www.sukhiparivar.com
₹25

समृद्ध सुखी परिवार

मार्च 2013

उमंग और उत्साह का पर्व होली

सखि आयो बसंत बहार

VASU CREATION

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

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

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

—: SPECIALISTS IN :—

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

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुखपत्र

वर्ष : 4 अंक : 2
मार्च 2013, मूल्य : 25 रु.

मार्गदर्शक
गणि राजेन्द्र विजय

परामर्शक
अशोक एस. कोठारी
अध्यक्ष
दिनेश बी. मेहता
महामंत्री

संपादक
ललित गर्ग
(9811051133)

कला एवं साज-सज्जा
महेन्द्र बोरा
(9910406059)

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

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

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

कार्यालय
ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट
25 आई.पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज
दिल्ली-110092
फोन: 011-22727486
E-mail: lalitgarg11@gmail.com

जैन साधना और मनोचिकित्सा

जैनधर्म मानता है कि मानव जीवन में जो रोग, शोक आदि विकृतियां है, उनका उत्स मात्र मन न होकर और गहरे में है। अतएव उनसे मुक्ति पाने के लिए आत्मा की गहराइयों में उतरना आवश्यक है।
-गणि राजेन्द्र विजय

6	विनय का स्वरूप और महत्व	वल्लभ उवाच
6	नरमी खोए बिना सख्त होना सीखें	चे ग्वेरा
8	भाई रे! ऐसा पंथ हमारा	डॉ. कैलाश वाजपेयी
9	पांच ज्योतियां: महत्व दीपक का	देवर्षि कलानाथ शास्त्री
10	मन की इच्छाओं को पूर्ण करने वाला कल्पवृक्ष	सीताराम गुप्ता
11	प्रेम के लिए तो बारहों मास बसंत	अमृत साधना
12	स्वतंत्रता का आनंद	डॉ. दिलीप धींग
13	श्रीराम की भक्ति की जागृत प्रतिमा भरत	राजीव मिश्र
14	होरी खेलन आयो श्याम...	ज्योति खरे
14	आनंद का त्यौहार होली	कृष्णचंद टवाणी
15	होली के रंग कितने रंगीले, कितने बेरंग	सुप्रिया
16	वैचारिक प्रदूषण से बचो	आचार्य सुदर्शन
16	लम्हों ने खता की थी, सदियों ने सजा पायी	सत्यनारायण मिश्र
17	कैसा हो संत	आचार्य तुलसी
17	सुखी जीवन का रहस्य	नयन सागरजी महाराज
18	स्वप्न है मन की क्रीड़ा	साध्वी ललितरेखा 'खादू'
19	संगीत और साधना की जीवन	डॉ. रानी कमलेश अग्रवाल
20	जब विष्णु को अश्व बनना पड़ा	आलोक कुमार राजू
20	भागो मत सामना करो	स्वामी विवेकानंद
20	लोभ को मारना आसान नहीं	प.पू. रमेशभाई ओझा
21	पांव पवित्र कैसे होते हैं	आचार्य विजय नित्यानंद सूरि
22	जीवन को धार्मिकता का प्रेरक बनाएं	आचार्य श्री विद्यासागर
22	प्रारब्ध	प.पू. डोंगरेजी महाराज
23	स्वीकार बुद्धि	पू. स्वामी अनुभवानंद
26	पुराकथाओं के अमरता प्राप्त नायक	अरुण कुमार जैमिनी
27	विवाह के समय सात वचनों का महत्व	गुरधिक्षम सयल
27	आंखों के लिए घरेलू नुस्खे	रामचंद्र विकल
28	प्राचीन महान वैज्ञानिक शिल्पाचार्य विश्वकर्मा	ललित शर्मा
28	स्त्री को जगाना होगा	पूरन सरमा
29	संतरा: स्वास्थ्यवर्द्धक फल	डॉ. उमेश पाण्डेय
29	मसालों का इतिहास	कालू राम शर्मा
30	बड़ी मान्यता है हिडिम्बा की	टेक चंद ठाकुर
30	नचिकेता श्रद्धावान बालक	प.पू. स्वामी अवधेशानंदजी
31	महाचमत्कारी चक्रेश्वरी देवी	निधि आर लाल
32	आवश्यकता है समाज को नया दृष्टिकोण अपनाने की	डॉ. प्रीत अरोड़ा
33	मुस्कराता हुआ कल	मंजुला जैन
34	सर्वोदय और अपरिग्रहवाद	राष्ट्रसंत गणेश मुनि शास्त्री
35	मंत्रों से प्रभावित होता है जीवन	साध्वी मंगलप्रज्ञा
36	समाज की आधारशिला है नारी	साध्वी सुधांशुप्रभा
37	समृद्धिदायक है विंड चाइम्स	मुरली कांठेड़
38	जीवन में गाय की उपयोगिता	अभय कुमार जैन
39	क्या न करें? वजन घटाने के लिए	डॉ. विमल छाजेड़
40	The eternal love story	Radha Prathi
40	Vivekananda, A Spiritual Billionaire	Anshul Chaturvedi
41	Remember God at the Time of Death	Ranmath Narayanswami
42	शिक्षा की नई संभावनाएं	अनिल जैन
42	बुद्धि और भावना के समन्वय से जीवन विकास संभव	डॉ. आनंद प्रकाश त्रिपाठी
45	नवाबी शानो-शौकत का शहर लखनऊ	पुखराज सेठिया
46	सुख और खुशी के बदलते अर्थ	अशोक एस. कोठारी

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 पत्रिका का जनवरी-2013 अंक मिला और मैंने उसे आद्योपान्त पढ़ डाला। संपादकीय सबसे पहले पढ़ता हूं और फिर विचार-मोतियों से जड़े छोटे-छोटे लेख/कविताओं की ओर जाता हूं। 'अब हमें नजरिया बदलना चाहिए' बड़ा ही उद्बोधक आलेख है। आपने सच कहा है कि आजादी मिलने के बाद से ही हमने नैतिकता और चारित्र की उपेक्षा की और बराबर करते आ रहे हैं। चाहे देश हो, चाहे देशवासी उन पर प्रभाव सरकार में बैठे सत्ताधारी नेताओं का ही पड़ता है। कहा भी गया है- 'यथा राजा तथा प्रजा।' आचार्य तुलसी ने राजीव गांधी से कहा था-यदि देश को महान बनाना है तो चारित्रिक नैतिकता की शिक्षा बच्चों को प्रारंभ से ही देने की सुचारू व्यवस्था करें और देशवासियों को नशे की लत से छुटकारा दिलाएं। अपने संपादकीय में आपने इसी अनैतिकता के अंधेरे को त्याग कर नैतिकता की रोशनी की बात दोहराई है।

प्रस्तुत अंक की सभी रचनाएं सात्विक विचार प्रदान करने वाली है। श्री वल्लभ उवाच में शील (चरित्र) का महत्व स्पष्ट किया गया है। शरीर को सुंदर बनाने में ही धन और समय खर्च हो जाता है, पर शरीर के भीतर बैठी आत्मा शील से वंचित है। गणि राजेन्द्र विजय ने अपरिग्रह को धर्मयात्रा का प्राण बताया है-धन संग्रह की होड़ से ही आज समाज में भ्रष्टाचार, हिंसा, तस्करी आदि का ताण्डव हो रहा है। बौद्धधर्म का मानवतावादी दृष्टकोण (डॉ. रामभरोसे) यही था कि जन्म से न कोई ब्राह्मण होता है न शूद्र, यह तो कर्म से होता है। 'छत्तीसगढ़ में संत परम्परा' अत्यंत प्राचीनकाल से चली आयी है। इस विषय पर प्रो. अश्विनीकुमार ने महत्वपूर्ण जानकारी दी है। सूर्य की उपासना अतिआवश्यक है। विश्वभर के प्राणियों का जीवन सूर्य की ऊष्मा और प्रकाश पर ही निर्भर है, इसीलिए ऋग्वेद (1/115/1) में सूर्य को जगत की आत्मा कहा गया है-'सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।' साध्वी लक्ष्मीकुमारी ने सच कहा है परिवर्तन जीवन की अपरिवर्तनीय नियम है। अस्तु, हमें सदैव नवीनता से सामंजस्य बनाए रखना चाहिए। 'पहले अपने मन को साफ करें', 'विश्वास की पगडण्डी', 'मंजिल का सोपान', 'यथार्थ का बोध', 'नेपोलियन की प्रेरणा', 'प्राचीनकाल में वैमानिक विज्ञान', 'मानवता को मत भूलिए', 'ईर्ष्या का रोग' आदि सभी रचनाएं रोचक, ज्ञानवर्द्धक और प्रेरणादायी हैं। कविताओं में 'नववर्ष कहता है'

इतने सुंदर अंक तथा अणुव्रत महासमिति द्वारा 'अणुव्रत लेखन पुरस्कार-2012' के लिए नामित होने पर हार्दिक शुभकामनाएं।

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

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका के जनवरी-2013 अंक का संपादकीय मन-मानस को झिंझोड़ गया। 32 रुपये की औसत कमाई पर आप की संवेदनाएं आहत होती हैं, जबकि दिल्ली की माननीया मुख्यमंत्रीजी मीडिया में बयान जारी करती है कि पांच सदस्यों वाला परिवार 600 रुपये में आराम से एक महीने तक दाल, रोटी और चावल खा सकता है।

एक रुपये की चाय पीकर 100 रुपये की 'टिप' देने वाला प्रसंग भारतीय संसद में खेला जाने वाला सबसे बड़ा प्रहसन है। सचमुच, 'इट हैपेन्स वनली इन इंडिया।'

विदशी कंपनियों का कड़वा सच हम आप जानते हैं, पर इन राजनेताओं को क्यों नहीं दिखाई देता? आज उड़ीसा और कर्नाटक के गांवों से 50 पैसे प्रति किलो के भाव से नीम की निमौली खरीदी जाती है। इस 15 किलो निमौली से एक किलो कीटनाशक तैयार होता है। यहां कि फैक्टरी में यहीं के मजदूरों द्वारा तैयार वही कीटनाशक वापस भारत के किसानों को 30000 रुपये प्रतिकिलों के भाव से बेचा जाता है। किसान खरीदने को मजबूर हैं। मैं आप से पूरी तरह से सहमत हूं। अपने चारों तरफ फैले अंधेरों के लिए हमें खुद ही अपने दीपक जलाने होंगे।

-राकेश पाण्डेय
जे-281/86, गली नं. 9, करतार नगर
दिल्ली-110053

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका वास्तव में बहुत अच्छी है। इस पत्रिका के माध्यम से लोगों को प्रोत्साहित करने के लिए आप बहुत अच्छा काम किया है।

-अनिल जैन
मुख्य संपादक, नाकोडा की पुकार

किसी भी कार्य का अच्छापन उससे प्राप्त वांछित प्रतिफल से आंका जाता है। समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का प्रत्येक अंक नवअभिनव आयामों से ओतप्रोत, अनूठे, ओजस्वी व प्रभावी संपादनशैली का एक पारिणामिक कृति है जो पाठक के अंतर उर में चिंतन की उर्मिया उकेर कर अनायास ही आकर्षित करती है। शब्द संयोजन, विषयानुकूल चित्रांकन, आलेख योजकता, रचना धर्मिता व

अपूर्व शैली का अनूठापन हर अंक के हर पृष्ठ पर झलकता है। प्रत्येक अंक का नये अंदाज में नयापन देखते ही बनता है।

-धर्मचंद जैन 'अंजाना'
राष्ट्रीय सहसंयोजक, राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद, राजसमंद (राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार का जो भी अंक मिलता है, कितने ही रंग कितने ही आयाम लिए होता है। इसका अवलोकन मात्र एक अच्छा सा अहसास दे जाता है।

-डॉ. राकेश अग्रवाल
'हिमदीप' राधापुरी
हापुड़-245101 (उ.प्र.)

समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का जनवरी-2013 अंक प्राप्त हुआ जो कि सुव्यवस्थित ढंग से प्रस्तुत किया गया है किन्तु पत्रिका के पृष्ठ-35 परिवर्तन प्रवाह स्तंभ में लेखिका अर्चना चतुर्वेदी का लेख बातें वही, सोच नई पढ़ा लेख अति रोचक है किन्तु पैरा 10 में 'मीट-मछली खाना तामसी भोजन माना जाता था और तामसी भोजन गुस्से का कारण होता है इसलिए सिर्फ क्षत्रिय ही तामसी भोजन करते थे। ब्राह्मण हमेशा सात्विक भोजन करते थे। ऐसा उन्होंने अपने लेख में उल्लेख किया है, जो कि जैन जैनेत्तर के प्राचीन पुराणों के अनुसार उचित नहीं है। जैनों के समस्त तीर्थंकर एवं राम हनुमान आदि महापुरुष क्षत्रिय थे जिन्होंने मांसाहार का उपयोग नहीं किया।

एक प्रसंग में हनुमान जब सीता को लेने लंका गए तब सीता ने हनुमान की परीक्षा करने के लिए श्रीराम से संबंधित कुछ प्रश्न पूछे। श्री हनुमानजी कहते हैं कि हे जनक नंदिनी सीते! श्रीराम मांस नहीं खाते, न ही मधु सेवन करते हैं। नित्य सायंकाल के समय पूरे दिवस उपवास करके, वन में उत्पन्न अन्न को भली प्रकार सिद्ध करके ग्रहण करते हैं।

-कमलकांत जैन
प्राकृत भाषा भवन, 18/बी
स्पेशल इंस्टीट्यूशन एरिया, नई दिल्ली-67

संपादकीय

समाज व्यवस्था का घायल होना

आडम्बर, प्रदर्शन एवं दिखावे की प्रवृत्ति से सामाजिक परम्पराएं एवं जीवन इतना बोझिल होता जा रहा है कि सामान्य व्यक्ति की आर्थिक रीढ ही टूटती जा रही है। शादियों एवं अन्य पारिवारिक आयोजनों में जिस तरह का बैभव प्रदर्शन हो रहा है, वह एक अघोषित आतंक एवं हिंसा का ही पर्याय कहा जा सकता है। इससे सामाजिक अन्याय बढ़ रहा है, शोषण की प्रवृत्ति पनप रही है, पारिवारिकता बिखर रही है, गलाकाट प्रतियोगिता को प्रश्रय मिल रहा है। एक तरह से सम्पूर्ण समाज व्यवस्था घायल होती जा रही है। आज शादी में करोड़ों-करोड़ों का उच्च वर्ग में एवं 50-60 लाख का सामान्य वर्ग में व्यय आम बात हो गई है। तथाकथित अन्य पारिवारिक उत्सवों में भी लाखों रुपये खर्च कर दिये जाते हैं और इस व्यवस्था में धार्मिक समारोह भी पीछे नहीं हैं। इस राशि से एक पूरा परिवार पीढ़ियों तक जीवनयापन कर सकता है। हजारों अभावग्रस्तों को सहारा मिल सकता है।

जन्म, विवाह एवं मृत्यु के अवसर पर लाखों-करोड़ों रुपयों को पानी की भांति बहाया जाना ऐसी क्रूर एवं वीभत्स स्थितियां है, जिन्होंने जीवन को दुभर एवं जटिल बना दिया है। इन झूठे मानदंडों को प्रतिष्ठित करने से समाज की गति अवरुद्ध होती जा रही है। मानव अपनी आंतरिक रिक्तता पर आवरण डालने के लिए प्रदर्शन का सहारा लेता है, लेकिन वह एक त्रासदी बनती जा रही है।

शादी आज सादी नहीं, बर्बादी बनती जा रही है। विवाह के अवसर पर होने वाले आडम्बरों एवं रीति-रिवाजों की एक लम्बी सूची है, जो समाज को कुछ सोचने को मजबूर कर रहे हैं। तथाकथित दिखावे एवं प्रदर्शन की संस्कृति में शुमार हो रहे है- विवाह से पूर्व सगाई के अवसर पर बड़े-बड़े भोज, साते या बींटी में लेन-देन का असीमित व्यवहार, बारात ठहराने एवं प्रीतिभोजों के लिए फाइव स्टार (पंचसितारा) होटलों का उपयोग, हर मेहमान के लिये स्वतंत्र कार और ड्राइवर, मूल्यवान तोहफे, हर मेहमान को व्यक्तिगत फोटो अलबम देना, घर पर और सड़क पर समूह नृत्य, मण्डप और पण्डाल की सजावट में लाखों का व्यय, कार से उतरने के स्थान से लेकर पण्डाल तक फूलों की सघन सजावट, बिजली की अतिरिक्त जगमगाहट, कुछ मनचले लोगों द्वारा बारात में शराब का प्रयोग, एक-एक खाने में सैकड़ों किस्म के खाद्य, अनेक प्रकार के पेय, प्रत्येक दस मिनट के बाद नए-नए खाद्य पेय की मनुहार क्या यह सब धार्मिक कहलाने वाले परिवारों में नहीं हो रहा है? समाज का नेतृत्व करने वाले लोगों में नहीं हो रहा है? एक ओर करोड़ों लोगों को दो समय का पूरा भोजन मयस्सर नहीं होता, दूसरी ओर भोजन-व्यवस्था में लाखों-करोड़ों की बर्बादी। समझ में नहीं आता, यह सब क्या हो रहा है?

प्राचीनकाल में एक बार विवाह होता है और सदा के लिए छुट्टी हो जाती। पर अब तो विवाह होने के बाद भी बार-बार विवाह का रिहर्सल किया जाता है। विवाह की सिल्वर जुबली, गोल्डन जुबली, षष्टिपूर्ति आदि न जाने कितने अवसर आते हैं, जिन पर होने वाले समारोह प्रीतिभोज आदि देखकर ऐसा लगता है मानो नए सिरे से शादी हो रही है। आश्चर्य है कि जीवनकाल में दादा, पिता और माता को पानी पिलाने की फुरसत नहीं और मरने के बाद हलुआ, पूड़ी खिलाना चाहते हैं, उनके नाम पर करोडों का खर्च कर झूठी शोहरत पाना चाहते है, यह कैसे विडम्बना और कितना अंधविश्वास है।

जो हम चाहते हैं और जो हैं, उनके बीच एक बहुत बड़ी खाई है। बहुत बड़ा अन्तराल है। पीढ़ी का नहीं, नियति का। सम्पूर्ण व्यवस्था बदलाव चाहती है और बदलाव का प्रयास निरंतर चलता है। चलता रहेगा। यह भी नियति है।

समाज में जो व्यवस्था है और जो पनप रही है, वह न्याय के घेरे से बाहर है। सब चाहते हैं, उपदेश देते हैं कि सामाजिक अन्याय न हो, शोषण न हो। अगर सामाजिक अन्याय को बढ़ावा नहीं मिले और उसका प्रतिकार होता रहे तो निश्चित ही एक सुधार की प्रक्रिया प्रारम्भ होगी।

कई लोग सम्पन्नता के एक स्तर तक पहुंचते ही दिखावा करने लगते हैं और वहीं से शुरू होता है प्रदर्शन का ज़हर। समाज में जितना नुकसान परस्पर स्पर्धा से नहीं होता उतना प्रदर्शन से होता है। प्रदर्शन करने वाले के और जिनके लिए किया जाता है दोनों के मन में जो भाव उत्पन्न होते हैं वे निश्चित ही सौहार्दता से हमें बहुत दूर ले जाते हैं। अतिभाव और हीन-भाव पैदा करते हैं और बीज बो दिये जाते हैं शोषण और सामाजिक अन्याय के।

आज जब प्रदर्शन एक सीमा की मर्यादा लांघ गया है तो नतीजा भी परिलक्षित है। किसी प्रान्त में आज किसी बारात में 21 आदमी से ज्यादा नहीं जाने देते, दहेज नहीं लेने देते जबकि वहां मोटर, स्कूटर आदि की मांग आम बात थी। फैशन के कपड़े पहनने की, ब्यूटी पार्लर आदि पर रोक लगा दी है। किसी प्रान्त में शादी के हजारों-हजारों रुपये के शादी के कार्डों पर ही रोक लगा दी गयी है, किसी जगह 200-300 की संख्या को छूते खाद्य आइटमों पर नियंत्रण करते हुए कुल 21 खाद्य आइदम के नियम बन गये है। सामाजिक सुधार के लिए अपनाये जाने वाले इन तरीकों से विचार भिन्न हो सकते हैं परन्तु प्रदर्शन, फैशन, दहेज, बड़े भोज की सीमा कहीं न कहीं तो बांधनी ही होगी।

सामाजिक सुधार तब तक प्रभावी नहीं होंगे, जब तक उपदेश देने वाले स्वयं व्यवहार में नहीं लायेंगे। सुधार के नाम पर जब तक लोग अपनी नेतागिरी, अपना वर्चस्व व जनाधार बनाने में लगे रहेंगे तब तक लक्ष्य की सफलता संदिग्ध है। भाषण और कलम घिसने से सुधार नहीं होता। सुधार भी दान की भांति घर से शुरू होता है, यह स्वीकृत सत्य है।

कुछ लोग समाज सुधारक के तमगों को अपने सीने पर टांगे हुए हैं तथा पंचाट में अग्रिम पंक्ति में बैठने के लिए स्थान आरक्षित किए हुए हैं। लेकिन जब स्वयं अपने परिवार स्तर पर सुधार की बात आती है तब पुत्रों पर डाल देते हैं कि वे जानें। या 'मेरी तो चलती नहीं कह कर अपने सफेद चोले की रज को झाड़ देते हैं। कब तक चलेगा यह नाटक? और कब तक झेलता रहेगा समाज ये विसंगतियां और इन आडम्बरों का बोझ?

यह शोचनीय है। अत्यंत शोचनीय है। खतरे की स्थिति तक शोचनीय है कि आज तथाकथित नेतृत्व दोहरे चरित्र वाला, दोहरे मापदण्ड वाला होता जा रहा है। उसने कई मुखौटे एकत्रित कर रखे हैं और अपनी सुविधा के मुताबिक बदल लेता है। यह भयानक है।

समाज सुधार के नाम पर जब भी प्रस्ताव पारित किए जाते हैं तो स्याही सूखने भी नहीं पाती कि खरोंच दी जाती है। आवश्यकता है एक सशक्त मंच की। हम सबको एक बड़े संदर्भ में सोचने का प्रयास करना होगा।

मेरी अपील है कि समाज के कर्णधार समूहबद्ध होकर इस पर गंभीर मंत्रणा शुरू करें। कहीं ऐसा न हो कि सबकुछ ढह जाने के पश्चात हमारी कुम्भकर्णी नींद खुले। सामने एक चुनौती है और इस चुनौती के लिये संघर्ष हेतु हर व्यक्ति को संकल्पित होना होगा और इसके निश्चित ही सकारात्मक परिणाम आयेंगे और इससे समाज की सांस्कृतिक विरासत, एकता, अखण्डता और सामाजिक समरसता में बढ़ोतरी ही होगी।

वल्लभ उवाच

विनय का स्वरूप और महत्व

आचार्य श्री वल्लभ

आभ्यन्तर तप का दूसरा भेद विनय है। विनय जीवनरूपी सोने के साथ लगे हुए अभिमान, कठोरता, मद, दर्प, अहंकार, अश्रद्धा, घृणा आदि दुर्गुणों के कणों को तपा कर निकाल देता है और जीवनरूपी स्वर्ण को शुद्ध और लचीला बना देता है कि उसके द्वारा अनेक सद्गुणरूपी आभूषण बनाए जा सकते हैं। यह निश्चित है कि जब तक सोना नरम नहीं होता, तब तक उसमें नग भी नहीं जड़ा जा सकता। सद्गुणों के नग जड़ने के लिए जीवनरूपी स्वर्ण को नरम बनाना होगा। एक तरह से देखा जाय तो विनय सभी गुणों का मूल है। विनयरूपी मूल न हो तो धर्मरूपी वृक्ष फलेगा-फूलेगा नहीं, वह सूखा ठूंठ बनकर खड़ा रह जायेगा।

जिसका हृदय पत्थर-सा कठोर होगा, वहां ज्ञान प्रविष्ट नहीं हो सकेगा। ज्ञान के प्रवेश के लिए हृदय की भूमि पर उगे हुए अहंकार के कंटीले झाड़-झंखाड़, अभिमान के कंकर और मद के पत्थरों को उखाड़ कर साफ करना होगा और उसे नम्र व समतल बनानी होगी। आजकल के विद्यार्थियों के दिमाग पर भले ही पुस्तकें लदी हुई हों, विशाल कॉलेज हो और विशाल पुस्तकालय हो, लेकिन उनमें वास्तविक ज्ञान की कमी है। उनमें ज्ञान की गहराई नहीं है। ऊपर से पुस्तकीय ज्ञान ठूंसा जाता है, जो उनके अभिमान को बढ़ा देता है। आजकल के विद्यार्थीवर्ग में किसी भी वस्तु की तह में पहुंचने का साहस नहीं है। इसके कारणों को ढूंढने पर पता लगेगा कि विद्यार्थीवर्ग में विनय की कमी ज्ञान को भीतर नहीं पहुंचने देती।

नदीसूत्र में अक्खड़ श्रोता को मुद्गशैल पत्थर की उपमा दी है। जैसे मुद्गशैल पाषाण पर चाहे जितनी मूसलाधार वर्षा हो, वहां एक बूंद भी टिकेगी नहीं, सारा पानी बहकर चला जायेगा। इसी प्रकार जिनके हृदयरूपी धरातल पर अभिमान, मद और अहंकार की मुद्गशैलीय चट्टानें पड़ी हैं, उन पर ज्ञान की कितनी ही मूसलाधार वर्षा की जाय, वह टिकेगी नहीं, वह उस ज्ञान को ग्रहण ही नहीं करेंगी।

यदि मन का घड़ा पहले ही अहंकार, मद और मत्सर के पत्थरों से भरा है तो उसमें ज्ञान का अमृत कैसे भरा जायेगा? अगर उसमें जबर्दस्ती ज्ञान का अमृत उड़ेला जायेगा तो वह टिकेगा नहीं, वह जायेगा, उलटे, उस ज्ञानलव को पाकर उसका अभिमान और बढ़ जायेगा। 'अधजल गगरी छलकत जाय' इस कहावत के अनुसार वह अधकचरा ज्ञान उसके अहंकार को फुलाने में और निमित्त बनेगा।

कुंए में घड़ा डाला, परन्तु जब तक वह झुकेगा नहीं, तब तक पानी से भर नहीं सकता। घड़ा स्वयं पानी में है, उसके चारों ओर पानी ही पानी है, लेकिन वह खाली का खाली रहा, क्योंकि वह नीचे झुका नहीं। जीवन का घड़ा भी ज्ञान के जल से भरना हो तो उसे झुकना होगा। यदि झुकना नहीं सीखा है तो चाहे किसी ज्ञान के महासमुद्र संत या ऋषि-मुनि के पास चले जाएं या चाहे जितने विद्या के भंडार दार्शनिक, प्रोफेसर या विशेषज्ञ के पास चले जाए आप कोरे के कारे रहेंगे। यह निश्चित तौर पर जान लें कि आप में ज्ञानरूपी जल का प्रवेश नहीं हो सकेगा। ●

नरमी खोए बिना सख्त होना सीखें

चे ग्वेरा

मशहूर क्रांतिकारी चे ग्वेरा का जन्म 14 अगस्त 1928 को अर्जेंटीना में हुआ। मेडिकल की पढ़ाई करने वाले ग्वेरा मानते थे कि आर्थिक असमानता की वजह पूंजीवाद, उपनिवेशवाद और एकतंत्र है, जिसका इलाज सिर्फ विश्व क्रांति है। उन्होंने क्यूबाई क्रांति को जन्म दिया। इसके बाद क्रांति की मशाल जलाने बोलिविया पहुंचे, जहां सैनिकों ने पकड़कर उन्हें 9 अक्टूबर 1967 को फांसी दे दी।

- उदारवाद कुछ नहीं होता। लोग खुद ही छूट ले लेते हैं।
- खड़े होकर मरना बेहतर है, घुटनों के बल जिंदा रहने से।
- हर किसी को सख्त होना सीखना होगा लेकिन नरमी खोए बिना।
- ऐसे शब्दों का कोई मोल नहीं है, जो करनी से मेल न खाते हों।
- एक इंसान की जिंदगी धरती पर मौजूद सबसे रईस आदमी की सारी दौलत से लाखों गुना ज्यादा कीमती है।
- पुराने क्रूर नेताओं को सिर्फ इसलिए बदला जाता है ताकि नए नेता उनकी जगह लेकर क्रूर बन सकें।
- मुझे गिरने से कोई फर्क नहीं पड़ता, बशर्ते कोई दूसरा मेरी बंदूक उठाकर गोलियां दागना शुरू नहीं कर दे।
- क्रांति कोई सेब नहीं है, जो पकने पर गिर जाए। इसे गिराना पड़ता है।
- हम ऐसी किसी भी चीज को पाने के लिए आश्वस्त नहीं हो सकते, जिसके लिए हम मरने को तैयार न हों।
- दोस्त न होना दुखद है लेकिन दुश्मन न होना और भी दुखद है।
- पूरी जिंदगी में जितना सोना जमा कर सकते हैं, उससे ज्यादा कीमती है किसी शख्स से शुक्रिया पाना।
- सच्चा क्रांतिकारी प्यार की भावना से प्रेरित होता है।
- जीत की खुशियां मानते हुए नहीं अपनी हार पर जीत हासिल करते हुए जिंदगी जिओ।
- ज्ञान हमें जिम्मेदार बनाता है।

दिशाबोध

जैन साधना और मनोचिकित्सा

गणि राजेन्द्र विजय

जैनधर्म के अनुसार मनुष्य का लक्ष्य जीवन को सामान्य बनाया या सम्यक्त्व लाभ करना है। सम्यत्व का अर्थ है संतुलन और संतुलन या समता को उपलब्ध व्यक्ति ही श्रमण कहलाता है। मनोचिकित्सा का लक्ष्य भी मानसिक जीवन में संतुलन लाभ करना या मनुष्य को सामान्य बनाना ही है। परन्तु मनोचिकित्सा जहां सामान्य मानसिक विकारों तक ही स्वयं को सीमित रखता है। जैनधर्म और गहरे जाकर परामनोविज्ञान के क्षेत्र में भी प्रवेश करता है और आत्मिक व्याधि के निराकरण को भी लक्ष्य बनाता है। अतएव मानसिक आयाम के साथ ही साथ इसका गहरा आध्यात्मिक आयाम भी है और इसका लक्ष्य आत्मिक व्याधि से मोक्ष दिलाना भी है।

जैनधर्म मानता है कि मानव जीवन में जो रोग, शोक आदि विकृतियां है, उनका उत्स मात्र मन न होकर और गहरे में है। अतएव उनसे मुक्ति पाने के लिए आत्मा की गहराइयों में उतरना आवश्यक है। क्रोध, लोभ, मान, माया आदि जो मनोविकार या 'कषाय' हैं वे आत्म-अज्ञान के प्रतिफल हैं। मूर्च्छा की अवस्था में मनुष्य कल्पना-तरंगों में डूबकर सहज ही 'स्व' से दूर चला जाता है। अतएव मूर्च्छा ही मनोव्याधियों की जड़ है।

तत्वार्थ सूत्र में एक महत्वपूर्ण सूत्र है- 'मूर्च्छा परिग्रह:' अर्थात् मूर्च्छा ही परिग्रह है।

स्वभाव में होना ही 'स्व' की सामान्य दशा में होना है और 'विभाव' में होना ही विकार में होना है। व्याधि और मनोरोगों का विकार होना या बंधन का जीवन है। मन का विक्षेप मनुष्य को विक्षिप्त बनाता है और 'स्व' में अवस्थित होना स्वस्थ। अतएव मनोचिकित्सा की भांति जैन-साधना का लक्ष्य भी विभाव से हटकर मनुष्य को स्वभाव में लाना है। स्वरूप-लाभ की स्थिति में मनुष्य शांति, आनंद, शक्ति और चैतन्य को उपलब्ध होता है, जो सामान्यता के लक्षण हैं। इसे ही जैनधर्म में अनंत-चतुष्टय (अनंत दर्शन, अनंत ज्ञान, अनंत आनंद और अनंत वीर्य) की संज्ञा दी गई है।

अर्नेस्ट जोन्स ने सामान्यता के तीन गुणात्मक लक्षण निर्धारित किए है- (1) आत्मिक आनंद, (2) मानसिक कार्यक्षमता, (3) सामाजिक संबंधों में सफल अभियोजन या परोपकार भावना।

जैनधर्म भी सामान्यता का गुणात्मक मापदण्ड ही अपनाता है। इसके अनुसार सहजावस्था की उपलब्धि ही सामान्यता का मूल है।

सहज स्थिति के निम्न लक्षण हैं-

निर्ग्रंथता- मानसिक ग्रंथियां असामान्यता की सूचक है, अतएव सामान्य वही कहा जा सकता है जो मानसिक ग्रंथियों से मुक्त हो। जैनधर्म उसे निर्ग्रंथ मानता है।

फ्रायड के अनुसार कामशक्ति का सहज विकास मनुष्य को सामान्य बनाता है और उसके विकास में व्यवधान या उसका प्रतिगमन मानसिक ग्रंथियां उत्पन्न करता है, जिससे व्यक्ति असामान्य हो जाता है। परन्तु भगवान महावीर के अनुसार काम मूलशक्ति नहीं है, वह तो मानसिक विकार है जो आत्म-अज्ञान की अवस्था से उत्पन्न होता है, जैसे सूर्य की ओर पीठ करने से छाया उत्पन्न होती है। जिस प्रकार छाया के पीछे भागकर उसे पकड़ना दुष्कर है, उसी प्रकार काम का नियंत्रण या अतिक्रमण दुष्कर है।

वास्तव में छाया के पीछे दौड़ना ही भूल है। आत्मज्ञान में छाया स्वत: समाप्त हो जाती है, काम का स्वत: शमन हो जाता है। इसलिए काम तृप्ति और काम-दमन दोनों घातक है- अनार्य और वर्ज्य है। आवश्यकता आत्म-जागरण की है जिनमें काम उसी प्रकार तिरोहित हो जाता है जैसे सूर्य के उदित होने पर अंधकार और जग जाने पर स्वप्न।

एडलर के अनुसार मनुष्य की मूल प्रकृति दूसरों पर शासन करने की इच्छा है। जीवन के हर क्षेत्र में मनुष्य दूसरों पर शासन करने की चेष्टा करता है और इस प्रयत्न में सफल होने पर वह दम्भ भावना और असफल होने पर हीन भावना का शिकार हो जाता है। फलस्वरूप वह असामान्य हो जाता है और विभिन्न प्रकार से क्षतिपूर्ति की चेष्टा करने लगता है।

भगवान महावीर के अनुसार किसी भी प्रकार की ग्रंथि असामान्यता का सूचक है चाहे वह हीनता हो या अतिरिक्तता। अतएव मनुष्य में न तो हीनता की भावना होनी चाहिए और न अतिरिक्तता की भावना। मानव जीवन का लक्ष्य निर्ग्रंथ होना या सभी प्रकार की ग्रंथियों से मुक्त होना है। जो 'निर्ग्रंथ' है वही सामान्य है।

प्रभुत्व स्थापित करने की भावना वास्तव में मनुष्य का स्वभाव नहीं है, वरन् वह स्वयं ही एक विकार है जो आत्मा और तद्जनित अक्षमता की भावना से उदित होता है। दूसरों पर प्रभुत्व स्थापित करना वे ही चाहते हैं जो भीतर से अशक्त है और अशक्त वे ही हैं, जो आत्मवान नहीं है। फिर दूसरों पर आधिपत्य लाभ करना कोई महत्व नहीं रखता है, यदि व्यक्ति का अपने पर आधिपत्य न हो। इसलिए भगवान महावीर ने कहा है कि 'संग्राम में हजारों-हजार शत्रु पर विजय प्राप्त करने से क्या लाभ? उसकी विजय ही वास्तविक है जिसने अपने आप पर विजय पायी है। ●

विचार-प्रवाह

भाई रे! ऐसा पंथ हमारा

डॉ. कैलाश वाजपेयी

कबीर की वाणी में इतना तेज था कि उनके आस-पास एक सात्विक वैरागी कवियों का समूह-सा आ जुड़ा। उन्होंने जो गाया उसकी प्रतिध्वनि दूर तक सुनाई पड़ी। कवि दादू भी उन्हीं में से एक हैं। संत कवि दादू का समय वह विकराल समय था जब अपने देश में धर्मांतरण की आंधी चल रही थी। दादू इसी निर्मम समय में गुजरात के अहमदाबाद नगर में एक अज्ञात कुल में पैदा हुए थे। धर्मांतरण के बाद उन्हें दाउद नाम मिला। एक मान्यता यह भी है कि दादू एक छोटी डालिया में बहते पाए गए थे, जिन्हें कबीर की ही तरह एक लोदी ने पाला। उनका यह दयावान पिता एक धुनिया था।

आर. जी. भंडारकर अपनी पुस्तक 'वैष्णव, शैव और अन्य छोटे धर्मसम्प्रदाय' में लिखते हैं कि दादू जब बहुत छोटे थे तभी पास से गुजरते किसी अवधूत ने उन्हें दीक्षित कर दिया जिसके प्रभाव से उनका मन उचाट रहने लगा। हालांकि इसी के साथ उन्हें कम उम्र में विवाहित जीवन के लिए भी विवश होना पड़ा। तो भी दादू गृहस्थी के फेर में नहीं पड़े। पच्चीस वर्ष की आयु में उन्होंने घर छोड़ दिया। एक फक्कड़ घुमंतू जिंदगी जीते हुए राजपूताना क्षेत्र में उन्होंने अपने विषय में यह कहना शुरू किया कि वे न हिन्दू हैं न मुसलमान हैं, वे सिर्फ ईश्वर की संतान हैं। इस तरह उन्होंने ब्रह्म सम्प्रदाय की नींव डाली। वे अर्से तक संभर में रहे जहां आज भी उनके खड़ाऊं और चीवर की पूजा होती है।

दादू का समय 1544-1603 ई. माना जाता है। इसी अवधि में उनकी भेंट सम्राट अकबर से फतेहपुर सीकरी में हुई। वैसे दादू अनपढ़ थे मगर उनहें गुजराती के अलावा पंजाबी, सिंधी मराठी और यहां तक कि अरबी भाषा भी आती थी। उनकी रचना 'बानी' नाम से प्रसिद्ध है। उनके पांच सौ से अधिक पद हिंदी कविता की अनमोल धरोहर हैं। उन्होंने अपने जीवनकाल में लगभग एक सौ बावन शिष्य बनाए और 'दादू द्वारा' नामक मठ स्थापित किया।

आचार्य रामचंद्र शुक्ल कहते हैं, दादू ने कबीर से हटकर दादू पंथ की स्थापना की। दादू का मानना था कि दुनिया बुरी नहीं, दुनियादारी बुरी है। वे चाहते थे कि आदमी एक सम्प्रदायहीन जिंदगी जिए। दादू शुरू के वर्षों में आमेर में रहे। यहां से वे आगे पढ़े। आगे भराणा की पहाड़ी है। दादू ने वहां सन् 1603 में अपना शरीर छोड़ा। दादू के अनुयायी, दूसरे शब्दों में दादूपंथियों का प्रमुख अड्डा भी वहीं है। 'सर्वंगी' के रचियता रज्जब अली, दादू के प्रिय शिष्य माने जाते हैं। रज्जब अली के बारे में कहा जाता है कि दादू का शिष्यत्व ग्रहण करने के बावजूद रज्जब अली ने विवाह करना चाहा। रज्जत अली जब दूल्हा बने घोड़ी पर सवार होकर निकले तो दादू ने उन्हें देखकर निम्न दोहा पढ़ा:

रज्जत है गज्जब किया सिर पर बांधा मौर।
आया था हरि भजन कूं किया नरक में ठौर॥

दादू का यह दोहा सुनते ही रज्जत अली ने उसी वक्त अपना सेहरा तोड़ फेंका और घोड़ी से उतरकर दादू के चरणों में गिर पड़े। दादू कर्मकांड में बिल्कुल विश्वास नहीं करते थे। यही नहीं, वे तीर्थयात्रा को भी गैरजरूरी मानते थे। दादू दाह संस्कार के भी विरोधी थे। उनका मानना था कि मानव जीवन की सार्थकता यह है कि आदमी जब तक जिए यह मानकर जिए कि शरीर किसी और की देन है। मर जाने के बाद समझदारी यह है कि उसे चील-कौवों के सामने फेंक दिया जाए। यही मानव जीवन की सार्थकता है। दादू की बानी तरल है, सरल है, वह इतनी मर्मस्पर्शी, कोमल और लयात्मक है कि भक्त या श्रोता को किसी अतीन्द्रिय लोक में ले जाती है। उदाहरणार्थ:

भाई रे। ऐसा पंथ हमारा।
द्वै पख रहित पंथ यह पूरा
अबरन एक अधारा।
वाद विवाद काहु सौ नाहीं
मैं हूं जग में न्यारा।
समदृष्टी संभाई सहज में
पाहिं आप विचारा।
मैं तैं तेरी यह मति नाहीं,
निर्वैरी निर्विकारा।
काम कल्पना कदै न कीजै
पूरन ब्रह्म विचार।
एहि पथ पहुंचि पार गहि दाद,
सो सब सहज संभारा॥

शनि और शिव

महादेव अपने कैलाश पर्वत पर ध्यानमग्न थे। कई दिन बाद जब उन्होंने आंखें खोली, तो अपने सामने शनि को पाया। मुसकरा कर शिवाजी ने शनि से आने की वजह पूछी। शनि ने कहा कि महाराज मैं आप पर आना चाहता हूं।

हंसते हुए भोलेबाबा बोले- अरे शनि तू कहीं और चला जा। मुझ पर आकर क्या करेगा?

शनि ने कहा-महाराज मैं तो आऊंगा।

महादेव बोले-क्यों जिद करता है? मुझ पर आकर तेरा क्या होगा? मैं तो वैसे भी औघड़ हूं। अरे मेरा क्या है? मैं पार्वती को उनके मायके छोड़ आऊंगा। गणेश और कार्तिकेय उनके साथ ही चले जायेंगे। रहा बेचारा अपना नन्दी तो उसे किसी आश्रम में छोड़ दूंगा। और खुद तपस्या करने लगूंगा। अब तुझे आना है, तो आजा। मुझ पर क्या असर पड़ने वाला है?

मुसकराते हुए शनि ने कहा-महाराज, आप कहते हैं कि कोई असर नहीं पड़ेगा। लेकिन असर तो पड़ चुका है।

आशुतोष बोले- वो कैसे? मैं तो तैयार हूं?

शनि ने कहा-महादेव, असर कैसे नहीं पड़ा? अभी तो मैंने कहा ही है। अभी तो मैं आया नहीं हूं और आप अपने परिवार का बंटवारा करने लगे। उसे इधर-उधर करने लगे आप। और खुद तपस्या के लिए तैयार हो गए। जब आपका यह हाल है, तो मनुष्यों का क्या होता होगा?

शनि की आत सुनकर महादेव हंस पड़े।

-विनोद किला

संस्कृति-दर्शन

पांच ज्योतियां महत्व दीपक का

देवर्षि कलानाथ शास्त्री

भारतीय संस्कृति में दीपक देवपूजा का मंगलकारी अंग है, ज्योति का आगार है, जीवन का प्रतीक है। उसका प्रत्येक सांस्कृतिक कार्य में विशेष महत्व है। उसकी महिमा इसलिए सदियों से हमारे देश में विख्यात है कि यह देश ज्योति का आराधक रहा है। ज्योति ज्ञान का प्रतीक है, अंधकार अज्ञान का, अशुभ का, मृत्यु का। वेदवाणी कहती है कि तम हेय है, परित्याज्य है। तभी तो हमारी कामना रहती है 'तमसो मा ज्योतिर्गमय', अंधकार से हम दूर हों और ज्योति की ओर बढ़े। ज्योति का है इसके बारे में भी वैदिक ऋषि ने बड़ा मार्मिक विवेचन किया है। वह कहता है 'पंचज्योतिरयं पुरुषः।' हमें पांच स्रोतों से ज्योति मिलती है। ज्योति का सर्वोत्कृष्ट स्रोत है सूर्य, जिसने हमें जीवन भी दिया है, ज्योति भी, जब सूर्य हमें दिखलाई नहीं देता तो चंद्रमा ज्योति देता है। जब चंद्रमा भी नहीं होता तो अग्नि हमें ज्योति देती है। दीप उसी अग्नि का प्रतीक है। अग्नि की शिखा ऊर्ध्वगामी होती है दीप की लौ भी ऊर्ध्वगामी होती है।

जब दीप भी नहीं होता तो वाक् (वाणी) हमें ज्योति देती है। अंधकार में आप पुकार कर दिशा बता सकते हैं, गंतव्य की ओर बढ़ सकते हैं। जब वाणी भी काम नहीं करती तो आत्मा की ज्योति काम करती है। इस प्रकार मानव का मार्गदर्शन ये पांच ज्योतियां करती हैं सूर्य, चंद्र, अग्नि, वाणी और आत्मा। दीपक को इन सभी का प्रतीक माना जाता है। वह मंगल का प्रतीक है इसलिए सभी शुभ कार्यों में दीप जलाकर चार बत्तियों से 'आरती' की जाती है, आराध्य की भी, प्रियजन की भी आरती मंगल का, उत्सव का, उल्लास का प्रतीक है। जब किसी की मृत्यु हो जाती है तो दीपक को बुझाकर उलटा पटक देते हैं। यह जीवन की समाप्ति का और मृत्यु का प्रतीक माना जाता है।

तभी तो देवाल्यों में बड़ी संख्या में दीपक जलाना शुभ माना जाता है। दीपावली के उत्सव पर, विवाह जैसे शुभ कार्यों में तथा धार्मिक अनुष्ठानों में दीप पंक्तियों से सजावट करने का विधान इसी कारण किया गया है। यह भी सुविदित है कि दीपक जलाकर मंगल कामना करना, दीपक जलने के बाद परस्पर अभिवादन कर शुभाकांक्षाओं की अभिव्यक्त हमारी संस्कृति में सदियों से चली आ रही है। एक पौराणिक श्लोक ऐसे अवसर पर बहुधा बोला जाता है-

शुभं करोतु कल्याणम् आरोग्यं धनसम्पदाम्।
शत्रुनुबुद्धिविनाशाय दीपज्योतिर्नभोस्तु ते॥

हे दीपक की ज्योति, हमारा मंगल करो, कल्याण करो, आरोग्य, धन संपत्ति हमें दो, साथ ही हमारे शत्रुओं का बुद्धिनाश करो, इसीलिए हम आपका नमन करते हैं।

ज्योति के आधार बने इस दीपक के भांति-भांति के प्रकार और भांति-भांति के विधान हमारी संस्कृति में विहित हैं। यद्यपि यह बतलाया गया है कि दीपक सोने का हो, चांदी का हो या मिट्टी का, उसकी लौ एक ही जैसी होगी। महत्व लौ का है, चांदी या सोने का नहीं तथापि किस देवता के लिए किस धातु का, किस प्रकार का दीपक विहित है, उसमें स्नेह अर्थात तेल या घी किस प्रकार का होना चाहिए, उसकी बत्तियां कितनी हो इन सबके अलग-अलग विधान शास्त्रों में बतलाए गए हैं। 'घी का दिया जलाना' भारतीय भाषाओं के मुहावरों में भी खुशी मनाने के प्रतीक के रूप में प्रतिष्ठित हो गया है। मोमबत्तियां जलाना ईसाइयों द्वारा भी शुभ माना गया है। ज्योति मानव जीवन की संजीवनी है, दीपक उसका भौतिक प्रतीक है।

-सी/8, पृथ्वीराज रोड, सी स्कीम
जयपुर-302001 (राजस्थान)

चूक

:: बालकृष्ण गुप्ता 'गुरु' ::

रामहृदय अपने पिताजी के हाथ-पैर दबाते हुए अक्सर अपने बेटे सोनू को नैतिकता और कर्तव्य की कहानियां सुनाया करता था। सोचता था कि बेटे को दिए गए संस्कार का सकारात्मक प्रभाव मेरे बुढ़ापे में काम आएगा। चूंकि वह न सिर्फ अच्छी कहानियां सुनाता था, बल्कि अपने बुजुर्ग पिता की सेवा भी करता था, यानी थ्योरी के साथ प्रैक्टिकल भी इसलिए उसे बेटे से बड़ी उम्मीद थी।

समय बीतता रहा। छोटा सोनू अब जवान हो गया। सोनू ऑफिस से घर आते ही अक्सर कहा करता, पापाजी आपके हाथों में तो जादू है। मैं छुटपन से देखा करता था कि आपके हाथ-पैर दबाते ही दादाजी सुख की गहरी नींद में सो जाया करते थे। अच्छा पिताजी...काम करते-करते मेरा बदन थककर टूट चुका है, थोड़ा दर्द भी है। थोड़ी देर हाथ-पैर दबा दीजिए न, अच्छी नींद आ जाएगी।

तुम ठीक कहते हो बेटा, मेरे हाथ के जादू का ही कमाल है...फिर ऐसा करने की आदत जो पड़ गई है। राम हृदय निःश्वास छोड़ते हुए जवाब देता। बेटे की सेवा करते बाप को एक सवाल हमेशा परेशान करता समझने में चूक हुई या समझा पाने में?

-डॉ. बख्शी मार्ग, खैरागढ़-491881
जिला-राजनांदगांव (छत्तीसगढ़)

जीवन-प्रवाह

सीताराम गुप्ता

मन ही इच्छाओं को पूर्ण करने वाला कल्पवृक्ष

हर फल या परिणाम किसी कर्म के फलस्वरूप ही उत्पन्न होता है। कर्म नहीं करेंगे तो फल नहीं मिलेगा। कर्म की प्रेरणा विचार से ही उत्पन्न होती है और विचार का उद्गम है मन। कल्पवृक्ष भी तभी इच्छा पूरी करेगा जब मन में कोई इच्छा उत्पन्न होगी।

एक थका-हारा व्यक्ति जंगल में एक वृक्ष के नीचे सुस्ताने बैठा। उसे जोर से प्यास लगी थी, सोचा कि क्या ही अच्छा हो यदि पीने के लिए ठंडा-पानी मिल जाए। उसका ये सोचना था कि वहां फौरन एक लोटा ठंडा पानी पहुंच गया। उसने अपनी प्यास बुझाई और आराम करने लगा। अब उसे भूख भी लग आई थी। उसने फिर सोचा कि क्या ही अच्छा हो यदि खाने के लिए स्वादिष्ट भोजन मिल जाए। उसका इतना सोचना था कि सामने खूब सारा स्वादिष्ट भोजन आ गया। उसने पेट भर भोजन किया। भोजन करने के बाद उसके मन में विचार आया कि इस निर्जन वन में मेरे सोचेते ही पानी और खाना कहां से आया? कहीं ये भूत-प्रेत की माया तो नहीं? यदि इस समय कोई भूत आकर मुझे खा जाए तो? इस विचार से वह डर गया और कांपने लगा। उसका इतना सोचना था कि सचमुच एक भूत वहां आ उपस्थित हुआ और बोला मैं तुम्हें खाऊंगा।

वह व्यक्ति बहुत बुरी तरह डर गया और सोचने लगा कि हो न हो इस वृक्ष में कोई जादू है जो मेरे मन के विचारों को जान लेता है और फिर वैसा ही हो जाता है। पहले उसने मुझे पानी दिया, फिर भोजन दिया और अब भूत के रूप में मृत्यु। अचानक उस व्यक्ति के मन में इसके विपरीत भाव आया और कहने लगा, लेकिन यह तो हो नहीं सकता। जरूर मैं कोई सपना देख रहा हूं। भूत-वूत कुछ नहीं होता और मैं किसी भूत-प्रेत से नहीं डरता। उसका ये सोचना था कि भूत गायब।

वस्तुत: वह व्यक्ति एक कल्पवृक्ष के नीचे बैठा था। कहते हैं कि कल्पवृक्ष सब इच्छाओं को पूरी करने वाला होता है। उसके नीचे बैठकर जो भाव मन में लाए जाएं अथवा इच्छा की जाए, वह अवश्य पूर्ण होती है। लेकिन किसी इच्छा के पूर्ण होने के लिए सबसे जरूरी चीज है मन में उस इच्छा का होना। इच्छा के अभाव में कल्पवृक्ष भी फल नहीं दे सकता। कामना नहीं तो कैसी कामनापूर्ति?

हर फल या परिणाम किसी कर्म के फलस्वरूप ही उत्पन्न होता है। कर्म नहीं करेंगे तो फल नहीं मिलेगा। कर्म की प्रेरणा विचार से ही उत्पन्न होती है और विचार का उद्गम है मन। कल्पवृक्ष भी तभी इच्छा पूरी करेगा जब मन में कोई इच्छा उत्पन्न होगी।

दूसरी महत्वपूर्ण बात ये है कि जैसी इच्छा होगी वैसी ही परिणाम आएगा। भोजन और पानी की इच्छा हो तो भोजन-पानी और मृत्यु का भय हो तो मृत्यु का सामना। हमारी इच्छापूर्ति हमारी सोच का ही परिणाम है। हमारी सफलता-असफलता, सुख-दुख, लाभ-हानि, आरोग्य-रुग्णता सब हमारी सोच द्वारा निश्चित होते हैं। सकारात्मक सोच का अच्छा परिणाम तथा नकारात्मक सोच का बुरा परिणाम।

सफलता, सुख, समृद्धि और आरोग्य हमारी सकारात्मक सोच या भावधारा का परिणाम है। असफलता, दुख, हानि और रुग्णता हमारी नकारात्मक सोच का परिणाम है। सफलता, सुख-समृद्धि, आय, स्वास्थ्य तथा आयु के प्रति अविश्वास, संशय तथा भय ही इनकी प्राप्ति में प्रमुख बाधा हैं मनुष्य वास्तव में वही है जो उसकी सोच है। तभी वेदों में कामना की गई है कि मेरा मन शुभ संकल्प वाला हो -तन्मे मन: शिव संकल्पमस्तु!

मन तो संकल्प-विकल्प दोनों करता है। उसमें परस्पर विरोधी भाव उत्पन्न होते रहते हैं। अच्छे विचार आते हैं तो उसके विरोधी विचार अर्थात अच्छे विचार भी अवश्य उत्पन्न होते हैं। मन में उठने वाले विचारों पर नियंत्रण कर हम जीवन को मनचाहा आकार दे सकते हैं। जैसा भाव या विचार, वैसा ही जीवन।

यह पूरा ब्रह्माण्ड ही एक कल्पवृक्ष है जो हमारे भावों के अनुरूप हमारी सृष्टि का निर्माण करता है। हमारी आंतरिक और बाह्य सृष्टि हमारे ही भावों से आकार पाती है और उसी से नियंत्रित होती है। सकारात्मक भावों द्वारा इसे सही आकार प्रदान किया जा सकता है तथा नियंत्रण द्वारा गलत आकार पाने से रोका जा सकता है।

-ए.डी.-106-सी, पीतमपुरा
दिल्ली-110034

बसंत-प्रवाह

अमृत साधना

प्रेम के लिए तो बारहों मास बसंत

जब तक हम भावों के झंझावात से बचते रहेंगे तब तक प्रेम की गहराई को जान नहीं पायेंगे। हृदय की पंखुड़ियों को विकसित करने का कोई तरीका बचपन से ही सिखाया जाना चाहिए। वह तरीका है, हृदय पर ध्यान करें, हार्दिक गुणों को खिलने दें।

कहते हैं, शिव ने तीसरा नेत्र खोलकर काम को भस्म किया था। आज के समाज में फैली कामुकता देखकर लगता है काम ठीक से भस्म नहीं हुआ, उल्टे उस आग में प्रेम ही जल कर खाक हो गया। काम ने कोई मायावी रूप धरकर खुद को बचा लिया और अपने बदले प्रेम को जलवा दिया। इसीलिए आधुनिक मनुष्य के रोम-रोम में काम इस कदर बैठा हुआ है। और प्रेम? की तो सिर्फ बातें होती हैं।

कहानियां, कविताएं, फिल्में, चित्रकला, सभी कृतियों में प्रेम के चर्चे होते रहते हैं। जब किसी चीज के बारे में इतना शोरगुल हो तो एक आस होती है कि शायद प्रेम के गुलाल से पूरी फिजा रंगी हुई है। लेकिन आदमी की निजी जिंदगी देखें तो प्रेम की दो बूंद नजर नहीं आती। हर कोई प्रेम का प्यासा है। पर कितने पहरे लगे हैं। यहां हर कला सिखाने के उपाय हैं, पर प्रेम की पाठशाला कहीं नहीं है।

चौदह फरवरी को जिस वैलंटाइन के नाम पर प्रेम दिवस मनाया जाता है, उसने दूसरों के प्रेम की खातिर अपनी जान दी थी। राजा के आदेश के खिलाफ वैलंटाइन अपने चर्च के तलघर में चुपके से प्रेमी युगलों की शादियां करवाता था।

वैलंटाइन को फांसी लगी और प्रेम जीत गया। लेकिन आज प्रेम जिस हालत में जिंदा है उसे देखकर रंज होता है। प्रेम एक धधकती हुई ज्वाला की तरह जीवन की मुख्य धारा में स्थापित नहीं है, कहीं पिछवाड़े, पतली गली में चोरी-चोरी सांस ले रहा है। प्रेम का सबसे बड़ा नुकसान हुआ है, 'आई लव यू' के अर्थहीन जाप से। प्रेम बातूनी नहीं होता। जब दो लोग मिलते हैं तो नैन ही नहीं मिलते, मन का ज्वार भी मिलता है। उसे तो दिल से जबान तक का सफर भारी मालूम पड़ता है। प्रेम और रोमांस में फर्क करना जरूरी है।

ओशो कहते हैं कि जब लोग प्रेम नहीं कर सकते, तो वह प्रेम दिमाग में चला जाता है, सेरिब्रल बनता है, उसे हम रोमांस कहते हैं। रोमांस इसलिए पैदा हुआ क्योंकि सेक्स पर कड़े बंधन थे। पूरा सामाजिक माहौल नैतिकता का था। ऐंद्रिकता के माथे पर कामुकता का ठप्पा लगा था। फिर लोग क्या करते? प्रेम के गीत गाते, फिल्में बनाते, शृंगारिक उपन्यास लिखते। शारीरिक तल पर जो नहीं कर पाते उसे शब्दों के जरिए करते। प्रेम को उसकी राख से पुनर्जीवित करना है तो सबसे पहले उसे रोमांस से ऊपर उठाना होगा।

अब इक्कीसवीं सदी में शरीर का सम्मान होने लगा है, अब प्रेम का बसंत खिल सकता है।

इसके साथ ही जरूरी है भावों का सम्मान। भावों के प्रति हम बड़े कंजूस हो गए हैं, न खुद उन्हें झेल पाते हैं और न दूसरों को दिखा पाते हैं। हकीकत में प्रेम उमड़ता है हृदय में। प्रेम-पथ पर पांव नहीं चलते, प्यासा हृदय चला करता है। बुद्धि की चट्टान को तोड़कर भावों की रसधार हृदय तक बहे तो वहां प्रेम के अंकुर फूट सकते हैं।

जब तक हम भावों के झंझावात से बचते रहेंगे तब तक प्रेम की गहराई को जान नहीं पायेंगे। हृदय की पंखुड़ियों को विकसित करने का कोई तरीका बचपन से ही सिखाया जाना चाहिए। वह तरीका है, हृदय पर ध्यान करें, हार्दिक गुणों को खिलने दें।

ओशो कहते हैं, 'यह समाज महत्वाकांक्षा सिखाता है। छोटे-छोटे बच्चों में हम महत्वाकांक्षा का जहर भरते हैं। फिर कैसे प्रेम पैदा हो? प्रेम को हम कठिन कर देते हैं। जो सरल होना था, वह कठिन हो जाता है। जो सहज होना था, उससे ही हमारे संबंध टूट जाते हैं।'

स्कूल में सिर्फ इतिहास, भूगोल पढ़ाने की बजाय प्रेम का गणित भी सिखाएं, जिसमें सब कुछ लुटाने के बाद पीछे शून्य नहीं, पूर्ण बचता है। ऐसी आबोहवा बनाएं जहां प्रेम के बीज बोए जा सकें। बुद्धि और भाव दोनों एक साथ, हाथ में हाथ डाले चलते जाएं। वैलेन्टाइन दिवस का सही उत्सव तभी होगा जब यह दिन प्रेम की शुरुआत हो, अंत नहीं।

प्रेम के लिए तो बारहों मास बसंत है। ●

विवेचन-प्रवाह

डॉ. दिलीप धींग

स्वतंत्रता का आनन्द

परतंत्रता से सहज विकास अवरुद्ध हो जाता है। स्वतन्त्रता का आनन्द कुछ अलग और अनूठा होता है। सभी प्राणियों को स्वतन्त्रता प्रिय है। इसलिए किसी भी प्राणी की स्वतन्त्रता नहीं छीननी चाहिये।

ग्रामीण परिवेश में केलू से आच्छादित घर में मेरा जन्म हुआ। घर की दीवारें और आंगन गोबर-मिट्टी (गारे) से पुते हुए रहते थे। रसोई घर (रसोड़े) का आंगन भी गारे से पुता हुआ था। मेरी माताजी (बाइजी) यातनापूर्वक उसे साफ-सुथरा रखती थी। उस रसोड़े के एक कोने में मिट्टी का चूल्हा था, जिसमें ईंधन के लिए जलाऊ लकड़ी और छाणों (गोबर के कण्डों) का उपयोग किया जाता था। वहीं एक-दो समतल पत्थरों से चौका बना रखा था। बाइजी नीचे बैठकर ही मिट्टी की केलड़ी में स्वादिष्ट रोटियां बनाती थीं। सामने परात में गूंथा हुआ आटा होता था। गौरैया (चरकली या चिड़िया) आकर गूंथे हुए आटे में निडर होकर चोंचें मारती और चहकती हुई अपना आहार करती। बाइजी जब गूंथे हुए आटे को भीगे हुए गरणे (पानी छानने का कपड़ा) से ढंककर इधर-उधर के दूसरे काम निपटाती, तब भी गौरैया गरणे के सिरे को ऊपर करके आटा चुरा ले जाती। गौरैया की यह शरारत बाइजी को अच्छी लगती और हम भाई-बहिनों को भी।

जब रोटियां बन रही होती थीं, तब कुछ गौरैया उड़-उड़कर बारी-बारी से बाइजी के चौके में चली आती थी। पास ही हम भाई-बहिन रोटी खा रहे होते थे। बाइजी के कहने पर रोटी के छोटे-छोटे टुकड़े गौरैया की ओर फेंक देते। गौरैया को तो मजा आ जाता। वे खुश होकर फुदकती हुई रोटी के टुकड़े अपनी चोंच में पकड़ लेती। कोई वहीं बैठी-बैठी अपनी रोटी खाती, तो कोई दूर जाकर, तो कोई घोंसले में प्रतीक्षारत अपने बच्चों के लिए रोटी ले जाती। बांटकर खाने का वैसा आनन्द तो किसी पाँच सितारा होटल में भी नामुमकिन है।

पुराने घरों में ऐसे स्थान सुलभ होते थे, जहां गौरैया अपना घोंसला बना सके। गौरैया और कबूतर, मानव-आवासों के भीतर या आसपास कोई उपयुक्त स्थान देखकर अपना नीड़ सदियों से बनाते आ रहे हैं। मेरे घर में भी और घर के आसपास गौरैया के घोंसले हुआ करते थे। दीपावली या अन्य दिनों में सफाई करते समय बाइजी और हम बच्चे इस बात का ध्यान रखते थे कि गौरैया का घोंसला नहीं टूटे। बाइजी कहा करती थीं कि घोंसले ही पक्षियों के घर होते हैं, इन्हें उजाड़ने से भयंकर पाप लगता है। सह-अस्तित्व और जीव-रक्षा की ऐसी जीवन्त शिक्षा और कहां मिल सकती थी?

इधर एक सुरक्षित चबूतरे पर चिड़िया के लिए कांगणी तथा छोटे अनाज के दाने डाले जाते थे। वहां गौरैया सहित दो-चार प्रजातियों की सैकड़ों की संख्या में चिड़ियां आती थीं। चतुर चिड़ियां अपनी चोंच से कांगणी का छिलका उतारकर कांगणी खाती थीं। वर्षा ऋतु में चिड़ियां न जाने कहां से अपने पंख रंग लेती थीं। ऐसी रंग-बिरंगी चहचहाती चिड़ियों को एक साथ दाना चुगते देख हमारा मन नहीं भरता था। गांव की नीरवता को पक्षियों की कलरव जब भंग करती थी तो कोई व्यवधान नहीं महसूस होता था। अपितु ऐसा लगता था, मानो प्रकृति अपना गीत-संगीत गाकर वातावरण में रस घोल रही है।

ये सारे दृश्य मुझे उस समय तो अच्छे लगते ही थे और अब, जब वो बीते दिन याद करता हूं तो मेरे स्मृति-लोक में उस दृश्यों की सुन्दरता कई गुना बढ़ जाती है। आज के बालक चिड़ियों को अपनी पाठ्य पुस्तकों में देखते हैं। उन्हें देखकर रंग-बिरंगी चिड़ियों के चित्र भी बना लेते हैं। लेकिन चिड़ियों की वह असली व लम्बी उड़ान, मनमोहक अठखेलियां और कर्णप्रिय चहचहाट उन्हें प्रायः देखने-सुनने को नहीं मिलती हैं। चिड़िया की उड़ान व अठखेलियां देखने तथा चहचहाट सुनने के लिए उन्हें चिड़ियाघर जाना पड़ता है। लेकिन वहां पिंजरे में बन्द चिड़िया की उड़ान का सौन्दर्य तथा चहचहाट का माधुर्य वैसा नहीं होता है, जैसा स्वतन्त्र रहने वाली चिड़िया का होता हैं।

परतंत्रता से सहज विकास अवरुद्ध हो जाता है। स्वतन्त्रता का आनन्द कुछ अलग और अनूठा होता है। सभी प्राणियों को स्वतन्त्रता प्रिय है। इसलिए किसी भी प्राणी की स्वतन्त्रता नहीं छीननी चाहिये।

–ए.टी. फाउंडेशन, 53, डोरेनगर
उदयपुर-313002 (राजस्थान)

श्रीराम की भक्ति की जागृत प्रतिमा भरत

रामायण-प्रवाह

राजीव मिश्र

श्रंगवेरपुर से श्री भरत पैदल ही प्रयाग जाते हैं। मार्ग में उनके पावों में बड़े-बड़े फफोले पड़कर फूट गए हैं, उनसे जल स्राव होता जा रहा है। मंत्री, पुरजन बार-बार आग्रह करते हैं कि अश्व पर बैठ जाएं किन्तु श्रीराम की भक्ति की जाग्रत प्रतिमा श्री भरत कहते हैं कि श्रीराम भी तो पैदल गए थे और मैं रथी बनकर जाऊं?

भगवान राम के लाखों भक्त हुए हैं परन्तु उनके अनुज 'भरत' की बात ही कुछ और है, वह भाई से ज्यादा भक्त रूप में अधिक विख्यात एवं प्रतिष्ठित हैं। सच तो यह है भरत की भक्ति की मिसाल दी जाती है।

दशरथ के बाद अयोध्या राज्य के उत्तराधिकारी भरत ही थे, न कि राम। उसका आधार यह है कि कैकेयी की प्रतिभा से प्रभावित राजा दशरथ ने जब कैकेयी के पिता अश्वपति के सामने कैकेयी से विवाह का प्रस्ताव रखा था तो अश्वपति यह सोचकर कि राजा दशरथ के पूर्व में दो रानियां हैं, ऐसे में कैकेयी जैसी प्रतिभावान पुत्री की स्थिति दयनीय न बने, दशरथ से यह वचन ले लिया था कि कैकेयी की संतान ही दशरथ के बाद उत्तराधिकारी बने। उस समय तक दशरथ को कोई संतान नहीं थी तथा वे संतान के अभाव से दुखी भी थे। अत: उन्होंने नि:संकोच कैकेयी के पिता को यह वचन दे दिया था। इस प्रकार अपने जन्म से पूर्व ही भरत दशरथ के पश्चात राज्य के उत्तराधिकारी बन चुके थे। रघुकुल के बारे कहा जाता है कि-

रघुकूल रीति सदा चलि आई।
प्राण जाई पर, वचन न जाई॥

इस प्रकार वचन से बंधे होने के कारण दशरथ के बाद राजतिलक तो भरत का ही होना चाहिए। स्वयं राम भी इस घटना से परिचित थे। अत: जब कैकेयी ने दशरथ से भरत के राजतिलक का वचन मांगा तो राम ने इस बात का तनिक भी विरोध नहीं किया। राम ने भरत मिलाप के प्रसंग में चित्रकूट में स्वयं भरत को यह बात बताई थी।

जब पिताजी ने तुम्हारी माता से विवाह किया था तभी तुम्हारे नाना के सम्मुख यह प्रतिज्ञा कर चुके थे कि तुम्हारी कन्या से जो पुत्र होगा, वह राज्य पाएगा। परन्तु भरत तो ऐसे थे जिन्हें भोग सामग्रियों में नीरसता के दर्शन होते थे। भरत को कुछ नहीं चाहिए था। उन्हें किसी वस्तु या व्यक्ति या परिस्थिति की कामना नहीं थी। भरत को तो केवल एक राम के पदारविन्दों में रहना ही प्रिय था।

कालचक्र क्रमानुसार राम वनगमन ही भरत के लिए अग्नि परीक्षा सिद्ध हुआ। कैकेयी ने जो पहला वर भरत के लिए राजगद्दी के रूप में मांगा था उसमें भरत की मनसा, वाचा एवं कर्मणा किसी भी तरह की संपत्ति नहीं थी। राम, लक्ष्मण एवं सीता के वन गमन पश्चात गुरु वशिष्ठ द्वारा बुलाए जाने, अनुज शत्रुघ्न के साथ अयोध्या आने पर परिजनों द्वारा समाचार जानने के बाद मां कैकेयी से बहुत ही मार्मिक बात कही-

पेट काटि तै पालव सींचा,
मीन जियन हित वारि अलीचा॥

गुरु वशिष्ठ ने देश-काल परिस्थिति अनुसार भरत सहित समस्त अयोध्या वासियों को अपने योगबल एवं तपोबल तथा ज्ञान द्वारा समझाया, इनके शोक का शमन किया, पुराणों एवं उपनिषदों का उदाहरण दिया। भरत को सम्बोधित करते हुए कहा-

सबहु भरत भावी प्रबल
विलखि कहेउ मुनिनाथ।
हानि-लाभ जीवन मरण
जस-अपजस विधि हाथ॥

किन्तु शास्त्र सम्मत एवं पिता की आज्ञा होते हुए भी भरत ने स्वयं प्रियजन द्रोही एवं अपयश का पात्र मानते हुए राज्य करना स्वीकार नहीं किया। भरत ने स्पष्टत: कहा- अयोध्या के राज-काज की व्यवस्था सुसेवकों को सौंपकर माताओं सहित राय को मनाने चित्रकूट प्रस्थान किया। जब समाज सहित भरत ऋषि भरद्वाज के अतिथि हुए तो ऋद्धि-सिद्धि ने सबको सुखी करने के लिए सब प्रकार की भोग-सामग्री वहां उपलब्ध कर दी, परन्तु वहां रात भर भोग सामग्रियों के साथ रहने पर भी भरत ने मन से भी उनका स्पर्श तक नहीं किया।

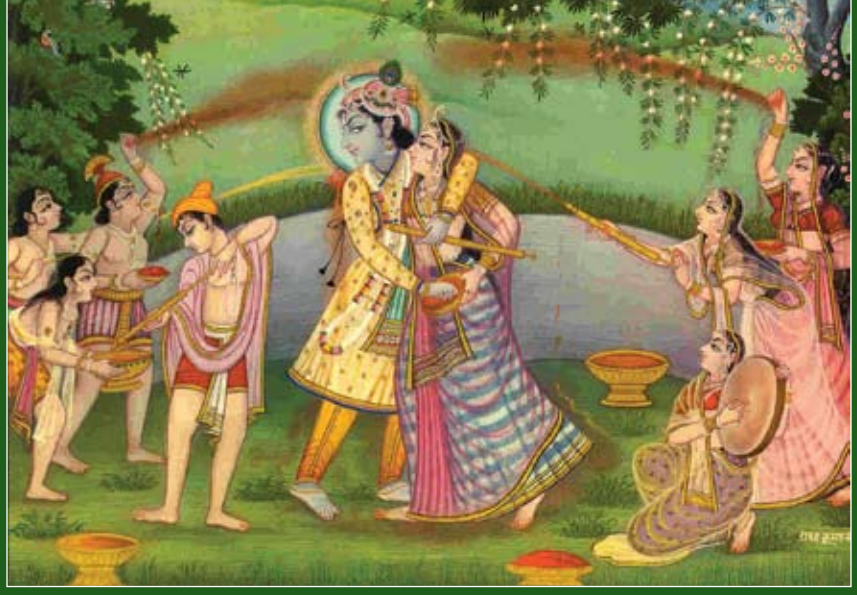
श्रंगवेरपुर से श्री भरत पैदल ही प्रयाग जाते हैं। मार्ग में उनके पावों में बड़े-बड़े फफोले पड़कर फूट गए हैं, उनसे जल स्राव होता जा रहा है। मंत्री, पुरजन बार-बार आग्रह करते हैं कि अश्व पर बैठ जाएं किन्तु श्रीराम की भक्ति की जाग्रत प्रतिमा श्री भरत कहते हैं कि श्रीराम भी तो पैदल गए थे और मैं रथी बनकर जाऊं? मुझे तो उचित है सिर के बल चल कर जाऊं किन्तु इसमें अति विलम्ब की संभावना है।

श्री भरत, प्रथम त्रिवेणी संगम पहुंचकर, संध्या तर्पण करते हैं। तीर्थराज को संपूर्ण कामनाओं को पूर्ण करने वाले देवाधिदेव के रूप में प्रणाम करके उनसे कहते हैं- प्रभु! मैं क्षत्रिय हूं। मुझे भिक्षा नहीं मांगनी चाहिए किन्तु आर्त्त हूं इसलिए मुझे भिक्षा दीजिए- मुझे न धन चाहिए, न धर्म चाहिए, न किसी कामना में रुचि है और यहां तक कि मुझे मुक्ति भी नहीं चाहिएं मुझे तो आप कृपापूर्वक यह वरदान दें कि श्रीराम के चरणों में मेरी जन्म जन्मान्तरों में भी रति और भक्ति सतत बनी रहे।

श्री भरत की भक्ति भावित वाणी सुनकर त्रिवेणी के अधिष्ठात्रि देवता ने प्रमाण पत्र देते हुए कहा था- वत्स भरत! तुम तो संपूर्ण मनवचन और कर्म से साधु हो श्रीराम के चरणों में तुम्हारा गंभीर अनुराग है, मैं जानता हूं। तुम मन में तनिक भी ग्लानि करो। मैं भली-भांति जानता हूं कि तुमसे अधिक प्रिय श्रीराम के लिए अन्य कोई प्राणी नहीं है। ●

होरी खेलन आयो श्याम...

ज्योति खरे



ऋतुराज बसंत के आगमन के साथ ही ब्रज मण्डल में जड़-चेतन सब ही रसमय हो जाते हैं। प्रेम, एकता, अभेदी व्यवहार का शंखनाद करता फागुन मास निर्जीव को सजीव बनाने की शक्ति बांटता ब्रज में अपना एक छत्र राज्य स्थापित कर लेता है। फाग खेलने की अभिलाषा बूढ़े-बड़े, बालक-युवा, नर-नारी, सभी में छिपी रहती है और फागुन मास का नाम कान में पड़ते ही टेसू के फूल, ढप, ढोल, नगाड़े, बम, झांझ, बांसुरी, पंसरी सब ही मदनोत्सव के लिए संभार लिये जाते हैं।

ब्रज की गोरी का मन श्याम की ढप की आवाज सुन कर सिहर उठता है और सखी-सहेलियों को एकत्रित कर आवेशित हो श्याम से होली खेलने को आतुर हो उठती है-

होरी खेलने आयौ श्याम
आज याहि रंग में बोरौ री।
रंग में बोरौ री अरे याहि
रंग में बोरौ री।
हा हा खाय परै जब पैंया
तब यहि छोड़ौं री।

गोपीजन प्रबल हुई तो गोप गण पैर छू कर गोपियों का अर्थात् किशोरीजी का आधिपत्य स्वीकार करते हैं। ब्रज के लोग स्वयं को कृष्ण और राधा की परंपरा की कड़ी मान होली खेलते हैं क्योंकि होरी पर्व का गहरा संबंध श्री राधा-कृष्ण गोप-गोपियों से रहा है।

ब्रज मंदिरों में गुनगुने पानी में टेसू के फूलों का महकता रंग, गुलाल, अबीर, इत्र आदि मिला कर दर्शकों को लगाया जाता है।

-'विभावरी' जी-9,
सूर्यपुरम्, नन्दनपुरा,
झाँसी-284003 (उ.प्र.)

आनंद का त्यौहार होली

कृष्णचंद टवाणी

आनंद और सुख-भोगों में पड़कर जीवन विलासप्रिय और आलसी न बन जाए, यह होली का दिव्य संदेश है। इस संबंध में एक बड़ी मार्मिक और प्रसिद्ध कथा है- इस कथा में शिव-तत्व का भव्य दर्शन है। शिव उन्नति के सर्वोच्च शिखर पर ध्यानावस्थित थे। कामदेव ने अपने शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध के पांच बाणों से उन पर प्रहार किया। शिव ने अपने तप का तीसरा नेत्र खोल दिया और काम भस्म हो गया। होली इसी तप योग और संयम के प्रेरक मदन-दहन-उत्सव का दिव्य संदेश लेकर आती है। कामरहित जीवन में बसंत का सुख सौगुना हो जाता है।

वर्तमान में प्रत्येक नगर और परिवार में नित्य नये-नये संघर्षों से, परस्पर मतभेद और लड़ाई-झगड़ों का विषय फैल रहा है। इस विष से सर्वत्र अशांति फैलती है- नर-नारी झुलसने और जलने लगते हैं। जो इस विषय को पी लेता है वही शिव है, उसी से आनंद और मंगल की वृद्धि होती है। होली पर जो मादक पदार्थ पीने की प्रथा है उनका वास्तविक रूप परस्पर कलह, क्रोध आदि का विष-पान है। विनम्रता, क्षमा और प्रसन्नता में होली का रहस्य है।

होली का सांस्कृतिक स्वरूप, पवित्रता और प्रेम का प्रतीक है। पवित्र जीवन की दृढ़-शिला पर उन्नति का भव्य भवन खड़ा होता है। पवित्रता का मेरुदण्ड सत्य है। महापुरुषों के अनुभव से छनकर एक निश्चित सिद्धांत निकला है- 'सत्यमेव जयते नानृतम् सत्येन पन्था विततो देवयान:।'

सत्य के साथ-साथ होली सुंदरता का भी संदेश देती है। सुंदरता का मूलमंत्र प्रसन्नता है। मनुष्य को सच्चा मनुष्य बनने के लिए जितनी शिक्षा ज्ञान और बुद्धि की आवश्यकता है, उससे कहीं अधिक आवश्यकता है प्रसन्नता की। प्रसन्नता ही जीवन है, वह सौभाग्यशाली है, जिसके मुख पर प्रसन्नता खेलती है। जीवन में सत् और चित्त का भाव रहता है परन्तु आनंद किसी ही सुकृति को प्राप्त होता है।

-सिटी रोड, मदनगंज-
किशनगढ़-305801 (राजस्थान)

पर्व-प्रवाह

सुप्रिया

होली के रंग कितने रंगीले, कितने बेरंग

होली यानी रंगों का त्यौहार, जिंदगी के उल्लास का त्यौहार। भारत में मनाये जाने वाले अनेकानेक त्यौहारों में होली का रंग कुछ अलग ही होता है। रबी की फसल के कटने के बाद का उत्तर भारत का यह सबसे बड़ा त्यौहार है। रंगों की इस जीवन परम्परा के पीछे जिंदगी के उल्लास का जो भाव दीखता है वह अनोखा है।

दुनिया भले ही आपकी नजर में सतरंगी हो, रंग वैज्ञानिकों की राय में बिल्कुल अलग है। वैज्ञानिक मानते हैं कि मुख्य रंग तीन हैं, लाल, हरा व पीला। इन्हीं रंगों के मिलाने से अन्य रंग तैयार होते हैं। आम लोगों की नजर में होली का मतलब है रंगों की पिचकारियों, अबीर, और गुलाल के बादल अल्हड़ता, आह्नाद और त्यौहार की मौज मस्ती। रंग यानी नई उमंग। कहा गया है कि गुलाल मेटे मन का मलाल लेकिन क्या कभी आपने सोचा है कि ये रंग गुलाल क्या है? कैसे बनते हैं? शरीर व स्वास्थ्य पर उनका क्या प्रभाव पड़ता है?

रंगों की अपनी भाषा है, तहजीब है, मन मस्तिष्क पर वे गहरा असर डालते हैं। बच्चों और मानसिक रोगियों पर हुये प्रयोगों से पता चला है कि लाल रंग उत्तेजना, सक्रियता, प्रेम, भावना, उत्कंठा या क्रोध को बढ़ाता है। नीली रोशनी को शीतल मानते हैं और गुलाबी या संतरे के रंग को गर्म। आम लोगों की धारणा भी यह है कि वे गुलाबी को गर्म, नीले को ठंडा, पीले को प्रसन्नतादायक और हरे को 'शांतिदायक' मानते हैं।

रंगों की अपनी परंपरा है। काला रंग शोक का प्रतीक है, सफेद रंग विवाह, संधि और पुष्टि के अलावा शांति की कामना हेतु उपयुक्त है। यूरोप में महिलाओं की पीली पोशाक का अर्थ है, खुला आमंत्रण जबकि भारत में संन्यासियों का यह वैराग्य का प्रतीक प्रिय रंग है। अंग्रेज छात्र गुलाबी या बैंगनी रंग की पोशाक पहनने से कतराते हैं, वहां इसका मतलब है समलैंगिकता। हमारे यहां (भारत में) केशरिया रंग क्रांति या त्याग, सफेद रंग शांति और हरा रंग समृद्धि का प्रतीक है।

होली रंग और उमंग का त्यौहार है। इसलिये पहले इसमें केशरिया, पीला, और नीला रंग ही डाला जाता रहा है। मन का मलाल मिटाने के लिये गुलाल मला जाता है। सब कुछ सहज और स्वाभाविक, प्रगति के साथ रंगों की संख्या बढ़ी और रंगों के साथ बढ़ा हुडदंग, कुल मिलाकर होली बदरंग हो गई।

गुलाल के गुबार उड़ाना अब अधिक आसान है। पर अब असली गुलाल मिलता कहां है? उसे पेड़ से बनाने की जहमत कौन उठाये। अब तो नकली या कृत्रिम गुलाल का बोलबाला है। संश्लेषित गुलाल के अंबार लगे हैं। गुलाल ने भी अब गिरगिट की तरह रंग बदलना शुरू कर दिया है। अब केवल लाल गुलाल नहीं बल्कि हरे, पीले और केसरिया रंग के मिल रहे हैं। एसिड स्कारलेट, एसिड आरेंज-टू और ब्रिलियट क्रोसीन नामक डाइयो (रंजकों) में ये बनाये जाते हैं। संश्लेषण के कारण ब्रिलियट क्रोसीन पीली हो जाती है। अन्य रंगों का भी यही हाल है। केसरिया, पीले और नीले रंग अब कहां दिखते हैं। पलाश, टेशू, हल्दी और नील को भला अब कौन घोटे। तरह-तरह की डाइयां बाजार में मिल रही है। सस्ती और भड़कीले रंगों वाली। बस उन्हें पानी में घोल डालिये फिर मारिये भर-भर पिचकारी।

कृत्रिम रंगों की खोज का श्रेय एक अंग्रेज विलियम एच पार्किन को है। जर्मनी के वान वायर ने 1883 में संश्लेषित नील बनाने में सफलता पाई। इस खोज पर 1905 में उन्हें नोबल पुरस्कार मिला। अब तो करीब पांच हजार किस्मों की डाइयां बन चुकी हैं। अकेले लाल रंग के ही दो हजार से ज्यादा शेड्स उपलब्ध हैं। चुनिये आप कौन सा रंग चुनते हैं। बाजार में आमतौर से तीन तरह के रंग मिलते हैं। अम्लीय (एसिड) और क्षारीय (बेस) डाई और सरल रंग (डायरेक्टर कलर)। अगर पक्का रंग लाना है तो अम्लीय डाई खरीदिये । एसिड स्कारलेट ब्रिलियट कोसीन, एसिड, ओरेंज टू और मेटानिल यलो वगैरह ऐसे ही रंग हैं। सिल्क, ऊन, नायलोन, और सूती कपड़ों को इनकी मदद से लाल रंगों तक में रंगा जा सकता है। जाहिर है गोरी के गालों से बालों तक रंगने में इन्हें आजमाया जा सकता है। बस मलने से पहले डाई में थोड़ा सा फ्रेंच, चाक स्टार्च, डेक्सट्रीन नमक या कैरम का पाउडर भर लीजिये।

रंग से सराबोर तो हो लिये अब उससे पीछा कैसे छुड़ायें, गुलाल को कभी पानी से न धोएं। पानी लगने से वह आपको और रंग देगा। बस आप पंखे के सामने खड़े हो जाइये और गुलाल को झाड़ डालिये। इसके बाद शैंपू से सिर धो लीजिये। कपड़ों का कच्चा रंग साबुन और सिरके से निकल जायेगा। सोडियम हाइड्रोक्साइड का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। एसिड डाई (अम्लीय रंग) छुड़ाने में नमक का गुनगुना पानी मददगार साबित होगा। पर पानी को उबालियेगा नहीं अन्यथा रंग छूटेगा नहीं।

होली पर दोस्तों को छकाने का बढ़िया तरीका है नायलोन, पोलिस्टर या एक्रिलिक फाइबर के बने कपड़े पहनना। इन पर आसानी से रंग नहीं चढ़ता।

क्या रंग नुकसान भी पहुंचा सकते हैं? वैसे तो हमारी चमड़ी (त्वचा) काफी मोटी होती है। वह पानी में घुले रंगों को शरीर में जाने नहीं देती है। अगर शरीर की त्वचा में चोट या घाव आदि हो तो अलग बात है। रंग नाक और मुंह के द्वारा भी शरीर के अंदर जा सकता है। कई बार रंगों में अशुद्धता के कारण अनजाने में ही सीसा (लेड) और संखिया (आर्सेनिक) वगैरह मौजूद हो सकते हैं। आरामाइन ओ तथा रोडा माइन बी. जैसी क्षारीय डाईयां (रंग) कैंसर कारक मानी जाती है।

–'विभावरी' जी-9, सूर्यपुरम्
नन्दनपुरा, झाँसी-284003 (उ.प्र.)

वैचारिक प्रदूषण से बचो

आचार्य सुदर्शन

हम क्रोध करते हैं और इसके वशीभूत होकर अपना अहित कर डालते हैं, लेकिन क्यों, इसका उत्तर हम नहीं दे पाते हैं। पशु के लिए तो फिर भी यह क्षम्य है, क्योंकि क्रोधित होने पर वह अपने सींग आदि से प्रहार कर दूसरों को घायल कर देते हैं, लेकिन किसी इंसान के लिए यह क्षम्य नहीं है। हमारे बीच ऐसे कई लोग होते हैं, जो अपने कटु वचनों से दूसरों को घायल कर देते हैं। ऐसे लोगों का व्यवहार अपने परिजनों यहां तक कि खुद के लिए भी दु:खदायी और घातक होता है, दूसरों की बात तो बस छोड़ ही दीजिए। ऐसे लोग अपनी बातों से लोगों को घायल करते रहते हैं, जिसका घाव (मन का घाव) जल्दी मिटता नहीं है। किसी विद्वान ने कहा भी है कि आप दूसरे के साथ वैसा ही व्यवहार करें, जैसा आप अपने लिए उससे अपेक्षा रखते हैं। इसे प्रामाणिक मानने के लिए आप दूसरों को प्यार व सम्मान देकर देखें, आप पायेंगे कि समाज का कोई भी व्यक्ति आपको परेशान करने या नंगा करने का प्रयत्न नहीं करेगा।

आज हमारे बीच कई लोग ऐसा सोचते हैं कि जो शिष्ट न हो, आदर्श-स्वरूप न हो, उसके सम्मुख जाकर अपनी शिष्टता व आदर्श क्यों खोएं, उसे व्यर्थ क्यों गंवाएं? अपने विचारों को प्रदूषित क्यों करें? आज हमारे समाज में प्रदूषण-युग आया हुआ है। चहुं ओर वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, जल प्रदूषण, सांस्कृतिक प्रदूषण आदि की वजह से हाहाकार मचा हुआ है, लेकिन हमारी चिंता चारित्रिक व वैचारिक प्रदूषण को लेकर ज्यादा है, क्योंकि सबसे भयंकर परिणाम यही दे रहा है। इसकी वजह से हम तो नष्ट हो ही रहे हैं और हम निश्चिंत भाव से बैठे हैं। ऐसे में हमें जब भी मौका मिले, तभी क्यों न हम केवल मीठे शब्दों का ही प्रयोग करें। जब भी किसी से मिलें, मुस्कुराते हुए ही मिलें, उनकी भावनाओं का सम्मान करें। इस दौरान ऐसी कोई बात या हरकत न करें, जिससे सामने वाले को कष्ट या पीड़ा का अनुभव हो या उसे लगे कि आप उसे नजरअंदाज कर रहे हैं।

इस मामले में किताबों में तो बहुत अच्छी-अच्छी बातें लिखी होती हैं, पर उसे हम कभी अपने जीवन में उतारने का प्रयास नहीं कर पाते हैं, क्योंकि ऐसी बातों पर अमल करना बहुत कष्टकर होता है। यदि इन बातों को हम अपने जीवन में उतारने का प्रयास करेंगे, तो समझेंगे कि हमारे जीवन में भी नैतिकता का जन्म हुआ और हमारा चरित्र संस्कारी माना जाने लगा है। हमारा यही गुण हमें समाज से मर्यादा व प्रेम दिलवायेगा और हमें समाज के लोगों के बीच प्रतिष्ठा और लोकप्रियता मिल सकेगी। हालांकि इस चक्कर में आप यंत्रवत न हो जाएं।

जीवन में नैतिकता को उतारें और अनैतिकता का ह्रास करें। आपके चरित्र में जब तक नैतिकता का अभाव रहेगा, आपके जीवन का कोई उद्देश्य नहीं होगा और आप बिना किसी लक्ष्य के अपने शरीर को ढोते फिरेंगे। अत: आपके सारे प्रयास इस दिशा में होने चाहिए कि लोग आपको आज भी याद करें और आपके न रहने के बाद भी सम्मान और प्रेम दें, लेकिन यह तो तभी होगा, जब आप अपने समाज में अच्छाई का वातावरण बना देंगे। ●

लम्हों ने खता की थी, सदियों ने सजा पाई

सत्यनारायण मिश्र

इतिहास का बड़ा चौंकाने वाला प्रसंग है, कांग्रेस के 1923 के राष्ट्रीय अधिवेशन में मंच पर कई राष्ट्रीय नेता विराजमान थे। मौलाना मुहम्मद अली अधिवेशन की अध्यक्षता कर रहे थे। महान संगीतज्ञ पं. विष्णु दिगम्बर पलुस्करजी को राष्ट्रीय गीत गाने के लिए आमंत्रित किया गया, जैसे ही वाद्ययंत्रों को स्वरबद्ध करके पंडितजी ने राष्ट्रगीत 'वंदेमातरम्' गाना प्रारंभ किया तो अध्यक्ष मुहम्मद अली खड़े हो गये और सेकुलरिज्म का दुहाई देकर बोले- 'इस गाने को बंद करो, यह इस्लाम विरोधी है, कोई भी मुसलमान इसे नहीं गायेगा।'

पंडितजी गरज उठे- 'मौलाना, यह ध्यान रखो कि मैं राष्ट्रीय कांग्रेस के अधिवेशन से 'वंदेमातरम्' गा रहा हूं। किसी अन्य मंच से नहीं। यह किसी मजहब या समुदाय का दल नहीं है। इसलिए मुझे यह राष्ट्रीय गीत रोकने का अधिकार आपको किसने दिया? हजारों श्रोताओं ने तालियां बजाकर पंडितजी की निर्भीकता व तेजस्विता का स्वागत किया। मौलाना मंच से उतरकर दूर खड़े हो गये और पंडितजी ने भावविभोर होकर वह गीत गाया।

यहां सबसे महत्वपूर्ण व गंभीर बात यह है कि गांधीजी व नेहरूजी ने इस प्रसंग को यूं ही कैसे टाल दिया? यदि इस 'विषाणु' का उसी समय इलाज सोचा या किया जाता तो यह आगे नहीं फैल पाता। इन नेताओं की इस अदूरदर्शिता व घुटनेटेक नीति का ही परिणाम है कि 100 वर्षों तक जिस वंदेमातरम् का नारा लगाते हुए लाखों हिन्दू, मुसलमान, सिख व ईसाई शहीद हो गये, उसी गीत को आज कांग्रेस के मंच पर गाने में संकोच व भय अनुभव होने लगा है। स्वतंत्रता के सातवें दशक में हम स्वाभिमान-शून्य किस पतन की पराकाष्ठा की बाट जोह रहे हैं?

'वंदेमातरम्' को लेकर कुछ कठमुल्लाओं ने भ्रम के ये 'विषाणु' फैलाये हुए हैं अन्यथा मादरे वतन के प्यार व सम्मान से कौन इंकार कर सकता है।

हमारे देश की अमर विभूति अमीर खुसरो ने एक जगह कहा है-'हिन्दोस्तां मेरा मादरे वतन है। क्या हजरत पैगम्बर ने यह नहीं कहा कि हुब्बतेवतन ईमानदारी की निशानी है।' इसी सिलसिले में उनका एक और भावपूर्ण कथन है- 'मैं हिन्दू हूं... गंगा तट के इस गांव में बड़ा हुआ हूं। गंगा मैया की रेत में मैं खेला हूं। जो पिया वह गंगा जल। मेरी आत्मा हिन्दू संस्कारों से पुनीत है... सबसे बड़ी बात यह है कि यह मातृभूमि मुझे स्वर्ग से भी ज्यादा प्यारी लगती है।' इस उद्धरण के बाद वंदेमातरम् के विरोध का कोई औचित्य नहीं रह जाता और फिर मुसलमान भाइयों को इस ऐतिहासिक तरू को भी समझना चाहिए कि दो-तीन सौ वर्ष पहले तब वे सब हिन्दू ही थे।

मुनव्वर राना के शब्दों में-

चलो चलते हैं मिल-जुलकर वतन पर जान देते हैं, बहुत आसान है कमरे में वंदेमातरम् कहना। ●

संत-प्रवाह

आचार्य तुलसी

कैसा हो संत

संत होने का पहला लक्षण है राग और रोष से मुक्ति। पूरा छुटकारा न भी हो तो कम से कम संतुलन तो रहना ही चाहिए। किसी बात पर प्रसन्न होकर वरदान देने वाले ही किसी बात पर नाराज होकर अभिशाप दे सकते हैं। वरदान के नाम पर सब कुछ देने वाले और अभिशाप के नाम पर अस्तित्व को खतरा उपस्थित करने वाले संतों का भरोसा कैसे होगा। पहले क्षण रोष और दूसरे क्षण तोष की वृत्ति संतुलित व्यक्तित्व का परिचय नहीं देती। संतों का अनुग्रह और निग्रह होता है, पर वह औचित्य के आधार पर होता है। स्वार्थपूर्ति की ओट में अनुग्रह और निग्रह करने वाले किसका भला कर पाते हैं।

श्रद्धानंदजी और दर्शनानंदजी प्रसिद्ध आर्यसमाजी संत थे। दोनों आपस में मिलते, धर्म-चर्चा करते और अनुभवों का आदान-प्रदान करते। एक बार दर्शनानंदजी ने श्रद्धानंदजी को कोई चुभती बात कह दी। कुछ समय बाद उन्हें एहसास हुआ कि उनके शब्दों से श्रद्धानंदजी को आघात लगा होगा, वे नाराज हुए होंगे। दूसरे दिन वे वापस मिले। दर्शनादंजजी ने अपना प्रमाद स्वीकार करते हुए कहा–'कल मैंने आवेश में कड़ी बात कह दी थी। आपको जरूर महसूस हुआ होगा?' यह सुनकर श्रद्धानंदजी सहज भाव से बोले–'क्या आपने हमें तिल समझ लिया, जो थोड़े से मर्दन से तेल छोड़कर खल बन जाते हैं। हम वैसे तिल नहीं है। हम तो कलम हैं, चावल हैं। बड़े-बड़े मूसलों से जितना आघात करेंगे, उतने ही उजले होते रहेंगे, खिलते रहेंगे।'

इस देश में न जाने इस कोटि के कितने संत हो गए। जरूरत है उनसे प्रेरणा लेने की। आचार्यश्री भीखणजी का जीवन पढ़ते हैं तो लगता है कि वे बहुत ही विलक्षण संत थे। किसी ने कह दिया–'भीखणजी! तुम्हारा मुंह देखने वाला नरक में जाएगा।' इस बात पर वे उत्तेजित हो सकते थे। किन्तु उन्होंने शांति से पूछा–'भाई! तुम्हारा मुंह देखने वाले को क्या मिलेगा?' बिना सोचे-समझे ही वह भाई बोला–'स्वर्ग'।

यह सुन आचार्यश्री भीखणजी ने कहा–'मेरी यह मान्यता नहीं है किसी का मुंह देखने से नरक या स्वर्ग मिलता है। यदि तेरी मान्यता सही है तब भी मेरा तो कल्याण हो गया। क्योंकि मैंने तेरा मुंह देखा है और तुमने मेरां' आक्रोश को विनोद में बदलने की यह कला संतों के पास होती है। उन संतों की बात मैं नहीं करता, जो मठों और मतों के लिए झगड़े करते रहते हैं। तंत्र विद्या के नाम पर धोखाखड़ी करते हैं और उखाड़-पछाड़ की नीति में विश्वास करते हैं।

संत चाहे वर्तमान के हों या अतीत के, जिनका जीवन प्रेरणास्रोत होता है, जो व्यक्तिगत स्वार्थसाधना से ऊपर उठकर पूरी मानव-जाति की सेवा करते हैं, वे ही श्रद्धा और सम्मान के पात्र बने रह सकते हैं। महाराष्ट्र के प्रसिद्ध संत ज्ञानेश्वर की गणना इसी कोटि के संतों में की जा सकती है। संत ज्ञानेश्वर इस धरती पर केवल इक्कीस वर्ष ही रहे, अपनी छोटी-सी जिन्दगी में इन्होंने जो उपलब्धियां प्राप्त कीं, वे उनकी संतता का प्रमाण है। ●

नयन सागरजी मुनिराज

सुखी जीवन का रहस्य

वस्तुत: धन, वैभव, पद प्रतिष्ठा आदि जितने भी बाह्य संयोग हैं वे सभी अशाश्वत हैं, क्षण-क्षयी। उन पर अहंकार करना हमारी अज्ञानता है, संयोग शाश्वत नहीं तो गुमान भी कितने दिन का। संयोगों पर अहंकार करने की अपेक्षा उन्हें क्षणिक जानकर आत्मा के शाश्वत स्वरूप का ध्यान करना चाहिए। संयोगों पर अभिमान करना वैसा ही है, जैसे-एक बार एक कागज को अभिमान हो गया। हवा का सहारा पाकर पर्वत के शिखर पर पहुंचे हुए एक गंदे से कागज के टुकड़े ने अत्यंत असभ्यतापूर्वक शिखर से कहा देख ली, मेरी ताकत, यहां तक पहुंचने की।

यह गलतफहमी अपने दिमाग से निकाल दो कि यह ताकत तुम्हारी है।

मेरी नहीं तो और किसकी है, तुम्हें यहां तक पहुंचाने का संपूर्ण श्रेय हवा को जाता है वरना तुम तो कितने तुच्छ हो कमजोर हो यह मैं अच्छी तरह जानता हूं। यह हवा बीच में कहां से आ गई। यह बात है तो एक काम करो यदि तुम्हें ऐसा लगता है कि तुम अपनी ही ताकत से यहां तक पहुंचे हो तो अब तुम यहीं रह जाओ नीचे जाना ही मत।

शिखर कागज को यह सलाह दे रहा था तभी वहां हवा का एक जोरदार झोंका आया कागज शिखर को कुछ जवाब दे सके इसके पहले ही शिखर से उड़ा और कुछ ही छण में जमीन पर बहुत गंदी गटर में जा गिरा। देखते ही देखते उसके टुकड़े-टुकड़े हो गए।

ऐसे ही आदमी हवा जैसे अनुकूल पुण्य कर्मों का सहारा पाकर धनवान बनने में एवं प्रतिष्ठा प्राप्त करने में सफल बन जाए इसमें कोई आश्चर्य नहीं।

परन्तु हवा जैसे कर्म जब अपना रुख बदलते हैं प्रतिकूल पाप कर्म उदित होते हैं तब धड़ाके से दरिद्रता के गर्त में डूब जाता है। यह बात हमेशा याद रहनी चाहिए कि पुण्य कर्म की हवा का एक झोंका हमें सफलता के शिखर पर पहुंचा सकता है। अत: अनावश्यक अभिमान करने का कोई अर्थ नहीं।

थक जायेंगे पांव चलते-चलते, बुझ जाएगा दीप जलते-जलते कागज की नाव में बैठकर अभिमान मत करो, कब तेरी नाव मिट जाये।

–चार दिनों की सुखद चांदनी फिर अंधियारी आवें। अत: जो मिला है वह सदा रहे निश्चित नहीं इसलिए उसका सदुपयोग करो और जो खोया है वह कल मिल भी सकता है उसका गम मत करो।

जीवन में सुख-दु:ख आते हैं तो उसे घटना मानो परमात्मा का प्रसाद मानों दोनों में अंतर की समता को बनाए रखो अनुकूलता-प्रतिकूलता तुम्हारे हाथ में नहीं है वह तकदीर के हाथ में है पर प्रसन्नता बनाए रखना तुम्हारे हाथ में है। इस दृष्टि को अंदर विकसित करने की कोशिश करो।

जिस प्रकार ऋतुओं में बसंत और पतझड़ दोनों आते हैं, आकाश में सूर्य का उदय और अस्त दोनों होते हैं, शरीर में युवावस्था व वृद्धावस्था दोनों आती हैं, धंधे में लाभ-हानि दोनों होते हैं तथा जीवन में सुख-दु:ख दोनों आते हैं। किसी भाव को स्थायी मान लेना उचित नहीं है।

जीवन के अनुभव तो बादल जैसे आते और जाते हैं। सुख-दु:ख के इन अल्पकालिक अनुभवों से जरा भी विचलित होने की आवश्यकता नहीं है। कष्टों की भरमार के बाद भी जीवन जीने लायक है क्योंकि जीवन अनंतकाल के बाद मिला। यह जीवन-मृत्यु में बदल डालने की प्रचंड शक्ति रखता है। ●

मनोविज्ञान

स्वप्न है मन की क्रीड़ा

साध्वी ललितरेखा 'खाटू'

भारतीय अध्यात्मवाद के 'शस्त्र-गृह' में सबसे सशक्त शस्त्र स्वप्न ही हैं। स्वप्न में प्रतीत होता है कि हम अनेक पदार्थों को देखते हैं, अनेक मनुष्यों से बातचीत करते हैं, अन्य व्यवहार करते हैं। जागने पर पता चलता है कि यह सब मन की क्रीड़ा थी। हम सब उसी सामग्री से निर्मित हैं, जिनसे कि स्वप्न निर्मित है। आदि से अंत तक निद्रा से आवेष्टित हमारा लघु जीवन स्वप्न के समान ही क्षण-भंगुर एवं मिथ्या तमाशा है।

मनोवैज्ञानिकों ने स्वप्न के कई प्रकार बताए हैं। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने स्वप्न को सामान्यत: दो भागों में बांटा है- पहला-सरल स्वप्न, दूसरा-जटिल स्वप्न।

सरल स्वप्न में स्वप्न की घटनाएं एवं कहानी छोटी एवं सरल होती है तथा दमित इच्छाओं की पूर्ति प्रत्यक्ष रूप में होती है।

जटिल स्वप्न में स्वप्न की घटनाएं एवं कहानी लंबी एवं एक-दूसरे से इस तरह मिश्रित होती हैं कि उसमें दमित इच्छाओं की पूर्ति अप्रत्यक्ष रूप से होती दीख पड़ती है। इस तरह के स्वप्न के विषय स्वयं द्रष्टा को ही समझ में नहीं आ पाते हैं तथा उनका औचित्य एवं संगति को वह खुद भी नहीं समझ पाता है।

कुछ आधुनिक स्वप्न में देखी गई घटनाओं एवं विषयों के आधार पर स्वप्न को निम्नांकित भागों में बांटा गया है-

इच्छापूर्ति स्वप्न- जिस स्वप्नों में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से व्यक्ति की इच्छापूर्ति या अभिव्यक्ति होती है, उसे इच्छापूर्ति-स्वप्न कहा जाता है। जैसे- एक छोटा बालक जब स्वप्न में किसी ऐसे खिलौने से जी भरकर खेलता है जिससे वह अपनी जाग्रतावस्था में खेलने की तीव्र इच्छा रखता है। यह इच्छापूर्ति-स्वप्न का उदाहरण हुआ।

दुश्चिंता स्वप्न- जिन स्वप्नों में व्यक्ति तीव्र दुश्चिंता या भय से ग्रसित हो जाता है, उसे दुश्चिंता-स्वप्न कहा जाता है। इस तरह के स्वप्न की एक विशेषता यह होती है कि स्वप्नद्रष्टा स्वप्न देखते-देखते काफी भयभीत हो जाता है तथा उसके शरीर से संवेगात्मक परेशानी की झलक स्पष्ट मिलती है। यह प्राय: देखा गया है कि इस तरह स्वप्न देखते समय व्यक्ति का शरीर कांपने लगता है। हाथ, पैर इधर-उधर फेंकने लगता है तथा कभी-कभी जोर से चिल्लाने या रोने भी लगता है। नींद टूटने पर वह पाता है कि उसका शरीर पसीने से तरबतर हो गया है।

भविष्योन्मुख स्वप्न- जिन स्वप्नों में व्यक्ति को भविष्य में होने वाली घटना का संकेत मिलता है, उसे भविष्योन्मुख-स्वप्न कहा जाता है। कभी-कभी ऐसा होता है कि व्यक्ति स्वप्न में यह देखता है कि उसके साथ कोई दुर्घटना हो गई है, या वह परीक्षा में पास हो गया है। कुछ दिनों के बाद सचमुच में उसके साथ ऐसा हो जाता है। इस तरह कभी-कभी स्वप्न हमें घटने वाली घटनाओं की ओर संकेत करता है।

प्रतिरोध स्वप्न- उन स्वप्नों को प्रतिरोध-स्वप्न कहा जाता है जिनमें व्यक्ति सामाजिक मान्यताओं एवं मूल्यों को तोड़ता है या तोड़कर उसका प्रतिरोध व्यक्त करता है। फिशर ने कहा है कि यदि कोई व्यक्ति स्वप्न में यह देखता है कि उसने अपने शरीर के सारे वस्त्र उतारकर सड़क पर फेंक दिए हैं, क्योंकि कुछ लोग उसके कीमती वस्त्र छीनने के लिए उसके पीछे दौड़े आ रहे थे, तो यह एक प्रतिरोध-स्वप्न का उदाहरण होगा।

समाधान स्वप्न- कुछ ऐसे स्वप्न होते हैं जिनमें व्यक्ति अपनी समस्याओं का, विशेषकर मानसिक गुत्थियों तथा संघर्षों का समाधान करता पाया जाता है। जैसे एक ऐसा विद्यार्थी, जो गणित की जटिल समस्याओं का समाधान प्राय: स्वप्न में किया करता था। ऐसी जटिल समस्याओं का समाधान जब जाग्रतावस्था में वह नहीं कर पाता था तो स्वप्न में वह आसानी से इन समस्याओं का समाधान कर लेता था।

गति संबंधी स्वप्न- जिन स्वप्नों में व्यक्ति अपने-अपने को तैरते, गाते, उछलते, रोते एवं कभी-कभी उड़ते हुए देखता है, उन्हें गति-संबंधी स्वप्न कहा जाता है। फिशर के अनुसार इस तरह का स्वप्न वैसे व्यक्ति अधिक देखते हैं, जिनकी काल्पनिक शक्ति अधिक विकसित होती है।

पुनरावर्तक स्वप्न- ये वे स्वप्न हैं, जो व्यक्ति को अकसर दिखाई देते हैं अथवा बार-बार दिखाई देते हैं।

लकवा मारने के स्वप्न- ये वे स्वप्न हैं, जिनमें व्यक्ति अपने-आप को अथवा किसी प्रतीक के संबंध में देखता है कि उसके किसी अंग विशेष को लकवा मार गया है अथवा संपूर्ण शरीर में लकवा मार गया है और वह हिलने-डुलने के काबिल नहीं है।

मृत व्यक्तियों के स्वप्न- ये वे स्वप्न हैं, जिनमें व्यक्ति अपने आप को मरा हुआ अथवा अपने किसी प्रियजन को मरा हुआ देखता है अथवा मरे हुए व्यक्तियों को जीवित देखता है, उनसे बातें करता है या उनसे आशीर्वाद प्राप्त करता है।

सामूहिक स्वप्न- ये वे स्वप्न हैं, जो एक समय में समान रूप से कई व्यक्तियों को दिखाई देते हैं।

गौतम स्वामी ने पूछा-भंते! स्वप्न के कितने भेद हैं? भगवान ने कहा-गौतम! स्वप्न पांच प्रकार के कहे गए हैं। पहला-स्वप्न में जो वस्तु देखी है, जागने पर उसी का दृष्टिगोचर होना या उसके अनुरूप शुभ-अशुभ फल की प्राप्ति होना यथातथ्य-स्वप्न दर्शन है। दूसरा-विस्तारयुक्त स्वप्न देखना प्रतान-स्वप्न, दर्शन है। यह यथार्थ-अयथार्थ, दोनों ही प्रकार का हो सकता है। तीसरा-जागते समय जिस वस्तु का चिंतन रहा हो, उसी वस्तु को स्वप्न में देखना चिंता-स्वप्न-दर्शन है। चौथा-स्वप्न में जो वस्तु देखी है, जागने पर उससे विपरीत वस्तु की प्राप्ति होना तद्विपरीत-स्वप्न-दर्शन है। पांचवां-स्वप्न में देखी हुई वस्तु का अस्पष्ट रूप से ज्ञान अव्यक्त-स्वप्न-दर्शन है।

इस प्रकार हम पाते हैं कि स्वप्न-विज्ञान के विभिन्न पहलुओं के आधार पर उनके प्रभाव भी भिन्न-भिन्न रूपों में सामने आए हैं और आधुनिक काल में फ्रायड के मनोवैज्ञानिक विश्लेषणों पर जितनी चर्चाएं होती रही हैं, इसी तरह प्राचीनकाल में भी स्वप्न-विज्ञान पर व्यापक विवेचनाएं हुई हैं। ●

संगीत-प्रवाह

संगीत और साधना का जीवन

डॉ. रानी कमलेश अग्रवाल

वैश्वीकरण के इस युग में कलाओं पर भी बाजार का प्रभाव स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर हो रहा है। जो हिन्दुस्तानी संगीत अनवरत साधना द्वारा लावण्य, रमणीयता, माधुर्य, सुकुमारिता, कोमलता, सृजनशीलता से परिपूर्ण रहता था, आज बाजारीकरण के कारण अधिक से अधिक अर्थार्जन की भेंट चढ़ गया है। हिन्दुस्तानी संगीत की नयी पीढ़ी बिना साधना के संगीत के चरम को तुरंत प्राप्त कर लेनी चाहती है, जबकि सच्चाई यह है कि यह जल्दबाजी से देर होती है।

हिन्दुस्तानी संगीत दीर्घकाल तक गुरु-शिष्य परम्परा और राजाश्रय में पल्लवित-पुष्पित होता रहा। वर्तमान में इन दोनों का ही अभाव हो गया है। इसी कारण हिन्दुस्तानी संगीत में पाश्चात्य संगीत का समावेश कर उसे सतही बनाने का प्रयास किया जा रहा है। संगीत की देह तो दिखायी देती है, किन्तु उसमें आत्मा का अभाव रहता है। आज के साधनारहित संगीत से न वर्षा लायी जा सकती है और न दीपक जलाये जा सकते हैं। इतना ही नहीं आज का संगीत हृदय को भी अभिभूत नहीं कर पाता है।

संगीत गुरुमुखी विद्या है। गुरु-शिष्य परम्परा में ही इसका उत्कर्ष निहित है। संगीत का इतिहास साक्षी है कि हिन्दुस्तानी संगीत के जितने भी महान संगीतकार हुए, सब गुरु-शिष्य परम्परा की देन है। आज विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों में संगीत शिक्षण दिया जा रहा है, किन्तु इससे सफल संगीतकार नहीं बन पाते हैं। यह तो संगीत शिक्षा की एक औपचारिकता भर है। गुरु-शिष्य परम्परा में संगीत की शिक्षा शिष्य की पात्रता के आधार पर दी जाती थी। राजा-महाराजे, नवाब, रईस, उमराव भी संगीत सीखने में रुचि रखते थे। कितने ही रियासतों के राजा और जमींदार उच्चकोटि के संगीतकार हुए।

इनमें बेतिया के राजा आनंद किशोर एवं नवल किशोर, दरभंगा के राजाबहादुर विशेश्वर सिंह, पंचगद्दिया के सामंत रायबहादुर लक्ष्मीनारायण सिंह, जमीरा (आरा) के जमींदार शत्रुंजय प्रसाद सिंह (लल्लन बाबू), बनैली के राजकुमार श्यामनन्द सिंह, गया के सरदा पण्डा गोविन्द लाल नकफोका, बनारस के महाराजा ईश्वरी नारायण सिंह, विजना (झांसी) के राजा छत्रपति सिंह, गौरीपुर (बंगाल) के कुमार बहादुर वीरेन्द्र किशोर राय चौधरी, राजशाही के राधिकामोहन मोइत्रा तथा रीवा नरेश विश्वनाथ सिंह जूदेव के नाम प्रमुख हैं।

हिन्दुस्तानी संगीत पूर्ण रूप से शास्त्रीय विधान पर आधारित हैं। शास्त्रीय संगीत मानव के बुद्धिविलास का दिग्दर्शन कराता है। इसमें पूर्ण समर्पण और तल्लीनता आवश्यक है। इसलिए संगीत की शिक्षा के लिए गुरु अपने शिष्य का चयन खूब ठोंक-बजाकर करता था। गुरु की पारखी दृष्टि से चुना हुआ शिष्य अथक साधना से गुरु द्वारा ऐसे तराशा जाता था कि वह संगीत घराने को धन्य कर देता था।

अल्लाबंदे जाकिरुद्दीन, चंदन चौबे, रामचतुर मल्लिक, फैयाद खां, अब्दुल करीम खां, अल्लादिया खां, मल्लिकार्जुन मंसूर, भीमसेन जोशी, भय्या साहब गणपत राव, मोजुद्दीन खां, रसूलनबाई, सिद्धश्वेरी, अख्तरीबाई, बिसमिल्लाह खां, विलायत खां, शरण रानी, रविशंकर, अली अकबर खां, विनायक बुआ पटवर्द्धन तथा निसार हुसैन खां आदि ने विविध राग-रागिनियों की विशिष्ट शैली से हिन्दुस्तानी संगीत को संपन्न बनाया।

व्यवसायीकरण के कारण हर कला प्राणहीन हो जाती है। उसका सौन्दर्य, गहराई, बारीकियां सब नष्ट हो जाती हैं। संगीत भी अर्थार्जन की होड़ में बाजारू हो गया है। उसकी गुणवत्ता लुप्त हो गयी है। आज का संगीतकार रातोंरात संगीत के चरम को पा लेना चाहता है। उपभोक्तावादी संस्कृति के प्रभाव में संगीत को भी वह वस्तुओं की तरह परोस रहा है। इसी का परिणाम है कि हृदय को अह्लादित करनेवाला हिन्दुस्तानी संगीत विकृत हो रहा है। आज संगीत कला में ग्लैमर, शौ-मैनशिप, रिमिक्स आदि लुभावने प्रयासों के कारण उसका स्तर गिर गया है।

एक समय था, जब गुरु अपने शिष्यों को वर्षों अभ्यास के बाद मंच पर उतारता था। आज इतना धैर्य न गुरु में है और न ही शिष्य में। प्रत्येक की दृष्टि धन पर लगी रहती है। बिना कठोर अभ्यास के हर संगीतकार जल्दी से जल्दी ख्याति अर्जित कर लेना चहाता है। शीघ्र स्थापित हो जाने की आतुरता तथा धन कमाने की होड़ के कारण अधिकांश संगीतकार प्रयोगधर्मा हो गये हैं। इस हड़बड़ी में उन्हें संगीत को मांजने का समय ही नहीं मिल पाता। पहले संगीत साधना स्वान्तः सुखाय आनंददायक मानी जाती थी, आज वह पूरी तरह व्यावसायिक बन गयी है। व्यवसाय के लिए संगीत का धंधा करने वाली आज की पीढ़ी संगीत द्वारा मनोरंजन तो कर देती है, किन्तु उनमें श्रोताओं के हृदय को आंदोलित करने की क्षमता नहीं होती।

हिन्दुस्तानी संगीत में पॉप, रॉक, जॉज आदि पाश्चात्य संगीत विद्याओं की मिलावट खाद्य-पदार्थों में अखाद्य वस्तुओं की मिलावट की तरह अक्षम्य है। संगीत के उत्पाद जल्दी तैयार करने की होड़ में ये सब कुत्सित प्रयास किये जा रहे हैं। तीव्रगति से दौड़ती इस दुनिया में समय किसके पास है? भीमसेन जोशी कहते हैं कि संगीत में जल्दी के लिए कोई स्थान नहीं है। उन्हें 'मियां की तोड़ी' साधने में तीन साल का समय लगा, तब कहीं उनके उस्ताद सवाई गंधर्व ने दूसरा राग बताया।

संगीत के नियम प्रकृति के नियमों के समान शाश्वत है। जैसे एक बीज से वृक्ष का विकास शनैः शनैः होता है, उसी तरह संगीत का शिखर निरन्तर साधना से पाया जा सकता है। सिंथेटिक या कम्प्यूटर संस्कृति की तीव्रता से संगीत को उत्कृष्टता के साथ ऊंचाइयों पर नहीं पहुंचाया जा सकता।

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

धार्मिकी

जब विष्णु को अश्व बनना पड़ा

आलोक कुमार राजू

एक बार श्रीहरि विष्णु वैकुंठलोक में लक्ष्मीजी के साथ विराजमान थे। उसी समय उच्चै:श्रवा नामक अश्व पर सवार होकर रेवंत का आगमन हुआ। उच्चै:श्रवा अश्व सभी लक्षणों से युक्त देखने में अत्यंत सुंदर था। उसकी सुंदरता की तुलना किसी अन्य अश्व से नहीं की जा सकती थी। अत: लक्ष्मीजी उस अश्व के सौंदर्य को एकटक देखती रह गयीं। जब श्रीहरि विष्णु ने लक्ष्मीजी को मंत्रमुग्ध होकर अश्व को देखते हुए पाया तो उन्होंने उनका ध्यान अश्व की ओर से हटाना चाहा, लेकिन लक्ष्मीजी देखने में तल्लीन रहीं। श्रीहरि विष्णुजी द्वारा बार-बार झकझोरने पर भी जब उनकी तंद्रा भंग नहीं हुई तब इसे अपनी अवहेलना समझ कर श्रीहरि विष्णुजी को क्रोध आ गया और उन्होंने खीजकर लक्ष्मीजी को शाप देते हुए कहा- ''तुम इस अश्व के सौंदर्य में इतनी खोयी हुई हो कि मेरे द्वारा बार-बार झकझोरने पर भी तुम्हारा ध्यान इसी में लगा रहा, अत: तुम अश्वी हो जाओ।''

जब लक्ष्मीजी का ध्यान भंग हुआ और शाप का पता चला तो वे क्षमा मांगती हुई समर्पित भाव से श्रीविष्णु की वंदना करने लगीं- ''मैं आपके वियोग में एक पल भी जीवित नहीं रह पाऊंगी। अत: आप मुझ पर कृपा करें एवं अपना शाप वापस ले लें।''

तब विष्णुजी ने अपने शाप में सुधार करते हुए कहा-''शाप तो पूरी तरह वापस नहीं लिया जा सकता, लेकिन हां तुम्हारे अश्वी रूप में पुत्र-प्रसव के बाद तुम्हें इस योनि से मुक्ति मिलेगी और तुम पुन: मेरे पास वापस लौटोगी।''

श्रीविष्णु के शाप से अश्वी बनी हुई लक्ष्मीजी यमुना और तमसा नदी के संगम पर भगवान शंकर की तपस्या करने लगीं। लक्ष्मीजी

के तप से प्रसन्न होकर शंकरजी पार्वतीजी के साथ आए। उन्होंने लक्ष्मी से तप करने का कारण पूछा। लक्ष्मीजी ने घोड़ी हो जाने से संबंधित सारा वृत्तांत उन्हें सुना दिया और अपने उद्धार की उनसे प्रार्थना की उनसे प्रार्थना की।

तब भगवान शिव ने कहा- ''देवि! तुम चिंता न करो। इसके लिए मैं विष्णुजी को समझाऊंगा कि वे अश्व का रूप धारण कर तुम्हारे साथ रमण करें और तुमसे अपने जैसा ही पुत्र उत्पन्न करें ताकि तुम उनके पास शीघ्र वापस जा सको।''

भगवान शिव की बात सुनकर अश्वीरूपधारी लक्ष्मीजी को काफी प्रसन्नता हुई। उन्हें यह आभास होने लगा कि अब मैं शीघ्र ही शाप के बंधन से मुक्त हो जाऊंगी और श्रीहरि विष्णु को प्राप्त कर लूंगी।

भगवान शिव वहां से चले गए। अश्वरूपधारी लक्ष्मीजी पुन: तपस्या में लग गयीं। काफी समय बीत गया। लेकिन, भगवान विष्णु उनके समीप नहीं आये, तब उन्होंने भगवान शंकर का पुन: समरण किया। भगवान शिव प्रकट हुए। उन्होंने लक्ष्मीजी को संतुष्ट करते हुए कहा-''देवि! धैर्य धारण करो, धैर्य का फल मीठा होता है। विष्णुजी अश्वरूप में तुम्हारे समीप अवश्य आयेंगे।'' इतना कहने के बाद वे अंतर्धान हो गए। कैलाश पहुंचकर भगवान शिव विचार करने लगे कि विष्णुजी को कैसे अश्व बनाकर लक्ष्मीजी के पास भेजा जाए। अंत में, उनहोंने अपने एक गण-चित्ररूप को दूत बनाकर श्रीहरि विष्णु के पास भेजा।

चित्ररूप भगवान विष्णु के लोक में पहुंचे। भगवान शिव का दूत आया है, यह जानकर भगवान विष्णु ने दूत से सारा समाचार कहने को कहा। दूत ने भगवान शिव की सारी बातें उन्हें कह सुनायीं।

अंत में भगवान विष्णु शिव का प्रस्ताव मानकर अश्व बनने के लिए तैयार हो गए। उन्होंने अश्व का रूप धारण किया और पहुंच गए यमुना और तमसा के संगम पर जहां लक्ष्मीजी अश्वी का रूप धारण कर तपस्या कर रही थीं। भगवान विष्णु को अश्व रूप में आया देखकर अश्वीरूप धारी लक्ष्मीजी काफी प्रसन्न हुईं।

दोनों एक साथ विचरण एवं रमण करने लगे। कुछ ही समय पश्चात अश्वीरूपधारी लक्ष्मी गर्भवती हो गयीं। यथा समय अश्वी के गर्भ से एक सुंदर बालक का जन्म हुआ। तत्पश्चात लक्ष्मीजी वैकुंठलोक श्रीहरि विष्णु के पास चली गयीं।

लक्ष्मीजी के जाने के बाद इस बालक के पालन-पोषण की जिम्मेदारी ययाति के पुत्र तुर्वसु ने ले ली, क्योंकि वे संतानहीन थे और पुत्र-प्राप्ति हेतु या कर रहे थे। इस बालक का नाम हैहय रखा गया। कालांतर में इस हैहय के वंशज ही हैहयवंशी कहलाए। ●

भागो मत सामना करो

:: स्वामी विवेकानंद ::

एक बार मैं काशी में कहीं जा रहा था। जहां से गुजर रहा था, वहां एक ओर विशाल तालाब था तो दूसरी तरफ खूब ऊंची दीवार थी। दीवार पर बहुत-से बंदर थे। काशी के बंदर बहुत दुष्ट होते हैं। उनके मन में यह विकार पैदा हुआ कि वे मेरा रास्ता रोकें। वे भयानक चीत्कार करने लगे और उन्होंने मेरे पैरों को जकड़ लिया।

मैं भागने लगा, मगर मैं जितना भागता, उतना ही वे मुझे काटते। उनसे छुटकारा पाना असंभव था। ठीक उसी समय किसी अपरिचित ने आकर मुझसे कहा, बंदरों का सामना करो। मैं पलटकर बंदरों के सामने खड़ा हो गया। फिर क्या था, वे एक-एक कर भागने लगे।

जीवन में कुछ भी भयानक है, उसका साहसपूर्वक सामना तो करना ही पड़ेगा। ●

लोभ को मारना आसान नहीं

::प.पू. रमेशभाई ओझा ::

एक कथा है जिसमें भगवान के द्वारपाल जय और विजय के शाप की बात है। इन दोनों को सनत्कुमारों ने शाप दिया था। इन दोनों को इसी शाप की वजह से तीन जन्म लेने पड़े। वे पहले जन्म में बने हिरण्यकश्यपु और हिरण्याक्ष, दूसरे जन्म में बने रावण और कुंभकर्ण और तीसरे जन्म में बने शिशुपाल अधैर दंतवक्र। शिशुपाल और दंतवक्र को मारने के लिए भगवान को एक ही अवतार लेना पड़ा, कृष्ण के रूप में। रावण कुंभकर्ण को मारने के लिए भी एक ही अवतार लेना पड़ा, राम के रूप में, लेकिन हिरण्यकश्यपु और हिरयाक्ष को मारने के लिए दो अवतार लेने लड़े। मतलब, काम के मारने के लिए एक ही अवतार लेना पड़ा, क्रोध को मारने के लिए भी एक अवतार लेना पड़ा, किन्तु हिरण्यकश्यपु और हिरण्याक्ष लोभरूप है, इन्हें मारने के लिए भगवान को दो अवतार लेने पड़े। ●

धर्म-जीवन

पांव पवित्र कैसे होते हैं?

आचार्य विजय नित्यानंद सूरि

योगी कहता है-यों तो पांव शरीर में सबसे नीचे अंग है, अधमांग है। किन्तु यदि इन पांवों से परोपकार, लोकोपकार, साधना, तपस्या और तीर्थयात्रा जैसे शुभ कार्य किये जायें तो ये पैर मनुष्य के हृदय और मस्तक से भी श्रेष्ठ हो सकते हैं।

हम भगवान के चरण-कमल की पूजा करते हैं। उनके चरणों का स्पर्श करके जीवन को कृतार्थ मानते हैं। गुरुओं के चरणों में मस्तक झुकाते हैं। माता-पिता के चरणों में झुककर नमस्कार करते हैं, क्यों? उनके चरण हमारे मस्तक से भी श्रेष्ठ क्यों हो गये? क्योंकि उन महापुरुषों ने इन चरणों से चलकर, कष्ट उठाकर परोपकार किया है। वर्षों तक ध्यान में, कायोत्सर्ग में खड़े रहकर तपस्या की है। उसके प्रभाव से उनके चरणों में भी वह शक्ति आ गई है कि इनका स्पर्श करने पर प्राणियों के कष्ट दूर हो जाते हैं। जब घर्षण करते-करते पत्थर में चुम्बक का गुण आ जाता है तो वह लोहे को अपनी ओर खींच लेता है। उसमें आकर्षण शक्ति पैदा हो जाती है। तांबे के तारों तें जब बिजली का करेंट प्रवाहित होने लगता है तो वह तार शक्ति के स्रोत बन जाते हैं। इसी प्रकार पांवों में जब भक्ति की, तप की, ध्यान की, साधना की और परोपकार की ऊर्जा प्रवाहित है तो ये पांव भी स्वयं शक्तिपुंज बन जाते हैं। ये अमृत रसायन बन जाते हैं।

जो व्यक्ति भयंकर जानलेवा बीमारियों से मरणासन्न हो गया है। जिसके जीने की आशा छूट गई है वह व्यक्ति भी जब भक्ति और श्रद्धा से भरकर आपकी चरण-रज को शरीर पर रगड़ लेता है, इन चरण-रजों को स्पर्श कर लेता है तो उसके समस्त रोग दूर हो जाते हैं, उसका शरीर कामदेव के समान सुंदर और निरोग हो जाता है। यह चमत्कार है भगवान आदिनाथ की चरण-रज का।

भगवद् चरणों की बात चल रही है तो मुझे एक संस्कृत भक्त कवि की उक्ति याद आ रही है। उस श्लोक का भाव आपको बताता हूं-

भक्त कहता है-प्रभु! आपके चरण-कमल सदा मेरे हृदय पर टिके रहे, मेरी यह प्रार्थना स्वीकार करो, यदि यह प्रार्थना स्वीकार नहीं है तो दूसरा वरदान यह दो कि आपके चरणों में सदा मेरा हृदय रमा रहे। बात यह है कि चाहे भगवान के चरण हमारे मन में रहे या हमारा मन भगवान के चरणों में रहे हम तो निश दिन उन चरणों के पास ही रहें।

रामायण का प्रसंग आपने सुना ही होगा जब भगवान राम नदी पार करने के लिए केवट की नाव में बैठना चाहते हैं तो भक्त केवट कहता है- भगवन्! पहले मुझे आपके चरण धो लेने दीजिए।

राम पूछते हैं-भाई क्यों? ऐसी क्या गदंगी है हमारे पांवों में?

केवट कहता है-भगवन! मैंने सुना है, आपके चरणों का स्पर्श होने पर पत्थर बनी हुई अहल्या वापस जीवित नारी बन गई। कहीं मेरी यह लकड़ी की नाव भी आपके चरण स्पर्श से औरत बन गई तो फिर मैं अपनी रोजी-रोटी कैसे कमाउंगा?

भगवान भक्त की इस उक्ति पर हंस पड़े। कितनी चतुरता से उसने भगवान का चरणोदक लेने की बात कही है।

तो चरणों की पवित्रता के संबंध में हम बात कर रहे थे। संसार भगवान के 'चरण' अपने मस्तक पर, हृदय पर रखता है, क्योंकि वे तप:पूत होते हैं। उनमें साधना की विद्युत शक्ति प्रवाहित होती है। उन चरणों में पैदल चलकर भगवान ने लाखों प्राणियों का कल्याण किया है।

पांवों की पवित्रता, तप-साधना से बढ़ती है। दूसरी बात है, जो पांव संसार के परोपकार के लिए, जनकल्याण के लिए निरन्तर हैं वे चरण भी पूजनीय वंदनीय हो जाते हैं।

जैन परम्परा में तीर्थंकर संसार के सर्वोत्तम महापुरुष होते हैं। तीर्थंकर पद प्राप्त करने के बाद वे एक प्रकार से कृतकृत्य हो जाते हैं। उनके लिए कोई काम करना शेष नहीं रहता। क्योंकि चार घातिकर्मों का नाश कर चुके हैं और अब इस देह को त्यागकर मोक्ष में जाना निश्चित है परन्तु फिर भी वे कहीं एक स्थान पर स्थिर होकर बैठते हैं क्या? नहीं! उनका उद्घोष होता है विहार चरिया इसिणं पसत्था-ऋषि महर्षियों के लिए विहार करना, चलते रहना ही श्रेष्ठ हैं गामाणुगामं दूइज्जमाणे एक गांव से दूसरे गांव एक नगर से दूसरे नगर नदी की तरह बहते रहना, चलते रहना, यही उनका व्रत संकल्प होता है। उनका घोष होता है चरैवेति चरैवेति-चलते रहो, चलते रहो।

तथागत बुद्ध अपने शिष्यों से कहते हैं- भिक्षुओं! संसार के हित और कल्याण के लिए चलते रहो, चलते रहो।

भगवान महावीर ने सिंधु देश के राजा उदायन को सद्बोध देने के लिए बिहार की भूमि से पैदल चलकर सिंधु देश की कितनी कष्टदायी, पीड़ादायी यात्रा की। भयंकर गर्मी के मौसम में 700 कोस का उग्र विहार किया-किसलिए? परोपकार के लिए। अनार्य देशों में, लाढ़ भूमि, वज्र भूमि में विहार किया। किसलिए? उन अनार्य, असंस्कृत, अज्ञान लोगों में ज्ञान का प्रकाश फैलाने के लिए। उन हिंसाधर्मियों में करुणा की लहर पैदा करने के लिए? तो महापुरुषों की पदयात्राएं परोपकार के लिए होती है। कवि कहता है-

संत-सुरसरी परसराम चलै भुजंगी चाल।
जित-जित सेरी संचरे तित करे निहाल।

महापुरुष गंगा की धारा की तरह निरंतर चलते रहते हैं। जिस भूमि पर गंगा की धारा पहुंच जाती है वहां की भूमि सोना उगलने लगती है। इसी प्रकार जिस क्षेत्र में संतजनों के चरण टिक जाते हैं वह क्षेत्र भी पवित्र हो जाता है। ●

संतवाणी

आचार्य श्री विद्यासागर

जीवन को धार्मिकता का प्रेरक बनाएं

मानव एकमात्र ऐसा प्राणी है जो सब कुछ कर सकता है। लेकिन इतना ही है कि उसका दिल और दिमाग ठीक काम करता रहे। उसमें लगन और एकता बनी रहे। तब देवता भी उसके चरणों में नतमस्तक हो जाते हैं और सहयोगी बनते हैं। प्रकृति का सहयोग दो प्रकार का है। एक बाहरी प्रकृति, जो दिखाई पड़ती है और एक भीतरी प्रकृति जो हमारा स्वभाव है, वह दिखाई नहीं पड़ती। यदि उस भीतरी स्वभाव में, प्रकृति में विकार उत्पन्न हो जाए तो बाहरी प्रकृति अनुकूल होने पर भी संकट आ जाता है। यदि उज्ज्वल भाव हो, भीतरी प्रकृति शांत हो तो बाहरी प्रकृति रुष्ट नहीं होती वरन् संतुष्ट हो जाती है।

आज महान तीर्थंकर, केवली, श्रुतकेवली या ऋद्धिधारी मुनि-महाराज आदि तो नहीं है जिनके पुण्य से सारे कार्य सानंद संपन्न हो सकें पर सामूहिक पुण्य के माध्यम से आज भी धर्म के महान आयोजन सानंद संपन्न हो रहे हैं। यही धर्म का महात्म्य है। यही संयम की महिमा है। संयमी के साथ असंयमी भी संयमित होकर चले, यह बहुत कठिन होता है, लेकिन आप सभी ने इस कठिनाई को भी बड़ी लगन से संयमित होकर पार कर लिया। यदि इसी प्रकार आगे भी करते जायेंगे तो संयमी बनने में देर नहीं लगेगी। संयम से यहां हमारा तात्पर्य संयम की ओर रुचि होने से है जिसका उद्देश्य परम्परा से निर्वाण प्राप्त करना है।

जो जीवन शेष है वह आप धार्मिक आयोजनों में व्यतीत करें और परस्पर उपकार और सहयोग के महत्व को समझें। जो जीव शांति और सुख चाहते हैं, अपना उत्थान चाहते हैं उनके लिए यथोचित सामायिक सहयोग यदि आप करेंगे, उन्हें अपने समान मानकर, अपना मित्र समझकर उनका हित चाहेंगे तो परस्पर एक-दूसरे का कल्याण होगा।

सिगड़ी के ऊपर एक बर्तन रखा है, उसमें दूध तपाने के लिए रखा गया है। नीचे आग जल रही है। दूध तप रहा है। तपता-तपता वह दूध मालिक की असावधानी के कारण ऊपर आने लगा। लगता है मानो वह कर्तव्यनिष्ठ व्यक्ति के पास रहना चाहता है और चूंकि उसका मालिक कर्तव्यनिष्ठ नहीं है इसलिए उसे छोड़ना चाह रहा है या कहो कि जो उसे सता रहा है, पीड़ा दे रहा है, उस अग्नि को देखने के लिए बाहर आ रहा है और इतने में ही थोड़ी-सी जल की धारा उसमें छोड़ दी गयी और वह दूध जो उबल रहा था, उफन रहा था, वह बिल्कुल शांत हो गया।

यह सोचने की बात है कि थोड़ी-सी जल की धारा दूध की शांति के लिए कारण बन गयी। इसका रहस्य यही है कि दूध का मित्र जल रहा है। जल के कारण ही दूध, दूध माना जाता है। यदि दूध में जल-तत्व खो जाये तो उसे आप कहते हैं-खोवा और खोवा की लोकप्रियता दूध के समान नहीं है। दूध को रस माना गया है। दूध बालक से लेकर वृद्ध तक सभी को प्रिय है और सभी के योग्य भी है। तो दूध में जो जल मिला है उसी से सभी उसको चाहते हैं। दूध की जल से यह मित्रता अनोखी है। विजातीय होकर भी दूध और जल में गहरी मित्रता है। दूध की दूध से मित्रता भले ही न हो, लेकिन जल से तो हमेशा रहती है। जब दूध और पानी दोनों की मैत्री कायम हो सकती है तो हम मनुष्यों में क्या परस्पर मैत्री-भाव नहीं रह सकता?

वर्तमान में विभिन्न प्रकार के यान तीव्र गति से अंतरिक्ष में प्रक्षेपित किये जाते हैं और वे पृथ्वी की गुरुत्वाकर्षण कक्षा से बाहर निकलकर अंतरिक्ष में प्रवेश कर लेते हैं। यह क्षमता पुद्गल के पास है। इसे हम विज्ञान की प्रगति और उन्नति मानते हैं तो क्या हम धार्मिक आयोजनों के माध्यम से अपने जीवन का संवेगवान व संयमित करके अपने भावों को उज्ज्वल बनाकर मोह की कक्षा से अपने आपको ऊपर नहीं उठा सकते? ●

प.पू. डोंगरेजी महाराज

प्रारब्ध

संपत्ति, सांसारिक सुख एवं संतति- ये तीनों पूर्वजनम में किये गये कर्मों के अनुसार ही मिलते हैं। जो प्रारब्ध ने तय कर दिया है, वही पैसा आपका है, उससे अधिक एक कण भी आपका नहीं।

आपके भाग्य का पैसा कोई नहीं ले जा सकता, वह तो आपको आज नहीं तो कल मिलने ही वाला है।

पूर्वजन्म के कर्मानुसार ही धन प्राप्त होता है। हमें इस जन्म में जितना पैसा मिलनेवाला है, उसका हिसाब-किताब पहले ही हो चुका है।

सिनेमा की फिल्म पहले तैयार हो जाती है एवं बाद में उसे दिखाया जाता है। हमारे जीवन की फिल्म भी पहले बन चुकी है उसमें यह सब तय हो चुका है कि क्या-क्या हमें प्राप्त होगा, क्या-क्या नहीं, कितना सुख मिलेगा, कितना दु:ख मिलेगा। फिल्म की ही तरह जब आपको अपने भावी जीवन की फिल्म को देखना है। फिल्म में सब कुछ तय हो चुका है, उसमें मोटे रूप में कोई परिवर्तन होनेवाला नहीं है। यह प्रारब्ध की फिल्म है। जन्म से ही प्रारब्ध के भोग प्रारंभ हो जाते हैं। हमें उन्हें साक्षीभाव से देखना चाहिए।

फिल्म देखनेवाले पर सुख-दुख का थोड़ा प्रभाव अवश्य पड़ता है, किन्तु वह यह नहीं जानता है कि जो कुछ दिखाया जा रहा है, वह झूठा है। मैं ही सही हूं, बाकी फिल्म के दु:ख-सुख नकली हैं, झूठे हैं। ●

If you have the passion to serve the Nation, register for Common Entrance Test of JATF for preparation of UPSC/PSC Exams.

Last date for Registration 31st March 2013.

Common Entrance Test on Sunday, 7th April 2013

CONTACT :

Mumbai : 022-67100255
022-67254835

Email : info@jitoatf.org

GOLDEN OPPORTUNITY

Chennai Centre
Delhi Centre
Indore Centre
Jaipur Centre
Pune Centre

SEVA · KNOWLEDGE · ECONOMIC EMPOWERMENT
JITO

To download form and check your eligibility criteria visit our website www.jitoatf.org

JITOATF.ORG
JITO Administrative Training Foundation

Anil Jain - Chief Administrative Officer
JATF, 901, Corporate Avenue, Sonawala Road, Goregaon West, Mumbai - 400063

बेटियां

* डॉ. सुबोध गौर

आज मेरे देश की है शान बेटियां।
और अपने घर की है पहचान बेटियां।।
बेटियों से आज अपना मान बड़ा है।
और इससे देश का सम्मान बड़ा है।
आज मेरे देश की है शान बेटियां।
और अपने घर की है पहचान बेटियां।।

बेटियों की कितनी मीठी बोलचाल है।
फिर भी इनके पीछे भेड़ियों का जाल है।
गांव, शहर, बस्ती और गली देश में
घूमते हैं राम दशानन के भेष में।
आज दुस्साशन से इनको कौन बचाये
जब कृष्ण लाज लूटने स्वयं हाथ बढ़ायें
भगवान की है एक ये वरदान बेटियां
आज मेरे देश की है शान बेटियां।।

वासना के लोग कहे इनको तितलियां।
और कुछ लोग कहे इनको बिजलियां।
चुपचाप सहती रहती है ये दर्द बेटियां
कोई नहीं सुनता इनके दिल की सिसकियां
आज परेशान हैरान बेटियां
कही पर तो है ये तूफान बेटियां
कहीं पर तो है नादान बेटियां।
आज अपने देश की है शान बेटियां।।

एक तरफ नारी का शृंगार बेटियां
दूजी यहा विधवा-सी अंगार बेटियां
तीसरी दहेज की है भार बेटियां।
चौथी देखो बैठी है बाजार बेटियां
कहीं फूल कहीं पर खार बेटियां
कहीं भूख से है तार-तार बेटियां
जिंदगी का रोज है इम्तिहान बेटियां
आज मेरे देश की है शान बेटियां।।

–एस.डी.-152,छ.ग.वि.मंडल कॉलोनी
कोरबा पूर्व-495677 (छत्तीसगढ़)

ऋतु मुस्काई

* शिवशंकर यजुर्वेदी

मंद-मंद फागुनी ऋतु मुस्काई,
डाल-डाल महक उठी अमराई।
पुलक उठे पुष्प सब सिंगार के।
मौसम ने गीत रचे प्यार के।।
कुहू कुहू कोयलिया कूक रही।
अंग अंग काम शंख फूंक रही।।
पवन चली रूप रंग निखार के।
मौसम ने गीत रचे प्यार के।।
मत्त भ्रमर प्रमुदित है झूम के।
अरुण अधर कलिका के चूम के।।
धड़कन में जगे स्वर सितार के।
मौसम ने गीत रचे प्यार के।।
बासंती रंग कलश हाथ लिए।
सरसों चली टेसू को साथ लिए।।
नवल स्वप्न नयन में उतार के।
मौसम ने गीत रचे प्यार के।।

–प्रधान संपादक : गीतप्रिया
517, कटरा चांद खां, बरेली (उ.प्र.)

सीखें सलीका

* माधुरी शास्त्री

मोम सा दिल मेरा पत्थर का बना दें।
दर्द सहने का सलीका भी सिखा दें।

चोट कितनी भी लगे उफ् तक न निकले
सब्र करने का वह जज्बा भी सिखा दें।

बेवफा हमको न समझे यह जमाना
दो कदम हम आप दोनों ही बढ़ा दें।

अब दरारों को मिटाना है जरूरी
दूरियां अपने दिलों की हम मिटा दें।

दो कदम मिलाकर चलें हम साथ फिर से
यूं नये अहसास का आंचल उठा दें।

प्यार के सैलाब में बहाना है हमको
क्यों किनारों की तमन्ना हो बता दें।

जीने को जी लेंगे माधुरी अकेले
आप अकेले जी सकेंगे यह भुला दें।

–सी/8, पृथ्वीराज रोड
जयपुर-302001 (राजस्थान)

बेटी

* राकेश पाण्डेय

बेटी, कुछ कहना चाहती है।
भीगी आंखों से,
कल्पना की कोमल पांखों से,
अनंत आकाश में उड़ना चाहती है
बेटी, कुछ कहना चाहती है।

मां की गोद में सिर रखकर,
पापा के सीने से लग कर
वह रोना चाहती है।
बेटी, कुछ कहना चाहती है।

अपनी दुनिया में, अपने सपनों में
खोकर वह सब कुछ सहना चाहती है।
बेटी, कुछ कहना चाहती है।

वह जानती है समाज की बंदिशें,
परिवार की मर्यादा, वह भी
हकीकत की जमीन पर खड़े होकर
बड़े सपने देखने की आजादी चाहती है
बेटी, कुछ कहना चाहती है।

कुछ अनकही बातें कहते हुए,
कुछ अनदेखे सपने देखते हुए
वह भी जीना चाहती है।
बेटी, कुछ कहना चाहती है।

वह अकेले ही संघर्ष करती है
अपने आप से, वह सहती है
जमाने भर की पीड़ा,
वह सबके हिस्से का दुख-दर्द
खुद ही पीना चाहती है
बेटी, कुछ कहना चाहती है।

–जे-281/86, गली नं. 9, करतार नगर
दिल्ली-110053

दोहे

*** हरप्रसाद पुष्पक**

वह जीवन भी कैसा जीवन
जिसका सुख-दु:ख साज नहीं है
पथ निष्कंटक हो इस जग में
झंझावत अवसाद नहीं है
मन में हो विश्वास दृढ़ता
लक्ष्य विजय का वो पाते हैं
नीरस निर्बल कायर तन से
संभव कोई निदान नहीं है
लक्ष्य भेद जिज्ञासा मन में
विचलित हो न घबराते है
कठिन परीक्षा जितनी भी हो
मन में कोई तनाव नहीं है,
बाधाएं व्यवधान मार्ग में
यदा कदा आते रहते हैं
आभा दिनकर रहे निरन्तर
और निशा की बात नहीं है
मन में हो उत्साह निरन्तर
संघर्षों से हार नहीं है
संयम शिष्टाचार से पुष्पक
मन में कोई विकार नहीं है
वह जीवन भी कैसा जीवन
सुख दु:ख जिसका साज़ नहीं है।

–एल.आई.जी., 181/20, विवेकानंद नगर
रूद्रपुर उधम सिंह नगर (उत्तराखण्ड)

मां सरस्वती

*** संतोष कुमार साहू**

घोर अंधेरी इस दुनिया को, उजियाला दिखलाओ मां।
राहों से जो भटक गये हैं, उनको राह बता दो मां।।
पीड़ा सारे जग की हर के दुष्टों का संहार करो।
दीन हीन जो बिलख रहे है, उनको धैर्य बंधा दो मां।।
आतंकी घनघोर घटायें देखो सब को डरा नहीं।
इस जग के हर कोने से इनका नाम मिटा दो मां।।
ऐसा वर दो मुझको मइया, कीर्तिमान विस्तारित हो।
लिखूं पढ़ूं जब शब्दकोश में, उसमें साथ निभा दो मां।।
तेरा आशीष पाकर मइया तानसेन सम्राट बने,
सूर कबीरा और निराला जैसी ख्याति दिला दो मां।।
तू है अगम अगोचर मइया और रचयिता सृष्टि की,
जीवन में संतोष के मइया अनुपम अलख जगा दो मां।।

–मोहल्ला रापटगंज जालौन-285123 (उ.प्र.)

आग

*** सतीश कुमार 'साथी'**

मत पूछो कि कब-कब लगती है आग
आग लगती है मां की कोख में
जब उसका बेटा बन जाता है
आतंकवादी देशद्रोही...।
आग लगती है पिता की उम्मीदों को भी
जब वो नहीं जुटा पाता
अपनी बेटी के लिए दहेज की रकम।
आग लग जाती है
बेरोजगार नौजवानों की डिग्रियों को भी
जब उसे दो जून की रोटी के लिए
दर-दर भटकना पड़ता है।
आग हमेशा सुलगती रहती है
सीने में बदले की भावना लिए
जब गांव की पगडंडी पर
लूट ली जाती है मुनिया की इज्जत।
सचमुच
बड़ी अजीब कहानी है आग की
जब तक बना रहेगा आग का अस्तित्व
तब तक जलते रहेंगे मन
सुलगती रहेगी उम्मीदे
राख होती रहेगी इंसानियत।

–शैल बसेरा, प्रभात नगर, गोबरसही चौक
भगवानपुर, मुजफ्फरपुर-842001

एक नयी सुबह

*** रेनू सिरोया**

सूरज की पहली किरण के साथ
आँख खुलते ही ज्योंही
मैंने खिड़की का परदा हटाया
देखा सूरज की रोशनी
बादलों को चीरती हुई वृक्ष के बीच से
छन कर मेरे चेहरे पर आ पसरी
एक नयी चमक के साथ
एक नयी उम्मीद के साथ
पूरे कमरे में उजाला कर गई,
मानों किरणों की चादर ने
अंधेरों की खामोशियों को
ढक लिया हो जैसे
बीते कल की सारी चिंताओं को
खुशियों की चादर ने
अपने भीतर समेट लिया हो,
सारी कायनात एक
नयी रोशनी के साथ जगमगा उठी
एक नयी सुबह के नए सफर के साथ,
प्रकृति के इस सुन्दर संदेश के साथ ही
मैं उठी और धन्यवाद दिया
उस भगवान को
जिन्होंने प्रकृति के कई रूपों द्वारा
हमें जीवन जीने का संदेश दिया,
आशाओं की ज़मी और
उमंगो का आसमां दिया...
हर नयी सुबह के साथ
एक नया पैगाम दिया

–अशोक नगर, उदयपुर (राजस्थान)

गहरी बात

*** अर्चना गुप्ता**

हर कली खिलकर कंवल का रूप ले लेगी मगर
भूल कर दर्द ऐ-जिगर को मुस्कुराएं तो सही
सोने की चिड़िया उड़ेगी, फिर हंस मोती खायेगा
निष्पक्ष होकर पक्ष कोई चुन के लायें तो सही
आप, पहले आप, पहले की न रट रखें
नेकी में अपना कदम पहले उठायें तो सही
नजदीकियां तो पीढ़ियों में आ ही जायेंगी मगर
पाट कर दूरी नजरिए को मिलाएं तो सही
द्वेष, नफरत, ईर्ष्या, खुद ही खत्म हो जायेंगे
इन खामियों को प्यार का मंजर दिखाएं तो सही
तू नहीं तू, मैं नहीं मैं, गर है कोई तो बस वही
विश्वास बन जाएगा खुद से आजमाए तो सही
उम्मीद पर कायम जहां, उम्मीद को जिंदा रखें
गगन का भेद कर आओ नया सूरज उगायें तो सही
गजलों और नज्मों की ढेरों झालरें बिछ जायेंगी
दाद में तबीयत से जरा ताली बजाएं तो सही

-418-डी, पाकेट-2, मयूर विहार-1
दिल्ली-110091

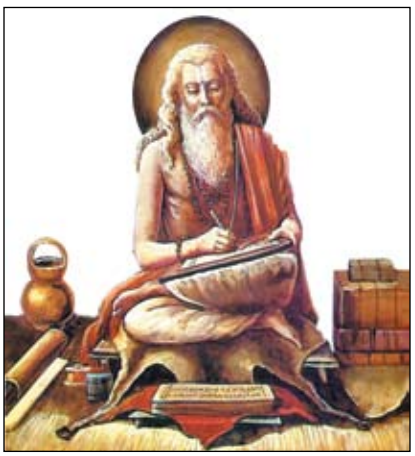
पुराकथाओं के अमर नायक

अरुण कुमार जैमिनी

यह प्रकृति का नियम है कि जो जन्म लेता है वह बूढ़ा भी होता है और मरता भी है लेकिन कभी-कभी कुछ अपवाद ऐसे भी दिखाई देते हैं जो प्रकृति के नियमों के ऊपर होते हैं। इसे जानने के लिए हमें इतिहास के पन्नों को पलटना होगा, तब हमें कई ऐसे पात्र दिखाई देंगे जिन्होंने प्रकृति के नियमों को न केवल चुनौती दी, बल्कि समाज में अपना विशिष्ट स्थान बनाया। ऐसा माना जाता है कि यह चिरंजीवी पृथ्वी पर हमेशा विद्यमान रहते हैं। मृत्यु केवल इनकी प्रतीक्षा ही कर सकती है, किन्तु इनके पास जाने का साहस उसमें नहीं होता। वहीं कुछ विद्वानों का यह भी मत है कि ये चिरंजीवी मनुष्य की मनोवृत्ति के प्रतीक हैं क्योंकि इन महान व्यक्तियों की जो स्वभावगत प्रवृत्ति है, उस प्रवृत्ति के मनुष्य हर युग, काल और देश में उपस्थित रहकर हमेशा उस काल खंड को प्रभावित करते रहे हैं। इस क्रम में सबसे पहले सप्त चिरंजीवियों का उल्लेख आता है। इनमें अश्वत्थामा, बलि, महर्षि व्यास, हनुमान, विभीषण, कृपाचार्य और परशुराम आते हैं।

अश्वत्थामा- गौतमी के गर्भ से उत्पन्न गुरु द्रोणाचार्य के पुत्र और महात्मा भारद्वाज के पौत्र अश्वत्थामा परम प्रतापी, वीर योद्धा और अहंकारी प्रवृत्ति के प्रतीक थे। महाभारत युद्ध में इन्होंने कौरवों की तरफ से युद्ध किया। अश्वत्थामा ने ब्रह्मास्त्र से अभिमन्यु की पत्नी उत्तरा के गर्भ में पल रहे पुत्र को मार डाला, जिस पर कृष अश्वत्थामा को अपने माथे के घावों के साथ अजर-अमर रहने का शाप दे दिया।

बलि- अपनी दानशीलता के लिए विख्यात दैत्य जाति के बलि के पिता का नाम विरोचन और माता का नाम सुरुचि था। इसकी तीन पत्नियां थीं- अशना, विंध्यावली तथा सुदेष्णा। कहते हैं कि अपने बाहुबल से बलि ने तीनों लोक जीत लिए और नर्मदा के उत्तरी तट पर मृगकच्छ नामक स्थान पर अश्वमेध यज्ञ किया। बलि के बाहुबल से घबराए देवताओं ने भगवान विष्णु से प्रार्थना की कि अत्याचारी बलि से देवताओं की रक्षा करें। इस पर भगवान विष्णु ने वामन का रूप धरा और बलि से दक्षिणा स्वरूप तीन पग धरती मांगी। चूंकि भगवान विष्णु का वामन रूप



मायावी था, इसलिए दो पग धरती में वामन ने आकाश और पाताल को घेर लिया। तीसरे पग के लिए स्थान बाकी न रहा। उधर बलि चूंकि वचन दे चुका था, इसलिए तीसरे पग के लिए उसने वामन को अपना मस्तक सौंप दिया। फिर वामन रूपी विष्णु ने बलि को पाताल भेज दिया।

वेदव्यास- नदी के बीच एक टापू पर जन्म होने के कारण इन्हें द्वैपायन कहा गया और रंग काला होने के कारण कृष्ण। शिवपुराण के अनुसार धीवर कन्या सत्यवती, जिसे मत्स्यगंधा भी कहते थे, को देखकर एक बार मुनि पराशर उस पर आसक्त हो गए। इसी संयोग से व्यास का जन्म हुआ। अपनी विद्वता के लिए विख्यात वेदव्यास ने अठारह पुराण, महाभारत और वेदांत सूत्र की रचना की।

हनुमान- रामभक्त हनुमान के बारे में कौन नहीं जानता? आज्ञाकारी हनुमान के बारे में कौन नहीं जानता? आज्ञाकारी सेवक, रामायण के प्रमुख पात्र हनुमान अपनी अतुलित वीरता, विद्वता, स्वामिभक्त, ब्रह्मचर्य आदि गुणों के कारण अमर हैं। रामायण के अनुसार वनवास के दौरान जब रावण ने सीता का हरण कर लिया था, तब हनुमान की सहायता से ही राम ने सीता

का पता लगाया और अपराजेय रावण को युद्ध में हराकर सीता को प्राप्त किया। युद्ध में हनुमान ने लंका दहन किया और लक्ष्मण के शक्ति लगने के कारण मूर्च्छित हो जाने पर संजीवनी बूटी लेने के लिए पूरा पर्वत ही उठा लाए। माना जाता है कि हनुमान अमर हैं।

विभीषण- कोई व्यक्ति कितना भी प्रिय क्यों न हो, उसे अपनी गुप्त बातें कभी नहीं बतानी चाहिए, अन्यथा उसे अंत में हानि ही उठानी पड़ती है। यही वजह है कि अपने बड़े भाई रावण को धोखा देने की कारण विभीषण रामायण में निंदा के पात्र रहे हैं और आज भी कहा जाता है कि 'घर का भेदी लंका ढावै।' लेकिन विभीषण वस्तुतः बहुत विद्वान और नीतिज्ञ व्यक्ति थे। मां कैकसी और पिता विश्वश्रवा के पुत्र विभीषण भगवान ब्रह्मा के अनन्य भक्त थे। उनकी निष्काम भक्ति और तप से प्रसन्न हो ब्रह्मा ने अमर होने का वरदान दिया था। रावण द्वारा सीता का हरण करने पर उन्होंने रावण को समझाया कि वे भगवान राम को सीता वापस कर दें और उनसे सुलह कर लें। इस पर क्रुद्ध रावण ने विभीषण को भरी सभा में लात मार दी और लंका छोड़ने का आदेश दे दिया। भाई द्वारा अपमानित विभीषण राम के साथ आ गए और युद्ध में उन्होंने राम को रावण वध का भेद बताया।

कृपाचार्य- कृपाचार्य कुरुवंश के कुलगुरु रहे और उन्होंने कौरवों-पांडवों को अस्त्र विद्या सिखाई। इनकी बहन कृपा का विवाह द्रोणाचार्य के साथ हुआ। अवसरवादी शिक्षक के रूप में प्रसिद्ध कृपाचार्य ने महाभारत युद्ध में कौरवों की तरफ से युद्ध किया, परन्तु कौरवों की पराजय के बाद वे पांडवों की तरफ आ गए और कुलगुरु के पद पर आसीन हुए।

परशुराम- राजा प्रसेनजित की पुत्री रेणु और महर्षि जमदग्नि के घर वैशाख शुक्ल तृतीया को जन्मे परशुराम ने 21 बार धरती से क्षत्रियों का संहार किया। मातृभक्त और क्रोधी स्वभाव के परशुराम ने पिता की आज्ञा से मां का सिर काटा और उन्हीं के आशीर्वाद से मां को पुनर्जीवित भी किया। एक दिन राजा कार्त्तवीर्य सहस्रार्जुन इनके पिता से कामधेनु गाय छीन कर ले गए। इस पर क्रोधित परशुराम ने कार्त्तवीर्य के सहस्रबाहु काट लिए। बाद में कार्त्तवीर्य ने इनके पिता जमदग्नि की हत्या कर दी। इस पर परशुराम ने क्षत्रियों के संपूर्ण नाश की प्रतिज्ञा ली। प्रतिज्ञा पूरी करने के बाद वे महेन्द्र पर्वत पर स्थित वन में तपस्या करने चले गए। बाद में उन्होंने अश्वमेध यज्ञ किया और सारी पृथ्वी कश्यप ऋषि को दान कर दी। कश्यप ऋषि ने इन्हें दक्षिण समुद्र की तरफ भेजा। कहते हैं वरुण ने मालाबार का देश इन्हें उपहार स्वरूप भेंट किया था, जिसे इन्होंने क्षत्रियों का संहार करने के पश्चात पाप से निवृत्ति के लिए ब्राह्मणों को दान में दे दिया। ●

परंपरा-प्रवाह

विवाह के समय सात वचनों का महत्व

गुरधिक्षम सयल

विवाह में फेरों के पश्चात पंडितजी कन्या व वर को सात वचनों की शपथ दिलाते हैं। यहां भी उसी परम्परा का निर्वहन होता है कि रघुकुल रीति सदा चली आई, प्राण जाये पर वचन न जाई। इसमें पहले वचन कन्या-वर से लेती है जो इस प्रकार हैं-

पहला वचन- हे प्रियवर, यदि आप मुझे तीर्थ, व्रत, उद्यापन, यज्ञ, दान, कर्म आदि के समय अपने साथ रखेंगे तो मैं आपकी वामांगी बनने को तैयार हूं।

दूसरा वचन- हे प्रियवर, यदि देवताओं तथा पितरों के निमित्त जो भी पूजा, दान आदि आप करेंगे, उसमें भी मुझे अपने साथ रखेंगे तो मैं आपकी वामांगी बनने को तैयार हूं।

तीसरा वचन- कुटुम्ब, परिवार की रक्षा, भरण-पोषण, पशुओं की देखभाल का जो भी दायित्व होगा, वह आपका होगा, तो मैं आपकी वामांगी बनने को तैयार हूं।

चौथा वचन- हे प्रियवर, धन के आय-व्यय के संबंध में आप मेरी सलाह लेकर काम करेंगे, तो मैं आपकी वामांगी बनने को तैयार हूं।

पांचवां वचन- हे प्रियवर, यदि आप कहीं पर

भी मंदिर, धर्मशाला, कुंभ आदि या अन्य इस प्रकार का कार्य करेंगे, तो मुझे साथ रखेंगे।

छठा वचन- हे प्रियवर, देश-विदेश में किसी प्रकार की संपत्ति का क्रय-विक्रय आदि करने से पहले आप मेरी सहमति अवश्य लेंगे, तो मैं आपकी वामांगी बनने को तैयार हूं।

सातवां वचन- हे प्रियवर, आप परस्त्री के साथ अवैध संबंधों की तो बात दूर अनावश्यक वार्तालाप भी नहीं करेंगे और मुझे अपनी अर्द्धांगिनी का पूर्ण सम्मान व प्यार देंगे, तो मैं आपकी वामांगी बनने को तैयार हूं।

वर इन वचनों को मानने से पहले कन्या से कहता है कि तुम्हें भी मेरी कुछ बातें माननी होंगी, यदि मंजूर है तो मुझे तुम्हारे सातों वचन मंजूर है। वर कन्या से कहता है कि तुम्हें अपने चित को मेरे चित से मिलाना होगा, हमेशा मेरी आज्ञा का पालन करना होगा, यहां तक कि अपने मायके जाने के लिए भी मेरी सहमति आवश्यक होगी। इसके साथ ही पतिव्रत धर्म का व्रत करके मेरी उन्नति के लिए प्रयत्नशील रहना होगा। इस तरह सातों वचन पूर्ण होते हैं और कन्या वामांगी हो जाती है।

-ई-26, श्री गोपाल पेपर मिल कॉलोनी
यमुनानगर-135001

आंखों के लिए घरेलू नुस्खे

रामचंद्र विकल

- स्नान करते समय या कुल्ला करते समय साफ अंगूठे से कान की प्रतिदिन सफाई करनी चाहिए।
- प्रात: उठकर बिना कुल्ला किए ताजा पानी मुंह में भरकर ताजा पानी से ही तीन बार आंखों में छींटे मारने चाहिए।
- रात्रि को सोते समय पैर धोकर तथा पेशाब करके और मुंह पर छींटे मारकर सोना चाहिए।
- कच्चे गाजर को नैडे समेत (बिना किसी हिस्से को फेंके) खूब चबाकर खाना चाहिए। इसके बाद एक या दो तोला गुड़ भी खाना चाहिए। गाजर के अतिरिक्त विटामिन-ए वाली हरी सब्जियां एवं दूध इत्यादि लेना चाहिए।
- शौच जाने के पश्चात गुदा को साफ अंगुली से अच्छी तरह साफ करना चाहिए।

- दोनों आंखों के बीच भृकुटी (भौं) को काफी देर तक बिना पलक मारे देखते रहना चाहिए।
- अधिक से अधिक हरियाली देखनी चाहिए। गर्मी के मौसम में नंगे पांव हरी घास पर चलनी चाहिए।
- प्रात: उठते समय नंगे पैर जमीन पर नहीं चलना चाहिए, खड़ाऊं का प्रयोग करना चाहिए।
- रात्रि को पढ़ते समय रोशनी का प्रबंध दाहिनी ओर से होना चाहिए और बैठकर पढ़ना चाहिए, लेटकर या पैदल चलते समय नहीं पढ़ना चाहिए।
- दक्षिणी यानी कि सफेद मिर्च मुंह में रखकर चबानी चाहिए और उससे बने लार को मुंह से बाहर निकालना चाहिए।
- एक किलो खांड में 25 ग्राम सफेद मिर्च (पीसकर) एक तोला रोजाना खाना चाहिए।
- देशी शुद्ध शहद (सामने छत्ते का उतरा हुआ) या प्रात:काल वाली मुंह की थूक आंखों में प्रतिदिन लगानी चाहिए, इस बात का ध्यान रखें कि थूक पायरिया रहित हो।
- चंद्रमा की जितनी रोशनी आंखों द्वारा ग्रहण करेंगे, उतना ही लाभ होगा।
- ज्यादा गर्म चीजें, गर्म मसालें, मिर्च और खट्टी चीजों आदि का सेवन नहीं करनी चाहिए।
- अच्छे योगाचार्य से सूत्र नेति और योगाभ्यास सीखना चाहिए। नाक में गाय का घी और सिर पर बादाम रोगन डालना चाहिए और पैरों को साफ-सुथरा रखना चाहिए।
- शुद्ध सरसों का तेल पैर के तलुवों पर मालिश कर सोने से भी आंखों की रोशनी बढ़ती है।

आंखों से किसी की बुराई मत देखो,
बुरी नजर से मत देखो,
देखा तो सबको प्रेमपूर्वक,
निश्छल प्रसन्नता से देखो,
आंखों की ज्योति और कांति बनी रहेगी।

शिल्प-प्रवाह

प्राचीन महान वैज्ञानिक शिल्पाचार्य विश्वकर्मा

ललित शर्मा

भारत में शिल्पकार्य का लाखों साल पुराना इतिहास है। आज जिसे हम इंडस्ट्रीज कहते हैं उसे वैदिक काल में शिल्पशास्त्र या कला ज्ञान कहते थे। इसके जानने वाले विश्वकर्मा या शिल्पी कहलाते थे। उस समय हमारा विज्ञान चरम सीमा पर था। ग्रहों की चाल जानने के लिए वेध चक्र और तुरीय यंत्र (दूरबीन) बनाया गया। इसी तरह इनके पास कम्पास भी था। कम्पास का सिद्धांत चुम्बक सुई पर अवलम्बित है।

वैशेषिक दर्शन में कणाद मुनि लिखते हैं कि-

''मणिगनमं सूच्यभिसर्पणमदृष्टकारणम्।''

अर्थात चुम्बक की सुई की ओर लोहे के दौड़ने का कारण अदृष्ट है, यह लोह चुम्बक सुई के अस्तित्व का प्राचीनतम प्रमाण है। इस तरह हस्तलिखित शिल्प संहिता, जो गुजरात के अणहिलपुर के जैन पुस्तकालय में है, उसमें ध्रुवमत्स्य यंत्र बनाने की विधि स्पष्ट रूप से लिखी मिलती है। इसके साथ ही इस शिल्प संहिता में थर्मामीटर और बैरोमीटर बनने की भी विधि लिखी है। वहां लिखा है कि-

''पारदाम्बुजसूत्राणि शुक्लतैलजलानि च। बीजानि पांसवस्तेषु।''

अर्थात पारा, सूत, तेल और जाल के योग से यह यंत्र बनता है। शिल्प संहिताकार कहते हैं कि इस यंत्र के निर्माण से ग्रीष्म आदि ऋतुओं का ज्ञान होता था तथा जाना जाता था कितनी सर्दी

और गर्मी है। इसका वर्णन सिद्धांत शिरोमणि में भी है। इसके अतिरिक्ति वैदिक काल में धूप घड़ी, जल घड़ी और बालुका घड़ी का भी निर्माण कर लिया गया था। ज्योतिष ग्रंथों में लिखा है कि-

तोययंत्रकपालाद्यैर्मयुरनरवानरैः।
ससूत्ररेणुगर्भश्च सम्यक्कालंअ प्रसाधयेत्।

जल यंत्र से समय जाना जाता है, मयूर, नर, वानर की आकृति के यंत्र बनाकर उनमें बालू भरने और एक ओर का रेणु सत्र दूसरे में गिरने से भी समय नापने का यंत्र बन जाता है। इस प्रकार के दूरबीन, कम्पास, बैरोमीटर और घड़ी आदि यंत्रों के बन जाने से प्राचीन काल में ग्रहों की चाल, उनसे उत्पन्न हुए वायु वेग की दिशा, गर्मी का पारा और समय आदि का ज्ञान संपादन करने में सुविधा होती थी। इतना ही नहीं, किन्तु उन्होंने स्वयं वह नामक यंत्र भी बना लिया था। जो गर्मी या सर्दी पाकर अपने आप चलने लगता था। इसका वर्णन सिद्धांत शिरोमणि में इस प्रकार आया है-

तुंगबीजसमायुक्तं गोलयंत्र प्रसाधयेत्।
गोप्यमेतत् प्रकाशोक्तं सर्वगम्यं भवेदिह।

अर्थात पारा भरकर इस गोल यंत्र को बनावें। यह यंत्र थोड़ी-सी भी हवा चलने से, गर्मी पाकर अपने आप ही चल पड़ता था। तूफान और मानसून जानने के लिए आज तक जितने भी यंत्र बने हैं, इसकी खूबी को एक भी नहीं पकड़ पाया है।

भारत वैदिक काल में वैज्ञानिक प्रगति के उत्कर्ष पर था। जिसे इस स्थिति में पहुंचाने के लिए विश्वकर्मा के वंशजों ने अपनी संपूर्ण कार्य कुशलता का परिचय दिया तथा समाज को भौतिकता युक्त सभ्य बनने में अपना महत्वपूर्ण योगादन दिया। आज उन्हीं भगवान विश्वकर्माजी की जयंती है। जो माघ सुदी त्रयोदशी को मनायी जाती है। ●

स्त्री को जागना होगा!

पूरम सरमा

जैसा कि भारतीय समाज कहता है कि भारतीय महिलाओं की समाज में अच्छी स्थिति नहीं है, सौ फीसदी सत्य है। हालांकि हमारे एक सांसद इस बात से इत्तफाक रखते हैं और कहते हैं कि दिन में महिला अत्याचारों के खिलाफ प्रदर्शन करने वाली महिलाएं रात को डिस्को जाती हैं। हालांकि बाद में महाशय ने अपनी इस बकवास के लिए महिलाओं से माफी मांग ली, लेकिन एक बार तो अपनी दिवालिया बुद्धि का परिचय दे ही दिया। जैसा कि हमको पता है एक हमारे समाज की एक संभ्रात महिला को इसी समाज के कारण अपने इलाज के लिए बाहर जाना पड़ा है। वाकई स्त्री की हमारे यहीं अत्यंत दुर्दशा है। महिलाओं की इस दुर्दशा के खिलाफ दिल्ली समेत अनेक नगर पूरे हफ्ते-दस दिन तक उबलते रहे, लेकिन सरकार ने प्रदर्शनों पर सहमति तो जताई लेकिन कोई कानून बनाने की बात पर दायें-बायें देखती रही। वाकई महिला सुरक्षा के लिए इसी समाज को कड़े कानूनों से जकड़ा और पकड़ा जा सकता है। दिल्ली में हुये सामूहिक दुष्कर्म के बाद भी इसी तरह के समाचारों में बढ़ोतरी हुई तथा समाज ने इस जागृति से अपने आप को नहीं जोड़ा, यह दुर्भाग्यजनक है।

महिलाओं को समाज ने भोग की वस्तु मानकर व्यवहार किया है तथा दुष्कर्मों से समाज का कोई क्षेत्र अछूता नहीं रहा है, जहां उनकी दुरावस्था देखने को नहीं मिले। पुरुष को शक्ति क्या मिली कि उसने स्त्री को अबला मानकर सदैव अपना बल प्रयोग किया। जबकि स्त्री और पुरुष दोनों को समाज में एक नजर से देखा जाना चाहिए। अच्छे-अच्छे पदों पर बैठे लोग महिलाओं के संबंध में मूर्खतापूर्ण टिप्पणियां करते रहे हैं। गांवों में खांप पचायतें अपना फरमान कभी मोबाइल को लेकर तो कभी पहने जाने वाले कपड़ों को लेकर जारी करती रही हैं। सरकार की यह संवेदनहीनता ही है कि वह कापुरुष की तरह यह सब देखती और सुनती है। यहां तक कि हमारे समाज को सुरक्षा देने वाली पुलिस के संरक्षण में भी स्त्री सुरक्षित नहीं है। महिलाओं के प्रति पुलिस का रवैया स्त्री समाज पर बर्बरतापूर्ण ढंग से बरपाती रही हैं। यहां सवाल नैतिकता का है।

-124/61-62, अग्रवाल फार्म, मानसरोवर, जयपुर-302020 (राजस्थान)

● खान-पान ●

संतरा: स्वास्थ्यवर्धक फल

डॉ. उमेश पाण्डेय

हर ऋतु में कोई न कोई फल ऐसा अवश्य होता है जो सभी को अच्छा लगता है। मौसम के फेरबदल के साथ ही फलों में भी परिवर्तन आता है। पौष्टिक तत्वों के कारण यह विश्व का मशहूर फल है। बच्चे, जवान, बूढ़े सब इसे चाव से खाते हैं। यह फल शीघ्र पचने वाला तो है, साथ ही कई अन्य स्वास्थ्य गुणों से भरपूर भी है। यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि संतरा प्रकृति का वरदान है। यह एक उत्तम फल, उत्तम टॉनिक तथा उत्तम सौन्दर्य प्रसाधन भी है।

संतरा तासीर (प्रभाव) में ठंडी प्रकृति का होता है इसलिए अधिकांश लोग इस स्वास्थ्यवर्धक फल का सेवन न तो स्वयं करते हैं और न ही बच्चों को ही खाने देते हैं। उन्हें डर है कि संतरा खाने से सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार आदि उत्पन्न होते हैं। वास्तव में ऐसा नहीं है। संतरा तो विटामिन-सी की प्रचुर मात्रा में उपस्थिति के कारण उपरोक्त रोगों में लाभकारी है।

संतरे के फल स्वादिष्ट होते हैं। इनमें विटामिन-सी के साथ ही शर्करा, प्रोटीन, खनिज लवण पाये जाते हैं। ताजे फलों की रासायनिक संरचना निम्न होती है- प्रोटीन-0.91%, शर्करा-2.

02%, अम्ल-5.07%, खनिज लवण-0.54%, ठोस पदार्थ-0.09, जल-90.00%

संतरे के छिलकों से आसवन द्वारा तेल प्राप्त किया जाता है, जो कई प्रकार से उपयोगी होता है। अक्सर देखा जाता है कि लोग संतरे तो खाते हैं और छिलके फेंक देते हैं। संतरे के रस से तो केवल शर्करा और विटामिन-सी प्राप्त होता है, परन्तु छिलकों से ठोस पदार्थ, खनिज लवण तथा आवश्यक तेल भी मिलता है। बेहतर तो यही होगा कि संतरे को छोटे-छोटे टुकड़ों में सुखा लिया जावे और कूट-पीसकर डिब्बों में रख लिया जाए।

संतरों के छिलकों के प्रयोग से त्वचा की सौंदर्य वृद्धि होती है। यदि तिल के तेल के साथ में छिलकों का प्रयोग कुछ दिन लगातार किया जा सके तो त्वचा की कमनीयता बढ़ जाती है। संतरे के सूखे हुए छिलकों का बारीक चूर्ण, हल्दी व तिल के तेल का सम्मिश्रण एक प्रभावी कृत्रित सौंदर्य प्रसाधन है।

संतरे के छिलके तथा तिल का तेल उबटन की तरह उपयोग करने से बालों की चमक तो बढ़ती ही है साथ ही सिर की रूसी खुश्की या फियास भी समाप्त होती है। संतरे के रस का सेवन करने से भूख खुलती है, जिगर यकृत की शिथिलता दूर होती। कुल मिलाकर स्वास्थ्य लाभ होता है।

संतरा कई रोगों में लाभकारी सिद्ध होता है। अक्सर डॉक्टर रोगियों को संतरे के रस सेवन की सलाह देते हैं। संतरे का रस पथ्य के रूप में सेवन करना चाहिए।

संतरे के छिलकों का चूर्ण गर्म पानी के साथ सेवन करने से खांसी व बुखार में आराम मिलता है। शहद के साथ प्रयोग करने से फोड़े-फुंसियों से बचाव हो जाता है।

चेहरे के कील, मुंहासे, झाइयां आदि से तत्काल आराम पाने के लिए संतरे के छिलकों को चेहरों पर मलना चाहिए। यदि छिलके ताजे हों तो ज्यादा जल्दी आराम मिलता है। इस प्रकार संतरे हम सभी के लिए वरदान है। हमें मौसम में संतरों का नियमित प्रयोग करना चाहिए। ●

मसालों का इतिहास

कालू राम शर्मा

मसालों के बिना खाना मजेदार नहीं बन पाता है। लाल मिर्च, सौंफ, हींग, जीरा, हल्दी और न जाने क्या-क्या। हर कोई मसाले के बिना खाने की कल्पना भी नहीं कर सकता। मसाले केवल भोजन का स्वाद ही नहीं बढ़ाते बल्कि इनमें कई सारी बीमारियों से लड़ने के गुण समाए हैं। चोट-मोच से लेकर कई-कई रोगों में मसालों का उपयोग किया जाता है।

भारत को अगर मसालों का देश कहा जाए तो कोई हर्ज नहीं। दुनिया भर में कोई सत्तर किस्म के मसाले पैदा होते हैं। इनमें से अधिकांश भारत में उगाए जाते हैं। ग्रीस और रोम के जन्म से भी पहले भारतीय मसालों से लदे हुए जहाज मेसोपेटिया, अरब और मिस्र तक जाते थे।

मसालों का इतिहास क्या है? क्या आज की तरह पहले भी आम इंसान मसालों का इस्तेमाल करता था? कभी इनका महत्व हीरे-मोती सा रहा होगा। आज मसालों का इस्तेमाल करना सामान्य-सी बात है।

मसाले पेड़-पौधों से मिलते हैं। मसाला वह जो कि भोजन को स्वादिष्ट, सुगंधित और चपटपटा बना दे। जाहिर है पेड़-पौधों के फल-फूल, पत्ती, बीज, कंद, जड़ें, छाल और दूध (लेटेक्स) वगैरह मसालों के रूप में इस्तेमाल किये जाते हैं।

ईसा के जन्म से बहुत पहले की बात है। कई ग्रीक व्यापारी मसालों और कीमती चीजों को खरीदने के लिए दक्षिण भारत की मंडियों में आया करते थे। ऐसी जानकारी मिलते है कि रोम के कई धनवान मसालों, रेशम और जरी के कपड़ों पर काफी खर्च करते थे। रोम ने तो भारत के साथ व्यापारिक रास्ते खुले रखने के लिए एक दो के साथ लड़ाई कर डाली थी।

मध्यकाल के पन्ने पलटें तो पता चलता है कि भारत का नाम लेते ही महाराजाओं, हीरे-मोती, कपड़ों, हाथी के दांतों और मसालों से भरे-पूरे देश का तस्वीर बनती थी। जब कहा जाता है कि भारत सोने की चिड़िया थी तो इसका मतलब यह भी होता था कि यहां पर तरह-तरह के मसाले होते थे। विदेशी समुद्री रास्तों से मसालों की खोज में आया करते थे। 1492 में कोलम्बस ने नई दुनिया की खोज की। कोलम्बस तो भारत आना चाहते थे। लेकिन वह भारत तो नहीं पहुंच पाया, लेकिन इसी चक्कर में वे पहुंच गए अमेरिका। वास्कोडिगामा ने बाद में भारत की यात्रा की। वास्कोडिगामा दो सालों में अफ्रिका महाद्वीप का चक्कर लगाते हुए अपने जहाज के साथ भारत आए और भारत से मसाले वगैरह भरकर लिजबन गए। इस दौरान वास्कोडिगामा लाखों रुपए का मसाला जहाज में लाद कर ले गए। हालांकि यूपोपवासियों को भारतीय मसालों के बारे में वास्कोडिगामा के भारत आने के पहले से पता था। ●

पर्यटन-प्रवाह

बड़ी मान्यता है हिडिम्बा की

टेक चंद ठाकुर

हिमाचल के कुल्लू घाटी के देवी-देवताओं और उनके मंदिरों का अध्ययन करें तो पता चलेगा कि इस घाटी के देवी-देवताओं के देवस्थान तो बहुत प्राचीन है, परन्तु इन पर मंदिरों का निर्माण तत्कालीन शासकों ने अपने-अपने शौक के अनुसार करवाया यही कारण है कि यहां के 80 प्रतिशत मंदिरों की शैली पहाड़ी ढालू छत शैली हैं इनका निर्माण काल एक विशेष काल अवधि थी। इसी प्रकार घाटी में महाराजा बहादुर सिंह (15वीं शताब्दी) के दौरान पैगोडा शैली के मंदिरों का निर्माण हुआ इनमें सुंदरी मंदिर नगर आदि ब्रह्मा मंदिर खोखण, त्रिजुगी नारायण मंदिर दयार और पराशर ऋषि मंदिर उल्लेखनीय है। मनाली के पास ढूंगरी नामक स्थान पर हिडिम्बा माता का मंदिर भी इसी दौरान बनाया गया।

कुल्लू रियासत के तत्कालीन राजा बहादुर सिंह ने इस मंदिर का निर्माण किया। मंदिर के प्रवेश द्वार पर लकड़ी पर राजा का नाम और निर्माण तिथि संवत् 1436 अंकित है। मनाली शहर के शीर्ष पर समतल स्थान है जो कि चारों ओर से लंबे-घने देवदार के पेड़ों से घिरा है। पेड़ों के आसपास गोल-चपटी चट्टाने हैं। यही एक तीखी लंबी चट्टान के चारों ओर चौकोर दीवार बनकर इस मंदिर का निर्माण किया गया है। पैगोडा शैली के इस मंदिर की विशेषता यह है कि इसके चार छत हैं। नीचे से ऊपर की ओर हर छत क्रमशः छोटी होती हुई अन्ततः शीर्ष पर कलश में बदल जाती है। नीचे की तीन छतें तो देवदार के मोटे-चौड़े तख्तों की है जबकि चौथी छत ताम्बे की चादरों से तैयार की गई है। मंदिर की दीवारें भारी-भरकम लंबे शहतीरों और भारी पत्थरों से चिनी गई है।

मंदिर के भीतर ही माता की पालकी है जिसे समय-समय पर रंगीन वस्त्र एवं आभूषणों से सुसज्जित करके बाहर निकाला जाता है। मंदिर का प्रवेश द्वार अपने आप में कलात्मक है। अन्य देवालयों के ही समान द्वार पर बेल-बूटे, फूल व पत्ते तो उकेरे ही गये हैं, साथ ही पौराणिक पात्रों का चित्रण भी किया गया है। इससे बढ़कर दीवार पर ऐसे अनेक पशुओं के सींग ठोके गये हैं जो आज दुर्लभ हो गये। बकरे, मेंढे और भैंसे के सींग तो हैं ही साथ ही यामू, टंगरोल और बारसिंघा के सींग भी टांगे गये हैं।

हिडिम्बा माता का यह मंदिर महाभारत के उस प्रसंग का स्मरण कराता है जब लाक्षागृह से सकुशल बच निकलने के बाद पांडव अज्ञातवास पर थे। इसी स्थान पर भीम ने हिडिम्बा को मारा था और फिर कुंती द्वारा मानव कल्याण की शर्त पर भीम की हिडिम्बा से विवाह रचाया गया था। मंदिर के पास ही हिडिम्बा और भीम के पुत्र महाबली घटोत्कच का भी लघु मंदिर है।

हिडिम्बा मनाली के ऊझी क्षेत्र की अधिष्ठात्री देवी हैं। समूचा क्षेत्र हिडिम्बा की प्रजा माना जाता है। यही कारण है कि समूचा क्षेत्र वर्ष में एक बार हिडिम्बा को 'कौर' (कर) अदा करता रहा है। कुछ वर्ष पूर्व से यह प्रथा समाप्त हो गई है।

ज्येष्ठ संक्रांति के दिन ढूंगरी में देवी के यहां भारी मेला लगता है। इस अवसर पर आस-पास के असंख्य देवी-देवता देवी को श्रद्धासुमन अर्पित करने आते हैं। यह देवसमागम अपने आप में बड़ा भावमय होता है। यूं ही पर्यटन नगरी मनाली में स्थित होने के कारण कोई भी पर्यटक देवी के दर्शन करना नहीं भूलता। ●

नचिकेता श्रद्धावान बालक

प. पू. स्वामी अवधेशानंदजी

एक बार बालक नचिकेता ने अपने पिता से कहा, आप ब्राह्मणों को जर्जर, कृशगात और अनुपयोगी गाय दान में दे रहे हैं। उन्होंने यह नहीं कहा कि ऐसा ठीक नहीं है परन्तु पिता समझ गए कि यह मेरी निंदा कर रहा है, मेरा अनादर कर रहा है, मेरे कृत्य की भर्त्सना कर रहा है।

उधर ब्राह्मण भी यह नहीं कह पाए कि हमें बूढ़ी गायें क्यों दान में दी गई हैं। वे खिन्न चित्त होकर उन गायों को ले जा रहे थे और कह रहे थे कि यह अच्छा नहीं हुआ।

दान तो उत्तम कोटि का देना चाहिए, जिससे कि दूसरे की हित सिद्धि हो, जिससे दूसरे की हितपूर्ति हो अथवा जिसमें दूसरों के हित की संभावनाएं हों। यदि आप कोई वस्तु किसी को दान में दे रहे हैं तो वहि हितकारक हो। इसमें गाय से बढ़िया कोई चीज नहीं थी। उसमें पंचगव्य बनता था, औषधि का निर्माण होता था, गृह उपयोग के लिए घृत देती और यदि बछड़े को जन्म देती तो बैल खेत को जोतते।

बालक नचिकेता ने पिता से कहा-पिताजी! आपकी संपत्ति में अन्य क्या-क्या चीज आती है? पिता ने कहा-तुमसे बड़ी कोई संपति नहीं है।

नचिकेता बोला-पिताजी! शास्त्र कहते हैं कि अच्छी वस्तु, अच्छी निधि तथा अच्छी संपदा का दान करना चाहिए। अगर आप दान ही कर रहे हैं तो मुझको किसे दान में देंगे?

पिता को चुप लग गया लेकिन बालक नचिकेता बार-बार टोकने लगा-पिताजी! आप मुझे किसे दान में देंगे? आपने यह भी विचार किया गया होगा कि मुझे भी किसी को दान में देंगे।

इस पर पिता ने क्रोध में कहा कि मैं तुझे यमराज को दान में देता हूं। आज से तू यम की वस्तु हुआ। दान की गई वस्तु कभी ली नहीं जाती और कभी लौटाई नहीं जाती। अब तू मेरा नहीं रहा। चूंकि मैं तुझे दान कर चुका हूं इसलिए तू मेरे पास नहीं रहेगा।

बालक नचिकेता को यह बुरा नहीं लगा कि मेरे पिता ने मुझे कहा है। ऐसी श्रद्धा थी नचिकेता की अपने पिता के प्रति। यही श्रद्धा ज्ञानपरक बनी और नचिकेता को यमराज के द्वार पर लेकर गई। तब बाध्य हुआ मृत्यु का देवता, विवश हुआ उसे गले लगाने के लिए, उसकी मनोवांछित वस्तुएं प्रदान करने के लिए और उसका आत्मज्ञान की पिपासा शांत करने के लिए। यमराज ने देखा कि यह सामान्य बालक नहीं, श्रद्धावान बालक था। ●

तीर्थ-प्रवाह

निधि आर. लाल

महाचमत्कारी चक्रेश्वरी देवी

श्री चक्रेश्वरी देवी की महाचमत्कारी ऐतिहासिक प्राचीन जैन भवन पंजाब की वीरभूमि पर सरहिन्द नगर में ऐतिहासिक सिक्खों के गुरुद्वारे 'ज्योतिस्वरूप' के समीप चण्डीगढ़ चूनिया मार्ग पर गांव अत्तेवाली में शोभायमान है।

जैन संस्कृति में प्रत्येक तीर्थंकर के विशेष रूप से सेवक यक्ष-यक्षिणी होते हैं, जिन्हें शासन देव और शासन देवी कहते हैं। ये तीर्थंकर भगवंतों की अनन्य भक्ति करने वालों की अनेक प्रकार से रक्षा करते हैं, मात्र इतना ही नहीं, ये सब कष्टों का निवारण, सब कामनाओं को पूर्ण भी करते हैं।

प्रथम तीर्थंकर श्री ऋषभदेव प्रभु की भक्ति करने वालों पर चक्रेश्वरी देवी और गौमुख यक्ष की विशेष कृपा रहती हैं 'भक्तामर स्तोत्र' में श्री ऋषभदेव की स्तुति है। इसके प्रभाव से ये स्वयं उपस्थित होकर आराधकों की मनोकामनाएं पूर्ण करते हैं। इनके साक्षात् दर्शन भी होते रहते हैं। स्वप्न में भी इनके आशीर्वाद से भक्तों को मार्गदर्शन मिलता है और मनोकामनाएं सफल होती है। ऐसे अनेक प्रसंगों का वर्णन जैन साहित्य में उपलब्ध है।

श्री चक्रेश्वरी देवी की महाचमत्कारी ऐतिहासिक प्राचीन जैन भवन पंजाब की वीरभूमि पर सरहिन्द नगर में ऐतिहासिक सिक्खों के गुरुद्वारे 'ज्योतिस्वरूप' के समीप चण्डीगढ़ चूनिया मार्ग पर गांव अत्तेवाली में शोभायमान है।

ऐतिहासिक सूत्रों के अनुसार महाराज पृथ्वीराज चौहान के समय में राजस्थान में एक छरी पालित यात्रा संघ हिमाचल प्रदेशांतर्गत महाभारतकालीन कांगड़ा जैन तीर्थ की यात्रा को जाते हुए सरहिन्द की इस पावन भूमि पर रात्रि विश्राम के लिए रुका। यह संघ अपने साथ एक बैलगाड़ी में चक्रेश्वरी देवी की पिंडी भी लाया था।

प्रात:काल संघ जब आगे के लिए कूच करने लगा तो देवी माता वाली बैलगाड़ी टस से मस न हुई। बहुत उपाय करने पर भी बैलगाड़ी तिलमात्र भी आगे न बढ़ पायी। आकाश में एकदम प्रकाश हुआ और भविष्यवाणी हुई-मेरे भक्तों! मुझे यहीं निवास दो। यह पृष्ठभूमि मुझे अतिप्रिय है। भगवती के भक्तों ने चक्रेश्वरी की पिंडी को कुछ अनुचरों के संरक्षण में वहीं छोड़ दिया, संघ कांगड़ा तीर्थ की यात्रा के लिए आगे प्रस्थान कर गया। फिर यात्रा से वापिस लौटकर यहां पर माता का भवन निर्माण कराया। महाप्रभावक चमत्कारों के कारण यह स्थान महातीर्थ बन गया।

उस समय वहां पीने के स्वच्छ पानी का भी अभाव था। संयोगवश भगवती की भक्ति में विभोर होकर एक बालकन्या ने माताजी से स्वच्छ मीठे पानी के लिए प्रार्थना की, तो क्षणमात्र में उस कन्या के पैरों के मध्य से स्वच्छ और मीठे जल का झरना फूट पड़ा। वही पवित्र झरना आज 'अमृतकुंड' के नाम से प्रसिद्ध है। श्रद्धालु भक्तजन अमृतकुंड के पवित्र जल को गंगाजल के समान ग्रहण कर अपने-अपने घरों को ले जाते हैं।

माताजी के चमत्कारों की गाथाएं सर्वत्र प्रसिद्ध हैं। यहां एक विशेष चमत्कारी घटना का उल्लेख करने का मोह-संवरण नहीं कर पा रही हूं-सिक्खों के दसवें गुरु श्री गोविंद सिंह जी के सुपुत्र इसी धरती पर शहीद हुए थे। दीर्घकाल के बाद 1957 में पटियाला महाराज कर्ण सिंह को स्वप्न में श्री गुरु गोविंद सिंह जी द्वारा आदेश हुआ कि वह साहिबजादों की अंतिम संस्कार भूमि पर एक सुंदर गुरुद्वारे का निर्माण करें। महाराजा ने अपने राज्यधिकारियों के साथ सरहिन्द पहुंचकर संस्कार भूमि की खोज की। स्थान का पता न मिलने पर महाराजा के सिपाही रात्रि हो जाने तथा थके-मांदे होने के कारण भगवती के भवन के समीप आकर सो गये। आधी रात के समय आकाश में जोरदार चमक हुई। एक सिपाही (जिसके पांव भवन की ओर थे) चौंककर उठ खड़ा हुआ। आकाशवाणी हुई। 'जाओं! अपने महाराज से कहो कि अपना सफेद घोड़ा खुला छोड़ दें। घोड़ा जिस स्थान पर पहुंचकर चक्कर लगाने लगे, वहीं साहिबजादों को अंतिम संस्कार भूमि होगा। वैसा ही हुआ और स्थान का पता मिल गया। यह भूमि यहां के हाकिम अत्तेखां सुल्तान की थी। उसने कहा जितनी जगह चाहिए उतनी जगह सोने की अशरफियों को बिछाकर नाप लें।' महाराजा के दीवान श्री टोडरमल जैन ने अपने निजी-कोष से अशरफियां देकर भूमि खरीद ली। इसी पावन भूमि पर महाराजा ने विशाल गुरुद्वारे का निर्माण कराया। यह गुरुद्वारा ज्योतिस्वरूप के नाम से प्रसिद्ध है।

उज्जयनी के राजाभोज के राज्य में हेमराज सेठ रहता था। एक ईर्ष्यालु की चुगली से राजा ने सेठ को कसकर बंधवाकर कुएं में लटका दिया। सेठ न श्रद्धापूर्वक भक्तामर का पाठ किया, जिसके प्रभाव से चक्रेश्वरी प्रत्यक्ष हुई। सेठ को बंधन मुक्त करके उत्तम प्रकार के वस्त्रालंकारों से सुसज्जित करके उसे कुंए के निकट एक सुंदर कमरे में बिठला दिया। उधर चक्रेश्वरी देवी ने रात को राजा को नागपाशों सं बांध दिया। आकाशवाणी से देवी के कहने पर राजा ने अपने मंत्री द्वारा सेठ से क्षमा-याचना की और उसे बंधन से मुक्त कराने की प्रार्थना की। सेठ ने भक्तामर से पानी अभिमंत्रित कर राजा को पिलाने के लिए दिया। पानी पीने से राजा के बंधन एकदम खुल गए। राजा ने अपने अपराध की सेठ से क्षमा मांगी।

उज्जयनी नगरी में सुमति नाम का दरिद्र बनिया रहता था। एक बार उसने एक मुनि से दरिद्रता से मुक्त होने का उपाय पूछा। मुनि ने उसे भक्तामर की श्रद्धापूर्वक आराधना करने लगा। एक बार वह धन कमाने के लिए जहाज से रत्नद्वीप के लिए रवाना हुआ। रास्ते में जहाज डूब गया, सब यात्री डूब गए पर सुमति को भक्तामर की आराधना के प्रभाव से चक्रेश्वरी देवी ने अपनी एक दासी देवी द्वारा बचाकर रत्नद्वीप में पहुंचा दिया। देवी ने उसे रत्न भी दिए। सुमति अपने नगर में वापिस आकर भी भक्तामर की आराधना करता रहा तथा धनाढ्यों में शिरोमणि हुआ। ऐसे सैकड़ों ऐतिहासिक कथानक जैन आगमों में भरे पड़े हैं, जब चक्रेश्वरी ने अपने भक्तों को अपमार्गों और कष्टों से छुटकारा दिलाया है।

-बी-5/263, यमुना विहार
दिल्ली-110053

दृष्टिकोण-प्रवाह

आवश्यकता है समाज को नया दृष्टिकोण अपनाने की

हर साल आठ मार्च को 'महिला दिवस' की दुहाई देकर अनेक सम्मेलन, संगोष्ठियां व जलसे निकाले जाते हैं। अखबारों व पत्रिकाओं में नारी विशेषांक निकाले जाते हैं परन्तु समाज की सोच में कितने प्रतिशत परिवर्तन होता है। इसका अंदाजा दिनदहाड़े होने वाली वारदातों से लगाया जा सकता है।

डॉ. प्रीत अरोड़ा

आदिकाल से लेकर आधुनिक काल तक स्त्री पीड़ित, शोषित, प्रताड़ित एवं कामवासना का शिकार बनती हुई आयी है। यह सत्य है कि पितृसत्तात्मक सता के वर्चस्व के कारण नारी का जीवन सदैव प्रतिबंधित रहा है।

पितृसत्तात्मक समाज में नारी का मनोबल कानून व व्यवस्था आदि पर पुरुषों का कब्जा होता है जहां वह नियम, कायदे, कानून, परम्परा, नैतिकता, आदर्श, न्याय एवं सिद्धांत द्वारा नारी जीवन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया का निर्माण करते हैं और इस तरह वे नियंत्रण करके नारी वर्ग पर अपना प्रभुत्व जमाना चाहते हैं जिसके फलस्वरूप शुरू होता है शोषण का घिनौना सिलसिला।

आज समाज में नारी के साथ होने वाले दैहिक, मानसिक, आर्थिक व शैक्षणिक शोषण का सिलसिला दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है। आज कहने को तो नारी ने जीवन की सभी परिभाषाएं बदल दी हैं। वह जीवन में निरर्थक से सार्थक बनकर परीक्षाओं व प्रतियोगिताओं में स्वयं को सशक्त भी सिद्ध कर रही है। यहां तक कि वह अपने पांवों पर खड़ी होकर स्वाभिमानी जीवन भी व्यतीत कर रही है इसी कारण वर्ष 2001 को नारी सशक्तीकरण के नाम से भी घोषित किया गया है परन्तु इतिहास गवाह है कि नारी समाज का अत्याचारों द्वारा प्रताड़ित होने के सिलसिले में तेजी से इजाफा हो रहा है। आज की स्वतंत्र नारी भारतीय समाज की संकीर्ण सोच के समक्ष हर नजरिये से परतंत्र बना दी जाती है। जहां उस नारी द्वारा अपने अधिकारों के लिए चलाई गई हर मुहिम भी दम दोड़ती नजर आती है।

आज भी महिला पढ़ी-लिखी हो अथवा अनपढ़, गृहकार्य में दक्ष गृहस्वामिनी हो या चारदिवारी लांघकर अपने कंधों पर दोहरा भार उठाने वाली परन्तु उसके प्रति समाज का दृष्टिकोण क्रूर ही नजर आता है। ऐसे में उसे पुरुष संदर्भ के द्वारा पत्नी, मां-बहन व बेटी का दर्जा ही प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त उसका कोई स्वतंत्र अस्तित्व नहीं माना जाता।

आज की नारी चाहे घर की चारदिवारी के

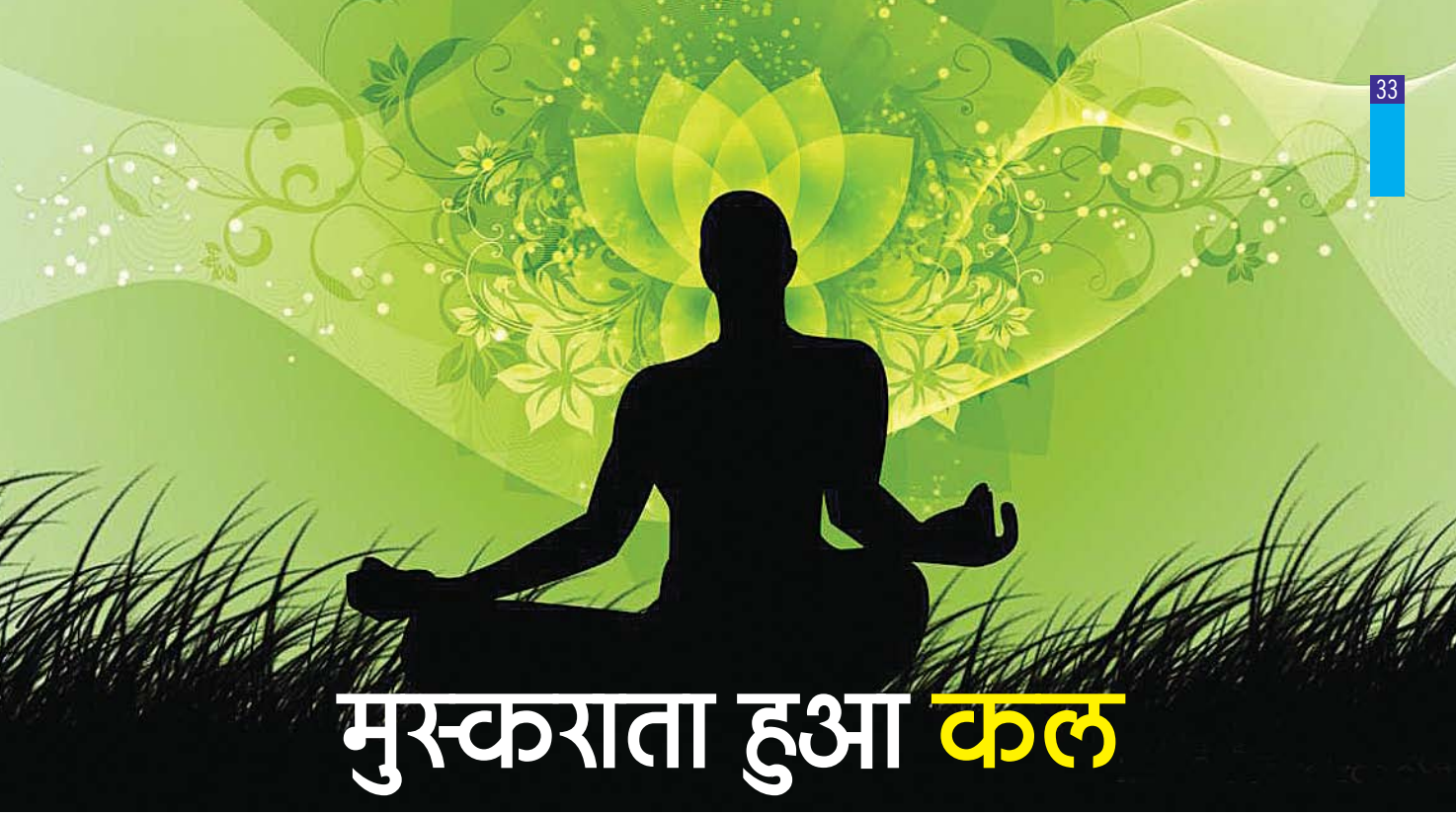
भीतर हो या घर से बाहर कार्यक्षेत्र में शोषण का दबदबा हर जगह कायम होता जा रहा है। अभी हाल ही में दिल्ली में हुए सामूहिक बलात्कार किसी सभ्य समाज का उदाहरण प्रस्तुत नहीं करता। इस घिनौनी घटना ने पूरे भारतवर्ष को दहला कर रख दिया। न जाने अभी और कितनी मासूमों की जान ली जायेगी। आज समाज में नारी को बुरी दृष्टि से देखना, छेड़छाड़, यौन-उत्पीड़न व अपहरण जैसी दर्दनाक घटनाएं अखबारों व टी.वी. चैनलों पर चर्चा का विषय बनती जा रही हैं। पर क्या कहीं इन बढ़ती वारदातों को विराम मिल रहा है? दुख तो इस बात का है कि नारी शोषण की असहनीय पीड़ा को मूक साधिका बनकर सहन करने को विवश हो जाती है। कई बार हिम्मत करके वह कानून के कटघरे में इंसाफ के लिए गुहार तो लगाती है परन्तु पितृसत्तात्मक समाज में कानून व्यवस्था कमजोर होने के कारण अत्याचार दरिंदे सरेआम रिहा हो जाते हैं और शोषण का अगला इतिहास रचते हैं।

कहीं न कहीं नारी के साथ होने वाले शोषण के पीछे एक बड़ा कारण परिवार में ही लिंग भेदभाव करना, लड़कियों की पराया धन के रूप में मान्यता इत्यादि मानसिकता भी है। फलस्वरूप उसे वह सारे सुअवसर प्राप्त नहीं होते जिससे उसका बौद्धिक व नैतिक विकास सुचारू रूप से हो सके। आज भी पारिवारिक परिवेश के अंतर्गत ऐसे कई हजारों उदाहरण मिल जायेंगे जहां पुरुष कदम-कदम पर नारी से सहयोग की अपेक्षा करता है जिसके कारण नारी की अपनी खुशियां, इच्छाएं और अभिव्यक्तियां पारिवारिक कल्याण और सुख शांति के नाम पर गौण हो जाती हैं। आज भी आये दिन लड़की के ससुराल वालों की अतृप्त मांगों के पूरे न होने पर विवाहिता को जलाने या आत्महत्या करने की कोशिश जैसी घटनाएं सुनी-सुनाई जाती हैं परन्तु प्रताड़ना का यह सिलसिला कहीं थमता नजर नहीं आता। जहां आज अत्याचारों से पीड़ित घरेलू नारी की स्थिति चिंताजनक बनी हुई है वहीं कार्यक्षेत्र में कामकाजी नारी भी शोषण के चक्रव्यूह में फंसी नजर आ रही है। कई बार कार्यक्षेत्र के अंतर्गत भी नारी पुरुष के निर्भीक वर्चस्व, स्वार्थपरता व बॉस जैसे पुरुषों के व्यंग्य-उपहास एवं बदनाम व्यवहार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। यदि हम एक नजर पिछड़े इलाकों और ग्रामीण समाज पर भी डालें तो वहां नारी की स्थिति और भी दयनीय है। पिछड़े इलाकों और ग्रामीण समाज में नारी को प्रत्येक क्षेत्र में कमजोर मानकर मानसिक रूप से विखंडित किया जाता है। आज भी वहां नारी को घर की दासी, विलासिता की वास्तु और संतान पैदा करने का यंत्र माना जाता है नारी को पुरुष के समान स्वतंत्र चिंतन की छूट नहीं दी जाती है।

अगर हम आज के पढ़े-लिखे व सभ्य समाज की संकुचित अवधारणा से मुक्ति पाने के लिए शिक्षा को एक मात्र हथियार माने तो वह भी किस हद तक सफल सिद्ध हुआ है? मैं मानती हूं कि शिक्षा के अभाव में नारी असभ्य, अदक्ष, अयोग्य एवं अप्रगतिशील बन जाती है। परन्तु सच तो यह भी है कि आज सबसे ज्यादा कामकाजी व पढ़ी-लिखी नारी के साथ शोषण के हादसे हो रहे हैं। शिक्षित होकर भी नारी खुलेआम प्रताड़ना का शिकार होती है।

हर साल आठ मार्च को 'महिला दिवस' की दुहाई देकर अनेक सम्मेलन, संगोष्ठियां व जलसे निकाले जाते हैं। अखबारों व पत्रिकाओं में नारी विशेषांक निकाले जाते हैं परन्तु समाज की सोच में कितने प्रतिशत परिवर्तन होता है। इसका अंदाजा दिनदहाड़े होने वाली वारदातों से लगाया जा सकता है। इसलिए आज आवश्यकता है समाज को अपनी संकीर्ण सोच में बदलाव लाकर एक नया दृष्टिकोण अपनाने की जिससे भारतीय सामाजिक व्यवस्था में भी बदलाव आएगा और नारी अपने समस्त अधिकारों से परिचित होकर समाज व परिवार में सम्मानजनक जीवन व्यतीत कर सकेगी।

-405, गुरुद्वारे के पीछे, दशमेश नगर
खरड़, जिला-मोहाली-140301
(पंजाब)



मुस्कराता हुआ कल

संकल्प-प्रवाह

मंजुला जैन

स्वस्थ सोच और समृद्ध समझ ही असल शिक्षा है। इसके बगैर कोरी डिग्री वाली शिक्षा समाज को ऊपरी तौर पर तो बदला हुआ दिखाती है, लेकिन इसकी बुनियाद अंधेरे में ही डूबी रहती है। किताबों में लिखे गये शब्दों को पढ़ते समय हमारी पृष्ठभूमि, उनके बारे में हमारा नजरिया और एक गहरी समझ का होना ही सही मायनों में शैक्षिक बदलाव है। वो बदलाव, जो समाज को नई दिशा देगा, जिसमें बढ़ती डिग्रियों के साथ कन्या भ्रूण हत्याओं की दर भी बढ़ती नहीं जाएगी।

क्या होती है समझ? क्यों वो किताबों में दर्ज नहीं? क्या किताबों में सिर्फ काले अक्षर दर्ज हैं, समझ नहीं। ऐसा नहीं है। किताबें यानी शिक्षा हमें बेहतर जिंदगी की ओर ले जाती है। सोच को परिष्कृत करती है, लेकिन इसके लिए उस शिक्षा को ग्रहण करते समय अपने पूर्वानुभव और समाज के पारम्परिक सांचे का बोझ उतारकर रखने की जरूरत होती है। क्या सही है, क्या गलत है। इसे महज पढ़ना नहीं, समझना। अपने समझे हुए को जीवन में उतारना। उसके लिए हर मुश्किल का सामना करना...इसके बिना सही राह न मिलेगी।

जब भी किसी समाज की समझ परिष्कृत होती है, उसे असल आजादी के मायने समझ में आते हैं, तो उसका टकराव समाज के पुराने नीति-नियमों से होना ही होता है।

अगर हमारी सोच विकसित है, नजरिया खुला और समझ परिष्कृत तो हिम्मत अपने आप आ जाती है। सारे डर कहीं दूर भाग जाते हैं। इतिहास को पलटकर देखें तो लक्ष्मीबाई, जीजाबाई, जोधाबाई आदि की डिग्रियों का कहीं कोई जिक्र नहीं है, लेकिन उनकी हिम्मत और सोच ने उन्हें कभी पीछे हटने नहीं दिया। अब लड़कियां जीवन की पाठशाला में समझदारी के पाठ भी पढ़ रही हैं। वे अपने अस्तित्व की भीनी-भीनी खुशबू महसूस कर रही हैं। एक मुस्कराता हुआ कल हमें पुकार रहा है...। यहां मैं अपनी बहनों से कुछ बिंदुओं को साझा करना चाहूंगी जिससे उनकी जिंदगी में एक सकारात्मक परिवर्तन परिलक्षित हो-

- वो कौन-सी चीज थी, जिसे हमेशा से करना चाहा था और जिसके बारे में सोचे हुए अरसा हुआ। हर रोज अपनी एक भूली बिसरी या नई जन्मी इच्छा को डायरी में लिखना।
- अतीत को खंगालते उन बातों को याद करना, उन कामों के बारे में सोचना, जो आप नहीं करना चाहते थे, लेकिन करना पड़ा।
- खुद को वक्त देना और एकांत में अपने आप से बातें करना। पसंद का संगीत सुनना।
- रोज के शेड्यूल में कौन-सा काम है, जो करना सबसे अच्छा लगता है और कौन-सा काम है, जो सबसे खराब लगता है। इसे पहचान कर उसके कारणों तक पहुंचना और उन कामों का जिंदगी से तालमेल बिठाना।
- यह सोचना छोड़ दें कि सब आपसे खुश रहेंगे। कोई भी, कभी सबको खुश नहीं रख सकता। यह मशक्कत थकाती है और अवसाद को धकेलती भी है। एक सीमा तक प्रयास करना ही ठीक है।
- घर के कामों का सारा दायित्व खुद के कंधों पर उठाने से बेहतर है इसका बंटवारा करना और मिल-जुलकर काम को एंजॉय करना। इससे पारस्परिक समझ बढ़ती है और शेयरिंग भी।
- हफ्ते में एक बार बाहर घूमने जाना चाहिए। आखिर जिंदगी मिलेगी न दोबारा। हर पल को भरपूर जीने का आदत और अपने आसपास पॉजिटिव माहौल बनाकर रखना जरूरी है।
- निराशाजनक बातें करने वालों से दूर रहना और ऐसी बातों को सुनकर तुरंत अनसुना करना फायदे का होता है।
- अगर हम दृढ़ निश्चय कर लें तो कोई काम असंभव नहीं है। बस वो काम कौन-सा है, जिसे करने का आपका मन है, ढूंढने भर की देर है।
- हाउस वाइफ हो या वर्किंग वुमन, हर वक्त घरेलू कामों में लगे रहना ठीक नहीं। अपने वक्त को, घर को, परिवार को एंजॉय करना भी जरूरी है। उतना ही घरेलू काम कंधों पर उठाएं, जितना आपके लिए ही जरूरी है। बाकी को या शेयर कर लें या कोई मेड रख लें।

जिंदगी के इन छोटे-छोटे फॉर्मूलों को अपनाने के बाद देखिए, कैसे मुस्कराती है आपकी जिंदगी। ●

विवेचन-प्रवाह

सर्वोदय और अपरिग्रहवाद

राष्ट्रसंत गणेश मुनि शास्त्री

सर्वोदय का अर्थ है विश्व में सब देशों की जनता का विकास और कल्याण होना। यह सिद्धांत भगवान महावीर के अपरिग्रहवाद से प्राय: मिलता-जुलता है। दोनों के व्यवहार और प्रचार की पद्धति में भिन्नता हो सकती है, किन्तु वैचारिक दृष्टि से कोई भिन्नता नहीं है।

सर्वोदय इस युग की नूतन देन नहीं है। सर्वोदय की भावना भारत की संस्कृति में चिरकाल से कहना चाहिए आदिकाल से ही व्याप्त रही है। 'सब सुखी हों, सब निरोग रहें, सब कल्याण के भागी हों, किसी को भी दु:ख का सामना न करना पड़े।' यह भारतीय मनीषियों की अंत:कामना रही है। इस भावना को व्यक्त करने के लिए सर्वोदय शब्द का प्रयोग भी जैनाचार्य समन्तभद्र ने करीब पन्द्रह सोलह सौ वर्ष पहले किया है। उन्होंने तीर्थंकर के शासन को 'सर्वोदय' तीर्थ कहा है। तीर्थंकर का शासन, सामान्य शासन नहीं किन्तु एक विशिष्ट प्रकार का शासन है, जिसमें प्राणिमात्र को आत्मविकास का अवसर मिलता है। सभी का उत्कर्ष और सभी का उदय होता है। हां, वर्तमान में सर्वोदय के अभियान में गांधीजी का विशिष्ट योग रहा है। उनके प्रमुख शिष्य आचार्य विनोबा भावे ने सर्वोदय विचार दर्शन को लेकर पदयात्रा करते हुए सर्वोदय का महत्वपूर्ण कार्य संपादित किया। वास्तव में देखा जाए तो अपरिग्रहवाद और सर्वोदय की भावना में कोई विशेष अंतर परिलक्षित नहीं होता। दोनों एक ही कार्य के पूरक हैं।

भगवान महावीर ने अपरिग्रह की जो व्याख्याएं और सीमाएं बतायी हैं, उनमें सिर्फ धन संपत्ति का त्याग ही नहीं, बल्कि अपने अधिकार में रहे हुए दास, सेवक, पशु, वाहन और खेती, जमीन आदि की सीमा निर्धारण करना भी सूचित किया गया है। अपरिग्रहवाद मूलत: व्यक्ति को अधिक से अधिक स्वकेन्द्रित करता है, उसकी आवश्यकताओं पर स्वेच्छया नियंत्रण लगाता है।

सर्वोदय की मूल भावना भी यही है। वह भी पूंजीपति से धन छीनने को नहीं कहता, किन्तु वह कहता है जो धन तुम्हारे पास है, वह समाज को अर्पित कर दो, अपना स्वामित्व हटा लो, तुम उसके मालिक बनकर नहीं, अपितु रक्षक (ट्रस्टी) व व्यवस्थापक बनकर समाज के कल्याण कार्यों में उसका नियोजन करते रहो।

व्यक्ति अपनी बुद्धि व श्रम से उपार्जित धन को समाज हितार्थ तभी अर्पित करेगा, जब वह अपनी असीम इच्छाओं पर संयम रख सकेगा, आवश्यकताओं पर नियंत्रण करेगा। इस दृष्टि से सर्वोदय और अपरिग्रह का मूल स्वर एक है और दोनों की फलश्रुति भी बहुत कुछ समान है, व्यक्ति व समाज शांतिपूर्वक जीएं।

वास्तव में जिस दिन अपरिग्रह एवं सर्वोदय के ये सिद्धांत जन-जीवन में पूर्णत: उत्तर पायेंगे और वह सामूहिक रूप में प्रयुक्त होने लगेंगे उस दिन अर्थ-वैषम्य जनित सामाजिक समस्याएं व राष्ट्रीय समस्याएं स्वत: समाप्त हो जायेंगी और मानव दुर्लभ सुख का खजाना प्राप्त कर लेगा। अपरिग्रहवाद का सिद्धांत, उसके व्रत व उपदेश हजारों वर्षों से हमारे समक्ष हैं, किन्तु अब तक उन व्रतों व उपदेशों का सम्यक् पालन नहीं किया गया। यदि सम्यक् प्रकार से इसकी परिपालना होती तो विश्व में हिंसाजन्य विप्लव कभी नहीं होते। यह महान खेद की बात है कि अपरिग्रह के सिद्धांत का अनुयायी समाज भी आज इससे अछूता है। उसकी वाणी में तो अपरिग्रहवाद झलकता है किन्तु आचरण में शून्यता दृष्टिगत होती है।

अपरिग्रहवाद का सिद्धांत मानव को अपनी तृष्णा, ममता एवं लोभ वृत्ति को सीमित करने के लिए प्रेरित करता है। साधु-संन्यासियों के लिए ही नहीं, गृहस्थों के लिए भी अपरिग्रह पांच मूलव्रतों में प्रमुख व अन्यत्तम व्रत है। शेष व्रतों के पालने में भी इसकी बड़ी उपयोगिता है। इसका पालन प्रत्येक गृहस्थ के लिए आवश्यक बतलाया गया है। व्यक्ति के लिए ही नहीं, समाज, देश व राष्ट्र के लिए भी हितकर है। मानव अर्थलिप्सा के चक्र में ही न फंसा रहे और जीवन के उच्चतर लक्ष्य को ममत्व के प्रगाढ़ अंधकार में ओझल न कर दे, इसके लिए अपरिग्रह की भावना प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में आनी चाहिए। यह आधुनिक युग की ज्वलंत समस्याओं का सुंदर अहिंसात्मक समाधान है। यदि विश्व जीवन के कण-कण में इसका प्रभाव परिव्याप्त हो जाता है, तो फिर हिंसक-क्रांति युक्त समाजवाद या साम्यवाद आदि किसी भी वाद की आवश्यकता ही नहीं रहेगी। ●

पशुओं से जुड़े शकुन एवं अपशकुन

● किसी योजन के अनुसार काम आरंभ करने या कोई शुभोत्सव आरंभ करने के समय गधे का रेंगना अत्यंत अशुभ माना जाता है।

● किसी के सामने एक उड़ते पक्षी की चोंच से मछली गिर पड़े तो उसके सौभाग्य में वृद्धि होती है।

● लोमड़ी, सियार या भेड़िया किसी को जाते समय बायीं ओर से दाहिनी ओर रास्ता काट दे, तो जातक को अपने कार्य में सफलता प्राप्त होती है। विपरीत दिशा से रास्ता काटना अशुभ माना जाता है।

● खेतों में मेढ़क कूदते हुए दिखाई दें तो भारी वर्षा होती है।

● किसी यात्रा के आरंभ में खरगोश देखना अशुभ होता है।

● कोई धनवान व्यक्ति सांप को पेड़ से उतरते देखे तो उनके धन का नाश होता है। यदि कोई धनहीन व्यक्ति ऐसा दृश्य देखे तो उसे धन लाभ होता है।

● सांप दाहिनी ओर से रास्ता काटे तो मनोकामनाएं पूर्ण होती है।

● उल्लू किसी घर के ऊपर पेड़ पर, घर के आंगन पर बैठा दिखाई दे तो उस घर पर आपदा आती है।

● किसी कार्य या यात्रा के आरंभ में मोर की बोली सुनाई दें कार्य और यात्रा दोनों सफल होते हैं।

● तोते का बायीं ओर से दाहिनी ओर उड़ते दिखाई देना अत्यंत शुभ होता है। विपरीत दिशा में उड़ते दिखाई देने से कार्य में विलम्ब होता है।

● कहीं जाते समय चूड़ी वाले का सामने आ जाना शुभ शकुन माना जाता है।

● कहीं जाते समय लाठी लिए किसान को देखने से कार्य में सफलता प्राप्त होती है।

● कहीं जाते समय यदि चिड़िया की बीट सिर पर गिरे तो शुभ माना जाता है।

-मुकेश अग्रवाल, दिल्ली

मंत्र-प्रवाह

साध्वी मंगलप्रभा

मंत्रों से प्रभावित होता है जीवन

'ओम्' बीजमंत्र भारत की प्रायः सभी परम्पराओं में मान्य रहा है। प्रणव को योगशास्त्र में ईश्वर का वाचक कहा है। बीजमंत्रों में इसको प्रथम स्थान प्राप्त है। मंत्र संयोजना में प्रायः मंत्रों में ओम् का सन्निवेश किया जाता है।

भारतीय परम्परा में मंत्र विद्या का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। वैदिक, बौद्ध एवं जैन आदि प्रायः सभी विचारधाराओं में मंत्र-शास्त्रों का प्रणयन हुआ है। वैदिक परम्परा में यह माना जाता है कि प्राचीन ऋषियों ने तत्व-दर्शन के अभ्यासक्रम के प्रसंग में ब्रह्मा से वेद-विद्या उपलब्ध की थी। ऋषियों के एक अन्य समूह ने विष्णु को प्रसन्न कर उनसे भक्ति-विद्या प्राप्त की थी तथा एक अन्य समूह ने शिव को प्रसन्न कर उनसे मंत्र-विद्या प्राप्त की थी और उसी परम्परा से वह मंत्र-विद्या वर्तमान एक प्रचलित है। जैन परम्परा के चौदह पूर्वों में एक विद्यानुप्रवाद नाम का पूर्व था। उसमें मंत्र-विद्या का सांगोपांग वर्णन था। काल प्रवाह में वह ज्ञानराशि विलुप्त हो गई किन्तु उसके अवशेष के रूप में आज भी जैन परम्परा में मंत्र-विद्या का अस्तित्व है तथा मंत्रों के विशिष्ट प्रकार के प्रयोग उपलब्ध हैं। बौद्ध परम्परा में भी मंत्र-तंत्र विद्या का महत्वपूर्ण स्थान है। वज्रयान बौद्ध परम्परा का तो मूल आधार ही मंत्र-तंत्र विद्या है। वर्तमान में भी इन सभी परम्पराओं में मंत्र के प्रयोग प्रचलित हैं।

ककार से लेकर हकारपर्यन्त व्यंजन बीजसंज्ञक हैं और अकार आदि स्वर शक्ति रूप हैं। मंत्र बीजों की निष्पत्ति बीज और शक्ति के संयोग से होती है। सारस्वत बीज, माया बीज, पृथ्वी बीज, अग्नि बीज, प्रणव बीज, मारुत बीज, जल बीज, आकाश बीज आदि की उत्पत्ति व्यंजन एवं स्वर के संयोग से ही हुई है।

मंत्र एवं विद्या- जैन परम्परा में मंत्र और विद्या इन दो शब्दों का प्रयोग प्राप्त होता है तथा दोनों की परस्पर भिन्नता का उल्लेख भी मिलता है। जिस मंत्र में स्त्री देवता अधिष्ठात्री हो, वह विद्या है तथा जिसमें पुरुष देवता अधिष्ठाता हो वह मंत्र है अथवा जिसे विशेष प्रकार की साधना के द्वारा साधा जाए वह विद्या और जो बिना साधे ही पठित सिद्ध हो वह मंत्र है।

मंत्र के प्रकार- मंत्र-शास्त्र में मंत्रों के विभिन्न भेद किए गए हैं 'प्रयोगसार' नामक ग्रंथ में बीजमंत्र, मंत्र एवं मालामंत्र के भेद से मंत्रों के तीन प्रकार बताये गये हैं। नौ अक्षर तक के मंत्र बीजमंत्र कहलाते हैं। बीस अक्षर तक के

मंत्र कहलाते हैं तथा उनसे अधिक अक्षरों वालों को मालामंत्र कहा जाता है। मंत्र-व्याकरण में स्त्रीलिंग, पुल्लिंग एवं नपुंसक के भेद से मंत्र के तीन प्रकार निर्दिष्ट हैं। जिन मंत्रों के अंत में 'स्वाहा' पद का प्रयोग होता है वे स्त्रीलिंग मंत्र, जिन मंत्रों के अंत में हूं, वषट्, फट्, धे तथा स्वधा आदि पदों का प्रयोग होता है वे पुल्लिंगी मंत्र एवं जिनके अंत में 'नमः' पद का प्रयोग किया जाता है वे नपुंसक मंत्र कहलाते हैं।

आग्नेय एवं सौम्य इन दो प्रकार के मंत्रों का भी उल्लेख प्राप्त होता है। पृथ्वी, अग्नि एवं आकाश मंडल (समूह) वाले मंत्र आग्नेय मंत्र कहलाते हैं तथा जल एवं वायु तत्व वाले मंत्र सौम्य कहलाते हैं। जिन सौम्य मंत्रों के अंत में फट् शब्द योजित होता है तो वे आग्नेय मंत्र बन जाते हैं तथा जिन आग्नेय मंत्रों के अंत में 'नमः' पद जुड़ जाता है तो वे सौम्य मंत्र बन जाते हैं।

बीजमंत्र- जिस मंत्र में बीजाक्षर तथा अन्य अक्षर होते हैं किन्तु मंत्र देवता का नाम नहीं होता वह बीजमंत्र कहलाता है। जैसे-'ओं ऐं ओं' यह बीजमंत्र है।

'ओम्' बीजमंत्र भारत की प्रायः सभी परम्पराओं में मान्य रहा है। प्रणव को योगशास्त्र में ईश्वर का वाचक कहा है। बीजमंत्रों में इसको प्रथम स्थान प्राप्त है। मंत्र संयोजना में प्रायः मंत्रों में ओम् का सन्निवेश किया जाता है। मंत्र व्याकरण में 'ओम्' बीज तेज, भक्ति, विनय, प्रणव, ब्रह्म, प्रदीप, वाम, वेद, कमल, अग्नि, ध्रुव, आकाश आदि संज्ञाओं के नाम से प्रसिद्ध है।

तेजो भक्तिर्विनयः प्रणव ब्रह्मप्रदीपवामाश्च।
वेदोऽब्जनदहनध्रुवमादिद्युर्भिरोमिति स्यात्॥

'ह्रीं' बीजमंत्र को माया तत्व, शक्ति, लोकेश, त्रिमूर्ति एवं बीजेश के रूप में ख्याति प्राप्त है। यह बहुत शक्तिशाली मंत्र है। ह्रींकार माया बीज अर्थात् शक्ति का बीज है।

ह्रीं का वैशिष्ट्य इसी से परिलक्षित होता है कि इस पर ह्रींकारकल्प जैसे स्वतंत्र ग्रंथ निर्मित हुए हैं।

मायातत्वं शक्ति लोकेशो ह्रीं त्रिमूर्तिर्बीजेशः

ह्रां, ह्रीं, ह्रू, ह्रैं, ह्रौं एवं ह्रं ये बीज शून्यरूप माने जाते हैं।

'ऐं' वाग्बीज अथवा तत्वबीज कहलाता है। 'श्रीं' लक्ष्मीबीज के रूप में विख्यात है। 'क्लीं' अनंगबीज अथवा आकर्षणबीज के रूप में स्वीकृत है।

'अर्हम्' जैन परम्परा का अत्यंत महत्वपूर्ण मंत्र है। प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों में इसकी विशेष साधना की जाती है। यह वीतरागता-सूचक बीजमंत्र है। इस मंत्र का शरीर पर न्यास किया जाता है। कवच निर्माण प्रक्रिया में भी इसका महत्वपूर्ण स्थान है। 'अर्हम्' के जप में प्रचुर रोग-निवारक क्षमता विद्यमान है। 'अर्हम्' के जप में प्रचुर रोग-निवारक क्षमता विद्यमान है। 'अर्हम्' को ज्ञानबीज एवं जगद्वंद्य कहा गया है। यह मंत्रराज है, इसका ध्यान करना लाभप्रद है।

मंत्र विकल्प से निर्विकल्प तक पहुंचने की प्रक्रिया है। सविचार से निर्विचार तक पहुंचने की पद्धति है। जहां शब्द, ध्वनि और संकल्पशक्ति तीनों का योग होता है, वहां मंत्र की शक्ति जागृत हो जाती है। मंत्र का साक्षात्कार हो जाता है और मंत्र का देवता प्रकट हो जाता है। जब मंत्र जप करने वाले का शब्द ज्योति में बदल जाता है तब मंत्र जप करने वाले का शब्द ज्योति में बदल जाता है तब मंत्र का साक्षात्कार हो जाता है। मंत्र चैतन्य हो जाता है। मंत्र जब चैतन्य बनता है तब ही वह विशिष्ट शक्ति का संवाहक एवं प्रकट करने वाला बनता है।

मंत्र शब्दात्मक होता है। उसमें अचिंत्यशक्ति होती है। उसके द्वारा आध्यात्मिक उन्नयन होता है। व्यक्ति की चेतना अंतर्मुखी बन जाती है, जो अध्यात्म का मूल लक्ष्य है। ●

महिला-दिवस

समाज की आधारशिला है नारी

साध्वी सुधांशुप्रभा

पश्चिमी विचारक हारग्रवे ने लिखा है तारे आकाश की कविता है और नारी धरती की। आकाश की शोभा सितारों से बढ़ती है तो धरती की शोभा सुसंस्कारी नारी से।

नारी को समाज की आधारशिला माना है। नारी को सद्गुणों की ज्योतिशिखा कहकर सम्मान बढ़ाया है तो ईर्ष्यालु कहकर उसकी मूल वृत्ति को व्याख्यायित किया है। नारी पति के लिए हृदय है, संतान के लिए ममता, समाज के लिए शील, विश्व के लिए दया, जीवमात्र के लिए करुणा को संजोने वाली महावृत्ति है।

भारतीय नारी शील की ज्योतिशिखा पर पतंगों की भांति जलकर भस्म होना जानती है किन्तु सर्कस के शेरों की तरह हंटरों के सपाटे में कलाबाजी दिखाकर दीनतापूर्वक जीना नहीं जानती। नारी के भीतर स्वाभिमान का गुण छिपा है। वह पौद्गालिक शरीर में कष्टों को झेलकर, गालियों की बौछारों को सहकर भी शारीरिक व मानसिक रूप से दृढ़ रहती हैं। प्राचीनकाल में नारियों की वेदना भरी व्यथा साहस से ओतप्रोत थी किन्तु आज वह स्थिति नहीं रही है आज हर क्षेत्र में महिलाओं ने अपने स्तंभ खड़े कर दिये हैं। यदि स्कूलों व कॉलेजों में रिजल्ट देखें तो अत्यधिक अंक प्रात करने वाली लड़की ही होगी ऑफिसों में देखें तो वहीं महिलाओं ने पुरुष के समान अधिकार प्राप्त कर लिये हैं। इलेक्शन में भी पद प्राप्ति की आशा से सफल होने वाली नारी ही है। जैसे प्रथम महिला प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी, प्रथम महिला राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिल, सीईओ मल्टीनेशनल कंपनी में इंद्रा नुई, आदिवासी स्त्री पत्रकार दयामणि बारला, ओलंपिक वेटलिफ्टिंग में डॉ. कमला करनाम। राजनीति हो या रेस, शिक्षा हो या स्पेस नारी ने सब जगह अपनी पहचान बनायी है।

गणाधिपति पूज्य गुरुदेव श्री तुलसी ने रीति-रिवाजों की खिड़कियों में बैठने वाली नारी को खुला मैदान दिया। घुंघट की ओट में रहने वाली को शालीनता से रहना सिखाया, महिलाओं को हीन दिखाने वाले समाज को महिलाओं के गौरव से परिचित कराया। कोई भी कार्य महापुरुषों की बिगुल क्रांति से ही फलता है जैसे ही तुलसी ने इस क्रांति का शंखनाद किया विरोधों के झकोरे आने लगे, आंधी ने तूफान का रूप ले लिया लेकिन सत्यदेवी की शरण लेने वाले तुलसी ने अपनी देववाणी से हर व्यक्ति के भीतर उथल-पुथल मचाकर समाज में नया रूप उपस्थित किया।

आचारांग सूत्र में लिखा है 'थीमि लोए पव्वहिए ते यो वयंति एयाई आययणांइ'। नारी को आयतन (आधार) माना है। मृगलोढ़ा को आधार बनने वाली उसकी मां थी, युद्ध से पलायित सुत संजय को वीरता का पाढ़ पढ़ाने वाली रानी विदुला, स्वामी पुत्र के रक्षार्थ अपने इकलौते पुत्र को मौत के मुंह में धकेलने वाली पन्नाधाय, शिशुओं को लोरियों से संन्यास पथ की ओर प्रेरणा भरने वाली रानी मदालसा, अपने शिशुवत सबकी सेवा करने वाली मदरटेरेसा आदि नारियां महान है। नारी महानता की पृष्ठभूमि तैयार करने वाली है। वह जितनी सुंदर, कोमल है उतनी ही मन व विचार से दृढ़तर है, जितनी सौम्य व सुडोल है उतनी ही तेजस्विनी भी है। सिकंदर पंजाब पहुंचा, उसने पंजाबी में महिला से भोजन मांगा। महिला ने रोटी के स्थान पर सोने के सिक्के, आभूषण आदि रखे। सिकंदर ने कहा मैं सोना नहीं रोटी मांग रहा हूं, महिला ने कहा रोटी तो आपके देश में भी बहुत है आप इसके लिए ही तो आये हैं। उस महिला के तेजस्वी वचनों से सिकंदर पुन: अपने देश लौट गया।

पश्चिमी विचारक हारग्रवे ने लिखा है तारे आकाश की कविता है और नारी धरती की। आकाश की शोभा सितारों से बढ़ती है तो धरती की शोभा सुसंस्कारी नारी से। यदि परिवार में एक भी नारी न हो तो वह परिवार नहीं कहला सकता। गृहस्थ शब्द भी गृहिणी से ही बना है गृहिणी है तो गृह है। धरती माता भी नारी ही है संपूर्ण सांसारिक जीवों को आश्रय देती हुई मधुरमय अन्न रस का पान करवाती है। एक नारी ही सुसंस्कारित समाज की स्थापना कर सकती है लेकिन व्यंग्य का बाण छोड़ते हुए आजादी के पश्चात एक महिला ने भाषण देते हुए कहा कि महिलाएं पुरुषों से उच्च है क्योंकि जितने पागलखाने है वे सब पुरुषों से भरे हैं, एक पुरुष ने बीच में उठकर कहा कि पुरुषों को पागल किया किसने है? नारियों का स्थान पुरुषों से न किंचित हीन है। आत्मनिर्णय में रहा चिंतन सदा स्वाधीन हैं। महाकवि मिश्र ने लिखा है-

इला न देणी आपणी हालरिये हुलराय।
मात सिखावै पालणैमरण बड़ाई माय॥

नारी अपने बच्चों को पालणै में ही शिक्षा की अमृत घूंट पिलाती हुई कण-कण में सद्संस्कारों को भरने की कोशिश करती हैं। मां शब्द ग्रंथ है, महाविद्यालय है। एक संस्कारी ग्रंथ को प्राप्त करने व्यक्ति कितना घूमता है, पैसा खर्च करता है फिर भी अच्छा ग्रंथ मिले यह जरूरी नहीं लेकिन जो मां के ममत्व को प्राप्त करके उसके कथनानुसार कार्य करता है मानो उसने एक अच्छे ग्रंथ को पढ़ लिया। आज के युग में महाविद्यालयों की स्थापना जोरो-शोरों से हो रही है लेकिन मां तो स्वयं महाविद्यालय है, इस कॉलेज की शिक्षा व्यक्ति के भीतर छिपे पौरुष को जागृत कर सकती है, इसकी शिक्षा अहम् को छोड़ अर्हम् बना सकती है। कष्टों के लम्हों में भी सुख की अनुभूति करवा सकती है। ऐसी माताओं से ही यह भारतभूमि संस्कारित बनी हुई है। इसमें गुदगुदाने की शक्ति है, जगाने की क्षमता है, समझाने की कला है, गलत कार्य में खबरदारी के संग ललकार है, कल्पनाशक्ति को प्रायोगिक रूप देने की अद्भूत क्षमता है अतएव माता का आंचल शांति का महल है। ●

● वास्तु-प्रवाह ●

समृद्धिदायक है विंड चाइम्स

मुरली कांठेड़

फेंगशुई में पवन घंटियों के प्रयोग से सकारात्मक ऊर्जा की वृद्धि होती है। पवन घंटी द्वारा उत्पन्न ऊर्जा भवन की नकारात्मक ऊर्जा का शमन कर दुर्भाग्य को मिटाती है। पवन घंटियां अनेक छड़ों से मिलकर बनती हैं। पवन घंटी धातु अथवा लकड़ी की बनी हो सकती है।

● यदि मुख्य द्वार के समीप वास्तुदोष हो, तो उसके निवारण हेतु मुख्य द्वार पर चार छड़ों वाली पवन घंटी लटकानी चाहिए। विंड चाइम्स को दरवाजे पर पर्दे के समीप इस प्रकार लगाना चाहिए कि द्वार में प्रवेश करने वाले व्यक्तियों से वह टकराकर मधुर ध्वनि उत्पन्न करे, इससे वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा की वृद्धि होती है।

● पांच छड़ वाली विंड चाइम्स का प्रयोग अध्ययन कक्ष में वास्तु दोष मिटाने के लिए किया जा सकता है। यदि अध्ययन कक्ष में छत पर बीम हो तो बीम के समीप पांच छड़ों वाली विंड चाइम्स को लटकाना चाहिए। अध्ययन कक्ष के द्वार के समीप भी विंड चाइम्स को लटकाया जा सकता है।

● ड्राइंगरूम में छह छड़ों वाली पवन घंटी का उपयोग करना श्रेष्ठ फलदायक होता है। यह विंड चाइम्स उस स्थान पर लटकानी चाहिए जहां से आगुंतकों का प्रवेश होता है।

● बच्चों के कमरों में सात छड़ों वाली चाइम्स का प्रयोग करना शुभ होता है। यदि बच्चे लापरवाह एवं मनमर्जी करने वाले हों, तो बच्चों के कमरे के द्वार पर सात छड़ों वाली विंड चाइम्स लटकानी चाहिए। यदि बच्चों का कमरा गलत दिशा में बना हुआ हो तो यह प्रयोग अवश्य करना चाहिए।

● आठ छड़ वाली विंड चाइम्स का प्रयोग कार्यालय में जिस स्थान पर आप बैठते हों, वहां पर किया जा सकता है। यदि कार्य में मन नहीं लगता हो अथवा कार्यक्षेत्र में प्राय: रुकावटें एवं बाधाएं उत्पन्न होती हों तो अपने कक्ष के द्वार पर यह आठ छड़ वाली विंड चाइम्स लटकानी चाहिए। इसका प्रयोग दरवाजे के अंदर पर्दे के समीप लटकाकर करना चाहिए।

● यदि परिवार में सभी व्यक्तियों को बार-बार रुकावटों एवं बाधाओं के कारण निराशा एवं उत्साहहीनता जैसी स्थिति बन रही है तो नौ छड़ वाली विंड चाइम्स का प्रयोग ड्राइंगरूम में करना चाहिए।

● गुड लक बैल कई डिजाइनों में आती है। इसके ऊपर टांगने के लिए लाल धागा लगा होता है तथा नीचे लाल धागे की टसल लगी होती है। इसके ऊपर चीनी देवता, बुद्धा, कुआनयिन, पगोडा या कोई और शुभ चिह्न बना होता है। यह यांग ऊर्जा का प्रतीक होती है जो कि हमारे सौभाग्य के लिए अच्छी होती है। गुड लक बैल को हम घर, दफ्तर या दुकान के किसी भाग में लगा सकते हैं।

जीवन में गाय की उपयोगिता

अभय कुमार जैन

भारतवर्ष में गाय का बहुत महत्व है। हमारे धर्मशास्त्रों में गाय को भारत माता, गंगा माता, जन्मदाता जननी व गायत्री माता के समान दर्जा दिया गया है। वेदों में गाय को रूद्रों की जननी, वसुओं की पुत्री तथा आदित्यों की बहन अमृतमयी कहा गया है। वेदों में ही गाय को हमारे भाग्य का निर्माता और हमारी श्रेष्ठ संपत्ति बताया गया है।

महाभारत काल में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को ज्ञान देते हुए कहा कि इस संसार में गाय श्रेष्ठ, पवित्र, पावन एवं उत्तम है तथा इसके दूध व घी के बिना संसार में कोई भी यज्ञ संपादित नहीं हो सकता है।

माता केवल अपने बच्चों का पालन पोषण करती है, परन्तु गाय कई लोगों का जन्म से मृत्यु तक पालन पोषण करती है। इसीलिए भारतीय ऋषियों ने उसे केवल अपने परिवार का सदस्य ही नहीं बनाया वरन् उसे मां के समान पूज्य माना तथा गौमाता कहा है। गाय मनुष्य जाति की प्राणीजगत में आत्मीयता की प्रतीक है। गाय अपने पूरे जीवन काल में मनुष्य को स्वास्थ्य तथा सुख उपलब्ध कराती है।

गाय हमारे धर्म और मोक्ष का आधार है। गाय हमारे स्वास्थ्य का आधार है। गाय हमारी आर्थिक समृद्धि का मुख्य स्रोत है। गौमाता हमें बहुत कुछ देती है लेकिन उससे प्राप्त होने वाले पांच पदार्थ मनुष्य के लिए महत्वपूर्ण व उपयोगी होते है। पंचगव्य के नाम से प्रसिद्ध ये पांच पदार्थ दूध, दही, घी, गौमूत्र तथा गोबर है। इसके अलावा स्वादिष्ट मक्खन, मलाई और छाछ भी गाय के दूध से प्राप्त होते हैं।

आयुर्वेद में बताया गया है कि पंचगव्य का सेवन करने से मानव की समस्त व्याधियों का क्षय उसी प्रकार से हो जाता है, जैसे प्रज्ज्वलित अग्नि से ईंधन भस्म हो जाता है। ऐसी कोई बीमारी नहीं है, जिसका उपचार पंचगव्य से नहीं हो सकता है। अनेकानेक वैज्ञानिक परीक्षणों से अब यह सिद्ध हो गया है कि वायरस जन्य अनेक संक्रामक रोग गायों द्वारा स्पर्श की हुई वायु के लगने से अनायास ही नष्ट हो जाते है।

गौ दुग्ध स्वास्थ्यवर्द्धक होने के साथ-साथ अनेक रोगों का निवारण करने वाला है। गाय का दूध माता के बाद पूर्णतया भोजन है। गाय के दूध में खनिज, विटामिन आदि प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो भोजन के लिए जरूरी है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने गाय के दूध को मानव के लिए सर्वोत्तम बताया है। गाय के दूध में रात को सोने से पहले एक चम्मच घी मिलाकर पीने से शरीर स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनता है। गौ दूध के सेवन से गले के नीचे की बीमारियों का नाश होता है।

कोई मनुष्य चाहे तो जीवन पर्यन्त गाय के दूध पर निर्भर रहकर अपने आपको स्वस्थ व निरोग रख सकता है। गौ दुग्ध में दस गुण बताये गये है। स्वादिष्ट, ठंडा, कोमल, चिकना, गाढ़ा, सात्विक, लसदार, भारी, बाह्य प्रभाव को देर से ग्रहण करने वाला और चित्त को प्रसन्न करने वाला है। गाय का दूध जितना सात्विक होता है, उतना किसी अन्य का नहीं होता है। इसको पीने से बुद्धि तीक्ष्ण होती है और स्वभाव सौम्य व शांत होता है। मानसिक रूप से तनावग्रस्त तथा हृदय रोगियों के लिए गाय का दूध व घी बहुत उपयोगी है। गौ दुग्ध शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य का भी स्रोत है।

यूनान, रूस, फ्रांस, अमेरिका, ब्रिटेन, अरब, स्विट्जरलैंड आदि के विख्यात डॉक्टरों ने प्रयोगों के बाद यह साबित कर दिया है कि गौ दुग्ध से तपेदिक का भी सही इलाज किया जा सकता है। आयुर्वेद शास्त्रियों के अनुसार गाय का दूध विशेषकर रस तथा पाक में मधुर, शीतल दूध को बढ़ाने वाला वात, पित्त, रक्त विकार को नष्ट करता है। दोष, धातु, मल तथा नाड़ियों को कुछ आद्र करने वाला सेवन करने वाले के सर्व प्रकार के रोग तथा वृद्धता को नष्ट करता है।

काली गाय का दूध वात नाशक और अधिक गुण वाला होता है। पीली गाय का दूध पित्त और वात को नाश करने वाला होता है। सफेद गाय का दूध कफ को काटने वाला तथा भारी भी होता है। लाल तथा चितकबरी गाय का दूध वात का विनाश करने वाला होता है। बाखरी गाय का दूध तीनों दोषों को नाश करने वाला तथा तृप्तिदायक तथा बल देने वाला होता है।

आयुर्वेद में इसे संजीवनी कहा गया है। गौमूत्र में शरीर की अनियमितताओं को दूर करने वाले सभी रसायन पाये जाते हैं। इसका सेवन शरीर में विषैले पदार्थों को नष्ट करता है। गौमूत्र एक शक्तिशाली कीटनाशक भी है। गौमूत्र में जीवाणुओं का नाश करने की अद्भुत क्षमता है। यह एक अद्भुत औषध भी है।

आयुर्वेद अनेक रोगों में गौमूत्र को औषध के रूप में प्रयोग करने का विधान करता है। जिगर, पीलिया, रक्तचाप, मधुमेह आदि में यह विशेष उपयोगी है। डॉ. पी. एल. अग्निहोत्री एक स्थान पर लिखते हैं ''चिकित्सा क्षेत्र में अपने जीवनव्यापी अनुभव के आधार पर मैं यह कह सकता हूं कि किसी भी प्रकार के रोग के लिए गौमूत्र एक पूर्ण औषधि है।''

गोबर पर्यावरण को प्रदूषण से मुक्त रखने में पूरी तरह सक्षम है। गोबर से लिपे पुते मकानों पर विकिरण का प्रभाव नहीं होता है। गोबर के लेप से त्वचा की बीमारियां नष्ट होती है। यह घाव भरने तथा कीटाणुओं को नष्ट करने के काम आता है। गोबर पोषक, शोधक, दुर्गंधनाशक, शोषक, कीटणुनाशक, बलवर्धक तथा कांतिदायक है। अमरीकी डॉ. मेकफर्सन के अनुसार गोबर के समान सुलभ कीटनाशक द्रव्य दूसरा नहीं है।

रूसी वैज्ञानिकों के अनुसार आणविक विकिरण का प्रतिकार करने में गोबर से पुती दीवारे पूर्ण सक्षम है। गोबर के सेवन तथा लोपन से अनेक व्याधियां नष्ट हो जाती है।

आज आधुनिक, औद्योगिक जगत में नित्य प्रति बूचड़खाने स्थापित हो रहे हैं जो हमारी अर्थव्यवस्था को चौपट कर रहे हैं। महर्षि दयानंद ने निम्न शब्दों में गाय की आर्थिक महत्ता बतायी है-''गाय की हत्या करके एक समय में केवल बीस व्यक्तियों को ही भोजन दिया जा सकता है, बल्कि वही गाय अपने जीवन में कम से कम बीस हजार लोगों को अपने दूध से अमृत तुल्य तृप्ति प्रदान कर सकती है।

–'तृप्ति' बन्दा रोड
भवानीमण्डी-326502 (राजस्थान)

स्वास्थ्य-प्रवाह

क्या न करें? वजन घटाने के लिए

डॉ. विमल छाजेड़

- भोजन पकाते समय कोई भी तेल इस्तेमाल न करें।
- अपनी रोटी घी से चुपड़ कर न खाएं।
- हर एक चम्मच घी या तेल से 50 कैलोरी मिलती है जो आपका वजन घटने नहीं देगी।
- भोजन में घी, तर परांठे या पूरी न लें। इनसे वसा तथा कैलोरी की भरपूर मात्रा होती है।
- किसी भी भोजन में दो से ज्यादा चपाती न लें। एक सूखी चपाती में करीब सौ कैलोरी होती है।
- उच्च कैलोरी युक्त पास्ता न खाएं।
- मैदे से बने व्यंजनों से परहेज करें। यदि ऐसा भोजन लेना ही पड़े तो ज्यादा से ज्यादा सलाद व सब्जियां शामिल करें।
- ब्रेड, टोस्ट या सैंडविच भी ज्यादा न लें। अगर आप एक ही लेते हैं तो ज्यादा लेने का लालच न करें और इन पर मक्खन या चीज भी न लगाएं। हरी चटनी से स्वाद बढ़ा सकते हैं।
- भोजन में किसी भी रूप में मक्खन का इस्तेमाल न करें। लगभग 10 ग्राम मक्खन में 90 कैलोरी होती है।
- किसी भी तरल पेय या जूस में चीनी न मिलाएं। इससे कैलोरी की मात्रा बढ़ जाएगी।
- वसायुक्त मेयोनीज़ या क्रीम से सलाद की सजावट न करें।

- आपको तले हुए समोसे, कचौड़ी खाने में नहीं लेने चाहिए। इसकी जगह फल या जूस ले सकते हैं। अगर समोसा खाने का बहुत मन करे तो उसका तला हुआ भाग हटाकर भरावन खा सकते हैं।
- अपने सूप में क्रीम या मक्खन न मिलाएं।
- पिज्जा भी हाई कैलोरी फूड है। इसे न खाएं। यदि ज्यादा मन करे तो चीज़ के बिना एक टुकड़ा ले सकते हैं।
- हाई कैलोरी युक्त कोल्ड ड्रिंक से दूर रहने में ही भलाई है।
- कंडेन्स्ड मिल्क भी आपके लिए नुकसानदायक है।
- काजू, अखरोट, बादाम आदि सूखे मेवों से परहेज करें। इनमें पायी जाने वाली वसा आपका वजन बढ़ा सकती है। इनसे बने खाद्य पदार्थ भी आपको खाने में नहीं लेने चाहिए।
- नारियल से बना कोई खाद्य पदार्थ भोजन में शामिल न करें।
- गुलाब जामुन, हलवा, लड्डू, गुजिया, जलेबी, पेड़ा व बूंदी आदि तेलयुक्त मिठाइयों के सेवन से बचें।
- केक और पेस्ट्री तो भूलकर भी न खाएं। अगर आप मिठाई के बेहद शौकीन हैं तो जीरो ऑयल मिठाई खाएं।
- अगर आइसक्रीम खाने का मन करे तो पूरा खाने की बजाय किसी दूसरे के कप से एक चम्मच खा लें क्योंकि आपके लिए इससे ज्यादा आइसक्रीम नुकसान पहुंचा सकती है।
- खोए से बनी मिठाइयां भी न खाएं। इनमें कैलोरी भी बहुत ज्यादा मात्रा में होती है और पेट भी नहीं भरता।
- वजन घटाना है तो चॉकलेट और मिल्क चॉकलेट को दूर से ही नकार दें।
- ऐसे रिश्तेदारों या मित्रों के इसरार के आगे कभी न झुकें जो आपको मिठाई या हाई कैलोरी फूड खिलाना चाहें। उन्हें प्यार से मना कर दें और सूप या सलाद ले लें। अगर वे जिद पर अड़ जाए तो उन्हें संतुष्ट करने के लिए थोड़ा-सा ले सकते हैं।
- किसी भी दोस्त या रिश्तेदार के घर चाय या कॉफी के साथ तेल में बने स्नैक्स न खाएं, पछताना पड़ सकता है।
- कृपया ठूंस-ठूंस कर भोजन न करें। थोड़ा पेट हमेशा खाली रखें। किसी होटल या दावत में भी इस बात का ध्यान रहे।
- अपने आपको भूखा न मारें। इससे भोजन खाने की इच्छा और बढ़ जाती है। इस तरह वजन घटाना और भी मुश्किल हो जाएगा।
- दिन में चार बार से ज्यादा खाना खाने की आदत न डालें।
- वजन घटाने के लिए जिम जाने या मेहनत करने वाले काम करने की आदत न बनाएं क्योंकि यह अस्थायी उपाय है इससे तनाव भी बढ़ता है।
- एक महीने में चार किलो से ज्यादा वजन न घटाएं। इससे कमजोरी आ सकती है। एक महीने में 2-3 किलो वजन घटाने में कोई नुकसान नहीं है।
- अगर तीसरी मंजिल तक जाना हो तो लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों से जाएं, इस व्यायाम से वजन घटाने में मदद मिलेगी।

कड़वा हो मिजाज तो मीठा खाएं

:: ऋतु बंसल ::

ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी में हाल ही में किये गए एक अध्ययन में यह रोचक निष्कर्ष निकाला गया है कि जिन लोगों का मिजाज जरा गर्म या तीखा है या जो अपने गुस्से पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं, उन्हें जरा-सी मीठे की खुराक ले लेनी चाहिए। प्रयोगों में पाया गया कि जिन लोगों के खून में शकर की मात्रा कम होती है, वे स्वभावतः जरा चिड़चिड़े या गुस्सैल हो जाते हैं।

THE ETERNAL LOVE STORY

The 'Sundara Kaandam' of the ancient epic is the net essence of the very core of true love. When Sita was abducted by Ravana, Rama and Lakshmana went in search of her without any clue except that she could be found in the southern direction.

Radha Prathi

There are innumerable tales that eulogise love over the millennia. Yet, the most endearing tale happens to be the Ramayana.

The ancient classic speaks of the power of love which unites the separated couple against all odds in an age sans New Age transport and communication.

The 'Sundara Kaandam' of the ancient epic is the net essence of the very core of true love. When Sita was abducted by Ravana, Rama and Lakshmana went in search of her without any clue except that she could be found in the southern direction.

They reached Kishkindha and befriended the exiled Sugriva and crowned him king after vanquishing Vaali. King Sugriva swore allegiance and sent his Simian troops to help the Ikshavaku brothers to locate Janaki.

Rama had a gut feeling that Hanuman, the minister of Sugriva might find Sita for him. Therefore, he handed over his ring to Hanuman to give it to her on finding her.

The tale of Hanuman reaching the southern tip of the sub-continent and at-

tempting to cross the vast ocean forms the main theme of the Sundara Kaandam.

Hanuman successfully crossed the ocean and found Sita after a deliberate search and convinced her of Rama's presence and his intention to rescue her.

In the meanwhile, Sita spent agonising moments in Ravana's Ashoka Vana amid demonesses, hoping against hope that Rama would find her and rescue her.

Rama, the Kshatriya prince, could have let go of Sita after the abduction.

Similarly, Sita could have executed her oft contemplated suicidal thoughts during her crisis.

All the same, the estranged couple did not give up hope of finding each other, because they were guided by their love for and faith in each other.

It is this saga that holds a beacon of optimism and hope. It is this tale of love which fills people with confidence to overcome all the obstacles on their way to success.

The adventures of Hanuman described in the 'Sundara Kaandam' is a representation of many human virtues such as courage, devotion to one's master, confidence and, most of all, the enduring factor of love that bonded the couple, despite the lack of any chance of finding each other in the given circumstances, time and place.

It's a psychological belief that people will overcome their personal problems when they read the 'Sundara Kaandam.

This tale emphasises the fact that if one's life is guided by Truth, genuine love and firm faith, no obstacle can prove to be insurmountable! ●

VIVEKANANDA, A SPIRITUAL BILLIONAIRE

Anshul Chaturvedi

"It's bad for a preacher to be young, don't you think so? I do, as I did all my life. People have more confidence in an old man, and it looks more venerable."Swami Vivekananda wrote that in one of his letters, towards the closing years of his brief life. Earlier, in 1897, when he was all of 34, he wrote: "I feel my task is done – at most three or four years of life are left". He died five years later, in 1902, aged 39.

Today is the 150th birth anniversary of the monk. Why are we still talking about him? Have we seen anyone since him who could have the impact he had at his age? I often hear him being described as a youth icon, for a variety of reasons. For me, though, Vivekananda's message to youth was not in what he said, but in how he lived, and the age at which he lived it.

The easy familiarity of the 'four stages' of life model in Indian tradition makes many of us assume that understanding issues relevant to life and death is something left for the post-retirement stage. Vivekananda knew better. Though he taught a lot through what he said and wrote, what he taught by how he lived was that where life, death and faith are concerned, it's never too early to learn, to master, and to have enough to give back.

We respect the young billionaires of Silicon Valley who complete the cycle of starting early, making it big, and then giving it back to the world, and look to emulate them. But billionaires are made and unmade with every Forbes list. They will have their mansions and their helicopters but not too many would recall them a century after they're no more. The blazing fervour of a Vivekananda – a spiritual billionaire – comes but once in

REMEMBER GOD AT THE TIME OF DEATH

This means that spiritual progress is dependent upon spiritual practice.

Ramnath Narayanswami

God is revolutionary. He promotes revolution through evolution and not revolution. His ends are revolutionary but His means are evolutionary.

This means that spiritual progress is dependent upon spiritual practice. The more investment in spiritual practice, the more significant the progress is likely to be.

If the matter is examined more closely, we will discover that the only reality of life is death. And at the moment of death, it is important that the mind is centered exclusively upon the Universal Self. As Lord Krishna declares in the sacred Gita: 'Whoever dies in that thought attains Me'.

In many ways, this is the essence of the Gita. The whole purpose of pursuing a spiritual life and engaging in spiritual activities lies in preparing the mind to focus itself on God at the time when life leaves the body.

For this to happen, persistent practice is required. Indeed, this is essential

in every area of human endeavor. A tree will not yield fruits the moment the deed is planted. An examination cannot be passed without diligent preparation.

This explains why spiritual practice must never be delayed or postponed. The search for truth must extend over a lifetime.

According to Sri Sathya Sai Baba: 'Seekers must always be aware of this fact. The yearning must be directed away from how to be born towards how to die! For, birth depends upon how death takes place. Death comes first, birth happens later. Folk believe that men are born to die and they die so that they may be born.

This is wrong. You are born so that you may not be born again; you die, so that you may not die again.

That is to say, the man who dies must so die that he is not born again. When once you die, you should not be born again to meet another death. Death is inevitable, if you are born; so, avoid birth, avoid death.'

'The sadhaka must not aspire for a good birth; he should seek a good death. You may be born well in a good family or with many favourable circumstances; but subsequent karma may not ensure a good death. So, if a good death is aimed at, the trouble of being born and becoming once again subject to death can be avoided.

'Attaining such an end, says Sai, 'is an unmistakable sign of having won the Grace of God.' ●

a lifetime.

It's sometimes asked, is it relevant to understand and embrace profound questions as young as he did? I have a perspective on this: A young traveller will spend a fair amount of time reading up on the weather, customs and currency of a new country he's travelling to, and think it to be a matter of common sense. But ask him to read up on anything relating to where he's finally going to travel to – and he may often say, I'll come to all that later. It's almost like beginning to read about your destination only after you're in the airport lounge. In this case, however, you have no clue when the flight will take off!

You may have mastered philosophy, you may have mastered literature, or any subject of your choice, but until you've mastered life and death, you've not really mastered anything. Vivekananda – a man with the courage to say, "Death I have conquered long ago when I gave up life. My only anxiety is the work" – wasn't a Master of Science or Engineering or Arts; but he was a Master of Life. He lived the fact that it's never too early to begin to understand and comprehend the spirit. He reminded us that wisdom is not necessarily the preserve of ripe old age. Vivekananda used his youth, the only time he had in life, to study and master life and death – which is why, to me, he remains the definitive youth icon, one who practiced his philosophy in his youth, not just preached to the youth.

Yes, it's good to have fun, but, as the Master wrote to a young friend, "Eating, drinking, dressing, and society nonsense are not things to throw a life upon." There's more. ●

शिक्षा की नई संभावनाएं

अनिल जैन

जैन समाज द्वारा व्यक्तिशः एवं स्वयंसेवी संगठनों द्वारा साधर्मिक वात्सल्य के प्रयोग राष्ट्रीय स्तर पर किये जाते रहे हैं। प्राचीनकाल में दक्षिण भारत में जैन समाज ने सामाजिक स्तर पर शिक्षा, चिकित्सा, जीविका और अभय के रूप में चार प्रकार के दान की परम्परा विकसित की, जिसे ज्ञानदान, औषधिदान, चिकित्सादान और अभयदान कहा जाता है। परम पूज्य गणि नयपद्म सागरजी महाराज के नेतृत्व में जीतो ने जैन समाज में साधर्मिकता का जीवंत आदर्श प्रस्तुत किया है। ऐसा प्रयास किया कि समाज में कोई व्यक्ति भूखा, बीमार, निरक्षर और भयाक्रांत न रहे। इस उपक्रम से सहज ही लोकजीवन से जैन संस्कृति समृद्ध हुई है और हर जैन अनुयायी को इससे जुड़कर सात्विक आनंद की अनुभूति हुई है। प्राकृतिक एवं राष्ट्रीय आपदाओं में खुले दिल से जैन समाज ने सहयोगी हाथ बढ़ाया है। आज जैन समाज को शिक्षा के क्षेत्र में नये कीर्तिमान स्थापित करने की अपेक्षा है और इस दृष्टि से जीतो के प्रयास भी चल रहे हैं।

चिंतनीय बिन्दु है, आज पूरे समाज में प्रसिद्ध जैन विद्वानों की परम्परा ही नहीं, पंक्ति भी छोटी पड़ने लगी है। इसके समाधान में जैन समाज अपने व्यवसाय की व्याख्या बदले। अपनी संतान को केवल अर्थार्जन के लिए तैयार न करे, उन्हें ज्ञानार्जन की दिशा में भी समर्पित करे। समाज की उदीयमान प्रतिभाएं जैन-धर्म-दर्शन में पारंगत होकर आगमों की ज्ञानराशि को और शास्त्रीय परम्पराओं को अक्षुण्ण रखने में यदि सामने आती है तो जैनों का यह योगदान राष्ट्र के लिए बुनियादी भूमिका बनेगा। उनकी शिक्षा, दीक्षा युगीन संदर्भों में विकास के नए कीर्तिमान स्थापित करेगी। शिक्षा के समग्र विकास के साथ ही जैन समाज अन्य दिशाओं में भी अपनी महत्वपूर्ण स्थिति बना सकेगा।

एक जमाना था जब जैनों की अपनी विशेष पहचान थी। राजा महाराजाओं के यहां महामंत्री और कोषाध्यक्ष के पदों पर जैन श्रावकों को नियुक्त किया जाता था, क्योंकि उनकी पवित्रता और प्रामाणिकता पर सबको विश्वास था। वास्तव में रंगीन मिजाजी राजाओं की संगत में रहकर भी शराब तक को न छूना, मांसाहार न करना, जुआ न खेलना सामान्य बात नहीं थी। जैन श्रावक को विरासत में जैनत्व के संस्कार प्राप्त थे।

जैन समाज के लिए यदि बहुत जरूरी है कि उसकी सत्ता में भागीदारी बढ़े। साथ ही साथ उच्च प्रशासनिक क्षेत्रों एवं विभागों में भी जैन समाज की प्रतिभाओं की भागीदारी बढ़े। जैन समाज पहल करे कि अपनों में से ऐसे लोगों को चुनकर सत्ता के गलियारों से संसद की कुर्सी तक पहुंचाएं जिनका चरित्र ऊंचा हो, प्रामाणिक हो। जिनके लिए कुर्सी से भी ज्यादा कर्तव्य का मूल्य हो और संसद में जैनों का प्रतिनिधित्व कर सके। उच्च प्रशासनिक पदों पर भी जैनों का वर्चस्व बढ़ना चाहिए। आज जरूरी है अविश्वास, अनास्था और अस्थिरता के कटघरे से निकलकर हम सामने आएं नई चेतना, नई शक्ति और नई संभावनाओं के साथ। ●

बुद्धि और भावना के समन्वय से जीवन विकास संभव

डॉ. आनंद प्रकाश त्रिपाठी 'रत्नेश'

बुद्धि के साथ भावना को भी महत्व दिया जाता है। भावना के बिना बुद्धि शुष्क होती है और कुतर्क का मार्ग प्रशस्त करती है। कट्टर बुद्धि कठोरतावाद का सृजन करती है। इमेन्युअल काण्ट ज्ञान के लिए बुद्धि और भावना दोनों को महत्व देता था अतः ज्ञान के क्षेत्र में उसे समन्वयवादी कहा जाता है। उसने अपने पूर्ववर्ती बुद्धिवाद और अनुभववाद की दो विरोधी धाराओं में समन्वय स्थापित किया था। वही काण्ट नैतिकता के क्षेत्र में शुद्ध बुद्धिवादी होकर कठोरतावाद को आमंत्रित करता है। उसका स्पष्ट मन्तव्य था कि नैतिकता में भावना के लिए कोई स्थान नहीं है। भावना से व्यक्ति पथभ्रष्ट होता है। इस सन्दर्भ में कटर बुद्धिवादी होने के कारण नैतिकता के क्षेत्र में कोई अपवाद उसे मान्य नहीं था। एक बार पानी की जहाज से उसका कोई पार्सल आ रहा था। उसमें खाने का सामान था। जहाज तूफान में फंस गया। लोग भूखों मरने लगे। काण्ट का पार्सल खोलकर लोगों ने अपनी जान बचायी। काण्ट को जब यह पता चला तो उसने इस कार्य को अनैतिक बतलाया।

नैतिकता के क्षेत्र में भावना की उपेक्षा करने के कारण काण्ट की जमकर आलोचना होती है। इसी तथ्य के आधार पर जेम्स सेथ ने काण्ट को हृदयहीन काण्ट की संज्ञा दी है। मेकेन्जी का मानना था कि कोई भी नियम मनुष्य के लिए बनाये जाते हैं न कि मनुष्य को नियम के लिए बनाया जाता है। सोचने की बात यह है कि दया, करुणा, विनय, समता, सहिष्णुता आदि जो नैतिक मूल्य हैं उनका वास भावना शून्य हृदय में कैसे हो सकता हैं? बीच सड़क पर किसी को पीटते हुए देखते हैं, तालाब में किसी को डूबते हुए देखते हैं, रास्ते में किसी वाहन से किसी को टक्कर मारते हुए देखते हैं तो भावुक हृदय ही सहायता के लिए मचल उठता है। शुष्क बुद्धिवादी तो इस दौरान भी तर्क वितर्क करता हुआ देखा जा सकता है। ऐसे कठिन समय में इस प्रकार के तर्क-वितर्क के स्थान पर तत्काल सहायता की जरुरत होती है जो भावुक व्यक्ति ही करता है।

–निदेशक, दूरस्थ शिक्षा निदेशालय
जैन विश्वभारती संस्थान (मान्य विश्वविद्यालय), लाडनूं-341306 (राज.)

फार्म - 8
(नियम 8 देखिए)

1. नाम	:	समृद्ध सुखी परिवार
2. प्रकाशन-स्थान	:	दिल्ली
3. प्रकाशन-अवधि	:	मासिक
4. मुद्रक का नाम	:	**ललित गर्ग**
क्या भारत के नागरिक हैं?	:	हां
यदि विदेशी हैं तो मूल देश का नाम	:	नहीं
पता :		ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट 25 आई. पी. एस्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली-110092
5. प्रकाशक का नाम	:	**ललित गर्ग**
क्या भारत के नागरिक हैं?	:	हां
यदि विदेशी हैं तो मूल देश का नाम	:	नहीं
पता :		ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट 25 आई. पी. एस्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली-110092
6. संपादक का नाम	:	**ललित गर्ग**
क्या भारत के नागरिक हैं?	:	हां
यदि विदेशी हैं तो मूल देश का नाम	:	नहीं
पता :		ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट 25 आई. पी. एस्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली-110092
7. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी हों या जिनका हिस्सा हो	:	नहीं

मैं ललित गर्ग एतद् द्वारा घोषित करता हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

01-03-2013 **ललित गर्ग**
(प्रकाशक के हस्ताक्षर)

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुखपत्र

विज्ञापन और सदस्य बनाने हेतु प्रतिनिधि संपर्क करें

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

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

वार्षिक शुल्क
300 रुपये
दस वर्ष
2100 रुपये
आजीवन
3100 रुपये

विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन–जन तक पहुंचाएं

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

नाम.....

पता.....

.....

फोन..... ई–मेल.....

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

दिनांक..... .....

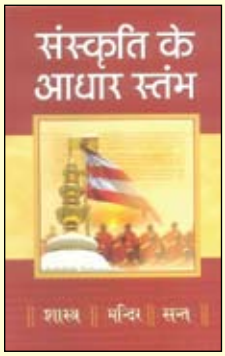
आवेदक के हस्ताक्षर

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

सुखी परिवार फाउंडेशन

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

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



संस्कृति के आधार स्तंभ

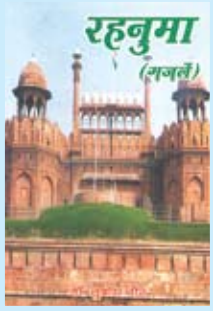
:: ललित गर्ग ::

भारतीय संस्कृति में शास्त्र, मंदिर और संत की विशेष प्रतिष्ठा रही है। इस संस्कृति के सर्जक स्वयं परमात्मा है और वे ही इसके पोषक एवं रक्षक भी है। यह सनातन मूल्यों की संपत्ति भी है। मानव समाज को प्रत्येक युग में भगवान की अनुभूति कराने के लिए व्यापक प्रयत्न होते रहे हैं। इन्हीं प्रयत्नों में स्वामिनारायणजी ने जो प्रयत्न किये उनसे भारतीय संस्कृति समृद्ध और शक्तिशाली बनी है। उनके और उनके सम्प्रदाय द्वारा भारतीय संस्कृति को जीवंत बनाये रखने के लिए शास्त्र, मंदिर और संत की परम्परा को एक नया और युगानुरूप परिवेश दिया गया है। इन्हीं विषयों को विवेचित करते हुए साधु विवेकसागरदास ने प्रस्तुत कृति का लेखन कर मानव समाज का पथदर्शन किया है।

जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है यह कृति पाठक को भारतीय संस्कृति के प्रति जागरूक करती है। इसमें विविध भावों का समाहार है। आचार, संस्कार, राष्ट्रीय भावना, साधना, शिक्षा, शास्त्र, संत, मंदिर संस्कृति और धर्म आदि विषयों से युक्त यह पुस्तक पाठक की दृष्टि को विशाल एवं ज्ञानयुक्त बनाने में सक्षम है। इसमें अनेक छोटे-छोटे दृष्टांत उदाहरण, कथानक, रूपक तथा गाथाओं के द्वारा गहन विषय को सरल शैली में स्पष्ट करने का सुंदर प्रयत्न किया है। सैद्धांतिक दृष्टि से भी यह पुस्तक अत्यंत महत्वपूर्ण बन पड़ी है। क्योंकि यह पुस्तक आलोक दीप का कार्य करती है और पथ भटके मानव के लिए मार्गदर्शक बनकर उसके पथ में आलोक बिखेरती है। इसमें युग की अनेक समस्याओं पर गंभीर चिंतन एवं प्रभावी समाधान है। प्रमुख स्वामीजी महाराज के अनुसार संस्कृति को सजीवन रखने का मतलब है अपने सनातन धर्म के संस्कारों को सुदृढ़ बनाना।'' कृति की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसमें धर्म, संस्कृति एवं परम्परा के विषय में एक नया दृष्टिोण एवं नई सोच से विचार किया गया है तथा धर्म का वैज्ञानिक विलेषण प्रस्तुत कर नई मान्यताओं को जन्म दिया गया है।

शास्त्र, मंदिर और संत, शास्त्र: संस्कृति का आधारस्तंभ, मंदिर: संस्कृति का द्वितीय आधारस्तंभ, आध्यात्मिक मंदिर:अक्षय मंदिर, संत: संस्कृति का तृतीय आधारस्तंभ एवं उपसंहार में विभक्त इस कृति में लेखक ने सामयिक एवं शाश्वत सत्यों के समन्वय का सुंदर एवं सार्थक प्रयास किया है। यह कृति लोगों को संस्कृतिपरक और पुरुषार्थी बनकर शक्तिशाली बनने का आह्वान करती है। सांस्कृतिक, आध्यात्मिक एवं वैचारिक खुराक की दृष्टि से साहित्य जगत में इस कृति का अपना विशिष्ट स्थान है।

पुस्तक का नाम : संस्कृति के आधार स्तंभ
लेखक : साधु विवेकसागरदास
प्रकाशक : स्वामिनारायण अक्षरपीठ
शाहीबाग, अहमदाबाद-380004
मूल्य : 50 रुपये, पृष्ठ : 204



रहनुमा

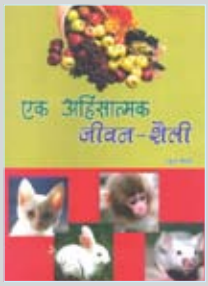
:: बरुण कुमार सिंह::

गजल का एक विशाल संग्रह फारसी, तुर्की और उर्दू में पिछले हजारों साल से अधिक प्रसिद्ध कवियों द्वारा निर्मित किया गया है। गजल गायिकी भारतीय शास्त्रीय संगीत परम्परा में गजल प्रदर्शन की कला बहुत पुरानी है। लेखन अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम है। अभिव्यक्ति कई अन्य माध्यमों से भी सामने आती है। गजलों में लिखी जाने वाली हर शब्दों का अपना एक शिल्प है, जिसमें बंधकर लिखना पड़ता है।

प्रस्तुत गजल संग्रह में 111 गजल संग्रह है जिमें मुख्यत: जिंदगी रोशनी से, मशहूर मत होना, प्यार का जाम पिया है, पत्थर क्यों मारा, लोग क्या कहेंगे, इश्क के किस्से हजार, घबराते हैं लोग, गूंगे भी बोल देते हैं, कोई बात बने, हम किसे दिखायें, शांति के कबूतर, हालात क्या हैं?, हाथ में हथियार हैं, आज गीता बिकी, मदिरा को पीते हैं हम, कतराने लगे हैं लोग, थोड़ी खुशी भी, ता उम्र मजा लीजिए आदि प्रमुख हैं।

'रहनुमा' गजल संग्रह में प्रकृति, देश, समाज, अध्यात्म, प्रेम, विरह को बड़े ही सादगी से बांधा है। यह संग्रह गजलों का एक बहुमूल्य खजाना है। जिसमें लेखक डॉ. सुबोध गौर ने जीवन से जुड़े हर पहलू पर अपनी लेखनी चलाई है और इस गजल संग्रह में सभी कुछ समेटने का प्रयास किया है। जिसमें वास्तविक जीवन की अनुभूतियां परिलक्षित है।

पुस्तक का नाम : रहनुमा
लेखक : डॉ. सुबोध गौर
प्रकाशक : कश्ती प्रकाशन, अलीगढ़-202001 (उ.प्र.)
मूल्य : 100 रुपये, पृष्ठ : 120



एक अहिंसात्मक जीवनशैली

:: बरुण कुमार सिंह::

साधारण अर्थ में अहिंसा का तात्पर्य हिंसा न करने से लगाया जाता है, पर अहिंसा का वास्तविक अर्थ है निडर होना। मानव का निडर (अभय) होना उसका सबसे बड़ा गुण है। ऋग्वेद की एक सूक्ति में आता है हे प्रभु! हमें अभय प्रदान करें। निडर व्यक्ति ही स्वतंत्र हो सकता है। परतंत्र और भयभीत व्यक्ति अहिंसा का पालन नहीं कर सकता। विश्व के मजहबों में मत-मतांतर होने पर भी अहिंसा पर सभी एकमत हैं।

प्रस्तुत कृति 'एक अहिंसात्मक जीवनशैली' में पन्द्रह अध्याय हैं- 'जियो और जीने दो', 'दैनिक क्रियाएं', 'सौन्दर्य प्रसाधन', 'वस्त्र और आभूषण', 'मंदिर : एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण', 'चौका', 'घर जहां हम रहते हैं', 'मनोरंजन', 'धर्म और आजीविका', 'दवाएं और स्वास्थ्य', 'किसी के प्रति अपनी भावनाएं', बी.डब्ल्यू.सी. और वन्य जीवन, 'जब आप विदेश यात्रा पर जायें', 'खरीदने से पहले पहचानें', 'यह भी जानिये'। इनमें मुख्यत: अहिंसा एवं शाकाहार संबंधी जीवनशैली पर प्रकाश डाला गया है।

पुस्तक की प्रस्तुति प्रभावी एवं आकर्षक है। मन, वचन और कर्म से किसी की हिंसा न करना अहिंसा कहा जाता है। यहां तक कि वाणी भी कठोर नहीं होनी चाहिए। फिर भी अहिंसा का इससे कहीं ज्यादा गहरा अर्थ है। प्रस्तुत कृति का उद्देश्य लोगों के जीवन को हिंसा से रहित तथा स्वस्थ एवं मंगलमय बनाना है। प्रस्तुत कृति का उद्देश्य लोगों के जीवन को हिंसा से रहित तथा स्वस्थ एवं मंगलमय बनाना है। सौंदर्य प्रसाधन में जो भीषण हिंसा तथा स्वास्थ्य को हानि होती है। उसके अनेक रोचक तथ्य इस कृति में समाहित है, जिसे पढ़कर लोग लाभान्वित होंगे।

पुस्तक का नाम : एक अहिंसात्मक जीवनशैली
लेखक : सुधा चौधरी
प्रकाशक : श्रुत संवर्द्धन संस्थान
प्रथम तल, 247 दिल्ली रोड
मेरठ-250002 (उ.प्र.)
मूल्य : 50 रुपये, पृष्ठ : 144

घूमें अपना देश

नवाबी शानो–शौकत का शहर
लखनऊ

पुखराज सेठिया

भारत की प्राचीन सभ्यता, संस्कृति एवं साहित्य की अनमोल विरासत को अपने में समेटे उत्तरप्रदेश पर्यटन की दृष्टि से भी एक विशिष्ट स्थान रखता है। जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर भगवान ऋषभदेव, भगवान राम एवं भगवान कृष्ण की जन्मभूमि के साथ-साथ अनेकता में एकता का प्रतीक भी माना जाता है। मध्यकालीन युग में मुगल शासकों के आने के बाद यह राज्य भी दिल्ली सल्तनत का एक हिस्सा बन गया था। ब्रिटिश राजसत्ता से स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद 1950 में इस प्रदेश का नाम उत्तरप्रदेश रखा गया। विश्व प्रसिद्ध ताजमहल जहां इस राज्य की खुबसूरती में चार चांद लगाता है, वहीं वाराणसी व इलाहाबाद अपने ऐतिहासिक महत्व के लिए जाने जाते हैं। विविध संस्कृतियों का समावेश लिए यह राज्य कहीं नवाबों की शान, बड़े-बड़े महल, कोठियों की नक्काशी व लखनवी अंदाज और तहजीब के लिए मशहूर है तो कहीं सौंदर्य से भरपूर यहां की नदियां व अभयारण्य पर्यटक का मन मोह लेने की अद्भुत क्षमता रखते हैं।

उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ का पर्यटन की दृष्टि से विशेष महत्व है। सन् 1775 से 1856 तक लखनऊ अवध राज्य की राजधानी थी। इस दौरान अवध के नवाबों की अदब और तहजीब का विकास हुआ। अपनी रंगीनियों और शानों शौकत के लिए भी लखनऊ मशहूर हुआ। इस समय में बनी इमारतें वास्तुकला का बेजोड़ नमूना है। लखनऊ की वास्तुकला का नजारा चारबाग रेलवे स्टेशन पर ही देख सकते हैं।

चारबाग रेलवे स्टेशन से लगभग 6 कि.मी. की दूरी पर स्थित बड़ा इमामबाड़ा वास्तुकला का अद्भुत उदाहरण है। नवाब आसिफुद्दौला ने सन 1784 में इसका निर्माण करवाया था। इस इमारत का सबसे बड़ा आश्चर्य है–इसका विशाल हॉल, जिसकी लंबाई 49.4 मीटर, चौड़ाई 16.2 मीटर तथा ऊंचाई 15 मीटर है। इसमें किसी प्रकार का कोई स्तंभ नहीं है। इसके एक कोने में कागज फाड़ने की आवाज दूसरे कोने में साफ सुनाई पड़ती हैं

इस इमारत का दूसरा आश्चर्य 409 दरवाजे रहित गलियारे हैं जो एक जैसे दिखते हैं और एक लंबाई के हैं साथ ही एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। यहां आने वाले पर्यटक अपनी संपूर्ण सावधानी एवं होशियारी के बावजूद रास्ता भूल जाता है, इसलिए इसे भूलभुलैया कहते हैं।

इस इमारत में नहाने के लिए एक बावली बनी हुई है जिसमें गोमती नदी का पानी आता है। इसका निर्माण सुरक्षा की दृष्टि से करवाया गया था। इसके अंदर नहा रहे आदमी को बाहर का दृश्य तो दिखता है पर बाहर वाला व्यक्ति अंदर वाले को नहीं देख पाता।

छोटा इमामबाड़ा बड़े इमामबाड़े से एक कि. मी. दूर बना हुआ है। इसका निर्माण अवध के तीसरे नवाब मुहम्मद अलीशाह ने सन् 1840 में करवाया था। मुगल स्थापत्य कला के इस बेजोड़ इमारत की आंतरिक व बाहरी सज्जा विशेष रूप से दर्शनीय है। यहां लगे कांच के झाड़ फानूस विशेष रूप से आकर्षित करते हैं।

इस इमारत का आश्चर्य यह है कि यहां एक शाही हम्माम (स्नानागार) है, जिसमें गोमती नदी से पानी आता है। विशेष बात यह है कि इसमें बने दो हौजों में पहुंचकर यह पानी एक में गर्म तथा दूसरों में ठंडा होकर एक साथ निकलता है।

बड़े इमामबाड़ा से बाहर आते ही 60 फीट ऊंचा रूमी दरवाजा है। इसका निर्माण भी आसिफउद्दौला ने करवाया था। यह दरवाजा मुगल स्थापत्य कला का बेजोड़ नमूना है। इस दरवाजे में कहीं भी लकड़ी व लोहे का इस्तेमाल नहीं किया गया है।

छोटे इमामबाड़े के पास स्थित भारत की सबसे ऊंची घड़ी मीनार है। लगभग 220 फीट ऊंची इस मीनर का निर्माण सन् 1861 में कराया गया था। इसमें लगी घड़ी का पैंडुलम 14 फीट लंबा है तथा डायल 12 पंखड़ियां वाला खिले फूल की तरह दिखता है।

इसके अलावा लखनऊ में रेजीडेंसी, ला मार्टिनियर, पिक्चर गैलरी, मकबरे, पार्क, हजरतगंज पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। यहां का चिड़ियाघर, बॉटेनिकल गार्डन भी दर्शनीय है। गौतमबुद्ध पार्क, हाथी पार्क, अम्बेडकर पार्क, दीनदयाल पार्क अपनी खूबसूरती, फव्वारों एवं झूलों के लिए प्रसिद्ध हैं। बागों की बहुलता के कारण लखनऊ को 'बागों का शहर' भी कहा जाता है।

–एम-25, लाजपत नगर-2
नई दिल्ली-110024

अध्यक्षीय

सुख और खुशी के बदलते अर्थ

अशोक एस कोठारी

हमारे देश को आध्यात्मिक धरा कहा गया है, ऋषि-महर्षि, संत, परिव्राजक यहां घूम-घूम कर नैतिकता, करुणा, प्रेम, मैत्री समन्वय, संतोष जैसे संस्कारों का प्रचार-प्रसार करते रहे। इससे व्यक्ति की चेतना में नैतिकता एवं संस्कारों का विकास से संभव हुआ, जीवन मूल्यों की दिशा विकसित हुई एवं स्वस्थ समाज निर्माण की दिशा में प्रभावी प्रयत्न प्रस्तुत हुए।

वक्त ने करवट ली। देश की अर्वाचीन संस्कृति से स्वयं का अपरिचय बढ़ने लगा। कारण अनेक प्रकार के रहे होंगे पर परिणामस्वरूप सहिष्णुता का स्थान असहिष्णुता ने, सह-अस्तित्व का स्थान सांप्रदायिकता ने और प्रेम का स्थान विद्वेष ने लेना शुरू कर दिया। समाज में जीवन मूल्यों के प्रति आस्था में भारी गिरावट दर्ज होने लगी। विश्व की सबसे बड़ी आध्यात्मिक ताकत पर पूंजी हावी हो गयी। इसकी निष्पत्ति जो सामने आयी वह है- भौतिक चकाचौंध, शक्ति का संचय, सत्ता का गर्व। जहां शक्ति है, वहां आकर्षण है। सारा संसार आकर्षण पर टिका है। पूंजी व्यवस्था की नियामिका है। पर पूंजी का संग्रह यदि शक्तिसंचय व सृजनात्मक कार्यों के निर्माण की अपेक्षा व्यक्ति-व्यक्ति के बीच ऊंच-नीच, अमीर-गरीब की खाई पैदा कर देता है तो उसकी मूल्यवत्ता का सिद्धांत बदल जाता है। जो जितना समृद्धिशाली होगा, जो सबसे ज्यादा शक्तिशाली राष्ट्र होगा, वह विश्व का सम्राट् होगा, शेष सब उसके गुलाम। वहां धन का परिग्रह, शक्ति का भंडार सृजन न होकर आदमी के अस्तित्व का संहारक बन जाएगा। इसलिए भगवान महावीर ने अपरिग्रह का संदेश दिया-'इतना परिग्रह मत करो कि मानवीय संवेदनाओं से उसके सुख-दु:ख से तुम अनुभवहीन बन जाओ।' आगे बढ़ने के लिए भी धरती पर चरण टिके रहना आवश्यक है। अन्यथा अपनी ही नजरों से आदमी गिर जाता है। भगवान महावीर ने अपरिग्रह की प्रशस्त व्याख्या की और अर्थ के प्रति एक सम्यक् नजरिया प्रस्तुत किया। अपरिग्रह यानी असीमित परिग्रह का अभाव, लालसा का शमन, अहं का विसर्जन। परिग्रह दु:ख का निमित्त है और अपरिग्रह सुख का।

वर्तमान समय में सच्चे सुख तथा खुशी के अर्थ में परिवर्तन हो गया है। आज बहुधा लोग धनोपार्जन को ही सच्चा सुख मान लेते हैं। वे सोचते हैं कि अधिक धन मिलने ही वे इलेक्ट्रोनिक संसाधन, कार या निजी घर के स्वामी बन कर उसे सुरूचिपूर्ण साधनों सम्पन्न करें, बढ़िया खूबसूरत फर्नीचर से सुसज्जित तथा एयर कंडीशनर आदि उपकरणों से घर युक्त हो। अधिक से अधिक पैसा कमाने की लालसा भी व्यक्ति को तनावग्रस्त रखती है। अत: भौतिक सुख-साधनों को जुटाने हेतु व्यक्ति जोड-तोड़ में लगा रहता है। पर उन साधनों को प्राप्त करने पर भी वह सच्चा सुख प्राप्त नहीं कर पाता है। व्यक्ति की इच्छायें और आकांक्षायें नित्य निरंतर बढ़ती जाती हैं और उसे संतोष प्राप्त नहीं होता है। कुछ व्यक्ति अतृप्त और दु:खी रहते हैं। आत्म संतोष के अभाव में वे मानसिक अतृप्ति के कारण तनावग्रस्त रहते हैं। कभी-कभी ऐसे व्यक्ति अधिक तनावग्रस्त रहने के कारण अपना मानसिक संतुलन खो देते हैं और आत्महत्या जैसा दुष्कृत्य कर लेते हैं।

जीवन की आपाधापी में तथा भागमभाग

नगरों की जीवन शैली से व्यक्ति थक जाता है तथा तनावग्रस्त हो जाता है। मनोचिकित्सकों का कहना है कि वर्तमान समय में अनेक व्यक्ति मानसिक चिंताओं के दबाव के कारण डिप्रेशन (कुंठा) का शिकार हो जाते हैं। ऐसे व्यक्ति मानसिक रोग से पीड़ित हो, अधिक तनाव से ग्रसित हो जाते हैं। कभी-कभी वे अपना मानसिक संतुलन भी खो देते हैं तथा खुदकुशी (आत्महत्या) जैसा अपराध कर लेते हैं।

इन स्थितियों से नये भारत के निर्माताओं के साथ-साथ संत-मनीषियों के मस्तक पर भी चिंता की रेखाएं उभरकर सामने आयी। सुखी परिवार अभियान के प्रणेता गणि राजेन्द्र विजयजी महाराज ने इन स्थितियों पर गहराई से चिन्तन किया। उन्होंने इन विसंगतियों से लड़ने का बीड़ा उठाया। आपश्री ने सुखी परिवार अभियान के रूप में एक मंच दिया। एक संतुलित एवं आदर्श समाज निर्माण का संकल्प लिया। नैतिक मूल्यों की स्थापना के लिये व्यापक उपक्रम किये।

गणि राजेन्द्र विजयजी महाराज के अनुसार जीवन के मुख्यतया तीन पक्ष होते हैं। ज्ञानात्मक, भावनात्मक एवं क्रियात्मक। सुखी परिवार अभियान की प्रक्रिया में इन तीनों के परिष्कार को चिन्हित किया गया है।

वर्तमान समाज के ढांचे पर गहराई से दृष्टिपात करें तब यह दृष्टिगत होता है कि कुछ समस्याएं मुंह बाये खड़ी हुई हैं, वे हैं-1-तनाव 2-स्वास्थ की समस्याएं 3-पर्यावरण प्रदूषण 4-अशांत पारिवारिक संबंध 5-हिंसा और क्रूरता 6-भ्रष्ट आचरण 7-व्यसन 8-सामाजिक अनुशासन का अतिक्रमण एवं राजकीय नियमों की अनदेखी 8-सभी प्रकार के शोषण आदि।

यदि समस्याएं हैं तो उनके कारण भी होंगे। क्योंकि कोई भी समस्या अकारण खड़ी नहीं होती। यदि कारणों की सूची को देखें तो कहा जा सकता है कि जीवन मूल्यों के प्रति भरोसे का धागा कमजोर पड़ा है। व्यक्ति का दृष्टिकोण पदार्थवादी बनता जा रहा है। सुविधावाद द्रौपदी के चीर की तरह लम्बाता जा रहा है, इच्छाएं असीमित होती जा रही हैं, व्यक्ति की सोच सुख-सुविधापूर्ण बनती जा रही है, करुणा और सेवाभावना का ह्रास हो रहा है, आत्मानुशासन का स्थान स्वच्छंदता ले रही है, हर बात को मापने का एक मात्र पैमाना विकसित हो रहा है वह है अर्थ, व्यक्ति निरंतर स्वार्थी बनता जा रहा है, और उनकी जीवन शैली पूर्णतया अस्त-व्यस्त हो चली है।

मेरी स्पष्ट अवधारणा है कि सुखी परिवार अभियान श्रेष्ठ जीवन की चाबी है जिससे वे सभी ताले खुल सकते हैं जिनका लक्ष्य जीवन मूल्यों की सुरक्षा करना है। हम इस बात के प्रयत्न करें एवं घर, परिवार, समाज एवं जीवन के हर क्षेत्रों के जीवन मूल्यों के प्रशिक्षण की दिशा में अपना योगदान दें। ●

एक अभिनव आदिवासी शिक्षा एवं जन कल्याण का विशिष्ट उपक्रम

सुखी परिवार फाउंडेशन एवं गुजरात सरकार द्वारा संचालित

एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय, कवांट

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

'धर्मपुत्र-धर्मपिता' योजना

आदिवासी एवं पिछड़े छात्रों को इंतजार है आपके सौजन्य का

गरीब, असमर्थ एवं अभावग्रस्त छात्रों को 'धर्मपुत्र' के रूप में गोद लें।

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

आपका सहयोग : समाज की प्रगति

SUKHI PARIVAR FOUNDATION

Head Office :
T. S. W. Center, A-41/A, Road No.-1, Mahipalpur Chowk, New Delhi-110 037
Phone: 011-26782036, 26782037

Kawat Office :
Eklavya Model Residential School, Kawant Taluka, Distt. Vadodara, Gujrat

website : www.sukhiparivar.com
E-mail : info@sukhiparivar.com

Delhi Postal Regd No. DL(E)-20/5333/2013-2015
Date of Posting: 5 - 6 Every month

RNI No. DELBIL/2010/32807
March 2013

SHREE AADINATH TRADING COMPANY

BLACK DIAMOND MOVERS

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

HIGHLIGHTS

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

JAIN GROUP

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

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

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