



www.sukhiparivar.com

₹25

समृद्ध सुखी परिवार

दिसंबर 2013

इस घरती की
स्वर्गीय देन है

देह

सृजन की
प्रतीक है

नारी



कंगन और छूड़ियों के सहजीवन से भी सीख लें

Melini
LOUNGE WEAR



TANISHK CREATIONS

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

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

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

—: SPECIALISTS IN :—

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

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुख्यपत्र

वर्ष : 4 अंक : 11

दिसंबर 2013, मूल्य : 25 रु.



मन से महान ही महामना



बुद्धि की लगाम सदा रिंची रहे



प्रभु चिंतन पर छोड़ें सब



इस अंक में...

- 4 देह इस धरती की स्वर्गीय देन है
- 6 मन और आत्मा से महान ही 'महामना'
- 7 अध्यात्म का अनुशासन
- 7 हंस: आत्माओं का आश्रय-स्थल
- 8 मौन का मोल, मौन का महत्व
- 9 शिव देवताओं के देवता हैं
- 10 पवित्र हृदय से होती है ईश्वर की प्राप्ति
- 10 वास्तु: कैसा हो शयनकक्ष
- 11 संतोषरूपी मुकुट सिर पर नहीं, हृदय में है
- 12 कालिदास का व्याकरण चमत्कार
- 12 हिंदू धर्म में कर्पूर जलाना क्यों जरूरी
- 13 सत्य ही ईश्वर है, सत्य ही धर्म
- 14 दिल का द्वार खोल
- 15 हर रंग की अपनी जुबां
- 16 दूसरों के गुणों से जीवन में सुधार
- 16 दर्शन मात्र से मिटते हैं संकट
- 17 दूसरों को उपदेश देने की लालसा
- 18 यज्ञ के लिए 'स्व' की अनुष्ठानिक मृत्यु चाहिए
- 19 बुद्धि की लगाम सदा खिंची रहे
- 20 अंगदान की जरूरत
- 21 कंगन और चूड़ियों के सहजीवन से भी सीख लें
- 22 सांस्कृतिक धरोहर और जीवन
- 23 आत्म-विकास की साधना
- 26 रुद्राक्ष और तुलसी माला धारण से लाभ
- 26 आसन मृत्यु से बचाता है महामृत्युंजय मंत्र
- 27 छत्तीसगढ़ में रासतीला और श्रीकृष्ण के लोक स्वरूप
- 28 ध्यान है स्वस्थ जीवन शैली का आधार
- 29 लोक कल्याण के लिए करें सर्वस्व न्यौछावर
- 30 नौं का अंक और मानव जीवन
- 31 शरीर में तीन कमल हैं
- 32 स्वयं की खोज
- 33 मांगने का साहस
- 34 सृजन की प्रतीक है नारी
- 35 स्वाध्याय जीवन को सुखमय बनाता है
- 36 एक सराहनीय पहल
- 37 रोगों को दूर भगाने वाला शस्त्र-योग
- 38 प्रभु चिंतन पर छोड़ें सब
- 39 लक्ष्मण को कितना जानते हैं
- 40 Definitely Orgasmic, but not Sexual
- 40 Mahavidhya Sadhana: The Light in our Life
- 41 Dreams: Messages from the Unconscious
- 42 गुणकारी वनौषधि बासा
- 43 प्रकृति का दिव्य तोहफा शहद
- 45 पिंजौर: शाही शान का प्रतीक
- 46 जैन साधना की व्यावहारिक दृष्टि

फ्रेंड्रिक नीत्यो
हरिकिष्ण देवसरे
रामकिशोर सिंह 'विरागी'
किरण लखोटिया
डॉ. अमरेश मुनि निराला
श्री आनंदमूर्ति
डॉ. क. के. अग्रवाल
कुलदीप सलूजा
लाजपत राय सभरवाल
डॉ. रामसिंह यादव
मुरली काठेड
त्रिलोकचंद जैन
दादा जे. पी. वासवानी
डॉ. प्रेम गुप्ता
आचार्यश्री ज्ञानसागर महाराज
राहुल फूलकर
अमृत साधना
सरोज कुमार शुक्ल
स्वामी पार्थसारथी
सुभाष गाताडे
निर्मल जैन
साध्वी कनकश्री
आरती जैन-खुशबू जैन
डॉ. प्रवीन सोनी
भारती काठेड
प्रो. अश्विनी केशरवानी
मंजुला जैन
सुभाष लखोटिया
रामेश्वर प्रसाद
आचार्य विजय नित्यानंद सूरि
महायोगी पायलट बाबा
मृदुला सिन्हा
आचार्य तुलसी
अभय कुमार जैन
स्वामी चिदानंद सरस्वती
सत्यनारायण भट्टनारायण
आचार्य सुदर्शन
सरोज सेठिया
Sadhguru Jaggi Vasudev
Shri Sudarshan Nath
Osho
शशभूषण शलभ
डॉ. हनुमान प्रसाद उत्तम
पुखराज सेठिया
गणि राजेन्द्र विजय

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

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

फोन: 011-22727486, E-mail: lalitgarg11@gmail.com

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

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

समृद्ध सुखी परिवार | दिसंबर 2013



मत-सम्मत

आपकी कलम को सलाम करते हुए कहना चाहूंगा कि 'समृद्ध सुखी परिवार' के संपादकीय सदैव ही प्रेरक, चेतना व चेतावनीप्रक एवं बहुआयामी तथा विशिष्ट होते हैं, समय की पुकार होते हैं, आलोचना और प्रशंसा दोनों पक्ष ही होते हैं और देश को एक सार्थक दृष्टिकोण एवं सामयिक सोच देते हैं। अक्टूबर-2013 के संपादकीय में निर्भया के इंसाफ में दिये गये फांसी के फैसले को सारे देश ने सराहा है। मैं आपकी उम्मीद से सहमत हूँ कि लोगों की यौन-क्रूरता करने से पहले एक सिहरन अवश्य



फ्रेडरिक नीत्सो

बालू में शतुरमुर्ग की तरह अब अधिक सिर छिपाने की आवश्यकता नहीं है। यह पर्थिव शरीर है, इसको उन्नत करो, ताकि सभी प्राणियों की उन्नति हो और यह धरती सार्थक बने।

एक नए संकल्प की शिक्षा में लोगों को देता हूँ। जिस रस्ते को लोगों ने आज तक आंखें मूँदकर चुना था, उसी को तुम नए सिरे से अपने संकल्प द्वारा ग्रहण करो। उसकी प्रशंसा करो और कुछ रोगियों या मरणासन्न व्यक्तियों की तरह इस मार्ग से हटाकर अलग मत पढ़ो। वे रोगी और मरणासन्न लोग ही तो थे, जो देह और धरती को घृणा की दृष्टि से देखते थे। उन्हीं लोगों ने ग्रह-नक्षत्रों के ढकोसलों तथा मोक्ष प्रदान करने वाले रक्त बिन्दुओं का आविष्कार किया था।

वे अपनी विपत्तियों से भागना चाहते थे और नीले आकाश के तारे उनकी पहुँच से बहुत दूर थे। उन्होंने उंडी सांस भरी और सोचने लगे, काश कुछ ऐसे खगोलीय मार्ग होते जिन पर चलकर हम चुपके-चुपके दूसरी योनि में या सुख के किसी दूसरे संसार में पहुँच जाते समृद्ध सुखी परिवार। दिसंबर 2013

पैदा होगी। परशुराम द्वारा भगवान श्रीकृष्ण को सुर्दर्शन चक्र देते हुए जो कहा था और यह भी कि अब वह करो जिसके लिए तुम धरती पर आये हो, ये शब्द जीवन की सच्चाइयों को परत-द-परत खोलकर रख देते हैं। पत्रिका की सामग्री तो नानारूपी सदेश लिए होती है पर हर बार रचना को जिस प्रकार विशिष्टता से पेश करते हैं उसकी सभी पाठक प्रशंसा करते हैं।

-रुपनारायण काबरा

ए-438, किशोर कुटीर

वैशाली नगर, जयपुर-302091 (राज.)

सारगर्भित संपादकीय पंक्ति 'भुखमरी, महागई और लालू की चारा लुटाई' देश की सच्चाई दर्शाती है। जीवन में अर्थ की महत्ता, दान से शुद्ध होती है। धन तथा वैज्ञानिक ऋषि दयानंद लेख बहुत ही उच्चकोटि के साथ ही जनमानस को प्रभावित करते वाले हैं। आपके संपादन में 'समृद्ध सुखी परिवार' लोकप्रियता के नये आयाम स्थापित करे इसी कामना के साथ।

-राजकुमार गुप्ता

ज्ञान गंगा, 298/4, प्रह्लाद वाटिका

मेरठ-250002 (उ.प्र.)

गण राजेन्द्र विजयजी अध्यात्म के गूढ़ रहस्यों को इतनी सरल भाषा एवं सुंदर शैली में व्यक्त करते हैं कि यह पाठकों के मन-मस्तिष्क पर प्रेरक तथा अमिट छाप बनाती है। 'कथाय रूपी अग्नि को ज्ञान, शील और तप के शीतल जल से बुझाया जा सकता है।' इन शब्दों को आज के तनाव व प्रदूषणयुक्त जीवन जीने वाला मानव आत्मसात् कर लें तो उसे निश्चय ही सुख व आनंद की प्राप्ति होगी।

दीपावली विशेषांक का आवरण पृष्ठ जंचा नहीं। अध्यात्म के दीपक से... चरितार्थ तभी होता जब दीपक की उठती हुई लौ भी लगाई जाती, वहीं दीपावली की सार्थकता भी व्यक्त होती।

समृद्ध सुखी परिवार का नवम्बर-2013 अंक मिला। संपादकीय में आपकी चिंता बिल्कुल सही है। लोकतंत्र को आज शुद्ध हवा नहीं मिल रही है इसी कारण आराजकता बढ़ती जा रही है।

समसामयिक आलेखों में दौलत दिमाग में होती है तिजोरी में नहीं, लोकतंत्र के आदर्शों की सुरक्षा, क्रोध का सदुपयोग करे प्रभावी लगे, अन्य कलेवर भी पठनीय व संग्रहणीय हैं। अध्यात्म और साहित्यिक रस से हर अंक भरपूर होता है। आपके उत्कृष्ट संपादन को विनम्र नमन।

-संदीप सृजन

संपादक : शब्द प्रवाह

ए-99 वी.डी. मार्केट उज्जैन (म.प्र.)

देह इस धरती की स्वर्गीय देन है

और तब उन्होंने अपने लिए भागने के ये मार्ग ईजाद किए।

और ये कृतन्ध लोग फिर स्वप्न देखने लगे कि देह से और इस धरती से इहें मुक्ति प्राप्त हो गई है और वे दूसरे संसार में पहुँच गए हैं। किन्तु वे भूल गए कि उनके स्वप्न की यह मस्ती और किसी काल्पनिक संसार के निर्माण का यह आनंद भी इस देह और धरती की ही देन है।

स्वास्थ्य-उम्मखु लोगों के प्रति मेरे हृदय में अत्यंत सौम्यता भरी है। मैं चाहता हूँ कि वे स्वस्थ और विजयी बनें और अपने लिए अच्छे शरीर का निर्माण करें। किन्तु उनके आंसुओं से मुझे घृणा है, क्योंकि व्याधियां और रोगग्रस्त शरीर उन आंसुओं में ही तो झालकते हैं। उन लोगों में बहुत से रोगी ही होते हैं जो कविताएं रचते हैं और भगवान तथा देवताओं की खोज में मारे-मारे फिरते हैं। इन लोगों के हृदय में ज्ञाता के प्रति तथा उस नवजात सदगुण के प्रति, जिसका नाम ईमानदारी है, तीव्र घृणा भरी रहती है।

वे सदा मुड़-मुड़कर अंधकारमय दिनों की ओर देखा करते हैं जो अंधविश्वासों और मिथ्या विचारों का काल था। जब भ्राति को भगवान का स्वरूप समझा जाता था और संदेह को सबसे बड़ा पाप। इनकी आकंक्षा होती है कि लोग उन पर निष्ठा रखें और संदेह को धोरता याप समझें। और यह भी मुझे भली प्रकार ज्ञात है कि वे किस बात पर सबसे अधिक निष्ठा रखते हैं।

मैं सच कहता हूँ कि उनकी अपनी निष्ठा

न तो परलोकों पर है और न मोक्ष प्रदान करने वाले पर। उनकी निष्ठा है शरीर पर और सबसे अधिक अपनी देह पर जिसको वे परम वस्तु समझते हैं। किन्तु बताते हैं कि वे फिर भी शरीर को रोगग्रस्त वस्तु ही मानते हैं और सदैव अपने केंचुली में से निकल भागने की कपट-कामना किया करते हैं। इसलिए वे मृत्यु के उपदेशकों की शिक्षा को कान लगाकर सुनते हैं और स्वयं परलोक की शिक्षा दूसरों को देते हैं। और अब जबकि मैं स्वस्थ हो चुका हूँ, उन छलानाओं पर विश्वास करना मेरे लिए अत्यंत कष्टकर है और लज्जाजनक भी। इससे मेरे गैरव को ठेस लगती है।

यह दुख और निर्बलता ही तो है जिससे अन्य लोक-परलोकों की भ्राति को जन्म दिया और यह आनंद का क्षणिक भ्रम है जिसकी लालता के बेल वही अभाग हृदय अपने भीतर संभाल सकता है जो दरिद्रता की पराकाष्ठा पर पहुँच गया हो।

समस्त ईश्वरों और नेपथ्य के लोक-परलोकों को जन्म दिया है आलस्य ने और निर्बलता ने। ऐसा आलस्य जो एक ही छलांग में, मृत्युरूपी छलांग में अपने अंतिम लक्ष्य पर पहुँच जाना चाहता है। यह बेचारा नादान आलस्य इसके अतिरिक्त न कुछ चाहता है और न चाहने का साहस ही कर सकता है। किन्तु मेरे भाइयों! तुम्हारा कल्प्याण इसी में है कि तुम सर्वांग स्वस्थ शरीर की आवाज पर ध्यान धरो, क्योंकि यह सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् की आवाज है। ●



रवोरवला करने का महायज्ञ

जब तक मेरे शब्द आप पढ़ेंगे, पांच राज्यों में चुनाव हो चुके होंगे और चुनाव के परिणामों पर उत्सुकता से टकटकी लगी होगी। परिणामों से हमारा सीधा कोई संबंध नहीं है। संबंध है चुनावों के पीछे अदृश्य 'लोकतात्रिक मूल्यों की प्रतिष्ठा' से। महान भारत के निर्माण के लिए आयोज्य यह महायज्ञ आज 'महाभारत' बनता जा रहा है, मूल्यों और मानकों की स्थापना का यह उपक्रम किस तरह लोकतंत्र को खोखला करने का माध्यम बनता जा रहा है, यह गहन चिन्ता और चिन्तन का विषय है। विशेषतः आर्थिक विसंगतियों एवं विषमताओं को प्रश्रय देने का चुनावों में नंगा नाच होने लगा है और हर दल इसमें अपनी शक्ति का बढ़-चढ़कर प्रदर्शन कर रहे हैं।

जरा याद कीजिए जब संसद में यह मांग उठी थी कि गैर सरकारी संगठनों को मिली 50 हजार करोड़ रुपए से अधिक की रकम का लेखा-जोखा कराया जाना चाहिए, तो इसके क्या मायने हो सकते थे? यह मांग लोकसभा में किसी और ने नहीं बल्कि विपक्ष के दिग्गज नेता श्री लालकृष्ण अडवानी ने उठाई थी मगर यह बात आई-गई हो गई।

बात केवल गैर सरकारी संगठनों को मिली इस राशि की ही नहीं बल्कि विदेशों से मिलने वाले चंदों की भी है। आज सवाल बहुत बड़ा है और वह है भारत की राजनीति को प्रत्यक्ष विदेशी प्रभाव से बचाना। आम आदमी पार्टी ने जिन कथित अनिवासी भारतीयों से चंदा इकट्ठा करके भारत की राजनीतिक व्यवस्था में 'हवाला कारोबार' का दरवाजा खोला है वह हमारी समूची चुनाव प्रणाली के लिए आवे वाले समय में चुनौती बन सकता है।

जिस तरह वर्तमान सरकार ने विदेशी कंपनियों के लिये दरवाजे खोले हैं उसका भारत की अर्थव्यवस्था पर तो असर पड़ ही रहा है साथ ही साथ इसका असर राजनीति पर पड़े बिना किसी सूरत में नहीं रह सकता है और ये सब उसी के प्रारंभिक लक्षण हैं। बात वेदांता समूह की कंपनी स्टरलाइट डॉडिया की हो या डाल कैमिकल्स के स्वामित्व वाली यूनियन कार्बाइड कंपनी की -विदेशी कंपनियां भारत में अपनी सहायक कंपनियां स्थापित करती हैं और अपने उत्पादों से भारत के बाजारों को लाद कर भारी मुनाफा कमाती हैं। निश्चित रूप से ये कंपनियां भारत की व्यापार प्रणाली को अपने पक्ष में रखने के लिए राजनीति को प्रभावित करने की कोशिश करेंगी और चुनाव का समय उनके लिये सबसे उपयुक्त हैं।

क्या कभी सत्तापक्ष या विपक्ष से जुड़े लोगों ने या नये उभरने वाले राजनीतिक दावेदारों ने, और आदर्श की बातें करने वाले लोगों ने, अपनी करनी से ऐसा कोई अहसास दिया है कि उन्हें सीमित निहित स्वार्थों से ऊपर उठा हुआ राजनेता समझा जाए? यहां नेताओं के नाम उतने महत्वपूर्ण नहीं हैं न ही राजनीतिक दल महत्वपूर्ण है, महत्वपूर्ण है यह तथ्य कि इस तरह का कूपमण्डूकी नेतृत्व कुल मिलाकर देश की राजनीति को छिछला ही बना रहा है। सकारात्मक राजनीति के लिए जिस तरह की नैतिक निष्ठा की आवश्यकता होती है, और इसके लिए राजनेताओं में जिस तरह की परिपक्वता की अपेक्षा होती है, उसका अभाव एक पीड़ादायक स्थिति का ही निर्माण कर रहा है। और हम हैं कि ऐसे नेताओं के निर्माण में लगे हैं!

चुनावों से लोकतात्रिक प्रक्रिया की शुरुआत मानी जाती है, पर आज चुनाव लोकतंत्र का मखाल बन चुके हैं। चुनावों में वे तरीके अपनाएं जाते हैं जो लोकतंत्र के मूलभूत आदर्शों के प्रतिकूल पड़ते हैं। इन स्थितियों से गुजरते हुए, विश्व का अव्वल दर्जे का कहलाने वाला भारतीय लोकतंत्र आज अराजकता के चौराहे पर है। जहां से जाने वाला कोई भी रास्ता निष्कंटक नहीं दिखाई देता। इसे चौराहे पर खड़े करने का दोष जितना जनता का है उससे कई गुना अधिक राजनीतिक दलों व नेताओं का है जिन्होंने निजी व दलों के स्वार्थों की पूर्ति को माध्यम बनाकर इसे बहुत कमज़ोर कर दिया है। आज ये दल, ये लोग इसे दलदल से निकालने की क्षमता खो बैठे हैं।

महाभारत की लड़ाई में सिर्फ कौरव-पांडव ही प्रभावित नहीं हुए थे। उस युद्ध की चिंगारियां दूर-दूर तक पहुंची थीं। साफ दिख रहा है कि इस महाभारत में भी कथित अराजक राजनीतिक एवं आर्थिक तात्पर्य अपना असर दिखाने की कोशिश कर रही है, जिसके दूरागमी परिणाम होंगे। इन स्थितियों में अब ऐसी कोशिश जरूरी है जिसमें 'महान भारत' के नाम पर 'महाभारत' की नई कथा लिखने वालों के मंतव्यों और मनसूबों को पहचाना जाए। अर्जुन की एकाग्रता वाले नेता चाहिए भारत को, जरूरी होने पर गलत आचरण के लिए सर्वोच्च नेतृत्व पर वार करना भी गलत नहीं है। बात चाहे फिर सोनियाजी की हो या आडवाणीजी की, यहां बात चाहे मुलायम-माया की हो या केजरीवाल की।

यह सही है कि आज देश में ऐसे दलों की भी कमी नहीं है, जो नीति नहीं, व्यक्ति की महत्वाकांक्षा के आधार पर बने हैं, लेकिन नीतियों की बात ऐसे दल भी करते हैं। जनतात्रिक व्यवस्था के लिए कथनी और करनी की असमानता चिंता का विषय होना चाहिए। हालांकि पिछली आधी सदी में हमारे राजनीतिक दलों ने नीतियों-आदर्शों के ऐसे उदाहरण प्रस्तुत नहीं किए हैं, जो जनतात्रिक व्यवस्था के मजबूत और स्वस्थ होने का संकेत देते हों, फिर भी यह अपेक्षा तो हमेशा रही है कि नीतियां और नैतिकता कहाँ-न-कहीं हमारी राजनीति की दिशा तय करने में कोई भूमिका निभाएंगी। भले ही यह खुशफहमी थी, पर थी। अब तो ऐसी खुशफहमी पातने का मौका भी नहीं दिख रहा। लेकिन यह सवाल पूछने का मौका आज है कि नीतियां हमारी राजनीति का आधार कब बनेंगी? सवाल यह भी पूछा जाना जरूरी है कि अवसरवादितों को राजनीति में अपराध कब माना जाएगा?

यह अपने आप में एक विद्म्भना ही है कि सिद्धांतों और नीतियों पर आधारित राजनीति की बात करना आज एक अजूबा लगता है। हमारी राजनीति के पिछले कुछ दशकों का इतिहास लगातार होते पतन की कथा है। यह सही है कि व्यक्ति के विचार कभी बदल भी सकते हैं, पर रोज कपड़ों की तरह विचार बदलने को किस आधा पर सही कहा जा सकता है? सच तो यह है कि आज हमारी राजनीति में सही और गलत की परिभाषा ही बदल गई है- वह सब सही हो जाता है जिससे राजनीतिक स्वार्थों की पूर्ति होती हो और वह सब गलत हो जाता है जो आम आदमी के हितों से जुड़ा होता है, यह कैसा लोकतंत्र बन रहा है, जिसमें 'लोक' ही लुप्त होता जा रहा है?

जब एक अकेले व्यक्ति का जीवन भी मूल्यों के बिना नहीं बन सकता, तब एक राष्ट्र मूल्यहीनता में कैसे शक्तिशाली बन सकता है? अनुशासन के बिना एक परिवार एक दिन भी व्यवस्थित और संगठित नहीं रह सकता तब संगठित देश की कल्पना अनुशासन के बिना कैसे की जा सकती है? इन चुनावों का संदेश सरकार और कर्पोरेशनों के लिये होना चाहिए कि शासन संचालन में एक रात में 'ओवर नाईट' ही बहुत कुछ किया जा सकता है। अन्यथा 'जैसा चलता है--चलने दो' की नेताओं की मानसिकता और कमज़ोर नीति ने जनता की तकलीफें ही बढ़ाई हैं। ऐसे सोच वाले सत्तालोलुपों को पीड़ित व्यक्ति का दर्द नहीं दिखता, भला उन्हें खोखला होता राष्ट्र कैसे दिखेगा?



सन् २०१३
दिसंबर २०१३

मन और आत्मा से महान ही 'महामना'



हरिकृष्ण देवसरे

प्राचीनकाल में भारत में माघ नामक एक प्रसिद्ध कवि हुए थे। उन्होंने अपने एक ग्रन्थ में लिखा है: 'महान पुरुष तो शरणागत शत्रुओं पर भी अनुग्रह करते हैं। बड़ी नदियां अपनी सहपली (सौत) अन्य पहाड़ी नदियों को भी समुद्र तक यानी पति के पास पहुंचाती हैं।' महाभारत के अंत में धर्मराज ने कहा, 'आप अपनी बुद्धि धर्म में स्थिर करें और इससे भी पहले आपका मन महान रहे।' मन की महानता यही है कि हम अपनी शरण में आए दीन-हीन से भी वैसा ही व्यवहार और अपनत्व बनाएं, जैसा सज्जनों के साथ रखते हैं।

इसलिए महान बनने के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति अपनी आत्मा में सत्य, त्याग, दया, प्रेम और शक्ति का विकास करे। हितोपदेश में महान पुरुषों के निम्नलिखित गुण बताए जाते हैं, विपर्ति में धैर्य, उन्नति में क्षमा, सभा में भाषण कौशल, युद्ध में पराक्रम, यश में रुचि और शास्त्र के अध्ययन का व्यसन।

एक भेड़पालक, अपनी भेड़ों का झुंड लेकर समृद्ध शुद्धी परिवार | दिसंबर 2013

जा रहा था। भेड़ों का झुंड जब एक हर भरे खेत के पास से गुजर रहा था तो अपने को रोकन सका, खेत को जो जी भरकर चर डाला। भेड़पालक बड़ी मुश्किल से उन्हें उस खेत से बाहर निकाल पाया। लेकिन खेत तो तहस-नहस हो ही गया था। खेत का मालिक राजा के पास गया। उसने भेड़पालक की शिकायत की। राजा ने भेड़पालक को बुलाकर पूछा तो उसने अपनी भेड़ों को अपराध स्वीकार कर लिया। राजा ने कहा- 'तब न्याय यह कहता है कि किसान का जितना नुकसान हुआ है, उसका लेखा-जोखा तैयार किया जाए और भेड़पालक उतनी कीमत की भेड़ें इस किसान को दे दे।' राजा के आरेश के अनुसार किसान के नुकसान का हिसाब लगाया गया। जितनी कीमत तय हुई उतनी की भेड़ें भेड़पालक ने किसान को दे दीं। इसका नतीजा यह हुआ कि भेड़पालक के पास एक भी भेड़ न बची।

भेड़पालक उदास मन से घर लौट रहा था। रास्ते में उस राजा का बेटा मिला। उसने भेड़पालक से उसके दुख के कारण पूछा तो उसने सारी बात बता दी। यह सुनकर राजकुमार को लगा कि यह कैसा न्याय हुआ कि यह भेड़पालक निर्धन हो गया। वह राजा के पास आया। उसने राजा से पूछा- 'क्या न्याय किसी को निर्धन बना सकता है? न्याय तो ऐसा होना चाहिए कि किसी को बर्बाद किए बिना, दूसरे को उसकी हानि की पूर्ति हो जाए।'

राजकुमार की बात सुनकर राजा आश्चर्यचकित रह गया। आज पहली बार किसी

ने आकर उसके न्याय की चुनौती दी थी। लेकिन उसने महसूस किया कि राजकुमार की बात में दम है। उसने पूछा- 'तो फिर न्याय क्या होना चाहिए?' राजकुमार ने कहा- 'भेड़पालक अपनी भेड़ों के साथ किसान के यहां जाकर रहे। भेड़ों की मैंगनी उसके खेत में खाद के काम आएगी, उनकी ऊन से उसके परिवार के लिए कंबल बन जायेंगे। भेड़पालक की किसान के घर मजदूरी कर देगा, भेड़ों के जो बच्चे हों, वे भी किसान को दे दिए जाएं। हिसाब पूरा होने पर भेड़पालक अपने घर वापस चला जाएगा।'

पुत्र का न्याय सुनकर राजा और दरबारियों, सबने उसकी प्रशंसा की, क्योंकि उसमें दोनों पक्ष के कल्याण की भावना थी। जो न्याय करता है, वह यदि बुद्धिमान और हृदयवान भी हो, तो वह 'महामना' बन जाता है। केवल 'मन' से महान नहीं, आत्मा से भी महान।

हमारे अंदर बड़प्पन की भावना आनी चाहिए। छोटी-मोटी गलतियों के लिए क्षमा करना भी हमारे बड़प्पन का प्रतीक होता है। वास्तव में क्षमा व्यक्ति को विनम्र और दूसरों की नजरों में महान बनाती है। महाभारत में वेदव्यास कहते हैं- क्षमा धर्म है, क्षमा यज्ञ है, क्षमा वेद है और क्षमा शास्त्र है। जो इन्हें जानता है वह सब कुछ क्षमा करने योग्य हो जाता है। क्षमा तेजस्वी पुरुषों का तेज है, तपस्वियों का ब्रह्म है, क्षमा सत्यवादी पुरुषों का सत्य है, क्षमा यज्ञ है और क्षमा मनोविग्रह है। इसलिए जीवन में जो इन गुणों को स्वीकार कर लेते हैं, वे ही महान बनते हैं, 'महामना' की उपाधि से विभूषित होते हैं। ●



रामकिशोर सिंह 'विरागी'

अध्यात्म का अनुशासन जीवन के लिए आवश्यक ही नहीं बल्कि अनिवार्य है। कारण कि अध्यात्म का अनुशासन जीवन को उच्छृंखल होने से बचाता है। व्यर्थ की बातों, वाद-विवाद, कलह, अपव्यय, तनाव, संघर्ष, भाग-दौड़ पर अंकुश लगाने का काम अध्यात्म के अनुशासन से स्वतः हो जाता है और व्यक्ति अपने जीवन में व्यर्थ, फजूल, अनाप-शनाप, खर्चीली आकर्षकाओं तथा महात्वकाक्षाओं के कारण अपनी आवश्यकताओं को बढ़ाता रहता है। दिखावा, प्रदर्शन, समाज और समूह में ऊंची स्थिति और प्रतिष्ठा बनाने के चक्रकर और ललक में आवश्यकताओं में बेतहाशा या बढ़-चढ़कर वृद्धि कर लेता है जिससे उसका जीवन तनावग्रस्त, नरकमय, संघर्षमय और बन जाता है।

जब अध्यात्म का अनुशासन मन, अंतःकरण और जीवन में आता है तब वह देखता है कि कम-से-कम आवश्यकता मेरे जीवन को जीने के लिए है। व्यर्थ के भाग-दौड़, दिखावा और प्रदर्शन का क्या महत्व है? इससे तो वातावरण



में ईर्ष्या, लोभ और द्वेष का आगमन होता है जिससे वातावरण दूषित हो जाता है। अध्यात्म हमें यह सिखलाता है और अनुशासित करता है कि कम-से-कम में भी मेरा काम चल सकता है और कम में मेरा जीवन अमृतमय बना रह सकता है। जबकि अधिक अपव्यय के कारण या खर्चीली जीवनशैली के कारण जीवन नरकमय बन सकता है।

जहां तक आवास व्यवस्था की बात है

तो आध्यात्मिक जीवन-यापन करने वाले देश, समाज, मानवता की सेवा करने वाले हमारे महापुरुष, संत, महर्षि, ऋषि गण छोटा-से-छोटा आवास में अपना जीवन अमृतमय बनाकर आए हैं। चाणक्य ऐसे महापुरुष एक झोड़ी में ही रहते थे। ऊंचे-से-ऊंचे श्रेष्ठतम काम करने वाले लोग महापुरुष और महारथी लोग लघु आवास में रहते आए हैं।

रहन-सहन, खान-पान, वेशभूषा, घर की साज-सज्जा आदि भी इन श्रेष्ठ कार्य करने वालों का जीवन कम-से-कम व्यय वाला रहा है। इनका आध्यात्मिक जीवन मितव्यय वाला रहा है। इस कारण इन लोगों का जीवन निरामय, रोगरहित, स्थिर, स्वस्थ और सुखमय रहा है। क्योंकि वे अध्यात्म के अनुशासन के कारण आहार आदि में अनाप-शनाप, व्यर्थ और फालतू व्यंजन, खाद्य-पदार्थ आदि को ग्रहण नहीं करते रहे हैं।

इसलिए आध्यात्मिक जीवन-यापन करने वाले से आध्यात्मिक जीवन के बारे में शिक्षा ग्रहण करके अध्यात्म का अनुशासन अपनाते हुए अध्यात्ममय बना लेना श्रेष्ठ और श्रेयकारक है।

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

हंसः आत्माओं का आश्रय-स्थल



किरण लखोटिया

हिन्दू धर्म संपूर्ण पशु-पक्षी और वृक्षों को मानव अस्तित्व की रक्षा के लिए महत्वपूर्ण घटक मानता है। उनमें से भी कुछ वृक्ष, पशु और पक्षी ऐसे हैं जिनके नहीं होने से मानव का अस्तित्व भी संकट में पड़ सकता है। इसके अलावा हिन्दू धर्म के ऋषियों और मुनियों ने यह जाना कि कौन से पक्षी में क्या रहस्य छिपा हुआ है।

ऐसे दिव्य और पवित्र पक्षी जिनका हिन्दू धर्म में बहुत ही महत्व माना गया है और जिनका सम्मान और आदर करना प्रत्येक हिन्दू का कर्तव्य है। जब कोई व्यक्ति सिद्ध हो जाता है तो उसे कहते हैं कि इसने हंस प्राप्त कर लिया और जब कोई समाधिस्थ हो जाता है तो कहते हैं कि वह परमहंस हो गया। परमहंस सबसे बड़ा पद माना गया है।

पक्षियों में हंस एक ऐसा पक्षी है जहां देव आत्माएं आश्रय लेती हैं यह उन आत्माओं का ठिकाना हैं जिन्होंने अपने जीवन में पुण्यकर्म किए हैं और जिन्होंने यम-नियम का पालन



किया है। कुछ काल तक हंस योनि में रहकर आत्मा अच्छे समय का इंतजार कर पुनः मनुष्य योनि में लौट आती है या फिर वह देवलोक चली जाती है।

हंस पक्षी प्यार और पवित्रता का प्रतीक है। यह बहुत ही विवेकी पक्षी माना गया है। आध्यात्मिक दृष्टि मनुष्य के निःश्वास में 'ह' और श्वास में 'स' ध्वनि सुनाई पड़ती है। मनुष्य का जीवन क्रम ही 'हंस' है क्योंकि उसमें ज्ञान अर्जन संभव है। अतः हंस 'ज्ञान' विवेक, कला की देवी सरस्वती का वाहन है। यह पक्षी अपना ज्यादातर समय मानसरोवर में रहकर ही बिताते हैं या फिर किसी एकांत झील और समुद्र के किनारों।

यह पक्षी दाम्पत्य जीवन के लिए आदर्श है। यह जीवन भर एक ही पार्टनर के साथ रहते हैं। यदि दोनों में से किसी भी एक पार्टनर की मौत हो जाए तो दूसरा अपना पूरा जीवन अकेले ही गुजार या गुजार देती है। जगल के कानून की तरह इनमें मादा पक्षियों के लिए लड़ाई नहीं होती। आपसी समझबूझ के बल पर ये अपनी साथी का चयन करते हैं। इनमें पारिवारिक और सामाजिक भावनाएं पायी जाती हैं।

सफेद रंग के अलावा काले रंग के हंस आद्येतिया में पाये जाते हैं। हिन्दू धर्म में हंस को मारना अर्थात् पिता, देवता और गुरु को मारने के समान है। ऐसे व्यक्ति को तीन जन्म तक नरक में रहना होता है। ●

मीन का शब्द, मीन का महत्व



डॉ. अमरेश मुनि निराला



शब्द को ब्रह्म मान कर इस जगत ने वंदना की है। शब्द की देवी है सरस्वती। हम सूजन करते हैं तो वागदेवी की प्रार्थना से शुभारंभ करते हैं। जगत की ऐसी समस्त मान्यताएं अनादि हैं। यह दुनिया अब तक इसे मानती आ रही है। कम से कम भारतीय महाद्वीप के कई देशों में यह जनभावना रही है जिसके प्रति लोग अत्यधिक जिज्ञासु रहे हैं।

आज का प्रवचन शब्द और भाव के अन्वय को रेखांकित करते हैं कभी-कभी विषयांतर भी होना चाहिए। विषयांतर ही हो, विषय से भटकाव न हो। भटकाव निरथक होता है। जबकि चाहकर विषयांतर करें तो एक दिशा विशेष में आगे बढ़ने का प्रशस्त मार्ग मिल जाता है। तय है शब्द और भाव के अन्वय की दिशा में भी आगे बढ़ेंगे तो यह वंदना ही होगी, भाव भरी अर्थ्यर्थना ही होगी। सूजनर्धमी के लिए शब्द बहुत महत्व का होता है। वह उसकी पूजा है, उसके होने का एक पावन अर्थ भी है। किसी कवि से कभी पूछा गया कि तुम कविता क्यों लिखते हो? उसने जवाब दिया कि जब मैं वागदेवी की वंदना करना चाहता हूँ तो कविता लिखता हूँ। इस जवाब में सचमुच बहुत भावात्मकता है, आध्यात्मिक चिंतन है।

जाहिर है यह कवि से यह सवाल बहुत पहले पूछा गया था। कब, यह कोई नहीं कह सकता। लेकिन मैं कहूँगा कि यह तब पूछा गया होगा जब सूजनर्धम रचनाकार के लिए प्रार्थना जैसा ही था। आज शायद ऐसे प्रश्न किए भी जाते हैं तो केवल इसलिए कि उन्हें प्रश्न करना होता है और उत्तर भी कुछ ऐसे ही दिए जाते हैं कि उन्हें सिर्फ उत्तर देना होता है।

किसी भक्त ने मुझसे कभी पूछा था कि शब्द ब्रह्म कैसे हैं? शब्द तो शब्द है और ब्रह्म यानि सृष्टि की रचना की और जो ब्रह्म, विष्णु और महेश तीन प्रमुख देवताओं में से एक हैं। ऐसे में शब्द को इतना महत्व क्यों कर दिया जाता है? उदाहरण के तौर पर मैं बताना चाहता हूँ कि शब्द के क्या चमत्कार है। ‘मा’ एक शब्द है और इसके उच्चारण में जो आनंद है उसे कहकर नहीं बताया जा सकता है। ‘मा’ यानी कि पिता की पत्नी लेकिन हम ऐसे नहीं कह सकते, क्योंकि ऐसा करने पर शब्द की गरिमा नष्ट होती है। जिसे हमने मां कहा और इस शब्द

में जो सुख है वह पिता की पत्नी कहने में कभी भी नहीं मिल सकता।

एक अबोध सवाल था यह। एक अबोध भक्त का एक अबोध सवाल। कई लोग इतने सोधे व इतने सरल होते हैं कि सवाल करते हुए केवल सवाल ही सोचते हैं। इसके विपरीत कुछ लोग बहुत सोचने के बाद सवाल करते हैं और फिर सवाल का जवाब सुनने से पहले अपने जवाब तैयार रखते हैं। ऐसे भी कई भक्त मिल जाते हैं। यह तो अपनी-अपनी जिज्ञासा की बात है। इस बारे में कोई कुछ कह नहीं सकता।

मैं कहता हूँ ऐसे लोगों के बारे में और ऐसे लोगों के सरल-सुबोध या कि कठिन व प्रायोजित सवालों के बारे में। मुझे लगता है कि शब्द को ब्रह्म मानने के बारे में जब कोई सवाल करता है तो उत्तर मेरा कवि मन देने को उत्सुक हो जाता है। कोई जब कठिन या सोचा-समझा प्रश्न करता है तब मैं सूजन के स्वरूप से बाहर निकल सतं के रूप में सामने आ जाता हूँ और अपना प्रत्युत्तर देने लगता हूँ।

ज्ञान की तलाश में भटकता कोई जिज्ञासु, कोई व्यक्ति, कोई भक्त जब संवाद करना चाहता है तो वह हमें अधिक प्रिय लगने लगता है। यह संसार का स्वभाव होता है। संवाद की ललक मूढ़ व्यक्ति में नहीं हो सकती है। मूढ़ संवाद नहीं, जिद करेगा। मूर्ख के साथ बहस करेंगे तो लोग नहीं समझ पायेंगे कि असली मूर्ख कौन है, अतः समझदार के लिए चुप रहना ही बेहतर है। जिज्ञासु व्यक्ति के भीतर जब कुछ हलचल होती है तो वह संवाद के लिए बेचन हो जाता है। आशय यह है कि तब वह ज्ञान का जिज्ञासु होता है, अपने भ्रमपाशों से विमुक्त हो जाने का विनम्र आकांक्षी बनकर सामने आ जाता है।

इस जगत के मनीषियों ने कहा कि हर ज्ञान एक हृद के बाद वह मिथ्या हो जाता है। एक सीमा होती है ज्ञान की भी। मनुष्य उम्र भर भागता है। जब उसकी प्रज्ञा जागती है तो वह ज्ञान प्राप्त करना चाहता है। वह भटकता है, प्रार्थना करता है, साधक बन कर ज्ञान हासिल करना चाहता है। एक सीमा के बाद वही सब ज्ञान स्वयं उसके

लिए मिथ्या हो जाता है।

मैं अक्सर कहता हूँ कि प्रकृति का स्वभाव है परिवर्तन। आप कुछ भी हासिल कर लीजिए, एक दिन ऐसा आएगा कि आपने जो कुछ प्राप्त कर लिया है वह स्वयं आपको ही मिथ्या लगने लगेगा। कहने या सुनने में यह बात आपको अजीब अवश्य लगेगी पर यदि आप विचार करें तो ठीक यहीं पर आकर पूरी तरह के इसी केन्द्रित हो जायेंगे और इससे पूर्णतः सहमत हो जायेंगे।

यह कैसे होगा, मैं बताता हूँ। थोड़ी विस्तार से व्याख्या हो जाएगी। एक व्यापारी उम्र भर कमाने में लगा रहता है वह मर्यादित होकर भी कमाना चाहता है और चाहे-अनचाहे कई बार अमर्यादित होकर भी कमाने की अंधी दौड़ में भागता रहता है। देखते ही देखते खासा धन संचय हो जाता है। फिर क्या होता है, जरा गौर कीजिए। फिर एक दिन जीवन के अंत की घड़ी आ जाती है। व्यापार पर और घर पर नियंत्रण बच्चों का हो जाता है क्योंकि बच्चे तब बड़े हो जाते हैं। शरीर व्याधियों का घर हो जाता है। इच्छाशक्ति बहुत क्षीण हो जाती है। तब लगता है कि इतना कमाया और उस पर बच्चों का आधिपत्य हो गया। व्यर्थ है सब कुछ। यह संसार भी व्यर्थ है, क्षणिक है, सब कुछ नश्वर है। ऐसे विचार अंतम में स्थान बना लेते हैं।

आज आप इस विचार पर केन्द्रित होकर सोचिए कि ऐसा होता है कि नहीं देखिए अपने आस-पास को और फिर स्थितियों की अन्तीक्षा कीजिए। अपने पिता या दादा के बारे में सोचिए कि क्या उन्होंने ऐसे नहीं सोचा होगा या कि क्या वे ऐसा नहीं सोचते होंगे? हम भीतर से विचार करेंगे तो इसका सहज ही उत्तर मिल जाएगा।

अब मैं कहूँगा कि ज्ञान पाया भी पर जीवन समाप्त होने के साथ वह मिथ्या हो गया। धन का बहुत संचय किया पर वह धन भी कहीं और हस्तांतरित हो गया। चाहे भाई के पास गया तो बेटे के पास, पर वह चला गया। वह एक सीमा के बाद अपना नहीं रहा।

प्रस्तुति: ज्ञानचंद जैन, दिल्ली



श्री आनंदमूर्ति

शिव क्या एक दर्शन हैं, एक व्यक्ति हैं या एक देवता हैं? इसे जानने के लिए शिव तत्त्व, देवता तत्त्व एवं दैवी शक्ति के संबंध में कुछ विचार करना होगा। इस बारे में लोगों के मन में प्रबल जिज्ञासाएँ हैं, किन्तु अक्सर वे सब अनुत्तरित ही रह जाती हैं।

शिव एक विराट व्यक्तित्व हैं। उनका जीवन एक दर्शन है। और जब उनके व्यक्तित्व के साथ वह दर्शनयुक्त हो जाता है, तो वह देव स्वरूप बन जाता है। शिव के जीवन में, शिव की जीवनचर्या में उनके अपने वे आदर्श साकार होते हैं। इस कारण शिव देवता हैं।

अब देवता तत्त्व के विषय में भी विचारना जरूरी है। जहां जीवन की शतधा अभिव्यक्तियां इस ब्रह्मांड के विशेष नियमों के अनुसार एक महाकेन्द्र से उत्सर्जित होती हैं और ब्रह्मांड के समस्त तत्त्वों को प्रभावित करती हैं, सबकी ओर आत-प्रोत भाव से अग्रसर होती हैं, वह है देवता तत्त्व। उस महाकेन्द्र से (वक्रनाभि) उत्सर्जित होने वाली प्रत्येक अभिव्यक्तियां को एक-एक देवता कहकर पुकारा जा सकता है। किन्तु शिव तो इन सबकी ही समष्टि हैं। एक देवत उन्हें पूरी तरह से व्यक्त नहीं कर पाता। इसीलिए उन्हें महादेव कहा जाता है।

यहां शिव तत्त्व, देवता तत्त्व और दैवी शक्ति के संबंध में विवेचना करने के लिए हमें इतिहास के सात हजार वर्षों की परिक्रमा करनी पड़ेगी। शिव के समय में तत्र का जो व्यावहारिक रूप आया था, उसमें विविध शक्तियां हैं, परन्तु दैवी-देवता के संबंध में विवेचना के लिए और भी पीछे जाना पड़ेगा। वैदिक युग में दैवी-देवता थे, किन्तु उनकी मूर्तियां बनाकर पूजा करने की प्रथा नहीं थी। यज्ञ आदि द्वारा ही उन सब की उपासना की जाती थी। इन्द्र, अग्नि, वरुण इत्यादि सभी वैदिक देवता हैं। इनकी मूर्तियों का निर्माण कर पूजा करने की प्रथा अथवा परम ब्रह्म की ही मूर्ति बनाकर पूजा करने जैसी कोई प्रथा नहीं थी। यही कहा जाता था कि-‘ईश्वरस्य प्रतिमा नास्ति।’ ईश्वर की कोई प्रतिमा नहीं है। प्रतिमा का अर्थ है प्रतिरूप-ठीक उसी प्रकार की एक और वस्तु को दिखाना। मान लो कि एक फूल है। यदि उस फूल जैसी ही एक वस्तु बनायी जाए तो वह वस्तु फूल की प्रतिमा कहायेगी। लेकिन ईश्वर या परम पुरुष के समान और कोई भी नहीं है। ‘तुला या उपमा कृष्णस्य नास्ति।’ उसकी तुलना या उपमा दूसरे किसी से की ही नहीं जा सकती। इस कारण ईश्वर की प्रतिमा भी नहीं हो सकती। यही वैदिक काल की मान्यता थी।

शिव देवताओं के देवता हैं



शिव एक विराट व्यक्तित्व हैं।

उनका जीवन एक दर्शन है। और जब उनके व्यक्तित्व के साथ वह दर्शनयुक्त हो जाता है, तो वह देव स्वरूप बन जाता है। शिव के जीवन में, शिव की जीवनचर्या में उनके अपने वे आदर्श साकार होते हैं। इस कारण शिव देवता हैं।

का दाहिनी ओर दक्षिणेश्वर हैं। ‘दक्षिणा’ माने जो करुणा वर्षा कर रहे हैं और ईशान निष्ठा के साथ नियंत्रण कर रहे हैं सब पर। इन दो भूमिकाओं का नियंत्रण कौन कर रहे हैं? वे हैं कल्याणुदरम्। वे इन दो भूमिकाओं को लेकर क्यों अवतीर्ण हुए? जीव के कल्याण के लिए।

फिर, उनको बायां ओर दो मुख हैं- एक हैं वामदेव और दूसरे कालाग्नि। वामदेव अति भीषण हैं- रुद्रातिरुद्र हैं, जो मनुष्य को रुलाकर शिक्षा देते हैं। परन्तु उनका उद्देश्य है शिव देना, अकल्याण करना नहीं। और कालाग्नि मनुष्य को जलाकर (भस्म करके) शिक्षा देते हैं, कल्याण करते हैं। वामदेव तथा कालाग्नि की भूमिकाएँ भी कल्याणसुन्दरम् द्वारा ही नियंत्रित हों रही हैं।

कल्याणार्थ ही वे सुंदर हैं, कल्याण करते हैं, इसी कारण वे सुंदर हैं। वे भीषण हैं, पर वे अति शांत भी हैं। उनकी भीषणता तथा उनकी शांति, दोनों के पीछे कल्याणसुन्दरम् भाव ही निहित है। इस कारण कठोर होने पर भी लोग उनसे प्यार करते हैं। इस तरह शिव की जो भूमिका है, वह है कल्याण की भूमिका। इसी कारण ‘शिव’ शब्द का प्रथम अर्थ ही है कल्याण या मंगल। ●

शिव का अर्थ है कल्याण या मंगल। ‘शिवमस्तु’ का अर्थ है ‘कल्याणमस्तु।’ कहा जाता है शिव पंच मुखों से जगत का कल्याण करते रहते हैं। वे पंचमुख हैं- वामदेव, कालाग्नि बायां ओर, दाहिनी ओर दक्षिणेश्वर और ईशान तथा मध्य में हैं महानियंत्रक कल्याणसुन्दरम् जो समस्त कर्मणाओं के प्रतिभू तथा परिभू हैं। शिव



:: डिप्पल ::

- एक दूसरे से मिलने पर हाथ मिलाना आम शिष्याचार बनता जा रहा है लेकिन विभिन्न व्यक्ति, विभिन्न मानसिकता से हाथ मिलाते हैं। वे क्या चाहते हैं, इसका पता उनके हाथ मिलाते समय चल जाता है, लेकिन इसके लिए पैनी नजर होना आवश्यक है।
- आप जब भी कभी किसी से हाथ मिलायें

हाथ मिलाने के टिप्प

तो पूरी गर्मजोशी से मिलायें और यह संदेश देने का प्रयास करें कि आपके दिल में उसके प्रति काफी मान-सम्मान है।

● कभी-कभी कोई व्यक्ति हाथ मिलाने का प्रयास करता है, तो सामने वाला व्यक्ति हाथ मिलाने की अपेक्षा हाथ जोड़ देता है। हाथ जोड़कर अभिवादन करना हमारे संस्कारों में है लेकिन किसी के बढ़े हुए हाथों का न थामना, उसका अपमान करने के समान है। बढ़ा हाथ थामें, फिर चाहे बाद में नमस्कार भी करें।

● आपसे आयु में बड़ा कोई परिचित मिले तो पहले आप हाथ जोड़कर अभिवादन करें, अगर वह आपसे हाथ मिलाना चाहे तो बाद में उससे हाथ मिलाया जा सकता है।



डॉ. के. के. अग्रवाल

आपका हृदय पवित्र है तो ईश्वर की प्राप्ति ज़रूर होगी। बाइबल का यह सुत्र सेल्फ स्ट्रिलाइजेशन (आत्मबोध) या चेतना को समझने का आदर्श उदाहरण है। यहाँ ईश्वर से आशय आत्मा या चेतना के सही स्वरूप से है। वह चेतना जो शाश्वत है, पवित्र है, अजर-अमर है, अजन्मा है, सार्वकालिक है, प्रेमदायी और सत्यनिष्ठ है।

ईश्वर की प्राप्ति के कई रास्ते हैं, लेकिन इसका एक रास्ता हृदय को शुद्ध करना भी है। हृदय और मन-मस्तिष्क को पवित्र कर, कुविचारों को दूर कर हम ईश्वर को पा सकते हैं। मन में जहर घोलने वाले विचारों का नाश किया जाना बहुत ज़रूरी है। पाप से छुटकारा पाना भी ज़रूरी है। पाप और ईश्वर का कभी मेल नहीं हो सकता। पाप का संबंध दुरात्मा से है और ईश्वर का संबंध सदात्मा से है।

ईश्वर को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति का मोह माया से ऊपर उठना ज़रूरी है। भगवत् गीता में पांच पापों की व्याख्या की गई है। व्यक्ति के मन में किसी भी वस्तु से अत्यधिक लगाव नहीं होना चाहिए। उसके भीतर किसी चीज़ की इच्छा नहीं होनी चाहिए। क्रोध पर काबू करना ज़रूरी है। मन में लालच और ईर्ष्या भी नहीं होना चाहिए। कुछ विद्वान् पाप की व्याख्या डाउट (संशय), एक्सपेक्टेशन (उम्मीद) और डिनायल (अस्वीकृति) के रूप में करते हैं। वहीं पातंजलि के योग सूत्रों में विचार, वाणी और कर्म में नकारात्मकता को पाप की संज्ञा

पवित्र हृदय से होती है ईश्वर की प्राप्ति



दी गई है। किसी भी व्यक्ति को कभी गलत या नकारात्मक विचार मन में नहीं लाना चाहिए। उसे कोई ऐसा काम नहीं करना चाहिए जिसका प्रभाव नकारात्मक हो।

हम राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के विचारों पर चल कर भी मन की शुद्धता या पवित्रता प्राप्त कर सकते हैं। उनका, बुरा मत देखो, बुरा मत बोलो और बुरा मत सुनो का सिद्धांत भी इसी का एक मार्ग है। शुद्धता का एक अभिप्राय अपनी चेतना का अनुसरण करने से भी है। चेतना के विरुद्ध किया गया कोई भी निर्णय हमारे शरीर में कुठिंठ विचार के रूप में वर्तमान रहता है और अंततः कई रोगों का कारण बनता है। इस तरह मन तो बीमार रहता ही है, धीरे-धीरे शरीर भी भीतर ही भीतर बीमार हो जाता है। अतः किसी भी निर्णय से पहले एक व्यक्ति को स्वयं से तीन प्रश्न करना चाहिए- क्या मैं जो करने जा रहा हूँ वह ठीक है? क्या ऐसा करना ज़रूरी

है? और क्या इस कार्य से स्वयं और दूसरों को खुशी मिलेगी?

किसी भी प्रश्न का उत्तर नकारात्मक होने का अर्थ है कि निर्णय चेतना के विरुद्ध लिया जा रहा है। हम अपने विवेक का प्रयोग नहीं कर रहे। अतः ऐसा निर्णय नहीं लिया जाना चाहिए। हालांकि महाभारत में इसके दो अपवाद बताए गए हैं। श्रीकृष्ण कहते हैं कि वैसे सत्य से हमें बचना चाहिए जिससे दूसरों का नुकसान हो सकता है। और वैसा झूठ बोलने में कोई अपराध नहीं है जिससे दूसरों का या मानव जाति का भला हो जाए। उपरोक्त दोनों स्थितियों में पाप भी पुण्य में बदल जाता है।

हम अक्सर हृदय की शुद्धता की बात करते हैं न कि गुर्दे, यकृत, तिल्ली और दिमाग की। ऐसा इसलिए है कि यहाँ हृदय चक्र का वास होता है। शरीर में यही वह स्थान है जहाँ चेतना और ब्रह्म का मिलन होता है। कई धर्मों में यह भी मान्यता है कि आत्मा यहीं वास करती है। वेदांत सूत्रों में भी आत्मा का निवास स्थान हृदय को बताया गया है।

ईश्वर प्राप्ति के लिए ज़रूरी है कि हम पहले प्रेम का संदेश फैलाएं। एक दूसरे से वैमनस्य न रखें। ईश्वर से डर, ज्ञान प्राप्ति की आरंभिक स्थिति है। अहंकार व्यक्ति हमेशा पतन की राह पकड़ता है। उसका ज्ञान कभी फलता-फूलता नहीं। उसका दुरुपयोग ही होता है। वहीं नम्रता आपको आदरवान बनाती है। नम्र व्यक्ति का ज्ञान सन्मार्ग पर ले जाता है और शुभ फल देने वाला होता है। ●



):: कुलदीप सलूजा ::

- बेड रूम वह स्थान है जहाँ किसी भी व्यक्ति का सर्वाधिक समय व्यतीत होता है। जहाँ वह आराम करके अपनी थकान दूर करता है और नई ऊर्जा व स्फुर्ति पाता है।

वास्तु : कैसा हो शयनकक्ष

- किसी भी मकान के अंदर बेड रूम, दक्षिण से लेकर पश्चिम के मध्य होना शुभ होता है और यदि वह परिवार के मुखिया का बेड रूम है तो नैऋत्य कोण में होना ज्यादा अच्छा होता है। ईशान कोण में कभी भी घर के मुखिया का बेड रूम नहीं बनाना चाहिए।
- विवाहित बच्चों के बेड रूम पश्चिम व दक्षिण दिशा में बनाने चाहिए। अविवाहित बच्चों को उत्तर-पूर्व, ईशान कोण में बने कमरों में सुलाया जा सकता है।
- लड़कियों का बेड रूम व गेस्ट रूम वायव्य कोण में बनाना चाहिए, पर इन्हें नैऋत्य कोण में कभी नहीं बनाना चाहिए।
- बेड रूम में कपड़े व जेवर रखने की अलमारी दक्षिण पश्चिम की दीवार पर बनाएं। इस प्रकार
- उत्तर व पूर्व की ओर खुलने वाली अलमारियों में पैसा व जेवर रखने से उनमें और वृद्धि होती है।
- शयनकक्ष बनाते समय ध्यान रखना चाहिए कि जहाँ पलंग रखें, उसके ऊपर किसी प्रकार का बीम, परछत्ती इत्यादि होना काफी अशुभ होता है। इससे मानसिक तनाव बढ़ता है। शयनकक्ष के ऊपर ओवर हेड वाटर टैंक होना भी अशुभ होता है।
- मकान के साथ-साथ बेड रूम का ईशान कोण कटा हुआ नहीं होना चाहिए इससे कई बार दंपत्ति निःसंतान रह जाते हैं।
- शयनकक्ष में एक से ज्यादा प्रवेश द्वार नहीं होने चाहिए नहीं तो सकारात्मक ऊर्जा एक दरवाजे से आकर दूसरे से बाहर निकल जाती है। खिड़कियां दो-तीन रख सकते हैं।



लाजपत राय सभरवाल

आपने उस व्यक्ति की कहानी पढ़ी होगी, जिसके पास एक ऐसी मुर्गी थी, जो प्रतिदिन सोने का एक अंडा देती थी। उसे बेचकर वह अपना जीवन निर्वाह करता था। एक दिन उसने सोचा कि मुर्गी रोज एक ही अंडा देती है। क्यों न इसे मार कर एक ही बार में सारे अंडे निकाल लूं। उसने मुर्गी को मार डाला, पर एक भी अंडा नहीं मिला। पहले जो एक अंडा प्रतिदिन मिलता था, उससे भी वह हाथ धो बैठा। ऐसा उस व्यक्ति के लोभ के कारण हुआ।

लोभ सदा विनाश की ओर ले जाता है। शेख सादी कहते थे कि लालची व्यक्ति पूरी दुनिया पा जाने पर भी भूखा ही रहता है। मगर संतोषी एक रोटी से भी पेट भर लेता है। इंसान अगर लालच को ठुकरा दे तो वह बादशाह से भी ऊंचा दर्जा हासिल कर सकता है, क्योंकि संतोष ही हमेशा इंसान का माथा ऊंचा रख सकता है। भारतीय जीवन पद्धति के चार पुरुषार्थ में दूसरा पुरुषार्थ ‘अर्थ’ को कहा गया है। धन को ही अर्थ कहते हैं। धन जीवन-यात्रा के लिए महत्वपूर्ण साधन है। जीवन तथा जगत में धन की हर कदम पर आवश्यकता तथा उपयोगिता है। बिना धन के जीवन कष्टमय बन जाता है। दुनिया में दरिद्रता सबसे बड़ा अधिकारी मानी गई है। वेद ने भी कहा है, हम धन-ऐश्वर्य आदि के स्वामी बनें। लेकिन साथ में यह भी कहा है कि धन को धर्मपूर्वक, सचाई और ईमानदारी से कमाओ।

जब आलस्य, लोभ बढ़ता है तो अतृप्त इच्छाएं बढ़ने लगती हैं और... और अधिक पाने की लालसा भी बढ़ती है। इसी कारण चिंता, बेचैनी और तनाव में इंसान दिन-रात भागने लगता है कि कैसे अधिक से अधिक धन कमाया जाए। अलबर्ट आइंस्टीन का कहना था कि संसार की कोई भी धन-संपन्नता या ऐश्वर्य इस मानवता को आगे ले जाने में सहायक नहीं हो सकते, चाहे उसको भोगने वाला कितना भी अनुरक्त या विरक्त कर्मी क्यों न हो। जो कुछ हमारे पास है, उसमें संतुष्ट रहना ही हमारी सबसे बड़ी संपत्ति है, क्योंकि सभी इच्छाओं को मन शांत नहीं कर सकता। इसका मतलब यह नहीं है कि हमें धन-संपदा कमाने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए, परन्तु धन-संपत्ति प्राप्त करने की अंधी दौड़ हमें विनाश की ओर ले जाती है।

हमें इस संसार से विरक्त होने की आवश्यकता नहीं है। आदर्श जीवन की तुलना कमल से की जाती है। कमल पानी में उत्पन्न होता है। कीचड़ में रहता हुआ भी अपने ऊपर गंदी नहीं आने देता। उपनिषद का यही उपदेश है कि दुनिया में आदमी को मेहमान की तरह रहना चाहिए। तब संसार को छोड़ते हुए कोई दुख नहीं होगा। पैसे से सुख-साधन खीरद

संतोषरूपी मुकुट सिर पर नहीं, हृदय में है



हमें इस संसार से विरक्त होने की आवश्यकता नहीं है। आदर्श जीवन की तुलना कमल से की जाती है। कमल पानी में उत्पन्न होता हुआ भी अपने ऊपर गंदी नहीं आने देता। उपनिषद का यही उपदेश है कि दुनिया में आदमी को मेहमान की तरह रहना चाहिए।

सकते हैं, लेकिन सुख और शांति नहीं। लोभ और अधिक इच्छाएं हमारे आंतरिक जीवन पर पर्दा-सा डाल देती हैं।

हम अपने अंदर न देखकर बाहरी चक्काचौंध के पीछे पागल हो जाते हैं। इन्द्रिय-जनित सुख हमें कुछ समय के लिए आनंद देते तो हैं, परन्तु हमारे मन और आत्मा को दूषित और विषपूर्ण कर देते हैं। जैसा कि आपने कहानी में देखा कि अधिक और एक साथ पाने की लालसा में जो कुछ उसके पास था, वह भी खो दिया। सच्चा सुख और आनंद केवल धन-संपत्ति पाने

की होड़ में लगे रहने में नहीं है। धन-संपत्ति हमें चाहिए, परन्तु उतनी ही जितना हमारे चारित्रिक और आध्यात्मिक विकास में सहायक हो। ऐसी संपत्ति भली नहीं, जो उसमें बाधा पहुंचाने लगे।

शेखसपीयर ने एक जगह लिखा है— मेरा मुकुट मेरे सिर पर नहीं, मेरे हृदय में है। वह सांसारिक राजाओं के मुकुट की भाँति हीरे, लाल, पथरों से जुड़ा हुआ नहीं है। वह दिखाई भी नहीं देता। इस मुकुट का नाम है ‘संतोष’ जिसका आनंद विले राजाओं को ही प्राप्त है। ●

:: रेनू सिरोया ‘कुमुदिनी’ ::

एक दिन मैंने नदी से पूछा— इतनी कठिनाइयों को पार करके भी तू सागर की बाहों में समां जाने को आतुर रहती है, क्या उसमें समां कर तेरा अस्तित्व विलीन नहीं होता। तब नदी ने कहा— है सखी मैं आत्मा हूँ और वो मेरे परमात्मा है, मैं उनकी प्रेयसी और वो मेरे प्रियतम है, मैं एक राही हूँ और वो मेरी मंजिल, उनमें समाकर मुझे असीम आनंद की व चरम सुख की अनुभूति होती है।

मैंने फिर से उससे पूछा कि सागर में तो हजारों नदियां समाती हैं किंतु तुम्हारा अस्तित्व

समर्पण

क्या है तब नदी ने उत्तर दिया। हे सखी उनके आलिंगन में समाकर मुझे मेरे अस्तित्व का भान ही नहीं रहता, मैं तो बस उनके अनंत और असीमित प्यार की गहराइयों में खो जाती हूँ।

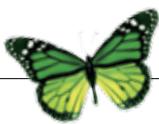
नदी का उत्तर सुनकर मैं सोचने लगी काश इंसान में भी अपने रिश्तों के लिए इतना प्यार इतना विश्वास और इतना समर्पण हो तो धरती स्वर्ग बन जाए।

—कुमुदिनी, 213/12,

सिरोया मेडिकल

अशोक नगर, उदयपुर-313001

कालिदास का व्याकरण चमत्कार



डॉ. रामसिंह यादव

संस्कृत के प्रकांड विद्वान महाकवि कालिदास के युग में एक अन्य संस्कृत कवि धनंजय भी थे। यद्यपि दोनों विद्वान थे, दोनों में मित्रता थी, परन्तु धनंजय, कालिदास से सदैव प्रतिस्पर्धा की भावना से ग्रस्त रहते थे और अपनी श्रेष्ठता प्रदर्शित करने के अवसर की तलाश में रहते थे। महाकवि कालिदास इस तथ्य को जानते थे, फिर भी वे धनंजय के प्रति स्नेहपूर्ण तथा आत्मीयता का व्यवहार रखते थे।

एक बार राजा भोज ने राज दरबार में संस्कृत श्लोक पढ़ने की प्रतियोगिता आयोजित की। बड़े-बड़े संस्कृत कवि इस प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए पहुंचे। धनंजय ने भी एक श्लोक की रचना की, लेकिन उस श्लोक को दरबार में स्वयं पढ़ने न जाकर अपने एक सेवक को वह श्लोक पढ़ने के लिए भेजा। जब वह सेवक उस श्लोक को लेकर राज दरबार की ओर जाने के लिए कवि कालिदास के निवास के सामने से गुजारा, तो कालिदास इशारे से उसे अपने पास बुलाया। जब सेवक उनके सामने आया तो कालिदास ने पूछा—आप कहाँ जा रहे हैं?



पानी के सौ नाम या पर्यायवाची भारवी के साहित्य में पाये जाते हैं, परन्तु कालिदास के साहित्य में पानी के इतने पर्यायवाची पाये जाते हैं जो गिने ही नहीं जा सकते, जबकि धनंजय के साहित्य में पानी के लिए केवल एक ही ‘आप’ शब्द का उपयोग हुआ।

‘क्या बहुत जल्दी में हैं?’ सेवक ने कहा—जी नहीं श्रीमान, कोई विशेष बात नहीं। मैं तो अपने स्वामी धनंजयजी का श्लोक लेकर राजदरबार में सुनाने जा रहा हूँ।

कालिदास ने श्लोक देख सकता हूँ।

सेवक यह सुनकर पहले तो डरा, पर बाद में आश्वासन मिलने पर उसने श्लोक कालिदास को दे दिया।

कालिदास ने श्लोक पढ़ा—

**अपशब्दं शतमाघे, भारवैच सहस्रकम्,
कालिदासस्य नगृणानि, एकोकवि धनंजय्।**

अर्थात् “संस्कृत के महाकवि माघ ने अपना साहित्य अद्भुत रचा है, पर उसमें सौ अपशब्द हैं और कालिदास के साहित्य में इतने अपशब्द हैं कि गिने नहीं जा सकते। अतः अगर कोई कवि है तो मात्र एक ही है और वह है धनंजय।”

कालिदास उस श्लोक को पढ़कर मन ही मन धनंजय के शोध और अध्ययन की सराहना करने लगे। लेकिन उन्होंने तत्काल उस सेवक को कुछ देर के लिए किसी कार्य से भेज दिया और उसके आने से पहले ही श्लोक के आरंभ में ‘अपशब्द’ शब्द के ‘अ’ अक्षर के ओ एक छोटी खड़ी लकीर उसी अक्षर के आकार की बना दी। अब अबपशब्द ‘आपशब्द’ हो गया।

सेवक के लौटने पर कालिदास ने श्लोक उसे लौटा दिया, सेवक को तो इस परिवर्तन का आभास तक नहीं हुआ। राज दरबार में जाकर उसने श्लोक पढ़ा।

**आपशब्दं शत माघे, भारवैच सहस्रकम्,
कालिदासस्य नगृणानि, एकोकवि धनंजय्।**

यहाँ आप का अर्थ जल से था। तो श्लोक का अर्थ हुआ— पानी के सौ नाम या पर्यायवाची भारवी के साहित्य में पाये जाते हैं, परन्तु कालिदास के साहित्य में पानी के इतने पर्यायवाची पाये जाते हैं जो गिने ही नहीं जा सकते, जबकि धनंजय के साहित्य में पानी के लिए केवल एक ही ‘आप’ शब्द का उपयोग हुआ।

धनंजय को जब मालूम हुआ तो नौकर की मूर्खता पर उसने माथा पीट लिया। राजा भोज भी कालिदास के इस वैयाकरणिक चमत्कार को जान गये थे। यह थी खड़ी पाई के व्याकरण का अद्भुत चमत्कार।

—14, उर्दूपुरा, उज्जैन (म.प्र.)

हिन्दू धर्म में कर्पूर जलाना क्यों जरूरी



मुरली काठेड़



**कर्पूरगैरम करुणावतारम्
ससारसारं भुजगेन्द्राहारम्
सदावसंतम् हृदयारविन्दे
भवम् भवानी सहितं नमामि॥**

कर्पूर के समान चमकीले गैर वर्णवाले, करुणा के साक्षात् अवतार, इस असार संसार के एकमात्र सार, गले में भुजंग की माला डाले, भगवान शंकर जो माता भवानी के साथ भक्तों के हृदय कमलों में सदा सर्वदा बरसे रहते हैं... हम उन देवाधिदेव की वंदना करते हैं।

हिन्दू धर्म में संध्यावंदन, आरती या प्रार्थना के बाद कर्पूर जलाकर उसकी आरती लेने की परम्परा है। पूजन, आरती आदि धार्मिक कार्यों में कर्पूर का विशेष महत्व बताया गया है। रात्रि

समृद्ध शुद्धी परिवार | दिसंबर 2013

में सोने से पूर्व कर्पूर जलाकर सोना तो और भी लाभदायक है।

पितृदोष निदान- कर्पूर अति सुगंधित पदार्थ होता है। इसके दहन से वातावरण सुगंधित हो जाता है। कर्पूर जलाने से देवदोष व पितृदोष का शमन होता है।

अनिद्रा- अनिद्रा रात में सोते वक्त कर्पूर जलाने से नींद अच्छी आती है। प्रतिदिन सुबह और शाम कर्पूर जलाते रहने से घर में किसी भी प्रकार की आकर्षित घटना और दुर्घटना नहीं होती।

जीवाणु नाशक- वैज्ञानिक शोधों से यह भी ज्ञात हुआ है कि इसकी सुगंध से जीवाणु, विषाणु आदि बीमारी फैलाने वाले जीव नष्ट हो जाते हैं जिससे वातावरण शुद्ध हो जाता है तथा बीमारी होने का भय भी नहीं रहता।

औषधि के रूप में उपयोग

- कर्पूर का तेल त्वचा में रक्तसंचार को सहज बनाता है।

- गर्दन में दर्द होने पर कर्पूर युक्त बाम लगाने पर आराम मिलता है।

- सूजन, मुहांसे और तैलीय त्वचा के उपचार में इसका उपयोग किया जाता है।

- आर्थराइटिस के दर्द से राहत पाने के लिए कर्पूर मिश्रित मलतहम का प्रयोग करें।

- पानी में कर्पूर के तेल की कुछ बूंदों को डालकर नहाएं। यह आपको तरोताजा रखेगा।

- कफ की वजह से छाती में होने वाली जकड़ने में कर्पूर का तेल मलने से राहत मिलती है।

- कर्पूर युक्त मलतहम की मालिश से मोच और मासेपेशियों में खिंचाव और दर्द में राहत मिलती है।

गीता में लिखा है, जो असत् है उसका कभी जन्म नहीं हो सकता और जो सत्य है उसका कभी विनाश नहीं हो सकता।



सत्य ही ईश्वर है, सत्य ही धर्म



त्रिलोकचंद जैन

वाल्मीकि रामायण में लिखा है, सत्यमवेशवरो लोके सत्ये धर्मः सदाश्रितः। लोक में सत्य ही ईश्वर है। धर्म सदा सत्य में ही रहता है। वेद, शास्त्र एवं पुराणों में कहा गया है कि सत्य के समान दूसरा धर्म नहीं है। सच बोलने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि तुम्हें याद रखना पड़ता है कि तुमने किससे कहां क्या कहा था। छूट में आकर्षण हो सकता है, पर स्थिरता तो सत्य में है।

गांधी ने कहा है कि सत्य से भिन्न कोई परमेश्वर है, ऐसा मैंने कभी अनुभव नहीं किया। उन्होंने तो अपनी आत्मकथा का नाम ही 'सत्य के प्रयोग' रखा। मनुष्य लोभ के वशीभूत होकर छूट बोलता है। बालक अपने शैशवकाल में सत्य ही बोलता है, पर हम अपने स्वार्थवश उसे असत्य की राह पकड़ा देते हैं।

सत्य का मार्ग तलवार की धार के समान है। गांधी ने अपनी आत्मकथा में लिखा है कि जब वह स्कूल में पढ़ते थे, तब स्कूल में छुट्टी के बाद अपराह्न में पीटी (फिजिकल ट्रेनिंग) होती थी। एक बार वे अपने घर से पीटी के लिए

निकले। उनके पास घड़ी नहीं थी और आकाश में बादल छाए हुए थे। समय का सही अंदाजा न होने के कारण वे लेट हो गए। जब वे स्कूल पहुंचे तब तक उनके सभी सहपाठी जा चुके थे।

अगले दिन अध्यापक ने उनको अनुपस्थित मानकर दंड दिया। गांधीजी को बहुत दुख हुआ कि वे स्कूल भी आए और छूटे भी कहलाए। इस पर उन्होंने लिखा है, एक सत्यार्थी को सत्य के लिए सावधानी भी रखनी चाहिए। सत्य का मतलब सिर्फ दूसरों का भंडाफोड़ करना नहीं होता। किसी की पोल नहीं खोलनी है। अंधे को अंधा और काणे को काणा कहना तथ्य हो सकता है, पर सत्य नहीं हो सकता।

तथ्य जब अहितकर होता है, तब वह असत्य बन जाता है। लिखना, बोलना और बातों को उसी रूप में कह देना सत्य नहीं है। उसके पीछे सत्य के प्रति अनुराग, भावना, प्रेरणा और चिंतन भी चाहिए। हम राजदंड, समाज, नाटक आदि के भय से नहीं, बल्कि कर्तव्य की भावना से प्रेरित होकर चलें। सत्यनिष्ठ साधक दुखों से घिरा रहकर भी घबराता नहीं और न विचलित ही होता है।

गीता में लिखा है, जो असत् है उसका कभी जन्म नहीं हो सकता और जो सत्य है उसका कभी विनाश नहीं हो सकता। सत्य को संसार में सर्वोपरि समझें। कौवे को कुटिल, मलिन और चालाक माना जाता है, पर वह उनसे अच्छा है जो बाहर से साफ दिखाई देते हैं, मगर आंतरिक

रूप से कलुषित मन वाले हैं। कौवा तो अंदर बाहर से एक समान काला है। कम से कम धोखा तो नहीं देता।

बाहर से उजला सदा भीतर मैला अंग ता सेती कौवा भला तन मन एक ही रंग। चाणक्य ने लिखा है- सत्य से ही पृथ्वी स्थिर है, सत्य से ही वायु चलती है। सत्य से सूरज तपता है, सारा जगत भी सत्य के कारण टिका है।

एक राजा भगवान महावीर का परम भक्त था। एक बार राजा शिकार खेलने के लिए वन में गया। वहां उसके बाण से एक गर्भवती हिरणी मारी गई। राजा को इसका बेहद पश्चाताप हुआ। वह प्रायशकृत करने के लिए भगवान महावीर के पास गया। महावीर ने कहा, तुम्हारे राज्य में काल सौमरिक नाम का एक कसाई रहता है। वह प्रतिदिन सैकड़ों भैंसों का वध करता है। यदि तुम उस कसाई से एक दिन के लिए यह रक्तपात रुकवा दोगे तो तुम्हारा नरक में जाना टल जाएगा। राजा ने उसे गिरफ्तार कर मंगवाया और उसे एक सूखे कूप में डलवा दिया। अब भला वह वध कैसे करगा?

फिर तसल्ली के लिए उसे देखने खुद पहुंचा। देखा, वह वहां अंध कूप में भी भैंसों की आकृति बनाकर उनको काट रहा है। इस तरह उसका हिंसा नहीं करना तथ्य है, पर सत्य नहीं। सत्य को सिर्फ आचरण में ही नहीं, भावना में भी प्रकट होना चाहिए। ●



दादा जे. पी. वासवानी

दिल का द्वार खोल



हर एक संत की शिक्षा का सार इन शब्दों में है- ‘दिल का द्वार खोल! दिल का द्वार खोल!’ दिमाग की शक्ति हमने खोली है। विज्ञान ने तरक्की की है पर देखो आज इंसान की हालत क्या है? मानवता दम तोड़ रही है। इंसान ने अपने दिमाग का द्वार तो खोला है, किन्तु दिल का द्वार बंद कर रखा है। इसलिए उसके पास मन की शांति नहीं है। यदि मन की शांति पानी है तो हृदय का द्वार खोलें, इसलिए अपने हृदय में प्रभु के लिए प्रेम भक्ति जगाएं। प्रभु के लिए हमारे हृदय में भक्ति कैसे जागे?

उसके लिए हमें अपन मन को एकाग्र करना है। पूरा ध्यान एक जगह केन्द्रित करना जरूरी है। आप लोगों ने महाऋषि रमन का नाम सुना होगा। वे एक ब्रह्म ऋषि थे। उनके शिष्य उसे भगवान मानते थे। दक्षिण भारत में उनका आश्रम है। कितने लोग वहां तीर्थ यात्रा करने जाते हैं। रमन महाऋषि सदा एक खाट पर बैठे रहते थे। एक बार विदेश से एक जिज्ञासु आया, उसने महाऋषि से पूछा, ऋषिवर! आप और हमारे बीच क्या अंतर है, जो आप पर लोग फिदा हैं? देश-विदेश से कई जिज्ञासु आपके पास आते हैं। हमारी ओर तो कोई आंख उठाकर भी नहीं देखता। इसका कारण क्या है? ऋषि रमनजी के पास एक पेन्सिल पड़ी हुई थी। उन्होंने पेन्सिल उठाकर कहा- तुम्हें और मुझमें केवल इतना अंतर है कि मैं पेन्सिल का बों प्वाइंट हूं, जिससे लिखा जा सकता है और तुम पेन्सिल का दूसरा प्वाइंट हो। जिस प्रकार पेन्सिल को छीलकर लिखने के काबिल बनाया जाता है, उसी प्रकार मैंने अपनी सारी शक्तियों को इकट्ठा करके एक बिन्दु पर केन्द्रित किया है। किन्तु तुम्हारे विचार भटक रहे हैं। तुम्हार मन चंचल है।

हमारे मन चंचल है। आप विचार करके देखें। सुबह से लेकर अब तक कैसे-कैसे विचार आपके मन में उठे? मैं समझता हूं, शायद तुम्हें यह याद भी नहीं होगा। अमर यह सारी शक्ति हम एक बिन्दु पर केन्द्रित करें, तो नामुमकिन को मुमकिन कर सकते हैं। मन के झरोंखों को खोलकर उसमें झाँकिए, आपको नए-नए रूपों का अम्बार मिलेगा। हृदय का द्वार खोलने के लिए संतों ने आसान तरीका बताया है। जो भी समय आप बैठे हों, चाहे घर में या दफ्तर में, कहीं भी हों, उस समय नाम का स्मरण करें यह सबसे आसान उपाय है।

एक व्यक्ति ने भगवान शिवजी की बहुत तपस्या की। ‘ओम नमः शिवाय, ओम नमः शिवाय!’ का मंत्र उचारकर उसने शिवजी को राजी करने की कोशिश की। कहते हैं, शिव

शंभू जल्दी ही राजी हो जाते हैं। उस व्यक्ति की तपस्या से खुश होकर शिवजी उसके पास आए और कहा- मांगों क्या मांगना चाहते हो?’ उसने कहा- प्रभु! मैंने कई वर्ष तपस्या में गुजार दिए हैं। अब ऐसा कुछ दो, जिससे मैं जो मांगू, वह पलक झपकते ही हाजिर हो जाए।

शिवजी ने कहा, मैं तुम्हें एक ऐसा जिन देता हूं, जो तुम्हारी हर इच्छा पूरी करेगा। मगर तुम्हें उसे हमेशा काम में लगाए रखना होगा। यदि तुमने उसे काम नहीं दिया तो वह तुम्हें खा जाएगा। उसने कहा प्रभु काम के तो ढेर लगे हुए हैं। काम खत्म कैसे हो सकते हैं, मैं उसे काम में लगाए रखूँगा। शिवजी ने उसे जिन दे दिया।

पहला काम उस आदमी ने जिन से कहा कि चालीस कर्मों वाला सुंदर बंगला मेरे लिए तैयार करो। अभी पांच मिनट भी नहीं हुए, तो जिन हाजिर हो गया और बोला मालिक! बंगला तैयार है। आदमी हैरान हो गया कि पांच मिनट में इतना बड़ा बंगला कैसे तैयार हो गया? उसने कहा ठीक है हर कर्मे में अलग डिजाइन का फर्नीचर डाल दो। फिर पांच मिनट में जिन हाजिर होकर बोला मालिक! फर्नीचर लग गया।

अब दूसरा काम बताओ, वरना मैं आपको खा जाऊँगा। आदमी ने कहा बंगले के चारों ओर एक सुंदर बगीचा तैयार करो। बगीचा भी तैयार हो गया। जो भी काम वह उसे दे रहा था, जिन पलक झपकते पूरा करके, अगले काम की सूची मांगने आ जाता। आखिर वह आदमी जिन से तंग आ गया। वह दौड़ता अपने गुरु के पास आया। वैसे गुरु की याद नहीं आती, पर विपत्ति के समय गुरु की ही याद आती है। दौड़ता हुआ वह गुरु के पास पहुंचा। उन्हें सारा किस्सा सुनाया और गिड़गिड़ाकर कहने लगा गुरुदेव! मेरी रक्षा करो, मुझे इस जिन से बचाओ।

गुरुदेव ने कहा- बस, इतनी सी बात। जिन ने जो बंगला बनाया है, उसके बगीचे में एक लकड़ी गाड़ दो। जब तुम्हें कोई काम हो, तो उससे काम कराओ, और बाकी समय में उससे कहो कि वह उस लकड़ी पर चढ़े और उतरे। उसके गुरु ने उसे कितना आसान हल निकालकर दिया।

–साधु वासवानी मिशन
10 साधु वासवानी पथ
पुणे-411001

हर रंग की अपनी जुबाँ



डॉ. प्रेम गुप्ता

रंगों का हमारी जिंदगी से बेहद गहरा संबंध है। रंग हमारी विचारधारा व व्यक्तित्व को भी प्रभावित करते हैं। दीवारों के रंग आपके मूँड को तय करते हैं। कुछ अपवाहों को छोड़कर अक्सर हम उन्हीं रंगों की ओर आकर्षित होते हैं, जिन्हें हम अधिक पसंद करते हैं। आजकल लोग कमरों की दीवारों पर दो या दो से अधिक रंगों के लुक को अपना रहे हैं। कमरे की एक दीवार पर औरेज तो दूसरी पर ब्लू और तीसरी अन्य रंगों से पुतवाने के प्रति रुचि ले रहे हैं। यदि दो रंगों का इस्तेमाल किया जाता है तो वे अलग प्रभाव डालते हैं।

याद रखें कमरे में तीन से ज्यादा रंग कभी इस्तेमाल नहीं करने चाहिए वरना उसमें भटकाव का अहसास होगा। रंगों को दो भागों में बांटा जा सकता है। एक होते हैं गहरे और गर्म, दूसरे होते हैं शीतल या हल्के। गरम रंग ऊष्मा प्रदान करते हैं और हल्के रंग शांति। रंगों का गहरा या हल्का होना कमरे या घर के तापमान को भी प्रभावित कर सकता है। घर के आकार और कमरों के स्थान को देखकर रंग पसंद करना जरूरी है। कमरे का समूचा प्रभाव रंग के वजन पर निर्भर करता है।

हल्के रंगों का वजन हल्का होता है, जबकि गहरे रंग बहुत भारी होते हैं, यानी गहरे रंग जगह घेरते हैं और हल्के रंग जगह बनाते हैं। हल्के रंग कमरे का आकार बड़ा होने का फील देते हैं जबकि डार्क कलर कमरे का आकार छोटा होने का अहसास करते हैं।

हर रंग कमरे पर फिट नहीं बैठता इसीलिए कुछ रंगों को तो बड़ी सूझबूझ से ही इस्तेमाल करना चाहिए। रंगों का मनोविज्ञान और रंगों की



रंगों का मनोविज्ञान और रंगों की भाषा को यदि हम गहराई से पढ़ने की कोशिश करेंगे तो हम पायेंगे कि हर रंग हमसे कुछ कहता है। हरे रंग को शांत, लाल को उत्तेजक और पीले रंग को दिमागी गतिविधियां बढ़ाने माना जाता है।

भाषा को यदि हम गहराई से पढ़ने की कोशिश करेंगे तो हम पायेंगे कि हर रंग हमसे कुछ कहता है। हरे रंग को शांत, लाल को उत्तेजक और पीले रंग को दिमागी गतिविधियां बढ़ाने वाला माना जाता है।

सफेद- सफेद रंग सुख-समृद्धि तथा शांति का प्रतीक है यह मानसिक शांति प्रदान करता है।

किंचन के लिए यह रंग सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। **काला-** काला, ग्रे, बादली आदि रंग नकारात्मक प्रभाव छोड़ते हैं। अतः घर की दीवारों पर इनका प्रयोग यथासंभव कम करना चाहिए।

चट्टख लाल- लाल को गतिशील, ताकतवर और उत्तेजक रंग माना जाता है। लाल रंग रक्तचाप को बढ़ाने वाला रंग कहा जाता है, जबकि नीले रंग का प्रभाव इससे ठीक उल्ला होता है।

नारंगी- यह रंग लाल और पीले रंग के समन्वय से बनता है। यह रंग हमारे मन में भावनाओं और ऊर्जा का संचार करता है। इस रंग के प्रभाव से जगह थोड़ी संकरी लगती है परन्तु यह रंग हमारे घर को एक पारंपरिक लुक देता है। दीवारों पर सजा नारंगी रंग आपकी भूख को बढ़ाता है जबकि बैंगनी रंग आपकी भूख कम करता है।

गुलाबी- गुलाबी रंग हमें सुकून देता है तथा

परिवारजनों में आत्मीयता बढ़ाता है। बेडरूम के लिए यह रंग बहुत ही अच्छा है। रसाइर्घर में, ड्राइंग रूम में, डायनिंग रूम में गुलाबी रंग का अधिक प्रयोग करना चाहिए।

पीला- यह रंग हमें गर्माहट का अहसास देता है। जिस कमरे में सूर्य की रोशनी कम आती हो, वहां दीवारों पर पीले रंग का प्रयोग करना चाहिए। पीला रंग सुकून व रोशनी देने वाला रंग है।

ऑफिस में अक्सर पीला रंग इस्तेमाल किया जाता है ताकि लोगों को ऊर्जा का अहसास हो। **हरा-** हरा रंग शांत और संतुलित माना जाता है।

नीला- नीला रंग शांति और सुकून का परिचायक है। यह घर में आरामदायक माहौल पैदा करता है। बेड रूम में नीला रंग करवाएं या नीले रंग का बल्ब लगाएं। नीला रंग अधिक शांतिमय निद्रा प्रदान करता है।

विशेषकर अनिद्रा के रोगी के लिए तो यह बरदान स्वरूप है। यह रंग डिप्रेशन को दूर करने में भी मदद करता है।

बैंगनी- यह रंग धर्म और अश्यात्म का प्रतीक है। इसका हल्का शेड मन में ताजगी जगाता है।

-315, कमला स्पेस

खीरा नगर के समीप, एस. वी. रोड
सांताक्रुज (वेस्ट), मुम्बई-400054



डॉ. पूरन सिंह

वह एक शिल्पकार था। उसकी मूर्तियां हाथों-हाथ बिक जाती थीं सभी उसके प्रशंसक भी थे। वह मूर्तियां के जो दाम मांगता लोग खुशी-खुशी दे देते थे।

एक दिन उसने बड़े जतन से एक सुंदर मूर्ति गढ़ी। मूर्ति एक स्त्री की थी। लोग आए और अन्य मूर्तियों की तरह उस मूर्ति की भी प्रशंसा की तभी एक नौजवान ने आकर उस मूर्ति को खरीदना चाहा और शिल्पकार से मूर्ति के

शिल्पकार

दाम पूछे शिल्पकार ने मूर्ति के दाम बताए और नौजवान ने मूँह मांगे दाम भी दिया। तभी न जाने शिल्पकार को क्या हुआ कि उसने नवयुवक से कहा “बाबू साहब, आपको इस मूर्ति में कोई कमी तो नजर नहीं आती?”

“नहीं, यदि कमी नजर आती तो मैं इस मूर्ति को खरीदता ही क्यों। आपने इसे कितने सुंदर दाम भरे हैं। लगता है अभी बोल पड़ेगी।” नवयुवक तपाक से बोला था।

“नहीं साहब मैं इसमें शायद प्यार कर रंग नहीं भर सका” इतना कहकर शिल्पकार की आंखों में आंसू छलछला आए थे। आंखों में आया हर आंसू शायद उसके प्यार की कहानी कह रहा था और उसे वह लड़की याद आ रही थी जिसे वह प्यार करता था लेकिन उससे कभी कह न पाया।

नवयुवक कुछ समझा कुछ नहीं समझा। उसने मूर्ति ले ली थी। वह सिर्फ इतना ही बोल पाया था “पागल हो यार...!”



आचार्य श्री ज्ञानसागर महाराज

महात्मा गांधी जब विदेश यात्रा पर गए तो वहाँ एक पादरी के मन में विचार आया-यदि मैं महात्मा गांधी को ईसाई बना दूँ तो हमारा धर्म व संस्कृति अपने आप ही पूरे भारत में फैल जाएगी। वह विनम्र भाव से बापू से मिला और प्रार्थना की- ‘आपको हर रविवार हमारे यहाँ भोजन करना है।’

पादरी के इस निमंत्रण को महात्मा गांधी ने सहज भाव से स्वीकार कर लिया।

गांधीजी रात को भोजन नहीं करते थे। पादरी को भोजन बनाते देख उसके दो बच्चों ने पूछा-‘आप क्या कर रहे हैं?’

पादरी ने जवाब दिया- ‘आज एक भारतीय महापुरुष हमारे यहाँ भोजन करने के लिए आ रहे हैं। उनका नाम महात्मा गांधी है। वह शाकाहारी भोजन करते हैं, मांसाहारी नहीं।’

बच्चों ने पूछा- ‘ऐसा क्यों?’ पादरी ने जवाब दिया- ‘मुझे ज्यादा तो मालूम नहीं है, लेकिन वह कहते हैं- जैसे हमारे प्राण हैं, ऐसे ही सारे जीवों के अंदर प्राण हैं। जैसे वेदना हमको होती है, ठीक ऐसी ही वेदना उनको भी होती है।

दूसरों के गुणों से जीवन में सुधार



फिर हम उन जीवों को अपने भोजन के लिए क्यों मारें? वह सुनकर बच्चे बोले- ‘यह तो वह बिल्कुल ठीक कहते हैं।’

महात्मा गांधी ने इस घटना के बाद एक रविवार, दो रविवार, तीन रविवार और लगातार चार रविवार पादरी के यहाँ भोजन किया। बच्चे उनसे खूब हिल-मिल गए। एक दिन ऐसा आया जब महात्मा गांधी से प्रभावित होकर बच्चों ने

शाकाहारी भोजन करने का संकल्प कर लिया।

अब पादरी सोचने लगा कि मैं तो गांधीजी को ईसाई बनाने चला था, परन्तु इन्होंने तो भारतीय संस्कृति से ही हमारे परिवार को प्रभावित कर दिया। यह इंसान हमें समझा रहा है कि पवित्र आत्मा और संस्कारों का प्रभाव जरूर पड़ता है।

गांधीजी को कुछ बोलना भी नहीं पड़ा और उनका काम भी अपने आप हो गया। अगर आप चाहते हैं कि दूसरे शाकाहारी बनें तो पहले अपने आप को शाकाहारी बनाएं। अपने जीवन में परिवर्तन लाएं, फिर दूसरों से उम्मीद करें।

यदि आप अपने जीवन में सुधार लाना चाहते हैं तो दूसरे के गुणों को देखें, अवगुणों को नहीं। देश, समाज, धर्म, कुल की रक्षा पवित्र-आचरण से ही मर्यादा में रहकर कर सकते हैं। समझें कि यदि मैं सुधर गया तो जगत् सुधर गया। आज ही संकल्प ले कि हमें अपने जीवन में मर्यादित होकर सुधार लाना है।

याद करें रामायण के उस दृश्य को, जब सीताजी को लक्षण-रेखा के अंदर रखा गया था। वह लक्षण रेखा नहीं थीं- उसको लक्षण रेखा नाम बाद में दे दिया गया। वह मर्यादा की रक्षा है। यदि मनुष्य मर्यादा के अंदर रहकर काम करता है तो वह सदा सुखी रहता है। मर्यादा से बाहर रहकर ज्यादा बोलना दुःखों का कारण बनता है।

प्रस्तुति: अजय जैन, सूर्यनगर



राहुल फूलफगर

राम-रावण युद्ध में मेघनाद के तीर से लक्ष्मणजी घायल होकर बेहोश हो गये थे। उस समय जब सब उपाचार असफल हो गए, तो वैद्यराज ने हिमालय से संजीवनी जड़ी लाने की सलाह दी और कहा कि अब उसी से लक्ष्मण का जीवन बच सकता है।

संकट की इस जड़ी में रामभक्त श्रीहनुमानजी ने कहा कि मैं संजीवनी लेकर आता हूँ। राम की आज्ञा पाकर हनुमानजी वायु की गति से हिमालय की ओर उड़े। रास्ते में उन्होंने याकू नामक ऋषि का आश्रम देखा, जहाँ ऋषि एक पहाड़ी पर रहते थे।

हनुमानजी ने सोचा ऋषि से संजीवनी का सही पता पूछ लिया जाए। यही सोचकर वे उस पहाड़ी पर उतरे लेकिन जिस समय वे पहाड़ी पर उतरे उस समय पहाड़ी उनके भार को सहन नहीं कर पाई और पहाड़ी आधी भूमि में धंस गई।

हनुमानजी ने ऋषि को नमन कर संजीवनी बूटी के बारे में विस्तृत जानकारी हासिल की तथा ऋषि को वचन दिया कि संजीवनी लेने के बाद जाते वक्त आपके आश्रम में पुनः जरूर

दर्शन मात्र से मिटते हैं संकट



आऊंगा। लेकिन संजीवनी लेने के बाद जाते समय रास्ते में ‘कालनेमी’ राक्षस द्वारा रास्ता रोकने पर उससे हनुमानजी को युद्ध करना पड़ा। कालनेमी परास्त हो गया। यह कालनेमी अगले जन्म में कंस बना।

इस युद्ध के कारण समय ज्यादा व्यतीत होने के कारण हनुमानजी ने गुप्त भाग से लंका पहुंचने का निश्चय किया। जब हनुमानजी जा रहे थे तभी रास्ते में याद आया याकू ऋषि को दिया हुआ वचन। दूसरी ओर ऋषि हनुमानजी का इतजार कर रहे थे।

हनुमानजी भी ऋषि को नाराज नहीं करना चाहते थे तब उन्होंने अचानक ऋषि के समक्ष प्रकट होकर वस्तुस्थिति बतायी और अंतर्धान हो गए। जहाँ पर हनुमानजी ने अपने चरण रखे थे वहाँ पर याकू ऋषि ने हनुमानजी का एक सुंदर मंदिर बनवाया और कहा कि जब तक यह पहाड़ी है ये चरण हमेशा पूजे जायेंगे।

देवभूमि हिमाचल की राजधानी शिमला में शहर के मध्य में एक बड़ा और खुला स्थान जहाँ से पर्वत शृंखलाओं का सुंदर दृश्य देखा जा सकता है। इन पर्वतमालाओं में से एक याकू जाखू (याकू) हिम पहाड़ी के मध्य स्थित हनुमानजी का प्राचीन मंदिर है।

शिमला शहर से मात्र 2 किलोमीटर दूर घने जंगल में स्थित है यह पहाड़ी जिसे जाखू पहाड़ी कहते हैं। देवदार के वृक्षों से घिरी यह पहाड़ी हिम पर्वतमाला का एक हिस्सा है। समुद्र तल से इसकी ऊंचाई 8,500 फुट बतायी जाती है।

मार्च से जून के बीच यहाँ दर्शन के लिए हजारों की संख्या में लोग आते हैं। यह समय होता है जबकि शिमला का मौसम भी सुहाना रहता है। ●



दूसरों को उपदेश देने की लालसा



अमृत साधना

कभी-कभी ऐसा होता है कि जो लोग दूसरों को सिखाने-समझाने में बहुत अधिक व्यस्त रहते हैं, उन्हें अपने आप पर काम करने का वक्त ही नहीं मिलता। दूसरों को समझा कर उन्हें यह धोखा हो जाता है कि वे खुद भी समझ गए हैं, नहीं तो इतने सारे लोग उन्हें क्यों मानते? अक्सर कीर्तनकार, दार्शनिक, समाज सुधारक इसी भ्राति में होते हैं कि वे बड़े ज्ञानी हैं। लेकिन शब्दों का अंबार लगाकर भी भला कोई ज्ञानी होता है।

चुनावी रैलियों में भाषणों की भरमार होती है, लेकिन दूसरों का मार्गदर्शन करने वालों की अपनी हालत क्या होती है, यह तो सत्ता में आने पर ही पता चलता है। इस पर ओशो अक्सर खलील जिग्रान की एक कहानी सुनाते थे। कहानी इस प्रकार है-

एक गांव में कुत्तों का एक नेता था जो बाकी कुत्तों को समझाता था कि देखो बेकार मत भौंको। बेकार भौंकने के कारण ही कुत्तों की जाति बर्बाद हुई। और जब तक हम बेकार भौंकते रहेंगे, हमारी शक्ति वर्थ होगी। जब सारी

शक्ति भौंकने में ही व्यय हो जाएगी तो और क्या खाक करेंगे? अरे, पिछड़े जा रहो हो! आदमियों तक से पिछड़े चुके हो!

कुत्तों की बात तो जंचती थी, मगर बेचारे वे भी अखिर बिना भौंके कैसे रहें। चांद निकल आए और कुते बिना भौंके रह जाएं। पोस्टमैन निकले, एकदम खरखरी उठती है। कुते वर्दी के खिलाफ होते हैं। वर्दीधारी देखा कि फिर उनसे नहीं रहा जाता। संयम का बांध टूट जाता है। यम-नियम-प्राणायाम इत्यादि सब भूल जाते हैं। फिर तो वे कहते, अब देखेंगे कल, आज तो भौंक लें। अभी तो ऐसा मजा आ रहा है भौंकने में! मगर यह कुत्ता ठीक कहता था। इसको लोग पूछते थे कि यह अवतारी पुरुष है। ऐसा कुत्ता ही नहीं देखा जो खुद तो भौंकता ही नहीं, दूसरों को भी नहीं भौंकने देता। अद्भुत है! ऐसे वर्षों आए और गए, उपदेशक समझाता रहा और सुनने वाले सुनते रहे सिर झुका कर कि अब क्या करें मजबूरी है, पापी हैं हम! मगर यह कुत्ता तो बड़ा पहुंचा हुआ है! यह तो सीधा आकाश से आया है, ईश्वर का ही अवतार होना चाहिए। संतों में उसकी गिनती होती थी।

बहरहाल, एक रात कुत्तों ने तय कि अपना गुरु कितना समझाता है और अब उसका बुढ़ापा आ गया है, एक दफा तो हम ऐसा करें कि एक रात तय कर लें, अमावस की रात आ रही है कल, चाहे कुछ हो जाए, कितनी ही उत्तेजनाएं आएं और शैतान कितना ही हमारे गले को गुदगुदाएं, कि कितने ही निकलें सिपाही और संचासी, मगर हम आंख बंद किए, अंधेरी

गलियों में छिपे हुए, नालियों में दबे हुए पड़े रहेंगे। एक दफा तो अपने गुरु को यह भरोसा आ जाए कि हमने उसकी बात सुनी और मानी। गुरु निकला शाम से, जो उसका काम था कि काई मिल जाए भौंकते हुए, ताकि वह पकड़े और उपदेश दे सके। मगर उस रोज कोई न मिला, बारह बज गए, आधी रात हो गई, सन्नाटा छाया रहा। सदगुरु बड़ा परेशान हुआ। उसने कहा, गए कहां कमबख्त! कोई मिलता ही नहीं।

वह तो समझा-समझा कर अपनी खुजलाहट निकाल लेता था। आज समझाने को कोई न मिला। एकदम गले में खुजलाहट उठने लगी। जब कोई कुत्ता न दिखा और सब कुत्ते नदारत, तो पहली दफा उसकी नजर सिपाहियों पर गई, संयासियों पर गई! जीवन भर का दबा हुए गुबार एकदम फूट पड़ा। बहुत रोका, बहुत स्यम साधा, बहुत राम-राम जपा, मगर कुछ काम न आया। नहीं रोक सका, एक गली में जाकर जोर से भौंक दिया।

उसका भौंकना था कि सारे गांव में खलबली मच गई, क्योंकि बाकी कुत्तों ने सोचा कोई गद्दार दगा दे गया। जब एक ने दगा दे दिया, तो हम क्यों पीछे रहें? हम नाहक दबे-दबाये पड़े हैं! सारे कुत्ते भौंकने लगे। ऐसी भौंक जो पहली नहीं मची थी।

फिर क्या था, सदगुरु वापस लौट आया! तीर्थकर वापस आ गया! उसने कहा, अरे कमबख्तो! कितना समझाया, मगर नहीं, तुम न मानोगे। तुम अपनी जात न बदलोगे। फिर भौंक रहे हो। आ गया कलियुग। ●



सरोज कुमार शुक्ल

अतीत कभी व्यतीत नहीं होता, क्योंकि अतीत ही वर्तमान को जन्म देता है। समय शब्दीन है, वह शब्दातीत भी है। वह अपना अर्थ देकर समाप्त होता है। और परम्परा से सभी बंधे हैं। जीवन भी परम्परा है, मरण भी एक परम्परा है। दोनों के बीच जो समय है, वही पूरा जीवन है। यही विशाल बोध की यात्रा है। विशालता का बोध फकीरी की दुनिया है। विशालता का बोध ही मर्जिल है।

किसी सत्य का तीन चौथाई हिस्सा हमें दिखाई ही नहीं पड़ता, उसका सिर्फ एक हिस्सा दिखाई पड़ता है। इसलिए जो दिखाई पड़ता है, वह बड़ा आकर्षक जान पड़ता है। जो दिखाई पड़ता है, वही उसे शेष के साथ जोड़ने का सूत्र है। जब हम समग्र की बात करते हैं, तो समग्र में वह अधिक है, जो दिखाई नहीं पड़ रहा है। पर है अवश्य।

अनुष्ठान के स्तर पर यज्ञ में पहला चरण होता है दीक्षा का। दीक्षा के माध्यम से आप एक ऐसे जगत में प्रवेश करते हैं, जिसे आप लघु विश्व की संज्ञा दे सकते हैं। यह अपने को खोजने की तैयारी है कि आप जो कुछ कर रहे हैं, वह सबकी ओर से कर रहे हैं और सबके लिए कर रहे हैं। इस सोच का एक तात्पर्य यह भी है कि एक तरह से आपके भीतर जो निजता है, वह नष्ट हो जाए। पहले आपकी आनुष्ठानिक मृत्यु हो जाए। वह चाहे यज्ञ हो, चाहे पूजा हो—एक प्रक्रिया होती है कि पहले अपने भीतर के संकोच को जलाकर राख कर दें और फिर नया जन्म लेकर अपने अस्तित्व की पताका फहराएं।

जब हम नदी की धारा बनते हैं तो नदी का जो वास्तविक संसार है, वह ओझल नहीं होता रहता है। उससे वैराग्य नहीं होता है, उससे विराग (विशेष राग) बना रहता है। स्वयं को बांधने की आसक्ति यहां नहीं रहती है। जब क्षुद्रता नहीं रहती, एक विशाल दृष्टि रहती है

यज्ञ के लिए 'स्व' की अनुष्ठानिक मृत्यु चाहिए



तो संयम अपने आप होता है, क्योंकि तब लोभ नहीं होता। संबंध संसार से छूटता है और ब्रह्म से और दृढ़ हो जाता है। विशालता का बोध, उससे जब जुड़ जाता है, तब संसार में रहते हुए भी वह नहीं रहता। उसका रूपान्तरण हो जाता है। संसार के प्रति दृष्टि बदल जाती है। तब न कोई द्रष्टा रहता है न दृश्य।

कालिदास ने कहा 'परस्परेण स्पृहणीय शोभाम्' यानी एक अलंकरण शरीर के अंगों की शोभा बढ़ाता है। लेकिन साथ ही वही अंग उस अलंकरण की शोभा भी बढ़ाता है। यही समग्र भाव संपूर्ण सृष्टि के बारे में हाना चाहिए। विशालता के बोध में न दुख रहता है और न सुख। विछोंग की वंचना नहीं रहती और मिलन की खुशी भी नहीं रहती।

एक अन्य सूत्र है कि जीवन में नैरन्तर्य एवं समग्रता का भाव हो। संहार का अर्थ विध्वंस

नहीं है, इसका अर्थ समेटना है। नैरन्तर्य का अर्थ है कि मृत्यु अंत नहीं है। मृत्यु नया प्रारंभ है और मृत्यु को उस रूप में देखा जाता है जिस रूप में श्रीकृष्ण को समझाते हुए आंगिरस ने कहा कि तुम यह अनुभव करो कि तुम अच्युत हो, तुम अक्षत हो। तुम प्राण संशित हो।

तीनों शब्द बड़े महत्वपूर्ण हैं। तुम अपने को अव्यय मानो। जो खर्च होने पर भी खर्च नहीं हुआ, जो व्यय होने पर भी व्यय नहीं हुआ, वह तुम हो। तुमने अपने आप को पूर्ण रूप से समर्पित कर दिया। सब कुछ दे दिया। लेकिन तब भी तुम हो, तुम्हारा कोई अंश है जिसका व्यय नहीं हुआ। तुम्हारा कोई एक घर नहीं है। तुम्हारा कोई एक ठौर नहीं है। तुम सवत्र हो और कहीं नहीं हो। किसी को अपना कह सको ऐसी भी नहीं है और किसी को पराया कह सको, ऐसा भी नहीं है। ●



बिल्ली कौन ?

:: मीरा जैन ::

बिल्ली को देखते ही कार में घूमने वाला हृष्ट-पुष्ट पॉमरियन पालतू कुत्ता टॉमी अपने मालिक के घर की सीमा के अंदर से ही भौंकने लगा, उसे भौंकता देख बिल्ली ने अपनी तीखी नजरें टॉमी की ओर घुमाई, जिसे देखते ही टॉमी की बोलती बंद हो गई और टॉमी की तरु जैसे ही बिल्ली ने दो कदम बढ़ाया, वह भागकर घर के अंदर छिप गया, यह वाकया देख करीब खड़ी बकरी ने बिल्ली से पूछा, "बिल्ली मौसी! मैंने तो सुना है कि बिल्लियाँ हमेशा कुत्तों से डरती हैं, क्योंकि वे उन्हें खा

जाते हैं, लेकिन यह कुत्ता तो तुमसे डरकर अंदर भाग गया, ऐसा क्यों?"

तब बिल्ली बड़े शान से आँखें फैलाती हुई बोली, "तुमने जो सुना वह सत्य है किंतु जो सक्षम होते हुए भी स्वयं अपना भोजन नहीं जुटा पाते हैं और आराम से बैठकर दूसरों की खाते हैं, वह शरीर से चाहे कितना भी बलिष्ठ हो, लेकिन वह मन से एकदम कमज़ोर, डरपोक व आत्म-विश्वासहीन होता है, इसलिए उस टॉमी से मैं तो क्या एक चूहा भी नहीं डरगा।"

बिल्ली की बातें सुन बकरी को समझ आ गया, कि जो पराश्रित होते हैं, वे हमेशा निर्बल ही रहते हैं।

बुद्धि की लगाम सदा रिंची रहे



स्वामी पार्थसारथी

हम सब में एक सामन्य परन्तु घातक धारणा घर चुकी हैं- मैं ठीक हूं। मैं शराब नहीं पीता, सिगरेट नहीं फूँकता, किसी की जेब नहीं काटता, पर स्त्री के चंगुल में नहीं हूं। इतना होने को ही आज सर्वगुण संपन्न मान लिया जाता है। दफ्तर में मैनेजर हों अथवा सरकार के मंत्री, सभी अपने को ठीक समझते हैं। समस्या यह नहीं है कि हम कितने अज्ञान हैं, समस्या यह है कि हम जीवन के बारे में जितनी बातें जानते हैं, उसी को हमने संपूर्ण ज्ञान मान लिया है। सब कुछ जानने वाली धारणा बनते ही हमारे गैरेज का दरवाजा बंद हो जाता है, अन्य विचार अंदर भुस ही नहीं सकते।

आईस्टाइन ने एक सार्वजनिक अभिनंदन समारोह में ईमानदारी से (न कि दिखावटी विनम्रता से) स्वीकार किया कि, 'मेरे अत्यधिक अज्ञान के संदर्भ में मेरी जानकारी तो बिलकुल नगण्य है।' जिस दिन से खुद को पूर्ण ज्ञानी समझा, उसी दिन हमारा बढ़ना बंद हो जाएगा।

और हम सदा दक्षियानूसी विचारों की जेल में बंद रहेंगे।

संसार का प्रत्येक मनुष्य अपना सुख व संतोष धन, परिवार, अधिकार, पद व यश को बटोरने और संभालने में समझता है। आपका लक्ष्य भी इन्हीं में से एक या दो या तीन विषय हो सकते हैं, जिनकी निरन्तर खोज व संचय में पूरा जीवन बीत जाएगा। पर तनिक जीवन की गाड़ी की जंजीर खींचकर किसी जंक्शन पर रुक कर सोचें- मैं कहां जा रहा हूं? मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है। जहां सुख-शांति सोची थी, वहां कितनी मिली, कितनी शेष रही? मन में अशांति व व्यग्रता क्यों रहती है? मैं क्यों तुनक मिजाज हूं जो किसी के टोकने को बर्दाशत नहीं कर सकता? धन, वैभव भोग-विलास से कितने समय की शांति मिलती है?

यदि विचार व चिंतनशील जन्म पाकर भी हम भेड़ धसान का ही जीवन जीते हैं और सोचते हैं, यह तो सभी करते हैं, मैंने किया तो क्या बेजा है तो फिर हम मनुष्य कहलाने के अधिकारी नहीं। बिना सोचे समझे, सबकी देखा-देखी हम रात-दिन दो विषयों में लगे रहते हैं- धन का संचय और इंद्रियों का भोग। लेकिन जरा सोचें, वह सुख कब तक बना रहता है? सोचने पर पाया जाएगा कि अंदर के अध्यात्म के अतिरिक्त और कहां भी सुख-शांति नहीं मिलती।

आप संसार में अपने आवश्यक कर्तव्यों

का पालन करते चलें, चाहे दफ्तर की नौकरी हो या रिश्टेदारों की देखरेख या परिवार का उत्तरदायित्व। आप क्यों करते हैं, इससे आपका लाभ या तुकसान नहीं होता। मन की शांति और आनंद निर्धारित होता है इस बात से कि काम के पीछे भाव क्या है? एक चाकू से डॉकर आपकी बीमारी दूर करता है, उसी चाकू से डाकू जान ले लेता है। क्रिया एक सी ही है, चाकू भी एक ही है, पर उद्देश्य अलग हैं।

आजकल साधुओं व आश्रमों की भरमार हो रही है। अपने गलत आचरण से सभी आज परेशान, थके, आक्रांत, चिड़चिड़े, अनमने से रहते हैं। अतः स्वामीजी और आश्रम का सहारा लेकर क्षणिक शांति मिलती है। लेकिन जिसे गुरु बनाया उसका आनंद कितना टिकाऊ है? लेकिन ध्यान रखें, आप पति, पत्नी, नौकरी, मकान, मित्र, नौकर-चाकर, सभी कुछ बदल सकते हैं पर एक बार शरण में जाने के बाद चालाक गुरु के चंगुल से निकलना कठिन है। इसलिए अपने को पूछते-जांचते रहिए। आप क्या चाहते हैं? क्या जीवन में दशा ठीक है? यदि दशा ठीक है तो दिशा भी ठीक ही होगी। अंधे होकर शेयर मार्केट या लॉटरी के फिराक में न पड़ें, चाहे आपके साथ के कितने ही लोग उसके क्यों न उलझे हों। कामनाओं का पूरा होना आपके हाथ में नहीं है, पर नई कामना मन में पालना-पोसना आपके हाथ में है। तो इसी पर ध्यान रखें। ●



सुभाष गाताडे

महाराष्ट्र में मुम्बई से 270 किलोमीटर दूर स्थित लगभग पांच सौ की आबादी वाले एक गांव बेबलेवाड़ी की अनोखी दास्तान कितने लोग जानते हैं। शायद जिन लोगों ने मीडिया के एक छोटे से हिस्से में इस सिलसिले में छपी खबरें पढ़ी हैं, वे बता सकते हैं कि यहां के आधे से अधिक लोगों ने एक लिखित संकल्प लिया है कि अपनी मृत्यु के बाद वे अपनी आंखें दान करेंगे। और ऐसा संकल्प लेने में उन्होंने समाज और धर्म की उन मान्यताओं की खास फिक्र नहीं की है, जो इन्द्रियों को हटाकर शव का अंतिम संस्कार करने की मुख्यालक्षण करती है।

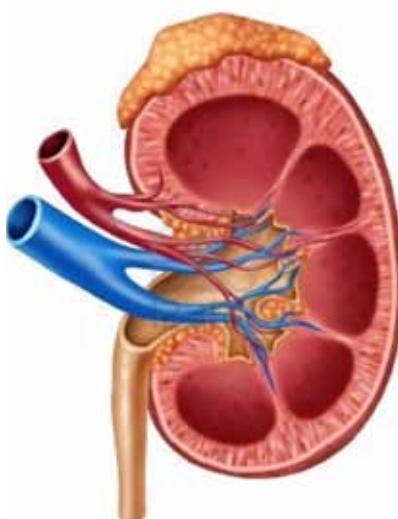
पांच सौ लोगों में आधे से अधिक लोगों के इस संकल्प की अहमियत को (जिसे उन्होंने ईडियन मेडिकल एसोसिएशन के सतारा स्थित आई बैंक को लिखकर दिया है) जो समझना चाहते हैं, उन्हें इतना ही बताना काफी है कि एक करोड़ साठ लाख आबादी वाले मुम्बई में हर साल नेत्रदान के महज 2000 मामले होते हैं और यह जानी हुई बात है कि दुनिया में सबसे अधिक नेत्रहीन भारत में है, जिनमें से कियों की दृष्टि लौटायी जा सकती है, बशर्ते कोई नेत्रदान के लिए तैयार हो। इसे विडम्बना ही कहा जाएगा कि नए साल के मौके पर बेबलेवाड़ी की अद्भुत दास्तान मीडिया की सुर्खियां नहीं बन सकी। बहरहाल, इससे इस छोटे से गांव के लोगों के संकल्प की राष्ट्रव्यापी अहमियत फीकी नहीं पड़ जाती है।

वैसे नेत्रदान, किडनीदान या अन्य अंगों के दान को लेकर हमारे समूचे समाज में जितनी अज्ञानता मौजूद है, वह समझ से परे है। न लोग समस्या की व्यापकता से परिचित हैं, न इस पहलू से परिचित हैं कि किस तरह अंगदान या देहदान के बाद उनका प्रयोग होता है। यह भी बहुत कम लोग जानते हैं कि भारत में हर साल लगभग दो लाख लोग दिल, आंत और लीवर की ऐसी तकलीफों से मरते हैं, जिन्हें अंग प्रत्यारोपण से मिटाया जा सकता है। अंगदान और देहदान की समाज को कितनी जरूरत है इसका अंदाजा इस बात से भी लगाया जा सकता है कि अकेले मुम्बई में 850 से ज्यादा मरीज किडनी प्रत्यारोपण के इंतजार में हैं। लेकिन इक्कीसवीं सदी में भी अज्ञान और अंधश्रद्धा का ऐसा आलम है कि मरने के बाद भी हम अपने अंगों और शरीर का मोह छोड़ने के लिए कर्तव्य तैयार नहीं।

किडनी, लीवर और दिल की तमाम प्राणघातक बीमारियों के लिए अंग प्रत्यारोपण अकेला प्रभावी तरीका है। हजारों ऐसे लोग जो मेडिकल साइंस के इस विकास के बिना निश्चित मौत का शिकार हो सकते थे, उन्हें इससे जीने

अंगदान की जरूरत

मौत के बाद अंगदान और देहदान के लिए आगे आने में संकोच के मामले में भारत जैसों विकासशील मुल्कों से लेकर यूरोप के विकसित देश में भी काफी समानताएं हैं। इसका पता पिछले साल हॉलैंड में टीवी पर आयोजित एक रियलिटी शो के दौरान चला। इस रियलिटी शो में एक महिला तय करना चाहती थी कि वह अपनी किडनी किसे दान करे। यूरोप और अमेरिका में इसे लाखों लोगों ने देखा। आधा घंटा कार्यक्रम चलने के बाद यह बात उजागर हुई कि यह कर्जी शो है, यानी ऐसी कोई महिला नहीं थी जो



का दूसरा मौका मिल सका है। डॉक्टर बताते हैं कि सांस रुकने के बाद भी शरीर के कई हिस्सों को निकाल कर दूसरों के शरीर पर लगाया जा सकता है। नेत्रदान के अलावा आंख पर का पारदर्शी पर्दा (कॉनिर्य), हड्डियां, त्वचा कुछ मुलायम टिश्यूज, किडनी, लीवर, दिल, फेफड़े आदि महत्वपूर्ण अवयवों को आसानी से प्रत्यारोपित किया जा सकता है। अगर मृत्यु के बाद दिल की धड़कन बंद हो जाए, तो भी नेत्र और त्वचादान मुमकिन होता है। जिस व्यक्ति के दिल की धड़कन जारी है, लेकिन ब्रेनडेरथ नहीं हुई है, उसके हृदय और सांस की प्रक्रिया को कृत्रिम उपकरणों के सहारे जारी रखते हुए किडनी, फेफड़े, लीवर आदि अवयव प्रत्योरोपण के लिए अलग किए जा सकते हैं। इन हिस्सों को शरीर से अलग करने के लिए चार-पांच घंटे का ऑपरेशन चलता है।

मौत के बाद अंगदान और देहदान के लिए आगे आने में संकोच के मामले में भारत जैसों विकासशील मुल्कों से लेकर यूरोप के विकसित देश में भी काफी समानताएं हैं। इसका पता पिछले साल हॉलैंड में टीवी पर आयोजित एक रियलिटी शो के दौरान चला। इस रियलिटी शो में एक महिला तय करना चाहती थी कि वह अपनी किडनी किसे दान करे। यूरोप और अमेरिका में इसे लाखों लोगों ने देखा। आधा घंटा कार्यक्रम चलने के बाद यह बात उजागर हुई कि यह

ऐसे दान के लिए तैयार थी। लेकिन इस फर्जी शो का एक सार्थक नतीजा यह निकला कि लोगों को इस बात का गहराई से अहसास हुआ कि यह समस्या कितनी बड़ी है। इस दौरान बारह हजार से ज्यादा लोग आगे आए और उन्होंने यह एलान किया कि वे अपनी किडनी दान देने के लिए तैयार हैं।

इस बात को नहीं भूलना चाहिए कि मरने के बाद भी कई लोगों को जिंदगी की सौगात दी जा सकती है और अंगदान से मृत शरीर में कोई विरुपता नहीं आती। अगर इससे भी आगे बढ़कर देहदान किया जाए, तो मेडिकल साइंस के विकास में मदद मिलती है, जो लाखों-करोड़ों लोगों को सुख दे सकता है।

यहां इस बात को रेखांकित करना जरूरी है कि समाज में इस सिलसिले में व्यापक जागरूकता पैदा करने के लिए लोग आगे आ रहे हैं। दरअसल बेबलेवाड़ी के लोगों को तैयार करने में इसी किस्म की चेतना से लैस एक डॉक्टर ने अहम भूमिका निभाई। अविनाश पोल नामक, इस डॉटिस्ट ने दो साल पहले घर-घर जाकर प्रचार शुरू किया और धीरे-धीरे लोग खासकर युवा, उनकी मुहिम से जुड़ते गए।

लोगों की धार्मिक मान्यताएं और परम्पराएं मृत्यु के बाद 'जीवन' की बात करती हैं, जिसका कोई सांस्थानिक सबूत मौजूद नहीं है। अलबत्ता इतना तो वहां भी तय है कि यह शरीर यहीं नष्ट हो जाता है, चाहे अंतिम संस्कार का तरीका कुछ भी हो। ऐसे में मृत्यु के बाद जीवन का इससे शानदार तरीका क्या हो सकता है कि हम अपनी शरीर को मिट्टी में मिलने या राख होने से बचाएं और दूसरों की जिंदगी को भरपूर बना दें?

इस मामले में हैदराबाद में तैनात मेजर सिद्धार्थ और उनकी पत्नी निधि मलिक ने एक शानदार मिसाल कायम की। उनका डेढ़ साल का बेटा शौर्यवास बालकनी से गिर कर जब घायल हुआ और डॉक्टरों ने उसे 'ब्रेन डेंड' घोषित किया, तब अपने तमाम दुख को क्षण भर अलग करके उन्होंने एक कठोर फैसला लिया कि उसकी इंद्रियों को दान किया जाए। शौर्यवास की आंखें हैदराबाद के आई बैंक को सौंप दी गई, जिससे किसी की जिंदगी रोशन हुई। उसकी किडनीयों ने तटीय आंध्र प्रदेश के एक किसान को नया जीवन दिया और शौर्यवास की याद को सलाम करते हुए लिम्का ऑफ रेकॉर्ड्स ने उसे दुनिया का सबसे नन्हा ऑर्गान डोनर घोषित किया। ●



निर्मल जैन

कंगन और चूड़ियों के सहजीवन से भी सीख लें

एक दिन एक महिला ने अपने घर के बाहर तीन संतों को देखा। भीतर आकर उसने यह बात अपने पति को बताई। पति ने कहा, उनको आदर सहित बुला लाओ। महिला ने बाहर आकर उन संतों को आमंत्रित किया। संत बोले, हम सब किसी भी घर में एक साथ नहीं जाते। पर क्यों? महिला ने पूछा। उनमें से एक ने कहा, मेरा नाम धन है। फिर दूसरे संतों की ओर इशारा कर के कहा, इन दोनों के नाम सफलता और प्रेम हैं। हममें से कोई एक ही भीतर आ सकता है। आप तय कर लें कि किसे निमंत्रित करना है।

महिला असमंजस में पड़ गई। फिर भीतर जाकर अपने पति को बताया। पति प्रसन्न होकर बोला, हमें धन को आमंत्रित करना चाहिए। हमारा घर खुशियों से भर जाएगा। पत्नी ने कहा, मुझे लगता है कि हमें सफलता को आमंत्रित करना चाहिए। सफलता के साथ धन भी जुड़ा



परस्पर प्रेमपूर्वक रिश्ते निभाने के हुनर का जीवंत उदाहरण गृहणियों के हाथ के कंगन और चूड़ियां हैं। गृहणियों के हाथों की शोभा बढ़ाते हुए दोनों एक साथ रहते भी हैं और आपस में टकराते भी हैं।

आपसी बोल-चाल में प्रेम की मिठास न जाने कहां लुप्त होती जा रही है। हर कोई माथे पर बल डाले या मुँह लटकाए मिलता है। हंसते भी हैं तो बनावटी हंसी। पश्चिम की नकल ने जिस नए मध्य वर्ग को जन्म दिया है, वह आगे बढ़ने सफल होने और धन के पीछे भागने की चाह में अपनी जड़ों से कटता जा रहा है। इसी ने उसकी स्वाभाविकता छीन ली है।

वह हर स्पर्धा में खुद को सबसे आगे रखना चाहता है। हर किसी को अपना प्रतिद्वंदी समझता है और शक की नजर से देखता है। इसीलिए हंसी भी विदा हो गई है। आपसी जुड़ाव, संवेदनशीलता, प्रतिबद्धता और सामाजिक सरोकार सब क्रमशः सखलित हो रहे हैं। हम सब एक नीरस व्यवस्था के कलपुर्जे बनते जा रहे हैं। हर रिश्ते में कटुता का बोल-बाला है।

हम भूल रहे हैं कि विरोध और टकराव से

कुछ नहीं मिलता। परस्पर प्रेम और सामंजस्य ही विकास का प्रतीक है। विरोध और सामंजस्य का सबसे सुंदर उदाहरण हमारा हाथ है। हाथ की चार उंगलियां एक दिशा में हैं और अंगूठा विरोधी दिशा में है। लेकिन जब उंगलियां और अंगूठा एक दूसरे के पास आते हैं, तो न अंगूठा उंगलियों से लड़ता है न उंगलियां अंगूठे से। दोनों के इसी सामंजस्य से हमारे सारे काम-काज संपन्न होते हैं।

परस्पर प्रेमपूर्वक रिश्ते निभाने के हुनर का जीवंत उदाहरण गृहणियों के हाथ के कंगन और चूड़ियां हैं। गृहणियों के हाथों की शोभा बढ़ाते हुए दोनों एक साथ रहते भी हैं और आपस में टकराते भी हैं, लेकिन कंगन और चूड़ियों के टकराव से खनकती हुई मधुर ध्वनि ही निकलती है, कोलाहल नहीं होता। कभी कगन से टकरा कर चूड़ियों को टूटते नहीं देखा। ●

-: सूचना :-

'समृद्ध सुखी परिवार' मासिक पत्रिका के आगामी अंकों में स्वयंसेवी संगठनों, सार्वजनिक उपक्रम (पीएसयू), व्यावसायिक घरानों के जनकल्याणकारी उपक्रम पर विशेष सामग्री का प्रकाशन किया जा रहा है। आपसे निवेदन है कि आप अपने संगठन और जनकल्याणकारी उपक्रम की सचित्र जानकारी, आलेख हमें निम्न पते पर प्रेषित करें-

संपादक

समृद्ध सुखी परिवार

ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट, 25, आई.पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज, नई दिल्ली-110092
फोन: 011-26782036, 26782037 मोबाइल: 09811051133

सांस्कृतिक धरोहर और जीवन



साध्वी कनकश्री

अंग्रेजी, स्वीडी आदि अनेक भाषाओं के कवि, लेखक, भाषाविद्, समाजशास्त्री और भारतीय-दर्शन के प्रखर प्रवक्ता डॉ. मार्टिन आलबुड ने कहा- मुझे भारतीय ने नहीं, भारतवासियों ने सर्वाधिक प्रभावित किया है। भारतीय-संस्कृति पर देश-विदेशों में उनके हजारों प्रवचन हो चुके थे। भारत में आयोजित उनकी प्रवचन सभा में वे भाव-विभाव होकर बोले। उन्होंने कहा- 'जहाँ तक भौगोलिक और प्राकृतिक सौदर्य का सवाल है, हमारे देश-स्वीडन में भी वह नहीं है। लेकिन सहनशक्ति, क्षमाशीलता, दयालुता और गहरी अन्तर्दृष्टि-ये भारतीयों की अपनी एकदम निजी विशेषताएँ हैं। ये ही वे चीजें हैं जो किसी भी संस्कृति को महान संस्कृति बनाती है।'

वैसे देखा जाए तो वक्त की रेत पर अनेक संस्कृतियां अस्तित्व में आई और विलुप्त हो गई। कुछ संस्कृतियां विकसित हुई और लंबे समय तक लोक चेतना को प्रभावित करती रहीं। उनमें एक है भारतीय संस्कृति, जो बहुत प्राचीन है। भारतीय संस्कृति मूलतः सत्संस्कारों की संस्कृति है। वह ऋषियों की संस्कृति है। संयम और त्याग की संस्कृति है। यद्यपि भारतीय परंपरा में संस्कृति शब्द नया है। पहले इसके अर्थ में 'धर्म' शब्द का प्रयोग हुआ करता था। धर्म से तात्पर्य था—सहज-स्वभाव, जीवन का लक्ष्य या जीवन की समस्त प्रवृत्तियों का संचालक/नियामक तत्त्व।

आज संस्कृति को 'कल्चर' कहते हैं। जाति विशेष की रीति-नीति, वेष-भूषा, रहन-सहन, गीत-नृत्य-ये सब कल्चर या संस्कृति के प्रतीक माने जाते हैं। सांस्कृतिक, प्रोग्रामों में संस्कृति का व्यापक रूप एकदम सिमट गया है। लगता है संस्कृति और सांस्कृतिक शब्दों का अवमूल्यन हुआ है। दुरुपयोग हुआ है।

'कल्चर' शब्द भी हमें संस्कृति के नजदीक ले जाता है, यदि उसे कृषिशब्द की भावना के साथ जोड़ दिया जाए। 'कृषि' से तात्पर्य है बोना-यानि खेती करना, संवर्धन करना। इसका लाक्षणिक अर्थ है—जीवन की माटी में संस्कारों के बीजों को बोना, हल जोतना। बहुआयामी प्रक्रिया है यह। शरीर का संस्कार, मन का संस्कार, अस्तित्व का संस्कार करते-करते हम जीवन को संस्कारवान बनाते हैं और संस्कृति के केंद्र तक पहुंचते हैं।



यह संस्कार संवर्धन का कार्य कृषि कर्म जैसा ही है। इसमें बीज-वपन से लेकर शोधन, परिमार्जन की प्रक्रिया से गुजरना होता है।

'संस्कार गुणाधान' संस्कार का अर्थ है, गुणों का आधान और दोषों का अपसारण। संस्कार के अनेक पक्ष हैं, जैसे— शरीर का संस्कार—इसमें स्नान, प्रसाधन, साज-सज्जा का सहारा लिया जाता है। सुंदर वस्त्रों तथा अलंकारों की भी इसमें महत्वपूर्ण भूमिका रहती है।

अन्न का संस्कार— इसमें फटकना, कूटना, पीसना, साफ करना, कंकड़ आदि निकालना, इन सब का समावेश होता है।

वस्त्र का संस्कार— धोना, रंगना, समेटना, कसीदा आदि निकालना—ये सब वस्त्र-संस्कार के अंतर्गत आते हैं।

भोजन का संस्कार— तैयार भोजन में भी धी बेसवार आदि डालना, छाँकना आदि प्रक्रिया से खाद्य सामग्री को पौधिक, स्वादिष्ट सुखिचिपूर्ण बनाना।

भूमि पूजन संस्कार— पूजा, अनुष्ठान द्वारा भूमि का दोष परिहार करना। इन सभी संस्कारों का उद्देश्य है। बाहर-भीतर के दोषों को हटाना और गुणवत्ता को उभारना। उपरी निर्दिष्ट सभी संस्कार स्थूल हैं, बाहरी पदार्थों से संबंधित हैं। संस्कृति का अंतर्गत तत्व सूक्ष्म है। वह मानव स्वभाव में निहित है। वह जीवन के अस्तित्व से जुड़ी गुणवत्ता है, जो बहुत गहरे में अवस्थित है। मनुष्य रहता है प्रकृति में, फिर भी वह अपने पर्यावरण के भीतर एक ऐसा सांस्कृतिक परिवेश रखता है, जो उसके जीवन को तथा सामाजिक प्रयोजनों को एक मजबूत आधार प्रदान करता है।

संस्कृति है स्वस्थ जीवनशैली
मनुष्य का जीवन त्रिआयामी है। प्रकृति, संस्कृति

और विकृति। जैसे अन जिस रूप में उत्पन्न होता है वह प्रकृति है। पकाकर स्निग्धता प्रदान करना, छाँक आर्द्ध देकर स्वादिष्ट बनाना संस्कृति है। अन्न का सड़ जाना, बेस्वाद हो जाना विकृति है। ठीक इसी प्रकार मनुष्य का अपने अस्तित्व में होना प्रकृति है। संस्कारों का निवेश कर स्वयं विशिष्टता अर्जित करना या किसी को विशिष्टता प्रदान करना संस्कृति है। संस्कृतिक मूल्यों का क्षरण विकृति है। इसमें स्पष्ट हो जाता है कि वे सारे संस्कार, जो व्यक्ति और समाज को श्रेष्ठता की ओर ले जाते हैं, संस्कृति है। वे संस्कार, जो जीवन का सही निर्माण करते हैं, संस्कृति हैं।

संस्कृति और अपसंस्कृति
हमारा निर्माण कैसा हो रहा है? किस दिशा में हो रहा है? इस सोच-विचार के आधार पर संस्कृति का वर्गीकरण हो गया जिसे हम संस्कृति और अपसंस्कृति के रूप में पहचानते हैं।

आज के बदलते सांस्कृतिक परिदृश्य का व्यावह पहलू है अपसंस्कृतियों का उदय। नवी पीढ़ी को परंपरा नहीं, प्रगति चाहिए। वह हर क्षेत्र में नयापन तलाशती है। चारों ओर उभरते नयेपन के व्यामोह ने जीवन मूल्यों को आहत किया है। संस्कृतिक मूल्यों को आहत किया है। सांस्कृतिक मूल्यों को अपसंस्कृति के कूड़ेदान में फेंका है। सांस्कृतिक फूहड़पन को जन्म दिया है। फैशन, प्रदर्शन, उपभोक्तावाद, भ्रष्टाचार, अश्लीलता—ये सब संस्कृति की फूहड़ता को ही उजागर कर रहे हैं।

आज बाजार की संस्कृति और उपभोक्ता संस्कृति व्यक्ति और समाज की चेतना पर हावी हो रही है। प्रगतिशील कहलाने वाला आदमी संस्कारों की दृष्टि से शून्य हो रहा है। उसकी संवेदनाएँ जड़ हो रही हैं। ●

आत्म-विकास की साधना



आरती जैन-खुशबू जैन

आत्म-विकास के लिए व्यक्ति को अपनी बुद्धि का उपयोग करने की आदत डालनी पड़ती है। यह आदत ही आत्म-विकास की नींव है। अतः यह कार्य यदि फुरसत के समय किया जा सके, तो मनुष्य कई बुराइयों से बचकर अपनी आश्चर्यजनक उन्नति कर सकता है।

शरीर से बेकार लोगों की संख्या देखकर हम कह देते हैं कि इतने बेकार हैं। पर मन से बेकार रहनेवालों की गिनती की जाए, तो वह संख्या और भी बड़ी होगी। जो अपने मन तथा विचार-शक्ति को काम में नहीं लगाते, अपना बुद्धि का पूरा-पूरा उपयोग नहीं करते, उनका विकास रुक जाता है। लेकिन जो जागृत और सावधान रहते हैं, वे प्रत्येक कार्य में कुशलता प्राप्त कर लेते हैं।

लोग अक्सर मानसिक थकावट की बात करते हैं। वास्तव में थकावट काम से नहीं, अपितु चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ आदि या मानसिक विकृति से आती है। सच्ची थकावट कार्य बदलकर दूर की जा सकती है। उसके लिए निद्रा का आराम ही काफी है। इसके विपरीत कुछ लोग अपने मन को व्यर्थ की चिंता या गलत विचारों से थका देते हैं। मन को काम में तो लगाते हैं, पर ऐसे काम में लगाते हैं, जो आत्म-विकास की बजाय आत्मघात करनेवाला होता है। इसलिए बुद्धि का उपयोग आत्म-विकास एवं सद्गुणों की वृद्धि के लिए किया जाना चाहिए। थकावट दूर करने का सर्वोत्तम उपाय काम में परिवर्तन करना है, जिससे ताजगी बनी रहे और निद्रा के समय आराम मिले।

जब मनुष्य यह समझ लेता है कि उसकी उन्नति उसके अपने प्रयत्नों पर ही अवलम्बित है, उसके भाग्य का विधाता वही है, तब वह आत्मविकास के लिए प्रयत्नशील होता है। विभिन्न साधनों का उपयोग करके वह प्रगति के पथ पर बढ़ता है। ऐसे पुरुषार्थियों को मार्ग की कठिनाइयाँ और बाधाएं रोक नहीं सकती। वे दूसरों से सहयोग की भिक्षा भी नहीं मांगते। अपने सद्गुणों के कारण उनमें इतना आत्मविश्वास पैदा हो जाता है कि दूसरों का सहयोग उन्हें प्राप्त होगा।

जीवन के प्रत्येक क्षण का रस निचोड़कर उसे काम में लेना है। व्यावसायिक क्षेत्र की समस्याएं काफी जटिल और व्यापक होती हैं। उन्हें सुलझाने में केवल कठिन परिश्रम ही नहीं करना पड़ता, बल्कि दिमाग को हमेशा तरोताजा रखना होता है। तभी वे उलझनें सहज रूप में हास्ते-हास्ते सुलझायी जा सकती हैं। दिमाग



साफ रखने और उसे बोझिल न होने देने के लिए व्यापारिक क्षेत्र में मधुर हास्य भी आवश्यक हो जाता है। यदि हंसी-मजाक से दिमाग का बोझ हल्का न हो, तो काम करना ही मुश्किल हो जाए।

व्यापारिक जीवन में भी संतुलन और विनोद का कम महत्व नहीं है। लेकिन अब प्रश्न यह उठता है कि ऐसी मनःस्थिति पैदा कैसे की जाय? इसके लिए कुछ टिप्प इस प्रकार हैं—

- आप विनोद तभी कर सकेंगे, जब आप शांत और संतुलित हों।

- प्रसन्नता और हंसी तभी आप में आ सकेगी, जब आपमें खिलाड़ी वृत्ति हो और आप यह विश्वास निर्माण कर सकें कि उससे कठिन समस्या भी आसानी से सुलझायी जा सकती है।
- दूसरों के किये हुए मजाक को उसी रूप में लेकर मजाक करनेवाले के आनंद से आप भी आर्द्धित हों।

- मजाक का स्तर ऐसा हो, जिससे जिनका मजाक करें, उसे भी प्रसन्नता हो।

अर्थ-प्राप्ति में जैसे संकल्पित मन का महत्व है, वैसे ही स्वस्थ शरीर की भी आवश्यकता है। हमारा स्वास्थ्य हवा, प्रकाश, जल, आहार-विहार, आराम, स्वच्छता आदि कई बातों पर अवलम्बित रहता है।

शरीर-स्वास्थ्य की दृष्टि से शुद्ध हवा का महत्वपूर्ण स्थान है। इसलिए घर की रचना ऐसी हो, जहां हमें स्वच्छ हवा मिलती रहे। घर की पूरी साफ-सफाई भी रखी जानी चाहिए। दरवाजे बंद कर ताजी और शुद्ध हवा को रोक देते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए घातक है।

हवा की तरह प्रकाश का भी बड़ा महत्व है। प्रकाश और सूर्य-किरणों से रोग के कीटाणु पनप नहीं पाते। उनकी वृद्धि गंदगी और अंधेरे में अधिक होती है। लोग अक्सर बीमारों को अंधेरे में, हवा न लागे ऐसे स्थान पर रखते हैं, जिससे रोग हटने की अपेक्षा बढ़ने की ही अधिक संभावना रहती है। हमने देखा है कि क्षय के कीटाणुओं को बढ़ाने में अशुद्ध हवा,

अंधेरा, गंदगी, सूर्य-किरणों का अभाव बहुत मददगार होता है।

सच पूछा जाय, तो एक तरह से बीमारी हमें सावधान करने के लिए आती है हमारे आहार-विहार में कहीं कुछ असावधानी हुई है या हमने अप्राकृतिक बर्ताव किया है—आगे सावधान होकर प्राकृतिक नियमों से चलना चाहिए। पर वैसा न करके हम वैद्य या डॉक्टर की दवा की सहायता लेते हैं और हमेशा के लिए उनके दास बन जाते हैं।

हमें बार-बार नहीं खाना चाहिए, बल्कि जब पहले खाया हुआ अन्न पच जाय और अच्छी भूख लगे, तभी खाना उचित है। साधारणतया कोई भी वस्तु तीन घंटे के पहले नहीं पचती। इसलिए तीन घंटे के पहले तो खाना ही नहीं चाहिए। और हमने ज्यादा खाया हो या उसे भारी बनाकर खाया हो, तो इस अंतर को और भी बढ़ा देना चाहिए।

व्यायाम की तरह गहरी नींद भी आवश्यक है। सोने का सबसे अच्छा समय रात को 9 बजे सोकर सुबह 4 बजे उठना है। पर इन दिनों रात को देर रात तक जगकर सूर्योदय के बाद उठने की आदत ने हमारे स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुंचायी है। थकान के बाद सहज में नींद आती हैं पर उस नींद को चाय आदि उत्तेजक द्रव्यों के व्यवहार से मिटाकर या फिजूल की गण्यों में लगाकर देर से सोने की आदत बढ़ाते जा रहे हैं। जिन्हें अपने शरीर से दुश्मनी हो और इस संसार से जल्दी छुटकारा पाना चाहते हों, उनसे तो क्या कहा जाए? पर जो अपने शरीर को प्रकृति या परमेश्वर की अमूल्य देन मानते हों और उस शरीर को सुखी और स्वस्थ रखकर मानव-जीवन को सार्थक और सफल बनाना चाहते हों, उन्हें यह सुझाव दे सकते हैं कि वे अपने शरीर को स्वस्थ रखें, अच्छा रखें और उससे अधिक-से-अधिक काम लेकर सुखी-समृद्ध बनने का प्रयत्न करें। एक सफल व्यवसायी या व्यापारी के लिए शरीर की स्वस्थता बहुत जरूरी है।

—‘सातों सुख’ पुस्तक से



चांद

* अमित कुमार लाडी

चांद दिन में छुप जाता है,
रात को फिर निकल आता है।

मौसम खराब हो जाए अगर,
बादलों के बीच छुप जाता है।

प्रेमियों का तो यह दोस्त है,
दो दिलों को यह मिलाता है।

दूर हो प्रेमी यदि प्रेमिका से,
तो उनकी याद भी दिलाता है।

प्रेमी-प्रेमिकाओं के साथ-साथ
बच्चों का दिल भी लुभाता है।

सच्चे प्रेम का संदेश देता 'लाडी'
साथ निभाने का पैगाम फैलाता है।

—मुख्य संपादकः आलराउंड मासिक
डोडां स्ट्रीट, फरीदकोट-3 (पंजाब)

गेज़ल

* किशन स्वरूप

बात करे, कोई तो आए, सोच रहा हूं
तनहाई का बोझ उठाए सोच रहा हूं

तूफानों की साजिश में शामिल साहिल भी
मेरी कश्ती कोन बचाए, सोच रहा हूं

बहुत गरीबी, बहुत अमीरी ठीक नहीं है
इस्सां को दिन-रात जगाए सोच रहा हूं

रिश्तों की भरमार मगर सब ढोने भर के
लेकिन रिश्ता कौन निभाए, सोच रहा हूं

अवस्थर बचता रहा अंधेरे की साजिश से
कभी रोशनी, रुठ न जाए, सोच रहा हूं

उसे दिखाएं कभी आँड़ा मौका हो तो
मुझ पर उंगली अगर उठाए, सोच रहा हूं

अता नहीं करता यूं ही खुदारी कोई
वह भी अपना बोझ उठाए, सोच रहा हूं।

-108/3, मंगल पांडेय नगर
मेरठ-250004 (उत्तर प्रदेश)



बड़े बाबू!

* अशोक 'अंजुम'

बड़े बाबू! हर फाइल पर खाते हो,
बिना बजन के एक भी कागज
आगे नहीं बढ़ते हो,
बिना चाय-पानी
आपके हाथ नहीं हिलते हैं,
कभी-कभी एक-एक दस्तखत के
मुंहमांगे दाम मिलते हैं
पेशन की फाइल, मुआवजे की फाइल,
बिजली की फाइल,
गरीबों की एक-एक कहानी की फाइल!
और इन फाइलों का ढेर
आपकी ओर
बड़ी आशा से ताकता है
लेकिन आपका काइयापन
सामने वाले की जेबों में झांकता है,
इस प्रकार हर पल
रिश्वत की वैतरिणी में लगाते हुए गोता
आपकी सांस नहीं धुट्ठी मन नहीं रोता?
बाबूजी बिजबिजाये बोले—
रोता है, रोता है, क्यों नहीं रोता,
लेकिन क्या करें कंटोल नहीं होता!

—संपादकः अभिनव प्रयास
गली नं.-2, चंद्रविहार कॉलोनी
नगला डालचंद, क्वारसी बाईपास
अलीगढ़-202001 (उ.प्र.)



बिस्तर पर सुबकते पाया

* वीरेन्द्र सिंह 'वीर'

चिंतन-मनन-अध्ययन कर
मन के तराजू पर जब तोला गया
सियासत और शहादत का बजन
पलड़ा सियासत का ही भारी पाया।

खोजा-तलाशा, पर हर कोशिश
नाकाम रही, शहीदों के
नाम-ए-शोहरत तो दूर
तारिख-ए-शहादत का भी
पता न चल पाया।

जो चलते रहे, चाले
सियासत की, बंद कोठरियों में,
कुबेर को दर पर उनके
दरबान बने खड़ा पाया।

बने थे जो कंगरे आजादी के शिखर पर
पेड़, शहीदों के कंधे धर कर
महलों में उनकी, पत्थर नींव का
शहादत का ही लगा पाया।

किया था जिनसे वादा कभी
मेले, चिताओं पर लगाने का,
भूले तारिख शहादत की
चिराग एक भी, रोशन न हो पाया।

पताका जो बनी थी 'बाना'
शहीदों के विजय दामन पर 'वीर'
हरम में दलाले सियासत के
बिस्तर पर सुबकते पाया...।

—म.नं. 82, हैवी बाटर कॉलोनी
निजामपुरा, जकात नाका छाणी
वडोदरा-390024 (गुजरात)

हम किसान हैं

* शिव शारदा

हम किसान हैं
दुनिया को अन्न देते हैं

हम मजदूर हैं
विश्व के विकास से जुड़े हैं
लेकिन आज भी भीख मांग कर खाते हैं

हमारे पास बटूक और बारूद दोनों हैं
किन्तु क्रांति का जन्म कहीं खो गया है।
—24, ब्रोजो दुलाल स्ट्रीट
कोलकाता-700006 (पश्चिम बंगाल)



चाहिए

* शिवचरण दुबे

अब हमें स्वस्थ तन, स्वस्थ मन चाहिए।
'चाहे जैसा हो' ऐसा न धन चाहिए।

खो रहे पूर्वजों की प्रतिष्ठा को क्यों?
इस विषय में गहन अध्ययन चाहिए॥

क्या दशा है हमारी, चले किस दिशा?
मनुज-संदर्भ में आंकलन चाहिए॥

नित्य एकांत में, अपने कृत-कर्म का,
ध्यान के साथ चिंतन-मनन चाहिए॥

वासना की प्रबल आँधियों से बचें,
एक चट्टान-सा आचरण चाहिए॥

ज्ञान, कौशल, सदाचार से सर्वदा,
अपनी संतान का उन्नयन चाहिए॥

हममें छोटे-बड़े, ऊंचे के नीचे के,
भेदभावों का होना दमन चाहिए॥

ग्राम नगरों में, हर एक परिवार का,
'सर्वतोभद्र' वातावरण चाहिए॥

—दमदहा पुल के पास, कटनी मार्ग
बरही-483770 (मध्य प्रदेश)

विरहिणी

* रेणु सिरोया

दिन के उजाले पर
खामोशी ने रात का पर्दा गिराया है
विरहिणी ने प्रियतम के लिए
देहरी पर दीप जलाया है,
रात गुजारी आंखों में
और हर पल में एक ख्वाब बुना
परदेशी सजन का

प्रीत भरा संदेशा जब से आया है।
—कुमुदनी, 213/12, सिरोया मेडिकल
अशोक नगर, उदयगुरु-313001
(राज.)



रिश्ते

* भावना शेखर

रेशम से भी कोमल
छुई-सुई से नखरीले
आंख के मोती से
होते हैं रिश्ते
न संभाला तो
फूट जाते हैं बुलबुलों से
टूट जाते हैं कांच की तरह
सांसों की मानिंद छूट जाते हैं
खो जाते हैं बालू में सुई की तरह
तलाशो कितना ही
जोड़ि कितना ही
बुलाओ, सहलाओ
लौट कर नहीं आते
गए वक्त की तरह।

—सी-43, जगत अमरावती अपार्टमेंट
बेली रोड, पटना-800001

आसान मुश्किल

* डॉ. सुधा उपाध्याय

आसान है अंजान बने रहना
उमड़ते सैलाब, बदलती परछाइयों,
मिटते प्रतिबिम्बों से,
मुश्किल है अभावों के भाव
हर विषाद नकार कर
तुष्ट रहना, भय मुक्त करना

दोनों ही रास्ते तुमने
अपने लिए चुनकर
मेरे लिए कुछ भी नहीं छोड़ा

अब हर मुश्किल आसान
और हर आसानी
मुश्किल नजर आती है।

—बी-3, स्टाफ क्वार्टर्स
जानकीदेवी मेमोरियल कॉलेज
सर गंगाराम अस्पताल मार्ग
ओल्ड राजेन्द्र नगर, नई दिल्ली-60



बदलाव

* कविता विकास

दरख्तों के साए में अब सुकून नहीं होती
परिंदों की उड़ान में, अब संगीत नहीं होती
गांवों की पगड़ियां सड़कों में तब्दील हो गयी
चबूतरों की पंचायत गुजरे जमाने की बात हो गई।

बदलाव की बयार ऐसी मंजर लाई
कि आबाद नगरी अब बंजर हो गया
अंधेरे खाँफ का सबब बन गए
खेति-खलिहान शमशान का पर्याय बन गए।

शहरों की गलियों में अब शोर नहीं होता
मित्रों की संगत में वो आराम नहीं होता
अब तो हर शख्स ऐसा व्यस्त हो गया
कि बायां अंग दाएं के लिए अनजान हो गया।

सांसों के तारातम्य में गति अवरुद्ध हो गई
पलकों का झपकना कहां अब तो आंखें खुली रह गई
जीवन पथ व्यापार और जीवन-साथी सौदागर हो गया
रंगों में बहता लाल रंग स्थाह सफेद हो गया।

—डी-15, सैकटर-9, पोस्ट ऑफिस
कोयला नगर, जिला-धनबाद-826005

रुद्राक्ष और तुलसी माला धारण से लाभ



डॉ. प्रवीन सोनी

रुद्राक्ष व तुलसी की माला धारण करने के फायदे भी वैज्ञानिक मान्यता है। वैज्ञानिकों का कथन है कि होठों और जीभ का प्रयोग कर निरन्तर जप करने से साधक की कंठ-धमनियां को अधिक कार्य करना पड़ता है जिसके फलस्वरूप कंठमाला, गलगांड आदि रोग होने की आशंका होती है। इसके बचाव के लिए रुद्राक्ष और तुलसी की माला पहनी जाती है।

रुद्राक्ष की माला एक से लेकर चौदहमुखी रुद्राक्ष से बनायी जाती है। वैसे तो 26 दानों की माला सिर पर, 5 की हृदय पर, 16 की भुजा पर, 12 की माला मणिबंध पर धारण करने का विधान है। 108 दानों की माला धारण करने से अश्वमेध यज्ञ का फल और समस्त मनोकामनाओं का इच्छित फल मिलता है। जो व्यक्ति इसे धारण करता है उसे शिवलोक की प्राप्ति होती है, पुण्य मिलता है, ऐसी मान्यता



रुद्राक्ष की माला
श्रद्धापूर्वक
विधि- विधानुसार
धारण करने से
आध्यात्मिक उन्नति
के साथ-साथ
सांसारिक दुःखों व
बाधाओं से मुक्ति प्राप्त होती है।

पद्मपुराण, शिवमहापुराण आदि शास्त्रों में है। शिवपुराण में कहा गया है-

यथा च दृश्यते लोके रुद्राक्षः फलदः शुभः॥
न तथा दृश्यते अन्या च मालिका परमेश्वरिः॥

अर्थात् रुद्राक्ष की माला की तरह अन्य कोई दूसरी माला फलदायक और शुभ नहीं है। श्रीमद् देवीभागवत में लिखा है-

रुद्राक्षधारणाच्चं श्रेष्ठं न किञ्चिदपि विधेऽ।

अर्थात् विश्व में रुद्राक्ष धारण से बढ़कर श्रेष्ठ कोई दूसरी वस्तु नहीं है।

रुद्राक्ष की माला श्रद्धापूर्वक विधि-विधानुसार धारण करने से आध्यात्मिक उन्नति के साथ-साथ सांसारिक दुःखों और बाधाओं से मुक्ति प्राप्त

होती है। भूत-प्रेत बाधा दूर होती है। मस्तिष्क और हृदय को बल तथा मानसिक शांति भी प्राप्त होती है। अगर व्यक्ति मन की एकाग्रता के साथ रुद्राक्ष की माला का जप करता है तो उसे दस गुण फल मिलता है और अकाल मृत्यु का भय नहीं रहता है।

हिन्दू-संस्कृति में तुलसी का बहुत बड़ा महत्व है। यह सब रोगों का नाश करती है इसलिए इससे अच्छा स्वास्थ्य और लंबी आयु प्राप्त होती है। इसकी माला पहनने वाले के चारों ओर चुम्बकीय शक्ति विद्यमान होने के कारण आकर्षण और वरीकरण शक्ति आ जाती है, मनोकामनाएं पूर्ण होती है।

तुलसी की माला धारण करने के संबंध में शालिग्राम पुराण में कहा गया है- भोजन करते समय तुलसी की माला का गले में होने से अनेक यज्ञों का पुण्य प्राप्त होता है। जो कोई तुलसी की माला धारण करके स्नान करता है। उसे गंगा स्नान जैसे सारी नदियों के स्नान का फल प्राप्त होता है।

-डब्ल्यू.जे.ड.-9, म.न. 9-सी, प्रथम तल

ओम विहार फेज-आई.ए., उत्तम नगर

महेन्द्र हॉस्पिटल के पीछे

नई दिल्ली-110059

आसन्न मृत्यु से बचाता है महामृत्युंजय मंत्र



भारती कांडे

ओम त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उवारुकमिव बन्धनात् मृत्युर्मुक्षीय मामुतात्॥

महामृत्युंजय मंत्र काफी असरकारी माना जाता है। इसका यदि शुद्ध उच्चारण किया जाए तो मृत्यु को दूर किया जा सकता है। यह बात इस कथा से स्पष्ट होती है। दर्शण देश (वर्तमान मध्य प्रदेश के उत्तर पूर्व एक भाग) के राजा वज्रबाहु की सुमिति नाम की एक रानी थी। एक बार जब वह गर्भवती थी, तब उसकी सपत्नियों ने उसे विष दे दिया। भगवत् कृपा से उसका गर्भस्थ ध्रूण विनष्ट नहीं हो पाया किन्तु वह ब्रणयुक्त हो गया। जिससे जो बालक उत्पन्न हुआ, उसका शरीर ब्रण से भरा था। दोनों मां-बेटे के शरीर घावों से भर गए।

राजा ने अनेकों प्रकार के उपचार किए, परन्तु कुछ भी लाभ न होते देख निराश हो सुमिति से द्वेष रखने वाली अन्यान्य स्त्रियों की सलाह से, रानी सुमिति को उसके बच्चे के साथ वन में छुड़वा दिया। वहां छोटी सी कुटिया बनाकर रहने लगी। वन में सुमिति को दुःस्थ कष्ट होने लगे, शमृद्ध शुक्षी परिवार। दिसंबर 2013



शरीर की पीड़ा से उसे बार-बार मूर्च्छा आने लगी, उसके बालक को तो पहले ही काल ने कबलित कर लिया।

उसे जब चेतना आयी तो वह बहुत ही कातरभाव से भगवान शंकर से प्रार्थना करने लगी- हे प्रभो! आप सर्वव्यापक हैं, सर्वज्ञ हैं, दीनबंधु दुःखहारी हैं, मैं आपकी शरण में हूं, अब मुझे एकमात्र आपका ही अवलम्बन है। उसकी इस कातरवाणी को सुनते ही करुणामय आशुतोष का आसन डोल उठा। शीघ्र ही शिवयोगी वहां प्रकट हुए और उन्होंने सुमिति को मृत्युंजय मंत्र के जप का लोकतार माहात्म्य है। ●

का जप करने को कहा और अभिमंत्रित भस्म को उसकी तथा उसके बच्चे की देह में लगा दिया। भस्म के स्पर्श मात्र से ही उसकी सारी व्यथा दूर हो गयी और बालक भी प्रसन्नमुख हो जी उठा। सुमिति ने शिवयोगी की शरण ली। शिवयोगी ने बालक का नाम भद्रायु रखा।

सुमिति और भद्रायु दोनों मृत्युंजय मंत्र जाप करने लगे और इधर राजा वज्रबाहु को अपनी निर्दोष पत्नी और अबोध बालक को व्यर्थ कष्ट पहुंचाने का दुष्प्रियाम भी भुगतना पड़ा। उसके राज्य को शत्रुओं ने अपहृत कर राजा को बंदीगृह में डाल दिया।

एक दिन भद्रायु के मंत्र जप से प्रसन्न हो शिवयोगी पुनः प्रकट हुए। उन्होंने एक खड्ग और एक शंख दिया तथा बारह हजार हाथियों का बल देकर वे अंतर्ध्यान हो गए। भद्रायु ने अपने पिता के शत्रुओं पर आक्रमण कर उन्हें मार डाला और पैतृक राज्य को अधिकृत कर पिता को बंदीगृह से मुक्त किया। उसका यश चारों ओर फैल गया। चित्रांगद और सीमन्तिनी ने अपनी कन्या कीर्तिमालिनी का विवाह भद्रायु के साथ कर दिया। भद्रायु ने शिवपूजा करते हुए सहस्रों वर्षों तक सुखपूर्वक प्रजा को सुख-शांति पहुंचाते हुए अविचल राज्य किया और अंत में शिवसायुज्य को प्राप्त हुआ। यह मृत्युंजय मंत्र के जप का लोकतार माहात्म्य है। ●



प्रो. अश्विनी केशरवानी

छत्तीसगढ़ में रासलीला और श्रीकृष्ण के लोक स्वरूप



पहले गांवों में जो नौटंकी हुआ करती थी उसका प्रधान विषय वीरगाथा अथवा गाथा हुआ करती थी। ग्रामीणजन का मनोरंजन करने में इनका बहुत बड़ा हाथ होता था।

रायगढ़ के राज भूपदेवसिंह के शासनकाल में नगर दरोगा ठाकुर रामचरण सिंह जात्रा से प्रभावित रास के निष्ठात कलाकार थे। उन्होंने इस क्षेत्र में रामलीला और रासलीला के विकास के लिए अविस्मरणीय प्रयास किया। गौद, मल्दा, नरियरा और अकलतरा रासलीला के लिए और शिवरीनारायण, किकिरदा, रत्नपुर, सारंगढ़ और कवर्धा रामलीला के लिए प्रसिद्ध थे। नरियरा के रासलीला को इतनी प्रसिद्धि मिली कि उसे 'छत्तीसगढ़ का वृद्धावन' कहा जाने लगा। ठाकुर छेदीलाल बैरिस्टर, उनके बहनोंई कोसिरसिंह और भांजा विश्वेश्वर सिंह ने नरियरा और अकलतरा के रामलीला और रामलीला के लिए अथक प्रयास किया। उस काल में जांगीर क्षेत्रान्तर्गत अनेक गम्मतहार सुरमिनदास, धरमलाल, लक्ष्मणदास चिकरहा को नाचा पार्टी में रास का यथेष्ट्र प्रभाव देखने को मिलता था। उस समय दादूसिंह गौद और ननका रहस मंडली, रानीगांव रासलीला के लिए प्रसिद्ध था। वे पं. हीराराम त्रिपाठी के श्री कृष्णाचंद्र का पचरंग श्रृंगार गीत गाते थे—

पंच रंग पर मान कसें घनश्याम लाल यसुदा को।
वाके वह सींगार बीच सब रंग भरा बसुदा को॥

बहुत कम लोगों को मालूम है कि शिवरीनारायण का अभिनय संसार केवल छत्तीसगढ़ में ही नहीं वरन् देश के कोने-कोने में प्रसिद्ध था। हालांकि हर गांव में नाचा, गम्मत, रामलीला और रासलीला पार्टी होती थी लेकिन यहां की रामलीला और नाटक मंडली की बात ही कुछ और थी। 'छत्तीसगढ़ गौत्र' में पंडित शुकलाल पांडेय ने लिखा है— शिवरीनारायण को जाइये लखना हो नाटक सुध्दर, बस यहीं कहीं मिल जायेंगे जग नाटक के सूत्रधार।

प्राचीन साहित्य में उल्लेख मिलता है कि पंडित मालिकराम भोगहा ने एक नाटक मंडली यहां बनायी थी। इस नाटक मंडली द्वारा अनेक धार्मिक और सामाजिक नाटकों का सफलता पूर्वक मंचन किया जाता था। भोगहाजी भी छत्तीसगढ़ के एक उत्कृष्ट नाटककार थे। उन्होंने अनेक नाटक लिखे जिसमें राम राज्य वियोग, प्रबोध चंद्रोदय और सती सुलोचना प्रमुख हैं। इन नाटकों का यहां सफलता पूर्वक मंचन भी किया गया था। भोगहाजी की एक मात्र प्रकाशित नाटक 'राम राज्य वियोग' में उन्होंने लिखा है—

'यहां भी कई वर्ष नित्य हरि कीर्तन, नाटक और रासलीला देखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। एक समय मेरे छोटे भाई श्रीनिवास ने 'कंस वध उपाख्यान' का अभिनय दिखाकर सर्व सज्जनों को प्रसन्न किया। इस मंडली में हमारे मुकुटमणि श्रीमान् महंत गौतमदासजी भी सुशोभित थे। श्रीकृष्ण भगवान का अंतर्धान और गोपियों का प्रलापना, उनके हृदय में चित्र की भाँति अकित हो गया जिससे आपकी आनंद सरिता उमड़ी और प्रत्यंग को सोते में निमग्न कर अचल हो गये।

छत्तीसगढ़ में जन्माष्टमी में श्रीकृष्ण के लोक स्वरूप की कल्पना करके इसे 'आठे कन्हैया' कहा जाता है। ऐसी मात्रता है कि श्रीकृष्ण के स्वरूप की कल्पना उसके लोक रक्षक के रूप में की गयी है। सभी जानते हैं कि उनका जन्म न केवल कंस की आतायी से मथुरा, गोकुल और वृद्धावन वासियों को मुक्ति दिलाने के लिए हुआ था बल्कि पूरी सृष्टि को आसुरी वृत्ति से मुक्ति दिलाने के लिए हुआ था। साथ ही माता देवकी के गर्भ से जन्म लेने, माता यशोदा को बाललीला दिखाने, हस्तिनापुर के कौरव-पांडवों के युद्ध में लोकलीला उनका मुख्य उद्देश्य था। डॉ. पी. सी. लाल यादव का मानना है कि जब लोगों की आवाज कंस के सामंती व्यवस्था में कुचली जा रही थी तब लोक भावनाओं की रक्षा करने के लिए श्रीकृष्ण का जन्म हुआ। आठे कन्हैया लोक संस्थापक श्रीकृष्ण के जनमोत्सव का केवल प्रतीक मात्र नहीं है, अपितु लोक समूह की शक्ति को प्रतिस्थापित करने का पर्य भी है। उन्होंने हठी इंद्र के मान मरन और लोकरक्षा के लिए गोवर्धन पर्वत उठाया था। शायद इसी कारण नरियरा को छत्तीसगढ़ का वृद्धावन कहा जाता है। कृष्ण भक्ति का अनूठा उदाहरण यहां देखने को मिलता है।

है। इस दिन अधिकांश बड़े-बड़े और स्त्री-पुरुष उपवास करते हैं। इस दिन मालुपुआ, खीर पूड़ी बनाकर भोग लगाया जाता है।

'गोविंदा आला ले..' गीतों के साथ जन्माष्टमी के दिन मटकी फोड़ और दही लूट प्रतियोगिता प्रायः सभी जगहों में होता है। पहले छत्तीसगढ़ में श्रीकृष्ण जन्म के साथ दही लूटकर नाचने की परंपरा थी जिसे दहिकांदो कहा जाता है।

रायगढ़ जिला मुख्यालय में सेठ किरोड़ीमल के द्वारा स्थापित गौरीशकर मंदिर स्थित है। यहां गौरी शंकर के अलावा राथा कृष्ण की मूर्ति भी है। यहां प्रतिवर्ष जन्माष्टमी बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। मर्दिर परिसर में अनेक प्रकार की ज्ञाक्षियां लगाई जिसे देखने के लिए छत्तीसगढ़ और उड़ीसा के लोग आते हैं। इस अवसर पर अनेक प्रकार के मनोरंजन के साधन, मीना बाजार, झूला और खरीदी के लिए दुकानें लगती हैं। मेला जैसा दृश्य होता है। पूरे प्रदेश में जन्माष्टमी का अनूठा आयोजन होता है।

जांजीगीर-चांपा जिलान्तरीन अकलतरा रेलवे स्टेशन से मात्र 10 कि.मी. दूरी पर स्थित ग्राम नरियरा में लगभग 100 साल पुराना राधाकृष्ण मंदिर है। यहां सन 1925 में श्री प्यारेलाल सनाड़ी ने रासलीला शुरू किया था जिसे नियमित, संगठित और व्यवस्थित किया ठाकुर कौशलसिंह ने। यहां प्रतिवर्ष माघ सुदि एकादशी से 15 दिन रासलीला होता था। जिसे देखने के लिए दूर-दूर से लोग यहां आते थे। वृद्धावन के रासलीला की अनुभूति लोगों को होती थी। कदाचित् इसी कारण नरियरा को छत्तीसगढ़ का वृद्धावन कहा जाता है। कृष्ण भक्ति का अनूठा उदाहरण यहां देखने को मिलता है।

— 'राधव' डागा कालोनी
चांपा-495671 (छत्तीसगढ़)



मंजुला जैन

ध्यान है स्वस्थ जीवन शैली का आधार

एक आम गृहस्थ के लिये ध्यान की उतनी ही उपयोगिता है, जितनी हिमालय की कन्दराओं में बैठे साधु-संतों के लिये है। बल्कि आज आधुनिक तनावपूर्ण एवं घटनाबहुल जीवन में आम-आदमी के लिये ध्यान ज्यादा जरूरी है। ध्यान भारतीयों के जीवन का एक अभिन्न अंग रहा है। लेकिन अब यह संपूर्ण विश्व उपयोगिता एवं मानवमात्र के जीवन का अंग बन रहा है। यह जीव नाना प्रकार के संस्कार रूपी रोगों से रोगे हुए शरीर में रहता है, लेकिन ध्यान के द्वारा तपाया गया शरीर रोग, बुद्धिप्राप्ति आदि से रहित होकर स्वरूपानुभूति के योग्य होता है। आज के इस आपाधापी, अशांति, तनाव एवं असंतुलन के युग में बढ़ते मनोदैहिक रोगों का मुख्य कारण विसंगतिपूर्ण जीवन-शैली है। इसका एक कारण भौतिकता की होड़ भी है जिससे मानव की मानसिक चंचलता बढ़ी है एवं आध्यात्मिकता से वह वर्चित होता गया है। नित्य नए रोगों के निवारण, व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक उत्थान, व्यक्तित्व विकास, कार्यक्षमता में अधिवृद्धि, तनावमुक्ति के लिए ध्यान जहाँ शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति का माध्यम है वहीं यह भौतिक उन्नति को सहज बनाने की प्रक्रिया है।

ध्यान भीतर के जागरण की उच्चतम अवस्था है जहाँ स्वयं को स्वयं से जानने की एकमात्र ललक, अभीप्सा, उत्कंठा, मुमुक्षा है। यह अंतस की धर्म-अध्यात्म की महान यात्रा है जो मनुष्य को नवप्रभात की ओर उन्मुख करती चली जाती है। ध्यान अंतर्मुखता है। जब ध्यान स्वभाव का रूप ले लेता है तो यह जागरण का स्वरूप बन जाता है। फिर 'ध्यान' करने का विषय नहीं रहता स्वतः होने का विषय बन जाता है।

महापुरुषों का कथन है कि ध्यान तो जीवन जीने की एक कला है। ज्यों-ज्यों ध्यान में गहरी डुबकी लगती चली जाएगी तो फिर किसी समय या स्थान की सीमा नहीं रह जाएगी—फिर तो उसे प्रभु की याद अहर्निश अखंड रूप से जीव पर स्वतः ही भीतर कृपा बनकर बरसेगी। राबिया नाम की महान सूफी फकीर से किसी ने पूछा—“मां, प्रभु की याद करने का कौनसा समय अनुकूल है? आप किस समय प्रभु को याद करने के लिए ध्यान में बैठती हैं? राबिया यह अटपटा प्रश्न सुनकर हँस पड़ी और बोली—‘क्या प्रभु को याद करने का भी कोई समय होता है? उसकी याद, उसका ध्यान ही तो मेरा जीवन है। वह तो पल-पल मेरे रोम-रोम में समाया हुआ है। वह तो एक पल भी मुझसे अलग नहीं है। उसकी याद का दीपक तो सदैव मेरे हृदय में



जलता रहता है। उसके अनन्य प्रेम की रसधार ही तो मेरे जीवनरूपी सरिता में वह रही है, वही तो मेरे जीवन का आनंद है। उसके बिना तो जीवन, जीवन ही नहीं है।”

व्यक्ति का परम लक्ष्य है शांति और आनंद की प्राप्ति। दैनिक जीवन में साधना के द्वारा हम अपने व्यक्तित्व को बदल सकते हैं। स्वस्थ और शांत जीवन को उपलब्ध हो सकते हैं। स्वस्थ जीवन को प्राप्त करने के लिए सर्वप्रथम आत्म अवलोकन करना होता है। उससे स्वयं के सही अस्तित्व का बोध होने लगता है। सही बोध के पश्चात् व्यक्ति आसन-प्राणायाम, कायोत्सर्पण और प्रेक्षाध्यान के द्वारा अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। केवल लक्ष्य के निर्धारण से शांति और आनंद की प्राप्ति नहीं हो जाती है। लक्ष्य के अनुरूप पुरुषार्थ भी अपेक्षित है। पुरुषार्थ के अभाव में लक्ष्य उपलब्ध नहीं होता। लक्ष्य की प्राप्ति के लिए शरीर का सौष्ठव जरूरी है। शरीर के सौष्ठव के लिए आसन प्राणायाम आवश्यक है। आसन जहाँ शरीर को शक्तिशाली और सुडौल बनाता है वहाँ प्राणायाम से तेजस्वित बढ़ती है। आसन और प्राणायाम केवल शरीर को ठीक रखने या बीमारियों को दूर करने का ही मार्ग नहीं है अपितु शरीर के ऊंचे को सम्यक् एवं प्राण को पुरस्कृत करने का साधन है। आसन-प्राणायाम के सम्यक् अभ्यास से मुद्रा प्रगट होती है। मुद्रा का संबंध भावों से है, जिसकी भावधारा निर्मल है उसकी मुद्रा भी सुंदर बनेगी क्योंकि मुद्रा भाव से निर्मल बनती है। मुद्रा और भाव का गहरा संबंध है, इसलिए आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने प्रेक्षाध्यान के अन्तर्गत एक फार्मूला मापदंड के लिये निर्मित किया। जैसी मुद्रा वैसा भाव, जैसा भाव वैसा स्नाव, जैसा स्नाव वैसा स्वभाव

बन जाता है, जैसा स्वभाव वैसा व्यवहार बन जाता है।

योग साधना की संपूर्ण प्रक्रिया है। यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-ध्यान-समाधि—ये आठ अंग महर्षि पतंजलि ने योग-दर्शन में विवेचित किए हैं। यम से संयम और संकल्प शक्ति का विकास होता है। नियम से स्वच्छता और निर्मलता बढ़ती है। आसन और प्राणायाम से स्वास्थ्य और हल्कापन अनुभव होता है। प्रत्याहार से इंद्रिय विजय और एकाग्रता बढ़ती है। धारण से स्थिरता और मन शांत होता है। ध्यान से एक विचार निर्विचार, मन वाक् और काय का निरोध होता है। समाधि में चित्त चेतना में एकाकार होकर समाहित हो जाता है।

योग और ध्यान साधना केवल चिकित्सा पद्धति नहीं है, यह स्वस्थ जीवनशैली है, जिससे व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास करता है। उससे परम अस्तित्व को उपलब्ध होता है। मंत्र साधना, तंत्र साधना, शक्ति साधना आदि कितनी तरह की पद्धतियाँ भारतीय भूखंड पर विकसित हुईं।

भगवत्-प्राप्ति के लिए ध्यान योग की महत्ता सर्वोपरि है। ध्यान रूपी अस्त्र से जब काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर आदि विकार नष्ट हो जाते हैं तो प्रभु को प्रकट होने में देर नहीं लगती। इसलिए सभी संत-महात्मा एक ही स्वर से ध्यान योग की महिमा का मुक्त कर्ता से गुणगान किया करते हैं और ईश्वर प्राप्ति का सबसे शक्तिशाली साधन मानते हैं। ध्यान योग के लिए संतों द्वारा प्रातः और संयम के समय सर्वोत्तम बताया गया है जब व्यक्ति के मन में सबसे कम उथल-पुथल होती है। वैसे तो प्रभु का ध्यान हर समय ही रहना चाहिए। ●



सुभाष लखोटिया

लोक कल्याण के लिए करें सर्वस्व न्यौछावर



बात लगती है तो अजीब, पर है हकीकत, मानें या न मानें, रास आये या ना आये, परन्तु जिंदगी का कड़वा सच तो यही है कि आप और हम सभी को आज और आज नहीं तो कल सारी जिंदगी की कमाई को पांच मिनट में दूसरे के नाम में लिख डालना है। एक बार तो यह विचार आते ही मानसिक रूप से हम चिंतित हो जाते हैं और तुरंत विचार करने लगते हैं कि ना बाबा ना मैं अपनी पूरी जिंदगी की कमाई पांच मिनट में किसी अन्य व्यक्ति को हरिगिज भी देने वाला नहीं हूं। सच तो यह है हम किसी को नहीं दें हमारी जिंदगी की कमाई पर वास्तविक जिंदगी की सचाई यही है कि हम सभी को अपनी जिंदगी की सारी कमाई, चाहे वह अचल संपत्ति के रूप में हो या चल संपत्ति के रूप में हो, देना पड़ेगा ही। और यह देने की प्रक्रिया चाहे खुशी से अपनायें आप या दुःखी मन से अपनायें और चाहे यह सोचें कि नहीं अपनाऊंगा मैं, परन्तु फिर भी वास्तविकता और जिंदगी की सत्यता तो यही है कि हमें और आपको देना पड़ेगा हमारी अपनी संपूर्ण कमाई को अन्य लोगों के हाथों में।

ज्यादातर पाठक इसे पहली समझ रहे होंगे परन्तु जो बात मैं कर रहा हूं अपनी जिंदगी की सारी कमाई को पांच मिनट में देने के बारे में, मेरा तात्पर्य है हमारी अपनी वसीयत से। जिंदगी में कम उम्र से ही आप ने भी कार्य प्रारंभ कर दिया। चाहे नौकरी का, चाहे व्यवसाय का, चाहे उद्योग का और पिछले पचास वर्षों से ढेर सारा धनोपार्जन कर लिया। अपने ही हाथों से मेहनत कर के लाखों-करोड़ों रुपये कमाये आपने। एक भी संपत्ति आपके नाम में नहीं थी। आज ढेर सारी संपत्तियां, कंपनियों के शेयर, बैंक बैलेंस, फिक्स डिपोजिट, सोने-चांदी, जेवरात सभी हो गये हैं आपके पास, किन्तु जिंदगी का एक पड़ाव ऐसा भी आयेगा जब आपको इन सारी संपत्तियों के अपनी वसीयत के द्वारा आने वाली पीढ़ी में परिवार के अन्य सदस्यों के नाम में बांट देना होगा। इस प्रक्रिया से अगर आप संतुष्ट नहीं हैं अथवा आपको रास नहीं आती यह बात, तो भी इस बात की तो गरांटी है कि आपकी संपूर्ण संपत्ति, आपके बाद परिवार के सभी सदस्यों में जबरदस्ती बांट दी जाएगी। जी हां, अगर हम वसीयत नहीं बनाते हैं तो हमारी मृत्यु के पश्चात हमारी संपूर्ण संपत्ति हमारे शिश्तदारों में बांट दी जाती है कानून के हिसाब से।

जब हमें यह जात हो गया कि चालीस-पचास वर्षों की मेहनत से कमाई और अर्जित की गई संपूर्ण संपत्ति पांच मिनट में बांटना ही पड़ेगा

हमको, तो ऐसी दशा में एक विचार बिन्दु हमारे पाठकों के सामने मैं रखना चाहता हूं। मैं चाहता हूं इस विचार बिन्दु पर आप मनन करें, दोस्तों से चर्चा करें और फिर जाकर अपने मानस पट में एक बदलाव लाने की चेष्टा करें। मेरे विचार से जब हमें हमारी संपूर्ण जिंदगी की कमाई को पांच मिनट में देना ही पड़ेगा तो ऐसे में क्यों नहीं हम ऐसा सोचे कि हमारी संपत्ति का कुछ अंश कम से कम प्रतिवर्ष हम सेवा के अच्छे कार्यों में अपने स्वयं के हाथों से लगायें और जिंदगी का लुफ्त उठायें। जी हां, यह विचार बिन्दु अब तक मैंने सैकड़ों प्रतिष्ठित और पैसे वाले लोगों के बीच रखा और उनको प्रेरित किया कि आप अपनी संपत्ति का कुछ हिस्सा अपने स्वयं के हाथों से दान-धर्म में लगाएं। पुण्य का लाभ तो मिलेगा ही किन्तु असीम मानसिक शांति आपके द्वार पर आ जायेगी अगर आप ऐसा करना शुरू कर देंगे। अतः मेरा अनुरोध है कि विशेष तौर से उन सभी व्यक्तियों से जिन पर लक्ष्मीजी की असीम कृपा है। वे भगवान के इस असीम कृपा का लाभ लेते हुए और परिवारजनों में आने वाले समय में संपत्ति बांटने के इरादे को रखते हुए कम से कम अपने जीवन काल में समय-समय पर अपने ही हाथों से कुछ राशि गरीब, असहाय व्यक्तियों के मध्य वितरित करने का कार्य अपनाएं। अपने हाथ से दिये हुए दान की उपयोगिता शास्त्रों में लिखी हुई है किन्तु उन शास्त्रों को नहीं पढ़ कर भी हम केवल इतना ही करें कि अपने स्वयं के हाथों से गरीब, असहाय व्यक्ति की सेवा करें, तो हमें वास्तव में अंतरिक शांति मिलती है और हमारी आत्मा प्रसन्न होती है।

जाती है। अतः अपने जीवनकाल में अपने स्वयं की प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए तो कम से कम आप इस बात को अपनाना शुरू करें कि हम अपने जीवन काल में अपने पैसे का सदुपयोग परिवार के सदस्यों में वितरित करने के अलावा समाज में जो ऐसे वर्ग के लोग हैं, असहाय हैं, तकलीफ में हैं, अभाव में हैं उनकी थोड़ी मदद करें तो देश और समाज का कल्याण होगा और हमारी आत्मा को सच्चा सुख मिलेगा।

-एस-228, ग्रेटर कैलाश, भाग-2
नई दिल्ली-110048

आवश्यकता है

'समृद्ध सुखी परिवार' मासिक पत्रिका के लिए विज्ञापन प्रतिनिधि की। ग्राहक बनाने वाले इच्छुक व्यक्ति भी संपर्क करें। प्रभावी कमीशन की व्यवस्था है।

संपर्क करें-

संपादक

समृद्ध सुखी परिवार

ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट्स,
25, आई. पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज,
दिल्ली-110 092
फोन: 011-22727486
मो. 9811051133



रामेश्वर प्रसाद

मानव जीवन पर अंकों का काफी गहरा प्रभाव पड़ता है शायद इसीलिए मानव जीवन एवं अंक शास्त्र का संबंध काफी गहरा है। कम्प्यूटर विज्ञान जो आज हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग बन चुका है वह सिर्फ दो अंकों 0 तथा 1 पर आधारित है। अंक शास्त्र का वास्तु एवं फेंगशुई से भी गहरा संबंध है।

अंक-1 सूर्य का प्रतिनिधित्व करता है तथा वास्तुशास्त्र में इसकी दिशा पूर्व मानी जाती है। इसी प्रकार अंक-2 चंद्रमा का प्रतिनिधित्व करता है और इसकी दिशा उत्तर-पश्चिम है। अंक-3 बृहस्पति का प्रतिनिधित्व करता है तथा इसकी दिशा उत्तर-पूर्व है। अंक-4 यूरेनस और प्लूटो का प्रतिनिधित्व करता है तथा इसकी दिशा उत्तर-पश्चिम है। अंक-5 बुध का प्रतिनिधित्व करता है और इसकी दिशा उत्तर है। अंक-6 शुक्र का प्रतिनिधित्व करता है तथा इसकी दिशा दक्षिण-पूर्व है। अंक-7 नेपच्यून (वरुण) का प्रतिनिधित्व करता है एवं इसकी दिशा दक्षिण-पश्चिम है। अंक-8 शनि का प्रतिनिधित्व करता है तथा इसकी दिशा पश्चिम है। अंक-9 मंगल का प्रतिनिधित्व करता है और इसकी दिशा दक्षिण है।

अंक-1 तथा अंक-4 का प्रभाव मानव शरीर में ‘मूलाधार चक्र’ पर पड़ता है। इसका रंग लाल होता है। इसी प्रकार अंक-2 एवं अंक-7 का प्रभाव ‘स्वाधिष्ठ चक्र’ पर पड़ता है। इसका रंग नारंगी होता है। अंक-9 का प्रभाव ‘मणिपुर चक्र’ पर पड़ता है और इसका रंग पीला होता है। अंक-5 का प्रभाव ‘अनाहत चक्र’ पर पड़ता है तथा इसका रंग हरा होता है। अंक-3 का प्रभाव ‘विशुद्ध चक्र’ पर पड़ता है और इसका रंग आसमानी होता है। अंक-6 का प्रभाव ‘आज्ञा

नौ का अंक और मानव जीवन



दंग से अलग-अलग प्रभाव डालते हैं। इसी प्रकार नवरत्नों की महत्ता से इंकार नहीं किया जा सकता। मानव शरीर में भी दो आखें, दो कान, एक नाक, दो हाथ और दो पैर मिलकर 9-अंक ही बनाते हैं। नवरात्रि का त्योहार भी नौ दिनों तक मनाया जाता है और इसका काफी महत्व भी है। ऐसा माना जाता है कि नौवें दिन भगवती दुर्गा की शक्ति सबसे ज्यादा होती है जो नकारात्मक शक्तियों को नष्ट कर हमें सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करती है।

अंक-9 का महत्व इसके एक विलक्षण गुण के कारण भी है। दरअसल अंक-9 को जब किसी भी अंक से गुणा किया जाता है तो प्राप्त संख्या के अंकों को जोड़ने पर हर बार अंक-9 ही प्राप्त होता है। जैसे अंक-9 को यदि अंक-3 या अंक-4 से गुणा किया जाए तो हमें 27 या 36 प्राप्त होता है। अब यदि इनके अंकों को जोड़ा जाए तो हर बार अंक-9 ही प्राप्त होता है। इसी कारण वास्तु में सीढ़ियों की संख्या विषम रखने की सलाह दी जाती है। यदि वे 9 या इसके गुणक में हो तो सबसे अच्छा माना जाता है। फैंगशुई में भी किसी भूखण्ड को नौ बराबर भागों में बांटते हैं तथा इसके आधार पर हर क्षेत्र की जांच कर उस क्षेत्र के तत्वों के अनुसार समुचित उपाय करते हैं। पिरामिड विज्ञान में भी 9 पिरामिडों के समूह या 9 के गुणांक में ही पिरामिडों को रखकर ऊर्जा केन्द्रों का निर्माण करते हैं। वास्तु में भी आठ दिशाओं तथा ब्रह्म स्थल (केन्द्र) को मिलाकर 9 क्षेत्रों की प्राप्ति होती है। इस तरह अंक-9 का मानव जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। ●



:: प्रतिभा ::

समूर्चे जीवन का लेखाजोखा दो शब्दों में बताना हो तो एक शीर्षक होगा—अनुकूलता और दूसरा होगा—प्रतिकूलता। जीवन में अनुकूल शमृद्धि शुद्धी परिवार | दिसंबर 2013

जीवन की सकारात्मकता

व प्रतिकूल क्षण आते ही रहते हैं। समूचा जीवन इन्हीं के सहरे चलता रहता है।

लेकिन कुछ और भी क्षण होते हैं, जो इनसे अलग होते हैं, वे हैं—मध्यस्थता के क्षण। प्रतिकूलताओं के मध्य भी अपने ‘स्व’ को सुक्षित रखते हुए अगर हम रास्ता बना पाते हैं तो सफलता की कलियाँ खिलते देर नहीं लगती।

अनुकूलताएँ हमें शिथिल और आलसी न बनाएं और प्रतिकूलताएँ निराशा से न भर तभी जीवन की नैया बिना डगमगाए मजिल पाती है।

प्रतिकूल से अनुकूल की तरफ जाना हमारा स्वभाव है। पर क्या आपने इस बात पर गौर किया कि घटना को अनुकूल या मनोनुकूल न मानने के पीछे हमारे अपने आग्रह होते हैं। उस घटना से गहरा तादात्य स्थापित कर हम

घटनामय हो जाते हैं। स्मृति में छिपी वह घटना आने वाले समय के हमारे व्यवहार को प्रभावित करने वाली सिद्ध होती है।

यह घटनामय हो जाना ही राग-द्रेष के क्षणों को पैदा करता है। घटना सिर्फ घटना रहे। उसका घटित होना नियति हो सकती है पर उससे अप्रभावित रहना हमारा अपना पुरुषार्थ होता है। अगर यह पुरुषार्थ हम कर पाएँ तो हम जीवन का सच्चा सुख पा सकते हैं।

सच्चा सुख क्या है? भौतिक दृष्टि वाले के लिए पदार्थ सुख का कारण होगा और परिष्कृत दृष्टि कुछ भिन्न उत्तर सुझाएगी। शांति और सुख पाने के लिए दृष्टि का परिष्कार अत्यावश्यक है। परिष्कृत दृष्टि वाले हर प्रतिकूलता की चुनौती को स्वीकार कर अपने रास्ते तय करते हैं। ●



शरीर में तीन कमल हैं



आचार्य विजय नित्यानंद सूरि

यो

गशस्त्र में हमारे शरीर के भीतर भी कई जगह कमलदल बताये गये हैं। हमारे मस्तिष्क में जो ज्ञान-चेतना, बुद्धि व मेधा का मूल केन्द्र है उसे 'सहस्रार कमल' कहा जाता है। उसका रंग पीला माना गया है। जप-ध्यान आदि द्वारा उसका विकास करने पर वह कमल विकसित होता है तो बुद्धि का विस्तार होता है। हृदय को आठ पंखुड़ियों वाला कमल बताया गया है। यही हृदय हमारे समूचे शरीर में रक्त-संचार करता है। खून की सप्लाई करता है। हृदय कमल का रंग श्वेत उज्ज्वल बताया गया है। इसके नीचे है नाभि-कमल। नाभि केन्द्र समूचे शरीर का शक्ति केन्द्र है। यह बॉडी का बैलेंस रखता है। इसी पर सपूर्ण शरीर का दारोमदार है। इसकी भी आकृति योगशस्त्र के हिसाब से 'कमल' की है और उसका रंग लाल है। इस प्रकार योगियों ने भी हमारे शरीर के भीतर के अवयवों को 'कमल' कहा है। परन्तु हम आज उसी पर चर्चा कर रहे हैं कि जिन अवयवों से संसार का कल्पाण होता हो, वे हमारे अवयव वास्तव में ही कमल हैं।

पशु और मनुष्य में सबसे बड़ा अन्तर विवेक का है, ज्ञान का है, पशु अज्ञानी है अविवेकी है। मनुष्य ज्ञानी और विवेकी है। मनुष्य अपने ज्ञान और विवेक का उपयोग करके जीवन को सार्थक

बना सकता है। मनुष्य जन्मरूपी वृक्ष को अमृत फलदायी बना सकता है। आचार्यश्री सोमप्रभ सूरजी ने एक सुंदर काव्य बनाया है जिसका नाम है सूक्त मुक्तावली। इसमें बड़ी सुंदर-सुंदर अनूठी उपमाओं से आचार्यश्री ने मनुष्य का कर्तव्य बताया है धर्म का सद्बोध दिया है।

मनुष्य का जीवन एक कल्पवृक्ष है, कहते हैं कल्पवृक्ष से जो मांगा वही मिल जाता है। परन्तु मैं कहता हूं मनुष्य जन्म तो कल्पवृक्ष से भी ज्यादा प्रभावशाली है इसमें मांगने की जरूरत नहीं, सिर्फ करने की जरूरत है। आप जैसा चाहे वैसा फल इससे प्राप्त कर सकते हैं। आचार्यश्री ने बताया है इस कल्पवृक्ष से छह अमृत फल मिल सकते हैं यदि आप में पाने की योग्यता हो, पात्रता हो। पात्रता तो अपने आप में पैदा करनी पड़ती है। इस जीवन का पहला अमृत फल है-जिनेन्द्र पूजा। जिनेश्वर देव की भक्ति पूजा, दर्शन-सेवा करना इससे हमारा जीवन सफल हो सकता है। दूसरा फल है गुरुओं की सेवा करना। गुरुओं की भक्ति करना और गुरुजनों के चरणों में बैठकर कुछ बोध प्राप्त करना। तीसरा फल है जीवों पर दया। चौथा है शुभ दान देकर कृतार्थ होना। पांचवां फल है गुणों का अनुराग। गुणीजनों का आदर करना। गुणों को ग्रहण करना और छठा फल है शास्त्र का श्रवण करना। शास्त्र सुनने से ही तो कर्तव्य-अकर्तव्य का ज्ञान होता है इसलिए सदा शास्त्रों को सुनने में रुचि रखो। भगवान वीतराग परमात्मा की वाणी के प्रति प्रेम और श्रद्धा रखना। यह छह बातें जिसमें हो तो उसका मनुष्य जीवन सार्थक है उसका जन्म लेना सफल हुआ है। इसी बात को एक कवि ने इस प्रकार कहा है-

तन से सेवा कीजिए, मन से भले विचार।
दान करो कर से सदा, यही जैन आचार।
जैनधर्म का सार यही है, इतना ही कि तन

से सेवा करो। भगवान की और भगवान के बांदों की सेवा करना यह शरीर का सार है। हाथों से दान करना यह हाथ याने की भूषण है और मन से सदा शुभ भले विचार करते रहो, मन से सबका भला चाहो। यही धर्म है यही मनुष्य का आचार है।

जो व्यक्ति शुभ कर्म से अपनी इन्द्रियों को सार्थक कर लेता है उसकी इन्द्रियां कमल की तरह सत्कर्म की सुगंध फैलती है। उसकी इन्द्रियां उस कमल की भाँति उसे संसार के कीचड़ में गंदा होने से बचती हैं और सदा निर्लेप रखती हैं। इसलिए सत्कर्म करके जीवन को, इन्द्रियों को सार्थक करने वाले की इन्द्रियों को भी हमारे शास्त्रों में कमल की उपमा दी है यही इसका रहस्य है।

आपको अब यह बात समझ में आई होगी कि कवियों, विद्वानों ने इन अवयवों को 'कमल' क्यों कहा है। हमारे विचारशील विद्वानों ने अपनी तीक्ष्ण बुद्धि से जो समाधान दिया है, मेरा विश्वास है आपको वह जंचा होगा और उत्तर से सतुष्ट हुए होंगे।

आचार्य भगवंत इस विषय को विस्तार के साथ समझाने के लिए एक सियार का दृष्टांत देते थे। सियार और योगी का एक संवाद सुनाते थे और बड़ी खूबी के साथ यह समझाते थे कि मनुष्य के शरीर की सार्थकता किसमें है। किसलिए उसका जन्म हुआ है और उसे क्या करना चाहिए। मैंने भी उनके श्रीमुख से वह दृष्टांत सुना है मैं वही दृष्टांत आपको सुनाकर इसान को असली सूरत का दर्शन कराना चाहूंगा। आओ वह सूरत निकाले जिसके अंदर जान हो। आदमियत दीन हो, इंसानियत ईमान हो।

जिस आदमी में आदमियत नहीं उसका होना न होना बराबर है और जिसमें आदमियत है उसका ही संसार में जीवन सार्थक है। ●



स्वयं की रवोज़

महायोगी पायलट बाबा

जी बन भूल जाने के लिए है। जीवन यादों के साथ जीना भी है। आदमी इतने में ही सिमट कर रह गया है। या तो वह भूल जाता है और आगे बढ़ जाता है अथवा वह यादों को ढोता है। वह सो जाता है और सपने देखने लगता है और सुबह उठकर वह सपनों को भूला देता है।

जीवन भी ऐसा ही है। आप लोग सो गये हैं अपने भीतर से सो गये हैं। आप लोग कौन हैं यह भूल गये हैं, और संसार रह गया है वह संसार जो हजारों लाखों तत्त्वों में फैला है। इस लिए आदमी भाग रहा है एक तत्त्व से दूसरे तत्त्व की ओर, एक जगह से दूसरी जगह तक कुछ खोजते हुए। शायद आदमी स्वयं को स्वयं खोज रहा है। क्योंकि आप लोगों ने पुनः अपनी पहचान खो देते हैं। फिर आप भूल गये आप कौन हैं। कुछ और नज़र आ जाता है। किसी में और दिख जाता है। धन, नाम, पद भी पहचान के लिए कमाया जाता है। अपनी पहचान के लिए कि लोग कह सकें आप कौन हैं। आप महसूस कर सकें आप कौन हैं।

अगर आप लोग हर मनुष्य की ओर देखेंगे, पुछेंगे तो आप को हर किसी में एक ही बात नज़र आएगी। हर किसी के भीतर में एक ही प्रश्न है। हर आदमी यह भूल गया है कि वह कौन है। वह क्या खोज रहा है, खोज रहा है, पूछ रहा है, हर किसी से पूछ रहा है, हर किसी के बारे में पूछ रहा है जिनसे सम्पर्क में आ गया।

हर सफलता के बाद एक और सफलता की ओर। हर काम के बाद एक और नये काम की तलाश। हर पति-पत्नी के सम्बन्धों के बाद औरां में खोजना देखना जारी है।

जब भी किसी से आप मिलते हैं तब यही तो पूछते हैं आप कौन है, जब प्रेम हो जाता है तब भी यही पूछते हैं आप कौन हो।

लोगों को प्रेम क्यों अच्छा लगता है जब प्रेम हो जाता है। क्योंकि वहां से एक पहचान शुरू होती है। जिस लड़का व लड़की से प्रेम करते हैं। उसे कहते हैं आप बहुत ही सुन्दर हैं, आप बुद्धिजीवी हैं। आप लाखों में एक हैं। यह एक पहचान है स्वयं की ओर यात्रा है।

जब आप अपनी पहचान दूसरों में देखते हैं तो वह एक दिन गिर जाता है, उस प्रेम, दोस्ती या धन के साथ-साथ जिसे आप उपलब्ध करते हैं। क्योंकि जब आप किसी प्रेमिका से कहते हैं आप बहुत सुन्दर हैं, मैं आपकी तरह कभी किसी को नहीं देखा, मैं आप के बिना नहीं रह सकता, आप मेरी जिन्दगी हैं, मेरी खुशी हों, आप मेरा स्वर्ग हो। यह सब प्रेमिका को एक पहचान देना होता हैं क्योंकि वह यह नहीं जानती वह कौन है। उस प्रेमी का मैंने आपके अन्दर एक पहचान का निर्माण किया है। आपका परिचय उसका परिचय है। तभी तो दोनों प्रेमी



बड़े सहज हो जाते हैं जब वे प्रेम करते हैं और जब प्रेम खा जाता है टूट जाता है। आप क्यों टूट जाते हैं। क्योंकि आप लोगों ने पुनः अपनी पहचान खो देते हैं। फिर आप भूल गये आप कौन हैं। कुछ और नज़र आ जाता है। किसी में और दिख जाता है। धन, नाम, पद भी पहचान के लिए कमाया जाता है। अपनी पहचान के लिए कि लोग कह सकें आप कौन हैं। आप महसूस कर सकें आप कौन हैं।

राजनीतिक शक्ति, धार्मिक शक्ति और प्रतिष्ठा की खोज भी इसी के लिए होती है। इसलिए आप हर जगह जाने की कोशिश करते हैं, जहां कुछ पाने की उम्मीद होती है, जहां आप को कुछ मिल जाय, जिसे आप खोज रहे हैं। आप लाग सदैव खोज में हैं। इसलिए अनेकों दुकानें खोल दी गई हैं अनेकों धर्म के बहाने व्यापार खुले हैं।

इसलिए मैं अपनी यात्रा की एक छोटी सी कहानी कह रहा हूं शायद कुछ समझ में आ जाए। मैं जापान गया था। मेरे से पहले एक ऋषिकेश के महात्मा वहां पर थे। वे कथा कह रहे थे, योग सीखा रहे थे, बहुत-सी महिलायें-पुरुष उस हाल में बैठे थे। वे संस्कृत में बोल रहे थे। संस्कृत में अनेकों सूत्रों को बोल रहे थे। फिर अंग्रेजी में भाष्य कर रहे थे। दोनों में मेल नहीं खाता था पर जापानी संस्कृत तो जानते ही नहीं और अंग्रेजी भी नहीं। बहुत कम जापानी अंग्रेजी जानता है। और वे बड़े प्रेम से कह रहे थे। और लोग सुन भी रहे थे। ज्योंहि मैं उस मंच पर आया तो उन्होंने अपना कथा जल्द समाप्त कर दिया। मैं उन्हें देख कर मुस्कुराया और उन्हें समझाया उस भाषा का क्यों प्रयोग करते हैं जिसे किसी को समझ में न आए?

आप सोचें, आप लोगों के सामने फ्रांस की भाषा, इटली की भाषा, स्पेन की भाषा, जापान की भाषा में कथा कहा जाय तो कैसा लगेगा। मैं यही आप लोगों के बीच देख रहा हूं।

मैंने उस दक्षिण भारतीय गुरु से पूछा आप की यात्रा कैसी है तो उन्होंने कहा बहुत अच्छा था पर आपके आने से खराब हो गया। वे सभी लोग जो आप के बीच कथा कह रहे हैं क्योंकि आप लोग समझ नहीं रहे हैं, सोच नहीं रहे हैं पकड़ नहीं रहे हैं। ज्योंहि आप समझ लेंगे यह कथाएं समाप्त हो जाएंगी। आप को कुछ मिल जाएगा। जब तक आप नहीं समझ रहे हैं तभी तक यह है। कथा बार-बार वही सुनता है जिसको समझ में नहीं आता है।

एक स्कूल के किसी क्लास का बच्चा बार-बार एक ही क्लास में नहीं पढ़ सकता है वह बचपन से पढ़ना शुरू कर देता है और एक दिन वह इंजीनियर, जज, नेता, वैज्ञानिक, वकील बन जाता है और आप लोग मोक्ष मुक्ति पाने के लोध में सारा जीवन एक ही क्लास में रह जाते हैं क्योंकि आपको अपना परिचय मिला ही नहीं।

थोड़ा सोचें। पुराने समय की बातें आपकी शादी हुई नहीं कि आपका औरत या मर्द की खोज समाप्त हो गई। आपको वहीं रहना होगा उसी हालत में पूरा जीवन गुजारना होता था और आज आप बदल लेते हैं, बदलने की प्रतीक्षा में होते हैं।

पहले जो व्यक्ति एक काम करता था उसे वही काम करना पड़ता था रिवाज था। पुरे परिवार का वही पेशा होता था पर अब अनेकों सभावनाएं बन गई हैं।

शायद कथा कहानियां सत्संग भी उसी परम्परा की देन हैं। वही आशा वही दिलाशा वही उम्मीद बार-बार पुरे जीवन शब्दों का अलंकृतता में पहले हिन्दू थे तो हिन्दू थे, इसाई में यहूदी थे जो थे वही थे, आज दुनिया बदल रही है। लोग धर्म बदल रहे हैं, दुनिया की सीमाएं सिमट रही हैं।

हिन्दू वही कह रहा है जो हजार वर्ष पहले कहा गया है। जो हजार वर्ष पहले मन में घर कर गया है। ●



मृदुला सिन्हा

जब से मानव जीवन है तभी से मांगने और मांगने देने का भी सिलसिला चला आ रहा है। मांगने और देने वालों की दो श्रेणियां नहीं हैं। एक ही व्यक्ति कभी मांगने वाले की भूमिका में रहता है तो कभी-कभी देने वाले की। अक्सर एक समय में ही व्यक्ति दोनों भूमिकाओं में रहता है। एक बार कई दिनों का भूखा प्यासा एक व्यक्ति किसी बादशाह के दरबार में पहुंचा। उसने गुहार लगाई। उसे बैठे-बैठे बड़ी देर हो गई। उसे बार-बार यही कहा जा रहा था—“बादशाह अभी इबादत में मशगूल हैं। वे अपनी रियाया के लिए हीं इबादत करते हैं। अल्लाह ताला से जो कुछ मिलता है जरूरतमदाँ में बांट देते हैं।

भूखे प्यासे उस व्यक्ति की मानो आंखें खुल गई—“जब बादशाह को भी अल्लाह ताला से ही मांगना पड़ता है तो मैं सीधे क्यों न माग लूं” और वह इबादत करने चला गया।

देना सामग्री और सामर्थ्य पर नहीं, व्यक्ति की दिल पर निर्भर करता है। अनेपास कुछ न रखकर दूसरों की आवश्यकता पूर्ति करने वाले लोग भी हमारे ईर्झ-गिर्द देखे जाते हैं। और सामर्थ्यवानों की गांठ से अतिनिधनों के लिए भी



कुछ न निकलते भी हम देखते रहते हैं। उनमें देने का साहस नहीं होता है। देनेवालों और मांगने वालों के साहस की तुलना की जाए तो मांगने वाले अधिक साहसी होते हैं। कृपण व्यक्ति देने का साहस आसानी से कर सकता है। पर मांगने का साहस जुटाना भी एक तप है। ये और बात

है कि एक बार मांगने की लत पड़ जाए तो मांगना अभ्यास हो जाता है। पर मांगने की कला से अनभिज्ञ मनुष्य तो एक वस्तु मांगने से पूर्व मानो अपने पास संग्रहित बहुत कुछ खो लेता है। यदि मांगने वाले न हों, तो देने वाले की स्थिति ही नहीं बनती मांगने वाले न हों तो देने वाले की महानता के गुण कौन गाए? मांगने का साहस सराहनीय नहीं हो सकता। क्योंकि अपने पास जो कुछ है उसी में संतोष कर जीने का आदर्श माना गया है। पड़ोसी के घर से बनी स्वादिष्ट सब्जी मांगने से अच्छा है, सूखी रोटी खा लेना। पर सामाजिक जीवन जीते हुए कोई ऐसा व्यक्ति नहीं होगा, जिसने कभी किसी से मांगा न हो और दिया न हो। यह सिलसिला तो चलता रहेगा। स्मरण रखने की बात इतनी ही है कि अपने सामने किसी मांगने वाले को खड़े देख स्मरण करना चाहिए कि वह भी कभी इस स्थिति में आता है। कभी क्यों? हो सकता है उसी क्षण वह किसी से कुछ मांगने का साहस जुटा रहा हो, तभी तो मांगने में प्रथम आया। इसलिए उसका मान रखना चाहिए। मांगना सराहनीय व्यवहार नहीं है। सराहना तो देने वालों की ही होगी। पर मांगने वालों के साहस को भी स्वीकारना चाहिए। ●

www.shingora.net

SHINGORA

SUMMER
STOLES &
SCARVES



Available at all leading stores & multi brand outlets nationwide.

For Dealer queries, contact:
08968982222; 0161-2404728





सृजन की प्रतीक है नारी



आचार्य तुलसी

आधी दुनिया का प्रतिनिधित्व करने वाली स्त्री कितनी उपेक्षित, शोषित और प्रताड़ित होती रही है, किसी से अज्ञात नहीं है। पितृसत्तात्मक समाज में स्त्री सदा दोयम दर्जे की जिंदगी बसर करती है। विकसित और विकासशील सभी देशों में स्त्री को विवाद के घेरे में रखा गया है। समाज व्यवस्था हो या राज्य व्यवस्था, व्यवसाय का क्षेत्र हो या शिक्षा का, परिवार की पंचायत हो या धर्म का मंच, कुछ अपवादों को छोड़कर स्त्री की क्षमताओं का उचित मूल्यांकन और सही उपयोग नहीं हो पाता है। मेरे मन में स्त्री जाति के प्रति सहज ही ऊँची धारणा है। इसकी शक्ति का सदुपयोग हो तो परिवार और समाज को नई चेतना प्राप्त हो सकती है।

स्त्री को सृजन का प्रतीक माना जाता है। मेरे अभिमत से यह ध्वंस के लिए भी एक विस्फोटक का काम कर सकती है। सदसंस्कारों का सृजन और बुराइयों का ध्वंस—ये दोनों ही काम न कानून-कायदों से हो सकते हैं, न भय से हो सकते हैं और न दंडशक्ति से हो सकते हैं। ऐसे बहुत कानून बने हुए हैं, जो प्रभावी होकर भी अकिञ्चित्कर हैं। भय का हथियार कच्चे दिमाग वालेवच्चों पर चल सकता है। अन्यथा

वह भोथरा हो जाता है। दंडशक्ति एक बार असरकारक हो सकती है। वातावरण में बदलाव आए बिना दंड के बार भी व्यर्थ चले जाते हैं। ऐसी स्थिति में नारी शक्ति का प्रयोग करके उसके परिणामों की मीमांसा की जा सकती है।

नारी के मुख्यतः तीन रूप हैं—लक्ष्मी, सरस्वती और दुर्गा। परिवार को संस्कार-संपन्न बनाते समय वह लक्ष्मी का रूप धारण कर सकती है। सन्तति को शिक्षित करते समय वह सरस्वती बन सकती है और बुराइयों का ध्वंस करने के लिए वह सिंह पर आरूढ़ दुर्गा की भूमिका निभा सकती है। अपेक्षा एक ही है कि इसके तीनों रूपों को उपयोगी मानकर काम में लिया जाए।

अणुव्रत के मंच से महिलाएं काम करती हैं। अनेक प्रसंगों में उनके शौर्य, साहस और सूझबूझ का परिचय मिला है। पर उनके दायरे सीमित हैं। जब तक उनको व्यापक कार्यक्षेत्र नहीं दिया जाएगा, उनका कर्तृत्व सामने कैसे आएगा? इस समय महिलाओं के सामने दो रास्ते हैं—आधुनिकता की अंधी दौड़ में सम्मिलित होना और अपनी शक्ति को सत्पंस्कारों के निर्माण व असत्पंस्कारों के ध्वंस में नियोजित करना। पहला रास्ता न महिला जाति के लिए हितकर है और न समाज के लिए। महिलाओं को अपनी शक्ति का सदुपयोग करना है तो दूसरा रास्ता ही चुनना होगा।

भारतीय संस्कृति में व्यसनमुक्त जीवन को आदर्श माना गया है। शराब एक व्यसन है। यह बहुत पुराना व्यसन है। सभ्यता, संस्कृति, परिवार और शरीर तक को चौपट करने वाला है यह व्यसन। इसकी जड़ें काटने के लिए कई आंदोलन और अभियान चले, आज भी चल रहे हैं, पर सफलता हासिल नहीं हुई। काश! स्त्री का दुर्गा

रूप मुखर होता और शराब विरोध में संघर्ष छिड़ता। काश, वह एक तूफानी नदी का रूप धरण करती और आसपास की बुराइयों का सारा कुड़ा-करकट बहाकर ले जाती।

कुछ प्रदेशों की महिलाओं ने समाज और सरकार को अपने दुर्गा रूप का परिचय देने में सफलता प्राप्त की है। आंध्रप्रदेश की महिलाओं ने शराब के खिलाफ एक आंदोलन शुरू कर रखा है। इन महिलाओं में न तो अधिक पढ़ी-लिखी महिलाएं हैं और न आर्थिक रूप से बहुत संपन्न घरानों की महिलाएं हैं। अनपढ़, अशिक्षित और गरीब महिलाओं ने संगठित रूप में शराब संस्कृति पर जो धावा बोला है, शराब की हजारों दुकानें बंद हो गई हैं। उन्होंने शराब के ठेकों की नीलामियों पर भी रोक लगा दी है। उनका हौसला और काम करने का तरीका देखकर कुछ समाज सुधारक, कुछ युवा और छात्र भी उनके आंदोलन को हवा दे रहे हैं। महिलाओं ने राज्य में पूर्ण शराबबंदी की मांग की है।

एक शराब ही नहीं, मादक और नशीली वस्तुओं का प्रचलन आज जिस गति से बढ़ता जा रहा है, चिंता का विषय है। स्वस्थ जीवन शैली में घुसपैठ करने वाले इन पदार्थों को देश-निकाला देने के लिए केवल आंध्र की महिलाओं के संघर्ष से क्या होगा? देश भर की महिलाएं जागें। सामाजिक और राष्ट्रीय बुराइयों के खिलाफ अपनी शक्ति को झाँक दें। मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि नारी शक्ति स्थायी रूप से यह काम अपने हाथ में ले तो अनेक प्रकार की बुराइयों के अस्तित्व को चुनौती दी जा सकती है। इसके लिए किसी एक सीतामा और रोसमा से काम नहीं चलेगा। देश भर की अम्माओं को एकनिष्ठ हो दुर्गा बनकर काम करना होगा। ●



अभय कुमार जैन

सत् साहित्य स्वाध्याय का महत्व अति प्राचीन काल से ही मान्य रहा है। औपनिषदिक चिंतन में जब शिव्य अपनी शिक्षा पूर्ण करके गुरु के आश्रम से विदाई लेता तो उसे दी जाने वाली अंतिम शिक्षाओं में एक शिक्षा होती थी। 'स्वाध्याय मा प्रमदः' अर्थात् स्वाध्याय में प्रमाद मत करना। स्वाध्याय एक ऐसी वस्तु है जो गुरु की अनुपस्थिति में भी गुरु का कार्य करती थी।

निश्चित ही स्वाध्याय के द्वारा ही मनुष्य एक नयी ज्ञान ऊर्जा प्राप्त करता है किसी शरीर के लिए जितना जरूरी पौष्टिक आहार है मस्तिष्क के लिए उतना ही जरूरी स्वाध्याय है, स्वाध्याय के अभाव में मस्तिष्क जड़वत हो जाता है, उसकी चिंतन क्षमता समाप्त हो जाती है।

निश्चित ही स्वाध्याय से प्राप्त होने वाला आनंद संसार के सभी आनंदों से बढ़कर है, स्वाध्याय के साथ आत्मबोध, आत्मज्ञान और जीवन को सुखमय बनाने की जो शिक्षा मिलती है वह अच्यत्र कहीं नहीं मिल सकती है।

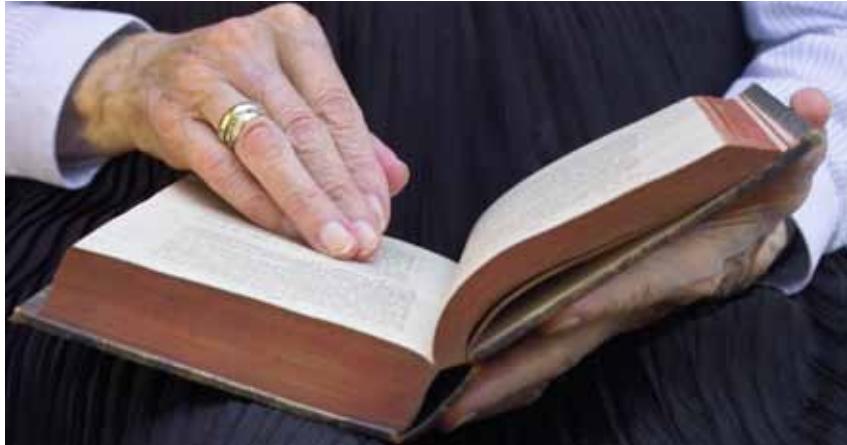
जैन परम्परा में स्वाध्याय का विशेष और महत्वपूर्ण स्थान है। स्वाध्याय का सरल अर्थ अपना अध्ययन (स्व+अध्ययन) है परन्तु शब्द की संधि विच्छेद करने से ज्ञात होता है कि स्व+अधि+आय रूप निर्मित शब्द का अर्थ है अपने द्वारा अपनी आत्मा का अध्ययन और आत्म स्वरूप का बोध। चूंकि आत्म बोध की प्राप्ति में शास्त्र अवलम्बन है अतः इसका सीधा अर्थ शास्त्राध्ययन से लिया जाता है।

जैन साधना में स्वाध्याय को महान तप माना गया है तप के बाह्य और आध्यात्म नाम से दो भेद हैं। शरीर को कष्ट देने स्वाद पर विजय प्राप्त करने के लिए जो तप किये जाते हैं उन्हें बाह्य तप कहते हैं जिसके छह प्रकार है। अनशन, ऊनोदरी, भिक्षाचार्य, रस परित्याग, काय, क्लेश और प्रतिस्तीनता। आध्यात्म तप से मानसिक एकाग्रता और भावों की शुद्धि पर जोर दिया जाता है। सदशास्त्रों का अध्ययन करना और उनके अनुरूप आचरण करने का प्रयत्न करना स्वाध्याय तप है। स्वाध्याय से मन एकाग्र होता है। विचार शुद्ध बनते हैं और ज्ञान का अभ्यास होता है।

उत्तराध्ययन सूत्र में यह प्रश्न आता है कि स्वाध्याय से जीव को क्या लाभ है। इसके उत्तर में कहा गया है कि स्वाध्याय से ज्ञानवरण कर्म का क्षय होता है।

स्वाध्याय द्वारा व्यक्ति 'स्व' से जुड़ता है और अपनी ही समीक्षा करता है। इससे वह इन्द्रिय संयम भी बढ़ता है तथा अपने दोषों को अवहेलना भी करता है और इस प्रकार उससे ऊर्जा का प्रवाह होता है जो प्राणशक्ति की आराधना है। अतः हमारी दैनिक क्रियाओं

स्वाध्याय जीवन को सुखमय बनाता है



में स्वाध्याय का समावेश होना होता है जो प्राणशक्ति की आराधना है। स्वाध्याय का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इससे हमारे विचार उन्नत परिष्कृत बनते हैं कि कुविचार दूर होते हैं।

- जितना पुण्य धन-धान्य सहित इस समस्त पृथ्वी को दान देने से मिलता है उससे भी अधिक पुण्य स्वाध्याय करने वालों को प्राप्त होता है।
- उपासना पूजा, अर्चना, तप, दान आदि के समकक्ष स्वाध्याय को भी पुण्यप्रयोजन में अति आदरपूर्वक समिलित किया गया है।
- जीवन का लक्ष्य विद्या विस्तार भी है जिससे सुख, शार्ति, संतोष प्राप्त होता है अर्थात् दुःख से मुक्ति तथा सुख की प्राप्ति होती है।
- अच्छी पुस्तकें जाग्रत देवता हैं उनके अध्ययन मनन चिंतन के द्वारा पूजा करने पर तत्काल बरदान पाया जा सकता है।
- उत्तम ग्रंथों, अच्छी पुस्तकों का अध्ययन करके मनुष्य महापुरुष, महात्मा, ऋषि और देवता बन सकता है।
- आत्मशोधन और आत्म निर्णय का सबसे प्रधान विद्यान स्वाध्याय ही माना गया है।

- स्वर्ग का दृश्य अस्तित्व कहीं नहीं है। उत्तम पुस्तकों का सानिध्य मनुष्य को जहां भी मिलता है वहीं उसे स्वर्ग की अनुभूति होने लगती है।
- सदग्रन्थों में सन्निहित साधु वाणियों को निरंतर अध्ययन मनन करते रहने से मन पर सुसंस्कारों की स्थापना होती है जिससे चित्त स्वयं ही दुष्कृतियों की ओर फिर जाता है।
- सरस्वती स्वाध्याय का अनुगमन करती है। विद्या अध्ययन सर्वोत्तम मनोरंजन है। चारित्रिक उज्ज्वलता स्वाध्याय का साधारण और मनोवैज्ञानिक फल है। स्वाध्यायी बुद्धिमान होते हैं।

- मरने के उपरांत मनुष्य का ज्ञान ही साथ जाता

है। जहां तक मनुष्य पहुंचा रहता है अगला जन्म उसके आगे शुरू होता है।

- तत्त्वज्ञानी की वाणी कामधेनु हैं। वह श्रोताओं को प्रगति प्रदान करती है, समस्याओं को सुलझाती है, शत्रुता को मित्रता में बदलती है।
- ज्ञान को पारसमणि कहा गया है। लोहा पारस को छुकर सोना बन जाता है या नहीं? पारस कहीं हैं या नहीं? यह संदिग्ध है परन्तु ज्ञान रूपी पारस को स्पर्श कर तुच्छ श्रेणी के व्यक्ति भी ऊंचे स्थान पर पहुंचे हैं यह निर्विवाद सत्य है।
- स्वाध्याय निस्संदेह एक ऐसा अमृत है जो मानस में प्रवेश कर मनुष्य की पाशविक प्रवृत्तियों को नष्ट कर देता है इसीलिए ज्ञानदान को ही सबसे बड़ा दान और विद्या विस्तार को युग की सबसे बड़ी सेवा कहा गया है।
- स्वाध्याय से बढ़कर संसार में कुछ आनंद नहीं है। पुस्तकों के अध्ययन में एक ऐसी तल्लीनता प्राप्त होती है। जो लम्बी योग साधनाओं से भी प्राप्त नहीं होती है।
- जिससे पढ़ने का व अध्ययन का महत्व जान लिया है उसने सौभाग्य का द्वार पा लिया। वे माता-पिता धन्य हैं जो अपनी संतान के लिए उत्तम पुस्तकों का संग्रह छोड़ जाते हैं। एक मात्र सच्चा ज्ञान ही लोक परलोक का अक्षय तत्त्व और साथी है बाकि सब कुछ नश्वर है, मिथ्या है।
- बिन भजन भोजन नहीं और बिना स्वाध्याय नहीं का संयम अपनाने से स्वाध्याय निरंतर होता रहता है।
- जिस प्रकार घर की सफाई नित्यप्रति करनी पड़ती है कपड़े और शरीर को नित्यप्रति धोना पड़ता है उसी प्रकार मन और अंतःकरण की सफाई के लिए स्वाध्याय अनिवार्य है।

—तृप्ति, बंदा रोड,
भवानीमंडी-326502



स्वामी चिदानंद सरस्वती

इलाहाबाद उच्च न्यायालय द्वारा गंगा और यमुना में मूर्ति विसर्जन पर पूरी तरह रोक लगाने का सद्य निर्णय नदी संरक्षण और पर्यावरण संरक्षण की दिशा में सराहनीय फैसला है। गंगा प्रदूषण मामले में सुनवाई के दौरान न्यायमूर्ति अशोक भूषण व अरुण टंडन की खंडपीठ ने कहा कि गंगा-यमुना में प्रदूषण रोकने के लिए कड़े कदम उठाने पड़ेंगे। उन्होंने आदेश दिया कि अगले साल से उत्तर प्रदेश के किसी भी जिले में गंगा यमुना में मूर्तियां विसर्जित नहीं की जाएंगी। अदालत ने इस संबंध में राज्य सरकार को आदेश जारी करने और सभी वैकल्पिक इंतजाम करने को कहा।

संगम के पावन तट से जारी हाईकोर्ट का यह निर्णय संपूर्ण देश को एक सुंदर संदेश देगा। यह फैसला देशवासियों में आस्था और व्यवस्था के बीच अभिनव संगम की दृष्टि करेगा। हमारा मानना है कि समाज में रहते हुए परम्पराओं और भावनाओं की कद्र हो, आस्था की डोर भी न टूटे तथा जीवन की अनिवार्य जरूरतों-पर्यावरण की शुद्धता पर भी कोई आंच न आए। आस्था और प्रकृति में टकराव नहीं, सामंजस्य होना चाहिए। एक समय था, जब नदियों के जल में आईने की तरह अपना चेहरा दिखाई देता था। मछलियां आदि जीव साफ-साफ दिखाई पड़ते थे, लेकिन आज किसी भी नदी या सरोवर में जल स्वच्छ नहीं रह गया है। कारण जनसामान्य द्वारा, नगर निकायों द्वारा, औद्योगिक संस्थानों द्वारा विभिन्न तरीकों से नदियों को अशुद्ध करना।

नदियों में होने वाले मूर्ति विसर्जन से न जाने कितने सिथेटिक रंगों व पदार्थों के हानिकारक तत्व भी जल में मिल जाते हैं। अब नदियों में जल का समुचित प्रवाह नहीं रहा, इस कारण मूर्ति विसर्जन से होने वाले नुकसान की कल्पना भी नहीं की जा सकती। मानवमात्र व प्राणिमात्र को इससे उत्पन्न हानि से बचाने के लिए हर जल-प्रेमी, प्रकृति-प्रेमी, पर्यावरण-प्रेमी व जगत-प्रेमी को स्वयं आगे बढ़ना चाहिए और मां कहीं व मानी जाने वाली गंगा व यमुना जैसी नदियों की पवित्रता व शुद्धता को बरकरार रखने और उसे बढ़ाने के लिए कटिबद्ध रहना चाहिए। आइए, हम भारतवासी इलाहाबाद हाईकोर्ट के निर्णय को पूरी तरह लागू करने के लिए शासन-प्रशासन के किसी आदेश और सख्ती की प्रतीक्षा किए बिना स्वयं आगे बढ़कर पूरा सहयोग दें, ताकि वैशिवक श्रद्धा व आस्था की प्रतीक गंगा व यमुना सदियों व सहस्राब्दियों तक कलकल, छलछल प्रवाहित होती रहें और हमारी भावी पीढ़ियों का भविष्य सुरक्षित रहे।

एक सराहनीय पहल



गंगा प्रदूषण मामले में सुनवाई के दौरान न्यायमूर्ति अशोक भूषण व अरुण टंडन की खंडपीठ ने कहा कि गंगा-यमुना में प्रदूषण रोकने के लिए कड़े कदम उठाने पड़ेंगे। उन्होंने आदेश दिया कि अगले साल से उत्तरप्रदेश के किसी भी जिले में गंगा यमुना में मूर्तियां विसर्जित नहीं की जाएंगी। अदालत ने इस संबंध में राज्य सरकार को आदेश जारी करने और सभी वैकल्पिक इंतजाम करने को कहा। संगम के पावन तट से जारी हाईकोर्ट का यह निर्णय संपूर्ण देश को एक सुंदर संदेश देगा।

हमारे देश की नदियां श्रद्धा-केन्द्रित बनें न कि प्रदूषण-केन्द्रित। नदियों के बचने का मतलब है जीवन का बचना, भारत का बचना। इसलिए हमारी प्राथमिकताओं में गंगा, यमुना और तमाम पावन नदियां होनी ही चाहिए। जीवनदायी नदियां आज खुद अपने अस्तित्व के संकट से जूझ रही हैं। ध्यान रहे कि हमारा अस्तित्व भी नदियों के अस्तित्व पर ही निर्भर है।

देव मूर्तियों के समादर हेतु मेरा सुझाव है कि उनके विसर्जन के लिए नगरों व कस्बों में पवित्र स्थल बनें, सरोवर बनें और उनमें पूर्ण आस्था व सम्मान के साथ उन्हें विसर्जित किया जाए। इससे नदियां भी प्रदूषण से बची रहेंगी और आस्था व विश्वास भी बना रहेगा। लोग इस दिशा में पहल करें और प्रशासन जल्द स्थान दें। वृक्ष, बनस्पतियों से सुसज्जित ये स्थान नए सर्जन के संकल्प स्थल व ध्यान स्थल बनें। यह कार्य जल्द से जल्द पूरा कर लेना चाहिए, ताकि आने वाले महोत्सवों पर सर्व-पक्ष दुष्विधा से बच सकें। उधर मूर्तियों के निर्माण के लिए भी ऐसे नियम बनाए जाएं, जिनसे हानिरहित मूर्तियां ही विनिर्मित हों। मूर्ति निर्माण में प्रयुक्त होने वाले रसायनों के विकल्प खोजे जा सकते हैं। उदाहरण के लिए-पंचगव्य का उपयोग। गोदुध, गोधूत, दही, गोमूत्र व गोबर से मूर्ति निर्माण के सफल प्रयोगों की चर्चा बीते दिनों हुई है। गाय के गोबर में एंटी-बैक्टीरियल गुण होने के कारण उसका

उपयोग हर जगह लाभप्रद होता ही है। इस विधि से मूर्ति निर्माण तो एक क्रांतिकारी कदम होगा। जनसामान्य को भी इस दिशा में अपने सुझाव अवश्य देने चाहिए। ऋषिकेश स्थित गंगा एकशन परिवार, परमार्थ निकेतन इसमें पूरा सहयोग देने के लिए तप्तर है। इस विश्वव्यापी आध्यात्मिक परिवार ने मानवीय आस्था को भी इको फ्रॉडली बनाने का अभियान छेड़ा हुआ है। जो भी महत्वपूर्ण व उपयोगी विचार और सुझाव हमें प्राप्त होंगे उनका राष्ट्रहित में सार्थक सदुपयोग किया जाएगा।

पृथ्वी का अभिषेक करने, धरती को सम्मान देने, पंचमहाभूतों में सही समन्वय स्थापित करने की आज बड़ी जरूरत है। विशेष तौर से पृथ्वी और जल में संतुलन बिटाना बेहद जरूरी है। विश्व की युवा शक्ति को पानीदार बनाना चाहिए। पानीदार लोग ही पानी का महत्व समझ सकते हैं। ग्राम्य विकास और जल संरक्षण एक दूसरे के पूरक हैं। सभी धर्मों के अनुयायियों को पंचमहाभूतों के रूप में सरैव दिखाई पड़ने वाले भगवान को पूजने और उनकी अध्यरथना करनी चाहिए। ये पंचमहाभूत हैं- भू-भूमि, ग-गमन, व-वायु, आ-आकाश और न-नीर। पृथ्वी और पहाड़ों को बचाने के लिए साक्षात् जीवन देने वाले पंचमहाभूतों को जीवन के स्थूल और सूक्ष्म दोनों ही क्षेत्रों में अंगीकार करने और संतुलन बिठाने की जरूरत है। ●



सत्यनारायण भट्टनागर

रोगों को दूर भगाने वाला शस्त्र-योग

यह संसार आज से नहीं, सदा से भोग का महासागर रहा है। तरह-तरह के भोग यहाँ आनंद के लिए उपलब्ध हैं। आज भोग विभिन्न रंगों में उपलब्ध है, जिससे हमारी जीवनशैली ही बदल गई है। इस भोगवाद में परिश्रम के लिए स्थान ही नहीं है, संयम हम भूल ही गए हैं। भोग के साथ रोग का घनिष्ठ संबंध है। जब रोग विकराल रूप ले लेते हैं तो योग का स्मरण तीव्रता से आता है। इसलिए भोग+रोग के बाद योग का संदेश आना स्वाभाविक है।

वास्तव में योग मुक्ति का मार्ग है। मुक्ति के मार्ग पर चलते हुए यदि आप सहज रूप से स्वास्थ्य भी पा जाएं तो वह अतिरिक्त लाभ है। वह योग का मूल उद्देश्य नहीं है। योग के संबंध में गीता सहित अनेक ग्रंथों में अनेक परिभाषाएं और व्याख्याएं दी हैं। गीता में कहा गया है—‘समत्वं योग उच्यते’ अर्थात् समत्व को योग कहते हैं। ‘योग कर्मसु कौशलम्’ अर्थात् कर्मों में कुशलता ही योग है। ‘जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दं ब्रह्मसिवर्ते’ योग का जिज्ञासु भी शाब्दिक ज्ञान वालों से श्रेष्ठ होता है। महोपनिषद में कहा गया है ‘मनः प्रश्नमनोंपायों योग इत्यभिधीयते’ अर्थात् मन के प्रश्नमन के उपाय को योग कहते हैं। पातंजलि योग दर्शन में कहा गया है ‘योगश्चित्तवृत्ति निरोध’ अर्थात् चित्तवृत्ति निरोध का नाम योग है।

योग यदि मन का नियंत्रण करता है और हमें मुक्ति का मार्ग बताता है तो फिर यह रोगों से हमें मुक्ति कैसे दिलाता है? इस संबंध में भी विभिन्न ग्रंथों में प्रकाश डालता है। ये ग्रंथ बताते हैं कि हमारे शरीर और मन पर योग कैसा प्रभाव डालता है। श्वेताश्वतर उपनिषद में कहा गया है—“शरीर का हल्कापन, आरोग्य, विषयासक्ति का अभाव, शारीरिक वर्ण की उज्ज्वलता, स्वर की मधुरता, शरीर में सुगंध और मल-मूत्र कम हो जाना इन सबको योग की प्रथम सिद्धि कहते हैं।”

स्कंद पुराण में कहा गया है सामने आया



हुआ मनुष्य अनुरक्त हो जाए, परोक्ष में गुणों की प्रशंसा करने लगे और कोई प्राणी भी उससे भयर्हीत न हो, यह योग की सिद्धि का सूचक लक्षण है।

चूडामणि उपनिषद में उल्लेख है आसान से रोगों का नाश होता है और प्राणायाम से पापों का। योगी के मन में विकार प्रत्याहार से दूर हो जाते हैं। धारणा से मन में धैर्य आता है तथा अद्भुत चैतन्य की प्राप्ति होती है। समाधि से शुभाशुभ कार्यों को त्याग कर साधक मोक्ष को प्राप्त होता है।

उपरोक्त वर्णन से स्पष्ट है कि स्वास्थ्य संबंधी लाभ योग की प्रथम सिद्धि है। योग से रोग निवारण होता है। आज चूंकि हमारी वर्तमान शैली अत्यधिक भोग्युक्त हो गई है। कंठाकाठू प्रतियोगिता, व्यस्तता, भोजन में अत्यधिक गिरिष्ठता व मिर्च-मसालों का प्रयोग तथा स्वाद को प्रमुखता देना हमें न केवल तनावग्रस्त बना रहा है वरन् रोगों को आपत्ति भी दे रहा है।

ऐसे में रोग को भगाने के लिए योग की शरण में जाना आवश्यक हो गया है। योग केवल सुनकर, देखकर नहीं सीखा जा सकता। एक योग्य योग गुरु मार्गदर्शन के लिए भी आवश्यक है। योनांगों को करने में लगे सक्रिय व्यक्ति को सिद्धि प्राप्त होती है। क्रियाहीन को कैसे होगी? शास्त्र के पाठ मात्र से योग सिद्धि नहीं होगी।

जीवन में ब्रत के रूप में नित्य नियमित योग का अभ्यास ही सफलता दिलाता है। योग एक रोग भगाने का मार्ग है, इसे भी आजमाइए।

दाशनिक संन्यासी शिवानंद कहते हैं योगाध्यास के लिए भारत जैसा कोई देश नहीं। योग सबको निमंत्रण दे रहा है। इसे अपनाइए, यह सादा, सरल जीवन अपनाने के लिए प्रेरित करता है साथ ही परिश्रम सिखाता है व नई दृष्टि देता है।

—2 एम.आई.जी.,
देवरा देवनारायण नगर
रत्नाम (मध्य प्रदेश)

ललित गर्ग अणुव्रत लेखक पुरस्कार से सम्मानित

अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रतिवर्ष उत्कृष्ट, नैतिक एवं आदर्श लेखन के लिए प्रदत्त किया जाने वाला ‘अणुव्रत लेखक पुरस्कार’ वर्ष-2011 के लिए लेखक, पत्रकार एवं समाजसेवी श्री ललित गर्ग को अणुव्रत अनुसास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के सानिध्य में जैन विश्व भारती, लाडनूं (राजस्थान) में आयोजित राष्ट्रीय अणुव्रत लेखक सम्मेलन में प्रदत्त किया गया। अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष श्री बाबूलाल गोलछा ने श्री गर्ग को इक्यावन हजार रुपए की राशि का

चैक, स्मृति चिन्ह और प्रशस्ति-पत्र प्रदत्त कर सम्मानित किया।

श्री गर्ग पिछले तीन दशक से राष्ट्रीय स्तर पर लेखन और पत्रकारिता के क्षेत्र में उल्लेखनीय सेवाएं प्रदत्त करते हुए अणुव्रत आंदोलन के साथ जुड़े हुए हैं। वर्तमान में श्री गर्ग ‘समुद्र सुखी परिवार’ पत्रिका के संपादक तथा सूर्यनगर एज्यूकेशनल सोसायटी (रजि.) द्वारा संचालित विद्या भारती स्कूल के विकास एवं मैनेजमेंट कमेटी के चेयरमैन हैं।





आचार्य सुदर्शन

भगवान् श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कहा कि तुम शुभ-अशुभ, लाभ-हानि, अच्छा-बुरा से ऊपर उठो। मतलब यह कि “तुम केवल मेरा चिंतन करो, स्वयं शुभ और अशुभ का विचार छोड़ दो। शुभ और अशुभ का निर्णय भगवान् का काम है।” इन बातों से स्पष्ट होता है कि अगर अच्छे विचारों को पिचकारी की तरह केन्द्रित करके किसी भी बिन्दु पर लगाया जाए तो चमत्कारी फल मिलता है।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए उसी तरह अपने ऊपर अच्छे विचारों को केन्द्रित करना चाहिए। इसलिए कि विचार सूक्ष्म हैं, हमें विचार को भाव रूप में अपने बारे में हमेशा अच्छे विचारों को मन में आने दें, बुरी बातें, आशंका, भय, नकारात्मक सोच को कभी भी निकट न आने दें। यह आपके पूरे जीवन को खा जाएगा। यह पूरी तरह वैज्ञानिक तथ्य है कि विचार से मनुष्य का चरित्र बनता है। पतंजलि जैसे महान दार्शनिक ने स्पष्ट कहा है कि ऊर्जा हमारे विचारों को प्रभावित करती है। इसलिए ऊर्जा का संग्रह अनिवार्य है। भौतिक वस्तुओं के सेवन से बाहर के शरीर को लाभ होता है और सूक्ष्म वस्तुओं के सेवन से सूक्ष्म शरीर अथवा अंतर्मन को लाभ होता है।

जैसे हमारा शरीर अणु और विभु से बना है। हमारा प्राण विभु है। जैसे हम गायत्री मंत्र का पाठ करते हैं। मंत्र मन का तंत्र है। प्राण पूर्णतः भाव रूप से शरीर में विद्यमान रहता है।

गायत्री प्राणः इति गायत्री।

इसलिए जब कभी भी हम ध्यान में बैठते हैं तो कल्पना करते हैं, अपने मन में भाव करते

प्रभु चिंतन पर छोड़ें सब



हैं कि हमारा शरीर ब्रह्मांड से जुड़ गया है और ब्रह्मांड से अपार शक्ति की वर्षा हो रही है। जो हमारे शरीर पर प्रवेश कर रही है। एक दिव्य आलोक अंतरिक्ष से प्रकाश किरण बनकर हमारे शरीर में प्रवेश कर रही है।

इस किरण की रश्मि से हमारे मस्तिष्क का एक-एक न्यूरोन, एक-एक कोशिका अणुप्रणित हो रही है। पूरे मस्तिष्क में प्रकाश किरण भर गई है फिर धीरे-धीरे इस किरण को मुखमंडल, आँख कान के एक-एक अणु पर उतारें। फिर गर्दन से होते हुए छाती में किरण को प्रवेश कराएं।

कल्पना करते रहें और परमात्मा शक्ति पर विश्वास करें कि यह किरण शरीर के लंगस में प्रवेश कर रही है। फिर हृदय, किडनी, लीवर, पाचन क्रिया में किरण को प्रवेश कराते रहें। कल्पना करें कि प्रकाश को प्रवेश करवाते रहें।

अगर संभव हो सके तो प्रकाश किरण को मूलाधार और सुषुप्ति नाड़ियों के माध्यम से ऊपर की ओर उठाएं भाव करें कि मूलाधार से रीढ़ के माध्यम से ऊपर की ओर बढ़ रही है और सहस्रार तक पहुंचने की कोशिश कर रही है।

विज्ञान भी कहता है कि रीढ़ के माध्यम से हार्मोन मस्तिष्क तक पहुंचता है। हार्मोन भी दो प्रकार के होते हैं एक पुरुष का हार्मोन जिसे एस्ट्रोजोन कहते हैं और स्त्री की हार्मोन को प्रोग्रेस्ट्रोन कहते हैं। मनुष्य के जीवन में भाव महत्वपूर्ण होता है संसार में मनुष्य जैसा भाव करता है वैसा ही उसका जीवन बनता है अगर मनुष्य के जीवन में प्रेम का भाव है तो प्रत्येक व्यक्ति उससे प्रेम करता दिखता है जब मनुष्य स्वयं दूसरों से घृणा करता है तो संसार के लोग घृणा करने लगते हैं। ●

बादशाह औरंगजेब का बेटा देश छोड़ कर ईरान भाग गया था। लेकिन, जाने से पहले वह अपनी बेटी शुचितुनीसा को दुर्गादास राठौर की शरण में छोड़ गया। दुर्गादास ने शुचितुनीसा का पालन-पोषण बहुत ही प्यार एवं कर्तव्यनिष्ठा से किया। एक अच्छा इसान बनने के लिए सभी जरूरी बातों का तालीम उसे दी। जब वह 19 वर्ष की हुई तब उन्होंने औरंगजेब के दरबार में उसे उपस्थित किया। अपने बेटे की करतूत से औरंगजेब बड़ा विक्षुब्ध था। उसने शुचितुनीसा से कहा—“अब तक तुम्हारा जीवन एक अन्य धर्मीय व्यक्ति की देखरेख में भीता है। तुम्हें कुरान की शिक्षा देने का तुरंत प्रबंध करना पड़ेगा। अलग धर्म के लोगों के साथ जीवन बिताने की वजह से तुम्हें अपने मजहब का पता नहीं होगा।”

सच्चे मार्ग ईश्वर की ओर जाते हैं

अपने दादा की बात सुनकर शुचितुनीसा हैरान रह गयी। उसने दुर्गादास को अन्य धर्म के व्यक्ति के रूप में तो देखा ही नहीं था। उसके लिए वह केवल उसके चाचा थे। उसने अपने दादाजी से कहा—“ये आप क्या कह रहे हैं? चाचा दुर्गादास ने मेरा बेटी की तरह पालन-पोषण ही नहीं किया है, बल्कि मुझे कुरान का पाठ पढ़ाने के लिए एक मुस्लिम स्त्री को नियुक्त भी कर दिया था। मुझे सारा कुरान कंठस्थ है। आपको विश्वास न हो तो मैं अभी इसी बक्त आपको कुरान सुनाने के लिए तैयार हूं।”

अपनी पौत्री की बात सुनकर सहस्रा औरंगजेब को अपने कानों पर विश्वास नहीं

हुआ। एक काफिर ने मेरी पौत्री को कुरान की शिक्षा देने का प्रबंध किया। वह बहुत प्रभावित हुआ। अचानक उसके मुंह से निकल पड़ा—“तुम फरिश्ता हो दुर्गादास! तुमने हमारी पांती को कुरान की शिक्षा देकर हमें खरीद लिया।”

औरंगजेब को इस तरह भाव-विभाव होते हुए देख कर दुर्गादास ने गर्व के साथ विनम्रतापूर्वक कहा—“यह मेरी प्रशंसा नहीं है हुजूर। यह उस महान धर्म और संस्कृति की प्रशंसा है जिसने हमें मानवता से प्रेम करना सिखाया है। हमारा धर्म बताता है कि सभी सच्चे मार्ग ईश्वर की ओर जाते हैं। आप उसी धर्म का सम्मान कीजिए, मेरा नहीं।”

-विनोद किला, दिल्ली

लक्ष्मण को कितना जानते हैं



सरोज सेठिया

रामायण अनुसार राजा दशरथ के तीसरे पुत्र थे लक्ष्मण। उनकी माता का नाम सुमित्रा था। भगवान राम से लक्ष्मण बहुत प्रेम रखते थे। लक्ष्मण के लिए राम ही माता-पिता, गुरु, भाई सब कुछ थे और उनका आज्ञा का पालन ही इनका मुख्य धर्म था। वे उनके साथ सदा छाया की तरह रहते थे। भगवान श्रीराम के प्रति किसी के भी अपमानजनक शब्द को ये कभी बरदास्त नहीं करते थे। वास्तव में लक्ष्मण का वनवास राम के वनवास राम के वनवास से भी अधिक महान है। 14 वर्ष पत्नी से दूर रहकर उन्होंने केवल राम की सेवा को ही अपने जीवन का ध्येय बनाया।

शेषावतार- भगवान राम को जहां विष्णु का अवतार माना गया है वहीं लक्ष्मण को शेषावतार कहा जाता है। हिन्दू पौराणिक मान्यता के अनुसार शेषनाग के नई अवतारों का उल्लेख मिलता है जिनमें राम के भाई लक्ष्मण और श्रीकृष्ण के भाई बलराम मुख्य हैं। शेषनाग भगवान की शैल्या है।

लक्ष्मण का जन्म- दशरथ की तीन पत्नियां थीं। महर्षि ऋष्यश्रीं ने उन तीनों रानियों को यज्ञ सिद्ध चरू दिए थे जिन्हें खाने से इन चारों कुमारों का आविर्भाव हुआ। कौशल्या और कैकेयी द्वारा प्रसाद फल आधा-आधा सुमित्रा को देने से लक्ष्मण और शत्रुघ्न का जन्म हुआ कौशल्या से राम, कैकेयी से भरत का जन्म हुआ।

गुरु- राम और लक्ष्मण सहित चारों भाइयों के दो गुरु थे- वशिष्ठ, विश्वामित्र। विश्वामित्र दण्डकारण्य में यज्ञ कर रहे थे। रावण के द्वारा वहां नियुक्त ताढ़का, सुबाहु और मारीच जैसे-राक्षस इनके यज्ञ में बार-बार विघ्न उपस्थित कर देते थे। विश्वामित्र अपनी यज्ञ रक्षा के लिए श्रीराम-लक्ष्मण को महाराज दशरथ से मांगकर ले आए। दोनों भाइयों ने मिलकर राक्षसों का वध किया और विश्वामित्र के यज्ञ की रक्षा हुई। विश्वामित्र ने ही राम को अपनी विद्याएं प्रदान की और उनका मिथिला में सीता से विवाह संपन्न कराया। माना जाता है कि लक्ष्मण की तीन पत्नियां थीं- उर्मिला, जितपदमा और वनमाला। लेकिन रामायण में उर्मिला को ही मान्यता प्राप्त पत्नी माना गया, बाकी दो पत्नियां की उनके जीवन में कोई खास जगह नहीं थी।

उर्मिला- लक्ष्मण की पत्नी का नाम उर्मिला था। लक्ष्मण ने अपने बड़े भाई के लिए चौदह वर्षों तक पत्नी से अलग रहकर वैराग्य का आदर्श उदाहरण प्रस्तुत किया। वाल्मीकि रामायण के अनुसार, उर्मिला जनकर्नदिनी सीता की छोटी बहन थी और सीता के विवाह के समय ही



दशरथ और सुमित्रा के पुत्र लक्ष्मण को ब्याही गई थीं। लक्ष्मण से इनके अंगद और चंद्रकेतु नाम के दो पुत्र तथा सोमदा नाम की एक पुत्री उत्पन्न हुई। अंगद ने अंगरीया पुरी तथा चन्द्रकेतु ने चन्द्रकांता पुरी की स्थापना की थी।

जितपदमा- लक्ष्मण की एक और पत्नी थी जिसका नाम था जितपदमा। लक्ष्मण ने मध्यप्रदेश में छेरांजलिपुर के राजा के विषय में सुना कि जो उसकी शक्ति को सह लेगा, उसी से वह अपनी कन्या का विवाह कर देगा। लक्ष्मण ने भाई की आज्ञा से राजा से प्रहार करने को कहा। प्रहार शक्ति सहकर उन्होंने शत्रुघ्न राजा की कन्या जितपदमा को प्राप्त किया। जितपदमा को समझा-बुझाकर राम, सीता तथा लक्ष्मण नगर से चले गए।

वनमाला- महीधर नामक राजा की कन्या का नाम वनमाला था। उसने बाल्यकाल से ही लक्ष्मण से विवाह करने का संकल्प ले रखा था। लक्ष्मण के राज्य से चले जाने के बाद महीधर ने उसका विवाह अन्य करना चाहा, किन्तु वह तैयार नहीं हुई। वह सखियों के साथ वनदेवता की पूजा करने के लिए गई। बरगद के वृक्ष के नीचे खड़े होकर उसने गते में फंदा डाल लिया। वह बोली कि लक्ष्मण को न पाकर मेरा जीवन व्यर्थ है, अतः वह आत्महत्या करने के लिए तत्पर हो गई संयोग से उसी समय लक्ष्मण ने वहां पर पहुंचकर उसे बचाया तथा उसे ग्रहण किया।

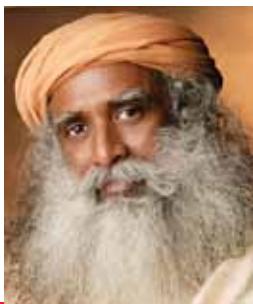
लक्ष्मण रेखा- लक्ष्मण रेखा का किस्सा रामायण कथा का महत्वपूर्ण और प्रसिद्ध प्रसंग है। यहीं से वनवासी राम और लक्ष्मण की जिंदगी बदल जाती है। रामायण अनुसार वनवास के समय सीता के आग्रह के कारण भगवान राम मायावी स्वर्ग मृग (हिरण्य) के आखेट हेतु उसके पीछे चले जाते हैं। थोड़ी देर में सहायता के लिए राम की पुकार सुनाई देती है तो सीता माता व्याकुल

हो जाती है। वे लक्ष्मण से उनके पास जाने को कहती है, लेकिन लक्ष्मण बहुत समझाते हैं कि यह किसी मायावी की आवाज है राम की नहीं, लेकिन सीता माता नहीं मानती है। तब विवश होकर जाते हुए लक्ष्मण ने कुटी के चारों ओर एक रेखा खींच दी और सीता माता से कहा कि आप किसी भी दशा में इस रेखा से बाहर न आना। लेकिन तपस्की के वेश में आए रावण के ज्ञांसे में आकर सीता ने लक्ष्मण की खींची हुई रेखा से बाहर पैर रखा ही था कि रावण उसका अपहरण कर ले गया। उस रेखा से भीतर रावण सीता का कुछ नहीं बिगड़ सकता था, तभी से आज तक लक्ष्मण रेखा नामक उक्ति इस आशय से प्रयुक्त होती है कि किसी भी मामले में निश्चित हद को पार नहीं करना है चाहिए वरना नुकसान उठाना पड़ता है।

लक्ष्मण मूर्च्छा- राम-रावण युद्ध के समय मेघनाद के तीर से लक्ष्मण मूर्च्छित होकर गिर पड़े। लक्ष्मण की गहन मूर्च्छा को देखकर सब चिंतित एवं निराश होने लगे। विभीषण ने सबको सांत्वना दी। सभी ने संजीवनी बृटी की खोज में हनुमनजी को भेजा और हनुमनजी संजीवनी की पहाड़ ही उठा लाए। पुनः युद्ध करते समय रावण ने लक्ष्मण पर शक्ति का प्रहार किया। लक्ष्मण मूर्च्छित हो गए। लक्ष्मण की ऐसी दशा देखकर राम विलाप करने लगे। सुषेण ने कहा- 'लक्ष्मण के मुह पर मुत्यु-चिह्न नहीं है अतः आप निश्चिंत रहिए।'

लक्ष्मण मंदिर- लक्ष्मण के देशभर में बहुत सारे मंदिर हैं। एक मंदिर हेमकुंड झील के तट पर है जिसे लोकपाल मंदिर के नाम से भी जाना जाता है। पौराणिक कथाओं के अनुसार, यह मंदिर ठीक उसी जगह है, जहां भगवान राम के भाई लक्ष्मण ने रावण ने बेटे मेघनाद को मरने के बाद अपनी शक्ति को वापस पाने के लिए तप किया था। ●

DEFINITELY ORGASMIC, BUT NOT SEXUAL



Sadhguru Jaggi Vasudev



one must know the limitations beyond which it will not carry us. It is only on recognising the limitations, longing to touch other dimensions enters, yoga and tantra become relevant.

Unlike sexuality, which tends to find release at the lower level of the energy system, tantra is about building our energies to the fountain-head of the uppermost dimension of the energy system, so that one's energies spill from the top. Of the different energy manifestations in the body – referred to as the 114 chakras – spilling from the top three is considered the highest. If you have to build up to this, every basic instinct, including the sexual instinct, emotions, intellect and survival process must be used to build and hype the energy system. The intention is to deploy all instincts for which a certain amount of energy is dedicated in the body. If one goes into an actual sexual act, the build-up and the purpose of it will be lost.

Sexual needs can be fulfilled by forming relationships for that purpose, either within or outside the fold. But using spiritual process to fulfil sexual compulsions is reprehensible and irresponsible. It can lead to various levels of loss because the tantric process is not only used for the individual's spiritual growth, but also to create an energetic space to support other

possibilities that bring wellbeing to many.

The guru-sishya relationship is to deliver the sishya to a higher dimension of consciousness, not trap one into the compulsive nature of sexuality. Above all, this sacred relationship is definitely orgasmic, but not sexual. I am talking about upgrading your technology. You don't have to huff and puff to get into an orgasmic state. If you sit with your eyes closed, you can drip with orgasm in every cell of your body. Those who have failed to achieve an orgasmic state of existence will associate an ecstatic state with sexuality because that's probably the highest level of experience they have ever known.

People always try to take recourse in the Krishna-gopi relationship. As the legend goes, Krishna gave an orgasmic experience to 16,000 women simultaneously. This cannot happen with sexual union. A sishya can establish a very intimate relationship with a guru. Intimacy is generally understood only as two bodies touching. The body is not intimate enough for one who is on the spiritual path. The physical body is an accumulation from outside, so in the tantric and yogic systems, body is never considered an intimate part of you. Only when energies meet and mingle and a guru's energies overwhelm and override the sishya's energies, it leads to an orgasmic experience – a union, but not of the sexual kind.

If all you want is to do a meditation or spiritual practice, you don't really need a guru. The guru is here essentially to overwhelm you with nameless ecstasies.

Tantra is a technology of liberation, not enslavement. •

The human mechanism is a composite of the physical body: accumulation of food consumed; mental body: software and memory part that makes individuals function in specific ways, and energy body: fundamental upon which these two are housed. What is beyond this is non-physical.

Compulsive and cyclical nature of body and mind render themselves a barrier for higher possibilities. Tantra is to go beyond so that compulsiveness of the body and mind does not keep us trapped in our limitations. Tantra essentially means 'technique' or 'technology'.

Tantra is about learning to use the body, not as oneself, but as a stepping-stone to deliver this Being to the highest possible dimension.

Tantra is not about unbridled sexuality, as assumed by many. Sexuality is a fundamental instinct instilled in our bodies to ensure the species perpetuates itself. This is a basic requirement. At the same time,

MAHAVIDHYA SADHANA: THE LIGHT IN OUR LIFE

Shri Sudarshan Nath

Spirituality has a responsibility of spreading light. It has to give meaning to things, transfer the torch of knowledge, let one become enlightened, and illuminate one's mind. Life, as soon as it occurs, needs light. It needs light in various forms. This is the duty of many gems in our world, those who are the best in their fields. Politicians, actors, scientists, technicians and intellectuals are all spreading the illumination of knowledge.

India is a country of pilgrimages, there are numerous locations that have spiritual connotations and throb with spiritual energy. Therefore, it is not difficult for people to search and find the lotus feet of a 'guru' in India. It's as if a celestial force guides one on one's spiritual journey in this country. This is a land where seekers' earthly bonds get broken, they become unshackled of their bondage, and their inner discord ends. The spiritual pilgrim gets a direction to life.

A spiritual connection is necessary in everyone's lives, no matter what profession one may be pursuing. Be it a leader, doctor, actor or a lawyer, as one ascends in one's respective field, one is watched by numerous eyes and pried upon by many. So, how can they buffer themselves from the effect that such increasing demands on their time and energy may have on their bodies and aura? Only spirituality can provide relief.

Spiritual relief in the form of Mahavidya Sadhana allows one to replenish one's energy levels as well as to protect oneself from potential enemies. In this sadhana, every deity has a raksha kawach or protective armour and every deity utilizes Shri Maa Bagalamukhi's energy to create a kawach. Mahavidhya is source of all energy as it comprises the knowledge related to all types of weapons, armour, arms and armaments.

Since every person is unique, everyone has a preferred deity of his own. A preferred deity or ishtadeva is one who helps an individual bask in the full, glorious and merciful gaze of Mahavidhya. Ashta Yoga helps in improving and tuning bodily activity

DREAMS

MESSAGES FROM THE UNCONSCIOUS



Osho



Remembering dreams, re-enacting and experiencing them in the waking state, could be useful as the first step on the path of higher consciousness and truth – but to a very limited extent. Otherwise people are such that first they waste their time in dreaming, then in enacting the dream in the waking state; then they waste their time on some psychoanalyst's couch talking about their dreams -- and the psychoanalyst analyses them. Then the dream becomes too important. That much importance should not be given to them.

There is a great need of a shift of consciousness from content to container.

Have you watched your dream? When you wake up in the morning, for a few seconds some fragments of the dream float in the consciousness -- just for a few seconds -- then they have gone. You have washed your face, taken a cup of tea; finished with the night, you don't remember now. And even when you awake in the morning, only fragmentary things are there. And those too are the tail parts of the dream. When you dream, you dream in a certain way: you started the dream at five o'clock

in the morning, then you went into it, and at six o'clock you woke up. That was the end part of the dream -- it is as if you were seeing a film and you were only awake at the end part. So you remember the end part of the dream, not the beginning or middle. Then you have to go upstream. If you want to recollect the dream you have to move in the reverse order, as if you are reading a book backwards. It is difficult.

When you are conscious you again start interpreting the dream content, you don't allow the whole message to be received. You will drop many things. If you have murdered your mother in the dream, you will drop it. You will not remember it;

you will not allow it to become conscious.

The dream is a message from the unconscious to the conscious because the conscious is doing something which the unconscious feels is unnatural. And the unconscious is always right, remember; the unconscious is your nature. The conscious is cultivated by society, it is a conditioning.

Rather than remembering a dream, re-living a dream is more useful. When you remember, you remember from the conscious; when you re-live, you re-live from the total. In re-living there is more possibility that the unconscious will again be able to give some messages.

For example: you dreamed during the night that you were walking on a road. You go on walking and the road never ends. The non-ending road creates tremendous fear in you because with anything non-ending the mind cannot cope, the mind becomes afraid. Re-living is totally different. Again you are on the road. Look around. What type of road is it? Are trees there or is it a desert? What kind of trees? Is the sun there in the sky or is it night? Visualise it, stand on the road and let it be as colourful as possible -- because the unconscious is very colourful. The conscious is just black and white, the unconscious is psychedelic. So let it be colourful. And through this sensitivity of taste, touch, air, feel, coolness, warmth, greenery, colour; it again becomes real. Again the unconscious will start giving you messages. They can be of tremendous value.

Courtesy: Osho International Foundation, www.osho.com

(metabolic, anabolic and catabolic). Humans are emotional beings, experiencing different kinds of emotions. Unless one experiences vaman or throwing up all products of one's thinking, life may prove to be very tedious. If one is unhappy, then tears will flow down. If one's mind is filled with good thoughts, then a smile or laughter will become evident. Especially for a creative mind, thought forms need an outlet of expression.

Excess of sentiments hamper internal growth. That is why mental activity and alertness is low in sentimental people. Sentiments can open forbidden doors of mind that can allow entry of bad vibes, bad thoughts, curses, hex and enchantments. A hex by an enemy can disturb one's mental peace. A mind can be initialized only after controlling the emotional level of a disciple. It is not easy to end all thought and waves in one's mind. This is where stambhan, or a freeze or halt to one's emotions is called for. This comes through dhyana or meditation. This is the secret of Shri Maa Bagalamukhi Anushtan.

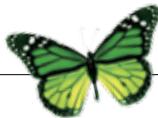
When the mind can be protected from all thoughts, hexes, interference and influence from everything; including other people, animals, other species and even celestial planets, only then can it be activated further. That's when a mind becomes eligible to merge with the supreme power. This meditative state of mind can

be very creative and innovative; and such innovation and creation can be very beneficial to society.

The mind is, indeed, a terrible thing to waste. Minds and mental powers need to be upgraded all the time. They can't just remain a playground of emotions, sentiments and the five senses. There are levels of understanding and learning well above the five sensory perceptions and sentiments. There are many minds which are emotional, evil, sentimental or critical; these are the ones that can never benefit from Shri Maa Bagalamukhi Sadhana. It is only the balanced, meditative and creative minds that are responsible for all that is good in the world. These minds can conceive, share, learn and experience beyond the reach of ordinary jumbled minds. These minds can learn Bramha Vidhya as well as Mahavidhya. These are free and unshackled minds and such a mental state is the target of the worship of Shri Maa Bagalamukhi and Dasa Mahavidyas.

Shri Sudarshan Nath and Dr Sadhana Singhji formed the Mahavidhya Sadhak Parivar in 1999. Mahavidhya Sadhak Parivar is today engaged in the promotion of sadhana of the ten mahavidyas (supreme wisdom). They are based in Bhopal (near Bhopal), Madhya Pradesh, where they have built Nikhildham, the only temple in India to be dedicated to the Dasa Mahavidyas. ●

गुणकारी वनोषधि बासा



शशिभूषण शलभ

आ

युवेद चिकित्सा में वासा (अडूसा) को श्वास रोग अस्थमा (दमा), खांसी, रक्तपित्त और कफ-पित्त रोगों के लिए उपयोग किया जाता है। क्षतज कास में भी वासा बहुत गुणकारी होता है। क्षतज कास में खांसी के साथ जब रक्त निकलता है तो वासा से बहुत लाभ मिलता है।

- वासा के उपयोग से पीलिया, प्रमेह, रक्त विकार और कुष्ठ (कोढ़) रोग भी नष्ट होते हैं। वासा के सेवन से हृदय की निर्बलता नष्ट होती है। दूसरे हृदय रोगों में भी बहुत लाभ होता है।

- वासा के पत्तों के रस में मधु और शर्करा मिलाकर सेवन करने से रक्तपित्त की विकृति तुरंत नष्ट होती है, वासा के पत्तों के रस में मधु मिलाकर सेवन करने से मूत्राधात, श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया) कास (खांसी) और शुष्क कास नष्ट होते हैं, पत्तों की सब्जी बनाकर खाने से कफ-पित्त के कारण उत्पन्न विकार नष्ट होते हैं।

- वासा के पत्तों और खरबूजों के बीजों के बराबर मात्रा में पीसकर, जल में मिलाकर, छानकर जल पीने से मूत्र का अवरोध नष्ट होता है। वासा के ताजे पत्तों को पीसकर लेप करने से प्लूरिसी रोग में बहुत लाभ होता है। शरीर के विभिन्न अंगों पर फोड़े-फुसियों निकलने पर पत्तों को पीसकर लेप करने से बहुत लाभ होता है।

- वासा के पत्ते, फूल, फल और छाल सभी बहुत गुणकारी होते हैं। वासा के फूलों को रात्रि के समय जल में डालकर रखें। प्रातः उठकर उन फूलों को मसलकर, छानकर जल पीने से मूत्रोवरोध नष्ट होता है। शुक्र प्रमेह की विकृति होने पर फूलों को छाया में सूखाकर कूट कर बारीक चूर्ण बनाकर उसमें दो भाग बांग भस्म शीरा, काहू, खीरा और खुर्फ मिलाकर सेवन करने से विकृति नष्ट होती है।

- वासा के पके फलों से गुणकारी शर्वत तैयार किया जाता है। वासा की छाल से भी शर्वत बनाया जाता है। वासा की ताजी छाल एक किलो मात्रा में लेकर 8 किलो जल में देर तक पकाएं। जब चुरुर्थास जल शेष रह जाए तो कपड़े से छानकर 4 किलो चीनी मिलाकर आग पर पकाएं। इस तरह शर्वत तैयार हो जाएगा। 20 ग्राम शर्वत जल मिलाकर सेवन करने से ग्रीष्म ऋतु की उष्णता नष्ट होती है।

- वासा का शर्वत खांसी, श्वास रोग, जुकाम, रक्तपित्त और खूनी अर्शरोग में बहुत लाभ पहुंचाता है। वासा के फलों के रस से भी शर्वत शमृद्ध शुद्धी परिवार | दिसंबर 2013



वासा के पत्ते, फूल, फल और छाल सभी बहुत गुणकारी होते हैं। वासा के फूलों को रात्रि के समय जल में डालकर रखें। प्रातः उठकर उन फूलों को मसलकर, छानकर जल पीने से मूत्रोवरोध नष्ट होता है।

बनाया जाता है। वासा का शर्वत कफ विकृति को भी नष्ट करता है। ग्रीष्म ऋतु में व्यास शांत होती है।

- वासा के फूलों में मिश्री मिलाकर गुणकारी गुलकंद तैयार किया जाता है। गुलकंद के सेवन से खांसी, श्वास रोग, क्षय रोग नष्ट होते हैं। क्षय रोग में वासा के ताजे पत्तों का रस सेवन करने से छाती और फेफड़ों में एकत्र कफ आसानी से निकल जाता है। अस्थमा रोगी को बहुत लाभ होता है। वासा के पत्तों को पीसकर लेप करने से आमवात की पीड़ा नष्ट होती है।

- आयुर्वेद चिकित्सक जीर्ण ज्वर को नष्ट करने के लिए वासा के पत्तों में शुद्ध धी को सिर्फ करके सेवन कराते हैं। वासा के पत्तों का रस बूंद-बूंद नाक में टपकाने से नाक से रक्त निकलने की विकृति नक्सीर नष्ट हो जाती है। अम्लपित्त और वमन विकृतियां भी नष्ट होती हैं। वासा के फूलों को कूटकर पलकों का लेप करने से नेत्रों को सूजन व लालिमा नष्ट होती है।

- वासा के पत्तों का रस 20 ग्राम मात्रा में पिलाने से आंत्रकृमि (पेट के कीड़े जो आंत्रों में चिपके रहते हैं) शीघ्र नष्ट होते हैं।

- वासा की जड़ को 20 ग्राम मात्रा में दूध में उबलकर, छानकर, उस दूध में कालीमिच और मिश्री मिलाकर सेवन करने से सिरदर्द, हिचकी, नेत्र रोग और खांसी नष्ट होती है। वासा की

जड़ को जल में उबलकर, छानकर उस जल से कुल्ले करने पर मुंह के छाले नष्ट होते हैं।

- वासा का रस पुरपाक विधि से सुबह-शाम सेवन करने से सन्निपात ज्वर के रोगी को बहुत लाभ होता है।

- वासा के पत्तों के रस में भुना हुआ सुहागा मिलाकर चटाने से छाती में एकत्र कफ सरलता से निकल जाता है। खांसी का प्रकोप भी नष्ट होता है।

- वासा के पत्तों को जल में मिश्री डालकर उबलकर, छानकर जल पिलाने से ज्वर की उष्णता नष्ट होती है। वासा की ताजी मूल छाल 20 ग्राम, सौंठ 3 ग्राम और कालीमिच 1 ग्राम मात्रा में जल में देर तक उबल कर काढ़ा बनाकर, छानकर थोड़ा-सा मधु मिलाकर सेवन करने से सन्निपात ज्वर का निवारण होता है।

- वासा का जड़ का क्वाथ (काढ़ा) बनाकर, छानकर, उस क्वाथ से कुल्ले करने से मुंह के छाले और मसूड़े की सूजन नष्ट होती है।

- शरीर में बहुत अधिक शुष्कता होने पर वासा के पत्तों के 6 ग्राम रस में 200 ग्राम दूध, 20 ग्राम शुद्ध धी और मिश्री मिलाकर सेवन करने से शुष्कता शीघ्र नष्ट होती है।

- वासा के ताजे पत्तों को चबाकर उसका रस चूसने से मुंह के छाले नष्ट होते हैं।

- वासा के पत्तों का 6 ग्राम रस और मधु मिलाकर सेवन करने से गुर्दे का दर्द नष्ट होता है।

- वासा क्षार 4 रत्ती से 1 माशा मात्रा में सेवन करने से भोजन करने के बाद पेट में पीड़ा होने व पेट भारी होने की विकृति नष्ट होती है।

- वासा की छाल को कूटकर बारीक चूर्ण बनाएं। चूर्ण में चौथाई भाग अजवाइन और सेंधा नमक मिलाकर नींबू के रस के साथ घोटकर, शुष्क होने पर गोलियां बनाकर छाया में सुखा कर रखें। भोजन के बाद जल के साथ 1-1 गोली सेवन करने से पेट की पीड़ा नष्ट होती है।

- वासा के फूलों को छाया में सुखाकर कूट-पीसकर चूर्ण बनाकर रखें। 10 ग्राम चूर्ण में गुड़ मिलाकर चार बराबर गोलियां बना लें। सिरदर्द में इन गोलियों का जल के साथ सेवन करने से तुरंत लाभ होता है।

- वासा के 10 ग्राम पत्तों को जल में उबल कर क्वाथ बनाएं। इस क्वाथ को छानकर उसमें मधु और मिश्री मिलाकर सेवन करने से जुकाम नष्ट होता है।

- वासा से अनेक गुणकारी आयुर्वेदिक औषधियां बनायी जाती हैं। वासा से निर्मित वासा व लेह 5-5 ग्राम मात्रा में सुबह-शाम सेवन करने से श्वास, कास, जुकाम, रक्तपित्त आदि रोग नष्ट होते हैं।

-भारतीय चिकित्सा भवन, चंद्रप्रिया अपार्टमेंट, ए-3/14, एम.आई.जी. रोहिणी, सेक्टर-8, दिल्ली-85



शहद हमारी आरोग्यता के लिए बेहद फायदेमंद है। शहद में सौंदर्य आधारित अनेक गुण हैं। इसके अतिरिक्त शहद का प्रयोग मांगलिक मौकों पर भी किया जाता है। शहद के मिश्रण से तमाम तरह की दवाइयां निर्मित की जाती हैं, जिनके इस्तेमाल से तमाम व्याधियों से मुक्ति मिलती है।

प्रकृति का दिव्य तोहफा शहद



डॉ. हनुमान प्रसाद उत्तम

शहद की जरूरत हमारे दैनिक जीवन में पग-पग पर पड़ती दिखती है। शहद की ऐतिहासिकता अति पुरातन है। हमारे पुरातन शास्त्र ऋग्वेद में भी शहद का उल्लेख मिलता है। शहद सभी स्थानों में पाया जाता है, किन्तु सर्वत्र पाये जाने के बावजूद भी यह अलग-अलग भाषाओं और अलग-अलग इलाकों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। यह संस्कृत में मधु के नाम से जाना जाता है। फारसी में शहद, अंग्रेजी में हनी और गुजराती में मद्य नाम से जाना जाता है।

शहद हमारे आरोग्यता के लिए बेहद फायदेमंद है। शहद में सौंदर्य आधारित अनेक गुण हैं। इसके अतिरिक्त शहद का प्रयोग मांगलिक मौकों पर भी किया जाता है। शहद के मिश्रण से तमाम तरह की दवाइयां निर्मित की जाती हैं, जिसके इस्तेमाल से तमाम व्याधियों से मुक्ति मिलती है।

खाली पेट शहद का सेवन करने से मोटापा समाप्त होता है। यदि उबली मेथी का रस शहद में मिलाकर लें, तो पसली की पीड़ा से राहत मिलती है। इतना ही नहीं यदि सीने की पीड़ा

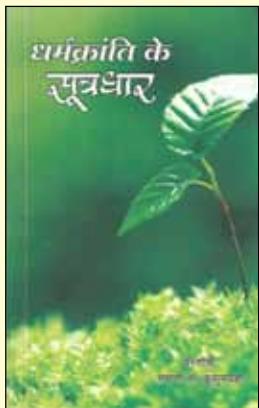
हो तो गाजर के रस में शहद मिलाकर इस्तेमाल करने से आराम मिलती है। शहद के लगातार इस्तेमाल से अनिद्रा खत्म होती है तथा नींद बेहतर आती है। छोटे बच्चों के लिए बादाम रात्रि में भिगो दो। सुबह पीसकर उसमें शहद मिलाकर मिश्रित कर देने से बच्चों के मानसिक बल में बढ़ोतरी होती है। शहद बुद्धि की बृद्धि में सहायता करता है। दूध में शहद मिलाकर पीने से दिमाग या बौद्धिक बल में इजाफा होता है। उल्टी होने पर शहद में नींबू का रस मिलाकर पीने से राहत मिलती है। नेत्रों के लिए, जुकाम और हिक्का में भी शहद का नियमित सेवन करने से स्वास्थ्य दुरुस्त रहता है।

शहद में स्वास्थ्यवर्द्धक गुण होने के साथ-साथ सौंदर्यवर्द्धक गुण भी विद्यमान हैं—यदि त्वचा खुरदरी हो तो गाजर के रस में शहद मिलाकर लगाने से त्वचा कोमल हो जाएगी। नींबू का रस, गिलसरीन तथा शहद तीनों को मिलाकर लगाने से त्वचा मुलायम हो जाती है। इसके अतिरिक्त टमाटर के रस में शहद मिलाकर त्वचा पर लगाने से त्वचा रेशम की भाँति कोमल हो जाती है। चेहरे का रंग संवारने के लिए तुलसी का रस, गुलाबजल तथा पुदीने का रस शहद में मिलाकर लाएं, उसे अपने आप सूखने दें। तत्पश्चात हल्के गुनगुने जल से चेहरा साफ करें। नींबू के रस में शहद और गिलसरीन मिलाकर लगाने से चेहरे का सौंदर्य बढ़ता है।

कभी-कभी नेत्रों के नीचे काला-सा धब्बा हो जाता है तथा चेहरे पर झाइयां पड़ जाती हैं, चेहरे की आभा खत्म होने लगती है। इसको समाप्त करने के लिए शहद में नींबू का रस मिलाकर लगाएं। खुद सूखने दें। इसके बाद गुनगुने जल से चेहरा धोएं। शहद में गुलाबजल मिलाकर होठों पर लगाने से होठ कोमल तथा गुलाबी हो जायेंगे। गुलाबजल के स्थान पर यदि गुलाब की पत्ती मिल जाए तो उसको शहद में मिलाकर होठों पर लगाएं। यदि संभव हो तो इस मिश्रण को एक शीशी में भरकर रख लें। इसका रोजाना इस्तेमाल करें। चेहरे में सुंदरता लाने में भी इसका प्रयोग कर सकते हैं।

बालों को निरोग तथा सुदृढ़ बनाने के लिए नींबू के रस में शहद मिलाकर बालों में लगाएं। इससे बालों में चमक का जाएगी। शहद हमारे आरोग्यता के लिए बेहद हितकारी है। यह बात पूर्णतः सत्य है। किन्तु शहद का प्रयोग करते समय कुछ एहतियात जरूर बरतें। शहद तथा घी बराबर मात्रा में एक साथ सेवन न करें। किसी गर्म वस्तु के साथ शहद का प्रयोग न करें। शहद को कभी गर्म करके न लें। शहद का गलत उपयोग हमारे लिए फायदेमंद की जगह नुकसानदायक भी हो सकता है।

—जन शिक्षण इंटर कॉलेज
प्रेमपुर-बड़ागांव
कानपुर नगर-209402 (उ.प्र.)



धर्मक्रांति के सूत्रधार

:: ललित गर्ग ::

जो भाषा की बोलती बंद कर दे और शब्दों की दुकानदारी की दिशा बदल दे, ऐसे लोग सर्वियों-सहस्रविद्यों में पैदा होते हैं। आचार्य श्री तुलसी उन्हीं कालजयी लोगों में से हैं। यह कहते हुए मैं उन्हें कहीं से भी असामान्य नहीं मानता, क्योंकि जिसे पूरे समाज की बेहतरी की चिंता हो, वह आँसत ही हो सकता है। यह दीगर

है कि उनकी चिंताएँ उन्हें महामानव बनाती हैं। ऐसे महान् आध्यात्मिक धर्मगुरु का जीवन जितना धर्मिक रहा है उतना ही प्रेरक और पथ-प्रदर्शक भी रहा। विशेषतः धर्मक्रांति के माध्यम से इंसान को इंसान बनाने का आन्दोलन चलाने वाले आचार्य तुलसी ने धर्म की नवीन परिभाषाएं गढ़ी है। समणी डॉ. कुसुमप्रज्ञा की पुस्तक 'धर्मक्रांति के सूत्रधार' आचार्य तुलसी के धर्म विषयक क्रांति विचारों एवं जीवनसूत्रों का ग्रथ है। इस पुस्तक में लेखिका ने अनेक महापुरुषों के विचारों को भी आचार्य तुलसी के सन्दर्भ में सटीक प्रस्तुति दी है। यह ग्रंथ पूरे मानव समाज के लिये पठनीय एवं मननीय है। क्योंकि विश्व के ऐसे महान् दिव्य पुरुष के बारे में जानने की जिज्ञासा हर व्यक्ति के मन में रहती है।

लेखक ने इस शोधपूर्ण विवेचन एवं विश्लेषणप्रक ग्रंथ में आचार्य तुलसी के धर्मिक जीवन का चित्रण किया और उन विभिन्न भूमिकाओं के बारे में बताया है, जो उन्होंने अपने मानव समाज के लिए निर्भाई। यह आचार्य तुलसी के दर्शन, उनके कार्य और संपूर्ण जीवन पर विहंगम दृष्टि दालती प्रेरणादायक पुस्तक है।

बहू और बेटी

:: बरुण कुमार सिंह ::

उपन्यास मानव जीवन की आंतरिक और बाह्य परिस्थितियों का उसके मन में संघर्ष-विवर्ष का उसके चारों ओर के वातावरण और समाज का काल्पनिक चित्र है, किन्तु काल्पनिक होता हुआ भी वह यथार्थ है। उसमें जीवन के सत्य की अभिव्यक्ति होती है। स्त्री के संघर्ष और उसकी दुनिया को सामने लाता यह उपन्यास 'बहू और बेटी'

सामाजिक पृष्ठभूमि पर लिखा गया है। मुनिश्री अमरेशजी ने सृजन सामर्थ्य के साथ तेज-तर्रर सामाजिक दृष्टि को भी उजागर किया है। कुछ बारीक बतें उठाते हुए यह कृति स्त्री के संघर्ष के कई रूपों को भी सामने ले आती है। सुरुचिपूर्ण संवादों व विभिन्न अवसरों पर स्त्री के भाव-पक्ष को उजागर करने वाले कथानक के साथ 'बहू और बेटी' उन मूल्यों की भी पैरवी करता है जिनके क्षरण से आज समाज में कई विसंगतियां आ गई हैं।

यह उपन्यास नारी के जीवन की आज की विसंगतियों को उठाते हुए अंतः एक सार्थक संदेश भी देता है। वह संदेश अभ्युदकारी व संपूर्ण नारी जाति की बेहतरी तथा उस उद्धार के लिए आवश्यक भी है। 'बहू और बेटी' के किरदार कई अवसरों पर जीवन मूल्यों की पैरवी भी करते हैं।

पुस्तक : बहू और बेटी

लेखक : डॉ. अमरेश मुनि निराला

प्रकाशक : श्री मरुधर केसरी साहित्य प्रकाशन समिति
पीपलिया बाजार, व्यावर (राजस्थान)

मूल्य : 150 रुपये, **पृष्ठ :** 96

समृद्ध शुद्धी परिवार | दिसंबर 2013

आचार्य तुलसी की आध्यात्मिक जीवन-चर्या के जागतिक सरोकार को यह पुस्तक वैचारिक विधि से रेखांकित करती है। तुलसी के जीवन-प्रसंग के मार्मिक तथ्यों के आधार पर लेखिका ने इस सत्य को उजागर किया है कि आचार्य तुलसी की जीवन-चर्या मनुष्य मात्र की यातना के प्रति सदा संवेदनशील रहती थी।

प्रस्तुत पुस्तक जैन विश्व भारती का लोकप्रिय प्रकाशन है, जो समणी डॉ. कुसुमप्रज्ञा की आचार्य तुलसी पर लिखी अन्य पुस्तकों की भाँति विलक्षण है। तुलसी के धर्म-प्रसंग पर केन्द्रित यह अनुठी पुस्तक है। यह पुस्तक आचार्य तुलसी की धार्मिक भूमिका का मूल्यांकन आधुनिक विचार-कोण से करती है। और उनके जीवन की प्रासांगिकता को रेखांकित करती है। विभिन्न आधुनिक विचार-विन्दुओं पर केन्द्रित समणी कुसुमप्रज्ञा का यह विमर्श आधुनिक विवेक द्वारा समर्थित-समादृत होगा, ऐसा विश्वास है।

आचार्य तुलसी ने अपने साहसी व्यक्तित्व से आजाद भारत के धार्मिक परिवेश को क्रान्ति की अद्भुत गरिमा प्रदान की। उनके व्यक्तित्व से प्रभावित होकर असंख्य जनों ने धर्म के वास्तविक स्वरूप को अंगीकार किया एवं क्रान्ति के मार्ग पर कदम बढ़ाए। उन्होंने नैतिकता को धर्म का वास्तविक स्वरूप माना और देशभर में इसके लिये अभियान चलाया। प्रस्तुत पुस्तक आचार्य तुलसी के जीवन-वृत्तान्त के साथ उनके युग की महान गाथा रेखांकित करती है। समकालीन सदर्भों में यह पुस्तक अत्यधिक महत्वपूर्ण हो उठती है।

पुस्तक : धर्मक्रांति के सूत्रधार'

लेखिका : समणी डॉ. कुसुमप्रज्ञा

प्रकाशक : जैन विश्व भारती, लाडनूं (जिला- नागौर: राजस्थान)

मूल्य : 130 रु., **पृष्ठ:** 268



पुष्प पराग

:: बरुण कुमार सिंह ::

'वाक्यम् रसात्मकं काव्यम्' यानी रस की अनुभूति करा देने वाली वाणी काव्य है। कविता से मनुष्य भाव की रक्षा होती है। संसार के पदार्थों और घटनाओं को सभी देखते हैं, परन्तु जिन आंखों से उन्हें कवि देखता है, वे निराली ही होती है। मनुष्य का मन अत्यंत संवेदनशील होता है। आस-पास के वातावरण में घटित होने वाली हर घटना उसमें स्पंदन पैदा करती है। उन स्पंदनों का सातत्य जब गहराई पकड़ता है तब अनुभूतियों की बूँदे एक प्रवाह बन कर चित्र की भूमि पर बह चलने को बाध्य हो जाती हैं।

'पुष्प पराग' में काव्य के विविध रूप, विविध रस इसमें समाहित है, जिसमें प्रमुख हैं- मन का आईना, परिवर्तन, मौन मुस्कान, कहकहे, सफर में साथ, धाँखा, मौसम का अहसास, नैरह की याद, अमावस की रात, आने वाला युग, जीवन का राज, साजिश, आप और हम, सजे-सवरे सपने, सुबह का उपचार, अनकहा सच, परछाइयां, जिजीविषा, लक्षण रेखा, सच्चाई का चेहरा, शब्दों का बाना, कवि और कविता आदि प्रमुख हैं।

प्रस्तुत कविता संग्रह में लेखिका ने अनेक विषयों को भावों के अनुरूप रंग-बिरंग फूलों की भाँति एक मनमोहक गुलदस्ते के रूप में सजाकर अभियाम अभिव्यक्ति दी है।

पुस्तक : पुष्प पराग

लेखिका : पुष्पा सिंही

प्रकाशक : जैन विश्व भारती, कटक-753001 (उडीसा)

मूल्य : 100 रु., **पृष्ठ :** 130



पुखराज सेठिया

ਪਿੰਜੌਰ

ਸ਼ਾਹੀ ਸ਼ਾਨ ਕਾ ਪ੍ਰਤੀਕ



ਚੰਡੀਗਢ ਸੇ ਮਾਤਰ 22 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਕੀ ਦੂਰੀ ਪਰ ਚੰਡੀਗਢ-ਸ਼ਿਮਲਾ ਰਾਜਮਾਰਾ ਪਰ ਬਸਾ ਪਿੰਜੌਰ ਮੂਲਤ: ਏਕ ਕਸ਼ਬਾ ਹੈ, ਜਿਸमੇ ਸੁਗਲ ਸਾਂਸਾਂਝ ਔਰ ਪਟਿਆਲਾ ਸ਼ਾਹੀ ਸ਼ਾਨ ਕੀ ਅਨੇਕ ਧਾਰੇ ਬਿਖੁਰੀ ਪਡੀ ਹੈ। ਪਿੰਜੌਰ ਗਾਰਡਨ ਕਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਔਰਾਂਗਜ਼ੇਬ ਕੇ ਤਤਕਾਲੀਨ ਗਰਵਰਨਰ ਫਿਦਾਈ ਖਾਨ ਨੇ 17ਵੀਂ ਸ਼ਤਾਬੀ ਮੈਂ ਕਰਾਯਾ ਥਾ। ਪਿੰਜੌਰ ਗਾਰਡਨ ਸੁਗਲ ਵਾਸਤੁਸ਼ਿਲਿਪ ਕਾ ਏਕ ਅਨੂਠਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਰਡਨ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਥਮੀਰ ਕੇ ਚਾਰਬਾਗ ਸੇ ਲੀ ਗਈ ਮਾਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿਵਾਲਿਕ ਪਰਵਤ ਸ਼੍ਰੀਖੂਲਾ ਪਰ ਸਮੁਦ੍ਰ ਤਟ ਸੇ ਹੁਕਾਰ ਫੀਟ ਕੀ ਊਂਚਾਈ ਪਰ ਸਿਥਤ ਪਿੰਜੌਰ ਗਾਰਡਨ ਏਕ ਐਸੀ ਜਗਹ ਹੈ, ਜਹਾਂ ਆਪ ਕੁਛ ਧਾਰਗਾਰ ਪਲ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੈਂ। ਚੰਡੀਗਢ ਸੇ ਮਾਤਰ 22 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਕੀ ਦੂਰੀ ਪਰ ਚੰਡੀਗਢ-ਸ਼ਿਮਲਾ ਰਾਜਮਾਰਾ ਪਰ ਬਸਾ ਪਿੰਜੌਰ ਮੂਲਤ: ਏਕ ਕਸ਼ਬਾ ਹੈ, ਜਿਸਮੇ ਸੁਗਲ ਸਾਂਸਾਂਝ ਔਰ ਪਟਿਆਲਾ ਸ਼ਾਹੀ ਸ਼ਾਨ ਕੀ ਅਨੇਕ ਧਾਰੇ ਬਿਖੁਰੀ ਪਡੀ ਹੈ। ਪਿੰਜੌਰ ਗਾਰਡਨ ਕਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਔਰਾਂਗਜ਼ੇਬ ਕੇ ਤਤਕਾਲੀਨ ਗਰਵਰਨਰ ਫਿਦਾਈ ਖਾਨ ਨੇ 17ਵੀਂ ਸ਼ਤਾਬੀ ਮੈਂ ਕਰਾਯਾ ਥਾ। ਪਿੰਜੌਰ ਗਾਰਡਨ ਸੁਗਲ ਵਾਸਤੁਸ਼ਿਲਿਪ ਕਾ ਏਕ ਅਨੂਠਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਰਡਨ ਕੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਥਮੀਰ ਕੇ ਚਾਰਬਾਗ ਸੇ ਲੀ ਗਈ ਮਾਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਦਾਨ ਰਖਾ ਗਿਆ, ਲੇਕਿਨ ਆਜ ਯਹ ਪਿੰਜੌਰ ਗਾਰਡਨ ਕੇ ਨਾਮ ਸੇ ਹੀ ਅਧਿਕ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹੈ। ਕਿਭੀ ਇਸੇ ਸੁਗਲ ਗਾਰਡਨ ਭੀ ਕਹਾ ਜਾਂਦਾ ਥਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਦਾਨ ਮੈਂ ਜਿਸ ਵਾਸਤੁਕਲਾ ਕੀ ਇਮਾਰਤੋਂ ਬਨੀ ਹੈਂ, ਤਨਮੇਂ ਸੁਗਲ ਔਰ ਪਟਿਆਲਾ ਵਾਸਤੁਸ਼ਿਲਿਪ ਕਾ ਅਦਭੁਤ ਸੱਗਮ ਦੇਖਨੇ ਕੋ ਮਿਲਤਾ ਹੈ। ਫਿਦਾਈ ਖਾਨ ਕੋ ਯਹ ਤਦਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਸਦ ਆਇਆ ਕਿ ਤਦਾਨ ਇਸਮੇਂ ਸ਼ੀਸ਼ਮਹਲ, ਰੰਗਮਹਲ, ਜਲਮਹਲ ਔਰ ਹਵਾਮਹਲ ਕੇ ਸਾਥ ਅਨੇਕ ਝੜਨਾਂ, ਬਾਗੀਚਾਂ ਕਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਾਯਾ ਤਥਾ ਬਾਦ ਮੈਂ ਅਪਨੀ ਬੇਗਮ ਕੇ ਸਾਥ ਯਹਾਂ ਰਹਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਆ ਗਿਆ।

ਧਾਰਾਂ ਕੀ ਹਈ-ਭੀ ਔਰ ਮਖਮਲੀ ਘਾਸ ਔਰ ਰੰਗ-ਬਿਰਗੇ ਫੂਲਾਂ ਕੀ ਮਹਕਤੀ ਖੂਬਸੂਰੀ ਤਥਾ ਤਦਾਨ ਕੇ ਬੀਚਾਂ-ਬੀਚ ਫਲਾਂ ਔਰ ਝੜਨੇ ਪਈਟਕਾਂ ਕੀ ਮਨ ਮੋਹ ਲੇਤੇ ਹੈਂ। ਸ਼ੀਸ਼ਮਹਲ ਕੀ ਫਿਦਾਈ ਖਾਨ ਕੀ ਮਹਲ ਭੀ ਕਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਕੀ ਖੂਬਸੂਰੀ ਤੋਂ ਦੇਖਿਤੇ ਹੀ ਬਨਤੀ ਹੈ। ਯਹ ਭਵਨ ਸੁਗਲ ਵਾਸਤੁਸ਼ਿਲਿਪ ਮਹਲ ਭੀ ਕਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਕੀ ਖੂਬਸੂਰੀ ਤੋਂ ਦੇਖਿਤੇ ਹੀ ਬਨਤੀ ਹੈ।

ਪਹਲੇ ਇਸ ਤਦਾਨ ਕੀ ਨਾਮ ਪਟਿਆਲਾ ਕੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਯਾਦਵੇਂਦਰ ਸਿੰਹ ਕੀ ਨਾਮ ਪਰ ਧਾਰਵਿੰਦਰ

ਕਾ ਕੇਂਡੇ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਸ਼ਮਹਲ ਕੇ ਠੀਕ ਸਾਮਨੇ ਖੂਬਸੂਰੀ ਰੰਗ ਮਹਲ ਹੈ, ਜੋ ਪਦੰਨਈਆਂ ਬੇਗਮਾਂ ਕੀ ਮਨਾਰੰਗ ਸਥਲ ਕਹਿਲਾਤਾ ਥਾ। ਸੁਗਲ ਕਾਲ ਕੀ ਬੇਗਮੇਂ ਔਰ ਸ਼ਹਜਾਦਿਆਂ ਜਲਮਹਲ ਮੈਂ ਜਲਕੀਡਾਏ ਕਰਤੀ ਥੀਂ। ਜਲ ਮਹਲ ਸੇ ਬਾਹਰ ਕੇ ਪ੍ਰਕਾਰਤਿਕ ਨਜ਼ਾਰੋਂ ਕੋ ਦੇਖਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਕੰਡੀਆਂ ਜਾਲੀਦਾਰ, ਝੜ੍ਹਾਖੇ ਭੀ ਹੈਂ। ਕੁਲ ਮਿਲਾਕਾਰ ਇਨ ਸ਼ਾਹੀ ਮਹਲਾਂ ਸੇ ਸੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਕੀ ਸ਼ਾਨੀ ਥੀਂ।

ਪਿੰਜੌਰ ਗਾਰਡਨ ਮੈਂ ਏਕ ਮਿਨੀ ਚਿੜ੍ਹਿਆਥਰ ਭੀ ਹੈ। ਬਚ੍ਚਿਆਂ ਕੇ ਸਾਥ ਪਿਕਨਿਕ ਮਨਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਯਹ ਏਕ ਅਚੜੀ ਜਗਹ ਹੈ, ਜੋ ਪਰਿਟਕ ਚੰਡੀਗਢ ਘੂਮਨੇ ਆਤੇ ਹੈਂ। ਕੇ ਪ੍ਰਾਹ: ਇਸ ਗਾਰਡਨ ਕੋ ਦੇਖਨੇ ਅਵਸਥ ਜਾਤੇ ਹੈਂ। ਪਿੰਜੌਰ ਗਾਰਡਨ ਕੇ ਮਹਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੋਟਲਾਂ ਕੇ ਰੂਪ ਮੈਂ ਬਦਲ ਗਏ ਹੈਂ, ਅਥ ਯਹਾਂ ਠਹਰਨੇ ਕੀ ਭੀ ਖਾਸ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ।

-ਏਮ-25, ਲਾਜਪਤ ਨਗਰ-2
ਨਵੀਂ ਦਿਲ੍ਲੀ-110024



गणि राजेन्द्र विजय

आ

ध्यात्मिक विशुद्धि के लिए जैन साधना में तप और ध्यान का विशेष महत्व है। भगवान महावीर अपने साधना-काल के साढ़े बारह वर्षों में जिन-जिन वास स्थानों में रहे, बड़े प्रसन्न मन रहते थे। रात-दिन यत्नशील, स्थिर, अप्रमत्त, एकाग्र, समाहित तथा शांत रहते हुए ध्यान में संलग्न रहते थे।

वास्तव में जैन परम्परा की जैसी स्थिति आज है, भगवान महावीर के समय में सर्वथा वैसी नहीं थी। आज लम्बे उपवास, अनशन आदि पर जितना जोर दिया जाता है, उसकी तुलना में मानसिक एकाग्रता, चैतसिक वृत्तियों का नियंत्रण, विशुद्धिकरण, ध्यान, समाधि आदि गौण हो गये हैं। परिणामतः ध्यान संबंधी अनेक तथ्यों तथा विद्याओं का लोप हो गया है।

जैन परम्परा में आचार्य हरिभद्रसूरि वे पहले मानी जाती हैं जिन्होंने योग को एक स्वतंत्र विषय के रूप में प्रस्तुत किया। उन्होंने संस्कृत में योगदृष्टि सम्मुच्चय, योग बिन्दु तथा प्राकृत में योग शतक और योगविरशिका नामक ग्रंथ लिखे। आचार्य हरिभद्र ने इन ग्रंथों में अनेक प्रकार से जैन योग का बड़ा सूक्ष्म विश्लेषण किया है। उनके द्वारा निरूपित योग दृष्टियाँ, एक मौलिक चिंतन हैं।

आचार्य शुभचंद्र ने ध्यान का जो मार्मिक निरूपण किया है, वह वास्तव में उनकी अनूठी सूझ है, मननीय है।

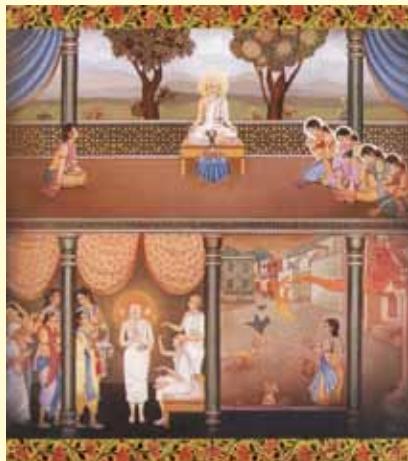
प्राचीन जैन आचार्यों ने योग पर जितना जो लिखा है, उस पर जितना जैसा उपेक्षित है, वैसा अध्ययन, अनुशीलन और अनुसंधान नहीं हो सका। यदि जैन विद्वान मनीषी इस दिशा में ठोस कार्य करते तो न जाने कितने महत्वपूर्ण योग विषयक उपादेय तथ्य आविष्कृत होते। यह भी एक विषयक उपादेय तथ्य आविष्कृत होते। यह भी एक विषयाद का विषय है कि आज अन्यान्य क्षेत्रों की तरह योग का क्षेत्र भी एक अर्थ में व्यावसायिकता लेता जा रहा है। लगता है अर्थ-पैसे के लिए हमारा चिंतन रह गया है।

एक और तथ्य है—आज लोकेषणा इतनी अधिक व्याप्त हो गयी है। अपनी ख्याति एवं प्रशस्ति का आकर्षण इतना अधिक मन में घर कर गया है कि हम व्रत, तप और ध्यान की मूल भावना को ही त्यागते जा रहे हैं। क्या इस दृष्टि से किये गये व्रत, तप और ध्यान से हम कुछ उपलब्ध कर जायेंगे, यह एक विचारणीय विषय है।

साधना और सेवा एक दूसरे के अभिन्न अंग हैं। साधना तो है किन्तु ग्लान-रुग्ण के प्रति यदि सेवा की भावना नहीं है तो वह साधक निकृष्ट है। वैसी साधना दंभ है, पाखंड है। एक दूसरे का

जैन साधना की व्यावहारिक दृष्टि

न केवल बौद्धधर्म, जैनधर्म या हिन्दूधर्म की अपितु इस्लाम और ईसाई धर्म की भी मूलभूत शिक्षा लोक-मंगल या सामाजिक हित साधन ही रही है।



सहयोग करना प्राणियों का आवश्यक धर्म है। इस संस्कृत में आचार्य उमास्वाति ने तत्वार्थ-सूत्र में एक सूत्र दिया है—

परस्परोपग्रहो जीवानाम्।

(तत्वार्थ-सूत्र 5-21)

सर्वप्रथम हमें यह निश्चित करना होगा कि साधना का प्रयोजन/उद्देश्य क्या है? वस्तुतः साधना वह प्रक्रिया है, जो साधक को साध्य से जोड़ती है। दार्शनिक दृष्टि से प्रत्येक व्यक्ति स्वरूपतः असीम या पूर्ण है किन्तु उसकी यह तात्त्विक पूर्णता किन्हीं सीमाओं में सिमट गई है। असीम होकर भी उसने अपने को ससीम बना लिया है। जिस प्रकार मकड़ी स्वयं ही अपना जाल बुनकर उसी धेरे में सीमित हो जाती है या बंध जाती है, उसी प्रकार वैयक्तिक चेतना (आत्मा) आकांक्षाओं या ममत्व के धेरे में अपने को सीमित कर बंधन में आ जाती है।

वस्तुतः सभी धर्मों और साधना पद्धतियों का मूलभूत लक्ष्य है व्यक्ति को ममत्व के इस संकुचित धेरे से निकालकर उसे पुनः अपनी अनन्तता या पूर्णता प्रदान करना है। जिस व्यक्ति का ममत्व का धेरा जितना सीमित होता है, वह उतना ही क्षुद्र होता है। किसी व्यक्ति की महानता की कसौटी यही है कि वह कितने व्यापक हितों के लिए कार्य करता है।

गोस्वामी तुलसीदासजी ने धर्म की परिभाषा करते हुए स्पष्ट रूप से कहा है—

परहित सरिस धर्म नहीं भाई॥

परपीड़ा सम नहिं अध्यार्थी॥

तुलसीदासजी द्वारा प्रतिपादित इसी तथ्य को प्राचीन आचार्यों ने ‘परोपकाराय पुण्याय, पापाय

परपीड़नम्’ अर्थात् परोपकार करना पुण्य या धर्म है और दूसरों को पीड़ा देना पाप है— कहकर परिभाषित किया था। पुण्य-पाप, धर्म-अधर्म के बीच यदि कोई सर्वान्य विभाजक रेखा है तो वह व्यक्ति की लोक मंगल की या परहित की भावना ही है, जो दूसरों के हितों के लिए या समाज-कल्याण के लिए अपने हितों का समर्पण करना जानता है, वही नैतिक है, वही धार्मिक है और वही पुण्यतामा है।

बौद्धधर्म में लोकमंगल की साधना को एक उच्च आदर्श माना गया था। बुद्ध ने अपने शिष्यों को यह उपदेश दिया था—

हे भिक्षुओं! बहुजनों के हित के लिए और बहुजनों के सुख के लिए प्रयत्न करो।

‘आवश्यक वृत्ति’ में एक प्रसंग है—

“भगवान महावीर से यह पूछा गया कि एक व्यक्ति आपकी पूजा-उपासना या नाम-स्मरण में लगा हुआ है और दूसरा ग्लान एवं रोगी की सेवा में लगा हुआ हैं इनमें कौन श्रेष्ठ है? प्रत्युत्तर में भगवान महावीर ने कहा था कि जो रोगी एवं ग्लान की सेवा करता है, वही श्रेष्ठ है, क्योंकि वही मेरी आज्ञा का पालन करता है।” इसका तात्पर्य यह है कि वैयक्तिक जप, तप, पूजा और उपासना की अपेक्षा जैन धर्म में भी संघ-सेवा को अधिक महत्व दिया गया।

यही बात प्रकारान्तर से हिन्दू धर्म में भी कही गई है। उसमें कहा गया है कि वे व्यक्ति जो दूसरों की सेवा छोड़कर केवल प्रभु का नाम स्मरण करते रहते हैं, वे भगवान के सच्चे उपासक नहीं हैं।

न केवल बौद्धधर्म, जैनधर्म या हिन्दूधर्म की अपितु इस्लाम और ईसाई धर्म की भी मूलभूत शिक्षा लोक-मंगल या सामाजिक हित साधन ही रही है। यही कारण था कि वर्तमान युग में महात्मा गांधी ने भी दरिद्र-नारायण की सेवा को ही सबसे बड़ा धर्म कहा है।

जैनधर्म में तप के जो विभिन्न प्रकार बताए गए हैं उनमें वैयाकृत्य (सेवा) को एक महत्वपूर्ण आभ्यान्तर तप माना गया है। तप में सेवा का अन्तर्भाव यही सूचित करता है कि सेवा और साधना अभिन्न हैं। वर्षी तप का निहितार्थ भी यही है कि हम अपने अंदर वैयाकृत्य और वात्सल्य भावना को सम्पोषित करें। मात्र यही नहीं जैन परम्परा में तीर्थकर पद जो साधना का सर्वोच्च साध्य है, की प्राप्ति के लिए जिन उपायों की चर्चा है उनमें सेवा को सर्वाधिक महत्व दिया गया है। ●



SHREE AADINATH TRADING COMPANY



BLACK DIAMOND MOVERS

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



HIGHLIGHTS

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



JAIN GROUP

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

CONTACT DETAILS

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

Indian Charity & Welfare Exchange



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

ICWE is committed to :-

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

Advisory Services :

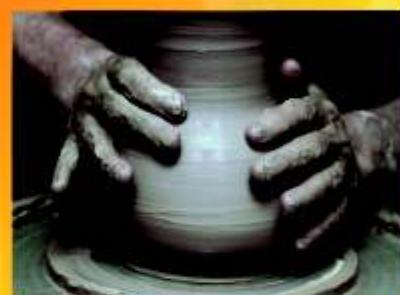
ICWE with its highly qualified and focused team of professionals provides specialized and valuable advisory services to NGOs, Trusts, Corporate and other philanthropic organizations on following area:

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

ICWE Care for All :

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

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



Register with us :

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

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

Please register on website and explore the world of philanthropy.