ध रखा और बनाया जाए? लेकिन, हमारे आचार्यों, ऋषि-मुनियों ने पर्यावरण की शुद्धता हेतु वृक्षारोपण पर बहुत पहले ही बल दिया था।



पर्यावरण की शुद्धि के लिए वेदों में यज्ञ को सर्वाधिक प्रभावशाली और सर्वोत्तम साधन बताया गया है। वैदिक संस्कृति में इसीलिए प्रत्येक शुभ अवसर पर यज्ञ हवन का विधान बताया गया है।

पर्यावरण की शुद्धि के लिए वेदों में यज्ञ को सर्वाधिक प्रभावशाली व सर्वोत्तम साधन बताया गया है। वैदिक संस्कृति में इसीलिए प्रत्येक शुभ अवसर पर यज्ञ हवन का विधान बताया गया है। यज्ञ वह अग्निहोत्र है जिसके अंतर्गत घी और अन्य सामग्री की आहुतियां पवित्र वेद मंत्रों के उच्चारण द्वारा अग्नि में डाली जाती हैं।

अग्निहोत्र का आधार अग्नि है। यही अग्नि सूर्य का प्रकाश बनकर उष्णता प्रदान करती है। सूर्य की प्रखर किरणें समस्त दूषित पदार्थों को सुखाकर पर्यावरण को स्वच्छ, रोगाणु रहित, स्वस्थ एवं जीवनोपयोगी बनाती हैं।

यज्ञ की सामग्री में जो घृत (घी) प्रयोग किया जाता है, वह अनेक रोगाणुओं का नाश करता है। पर्यावरण की शुद्धि हेतु गोघृत, गुग्गुल, पिप्पली, अणभृंगी आदि औषधियों की आहुतियों का वर्णन वेद मंत्रों में मिलता है। अथर्ववेद के एक मंत्र में वर्णित है, 'जिसे गूगल औषधि की सुगंध प्राप्त होती है, उसे रोग पीड़ित नहीं करते।' (अथर्ववेद 17/381)

वैज्ञानिकों ने अपने अनुसंधान में पाया है कि हवन-यज्ञ में प्रायः आम की लकड़ियां जलती हैं जो कीटाणुओं को नष्ट करके जलवायु शुद्ध कर देती हैं। अनुसंधान के बाद ही वैज्ञानिकों ने 'फामौलिन' नामक कीटाणुनाशक औषधि का निर्माण किया जो घरों में प्रयोग में लायी जाती है।

टाटलिक नामक वैज्ञानिक ने यज्ञ-हवन में प्रयोग की हुई सामग्रियों के साथ किशमिश, मुनक्का आदि के धुंए से सिद्ध किया कि अगर इस धुंए में आधे घंटे तक रहा जाये तो 'टाइफाइड' के कीटाणु भी नष्ट हो जाते हैं। हवन में शक्कर एवं गुड़ का प्रयोग चेचक, हैजा एवं टी.वी. तक के कीटाणुओं को नष्ट कर देता है।

इसी तरह, यज्ञ में डाले गये पदार्थ वर्षा का कारण बनते हैं। और पृथ्वी के लोगों को अन्न-वनस्पति तथा गौ आदि पशुओं के लिए चारा बढ़ाकर जीवन की रक्षा करते हैं। ●

मृत्युदंड

■ शेख सादी

एक बादशाह ने एक कैदी को मृत्युदंड दे दिया। कैदी बादशाह को बुरी-बुरी गालियां देने लगा। बादशाह ने अपने वजीरों से पूछा, यह क्या कह रहा है? एक समझदार वजीर ने कहा, हुजूर कैदी कह रहा है कि वे लोग कितने अच्छे होते हैं, जो क्रोध को पी जाते हैं, और दूसरों को उनकी गलती के लिए क्षमा कर देते हैं।

बादशाह को कैदी पर दया आ गई। उसने मौत की सजा को वापस ले लिया।

तभी एक दूसरा वजीर जो कि पहले वजीर से जलता था, बोल पड़ा, हुजूर हमारा फर्ज है

कि हम आपको ठीक सलाह दें और सच को साफ-साफ कहें। इस कैदी ने हुजूर को बुरी गालियां दी हैं। ऐसी-ऐसी बातें कहीं हैं, जो जुबान पर लाने लायक भी नहीं हैं। इसलिए इसे क्षमा नहीं किया जाना चाहिए।

बादशाह को दूसरे वजीर की बात पसंद नहीं आयी। उसने गुस्से में कहा, मुझे उस वजीर की बात जंची। उसका झूठ भी तेरे सच से बेहतर है क्योंकि उसके दिल में किसी की भलाई का जज्बा तो है।

(गुलिस्तां से)

नाग पूजा: जीवनी शक्ति का प्रतीक

■ प्रो. शरद नारायण खरे

हमारे यहां तंत्र साधना अत्यंत प्राचीन विषय है। यह भारतीय दर्शन, अध्यात्म व संस्कृति का अभिन्न हिस्सा है। वेद जो कि वैदिक साहित्य का मूल अंग हैं, में भी हमें तंत्र का विधिवत व विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। इस प्रकार यह सुस्पष्ट हो जाता है कि तंत्र विद्या का अस्तित्व भारत में प्राचीन काल से ही रहा है। तंत्र विद्या की उत्पत्ति के मूल में जनकल्याण की भावना ही विद्यमान है। साधक तांत्रिक अनुष्ठान कर सिद्धियां हासिल करता है, फिर सिद्धियों को सर्वमंगल के लिए समर्पित कर देता है। उपनिषदों में भी तंत्र, विज्ञान भी है और कला भी। तंत्र विद्या से ही हम जीवन मूल्यों को व्यवहार में लाने की कला सीखते हैं।

तंत्र विद्या का क्षेत्र अपरिमित व विशाल है। तंत्र विद्या के जनक शिव, जिन्हें हम रुद्र, महेश, महादेव भी कहते हैं, माने जाते हैं। वैसे भी तंत्र साधना हेतु सर्वश्रेष्ठ स्थान श्मशान माना गया है और औषड़ शिव अर्थात् भूतनाथ का निवास स्थान भी श्मशान ही है। शिव को श्मशान का मालिक माना गया है। शिव और शव का जोड़ा इसी कारण से बना है। मरघट में मुर्दे की राख में लपेट कर भगवान शिव स्वयं विराजते हैं। वस्तुतः तंत्र साधना भी एक प्रकार से शव साधना ही मानी गयी है, क्योंकि अकर्मण्य, शिथिल, निष्क्रिय और नाकारा व्यक्ति शव के समान ही होता है। इसलिए तंत्र साधना शव को शिव बनाने वाली साधना है।

नाग भगवान शिव के आभूषण के रूप में उनके गले में लिपटा रहता है। स्वाभाविक है कि नाग की भी तंत्र साधना में कोई-न-कोई

सुनिश्चित भूमिका होगी। वास्तव में तंत्र साधना में नाग पूजा का वृहद महत्व है। तंत्र विद्या के जानकार इस तथ्य से भली-भांति परिचित हैं कि नाग पूजा का तंत्र सिद्धि में कितना महत्वपूर्ण स्थान है। वे यह भी जानते हैं कि नागभूषण शिव अनेक तांत्रिक रहस्यों से भरपूर होते हैं। नाग पूजा का सिद्धि प्राप्ति में इसी से महत्व स्पष्ट हो जाता है कि शिव के अलावा गणेश एवं देवियों के नागछत्रधारी रूपों की भी पूजा-साधना करते हैं। यह अंतर्योग की जगह बाह्य पूजा का स्वरूप है। इसीलिए हमें अनेक नाग मंदिर दृष्टिगोचर होते हैं। तंत्र विधान में कुंडलिनी जागरण एवं नवचक्र साधन ईश्वर से सायुज्य प्राप्त करने के पथ होते हैं। कुंडलिनी का नाग स्वरूप हमारे जीवन का श्वास-प्रश्वास है।

ईश्वर की प्राप्ति के तांत्रिक साधन कुंडलिनी जागरण एवं नवचक्र साधन के मार्ग पर चलना सभी के लिए सरल नहीं होता है। इसीलिए भुजंगगिनी कुंडलिनी की सर्प रूप में बाह्य पूजा करके ही उस मार्ग को प्रणाम कर लिया जाता है। यह जन सामान्य के लिए अत्यंत आसान होता है। नाग पूजा वास्तव में कुंडलिनी तंत्र एवं मानव शरीर के भीतर मौजूद/छिपे हुए नवचक्रों की साधन विद्या का प्रतीक होता है।

नाग पूजा जीवन शक्ति की पूजा का प्रतीक है। कुंडलिनी भुजंगाकार नागरूपा होने से तंत्र विद्या के साधकों में नाग की पूजा की प्रथा प्रारंभ हुई। उस जीवन शक्ति रूपा कुल कुंडलिनी के सर्पाकार स्वरूप को नागों में देखकर उसे बाह्य रूप से पूजकर ही जन-सामान्य ने अपने लिए शक्ति की कृपा की, इच्छा की पूर्ति की। भगवान शंकर के गले में लिपटे हुए नाग का तांत्रिक अर्थ भी यही होता है।

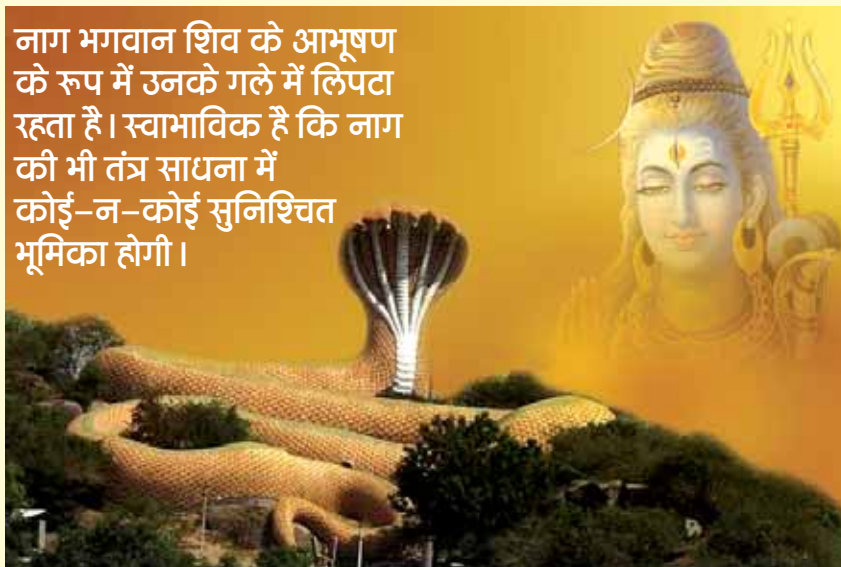


सिंधु सभ्यता में 'नाग टोटम' का प्रचलन था। ऋग्वेद में 'अहि' शब्द सर्प का ही पर्याय है। ऋग्वेद में सर्प देवता है। जिनकी उपासना की गयी। सात-आठ वर्ष पूर्व पाकिस्तान में जो पुरातत्व का उत्खनन हुआ उसके अनुसार वहां तीन लाख वर्ष पूर्व के मानव में नाग पूजा प्रचलित थी। इस सभ्यता को 'शेषनाग सभ्यता' कहा गया है। इससे नाग पूजा की प्राचीनता एवं उसकी महत्ता स्पष्ट हो जाती है।

अनेक ऐसी प्रतिमाएं भी मिलती हैं, जिनमें श्वेत एवं कृष्ण दोनों वर्णों के नागों की अष्टांग बंधन मुद्रा की प्रतिमाएं हैं। इस प्रकार की प्रतिमाओं की स्थापना के मूल में तांत्रिक साधना के प्रतीक बाह्य पूजा का भाव समाहित है। विभिन्न प्रकार के चक्रभेदन की साधना में लगे साधकों ने ऐसी प्रतिमाएं स्थापित कीं या फिर उनके स्थापना स्थलों पर जाकर साधना प्रारंभ की। नाग पूजा एवं तंत्र साधना का यह क्रम पुरातन काल से ही चला आ रहा है। तंत्र विद्या में नाग को मात्र एक साधारण प्राणी नहीं बल्कि जीवन शक्ति का प्रतीक माना जाता है। अतएव यह स्पष्ट हो जाता है कि नाग पूजा केवल एक जीव की पूजा ही नहीं वरन अपने अंदर विद्यमान जीवन शक्तिरूपा कुल कुंडलिनी की पूजा है। कुंडलिनी के प्रतीक नाग की पूजा कर हम तंत्र साधना का कार्य संपन्न कर लेते हैं। इस भाव से नाग पूजा करने वालों को भोले भंडारी जाग्रत कुंडलिनी योनि जीवन शक्ति का वरदान देते हैं।

—शासकीय कन्या महाविद्यालय
मंडला-481661 (म.प्र.)

नाग भगवान शिव के आभूषण के रूप में उनके गले में लिपटा रहता है। स्वाभाविक है कि नाग की भी तंत्र साधना में कोई-न-कोई सुनिश्चित भूमिका होगी।



असंभव को संभव कर दे घोड़ा

■ नरेश सिंघल

आज हम फोंगशुई के एक ऐसे गैजेट की बात कर रहे हैं, जो अनहोनी को होनी और असंभव को संभव बनाने का माद्दा रखता है। सबसे बड़ी बात कि यह गैजेट भारतीय उपभोक्ताओं के लिए नया गैजेट नहीं है। आदिकाल से हम इस गैजेट का किसी न किसी रूप में प्रयोग करते रहे हैं।

हम बात कर रहे हैं घोड़े की। फोंगशुई में अन्य चीजों की तरह घोड़े का भी विशेष महत्व है। घोड़ा स्फूर्ति, गति और सॉलिड कमांड का प्रतीक है। मजबूती, शक्ति, उत्साह और रोमांच से भरा घोड़ा ऊर्जा और उत्तम जीवन प्रदान करने की शक्ति का प्रेरणास्रोत है। घोड़ा युवाशक्ति को इंगित करता है। इस कारण चुस्त बच्चों की इससे तुलना की जाती है। इनसे संबंधों में दृढ़ता, करियर, बिजनेस और बच्चों की उन्नति में अविश्वसनीय परिणाम प्राप्त होते हैं।

घोड़े की अदम्य ऊर्जा शक्ति और धैर्य चुनौतिपरक कार्यों का सामना करने की प्रेरणा



प्रदान करते हैं। फोंगशुई के भारत में लोकप्रिय होने से पूर्व भी घोड़े के इस महत्व को स्वीकारा गया था। राजे-रजवाड़ों का विशिष्ट वाहन रहा घोड़ा। चित्रों व स्टेच्यू के रूप में उनके महलों व उनके द्वारा निर्मित मंदिरों में भी स्थान पाता रहा।

जिस तरह घोड़े पर बैठते ही सवार अपने अंदर उत्तेजना महसूस करता है, उसी प्रकार घोड़े के स्टेच्यू को देखकर भी मन उत्तेजना से भर उठता है। घोड़ा अपने मार्ग में आने वाली बाधाओं को आसानी से लांघ जाता है, उसी प्रकार यह गैजेट जीवन में आने वाली तमाम तरह की बाधाओं से निपटने के लिए साहस प्रदान करता

है। घोड़ा जब तब मंजिल पर नहीं पहुंच जाता, विश्राम नहीं लेता। यह काम के संपन्न होने तक पूरी तरह लगे रहने का संकेत है। जो लोग वाइल्ड लाइफ फोटोग्राफी, सकीइंग, एविएशन जैसे रोमांचक कार्यों से जुड़े होते हैं उनके करियर में इस गैजेट का उपयोग चार चांद लगा सकता है। यह न सिर्फ धैर्य प्रदान करता है, अपने लक्ष्य को पाने का उत्साह भी बनाए रखता है।

घोड़े की संख्या का भी बड़ा महत्व है। यह 1, 7, 9, 12 की संख्या में मिलते हैं। एक अकेला व्यक्तिगत रूप से काम शुरू करना चाहता है तो उसे एक घोड़ा रखना चाहिए। एक घोड़ा गति, हिम्मत और हौंसला बढ़ाता है। 7, 9, 12 घोड़े: आप कंपनी शुरू करना चाहते हैं, बिजनेस करना चाहते हैं, मार्केटिंग या देश-विदेश में व्यवसाय करते हैं या समूह वाला कोई और काम करना हो तो 7, 9, 12 की संख्या में घोड़े लगा सकते हैं। यह नेटवर्किंग में तथा अपना ब्रांड विकसित करने में मदद करता है। घोड़े नाम और यश भी बढ़ाते हैं। चाइनीज एस्ट्रोलॉजी की बारह राशियों में घोड़े को सातवां स्थान प्राप्त है। ●

एक अभिनव आदिवासी शिक्षा एवं जन कल्याण का विशिष्ट उपक्रम

गुजरात सरकार के सौजन्य से सुखी परिवार फाउण्डेशन द्वारा संचालित

एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय, कवांट



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

विद्यालय भवन के कमरों के सौजन्यदाता बनें



आपका सहयोग : समाज की प्रगति



SUKHI PARIVAR FOUNDATION

Head Office:
T. S. W. Center, A-411A, Road No.-1, Mahipalpur Chowk, New Delhi-110 037
Phone: 911-26762836, 26782637, Mo: 9811951133

Delhi Office:
48, South Anamra, New Delhi - 110061

Kawant Office:
1, Abhay Raj Colony, Behind Parewala Building, P.O. Kawant-391179
Dist. Barodra (Gujrat) Mob. No.: 9879823013, 98825741631

वेबसाइट : www.sukhiparivar.com
ईमेल : info@sukhiparivar.com



महान

■ चन्द्रमोहन दिनेश

बेटे ने कहा-
आप महान हैं, पापा!

मैंने कहा-नहीं,
महान तो तुम हो, मेरे बच्चे!
जिसके लिए मैंने जल से सीखा
बहना,
चांद और सूरज से सीखा,
सतत चलना,
फूलों से सीखा
सुगंध विकीर्ण करना और
हर पल मुस्कराना।

पवन से सीखा
अशरीरी निर्भीक संचरण
और जीवन से सीखी
जिजीविषा।

मैंने संजोये संस्कार
और झाड़ू-पोंछकर कर रखे
जीवन के मूल्य,
अनुभवों के सीप-शांखा।
तुम्हारी खातिर।

तुम्हारे ही लिए मैंने
सीखा लड़ना सच के लिए
और दृढ़ता जुटाई
गलत को गलत और
सही को सही कहने के लिए।

मेरे बच्चे! मेरे उत्प्रेरक!
अग्नि से महान है पवन
जो अपने झोंके से
उसे प्रज्वलित कर दहकाता है
अपने स्वरूप का
साक्षात्कार करवाता है।

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

मन के टुकड़े

■ सुरभि कत्याल

जीवन में
अच्छे-बुरे का अंत नहीं है
हर पड़ाव पर
कोई पापी कोई संत नहीं है।
एक भार
सब अपने सिर पर ढोते हैं।
सब मिलकर
इस सृष्टि की बुनियाद बोते हैं।
एक चिर पल
सब कुछ उलट सकता है
पुण्य-पाप का भण्डार
चुटकियों में लुट सकता है।
फिर क्योंकि
ये मन विचलित होता
भाग्य की आशंकाओं से
बेमतलब कपित होता।
जो होना है
वो तो होकर रहेगा
जिसका जितना है
वो उतने से ही सरोकार रखेगा।
फिर क्योंकि
ये अश्रु बह निकलते हैं
ढाँढस छोड़ क्यों
मन के टुकड़े यूँ बिखरते हैं।

-शुभ आशीष, 1/60, हाउसिंग बोर्ड
नागौर-341001 राजस्थान

बेटियां

■ डॉ. ललित फरक्या 'पार्थ'

बेटियां नेह की नीर हैं
तो संस्कारों की समीर हैं।
बेटियां त्याग का तीर हैं
तो मर्यादाओं की मीर हैं।
बेटियां वर्जनाओं की वीर हैं
तो खुशियों की खीर हैं।
बेटियां धर्म की धीर हैं
तो शिव की शमशीर हैं।
बेटियां हैं दक्षता का दीप
तो है सौहार्द्रता का सीप।
बेटियां हैं बदलाव की बयार
तो है उमंग का उपहार।
बेटियां हैं जन्त की नूर
तो है भावुकता से भरपूर।
बेटियां हैं प्रेरणा की मूरत
तो है समर्पण की सूरत।
बेटियां हैं जीवन का चक्र
कभी न डाले उन पर दृष्टि वक्र।
बेटियां हैं ईश रचना विलक्षण
आओ, करें इनका संरक्षण

-14-गोविन्द नगर, दशपुर
मंदसौर-458001

निश्छल प्रेम

■ पूनम माटिया

निश्छल प्रेम
प्रेम ईश है
प्रेम भक्त है
प्रेम में जीवन
प्रेम बिन तन निष्प्राण
प्रेम ही संगीत
प्रेम ही मधुर गान
सुमधुर झंकार से झंकृत
कर्ण-प्रिय और
नैनों की ज्योति है प्रेम
अधरों पर मुस्कान
सुगन्धित पवन है प्रेम
ये धरती प्रेम-मय
व्योम में भी व्याप्त है प्रेम
धुरी पर ज्युं घुमे धरा
त्वों ही झूमे दिल प्रेम-भरा
मीरा है प्रेम
राधा है प्रेम
कबीर के दोहे
कालिदास का काव्य है प्रेम
निश्छल चन्द्र किरणों सा
तेजोमय दिनकर सा
हर प्राणी का
तात और मात है प्रेम।

-मैरीकं ब्यूटी कंसलटेंट
पॉकट-ए, 90-बी, दिलशाड गार्डन,
दिल्ली-110095

गजल

■ हस्तीमल हस्ती

जुगनू बन या तारा बन
राहों का उजियारा बना।
सुर ही तेरा जीवन है
बंशी बन इक तारा बना।
आवारा का मतलब जान
शौक से फिर आवारा बना।
एक किसी का क्या बनना
दुनिया भर का प्यारा बना।
सच इसां की दुनिया में
घूम रहा बेचारा बना।

-28, कालिका निवास, नेहरू
रोड, सांताक्रुज (पूर्व),
मुम्बई-400055

क्षणिकाएं

■ गणेश मुनि शास्त्री

चिन्ता

चिन्ता करते हुए
जो मरता है वह भूत बनता है।
एक नेता जब मरे,
तो भूतों के अध्यक्ष ने पूछा-
आपको मरते समय
कौन-सी चिन्ता सता रही थी?
नेता ने कहा-श्रीमान!
उस समय मुझे एक साथ
उद्घाटन, भाषण व चाटन
की मन में आ रही थी।

पाचन

डॉक्टर ने उन्हें
दो गोलियां दी और
निगलने को कहा, पर
वे निगल नहीं पा रहे हैं।
लोगों ने बताया-
अभी कुछ दिनों पूर्व
वे सार्वजनिक चंदा निगल गये
उसे पचा रहे हैं।



रिटायर होने के बाद

■■ चेतन आर्य

फ्रेम में जड़ा फोटो
दूसरे ही दिन
उतार कर कबाड़ खाने में
फेंक दिया गया,
घर के बाहर दीवार पर टंगी
नेमप्लेट के नीचे लिख दिया गया
रिटायर्ड
चाय की आधी प्याली
और दो जली हुई रोटी
मिलती है सुबह नाश्ते में
भूख खत्म होने के बाद
दोपहर खाने के नाम पर
मिलती है पत्नी, बहुओं की झिड़की
रात के खाने का पता नहीं,
घर, घरवालों को मेरे कारण
लगने लगा है छोटा,
घुण्ण अंधेरे कमर में
दरवाजा तलाशते-तलाशते
हो जाती है- सुबह
अपने ही नाक मुंह से निकली हवा
कमरे की दीवार से टकराकर
बैरंग चिट्ठी की तरह
आ जाती है वापस
थकी मांवी खांसी से परेशान
बहू-बेटा
और पत्नी तलाश रहे हैं
कोई 'ओल्ड हाउस'

—बसंती निवास, सुभाष नगर

जिला-महासमुन्द-493445 (छ.ग.)

जीवन का सच

■■ डॉ. प्रीत अरोड़ा

जन्म लेते ही प्राणी मोह-पाश में बंध जाता है
मां की मोहिनी मूरत देखकर मुस्कराता है
रंग-बिरंगे खिलौनों की दुनिया में रम जाता है
भाई-बहन, दोस्त-बंधुओं में हंसता-खिलखिलाता है
न फ्रिक न फाका, मस्त-मलंग-सा जीवन बिताता है
जब यौवन की दहलीज पर खुद को खड़ा पाता है
तब नए सपने लिए कल्पना के घोड़े दौड़ाता है
लक्ष्य प्राप्त कर सफलता की सीढ़ी तो चढ़ जाता है
लेकिन जिसने पैदा किया उसी को भूल जाता है
दुनिया मेरी मुट्ठी में, यह सोचकर इतराता है
प्रिय का संग पाकर गृहस्थी को अपनाता है
बच्चों संग खेलकर अपना बचपन दोहराता है
धीरे-धीरे जीवन की भागदौड़ में पड़कर उलझता जाता है
फिर वृद्ध होकर स्वयं को असहाय पाता है
जीवन-साथी से बिछुड़ कर अकेला रह जाता है
सोचता है कहां गए, माता-पिता जिन्होंने जन्म दिया
कहां गए संगी-साथी जिनके साथ जीवन-व्यतीत किया
इंसान का वजूद क्या यही, सोच पछताता है
आशा-निराशा के दौर से निकलकर
काल-चक्र में फंस जाता है
किये गये कर्मों के अनुसार
फिर से नया जन्म पाता है
इस तरह आवागमन का चक्र
निरंतर चलता जाता है।

—405, गुरुद्वारा के पीछे, दशमेश नगर, खरार
जिला- मोहाली-140301 (पंजाब)

कैसे आत्मनिर्भर बनें!

■■ अलका सैनी

सभी कहते हैं लड़कियों को
शिक्षित और जागरूक बनना होगा।
पर पहले व्यवस्थाएं तो बदले,
हम कुछ कैसे करेंगे
जब तक पुरुष प्रधान समाज न सुधरे।
इनकी हैवानीयत के कारण ही
हमें अभी भी घर से बाहर भेजने से
डरते हैं हमारे पिताजी।
कभी अकेले नहीं जाने देते
कि कहीं कोई असामाजिक तत्व
न पीछे लग ले।
हमें उच्च शिक्षा के लिए
बाहर नहीं भेजते...
कि कोई परेशान न कर दे,
बस इसी डर से।
फिर कहां मुझे तुम्हीं...
मेरा शुभ चाहने वालो।
कैसे तो हम शिक्षित हो लें?
कैसे तो हम आत्म निर्भर बन लें?

—प्लॉट न.- 367, न्यू मार्केट, रावतभाटा
जिला-चित्तौड़गढ़ (राजस्थान)

गंगोत्री

■■ के. सुलोचना

तू है गंगा की जन्मभूमि करना है दर्शन तुम्हारा
कहा जाता है कि वह तो इतना आसान नहीं।
रास्ता तो खतरनाक है हिंसक पशुओं का डर है
घने जंगलों के बीच में चलते-चलते डर लगता है।
पाद-यात्रा पर चलते हैं लोग तुम्हारे दर्शन करने
तू तो हंसती-खेलती अपना प्रवाह दिखाती।
किया भगीरथ ने ब्रह्म प्रयत्न, लाया तुम्हें इस वसुधा पर
नाम भी तुम्हारा भागीरथी पड़ा, तू जाह्नवी भी कहलायी।
क्या है तेरी अदभूत माया, सबको तुमने आकृष्ट किया
आते हैं लोग तुम्हें पूजने, पाते हैं मां का वात्सल्य।
हे गंगा! तू उमड़ती हुई आती, अपने रूप-रंग पर गर्व करती
मिलती अलकनंदा से प्रयाग में, तेरा नाम बना पवित्र गंगा।
लोग तुम्हें मां समझकर, तेरी पूजा करते हैं तन-मन से
तू तो भारत की जीवनदी है, धन्य तेरी अमिट कीर्ति।

—अनुग्रह अपार्टमेंट, बी-ब्लॉक

द्वितीय तल, 22 जकारिया कॉलोनी मैन रोड
चोलाईमाडू, चैन्नई - 600096 (तमिलनाडु)

कोई मेरे भीतर

■■ सुप्रिया बरनवाल 'मुस्कान'

कोई मेरे भीतर
सिसके रुक रुक कर
कोई मेरे भीतर...

वह चाहती है करना इकट्ठा
टूटे सपनों को/वह दुखी है जैसे
पपीहा बारिश न होने पर
कोई मेरे भीतर...

वह खीजती है जैसे
खूंटें में बंधी गाय/वह चाहती है बिलखना
अपनी इच्छाओं के वध पर
कोई मेरे भीतर...

यह किसका है क्रंदन
किसका है यह विलाप
क्यों चोट करती है वो बार-बार
अपने खोखले अस्तित्व पर
है कौन मेरे भीतर...?

—लक्ष्मण पट्टी, देवनाथपुर, पो. ज्ञानपुर
जिला-भदोही (उ.प्र.)





सिर्फ एक मिनट ध्यान के लिए

■ अमृत साधना

विश्व भर में इस समय ध्यान और स्वास्थ्य के बारे में काफी रुचि दिखाई दे रही है। ज़िंदगी में जितना तनाव भरता जा रहा है, शांति और सुकून की प्यास उतनी बढ़ती जा रही है। आधुनिक आदमी सूचना युग में जी रहा है। वड़ इलेक्ट्रॉनिक और मुद्रित प्रसार माध्यमों द्वारा प्रसारित जानकारियों के तले इतना दब गया है कि उससे बड़ी समस्या पैदा हो गई है। इतनी सारी जानकारी को पचाने का वक्त ही नहीं मिलता। अतीत में इससे ठीक उलटी हालत थी। जानकारी कम थी, मीडिया इतना सक्रिय नहीं था। खबरें कम आती थीं, उन्हें पचाने के लिए वक्त ज्यादा मिलता था। इसलिए लोगों के दिमाग में मौन अंतराल अधिक होते थे, जो मस्तिष्क की रिसायकलिंग के लिए अति आवश्यक है।

अब जीवन शैली बदल गई है, लगभग साठ प्रतिशत जानकारी पचाई नहीं जाती, वह मस्तिष्क में इकट्ठी होती रहती है। यह ऐसा ही है जैसे आप खाते जाएं... खाते जाएं और शरीर की चर्बी बढ़ती जाए। वह अनपचा भोजन अंदर जहर बन जाता है। असली स्वस्थ व्यक्ति वह है जो पचास प्रतिशत समय अपने अनुभवों को आत्मसात करने में बिताता है। इसीलिए आज ध्यान बुनियादी जरूरत हो गई है। लेकिन यह ध्यान है क्या? यह ऐसी चित्तदशा है जब आप पूरी तरह अपने आप में डूब सकें, जैसे बताशा पानी में घुलता है। जब आप अपनी इंद्रियों के द्वार बाह्य उत्तेजनाओं के लिए बंद कर सकें। और आप अपने भीतर, अपने ही साथ ही निश्चित, सुकून से भरें। इन घड़ियों में जो भी भीतर इकट्ठा हुआ है, उसका मंथन होता है। माखन निकाला जाता है, छाछ अलग



कर दी जाती है। लेकिन ध्यान करने की फुरसत किसे है? हर आदमी इतनी तरह की गतिविधियों में उलझा हुआ है कि उसे लगता है कि काश दिन के पच्चीस घंटे होते। जमाने के इन बदले हुए तेवरों में अब ध्यान का क्रम भी बदलना होगा। ध्यान के लिए अलग से समय निकालकर बैठना या कहीं एकांत में चले जाना अब संभव नहीं है। अब ऐसा ध्यान चाहिए जो लोगों की रोजमर्रा की ज़िंदगी में पिरोया जा सके। दूसरे शब्दों में, ध्यान की ऐसी विधियां जो लोग अपना कामकाज करते हुए भी कर सकें।

ओशो ने ऐसी अनेक सरल विधियां बताई हैं,

जिन्हें आप चलते-फिरते, बातचीत करते या कार चलाते हुए भी कर सकते हैं, क्योंकि मूलतः ध्यान कोई कृत्य नहीं है, बल्कि अपने कृत्यों के बारे में सजग रहना है। जैसे ध्यान की एक टेक्नीक शब्दशः एक मिनट की है- जब आप कम्प्यूटर को खोल रहे हों या लिफ्ट के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं या ट्रैफिक सिग्नल में फंस गए हों। अपनी घड़ी को आंखों के सामने रखिए और उसकी सेकेंड की सुई पर ध्यान दीजिए, उसे बिना विचार के देखते रहिए। आप पायेंगे कि आप सिर्फ दो से पांच सेकेंड तक ही देख सकते हैं, उसके बाद आपका ध्यान हट जायेगा और आप कुछ सोचने लगेंगे। फिर अगली बार शायद दस सेकेंड तक देख पाएं। यदि आप इसे प्रति दिन करेंगे तो एक घड़ी आएगी जब आप साठ सेकेंड तक बिना सोचे सुई को देख सकेंगे। तब आप बहुत संगठित महसूस करेंगे।

जब कभी आप उदास, चिंतित या क्रोधित हों तो अपनी दोनों इयर लोब्स (ललरियों) को पकड़ कर जोर से रगड़ें। आप फौरन अपनी भावदशा में बदलाव पाएंगे। यह एक्युप्रेसर का एक बिंदु है जो गहरे आपके मस्तिष्क से जुड़ा है। अगर आप अपने हाथों पर काम करते हैं तो आपके दिमाग में ऊर्ध्व मचानेवाली ऊर्जा का रास्ता बदल सकते हैं। आपका दाहिना हाथ मस्तिष्क के बाएं हिस्से से जुड़ा है और आपका बायां हाथ मस्तिष्क के दाहिने हिस्से से जुड़ा है। जब कभी आपका दिमाग परेशान हो तब अपनी दोनों हथेलियों को एक-दूसरे पर रगड़ें। एकदम तेजी से। और जब वे गर्म हो जाएंगी, आप पाएंगी कि आपके विचार रफू चक्कर हो गए। दिमाग की ऊर्जा हाथों में प्रवेश कर गई। बहुत ज्यादा बौद्धिक काम करने वाले लोगों के लिए यह नौद की दवा सिद्ध होगी। ●



गुड़गांव का चमत्कारी मां शीतला मंदिर

धर्म व अध्यात्म की भूमि हरियाणा के गुड़गांव में शक्तिपीठ के नाम से प्रसिद्ध मां शीतला देवी का मंदिर है। वर्षों से श्रद्धालु भक्त इन्हें अपनी कुलदेवी के रूप में पूजते आ रहे हैं। लेकिन यह देवी कौन हैं इस बारे में वे अनभिज्ञ हैं। इस संबंध में वे इतना ही जानते हैं कि हमारे पूर्वज इन्हें अपनी कुलदेवी के रूप में पूजते आ रहे हैं इसलिए ये हमारी आराध्य देवी हैं।

पूर्व समय में मां शीतला देवी की माता मसाणी व माता ललिता के नाम से पूजा की जाती थी। करीब तीस साल पहले मंदिर के तत्कालीन ठेकेदारों ने इस मंदिर का नाम मां शीतला देवी रख दिया। मां शीतला देवी के संबंध में कई कथाएं प्रचलित हैं। ब्रह्माजी ने मधु कैटभ का वध करने तथा भगवान विष्णु को

जगाने के लिए योग निद्रा देवी की स्तुति कुरु जंगल में की थी।

यहां पर महिषासुर मर्दिनी देवी कालरात्रि ने उन्हें साक्षात् दर्शन दिए थे। इस मंदिर में मां शीतला देवी की मूर्ति में मां को दस हाथों वाली और गदर्भ पर सवार दिखाया गया है। यही स्वरूप कालरात्रि माता का है। इस संबंध में कुछ लोग इसे एकलव्य की कथा से भी जोड़ते हैं। महान धुनधारी एकलव्य भील आदिवासी जाति से थे और उनका स्थान गुड़गांव गांव था। आज भी एकलव्य का प्राचीन मंदिर खांडसा गांव में है। एकलव्य मां दुर्गा की पूजा करते थे और मां दुर्गा की आध्यात्मिक भक्ति में लीन रहते थे।

-बरुण कुमार

असफलता सफलता का द्वार है

■ जनार्दन शर्मा

कि सी कार्य में प्रायः एक बार में ही सफलता नहीं मिलती। इसीलिए कहते हैं, सफलता हासिल करने के लिए कई बार असफलताओं का सामना करना पड़ता है। पं. जवाहरलाल नेहरू कहते थे-

पार की है इस तरह से मंजिले हमने।

गिर पड़े, गिरकर उठे, फिर चल दिये।।

एक प्रतिष्ठित कहानी है कि एक बार एक राजा अपना सारा राज्य हारकर जंगल में जाकर हताश होकर बैठ गया। वहां उसने एक मकड़ी को देखा, जो अपना जाला बनाते समय बार-बार दीवार पर चढ़ती और गिर जाती, किन्तु उसने हार नहीं मानी और अन्ततः जाला बुनने में सफल हुई। राजा को इससे प्रेरणा मिली और उसने पुनः सेना एकत्र कर युद्ध किया और अपना खोया राज्य पुनः हस्तगत किया।

एक बार एक प्रतिभाशाली युवती को योग्यता के अनुसार नौकरी मिली, किन्तु थोड़े समय बाद वह नौकरी से निकाल दी गई। इससे उसे निराशा हुई और उसने सोचा कि वह कुछ नहीं कर सकती, वह असफल ही रहेगी। किन्तु थोड़ा शांति से विचार कर उसने पाया कि वस्तुतः वह उस प्रकार की नौकरी के लिए नहीं है और उसने एक प्रतिष्ठित समाचारपत्र में संपादकीय डेस्क पर नौकरी की, जहां वह स्वतंत्रता एवं सफलतापूर्वक नौकरी करने लगी।

वस्तुतः दुनिया में दो प्रकार के लोग होते हैं, एक निराशावादी और हताश जो कहते हैं मैं कुछ नहीं कर सकता, मैं तो असफल हूँ और एक आशावादी व उत्साही जो कहते हैं, मैं एक, दो, तीन व चार बार कोशिश कर कामयाब बनूंगा। नहीं तो पांच, छह व दसवीं बार भी। वे प्रयत्न नहीं छोड़ते। हम आशावादी बनें व कामयाब बने। कहा भी है, कर्म करना हमारा कर्तव्य है, फल ईश्वर देगा। गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है-

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।

कर्म करना ही तुम्हारा कर्तव्य है, उसके फल पर अधिकार मत समझो। परन्तु कर्म न करने की हमारी स्पृहा न हो। कर्म ही पूजा है।

हम यह जानते हैं कि हर व्यक्ति हर क्षेत्र में सफल नहीं होता या प्रत्येक व्यक्ति प्रत्येक हुनर की योग्यता नहीं रखता। कोई अभिभावक के रूप में सफल नहीं होकर व्याख्याता के रूप में सफल हो सकता है तो कोई व्याख्याता या शिक्षक के रूप में सफल न होने पर वकील या व्यापारी बनकर सफल हो सकता है। अतः हमें हर क्षेत्र में प्रयासरत रहना चाहिए। हमें पिछली गलती से भी सीखना है। जैसे एक व्यक्ति साक्षात्कार के लिए समय पर नहीं पहुंच पाने पर नौकरी नहीं पा सकता। इस गलती से सीखकर उसने हर



**हम लक्ष्य तक नहीं पहुंचे यह लज्जाजनक नहीं है,
लेकिन लक्ष्य नहीं होना लज्जाजनक है।**

काम, हर जगह समय पर करना सीखा और अच्छी सफलता अर्जित की। इस प्रकार व्यक्ति पिछली द्वार या असफलता से सबक लेकर अपनी कमी या कमजोरी को दूर कर दुगुने उत्साह से काम करता है तथा सफलता अर्जित करता है। इतिहास साक्षी है कि मोहम्मद गोरी पृथ्वीराज से 17 बार हार कर भी 18वीं बार आया और जीत गया।

लक्ष्य ऊंचा व दीर्घ हो

व्यक्ति को जीवन में अपना लक्ष्य ऊंचा व लम्बी दौड़ या छलांग का रखना चाहिए, इससे क्षणिक व तात्कालिक असफलता से निराशा नहीं होगी। हम देखते हैं कि जिस व्यक्ति को वार्ड के चुनाव में हार मिली, उसी ने निराशा न होकर विधानसभा व लोकसभा का चुनाव लड़ा और सफलता हासिल की। एक अंग्रेजी सूक्ति के अनुसार हम लक्ष्य तक नहीं पहुंचे यह लज्जाजनक नहीं है, लेकिन लक्ष्य नहीं होना लज्जाजनक है। इसी प्रकार आप अपना सपना पूरा नहीं कर पाये तो कोई हताशा की बात नहीं है, किन्तु आपका कोई सपना नहीं होना हताशा की बात होगी। और यदि आप आसमान के तारे नहीं छू सके तो कोई दुर्घटना नहीं होगी, किन्तु आपकी दृष्टि व महत्वाकांक्षा सितारों तक पहुंचने की नहीं होना भारी दुर्घटना होगी। तात्पर्य है कि असफलता कोई पाप नहीं है, किन्तु छोटा लक्ष्य रखना पाप है। इसीलिए आशावादी कहते हैं, शिखर पर जगह है, आपको वहां पहुंचकर

काबिज होना है। चोटी पर जाने का जज्बा जरूरी है। ऐसा नहीं होता तो तेनसिंह एवरेस्ट पर नहीं जा पाते और अंतरिक्ष यात्री चांद और मंगल पर जाने की कल्पना नहीं करते।

हिन्दी की सुंदर कविता है :

**जिन ढूंडा तिन्ह पाइया गहरे पानी पैठ
हैं बौरों डूबत डरयो, गयो किनारे बैठ।**

महान चिंतक एवं विद्वान राल्फ वाल्डो इमर्सन ने बड़े सुंदर शब्दों में कहा है- व्यक्ति की सफलता कई बार की असफलताओं के बाद मूर्त रूप लेती है। क्योंकि व्यक्ति हर दिन किसी क्षेत्र में प्रयोग, साहस एवं पहल करता है। जितनी बार अपने प्रयत्न में वह असफल होता है, उतनी ही तेज गति, उत्साह व ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। एक घुड़सवार तब तक कुशल सवार नहीं बनता जब तक वह घोड़े से कई बार फेंका नहीं जाता। घोड़े से गिरने का अनुभव हो जाने पर वह 'गिरने' की चोट से भयग्रस्त नहीं होता और लक्ष्य तक पहुंचने के लिये सवारी कर दूर तक दौड़ लगाता है और पहुंचता है- इसीलिये कहा है- गिरते हैं शहसवार ही मैदाने जंग में, वे निचले क्या गिरे जो घुटनों के बल चले। कर्मवीरों को कवि की ये पंक्तियां सफलता की सच्ची प्रेरणा देती हैं- **कदम चूम लेगी 'मंजिल' आकर एक दिन, मुसाफिर अगर अपनी हिम्मत ना हारे।**

इसलिए परीक्षा व चुनौती कितनी भी बड़ी हो, हम हिम्मत न हारे।

-सत्य सदन, पुष्कर

अनिद्रा की समस्या का निदान

■ डॉ. जे. एल. अग्रवाल

मनुष्य जिंदगी का एक तिहाई समय सोने में गुजारते हैं। नींद व्यक्ति के लिए आवश्यक है पर क्यों, इसका कारण जानने में वैज्ञानिक प्रयत्नशील हैं। अच्छी, आरामदायक, गहरी नींद के बाद, सभी शारीरिक और मानसिक तनाव दूर हो जाते हैं, नींद की आवश्यकता प्रत्येक व्यक्ति की अलग-अलग होती है। वयस्क मनुष्य औसतन छह से आठ घंटे सोता है। बच्चों को ज्यादा नींद की जरूरत है। नवजात शिशु तो पन्द्रह-बीस घंटे सोते हैं।

आज के भौतिक युग में नींद का न आना एक बहुत सामान्य समस्या है। अनिद्रा ग्रसित व्यक्तियों की संख्या भी इन दिनों तेजी से बढ़ रही है। यदि कोई व्यक्ति रात को यत्नपूर्वक कोशिश के बावजूद सो न पाये, सुबह बहुत जल्दी नींद खुल जाए या रात में बार-बार निद्रा खुले तो इस दशा को 'अनिद्रा' कहते हैं। दूसरे शब्दों में उचित समय पर या उचित मात्रा में नींद का अभाव ही 'अनिद्रा' है।

नींद न आने के अनेक कारण होते हैं। बदन दर्द, दमा, खांसी, कब्ज, अपच, गैस बनना, अत्यधिक धूम्रपान या मदिरापान, चाय या कॉफी का अत्यधिक मात्रा में सेवन, भूख इत्यादि कारणों से व्यक्ति को यह रोग हो सकता है। इसके अतिरिक्त मानसिक अवस्थाओं-अवसाद (डिप्रेशन) ईर्ष्या, भय, चिंता, द्वेष, आकांक्षा की पूर्ति न होना, वियोग, मिलन की प्रतीक्षा, क्रोध, उत्तेजना, दिमागी बीमारियाँ, मानसिक तनाव के कारण भी व्यक्ति को आरामदायक नींद न आने की समस्या हो सकती है। आज के आधुनिक युग में मानसिक तनाव, श्रम का अभाव, आरामतलब जीवन पद्धति, नींद न आने के सबसे सामान्य कारण हैं। स्वाभाविक नींद सबके लिए आवश्यक है। नींद न आना विश्वव्यापी समस्या है। स्वाभाविक नींद के अभाव में लोग दवा की तलाश करते हैं। विश्व में आज नींद लानेवाली दवाओं की खपत सर्वाधिक है।

दवाएं नींद लाने का हल नहीं है। अल्पावधि के लिए नींद की दवाओं का प्रयोग ठीक हो सकता है पर अधिक समय तक इनके प्रयोग से शरीर पर हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं। साधारण खुराक, बेअसर, हो जाती है और गोलियों की मात्रा बढ़ती जाती है। नींद की गोलियों का असर जागते समय भी रहता है जिससे कार्यक्षमता कम हो जाती है। दीर्घकालीन दवाओं के उपयोग से शरीर पर दुष्प्रभाव भी होते हैं। स्वाभाविक नींद के लिए निम्न उपाय करें:-

■ यदि आप बदन दर्द, दमा, खांसी, कब्ज, अपच, बदहजमी इत्यादि रोगों से ग्रसित हैं तो समुचित उपचार करवाएं।



यदि कोई व्यक्ति रात को यत्नपूर्वक कोशिश के बावजूद सो न पाये, सुबह बहुत जल्दी नींद खुल जाए या रात में बार-बार नींद खुले तो इस दशा को 'अनिद्रा' कहते हैं।

■ अत्यधिक धूम्रपान, मदिरापान, तंबाखू, पान मसाला और खासकर सोने के कुछ समय पहले चाय या कॉफी पीने की आदत भी 'अनिद्रा' का कारण हो सकती है अतः यथासंभव इन व्यसनों से बचें।

■ नियमित व्यायाम करें। 'आराम हराम है' सिद्धांत का पालन करें। क्रियाशील जीवन व्यतीत करें। गहरी नींद आएगी जिससे अनेक रोग-जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह, एंजाइना, जोड़ों के रोग इत्यादि से भी बचाव होगा।

■ यथासंभव तनाव से बचें। तनाव से बचाव या इसको दूर करने के लिए व्यस्त जीवन में मनोरंजन के लिए भी समय निकालें।

■ महत्वाकांक्षी हों पर अत्यधिक नहीं। जीवन में संभव लक्ष्य निर्धारित करें। अत्यधिक महत्वाकांक्षी व्यक्ति तनाव और चिंताग्रस्त रहता है और आसानी से 'अनिद्रा' का शिकार हो जाता है।

■ सोने के समय से लगभग दो घंटे पहले 'डिनर' लें। रात को भोजन अत्यधिक मात्रा में या अत्यधिक वसायुक्त न खाएँ। इनसे अपच गैस की समस्या हो सकती है। भोजन में रेशेयुक्त पदार्थों जैसे फल, सलाद, सब्जियों का अधिक मात्रा में सेवन करें जिससे कब्ज की समस्या न रहे।

■ सोने का कमरा, शांत, स्वच्छ हो, कमरे में ताजी, शुद्ध हवा आने के लिए खिड़कियाँ और रोशनदान होना चाहिए। बिस्तर न अधिक सख्त हो, ना ही अत्यधिक मुलायम। बिस्तर पर स्वच्छ

चादर होना चाहिए। साथ ही तकिया उचित ऊंचाई का ही प्रयोग करें।

■ जिन व्यक्तियों को नींद ठीक नहीं आती हो तो उन्हें सायंकाल टहलने या हलका व्यायाम करने से गहरी नींद आ जाएगी।

■ सोने से पहले शौच या पेशाब की हालत होने पर आलस्य न करें।

■ सोने से पूर्व हाथ, पैर तथा मुंह को अच्छी तरह धोएं। साफ, मुलायम, आरामदायक कपड़े पहनें। सोने से पहले घुटनों तक दोनों पैरों को दो-तीन मिनट तक ठंडे पानी में रखें, गहरी नींद आएगी।

■ सोने के पूर्व कमरे की 'लाइट' बंद कर दें। पीठ के बल लेटने के स्थान पर करवट से लेटने में नींद जल्दी आती है।

■ पढ़ने का शौक है तो सोने से पूर्व अच्छी पुस्तकों का अध्ययन करें। यह तनाव और चिंता दूर करने का उत्तम उपाय है।

■ सुबह नियत समय पर बिस्तर छोड़ दें, उठने में आलस्य न करने से भी रात को नींद आने की दिक्कत नहीं आती है।

■ सोते समय किसी समस्या पर विचार न करें, चार-पांच गहरी सांसें लें। तनाव की स्थिति होने पर श्वास प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें। तनाव कम होगा और गहरी नींद आएगी।

—विभागाध्यक्ष, शरीर क्रिया विभाग मेडिकल कॉलेज एट टॉडा (हि.प्र.)



दूर भगाएं तनाव और हृदयरोग

■ मंजुला जैन

तनाव से निपटने एवं हृदय रोग पर नियंत्रण पाने के सर्वश्रेष्ठ तरीकों में से एक ध्यान करना है। मैंने अपने दैनिक जीवन में 'प्रेक्षाध्यान' का इस्तेमाल किया है—जो कि ध्यान लगाने के सबसे बढ़िया तरीकों में से एक है। 'प्रेक्षा' का अर्थ है 'गहराई से देखना' या 'गहराई से अनुसरण करना'। आपको सिर्फ यह करना है कि ध्यान के केंद्र का बहुत अधिक निरीक्षण करें, चाहे यह कोई अंग हो या एक काल्पनिक बिंदु या विचार हो। प्रेक्षाध्यान का विकास जाने-माने संत और विद्वान आचार्य महाप्रज्ञजी और आचार्य श्री तुलसी द्वारा किया गया था। मैं यहां जिस ध्यान की चर्चा कर रही हूँ, उसमें हृदय को ध्यान का मुख्य केंद्र बनाया गया है। तनाव प्रबंधन के लिए, प्रतिदिन पंद्रह मिनट के ध्यान करने को बहुत अधिक मान्यता दी जाती है।

कायोत्सर्ग का अर्थ है, आराम पाना। यह शरीर और मस्तिष्क को आराम देने का एक विकसित तरीका है। इसे प्रगतिशील विश्राम भी कहा जा सकता है और तनाव से मुक्त होने के लिए यह बहुत ताकतवर हथियार है। ध्यान के अलावा तनाव से निपटने एवं हृदय रोग पर नियंत्रण पाने के कुछ टिप्स हैं—

■ शहद, चीनी का एक अच्छा विकल्प है। यह चीनी से अधिक मीठा होता है और शरीर इसे चीनी से जल्दी सोख भी लेता है। चीनी से अलावा इसमें विटामिन-बी, कुछ खनिजों के साथ-साथ एनजाइम भी होते हैं।

■ नींबू विटामिन-सी का बहुत बढ़िया स्रोत है और इसमें कुछ मात्र में कैल्शियम, फास्फोरस,



पोटाशियम और कैरोटीन भी होता है। यह भी पाया गया है कि इसमें एंटीसेप्टिक के गुण पाए जाते हैं। इसे कम कैलोरी वाले सलाद में इस्तेमाल किया जा सकता है।

■ इलायची मुख्यतः खाना पकाने में मसाले या पेय पदार्थों का स्वाद बढ़ाने में इस्तेमाल की जाती है। यह बादी दूर करने वाली, पेट फूलने में आरामदायक और पाचक मानी जाती है।

■ बिना चिकनाई के स्वादिष्ट खाना पकाना मुश्किल नहीं है। मसालों का इस्तेमाल सही मात्र में करें। उनका स्वाद, चिकनाई की कमी को पूरा कर सकता है।

■ नमक की मात्र में कमी करें।

■ अधिक नमक वाले खाद्य पदार्थ खाने से बचिए, जैसे अचार आदि।

■ ज्यादा-से-ज्यादा स्वाद के लिए आखिरी समय में मसाले मिलाइए और एक-दो भाप दीजिए।

■ सूखे मसालों को इस्तेमाल करने से पहले कुछ देर के लिए भिगो लीजिए।

■ कैलोरी और वसा की जानकारी के लिए लेबल पढ़ लीजिए और अधिक शर्करा वाले खाद्य पदार्थ खाने से बचिए।

■ आवश्यकता से अधिक मसालेदार खाना खाने से बचिए। तीन-चार चम्मच सॉस या ग्रेवी में हैरान करने वाली कैलोरीज हो सकती है। यदि आपको स्वाद चाहिए तो एक ही चम्मच लें।

■ मशरूम एक तरह की फफूंदी है, इसमें बहुत अधिक मात्रा में पोटाशियम, फास्फोरस, ताँबा और लौह होता है। ये विटामिन-बी-1 और बी-2 के भी अच्छे स्रोत हैं। रक्त में वसा के स्तर को कम करने के लिए इन्हें बहुत फायदेमंद माना जाता है, इनमें एंटीबायोटिक गुण होते हैं,

एंटीट्यूमर गतिविधि करते हैं और बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ाते हैं।

■ आमतौर पर सरसों को पाक संबंधी जड़ी-बूटी माना जाता है। यह भूख बढ़ाती है और पाचन में भी मदद करती है।

■ प्याज में पाक संबंधी गुण होने के साथ-साथ, रक्त के थक्के बनने और हार्ट अटैक होने से बचाव करता है। इसके इस्तेमाल से उच्च रक्तचाप को और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में भी मदद मिलती है।

■ पपीता पाचन-क्रिया में मदद देने के लिए जाना जाता है। इसमें ऐसे एनजाइम होते हैं जो प्रोटीन को पचाने में मदद करते हैं। पपीता बीटा-कैरोटीन, विटामिन-बी और विटामिन-सी का अच्छा स्रोत है।

■ पालक आयरन, कैल्शियम, क्लोरोफिल, बीटा-कैरोटीन, रिबोफ्लैविन, सोडियम और पोटाशियम का बहुत अच्छा स्रोत है। यह मूत्रवर्णक और रेचक भी है।

■ यह पाया गया है कि लहसुन रक्तचाप कम करने में मदद करता है, कोरोनरी थ्रोम्बोसिस से बचाव करता है, इसके साथ-साथ हार्ट अटैक से भी बचाव करता है। यह भी पाया गया है कि लहसुन कैंसर ट्यूमर जैसी बीमारियाँ होने से रोकता है और मधुमेह के इलाज में मदद करता है, संक्रमण रोकता है, एलर्जी और तनाव को दूर रखने में भी मदद करता है।

■ लहसुन भोजन और दवा का सुंदर मिश्रण है। यह शरीर को रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ाता है और बहुत-सी बीमारियों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। यह बैक्टीरिया, फंगस और थ्रोम्बोसिस से लड़ने की ताकत भी देता है।



सफलता के उत्तुंग शिखर

■ आचार्य महाश्रमण

मनुष्य जीवन में ज्वार-भाटे जैसा उतार-चढ़ाव आता रहता है। जो मनुष्य ज्वार को पकड़ लेता है वह सौभाग्य की ड्योढी पर पहुंच जाता है और जो चूक जाता है वह भाटा के दलदल में फंस जाता है। जो व्यक्ति समय के मूल्य को पहचानते हैं वे समय पर अपना काम करते हैं और सफलता हासिल कर लेते हैं। जो समय के महत्व को नहीं जानते या प्रमादवश अवसर का लाभ नहीं उठा पाते, समय उनके हाथ से निकल जाता है और चाहे-अनचाहे असफलता को स्वीकार करना पड़ता है।

कर्नल राहत ताश खेल रहे थे। नौकर ने वाशिंगटन की सेना संबंधी एक सूचना-पत्र लाकर उन्हें दिया। उन्होंने पत्र देखे बिना ही जेब में रख लिया और ताश खेलते रहे। खेल समाप्त होने पर सैनिकों से शत्रु-सेना का सामना करने के लिए तैयार होने को कहा, परन्तु अवसर निकल चुका था। उन्हें शत्रु-सेना द्वारा घेरकर गिरफ्तार कर लिया गया और मौत के घाट उतार दिया गया।

प्रश्न हो सकता है, हमें प्रकृति से जो समय का उपहार मिल रहा है उसका उपयोग कैसे करें? रस्किन ने बहुत सुंदर कहा है—काल का एक घंटा भी ऐसा नहीं होता जो मानव के भाग्य-निर्माण के लिए उपयोगी न हो। एक घड़ी भी ऐसी नहीं होती जिसके लिए निर्धारित कार्य को फिर किया जा सके। लोहा ठंडा हो जाने पर उसे कितना ही पीटो, उससे कुछ भी नया नहीं बनता। इसी प्रकार एक बार अवसर निकल जाने पर कुछ भी हाथ नहीं लगता। कहा भी गया है—आसाढ़ का चूका किसान और डाल का चूका बंदर कहीं का नहीं रहता।

एक आदमी वह सब कुछ कर सकता है जो आज तक किसी ने नहीं किया, यदि वह समय के साथ चलता है। जिसने आज का काम कल पर छोड़ दिया, वह बहुत पीछे रह गया। वह कोई महत्वपूर्ण काम नहीं कर सकता। एक विद्यार्थी यह निश्चय करता है कि आज से मैं रात्रि में दो घंटे जरूर पढ़ूंगा। जैसे ही पढ़ाई का समय हुआ, मन में विचार आया, अभी तो परीक्षा में बहुत दिन बाकी हैं, अभी ऐसी कौन-सी जल्दी है? कल से मैं नियमपूर्वक पढ़ना शुरू करूंगा। वह कल कभी नहीं आता। किसी ने कल को नहीं देखा। सच तो यह है कि कल है ही नहीं और हम उस कल के भ्रम में जी रहे हैं। विशेष बात तो यह है कि हम इस बात को जानते हुए भी अनजान बन रहे हैं। वर्तमान के कार्य को भविष्य के कंधे पर लाद रहे हैं।

कौन व्यक्ति कह सकता है कि मैं धर्म आज नहीं कल कर लूंगा। कल पर छोड़ने का

आगम का सूक्त—‘समयं गोयम! मा पमायए’ गौतम के माध्यम से हम सबको प्रेरणा देता है कि क्षण भर भी प्रमाद मत करो। न जाने कब क्या घटित हो जाए ?



अधिकार तीन व्यक्तियों को दिया गया। पहला वह व्यक्ति, जो यह कह सके कि मौत के साथ मेरी मित्रता है, घनिष्टता है, इतना प्रगाढ़ प्रेम है कि जब मौत आएगी तब मैं कह दूंगा—मैं तो तुम्हारा सबसे प्रिय मित्र हूँ, इसलिए मुझे नहीं, किसी और को ले जाओ। मौत मेरी बात का आदर करती हुई मुझे छोड़ देगी। दूसरा वह, जो अपने आप को दुनिया का सबसे बड़ा धावक मानता है और उसे इतना पक्का विश्वास है कि जब मौत आएगी तब मैं इतना तेज दौड़ जाऊंगा, पलायन कर जाऊंगा कि मौत मुझे पकड़ ही नहीं सकेगी। तीसरा वह व्यक्ति जो यह जानता है या मानता है कि मैं हमेशा के लिए अमर हूँ, मेरी मृत्यु कभी नहीं होगी। दुनिया के सब व्यक्ति मर सकते हैं पर मैं कभी नहीं मरूंगा। ये तीन व्यक्ति कल के भरोसे जी सकते हैं। आज का काम कल करने की सोच सकते हैं। परन्तु वास्तविकता तो यह है, अतीत में ऐसे व्यक्ति कभी हुए नहीं, वर्तमान में हैं नहीं और भविष्य में होंगे नहीं, जिन्होंने कल पर विजय प्राप्त कर ली हो। ऐसी बात कोई विक्षिप्त दिमाग वाला व्यक्ति ही कह सकता है, स्वस्थ और सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति नहीं। गुरुदेव तुलसी ने एक बार हम संतों से कहा था—‘तुम लोग स्वयं ज्ञान का विकास करो, योग्यता अर्जित करो। आज तो हम हैं मगर सदा तो हम तुम्हारे साथ रहेंगे नहीं।’ गुरुदेव के इस दिशा-बोध से भी समय की मूल्यवत्ता को समझा जा सकता है।

किसी ने फ्रांस के एक राजनीतिज्ञ से पूछा—‘आप इतना अधिक काम करने के साथ ही सामाजिक हित के अन्य कार्यों में भाग लेने के लिए कैसे समय निकाल लेते हैं? उनका उत्तर

था—मैं आज का काम आज ही कर लेता हूँ।’ जो व्यक्ति एक-एक पल को कीमती समझकर उसका सही उपयोग करता है, समय को बिल्कुल नष्ट नहीं करता, वह अपने सौभाग्य का निर्माण कर सकता है।

भगवान महावीर ने गौतम से कहा—गौतम! क्षण भर भी प्रमाद मत करो अर्थात् एक समय भी व्यर्थ मत करो। काल की सबसे छोटी इकाई समय है। एक निमेष में असंख्य समय बीत जाता है। इतने सूक्ष्म समय का जो सम्मान करना जानता है, इस अमूल्य निधि को संजोना जानता है और समय की कद्र करना जानता है वह अवश्य ही ऊंचाइयों को छू सकता है, उच्चता के शिखर तक पहुंच सकता है।

सौभाग्य का निर्माण करने के लिए जरूरी है दुर्भाग्य का निर्माण करने वाले प्रमाद से बचें। अति नौद एक प्रमाद है। विकथा और आलस्य प्रमाद है। हास्य-व्यंग्य, नशा करना, कषायों में जाना, ये सब प्रमाद हैं। आगम का वह सूक्त—‘समयं गोयम! मा पमायए’ गौतम के माध्यम से हम सबको प्रेरणा देता है कि क्षण भर भी प्रमाद मत करो। न जाने कब क्या घटित हो जाए? व्यक्ति निरंतर जागरूक रहने का प्रयास करो। वह ऐसा काम करे जिससे भीतर की निर्मलता बढ़े, कषाय शांत रह सके, विचारों में पवित्रता आए। मानसिक प्रसन्नता बनी रहे। यदि अप्रमत्तता के साथ समय का सदुपयोग किया जाए तो ऐसा कोई सोपान नहीं, जहां तक पहुंचा न जा सके। हम समय का अंकन करना सीखें। हमारी दिनचर्या का क्रम समय नियोजन के साथ जुड़ा रहे।

—प्रस्तुति: साध्वी सुमतिप्रभा

अबला को सबला बनाने वाले



पुरुष ने शारीरिक बल के कारण प्रथम दर्जे का प्राणी होने का अहंकार पाल लिया और नारी को अपने से कमतर बनाए रखने के लिए उस पर अत्याचार करने लगा।

कहा जाता है कि भगवान ने मानव को अपने जैसा बनाया था, परन्तु समय के साथ धीरे-धीरे विधाता की यह सर्वोच्च कृति भी अपनी दिव्यता से नीचे गिर गई। उसकी आत्मा में काम-क्रोध की मिलावट हो गई। पुरुष ने शारीरिक बल के कारण प्रथम दर्जे का प्राणी होने का अहंकार पाल लिया और नारी को अपने से कमतर बनाए रखने के लिए उस पर अत्याचार करने लगा।

आप देखिए कि हमारे शास्त्रों में, हमारी भाषा में, हमारी संस्कृति में इसकी अभिव्यक्ति किस तरह हुई है। नारी को 'भोग्या' कहा गया है। वह 'पुरुष की दासी' है। वह 'पांवों की जूती' है। 'नारी की अक्ल उसके बाएं पांव की एड़ी में' होती है। 'नारी के लिए उसका पति ही परमेश्वर' होता है।

यदि गुरु आहार, व्यवहार, विचार और आचार को दृष्टि से भ्रष्ट हो, तो भी उससे सीखना चाहिए। लेकिन नारी को ऐसी छूट नहीं दी जा सकती, उसे मार-पीट कर भी सदा वश में ही रखना चाहिए। 'ढोल, गंवार, शूद्र, पशु,

■ ब्रह्मकुमारी दादी हृदयमोदिनी

नारी, ये सब ताड़न के अधिकारी।' 'नारी नरक का द्वार' होती है।

ऐसी बातें किन लोगों ने कही हैं। जिन्होंने समाज को ये बातें सिखाई हैं, उनमें तथाकथित साधु, संत, धर्माचार्य और सामाजिक मूल्यों के टेकेदार लोग शामिल रहे हैं। ऐसी बातों के प्रचार से पुरुषों को स्त्रियों का दमन करने का 'नैतिक' आधार मिलता रहा है। लेकिन समय-समय पर कुछ समाज सुधारकों ने नारी की पीड़ा को समझने की भी कोशिश की। उन्होंने उसको सबल बनाने के पक्ष में आवाज उठाई। ऐसे ही सुलझे हुए लोगों में से एक थे दादा लेखराज। वे नर-नारी के रिश्ते को पवित्र बनाने के लिए जागृति लाना चाहते थे। उनकी कामना थी कि नारी और नर दोनों एक-दूसरे के सहयोगी हों और दोनों दिव्य मर्यादा का पालन करें। उनमें अगाध आत्मिक प्रेम हो, पर सम्मान का भाव भी हो। वह आसुरी वृत्तियों का आश्रय न बने, शोषण का माध्यम न बने। वे गृहस्थी की गाड़ी के दो समान पहिए बनें।

स्त्रियों की स्थिति मजबूत बनाने के लिए उन्होंने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की स्थापना की। इस संगठन ने नारी को कामिनी के बजाय कल्याणी और अबला के बजाय शक्तिरूपा बनाने के लिए 75 वर्षों से

कड़ी चुनौतियों का सामना किया है। इसके संस्थापक ने 'नारी स्वर्ग का द्वार है' और 'वंदे मातरम' का नारा उस समय लगाया जब किसी कोने में, कोई इस बारे में आवाज उठाने की भी हिम्मत नहीं करता था।

आध्यात्मिक दृष्टिकोण रखने वाले सभी लोग मानते हैं कि शरीर तो प्रकृति का है, नाशवान है, पांच तत्वों से बना चोला अथवा पुतला है। तब फिर इसके आधार पर क्या झगड़ा करना? समाज में तो दोनों ही प्रकार के चोलों की जरूरत है, विभिन्नता ही सृष्टि की शोभा है। तब फिर अपने से भिन्न किसी चोले की निंदा क्यों?

आज की दुनिया में जहां लोग अपनी जाई कन्या को भी संपत्ति का अधिकार देते हिचकिचाते हैं, क्योंकि उसे वे पराया धन मानते हैं, उन्होंने अपनी संपूर्ण चल और अचल संपत्ति (जो उस समय लाखों में थी) कन्याओं और माताओं का एक ट्रस्ट (प्रन्यास) बनाकर उन्हें समर्पित कर दी। इस न्यास की मुखिया उन्होंने 18 साल की एक अध्यात्मप्रिय कन्या को बनाया, जिसे हम मां जगदम्बा सरस्वती के नाम से जानते हैं। इसके बाद उन्होंने घोषणा की कि इस संस्थान की जगदम्बा मां हैं और मैं इनका सेवक मात्र हूं।

इस प्रकार उन्होंने दूसरों के सामने एक अनूठा उदाहरण प्रस्तुत किया कि नारी के सामने हमें किस तरह अपने भौतिक अहंकार को समर्पित कर देना चाहिए। ●



बुजुर्गों का साथ

■ मृदुला सिन्हा

बच्चे माता-पिता बनते हैं और उनके माता-पिता बुजुर्ग हो जाते हैं। यह सिलसिला चलता रहता है। परन्तु बच्चों की सेवा जितनी आवश्यक है, उतनी ही बुजुर्ग माता-पिता की भी। बच्चों की देखरेख स्वाभाविक ढंग से होती है। वहीं बुजुर्गों की देखरेख करने के लिए शिक्षण, प्रशिक्षण और प्रबोधन होता रहा है।

श्रवण कुमार की कहानी जैसे अनेक शास्त्रीय स्रोत और लोककथाएं हमारे समाज में सदियों से प्रवाहित हैं जो हमें बुजुर्गों की सेवा के महत्व की सीख देते हैं। फिर भी युवा पीढ़ी से भूल-चूक हो जाती है।

आज यह भूल अधिक होने लगी है। युवा पीढ़ी अपने बच्चों का जितना ध्यान रखती है उतना माता-पिता का नहीं। दरअसल बच्चे भविष्य हैं तो बुजुर्ग अतीत। युवा पीढ़ी वर्तमान है। कभी एक विधान यह बनाया गया था कि हर युवा दंपति अपनी कमाई का एक चौथाई भूत (बुजुर्ग) पर खर्च करे, एक चौथाई भविष्य

पर और दो चौथाई अपने ऊपर खर्च करे। पर ऐसा व्यवहार में नहीं हो पाता। जो युवा अपने बुजुर्गों की देखरेख नहीं करते, उनके बच्चों के भी संस्कार ठीक नहीं होते। क्योंकि बच्चे तो माता-पिता को देखकर ही सीखते हैं।

कहा गया है 'ना सा सभा यत्र न सन्ति वृद्धा' वह सभा नहीं जहां बुजुर्ग न हो। इसी तरह वह घर भी नहीं जहां बुजुर्ग न हो। तीन पीढ़ियों को यथासंभव साथ रहना चाहिए। बच्चों की देखरेख और बुजुर्गों की सेवा भी अच्छी होती है। ऐसे घरों के बच्चे संस्कारित होते हैं। समाज में वृद्धाश्रम कम से कम बनने चाहिए। पर जहां कहीं भी वृद्धाश्रम हो, उसके साथ पालना घर भी। बुजुर्ग बच्चों को देखकर प्रसन्न होते हैं और बच्चे अपने दादा-दादी, नाना-नानियों के साथ सुरक्षित और संतुष्ट। अपने बुजुर्गों के लिए एक दिन नहीं, तीन सौ पैसठ दिन सोचना और कुछ करते रहना है। तभी हमारे बच्चे भी हमारे साथ वैसा करेंगे।

■ डॉ. गार्गीशरण मिश्र 'मराल'

प्रसिद्ध नीति का दोहा है-
गोधन, गजधन बाजिधन और रतन धन खान।
जब आवै संतोष धन सब धन धूरि समान।।

लेकिन अधिकाधिक संग्रह और अधिकाधिक भोग के वर्तमान युग में संतोष की बात करना हास्यास्पद लगता है। यह इसलिए कि आज हम पश्चिम की भौतिकवादी और भोगवादी सभ्यता के अंध-अनुयायी बनकर इन्द्रिय सुख को जीवन का लक्ष्य मान बैठे हैं। चूँकि यह इन्द्रिय सुख भौतिक संपत्ति के माध्यम से प्राप्त होता है। अतः पश्चिम की भौतिकवादी एवं भोगवादी सभ्यता में अधिकाधिक संग्रह और अधिकाधिक भोग हमारे जीवन का अंतिम लक्ष्य बन गया है। फिर भले ही हमें इसके लिए दूसरों का शोषण या विनाश ही क्यों न करना पड़े। इतना ही नहीं आज संपत्ति सामाजिक प्रतिष्ठा का पैमाना भी बन गई है। अतः संपत्ति संग्रह हेतु मनुष्य कुछ भी करने को तैयार हो जाता है।

पश्चिमी अर्थशास्त्रियों का विचार है कि यदि मनुष्य अपनी वर्तमान स्थिति से संतुष्ट हो जाए तो समझिए उसकी भावी प्रगति रुक गई। अतः उनका परामर्श है कि मनुष्य को अपनी वर्तमान स्थिति से निरंतर असंतुष्ट बने रहना चाहिए। इसके विपरीत भारत की त्यागवादी एवं अध्यात्मवादी सभ्यता में संसार से विराग और परमात्मा से अनुराग को जीवन का लक्ष्य माना गया है। यही मोक्ष है, माया के बंधन से मुक्ति है लेकिन इसके लिए पूर्ण संतोष या पूर्ण काम की स्थिति में पहुंचना आवश्यक है। क्योंकि माया में फंसा व्यक्ति राम को नहीं पा सकता। राम को पाने के लिए माया भौतिक सुख सुविधा का त्याग आवश्यक है। हमारे यहां के 100 वर्ष के मानवीय जीवन में प्रथम पच्चीस वर्ष की ब्रह्मचर्याश्रम की अवधि में धर्म की प्राप्ति, छब्बीस से पचास वर्ष की गृहस्थाश्रम की अवधि में अर्थ और काम की प्राप्ति एवं इक्यावन से सौ

जब आवै संतोष धन



भारत की त्यागवादी एवं अध्यात्मवादी सभ्यता में संसार से विराग और परमात्मा से अनुराग को जीवन का लक्ष्य माना गया है। यही मोक्ष है।

वर्ष तक की वानप्रस्थ एवं संन्यास आश्रम की अवधि में मोक्ष की प्राप्ति उपयुक्त बताई गई है। तात्पर्य यह कि पचास वर्ष की अवधि के बाद व्यक्ति को गृह और गृहस्थी का भार संतानों को सौंपकर मोक्ष या ईश्वर की प्राप्ति हेतु प्रयत्नशील होना चाहिए। किन्तु आज पश्चिम की भोगवादी सभ्यता के प्रभाववश हम अपने जीवन के अंतिम क्षणों तक अपने स्वामित्व को नहीं छोड़ना चाहते-संसार की भौतिक सुख-सुविधाओं में ही जीना चाहते हैं।

यह जीवन का परम सत्य है कि मृत्यु आकर

हमारी सारी संपत्ति और सुविधा छीन लेती है। वह हमें बताती है संसार की सारी संपत्ति और सुविधा वस्तुतः ईश्वर की है, उसी की इच्छा से वह हमें प्राप्त थी और उसी की इच्छा से वह हमसे छीनी जा रही है। अतः इस भौतिक संपत्ति और सुविधा के लिए जीवन के अंतिम क्षणों तक मोह बना रहना उचित नहीं है और स्वेच्छा से उसका त्याग ही संतोष धन की प्राप्ति है जो ईश्वर प्राप्ति की अनिवार्य शर्त है।

-1436, सरस्वती कॉलोनी, चेरीताल
वार्ड, जबलपुर--482002 (म.प्र.)



ऐसे बदलें अपना भाव्य

■ चन्द्रमोहन

● सुबह सवेरे उठना और लगभग पंद्रह मिनट शुद्ध वायु में गहरी श्वास लेते हुए टहलना स्वास्थ्य के लिए अति लाभदायक है। गहरी श्वास का अर्थ है- नाभि तक सांस लेना। कहते हैं, सुबह जीत ली तो सारा दिन जीत लिया।
● सुबह जब बिस्तर से उठें तो सबसे पहले परम पिता परमेश्वर का ध्यान करें और प्रणाम करें और उसके बाद अपने स्वर्ण (नाक के नथुनों) को देखें कि कौन-सा स्वर चल रहा है। जो स्वर चल रहा है, उसी हिस्से की हथेली को देखें और उसी हथेली को अपने चेहरे पर सहलाएं और कुछ देर तक चेहरे का उस हथेली से स्पर्श करें, इससे चेहरे पर सदैव चमक रहेगी। तत्पश्चात्

जमीन पर आप उसी पैर को पहले रखें जिस तरफ का स्वर चल रहा है- यह एक वैज्ञानिक तथ्य है। शरीर के उस हिस्से में उस समय सबसे अधिक चुम्बकीय व विद्युतीय शक्ति होती है, इसलिए शरीर के उस हिस्से को पृथ्वी के साथ स्पर्श कर चुम्बकीय व विद्युतीय शक्ति को संतुलित किया जाता है ताकि पूरे दिन शरीर में सभी तत्वों की उपस्थिति संतुलित रहे।

● घर के बाहर जाते समय दरवाजे से बाहर उसी पैर को सबसे पहले रखें, जो स्वर चल रहा है। आप जिस उद्देश्य से बाहर जा रहे हैं, वह सफल होगा।

● किसी व्यक्ति से बात करते समय उस पांव

को थोड़ा आगे रखें जो स्वर चल रहा है- आपके शरीर की विद्युतीय शक्ति सामने वाले व्यक्ति को प्रभावित करेगी और कार्य-सिद्धि होगी।

● दायां स्वर सूर्य स्वर कहलाता है और यह गर्म स्वर है। बायां स्वर ठंडा स्वर है, इसे चंद्र कहा जाता है। यदि बहुत गर्मी अनुभव होती है, तो दायां स्वर बंद कर दें और बायां स्वर से सांस लें और यदि बहुत सर्दी अनुभव होती है तो दाएं स्वर से सांस लें और बायां स्वर बंद रखें।

● यदि उच्च रक्तचाप है तो नाक का दायां स्वर तुरंत बंद करें और बाएं स्वर से सांस लें और यदि निम्न रक्तचाप है तो दाएं स्वर से सांस लें और बायां स्वर बंद रखें-तुरंत लाभ मिलेगा।

ब्रह्मज्ञानी के लिए तो योग भी माया है!

■ श्री श्री रविशंकर

योग माने जोड़ना
जो भी योग होगा, वह सिर्फ प्रकृति में ही होगा
चेतना (सत्ता) केवल एक ही है
तो वहां जोड़ने की, बिछुड़ने की कोई संभावना ही नहीं
इसलिए, वेदान्त में कहा है—
योगस्तु भेदः वादिना तन्न ग्राह्य

ब्रह्म चेतना में दो तो है ही नहीं
फिर योग कहाँ से!
योग जो भी होता है, वह क्रिया का ही होता है—
सत्ता का नहीं

भोजन बनाने वाले की एक क्रिया है,
खाने वाले की एक-क्रियाओं के योग से दुनिया चलती है

एक शाकाहारी की क्रिया अलग है
एक मछुआरे की क्रिया अलग—
दोनों की क्रियाओं का योग नहीं

एक शिक्षित व्यक्ति अध्ययन करता है
एक अशिक्षित व्यक्ति खेत में बीज बोता है

दोनों की अलग-अलग क्रिया है—
इनका योग हो भी सकता है, नहीं भी

एक प्रॉडक्शन ऑफिसर है
एक पचेज ऑफिसर है
एक मार्केटिंग ऑफिसर है
इन सब की अलग-अलग क्रियाओं के योग से फैक्टरी चलती है
वैसे देखा जाए तो पूरी दुनिया अलग-अलग क्रियाओं का योग है
इसलिए आयुर्वेद और ज्योतिष भी तरह-तरह के योग के उल्लेख हैं

गुण और कर्म के क्षेत्र में ही योग संभव है
ज्ञान, भक्ति और कर्म में विविधता होने से योग संभव है

सुगंध फैलना स्वभाव है
दिया से प्रकाश फैलना स्वभाव है
ऐसे ही ब्रह्मज्ञानी का ज्ञान
वरना ज्ञान देना और ज्ञान पाना भी कर्म हो जाता है।

स्वभाव से युक्त होना ही योग है
ज्ञान और भक्ति हमारे स्वभावगत हैं—
यह सिद्ध की परिभाषा है
साधक के लिए ज्ञान, भक्ति, कर्म
अलग-अलग योग लगते हैं।



सद्विचार का संकल्प लें

■ आचार्य सुदर्शन

हमारा जीवन भगवान की अद्भुत सृष्टि है। परमात्मा ने हमारे जीवन को कर्मभूमि के रूप में विकसित किया है। अतः जीवन की सफलता-असफलता कर्म पर ही निर्भर करती है। हमारे जीवन की जीवनीशक्ति हमारे विचारों से ही प्रभावित होती है। भगवान किसी को बुरा या अच्छा नहीं बनाता है न ही जन्मकाल में अच्छे-बुरे की पहचान करना संभव है। मनुष्य केवल अपने प्रारब्ध को लेकर आता है, लेकिन आगे चलकर वह जिन विचारों, वातावरण व परिवेश में पलता है, उसमें वैसा ही गुण निर्मित होने लगता है।

संस्कारी माता-पिता के घरों में पलने वाले बच्चों पर माता-पिता का सीधा प्रभाव पड़ता है, लेकिन जो गलत संस्कार में पलते हैं, उनका जीवन दुष्प्रभावित होने लगता है। अतः हमें

बचपन से ही अच्छे संस्कारों, विचारों व कार्यों के बीज अंकुरित करना चाहिए। सुबह का समय बड़ा महत्वपूर्ण होता है। अतः प्रातःकाल आंखें मूंदकर यह प्रार्थना करो कि, 'हे परमात्मा! तुम मुझमें शक्ति भरो, मस्तिष्क, मुंह, ग्रीवा, लीवर, किडनी, हृदय आदि को शक्तिवान बनाओ। मेरी इन्द्रियों को सबल बनाओ।' पंच तत्व (पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल व आकाश) मेरे शरीर को स्वस्थ रखें। यदि तुम जीवन के प्रति उत्तम विचार रखोगे तो तुम्हारा जीवन उत्तम बनेगा और यदि नकारात्मक भाव रखोगे तो नकारात्मक हो जाएगा। शरीर की जीवनी शक्ति नकारात्मक हो जाएगी।

हमारा शरीर अपने विचारों से ही प्रभावित होता है। जो लोग जीवन को आनंद के रूप में, ऐश्वर्य व सफलता के रूप में, संगीत के रूप में स्वीकार करते हैं, उनका जीवन आनंदमय हो जाता है। हालांकि ऐसे लोग भी हैं जो जीवन को निराशा, असफलता व विपत्ति के रूप में स्वीकारते हैं, उनका जीवन आंसू बनकर बह जाता है। प्रश्न यह है कि हम अपने जीवन को आनंद के रूप में स्वीकारते हैं या दुःख के सागर के रूप में, जीवन को इससे कुछ लेना-देना नहीं है कि वह जीवन में दुःख लेकर आए या सुख

लेकर। जीवन तो सीधा जीवन है, आप उसे जिस पात्र में रखेंगे, उसका स्वरूप वैसा ही हो जाएगा। जैसे- गंगाजल को घड़े में रखेंगे तो वह घड़े का और लोटे में रखेंगे तो लोटे का रूप लेगा। इसी प्रकार आप जीवन को जिस पात्र में रखेंगे उसका स्वरूप वैसा ही हो जाएगा।

जीवन का इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कैसा पात्र हैं। हम एक संपूर्ण जीवन के स्वामी हैं। यदि हमारे जीवन में कोई विकृति है, कोई विकार है तो हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि अब मेरा विकार नष्ट हो रहा है, दुर्गंध नष्ट हो रही है। मेरे जीवन में सदगुण उदित हो रहा है। मैं स्वस्थ हो रहा हूँ। मेरी इन्द्रियां स्वस्थ हो रही हैं। मेरी ऊर्जाशक्ति बढ़ रही है। ऐसे विचारों को प्रतिदिन प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करना चाहिए और यह संकल्प लेना चाहिए कि मैं क्रियाशील रहूँगा। आलस्य का त्याग करूँगा। नशे का सेवन नहीं करूँगा। मन की सारी बुरी भावनाओं का त्याग कर दूँगा। अच्छे विचारों से प्रेरित होकर सुबह से शाम तक अपने काम को पूर्ण करूँगा। ऐसे विचारों के उदय होने से हमारे जीवन में आनंद के फूल खिलने लगेंगे। ●

श्राप से विचलित नहीं होना चाहिए

■ व्यंकट राव यादव

हमारे पौराणिक धर्मग्रंथ साक्षी हैं इस बात के कि, श्राप और वरदान हमारी संस्कृति के अभिन्न अंग रहे हैं। जब कोई ऋषि-मुनि किसी के अत्याचार, अनाचार या अन्य छोटी-मोटी बेजा हरकत से कुपित हो जाता था या अपने आप को अपमानित समझने लगता था तो तथाकथित अपराधी की प्रताड़ना करने के लिए ही उसे दंडित करने के लिए फौन अपनी अंजुली में जल भरकर उसे श्राप दे डालता था। और इसके विपरीत जब कोई महान व्यक्ति, राजा या ब्रह्मा, शंकर प्रभृति देवता किसी की महत्ती तपस्या और भक्ति से प्रसन्न होते तो उसे वर मांगने को कहते और यथासाध्य उसका मनवांछित वर उसे दे भी देते थे। यदि उसका मांगा हुआ वर देना, संसार के संचालन हेतु बनाये गये उनके संविधान के अनुरूप न होता तो फिर या तो वे उसे अपने द्वारा मांगे गये वर में संशोधन करने को कहते या स्वयं ही संशोधन कर देते थे।

यदि हम इन श्रापों और वरदानों के इतिहास पर दृष्टिपात करें तो पायेंगे कि न तो कभी कोई श्राप निर्भ्रात श्राप ही रहा है, और न कोई वरदान निर्भ्रात वरदान। हर श्राप में वरदान और हर वरदान में श्राप निहित होता है।

प्रारंभ हम आदि कवि वाल्मीकिजी से ही करना चाहेंगे। क्रौंच-मिथुन में से एक के वध के कारण दूसरे की विरहजन्य पीड़ा से द्रवित होकर उन्होंने क्रौंच-वध के दोषी निषाद को श्राप तो दे दिया कि तुझे कभी भी कहीं भी प्रतिष्ठा न मिले पर इस श्राप को देते समय उनके मुख से जो श्लोक निकला वह विश्व का प्रथम अनुष्टुप छंद बन गया और प्रायः इसी छंद में संपूर्ण रामायण और तत्पश्चात अनेक धार्मिक ग्रंथों की रचना



होती रही। इस प्रकार आदि कवि का श्राप भी साहित्य के लिए एक प्रकार से वरदान ही सिद्ध हुई।

रामायण की कथा के अनुसार ही चौथेपन तक निपूते रहे, राजा दशरथ ने आखेट के समय जब मातृ-पितृ-भक्त श्रवण को अनजाने में शब्द-बेधी बाण से बेध डाला और मृत्यु के समय की उसकी अंतिम इच्छा के पालन में उसके माता-पिता को पिलाने के लिए जल ले गये तब सारी घटना जानकर उन वृद्ध और अंध दंपति ने राजा को श्राप दिया कि जिस प्रकार हम पुत्र वियोग में प्राण तज रहे हैं, उसी प्रकार तू भी पुत्र वियोग में मरे। निःसंतान राजा के लिए यह श्राप मानो वरदान बनकर आया। श्राप के पालन में पुत्र के वियोग में स्वयं को मरना भले ही पड़ा हो, पर चार-चार पुत्रों के पिता बनना और वह भी चौथेपन में, क्या किसी वरदान से कम कहा जा सकता है?

रामचरितमानस में नारद-मोह के प्रसंग में नारद ने हरि का रूप मांगा। भगवान ने हरि का अर्थ 'स्वयं' के रूप में न लेते हुए श्लेष के प्रयोग से 'वानर' लिया और उन्हें वानर का रूप दे दिया। राजकुमारी के द्वारा अपने वानर रूप के कारण अपमानित नारद ने जब अपना चेहरा जल में देखा तो उन्हें विष्णु भगवान के इस षडयंत्र का पता चला और उन्होंने श्राप दे डाला—“तुमने मुझे वानर-रूप दिया है, तुम्हें नर अवतार में वानरों की ही सहायता लेनी पड़ेगी।”

इसी श्राप के फलस्वरूप रामावतार में भगवान को इतनी बड़ी वानर सेना बिना एक नया पैसा वेतन के मिल गयी वरना आज हम अच्छी तरह जानते हैं कि सेना के संधारण में कितना भारी-भरकम व्यय होता है? भला एक राजच्युत और निर्वासित विरही राजकुमार कहाँ से इतना धन जुटा पाते और कैसे रावण को हरा पाते? तो यह था नारद के प्रत्यक्ष श्राप पर, प्रच्छन्न वरदान का प्रताप।

सेना तो जुटा ली। पर लंका विजय के मार्ग में सागर बड़ी बाधा बनकर खड़ा था। उस पर पुल बनाना, वह भी अल्प समय में कितना कठिन काम था। जितने समय में तो पुल बन गया उतने समय तो आज के इंजीनियर एस्टीमेट भी नहीं बना पाते और बना भी लेते तो इतने व्यय का प्रावधान तब कौन कर पाता? पर भला हो उस श्राप का जो नल और नील को तब मिला था जब वे ऋषि-मुनियों द्वारा पूजी जानेवाली पत्थर की प्रतिमाओं को कौतूहलवश ही पानी में डुबा देते थे। उन्हें श्राप मिला था कि भविष्य में तुम्हारे द्वारा पानी में डाला हुआ कोई भी पत्थर पानी में डूबेगा ही नहीं। (भले ही इससे प्रकृति के नियमों का उल्लंघन होता हो।) और यही श्राप बिना पैसे के अल्पकाल में ही समुद्र पर सेतु



यदि हम इन श्रापों और वरदानों के इतिहास पर दृष्टिपात करें तो पायेंगे कि न तो कभी कोई श्राप निर्भ्रात श्राप ही रहा है, और न कोई वरदान निर्भ्रात वरदान। हर श्राप में वरदान और हर वरदान में श्राप निहित होता है।

बनाने का साधन बन गया। बताइए यह श्राप था या श्राप में छिपा वरदान?

देवता, देवता हुए तो क्या? चरित्र में तो कहीं-कहीं वे मानवों से भी गये-बीते हैं। चंद्र और इंद्र जब स्वर्ग की अप्सराओं से ऊब गये तो उन्हें पृथ्वी पर आकर ऐश फरमाने का शौक चर्चाया। ऋषि गौतम की युवा पत्नी अहल्या पर उनकी नजर ठहर गयी। ऋषि जब उषाकाल में स्नान करने नदी पर गये तो इंद्र ने ऋषि का भेष बनाकर अहल्या को छला।

ऋषि को स्नान से लौटने पर जब यह घटना ज्ञात हुई तो उन्होंने अहल्या को तो शिला होने का श्राप दिया और इंद्र को उनके शरीर पर एक सहस्र स्त्री लिंगी चिन्ह बन जाने का श्राप दिया ताकि वे अपना अपराधी चेहरा किसी को दिखाने के काबिल ही न रहें। पर घटनाक्रम ने दोनों

श्रापों को इस कदर वरदान में बदल डाला कि शिला होने के कारण अहल्या को तो स्वयं प्रभु के चरणों का स्पर्श मिला और उसका उद्धार हुआ और इंद्र के शरीर के वे सहस्र चिह्न नेत्रों में परिवर्तित हो गये, जिससे कि रामचंद्रजी के विवाह के समय उनकी सौंदर्य-माधुरी का पान इंद्र ने अपने एक हजार नेत्रों से किया जो ब्रह्मा, शंकर और कार्तिकेय की सम्मिलित नेत्र संख्या से भी अधिक थे।

आठ आंखोंवाले ब्रह्माजी, तीन नेत्रोंवाले शिवजी और बारह नेत्रों वाले कार्तिकेय इंद्र के इस सौभाग्य पर सिवाय रश्क करने के और क्या कर सकते थे? मानेंगे न आप कि गौतम का दिया हुआ श्राप इंद्र और अहल्या के लिए वरदान बनकर अपना कमाल दिखा ही गया।

अप्सरा की कामयाबी पूर्ण न करने के कारण उसके द्वारा अर्जुन को नपुंसक बनने के दिये गये श्राप ने पांडवों के लिए उनके एक वर्ष के अज्ञातवास को व्यतीत करने में तब वरदान का कार्य किया था, जब अर्जुन बृहन्नला बनकर राजा विराट की पुत्री उत्तरा का संगीत-नृत्य शिक्षक नियुक्त हुआ था।

यहां तक ये तो थोड़े से उदाहरण हुए कथित रूप से श्राप परन्तु फलित रूप से वरदान बनने के। आइए देखें कि किस प्रकार कड़ी तपस्या के बल पर प्राप्त किये गये वरदान भी श्राप में अपना प्रभाव दिखा गये हैं।

कैकेयी को स्वर्ग के देवताओं की सहायता के लिए गये हुए राजा दशरथ ने दो वरदान देने

स्वर्णकार को खरे सोने में कुठ न कुठ मिलावट करनी ही पड़ती है, उसी प्रकार श्राप या वरदान देने वालों का एक में दूसरे की मिलावट करना अनिवार्य होता है।

का वायदा किया था जो उसने मंधरा के बहकावे में आकर भरत को राजगद्दी व राम को वनवास के रूप में भुना लिए। पर फल क्या हुआ? उसे स्वयं अपने पुत्र के मुंह से, जिसके लिए उसने राज्य मांगा था, गालियां सुननी पड़ीं—‘क्यों न तेरे मुंह में कीड़े पड़ गये? क्यों न तेरी जीभ गल गयी?’ उसे पति वियोग तक सहना पड़ा। स्वयं तो बनी ही, बेचारी दो और रानियों को विधवा बनाया। और पुत्र राजगद्दी पर बैठने की बात तो दूर, राजधानी से भी दूर रहकर तपस्वी का-सा जीवन बिताता रहा और कैकेयी ग्लानि में गलती रही। क्या यह किसी अभिशाप से कम था?

रावण ने ब्रह्मा की तपस्या की। परम्परा है कि ब्रह्मा तपस्या से प्रसन्न होकर वरदान मांगने को कहते हैं। यह भी शास्त्रोक्त परम्परा है कि वरदान मांगनेवाला अमर होने का वरदान मांगता है। और ब्रह्माजी उसे इस बिना पर संसार के संविधान के विपरीत करार देते हैं कि उसकी किसी धारा में यह नहीं लिखा है कि जिसने जन्म लिया वह मरे नहीं। तब ब्रह्माजी इसका

विकल्प भी स्वयं ही बता देते हैं कि तुम मांग लो कि तुम किसके हाथ से मरना चाहते हो। रावण ने मांगा, ‘बंदर और मनुष्य को छोड़कर मैं किसी के हाथ से न मरूं।’ ब्रह्मा ने ‘तथास्तु’ कहा!

पर रामायण साक्षी है कि इस अहंकार-प्रेरित वरदान ने ही रावण की मृत्यु का कारण बनकर वास्तव में श्राप की भूमिका अदा की। महिषासुर को भी जब इसी प्रकार वरदान मांगने का अवसर आया तो उसने अभिमानवश केवल स्त्री जाति के द्वारा ही अपनी मृत्यु होने का वरदान मांगा। सोचा था, मुझ महाबलशाली को स्त्री भला क्या मार सकेगी? ब्रह्माजी तो ‘तथास्तु’ कहकर चल दिए। पर दुर्गा सप्तशती साक्षी है कि स्त्री-जगदम्बा ने स्वयं महिषासुर मर्दिनी बनकर इस असुर का वध किया।

उपर्युक्त उदाहरण सिद्ध करते हैं कि मनुष्य को न श्राप से विचलित होना चाहिए और न वरदान पाकर अत्याचार और अनाचार में लिप्त होना चाहिए, क्योंकि न तो श्राप सौ प्रतिशत श्राप हैं, और न ही वरदान सौ प्रतिशत वरदान। स्वर्णभूषण बनाते समय जैसे स्वर्णकार को खरे सोने में कुठ न कुठ मिलावट करनी ही पड़ती है, उसी प्रकार श्राप या वरदान देने वालों का एक में दूसरे की मिलावट करना अनिवार्य होता है। इसी से साहित्य और पुराणों के ‘अलंकार’ अच्छे बन सके हैं।

—एम.आई.जी., ए-18/20, वेदनागर
उज्जैन (म.प्र.)



- दूसरों के सुख को अपने दुख का कारण मत बनने दीजिए।
- जीवन में होने वाली घटनाओं के प्रति सकारात्मक रवैया अपनाइए। नकारात्मक विचारधारा मानसिक तनाव में वृद्धि करती है।
- समस्याओं को एक साथ हल करने की चेष्टा

तनाव मुक्ति के उपाय

■ मनीष जैन

मत करिए इन्हें एक-एक करके हल कीजिए और इसकी शुरुआत पहले छोटी समस्या से करिए।

■ निर्णय लेते समय यदि यह समझ में आए कि दूसरों के विचार सही है तो अपनी गलती स्वीकारने एवं अपने निर्णय को बदलने में संकोच मत करिए।

■ भूतकाल से शिक्षा लें तथा भविष्य के बारे में चिंतन करें और वर्तमान में जीने की आदत डालें। अच्छे वर्तमान से ही सुंदर भविष्य का निर्माण होता है।

■ कार्य शुरू करने से पहले उससे होने वाली लाभ-हानि को पूरी तरह से समझ लें और नुकसान से होने वाली स्थिति को यदि आप सहन नहीं कर सकें तो उस कार्य को मत करिए।

■ यदि किसी मनुष्य अथवा घटना से आपका लेना-देना नहीं है तो उसके बारे में सोच कर अपनी शक्ति एवं समय नष्ट मत कीजिए।

■ मुसीबत का सामना पूरी ताकत से कीजिए क्योंकि भागने से यह आपका पीछा नहीं छोड़ेगी।

■ खाली समय में अपने सुख-दुःख पर विचार

करना ही हमारे दुःखों का मूल कारण है इसलिए बेकार मत बैठिए, कुछ न कुछ करते ही रहिए।

■ जब तक आगे बढ़ा हुआ पैर अपने सही स्थान पर ठीक से नहीं जम जाए दूसरा पैर मत उठाइए।

■ चिंता एवं तनाव की स्थिति में अपने आपको अतीत की सुखद स्मृतियों में ले जाने का प्रयास कीजिए और आंखें बंद करके सुखद कल्पनाओं का आनंद लीजिए।

■ उपलब्ध साधन को जीवन का संपूर्ण आधार मान कर अपनी मंजिल पर आगे बढ़ने का प्रयास करने से मंजिल पर आसानी से पहुंचा जा सकता है।

■ भगवान में अंधविश्वास नहीं, विश्वास करना सीखें। भगवान आप से प्यार करता है इसलिए आप भी भगवान से प्रेम करने का प्रयास करें।

■ छोटी-छोटी घटनाओं एवं छोटी-छोटी बातों के महत्व को समझने का प्रयास करें। यदि आप इनके प्रति सचेत रहेंगे तो बड़ी-बड़ी समस्याओं से बच जायेंगे।

■ आप जो भी हैं उसी में श्रेष्ठ एवं सुंदर बनने का प्रयास करें।



जाति में ब्राह्मण क्यों महत्वपूर्ण

■ ज्योतिषाचार्य प्रवीण सोनी

हम सब जानते हैं कि ब्राह्मण को जातियों में सर्वाधिक महत्व दिया है। इसका कारण क्या है। आइए इस पर एक पल के लिए सोचें। ब्राह्मण में सात्विक गुणों की प्रधानता, उनका सद्ज्ञान, साधारण पहनावा और उनके मुख पर तेज उनके सात्विक गुणों का परिचय करवाता है। यज्ञ करना, करवाना, पढ़ना, पढ़ाना, दान लेना व देना- ये ब्राह्मण का धर्म है।

ब्राह्मण का कार्य : मनुष्य को सन्मार्ग पर चलने का रास्ता दिखाना, कैसे उन्नति करें और मनुष्य कैसे सुसंस्कार अपनाएं इसके लिए प्रेरित करना, उनसे उनके रोगों के इलाज के लिए दान करवाना आदि ब्राह्मण के कार्य में आते हैं।

ब्राह्मण का जीवन : ब्राह्मण भिक्षा ग्रहण करके अपने जीवन का निर्वाह करता है। उसे चाहे गरीबी में भी रहना पड़े फिर भी वह अपना निर्वाह करता है तथा आंतरिक उल्लास और बाहरी आनंद में कोई कमी नहीं आने देता। ब्राह्मण की एक मुख्य विशेषता जिससे उसके त्याग के बारे में पता चलता है चाहे कितनी भी सर्दी हो वह सर्दी में नंगे बदन ही रहता है। यह तपस्या का सबसे बड़ा हिस्सा है।

शास्त्रों में ब्राह्मण के गुणों और उसकी विशेषता को अच्छे तरीकों से स्पष्ट किया गया है:

देवाधीनं जगत्सर्वं मंत्राधीनञ्च देवता।
ते मंत्रा विप्रं जानन्ति तस्मात् ब्राह्मण देवता:॥



इसका अर्थ है यह सारा जगत् अनेक देवों के अधीन है। देवता मंत्रों के अधीन है। उन मंत्रों के प्रयोग, उच्चारण व रहस्यमयी बातों को अच्छी तरह से ब्राह्मण जानते हैं। अतः ब्राह्मण स्वयं देवतुल्य होते हैं।

श्री वेदव्यास ने इस विषय में लिखा है:
**चतुष्पदां गौः प्रवरा लोहाना कांचनं वरम्।
शब्दानां प्रवरो मंत्रो ब्राह्मणौ द्विपदां वरः॥**
इसका अर्थ है चौपायों में गौ उत्तम है, धातुओं में सोना उत्तम है। शब्दों में वेदमंत्र उत्तम है और दो पायों में ब्राह्मण उत्तम है। ब्राह्मण जन्म से पृथ्वी का होता है और प्राणिमात्र के धर्मकोश की रक्षा करने में समर्थ होता है।

ब्राह्मण की महत्त्वाता के लिए उदाहरण भी दिया जाता है। शरीर के सभी अंग महत्वपूर्ण होते हुए अगर किसी भी व्यक्ति का एक अंग कट

जाता है तो वह मरता नहीं लेकिन अगर मस्तिष्क कट जाए तो वह मर जाता है। शास्त्रीय परिभाषा में हाथ-पैर आदि अधुव अंग है तथा मस्तिष्क ध्रुव कहलाता है। ब्राह्मण को समाज का मस्तिष्क कहा गया है।

अपने आचरण, कर्म व त्याग से ब्राह्मण श्रेष्ठ है। इसलिए ब्राह्मण को सर्वाधिक महत्व दिया जाता है।

एक ब्राह्मण ही है जो सत्वगुणों से परिपूर्ण होता है। उसमें सत्कर्मों को करने की प्रवृत्ति होती है। वैसे ही उसका स्वभाव सत्यकर्मों को करने योग्य होता है। इसलिए उसे सत्यकर्मों को करने में कोई कठिनाई नहीं होती। भगवान श्रीकृष्ण ने भी ब्राह्मण के लिए कहा है:

अंतःकरण का निग्रह, इंद्रियों का दमन, धर्मपालन के लिए कष्ट सहना, बाहर-भीतर से शुद्ध रहना, दूसरों के अपराधों को क्षमा करना, मन, इंद्रिय और शरीर को सरल रखना, ईश्वर और परलोक आदि में श्रद्धा रखना, वेदशास्त्रों का अध्ययन-अध्यापन और परमात्मा के तत्व का अनुभव करना-ये ब्राह्मण का स्वाभाविक कर्म है। यही सब विशेषताओं को देखकर ब्राह्मण द्वारा ही पूजा-पाठ कराने का विधान बताया गया है। सात्विक वृत्ति होने के कारण पूजा कराने वाले को ब्राह्मण पर आसानी से विश्वास हो जाता है। मनु ने भी ब्राह्मण के लिए कहा है:

षण्णां तु कर्मणामस्य त्रीणि कर्माणि जीविका। याजनाध्यापने चैव विशुद्धाच्च प्रतिगृहः।

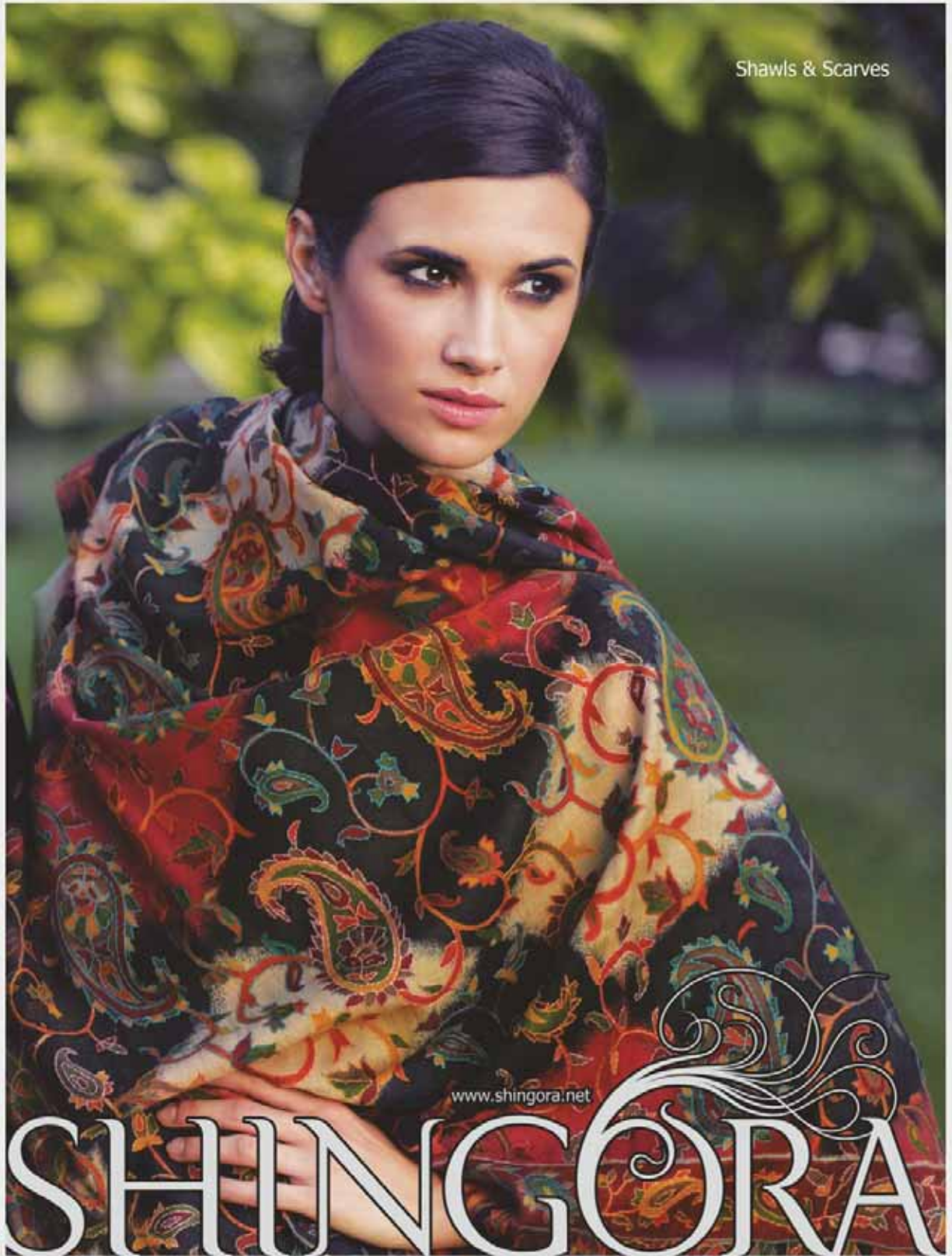
षट्कर्मों के अंतर्गत कार्यों में पढ़ाना, यज्ञ कराना और विशुद्ध द्विजातियों से दान ग्रहण करना-ये तीनों ब्राह्मण की जीविका के कर्म हैं। मनु ने ब्राह्मण के बारे में कहा है यदि उसे दान प्राप्त हो जाए तो अमृत के समान है, किन्तु मांगकर दान लेना निंदनीय है। कोई भी कार्य अर्थात् यज्ञ करवाना, शिक्षा लेना आदि दक्षिणा के बिना पूरी तरह संपन्न हुआ नहीं माना जा सकता। वेदों में इसका स्पष्ट उल्लेख किया गया है।

अर्थ दक्षिणा देने वालों के ही आकाश में तारागण रूप चमकीले चित्र हैं। दक्षिणा देने वालों को अमरत्व प्राप्त होता है और दक्षिणा देने वाले ही दीर्घायु होकर जीवित रहते हैं।

शास्त्रों में कहा गया है कि जो मनुष्य जिसने कर्मकाण्ड करवाने के बाद निमित्त याचित गाय एवं द्रव्य ब्राह्मण को नहीं देता, उसे देवता बुरा फल देते हैं। इसलिए ब्राह्मण के लिए यही कहा गया है कि वह अपने सात्विक गुणों के प्रयोग रूप स्वाभाविक स्वभाव जो कर्मकाण्ड करते हैं, उसे ही श्रेष्ठ माना गया है। ब्राह्मण को दक्षिणा लेने का अधिकार है और किसी जाति को नहीं है। ●



Shawls & Scarves



www.shingora.net

SHINGORA

SHINGORA TEXTILES LIMITED (RETAIL UNIT):

544, National Road, Ludhiana-141001 Tel: 0161-2404728 Fax: 0161-2676497 Email:retail@shingora.net

रसोई में रोगों का उपचार

■ वैद्य विजय कुमार

जीवन में दिन-प्रतिदिन बढ़ते हुए रोगों की संख्या तथा इससे भी अधिक दिन-दुगुनी, रात-चौगुनी तरक्की करती महंगाई को देखकर मन दुःखी हो उठता है। आजकल डॉक्टरों की फीस देकर ही रोगी की जेबें खाली हो जाती हैं और जब वह दवाई की दुकान पर जाता है, तो दवाइयों के बढ़ते दामों को देखकर तो उसकी कमर ही टूट जाती है।

महंगाई को मद्देनजर रखते हुए सामान्य रोगों जैसे सरदी-जुकाम, पेट खराब, सिरदर्द, पेट दर्द व कब्ज इत्यादि के लिए डॉक्टरों के पास न जाकर यदि हम अपने रसोईघर की तरफ नजर डालें, तो उसमें दिन-प्रतिदिन प्रयोग में आनेवाली चीजें हल्दी, जीरा, धनिया, सौंठ, कालीमिर्च, पीपल, अदरक व लहसुन आदि मौजूद हैं, जिनसे इन सामान्य रोगों का उपचार प्रभावशाली व किफायती तरीके से हो सकता है।

भूख कम लगना: यदि अग्निमांद्य के कारण भूख कम हो गयी है, तो अदरक में नींबू रस व नमक मिलाकर भोजन से पहले खाना चाहिए।

अजीर्ण: अग्निमांद्य के कारण होनेवाले अपच के लिए अजवायन को थोड़ा-सा भूनकर, पीसकर उसमें सेंधा नमक मिलाकर भोजन के बाद एक-एक ग्राम की मात्रा से खाना चाहिए।

पेट की गैस: एक ग्राम हींग को देसी घी में भूनकर खाने से लाभ होगा।

चार काली मिर्च और चार लौंग एवं थोड़ा-सा नमक लेकर बारीक पीसकर एक कप पानी में उबालकर लेने से लाभ होगा।

पेट दर्द: सौंठ का चूर्ण थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर एक-एक ग्राम की मात्रा में खाएं।

कब्ज: भोजन में पपीता, तोरई, मलका दाल, पालक इत्यादि का सेवन करें।

रात को सोते समय दूध में मुनक्का उबालकर लें। ईसबगोल की भूसी गरम दूध में डालकर लें।

दस्त लगना: सौंफ, धनिया, जीरा व ईसबगोल की भूसी, इन सबको समान भाग मिलाकर, पीसकर थोड़ा-सा नमक मिलाकर तीन-तीन ग्राम की मात्रा में दिन में तीन बार मट्ठे के साथ सेवन करें।

यदि दस्त के साथ खून भी आता हो तो, अनारदाना, सौंफ, धनिया व मिश्री मिलाकर तीन-तीन ग्राम की मात्रा में दिन में तीन-चार बार लें।

पेचिश या मरोड़: बेलगिरी, हरड़, सौंफ, धनिया और सेंधा नमक समभाग मिलाकर तीन-तीन ग्राम की मात्रा ठंडे पानी या पतले छाछ से लें।

यदि कुछ भी खाने के बाद तुरंत शौच के



लिए जाना पड़ता हो, तो भुना जीरा, सौंठ, सौंफ, लौंग और अनारदाना समान मात्रा में मिलाकर थोड़ा-सा सेंधा नमक भी मिला लें। तीन-तीन ग्राम की मात्रा में दिन में तीन-चार बार मट्ठे से लें।

हिचकी आना: लौंग व मोटी इलायची को उबालकर पीने से लाभ होता है।

लौंग का फूल वाला भाग जलाकर मुंह में रखकर चूसना चाहिए।

उल्टी आना: हरे धनिये व पोदीने की चटनी का सेवन दिन में कई बार करें।

पेट में कीड़े होना: पपीते के बीजों का चूर्ण करके एक-एक ग्राम दिन में तीन-बार लेने से लाभ होगा।

अजवायन का चूर्ण एक से दो ग्राम दिन में तीन बार लेने से लाभ होगा।

पेट में जलन (एसीडिटी): जीरा व धनिया बराबर मिलाकर तीन-तीन ग्राम की मात्रा में मिश्री के साथ देते रहने से लाभ होगा।

नारियल पानी, पेठे की मिठाई, ठंडा दूध व दूध में सोडा डालकर पीने से लाभ होता है।

पेशाब में जलन होने पर: धनिया चूर्ण पानी में भिगोकर लेने से लाभ होता है।

खीरे का रस, नारियल पानी का सेवन करने से भी लाभ होता है।

बुखार: दो काली मिर्च, दस तुलसी के पत्ते व थोड़ा-सा नमक लेकर एक कप पानी में काढ़ा बनाएं एवं उसे पीकर गरम कपड़ा ओढ़कर सो जाएं।

निमोनिया (पसली चना): फूला हुआ सुहागा व फूली हुई फिटकरी एक-एक चुटकी लेकर तुलसी, अदरक, पान का रस व शहद मिलाकर बालक को चटाएं।

लू लगना: सेंधा नमक, काली मिर्च और भुना जीरा व मिश्री मिलाकर कच्चे आम को आगे में सेककर उसके रस से या ठंडे पानी से सेवन करना चाहिए।

जुकाम-सर्दी: नये जुकाम में दूध में हल्दी डालकर खूब उबालकर पीने से लाभ होता है।

यदि सरदी हो, सिरदर्द व नाक से पानी आता हो, तो लौंग का तेल (दो बूंद) शक्कर या बताशे में डालकर खाना तथा वही तेल माथे पर लगाना व सूंघना लाभ करता है।

यदि जुकाम हो, तो चाय में लौंग, सौंठ, काली मिर्च, दालचीनी डालकर पीने से लाभ होता है। जुकाम के साथ सिरदर्द भी हो तो जायफल घिसकर मिलाकर खाएं।

जुकाम में सिर्फ काली मिर्च का चूर्ण दूध या चाय में डालकर पीना लाभ करता है।

नये जुकाम में यदि नाक से पानी गिरता हो, छींके आती हों व नाक लाल हो गयी हो, तो दालचीनी चूर्ण एक ग्राम शहद मिलाकर खाने से लाभ होता है। ऐसी अवस्था में कपूर की पोटली बनाकर सूंघने से लाभ होता है। इसी प्रकार कलौंजी की पोटली भी लाभ करती है।

खांसी: मुलेठी चूर्ण में शहद मिलाकर खाने से लाभ होता है। काली मिर्च, सौंठ, पीपल, सेंधा नमक मिलाकर गरम पानी से खाने से खांसी में लाभ होता है।

मुखपाक (छाले पड़ना): कत्था बारीक पीसकर शहद मिलाकर छालों पर लगाकर लार निकालने से लाभ होता है।

फूला हुआ सुहागा शहद या ग्लिसरीन में मिलाकर छालों पर लगाएं।

छोटी इलायची को बारीक पीसकर शहद मिलाकर लगाना चाहिए।

फिटकरी के पानी से कुल्ला करना चाहिए।

आवाज बैठ जाना: मुलेठी चूर्ण मुंह में रखकर चूसना चाहिए।

चोट लगने पर: एक चम्मच हल्दी चूर्ण दूध से लेने से तथा घी हल्दी में सिकाई करने से सूजन-दर्द दोनों ठीक होते हैं।

इस प्रकार यदि हम थोड़ी-सी समझदारी से काम लें, तो विभिन्न प्रकार के रोगों का उपचार हम स्वयं ही आसानी एवं किफायत से कर सकते हैं, परन्तु उपर्युक्त उपचार के द्वारा लाभ न होने की स्थिति में उचित चिकित्सक द्वारा परामर्श लेना आवश्यक है।

-बी-5362, यमुना विहार, दिल्ली-53

खेल और खिलौने बच्चों को शिक्षा देने का पहला सोपान हैं। कवि जायसी पद्मावत में कहते हैं—धनि सो खेल खेल ही प्रेमा अर्थात वह खेल धन्य है जो प्रेम से खेला जाए।



बच्चों के खेल में सहभागी बनिए

■ सत्यनारायण भटनागर

आजकल बच्चों के लिए खिलौनों का बाजार खूब सजा-धजा है। विभिन्न प्रकार के रंगों वाले खिलौने दुकानों पर प्रदर्शित किये जा रहे हैं, जो बच्चों को लालचा रहे हैं। इन खिलौनों में इलेक्ट्रॉनिक खिलौने भी हैं जो पावर सेल से चलते हैं। इन खिलौनों की कीमत आसमान तक छूती है। हर डिजाइन के ऐसे-ऐसे खिलौने हैं कि हम हैरत में पड़ जाएं। अब बच्चों के लिए खिलौने खरीदने निकले तो सस्ते महंगे का सवाल कैसा? बच्चे हमारे प्यारे हैं। आंख के तारे हैं। उनके लिए खिलौने खरीदते समय सस्ते खिलौने लेना गवारा नहीं। खिलौने भले ही बच्चों के लिए हों, किन्तु वे हमारे स्टेटस सिम्बल भी तो हैं। आजकल हमारे मित्र, रिश्तेदार आदि आते हैं, तो उन्हें बच्चों के साथ खिलौने भी दिखाए जाते हैं, कितने खिलौने हैं? किस मूल्य के हैं? कहां से खरीदे?— इन सवालों पर चर्चा होती है। बच्चे या तो मिलजुलकर उनसे खेलते हैं या आपस में लड़ते हैं। लेकिन खिलौने प्रदर्शन की वस्तु तो ही गए हैं।

खिलौने बच्चों का खेल हैं। उनकी दुनिया खिलौनों की दुनिया है। उनसे मनोरंजन ही नहीं होता, वे खिलौनों से एक रिश्ता भी कायम कर लेते हैं। वे खिलौनों के साथ आनन्द मनाते हैं।

बच्चों के लिए खिलौनों का मूल्य कोई अर्थ नहीं रखता। वे तो खिलौनों से खेलते हैं। एक कल्पना जगत का निर्माण करते हैं।

आपने भी बच्चों को देखा होगा। वे तमाम तरह के खिलौने होने के बाद भी जूते-चप्पलों से खेला करते हैं। आपके भारी भरकम जूते वे अपने छोटे से पैर में डाल चलते हैं। हम मगन होते हैं। छोटे बच्चे घर के बरतनों में भी खेलते देखे जा सकते हैं। उन्हें झूठमूठ की चाय बनाते आप देख सकते हैं। वे आपको भी वह चाय पेश कर खुश होते हैं। बच्चे किसी भी चीज में खेल सकते हैं। हमारे लिए खिलौने तो एक बहाना है।

परिवार में जब भोजन बनता है तब बच्चे अक्सर रोटी का आटा मांगते हैं। जब उन्हें मिल जाता है तो वे उससे कुछ न कुछ बनाने में मगन हो जाते हैं। लेकिन बच्चों के लिए सबसे अच्छा खेल गुड़ियों का है। कपड़े के ये खिलौने उनका संसार बसा देते हैं। गुस्सा आ गया तो फेंक देंगे, वरना छाती से चिपटा कर सो भी सकते हैं। वे अपने इन खिलौनों से बातचीत भी करते हैं। लड़ते-झगड़ते और फिर दोस्ती भी कर लेते हैं।

जब हम छोटे थे, कागज की नाव बनती थी। हवाई जहाज भी कागज के उड़ाए जाते थे। तमंचा भी कागज का बनता था। ये हवाई जहाज और नाव सृजन के बीज बोते थे, या कहें कि वह एक नया संसार बनाने की शुरुआत थी।

असल में बच्चों के लिए सबसे अच्छे

खिलौने वे हैं जिनमें सबसे कम पैसे की जरूरत होती है। हम जब घर में ही घर की चीजों से खिलौने बनाते हैं तो बच्चों को समय देते हैं। यह समय देना प्रेम है। इससे अपनत्व पैदा होता है। बच्चों को इससे गहरी खुशी मिलती है। सच तो यह है कि हमारे पास वक्त नहीं है, सिर्फ पैसा है। इसलिए बच्चों को बाजार से खिलौने दिलाकर अपने कर्तव्य की पूर्ति समझ लेते हैं।

बच्चों के साथ खेलिए। यह सच्ची खुशी देने वाला है। उनके साथ खेलने की शर्त है कि आप खुद बच्चे बन जाएं। बुद्धि को एक तरफ रख दीजिए और देखिए कि बच्चे की खुशी का ठिकाना नहीं रहेगा। आप दसियों तरीके से बच्चों के साथ खेल सकते हैं। किसी बड़े तामझाम की जरूरत नहीं, कोई भारी-भरकम खर्च नहीं। आप बच्चे के साथ चित्रकारी का आनंद भी ले सकते हैं। इसके लिए भी महंगे रंगों और कैनवास की जरूरत नहीं। फिर देखिए कला का ऐसा संसार बसता है।

खेल और खिलौने बच्चों को शिक्षा देने का पहला सोपान हैं। कवि जायसी पद्मावत में कहते हैं—धनि सो खेल खेल ही प्रेमा अर्थात वह खेल धन्य है जो प्रेम से खेला जाए।

यह बात बच्चों को सिखाने की जरूरत नहीं। वे सीखे हुए हैं। इसे हम वयस्कों ने सीखना है।

-2, एम.आई.जी., देवरादेव नारायण नगर, रतलाम-457001 (म.प्र.)

Is Truth An Illusion?

■ Acharya Mahaprajna

Truth is eternal. The one who sees truth does not create it; he only explains it. Mahavira was not the founder of truth; he expressed it, he elaborated on it. With long years of penance, he was able to see truth and describe it within the limitations of language. He perceived that truth can be seen, but its entirety cannot be expressed. Explanations can be made of only one part of the truth. Knowledge is for oneself and expression of it for others.

Hoary Peer Group

Mahavira and Buddha, Lao Tze and Confucius were contemporaries, differentiated in time and space. But truth cannot be so differentiated. It is in the same form all times and places. But the one who reads Mahavira's philosophy is trying to understand truth in a certain fashion, just as the one trying to understand Buddha's teachings is perceiving it in another manner. Students of Lao Tze and Confucius understand truth in the third and fourth manner.

Partial Truth Vs Whole

Truth is one. Since perspectives are many, it is asked: "Is truth real or imaginary? If it is mere illusion, why bother to understand it?" Mahavira contemplated on this seriously. He saw how "partial

truth" was imposing itself on the complete truth, and getting mistaken as the whole. To resolve this problem, he established the idea of anekanta and announced that all these expressions are not the complete truth but a part of the whole truth.

The whole truth cannot be expressed. Only part of the truth can be expressed. Words are limited expressions; an entire language can only express a few aspects of truth. No human being in his lifetime can give expression to more than a few thousand aspects of truth. Then what is the meaning of the sentence that truth is eternal? These are the words of those who have seen truth. Can one who has seen the entire truth express it entirely? If he could, then truth will not be infinite, will not be eternal.

Anekanta, Many Truths

Thinking of partial truth as the entire truth, we cannot close the door to the quest for truth. The principle of anekanta has opened, forever and for all, the doors to the quest for truth. If we try to get to the entire truth through partial truth, there can be no greater untruth than this for truth cannot be understood through its parts. Through its parts, a desire to seek truth may be created, but truth can be realised only through one's own sadhana or spiritual practice.

Anekanta has presented the path of such sadhana, as sincere and free of passion. Mahavira has

said one who is sincere and straight can attain truth. He accepts what 'is' as 'is' and does not try

to put what is, in a mould of the past; does not try to influence the objective truth through his inclination, discipline and sanskaras, does not try to reconcile the conflicting incompatible elements in the essential nature of matter through logical or compromising efforts. This is an effort towards simplifying thoughts.

Infinite Aspects

A straight and sincere man does not incline towards Mahavira or anybody else. His mind and heart are empty, a void. He does not insist that what Mahavira has said is the truth and what Lao Tze has said is untruth. He tries to understand Mahavira's truth in the context of Mahavira's time, place, expectation and situation. He tries to understand Lao Tze's truth in the context of his time, place, expectation and situation. And for the realisation of truth, he does his own sadhana.

All complications that arise in the quest for truth are created by those who see only one aspect. The entire nature of multidimensional truth cannot be established from mere words and texts. Therefore, accept the fact that one truth has infinite aspects. ●



Quality Of Life Through Meditation

■ Shri Shri Nimishananda

To bring a sense of purpose and better quality into our lives we must look at the nature and working of our very mind itself. The mind is meant to absorb information, transform it into knowledge and lead it into action. Action and speech determine the quality of our life and these come from the mind itself. First, let us understand the nature of absorption of the mind. Wise men who have delved into the truth of this have said that most people's minds are as hard as a rock. Just as a rock is impervious to water, information that falls on a hard mind bounces off without a trace.

A hard mind offers immense resistance to previously absorbed information that prevents the flow of knowledge and action. Our mind must be as soft as a sponge for maximum absorption. Just as water can be easily absorbed by the sponge and squeezed out, a soft mind easily absorbs information and allows free flow of knowledge into action. The two

processes are reversible - a soft or open mind can be easily hardened and a hard or closed mind can be easily softened. What makes our mind hard or closed? Ancient sages have said that this is an automatic, front-line defence mechanism for the protection of our belief systems based on our state of ego. If we encounter an idea or a situation that is not in line with our thinking, we immediately close our mind by putting up a block against it. Ego creates mindset. Mindset is a protective mechanism of self-defence because we are scared of what others think about our notions and beliefs. This mindset is self-destructive. For example a simple discussion develops into an argument and leads to a verbal or physical fight. Mere gathering of information by our mind is useless. We must transform this to knowledge.

Our mind must be extremely pure to be able to perform this conversion efficiently. The results of an impure mind will rebound while the work of a pure

mind will reach out for common welfare. A pure, soft mind is gateway to divine living. Thinking positive isn't enough, you need to think divine. Only then can we soften and purify our mind. We should review the working of our mind at least three times a day. Was my mind aggressive or calm? Did my words and actions hurt or bring joy to people? An object that slips out of our hand can be recovered, but an inappropriate word that slips out of our tongue cannot be erased.

Self-review will free our mind of all obstruction. Ideas and inspiration flash freely in a pure mind to transform information to knowledge. Three basic steps can be followed: First, allow others the freedom to be as they are, without imposing your mindset of thoughts and ideas. Second, have faith and belief that God is in you. Third, spend some time quietly everyday thinking about your inner. Self and chanting the name of God. This way our mind which seeks information can be changed into a mind meant for the transformation of our very life itself from human to Divine. ●

Managing Your Relationships

■ Sadhguru Jaggi Vasudev

Much of the anxiety I experience comes through my relationships. Isn't it reasonable to expect some understanding from other people?

When you live in this world, there are various complex interactions happening. As your field-of-play increases, complexity of interaction also increases. If you are just sitting in a cubicle, working on your computer with only one other person, you need only a little understanding; but if you are managing a thousand people, you need good understanding of everybody.

You won't be able to manage if you want all these people to understand you. You need to understand the limitations and capabilities of these thousand people and do what you can; only then will you have the power to move the situation the way you want it to go.

If you are waiting for these thousand people to understand you and act, it is a pipe dream; it won't happen.

The closer the relationship, the more effort you need to make to understand them. Somebody be-

comes closer and dearer to you only as you understand them better. If they understand you, they enjoy the closeness of the relationship.

If you understand them better, then you enjoy the closeness. If you are expecting the other to comply with you all the time while you don't understand limitations, possibilities, needs and capabilities of that person, then conflict happens; it is a given. Unfortunately, the closest relationships have more conflict going on than between enemies.

In your relationships, you have fought many more battles than this and are still fighting, isn't it so? This is because your line of understanding and theirs is different. If you cross this Line of Control, they get mad. If they cross it, you get mad. If you move your understanding beyond theirs, their understanding also becomes a part of yours. You'll be able to embrace their limitations and capabilities.

In everyone, there are positive and negative aspects. If you embrace all this in your understanding, you can make the relationship the way you want it. If you leave it to their understanding, it will become accidental. If they are magnanimous, things will happen well for you; if not, the relationship will break up.

Do you want to be the one who decides what

happens to your life? Whether they are intimate relationships, professional, political, global or whatever, don't you want to be the person who decides what happens in your life? If you do, include everything and everybody into your understanding.

Enhance your understanding to a point that you can look beyond people's madness also. There are wonderful people around you, but once in a while they like to go crazy for a few minutes. If you don't understand that, you will lose them. If you do, then you know how to handle them. Life is not always linear; you have to do many things to keep it going. If you forsake your understanding, your capability will be lost. Whether it is a question of personal relationships or professional management, you need understanding; otherwise, you will not have fruitful relationships.

The way you are right now, the very quality of your life is decided by the type of relationships you hold. Make the effort to understand people around you. ●



Learning From Nature

■ Maulana Wahiduddin Khan

English poet Walter de la Mare once observed a lady at the dining table. There were some food items on the table like porridge, muffins and apples. He had a strange thought: Outside of her these are food items, but once she eats them, they become part of her that is, Miss T. Inspired by the thought he added these lines to a poem he was composing: Its a very odd thing,/ As odd as can be,/ That whatever Miss T eats/ Turns into Miss T.

This is the miracle of Miss T's stomach. But one's mind can conceive of something that is a million times stranger than this. All these food items were produced in an external world. But, miraculously, these food items are totally in accordance with our needs. Both are complementary to each other. This complementary link between two quite different things is clear evidence that one Creator made both. It is a highly well-planned creation.

This phenomenon of nature leads us to believe that there is a single force that controls the whole of

nature. This in turn leads us to believe that in nature there is unity of purpose what may be called the oneness of God and the oneness of human beings. This phenomenon of nature gives us the right ideology of life an ideology which is the basis of universal peace and brotherhood. This dispels the notion of we and they, it promotes oneness of thought. It saves us from all kinds of distraction. This ideology inculcates the notion that nature is not hostile but friendly towards us. And when we discover that nature is of a friendly character, we also have no option but to adopt this friendly culture in our society.

Then the other aspect of this Miss T's experience is that we try to turn all the things around us to our own advantage. We try to absorb all the things intellectually that have already been physically absorbed by our stomach. Everyone talks of spirituality. But what is spirituality? Spirituality is not anything mysterious. Spirituality can be arrived at through contemplation rather than through meditation. Spirituality is an intellectual phenomenon. In my experience, the basis of spirituality is mind rather than heart. Our digestive system is a mechanism that can

extract physical energy from material food. Similarly, our mind can extract spiritual energy from the same material items.

Externally, these items are foodstuffs but, internally, these items are spiritual. For example, if you think that God is constantly supplying all those natural bounties to us without asking for its price, this is a silent message to us that we too have to live as givers in our society without expecting that the receivers should give us anything in return. This kind of experience promotes the culture of selflessness, of unilateral ethics, the spirit of living as a problem-free member of society.

We need a model code of ethics, and nature serves as that model. Nature is a divine factory. It produces those items that are highly suitable for us. Strangely enough, this industry works without consulting us. The character of nature is a predictable one. So it is required of us that we live in our society as predictable members of it. Nature works in a predictable manner, thus it gives us this lesson: live as a predictable member of your society.

The highest quality of a human being can be summed up in these two words: predictable character. ●

हस्तिनापुर: जहां चारों ओर मंदिरों के शिखर ही शिखर दिखते हैं

■ महोपाध्याय ललितप्रभ सागर

हस्तिनापुर देश की प्राचीनतम राजधानी मानी जाती है। महाभारत संबंधी सारी राजनीति का मंच यह नगर ही रहा है। हस्तिनापुर और पांडव, धर्म और अधर्म, सत्य और असत्य के संग्राम लड़े गये। हस्तिनापुर नगर की माटी ने भीष्म पितामह जैसे महापुरुष को जन्म दिया, जिन्होंने राजनीति और धर्मनीति के युग-युगीन संदेश दिए। विदुर-नीतियों का निर्माण भी हस्तिनापुर की ही धरती पर हुआ। सचमुच हस्तिनापुर भारत के इतिहास का वह सविभाग रहा है जिसके धरातल पर कालचक्र ने आत्म-तटस्थता से कई उतार-चढ़ाव देखे हैं।

हस्तिनापुर का इतिहास उक्त संदर्भ-समय से भी प्राचीन रहा है। जैनधर्म के प्रथम तीर्थंकर भगवान आदिनाथ से हस्तिनापुर का ऐतिहासिक संबंध रहा है। भगवान शातिनाथ, कंधुनाथ एवं अरनाथ के च्यवन, जन्म, दीक्षा एवं कैवल्य कल्याणक यहीं पर हुए थे। जिस स्थान से चार तीर्थंकरों का संबंध रहा हो, वह स्थली तो पावनता से आलोकित रहती है।

श्री भरत चक्रवर्ती से लेकर कुल 12 चक्रवर्ती हुए, जिनमें 6 चक्रवर्तियों ने हस्तिनापुर में जन्म पाया। परशुराम का जन्म भी यहीं हुआ।

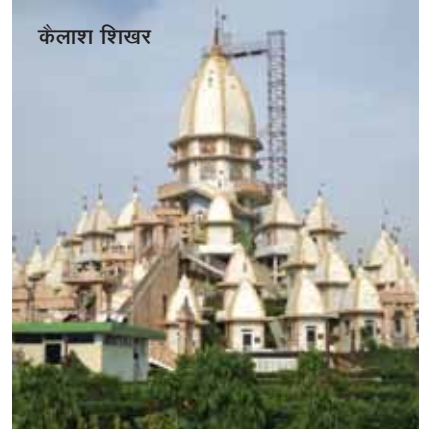
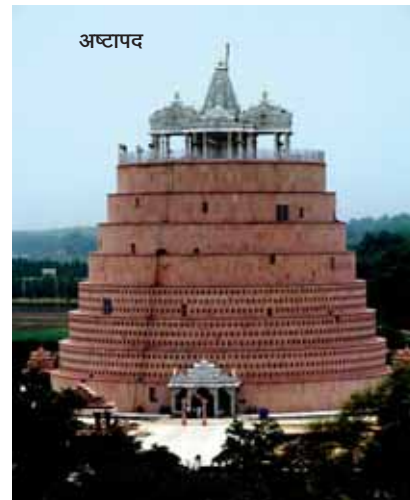
शास्त्रीय उल्लेखानुसार प्रथम तीर्थंकर श्री ऋषभदेव ने यहां राजा श्रेयांसकुमार द्वारा एक वर्ष की अपनी सुदीर्घ तपस्या का पारणा किया था। तीर्थंकर ऋषभ मुनि-दीक्षा स्वीकार करने के बाद एक वर्ष तक शुद्ध आहार उपलब्ध नहीं कर पाये। सुपात्र दान की विधि से अनभिज्ञ होने के कारण भक्तजन उन्हें रत्न, हाथी, घोड़े इत्यादि भेंट करना चाहते थे, लेकिन एक श्रमण के लिए भला इनकी क्या आवश्यकता। ऋषभदेव को लगभग 400 दिनों तक निराहार रहना पड़ा। अंत में नरेश श्रेयांस ने इक्षुरस प्रदान कर भगवान के

सुदीर्घ तप का पारणा करवाया। यह तप वर्षीतप कहलाता है। हस्तिनापुर में भगवान द्वारा यह पारणा किये जाने के कारण ही लोग यहां आकर वर्षीतप का पारणा करते हैं। यह दिन अक्षय पुण्य का दिन माना जाता है, इसीलिए इसे अक्षय तृतीया कहते हैं।

सम्राट अशोक के पौत्र संप्रति ने यहां जिनालयों का निर्माण करवाया था। आचार्य श्री यक्षदेव सूरि, सिद्धसूरि, रत्नप्रभसूरि, कक्कसूरि जैसे प्रभावक आचार्यों का यहां संघ सहित आगमन हुआ था।

आचार्य श्री जिनप्रभ सूरि सं. 1335 में एक यात्रा संघ लेकर हस्तिनापुर आए थे। प्राप्त संदेशों से ज्ञात होता है कि उस समय यहां भगवान शातिनाथ, अरनाथ एवं मल्लिनाथ के मंदिर निर्मित थे। संवत् 1627 में आचार्य जिनचन्द्र सूरिजी का भी हस्तिनापुर पदार्पण हुआ था तब यहां चार मंदिर निर्मित थे।

अभी वर्तमान में यहां श्वेताम्बर एवं दिग्म्बर



दोनों के विशाल मंदिर है। श्वेताम्बर मंदिर का अंतिम जीर्णोद्धार 2021 में पूरा हुआ था एवं दिग्म्बर मंदिर की प्रतिष्ठा सं. 1853 में हुई थी। श्वेताम्बर मंदिर के पृष्ठ भाग में पारणा मंदिर निर्मित है जहां भगवान ऋषभदेव को पारणा कराते हुए श्रेयांस की भव्य प्रतिमा विराजमान है। इसी मंदिर के बाहर विशाल प्रांगण में वर्षीतप का पारणा होता है। इसके लिए प्रबंधक समिति ने एक विशाल परिसर में हॉल बना रखा है। यह पारणा-दिवस वास्तव में हस्तिनापुर के लिए एक विशाल मेला है।

धर्मशाला और भोजनशाला के अतिरिक्त भगवान आदिनाथ का एक मंदिर है, जहां भगवान ने पारणा किया था। उस पावन प्रसंग की स्मृति में वहां भगवान की चरण-पादुका स्थापित की हुई है। ईख की समृद्ध खेती से यह क्षेत्र फला-फूला हुआ है।

जम्बूद्वीप हस्तिनापुर-तीर्थ की एक प्रमुख विशेषता है। जम्बूद्वीप की उज्ज्वल धवल रचनात्मक प्रस्तुति के साथ यहां निर्मित कमल मंदिर भी अपने आप में अप्रतिम है। ●



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



वार्षिक शुल्क
300 रुपये
दस वर्ष
2100 रुपये
आजीवन
3100 रुपये

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

विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन-जन तक पहुंचाएं

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

नाम.....

पता.....

फोन..... ई-मेल.....

सदस्यता अवधि..... राशि रूपए..... द्वारा मनीऑर्डर/बैंक ड्राफ्ट संख्या.....

दिनांक.....

आवेदक के हस्ताक्षर

नोट: सदस्यता शुल्क की राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन, नई दिल्ली के नाम से बनाएं या एक्सिस बैंक खाता संख्या 119010100184519 में सीधा जमा करवाएं। मनी ट्रान्सफर के लिए IFS CODE UTIB0000119 का प्रयोग करें।

सुखी परिवार फाउंडेशन

ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट, 25 आई. पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली-110092

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



माँ... मुझे कुछ कहना है

■ ललित गर्ग

माँ... मुझे कुछ कहना है

-कथा संग्रह आहत एवं शोषित बचपन के विविध पहलुओं का संकलन है।

जिसमें संवेदना के धरातल पर बेहद सशक्त ढंग से मासूम बच्चों के मानसिक अंतर्द्वंद्व और उनकी समस्याओं को उकंठने का सफल प्रयास किया गया है। सीधी-सरल-सपाट शैली में लिखी ये कहानियाँ यथार्थ से जुड़ी कल्पना का कलेवर धारण कर साकार हुई हैं। लेखिका कहानियों में कहीं बच्चों से जुड़े मुद्दों को सामने लाती हैं तो कहीं बेचैन और क्षुब्ध बचपन की छटपटाहट-मानसिक उद्वेलन को इतनी संजीदगी, इतनी भावनात्मकता और इतनी करुणा के साथ प्रस्तुत करती है कि हमें ये कहानियाँ भीतर तक द्रवित करती हैं। इन कहानियों में कहीं बचपन की जड़ों को खोखला करनेवाले तत्वों को उधेड़ा गया है तो कहीं विस्थापित/विखंडित बचपन की पीड़ा को वाणी देने का प्रयास किया गया है। इस कहानी संकलन का मूल हार्द है कि यदि थोड़ी-सी समझदारी हो, थोड़ी संवेदनशीलता हो और रिश्तों में थोड़ा प्यार और गर्माहट हो तो बचपन को बेगाना होने से, त्रासद होने से, उपेक्षित होने से बचाया जा सकता है। ऐसा करके गम, तनाव और परेशानियाँ खराब मौसम की तरह

हमारी जिंदगी से आकर यू ही चली जायेगी और अंततः रिश्तों की सुवास पुनः जिंदगी को महका देगी।

हंसा दसानी गर्ग के इस संवेदनशील रचना से पहले 'पुनश्चः', 'मत छीनों मेरा बचपन', 'अस्मिता की तलाश' तथा 'अहसास और अन्य कहानियाँ' ये चार कथा संग्रह प्रकाशित हो चुके हैं। नारी और बाल मनोविज्ञान की सशक्त लेखिका हंसा दसानी का समीक्ष्य कहानी संग्रह बचपन से जुड़े कई ज्वलंत सवाल, बचपन की व्यथा-कथा को उजागर करने के साथ ही समाज की विडम्बनाओं पर भी प्रकाश डालती है। मानवीय जीवनचर्या से जुड़े सवालों से दो-चार कराती ये कहानियाँ बचपन के समकालीन संदर्भों से परिचित कराती हैं। अपनी मौलिक दृष्टि, ताजगी एवं नयेपन के साथ ही गहरी अंतर्दृष्टि से युक्त ये कहानियाँ बचपन को समझने का और उस समझ को साहित्यिक अभिव्यक्ति देने का एक अनूठा और सराहनीय प्रयास है। इतनी अच्छी पुस्तक को प्रकाशन न मिलना वर्तमान प्रकाशन व्यवस्था की विडम्बना का एक त्रासदी भरा उदाहरण है।

पुस्तक : माँ... मुझे कुछ कहना है

लेखक : हंसा दसानी गर्ग

प्रकाशक : 10/57, सिविल लाइन्स,

अजमेर (राजस्थान)

मूल्य : रु. 100, पृष्ठ सं.: 154



सुनो मनु

■ बरुण कुमार सिंह

रचनाकार का हृदय संवेदनशील होता है। उसकी यही संवेदनशीलता उसकी रचना में देखने को मिलती है। प्रस्तुत कृति 'सुनो मनु' विशेषकर युवा-वर्ग के लिए लिखी गई है।

आज के युवा वर्ग की सबसे बड़ी कमजोरी यही है कि युवा प्रगति के नाम पर और आधुनिक बनने के लिए हैमबर्गर, पिज्जा, कोला, डिजाइनर ड्रेस, पॉप म्यूजिक, शराब, सेक्स, और ड्रग्स इन सबका भोग करते हैं। सच्ची आधुनिकता तथा प्रगति क्या है? इस कार्य में देर करना खतरे को बढ़ावा देना है।

इस कृति में युवा-वर्ग के लिए वे संदेश हैं जिनसे उनमें इतनी मानसिक, बौद्धिक, नैतिक शक्ति आ सकेगी और वे स्वयं को सचमुच ही सम्मानप्रद स्थान दिला सकेंगे। लेखक ने इसी को अपनी लेखनी के माध्यम से समझाने का प्रयास किया है। जिनमें मुख्यतः 'बिना मरे स्वर्ग नहीं मिलता', 'आधुनिक रहो', 'शिक्षा का माध्यम : अंग्रेजी या मातृभाषा', 'समता का भ्रम निवारण', 'प्रश्न पूछो ज्ञानी बनो', 'प्रेम का संबंध ऊंचा होता है', 'समय काटना सरल है, आदि प्रमुख हैं। इस संकलन की खास विशेषता यह है कि इसमें नैतिक संस्कार से जुड़े तथ्यों को समेटा गया है।

लेखक विश्वमोहन तिवारी एयर वाइस मार्शल (से.नि.) की अभी तक 24 पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। उनके लेखन-क्षेत्र में विज्ञान एवं तकनीकी विषय, ललित कला, दर्शन तथा अध्यात्म, कविताएं, प्रकृति, इतिहास आदि पर साहित्य सम्मिलित हैं। इन्हें केन्द्र सरकार, राज्य सरकार एवं अन्य संस्थानों द्वारा अनेकों पुरस्कार प्रदत्त किया गया है। 'हिन्दी-संवाहक' के लिए इन्हें विश्व हिन्दी समिति-न्यूयार्क द्वारा पुरस्कार दिया गया।

'सुनो मनु' में विभिन्न नैतिक संस्कारों से जुड़े तथ्यों की अनेक बातों और बारीकियों को सरल भाषा में लिखी गई है और इसे विस्तृत रूप से भली-भांति समझाया गया है, जो सुधी पाठकों को नैतिक संस्कारों से संबंधित जानकारियों में इजाफा करेगी। इस दृष्टि से यह कृति पठनीय एवं संग्रहणीय है।

पुस्तक : सुनो मनु

लेखक : विश्वमोहन तिवारी

(एयर वाइस मार्शल-से.नि.)

प्रकाशक : अमरसत्य प्रकाशन,

109 ब्लॉक-बी, प्रीत विहार

दिल्ली-110092

मूल्य : रु. 100, पृष्ठ सं.: 152



नई डगर

■ ललित गर्ग

नई डगर की कविताएं न केवल समसामयिक जीवन की कठोर बल्कि निर्मम सच्चाइयों से

रू-ब-रू कराती हैं। संवेदना, शैली व अभिव्यक्ति कविताओं को एक विशिष्टता देती हैं और सरिता गुप्ता की कविताओं में ये तीनों तत्व विद्यमान हैं। व्यक्ति के मन की गहराइयों का हाहाकार, प्रेम-मित्र-पड़ोस के आंतरिक संबंधों में खिंचती दीवारें, जीवनगत समस्याओं के घर-गली-मोहल्ला-देश-संसार पर भारी पड़ती विभीषिकाएं, जीवन के फीके और उदास पड़ते रंग और इन उदासियों के बीच जीवन को नये रंग देने की कोशिश करती ये कविताएं हर वर्ग और पाठक के लिए सहज ग्राह्य हैं। सहज, सरल शब्दों में मानवीय संवेदना और विडम्बनाओं की पुख्ता पड़ताल करता यह संकलन जहां हौसलों की उड़ान है, वहीं मन की छटपटाहट भी है। इस दृष्टि से कवयित्री ने अपने भावों और संवेदनाओं को खूबसूरत शब्द तो दिये हैं लेकिन शिल्प के

आडम्बर से वह बचती रही है। उन्होंने अपनी इन कविताओं में अनेकानेक भावों, बिम्बों, कल्पनाओं, स्मृतियों, अनुभूतियों एवं चिंतन को उकंठे हैं। 'बेटी' कविता से रू-ब-रू होइये-"बेटी है जीवन की खुशियां/ दो-दो आंगन महकाए/पिता घर में बनी लाडली/ ससुर घर लक्ष्मी कहलाए।

इंसान की मुश्किलों और खुशियों को सही शब्दों में पिरो देना ही कविता है और इसमें सरिताजी सिद्धहस्त हैं। नई डगर की अधिकांश कविताएं नारी केन्द्रित हैं, जिनमें नारी के अंतर्मन की व्यथा, प्रेम, आशा, आकांक्षा, तन्हाई, ममता, त्याग, विडम्बना की गहन एवं संजीदा अभिव्यक्ति देखने को मिलती है। यह संकलन हिन्दी साहित्य जगत के रसिकों के लिए एक बड़ी सौगात है।

पुस्तक : नई डगर

लेखक : सरिता गुप्ता

प्रकाशक : कमल बुड डिपो,

1/1721, शॉप नं. 17

मेहता मार्केट, नई सड़क,

नई दिल्ली-110006

मूल्य : रु. 170/-, पृष्ठ सं. : 128



करणी माता मंदिर देशनोक

जहां भाव्यशाली को दिखता है सफेद चूहा

■ पुखराज सेठिया

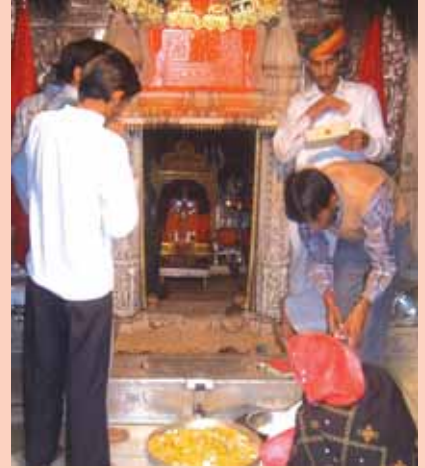
बीकानेर से लगभग 35 कि.मी. दूर जोधपुर रोड पर देशनोक, करणी माता मंदिर के लिए प्रसिद्ध है। दुर्गा मां के रूप करणी माता बीकानेर के राजाओं की संरक्षक देवी थी। मंदिर का प्रवेश द्वार चांदी का बना हुआ है, जो महाराजा गंगासिंहजी ने दान स्वरूप दिया था। देशी-विदेशी पर्यटकों के साथ हजारों श्रद्धालु करणी माता के दर्शनार्थ विशेष भक्तिभाव से यहां आते हैं।

आज से लगभग पांच सौ वर्ष पूर्व थार मरुस्थल के फलौदी तहसील के गांव सुवाप में विक्रम संवत् 1444, आश्विन शुक्ला सप्तमी, शुक्रवार के दिन चारण कुल के मेहाजी किनिया के घर में करणीजी माता का प्रादुर्भाव हुआ। साठीका गांव के बीठू देपाजी के साथ आपका विवाह हुआ तथा दहेज में अपार गोधन मिला। मरुस्थल के इस भाग में पानी की कमी के कारण देपाजी परिवार साठीका गांव छोड़कर देशनोक आकर बस गया, जहां पानी एवं गोचर भूमि की पर्याप्त सुविधा थी। बचपन से ही जन-कल्याण की भावना एवं अलौकिक कार्यों के कारण करणीजी की देवी के रूप में पूजा होने लगी।

इन्हीं दिनों जोधपुर के राव जोधाजी के कठोर वचनों से आहत उनके पुत्र राव बीकाजी अपने चाचा कांथलजी, कुछ अन्य सामन्तों-सरदासों, सौ सवारों एवं पांच सौ पैदल सह यात्रियों के काफिले के साथ जोधपुर से चलकर देशनोक

आये। यहां माता करणीजी के साक्षात् दर्शन किये एवं आशीर्वाद प्राप्त किया। दयालदास सिंढायच की ख्यात अनुसार करणी माताजी ने कहा—“बीका, थारो परताप अटै जोधे सूं सवाई बाजी हुसी।” राव बीकाजी के व्यक्तित्व में वीरता, पौरुष, दृढ़ संकल्प, नीति एवं धर्म के लक्षण देखकर करणी माताजी ने उनके द्वारा स्थापित राज्य में अमन-चैन एवं सुदृढ़ शासन का वरदान दिया। राव बीकाजी की सफलता में करणी माताजी की सलाह का महत्वपूर्ण योगदान था। उनकी कृपा से बीकानेर के शासक एवं यहां की जनता सदैव सुखी एवं समृद्धशाली रही। वि.सं. 1595, चैत्र शुक्ला नवमी के दिन भगवती करणी माताजी ज्योतिर्लिन होकर महानिर्वाण को प्राप्त हुईं। करणी ज्योतिर्लिन होकर महानिर्वाण को प्राप्त हुईं। करणी माताजी की तपःस्थली देशनोक में स्थापित भव्य मंदिर जन-जन की श्रद्धा, आस्था एवं भक्ति का केन्द्र है।

करणी माताजी सादगी, सामाजिक समानता एवं अति विशिष्ट आदर्शों का मूर्त रूप थी। उस दिव्य ज्योति ने इस क्षेत्र की जनता में नवजीवन का संचार किया। करणी माताजी ने वृक्षों की महत्ता एवं जीव रक्षा में उनकी उपयोगिता स्वरूप देशनोक के चारों तरफ लगभग बीस किलोमीटर की परिधि में करीब दस हजार बीघा ओरण की स्थापना की। यहां की भौगोलिक संरचना को देखते हुए झाड़ू, बोरटी, खेजड़े आदि के पेड़ों को लगाकर उसे समृद्ध किया गया। ओरण की डाल काटना अपराध माना जाता। ओरण के जंगल की लकड़ी को लोग चंदन समान मानते हैं। ओरण



से पशुधन को चारा और गरीब जनता को मजदूरी मिलने लगी। पर्यावरण चेतना के प्रति करणी माताजी की प्रतिबद्धता का यह विरल प्रसंग है।

करणी माताजी ने गो-संवर्द्धन पर विशेष बल दिया। उनकी गायों के ग्वाले के रूप में दशरथ मेघवाल ने गायों की रक्षा हेतु जबर्दस्त कार्य किया। करणी माताजी ने उसे मान देते हुए 'कोटवाल' सम्बोधन से सम्मानित कर सदा-सदा के लिए प्रतिष्ठित एवं अमर कर दिया। आज भी करणी माताजी के मंदिर में दशरथ के देवले (थान) के सामने सुबह शाम करणी माता की ज्योत से उतारी जाती है।

करणी माताजी के प्रभाव से देशनोक की महिमा चारों फैलने लगी। देशनोक बीकानेर राज्य का अभयारण्य माना जाता, यहां शरणागत को आश्रय मिलता। विपत्ति के दिनों में आसपास के क्षेत्रों से अनेक जातियां देशनोक में आकर बसीं। खींवर से डोसी, सूजासर से भूरा, सींथल से लूणिया, नाल से गुलगुलिया आदि परिवार देशनोक में आकर रहने लगे। सभी जाति एवं धर्म के लोग करणी माताजी की समान रूप से पूजा-अर्चना करते हैं। नवरात्र में मां के नव स्वरूपों, नव शक्तियों की उपासना से भक्त में तप, त्याग, वैराग्य, सदाचार व संयम की वृद्धि होती है।

मंदिर प्रांगण में विचरते अनगिनत चूहे जिन्हें पवित्र माना जाता है, मंदिर में निर्भय होकर घूमते हैं। लोक मान्यता है कि अगर आपको सफेद चूहा नजर आ जाए तो आपके मन की इच्छा पूरी हो जाती है। मजे की बात है कि मंदिर के अंदर चूहों की तादाद देखकर यहां पांव रखने में भी डर लगता है, वहीं मंदिर के बाहर एक भी चूहा नजर नहीं आता।

-एम-25, लाजपत नगर-2, नई दिल्ली

मंदिर प्रांगण में विचरते अनगिनत चूहे जिन्हें पवित्र माना जाता है, मंदिर में निर्भय होकर घूमते हैं। लोक मान्यता है कि अगर आपको सफेद चूहा नजर आ जाए तो आपके मन की इच्छा पूरी हो जाती है।





■ अशोक एस. कोठारी

परमात्मा को अनेक रूपों में पूजा जाता है। कोई ईश्वर की आराधना मूर्ति रूप में करता है, कोई अग्नि रूप में तो कोई निराकार! परमात्मा के बारे में सभी की अवधारणाएं भिन्न हैं, लेकिन ईश्वर व्यक्ति के हृदय में शक्तिप्रोत और पथ-प्रदर्शक के रूप में बसा है। जैसे दही मथने से मक्खन निकलता है, उसी तरह मन की गहराई में बार-बार गाते लगाने से स्वयं की प्राप्ति का एहसास होता है और अहं, घृणा, क्रोध, मद, लोभ, द्वेष जैसे भावों से मन विरक्त हो पाता है। मेरे भीतर बसे ईश्वर की अनुभूति मेरे जीवन की एक अमूल्य धरोहर है, जो सुखी परिवार अभियान से जुड़ने एवं गणि राजेन्द्र विजयजी महाराज के दिव्य निश्रा की निष्पत्ति है।

दुनिया का इतिहास ऐसे असंख्य लोगों से भरा पड़ा है, जिन्होंने विकट परिस्थिति और संकटों के बावजूद महान सफलता हासिल की और स्वयं में उस परमात्मा को पा लिया। कई बार व्यक्ति नासमझी के कारण छोटी-सी बात पर राई का पहाड़ बना लेता है, लेकिन यह विवेक ही है, जो गहनता से विचार करने के बाद किए गए कार्य में सफलता दिलाता है। विवेक का अर्थ है- चिंतन और अनुभव पर आधारित सूझ-बूझ। विवेक ऐसा प्रकाश है, जो भय, भ्रम, संशय, चिंता जैसे अंधकार को दूर कर व्यक्ति को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है, इसीलिए चिंतन के महत्व को समझकर व्यक्ति को अपने अंदर सत्य की खोज करनी चाहिए। गणि राजेन्द्र विजयजी ने इस सत्य को आदिवासी जन-जीवन के बीच खोजा। हाल ही में मैंने गुजरात के आदिवासी अंचल में सुखी परिवार अभियान की गतिविधियों को देखा तो लगा कि किस तरह सत्य व्यक्ति का निर्माण करता है और अकल्पनीय तृप्ति प्रदान करता है। मैंने अनुभव किया कि गणि राजेन्द्र विजय का विशिष्ट व्यक्तित्व इन्हीं मूल्यों का समवाय है जो अहं से अनछुआ, स्फटिक के समान पारदर्शी एवं स्वच्छ है। उल्लेखनीय तो यह है कि आपका व्यक्तित्व, कर्तृत्व और नेतृत्व तीनों विराट हैं।

विश्व में तीन प्रकार के व्यक्ति आत्मद्रष्टा, युगद्रष्टा और भविष्यद्रष्टा होते हैं। आत्मद्रष्टा की समग्र गतिविधियाँ आत्म केंद्रित होती हैं, युगद्रष्टा के संदर्भ में युग को देखने व परखने वाली आँख ही अलग तरह की होती है। उस आँख का उपयोग करने वाला व्यक्ति ही युगद्रष्टा कहलाता है। युग की नब्ज को पहचानकर समस्याओं को समाहित करने वाला ही युगद्रष्टा कहलाता है। भविष्यद्रष्टा-दूरगामी सोच रखते हैं एवं दूरदर्शी होते हैं। कोई युगद्रष्टा होता है, आत्मद्रष्टा नहीं

ईश्वर की तलाश खुद में करें

होता है। लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि गणि राजेन्द्र विजय में इन तीनों की समन्विति है।

आपने यू तो लगभग सम्पूर्ण भारत को अपने नन्हें पांवों से नापा है, लेकिन आदिवासी क्षेत्रों की अनेक यात्राएं होती रही हैं, जो विलक्षण व निराली हैं। इन यात्राओं ने एक नया इतिहास रचा है। केवल नया इतिहास ही नहीं, जन-जन में अहिंसा के संस्कारों में जागृति आई है और पारिवारिक मूल्यों, प्रेम, सह-अस्तित्व एवं भाईचारे की आवाज बुलंद एवं सघन हुई है।



**युग की नब्ज को पहचानकर
समस्याओं को समाहित करने वाला
ही युगद्रष्टा कहलाता है।
भविष्यद्रष्टा-दूरगामी सोच रखते हैं
एवं दूरदर्शी होते हैं। कोई युगद्रष्टा
होता है, आत्मद्रष्टा नहीं होता है।
लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि
गणि राजेन्द्र विजय में इन तीनों
की समीचीन समन्विति है।**

आज परिवार संस्था पर आंच आयी हुई है, संयुक्त परिवार बिखर रहे हैं क्योंकि चतुर लोग अपना सारा समय दुनियावी ताम-झाम में लगा

देते हैं लेकिन कभी नहीं सोचते कि घर पर बूढ़ी अम्मा, जो इंतजार में बाट जोहे बैठी है, वह कैसी होगी। बच्चे, जो आपके साथ हंसना-खेलना चाहते हैं, वह कभी आपको इस मिजाज में देखते ही नहीं कि कुछ नखरे दिखा सकें। पत्नी, जिसे दुनिया में सबसे अधिक इस बात की परवाह रहती है कि आप कैसे हैं, पर उसे भूल क्यों जाते हैं। जितनी खुशी, जितना प्रेम और आनंद आपको अपने परिवार से मिल सकता है, शायद ही कहीं और से मिले... पर इस बात की अहमियत नहीं समझी जाती, अपना थोड़ा-सा समय भी परिवार और समाज के जरूरतमंद लोगों को देकर देखिए, शायद जिंदगी बदल जाए। लोग मायावी और छद्म आनंद की तलाश में न जाने कहां-कहां भटकते रहते हैं और इस मृग-मरीचिका में सारे रिश्ते उदासीन होते जाते हैं। भला वह गर्मी उन रिश्तों में एकतरफा आए भी तो कहां से, रिश्ते तो हमेशा ही पारस्परिक होते हैं। बाद में जब जिंदगी के सारे भ्रम टूट जाते हैं, पराए-मतलबपरस्त लोग आपको अकेला छोड़कर दूर चले जाते हैं, तब बिल्कुल खाली-खाली से महसूस करते हैं, आप बिल्कुल कैसे ही होते हैं, जैसे कोई पेड़, जिससे परदेशी पंछियों का झुंड उसे अकेला छोड़ कर उड़ गया हो। ऐसे में जब आपको परिवार और दोस्तों से भावनात्मक ऊष्मा की जरूरत पड़ती है, तो आप खुद को अकेला पाते हैं। सब होते हैं आपके आसपास, पर वह अपनापन नहीं होता... और ऐसा नहीं है कि इस तरह का अधूरापन केवल किसी पुरुष की परेशानी है, तथाकथित आधुनिकता की होड़ में सहज मानवीय चेतना से दूर होती जा रही महिलाओं को भी इस तरह का अकेलापन बहुत सालता है। इन सब स्थितियों से इंसान को निजात दिलाने के लिये ही सुखी परिवार अभियान संचालित किया गया है। और इसके प्रणेता गणि राजेन्द्र विजयजी ने न केवल स्वयं की शक्ति को जागृत किया है अपितु अनेकानेक व्यक्तियों की शक्ति को जागृत करने हेतु आप अत्यधिक प्रयत्नशील हैं। इसलिए आप महाशक्ति पुंज हैं। गणि राजेन्द्र विजय करुणा के अक्षय स्रोत हैं। उस स्रोत की धारा में अभिष्णात होने का मुझे सुअवसर प्राप्त हुआ। जिस प्रकार फूलों का स्पर्श पाकर चलने वाली समीर पूरे वातावरण को सुवासित कर देती है, उसी प्रकार आपकी निकटता के क्षण कुसुमों से आने वाली वत्सलता की हवा हर मानस को अपनत्व की परिमल से सुवासित-सुगंधित कर देती है।

आपके द्वारा सुखी परिवार अभियान के अमृत रूप रसायन का अनुपान जनकल्याण व आदिवासी उत्थान में एक वरदान सिद्ध हो रहा है। आप दीर्घायु हों, चिरायु हों, यही आपके जन्मदिन पर मंगलकामना है। ●

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:

Address – BJ 63, Ground Floor, Sec-2,
Salt Lake, Kolkata. (W.B)

Contact Person:

Amit Jain- +91 9412702749

Ankit Jain- +91 9830773397

blackdiamondmovers@gmail.com

If undelivered please return to:

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