



www.sukhiparivar.com

समृद्ध सुखी परिवार

₹25

अप्रैल 2014

स्वयं
की
खोज



सुखी परिवार की दिशाएं
जीवन है ओस की बूँद-सा
काले तिल के कारगर उपयोग

महावीर को
जानें ही नहीं
जीएं भी

पिया
वही जो
रवूब हंसाए





TANISHK CREATIONS

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

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

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

-: SPECIALISTS IN :-

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

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मासिक मुख्यपत्र

वर्ष : 5 अंक : 3
अप्रैल 2014, मूल्य : 25 रु.



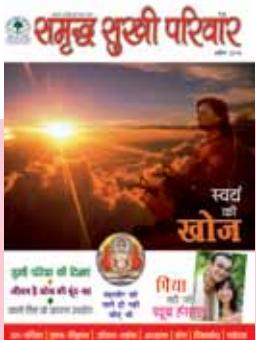
पूजन से होता है मन प्रसन्न



दुर्वी दिवने की आदत छोड़ें



पिया वही जो खूब हंसाए



इस अंक में

- 6 गृहस्थ के लिए पांच सूत्र
- 7 वरदान क्यों बन जाता है अभिशाप?
- 8 कमल की श्रेष्ठता क्यों?
- 9 वृदावन में गोपियों की जगह विधवाएं
- 10 पूजन से होता है मन प्रसन्न
- 11 कार्यासिद्धि हेतु सफल फलदायक तिथियाँ
- 12 आदमी का जीवन कैसे बदले?
- 13 संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग होना चाहिए
- 14 स्त्री के प्रति मर्यादित आचरण का संदेश है नवरात्रि
- 15 स्थितप्रज्ञ कर्मयोगी श्रीराम
- 16 स्वभाव-परिवर्तन के मनोवैज्ञानिक प्रयोग
- 17 जीवन है ओस की बूद-सा
- 18 आत्म उद्घार
- 19 कौन-सा दान है सबसे श्रेष्ठ
- 20 भारी बस्ते बच्चों को संस्कार नहीं दे सकते
- 21 सुख का आधार
- 22 सकट में भी सद्भावनाओं का साथ न छोड़ें
- 23 बेहतर भविष्य के लिए जरूरी है अतीत से सबक सीखना
- 24 श्रम करने वाले का भंडार अक्षय बना रहता है
- 25 दुखी दिखने की आदत छोड़ें
- 26 क्यों भक्तों को प्रिय है तुलसी माला
- 27 सुखी परिवार की दिशाएं
- 28 गर्भ में अमृत है छाछ
- 29 मन में आत्मविश्वास जगाएं
- 30 मन के दायरों को दरिया में बदल दें
- 31 मंत्र साधना के लाभ
- 32 कृतज्ञता की शक्ति को जगाएं
- 33 सहजता की पराकाष्ठा है सहजो
- 34 गायत्री मंत्र का अर्थ
- 35 आज भी जीवित हैं हनुमानजी
- 36 पिया वही जो खूब हंसाए
- 37 महावीर को जानें ही नहीं, जीएं भी
- 38 स्वास्थ्य की देवी मदर वैलाकीनी
- 39 मंदिर में प्रवेश से पहले क्यों बजाते हैं घंटी?
- 40 सर्व सिद्धि पाना है तो पूजे पार्थिव गणेश
- 41 कैसा है शिव परिवार
- 42 पापा! आप एक घंटे में कितना कमाते हैं
- 43 आध्यात्मिकता से होगा व्यक्ति का कल्याण
- 44 काले तिल के कारगर प्रयोग
- 45 आशा शैली
- 46 महावीर ने दिया क्षमा का आदर्श

- जे. पी. वासवानी
सुधांशुजी महाराज
आचार्य विजय नित्यानंद सूरी
डॉ. (सुश्री) शरद सिंह
अतुल केकरे
राजीव नामदेव 'राना लिधौरै'
पौठाधीश्वर बैजनाथ
सीताराम गुप्ता
महायोगी पायलट बाबा
रमेश चंद्र
डॉ. दादूराम शर्मा
महाश्रमणी कनकप्रभा
ओशो
सुदेश बेरी
ओसवाल्ड परेरा
स्वामी नैर्सिंगा गिरी
लाजपत राय सभरवाल
रेनू सैनी
बारूश स्पीनोजा
मंत्री मुनिश्री सुमेरमलजी
आचार्य सुर्दर्शन
आरती सिंघल
आरती जैन-खुशबू जैन
धीरज तालान
आनंद प्रकाश जैन
उपाध्याय ज्ञान सागरजी
साध्वी लावण्ययशा
मंजुला जैन
शुभ्रा पांडेय
सरोज सेठिया
मुरली काठेड
साक्षी राठौर
आचार्य महाप्रज्ञ
विनीता सिंह
ज्ञानचंद जैन
ऋतु बंसल
नरेन्द्र देवांगन
राजेन्द्र भारद्वाज
राजीव मिश्र
कलीम आनंद
संपत के. एम. सेठी
Brahmakumar Nikunj
Jaya Row
Swami Sukhabodhananda
भारती काठेड
आशा शैली
पुष्पराज सेठिया
गणि राजेन्द्र विजय

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

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

फोन: 011-22727486 ईमेल: lalitgarg11@gmail.com

शुल्क: वार्षिक: 300 रुपये, दस वर्षीय: 2100 रुपये, पंद्रह वर्षीय: 3100 रुपये

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

समृद्ध सुखी परिवार | अप्रैल 2014



मत-सम्मत

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका जनवरी-2014 का आवरण पृष्ठ नववर्ष के शुभारंभ क्रतु बदलाव एवं प्रकृति के सौंदर्य के साथ-साथ आधारभूत खुशी, समय के उत्सव एवं उल्लास की चौखट पर लाकर बरबस ही छड़ा कर देता है। प्रकृति के रंगों में छुपे मन के संदेश को प्रस्तुत करने में आवरण पृष्ठ के चित्रकार को साधुवाद। यह स्वयंसिद्ध है कि मिठास अपना प्रभाव बताये बिना नहीं रह सकती। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह परिवारिक पत्रिका है। आपके द्वारा प्रस्तुत संपादकीय विचार पत्रिका के महत्व को और बढ़ा देता है।

पत्रिका में गाय के गोबर से लेकर, नमस्कार का महत्व, चरण स्पर्श का लाभ, प्रार्थना का लाभ, रंगों में छिपे मन के संदेश, चरित्र निर्माण की प्रथम एवं प्रधान शिल्पी माता, जीवन के तीन सूत्र-आरती के लाभ एवं साहित्यिक गजल आदि रचनाओं का मिश्रित प्रसाद हमें प्रदान कराया इसके लिए आपकी पूरी टीम एवं रचनाकारों का धन्यवाद।

—आर. एस. वर्मा
23, अर्चना परिसर, रिंग रोड, उज्जैन

फरवरी-2014 अंक के संपादकीय 'सतत क्रांति की जरूरत' में समग्र भारतीय जन पाठकों के पढ़ने-समझने, करने को बहुत कुछ है। विशेषतः आगामी लोकसभा चुनावों के सदर्ध में केजरीवाल के संबंध में आपकी सोच आक्षरणः सत्य हो गई, शेर की सवारी करना वस्तुतः घातक साबित हो गया और केजरीवाल अर्ण से फर्श पर आ ही गए क्योंकि लक्ष्य से भटक गए।

देश की संपूर्ण क्रांति की नहीं, सतत क्रांति की आवश्यकता है। अंतिम पैरा में आपका कथन पार्टी विशेष या व्यक्ति विशेष का विकल्प नहीं

खोजना है विकल्प तो खोजना है भ्रष्टाचार, अकृशलता, राजनीतिक अपराधीकरण, भीड़तंत्र एवं गरीबी के सनाटे का और यह सब लंबे समय तक त्याग, परिश्रम और संघर्ष से ही संभव है।

कवि प्रदीप के प्रति श्रद्धांजलि प्रतीक आलेख पठनीय है, 'दान है कल्पवृक्ष' तथा 'भीतर का सौन्दर्य है श्रेष्ठ आभूषण' और दानवीर श्री दापांडंजी गार्डी का परिचय प्रभावी एवं प्रेरणास्पद है। 'व्यर्थ को अर्थ देने वाला ही समर्थ', 'सूरज पर प्रतिबंध' कविता, 'सुख की खोज', 'नारी साहित्य' एवं 'दिल खोल दो' आदि आलेख बहुत अच्छे लगे इसके अलावा अन्य रचनाएं भी एक सदगुरु से कम नहीं।

—रूप नारायण काबरा
जयपुर (राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार मासिक का जनवरी-2014 अंक मिला। आवरण आकर्षक एवं सुंदर पृष्ठ सज्जा व उत्कृष्ट पत्रिका तारीफे काबिल है। ज्ञान-विज्ञान, अध्यात्म, दर्शन, स्वास्थ्यकर सलाह मशविरा, साहित्य आदि से भरपूर पत्रिका परिवारजनों के संकलन योग्य लगी। इस दौर में अच्छी पुस्तकों को पाना कठिन है- फिल्म, राजनीति का बोलबाला पत्रिकाओं में नजर आता है। पत्रिका में गीत-कविता-गजल को भी देखा। चयन अच्छा है। ऐसे में 'समृद्ध सुखी परिवार' परिवार-समाज में श्रेष्ठ साबित होगी।

—नवीन माथुर 'पंचोली'
अमझेरा, जिला-धार-454441 (म.प्र.)

समृद्ध सुखी परिवार का मार्च-2014 अंक सामने है। आपके संपादकीय में समाज, परिवार की कल्पना बहुत व्यापक है। इसे राष्ट्रीय परिवार की संज्ञा देना सही होगा। वर्तमान चुनावी माहौल में, आपकी टिप्पणी लोकतांत्रिक सूरज के चारों ओर लिपटे अंधकार के विषधर पर लोकतंत्र के सिपहसलार लोग पूरी ऊर्जा और संकल्प शक्ति के साथ प्रहार करें तथा वर्तमान की हताशा में से आस्था के उजालों का अविष्कार करें। अति मार्मिक व सार्थक आहान है विश्व के विशालतम् लोकतंत्र के मालिकों के लिए। इस पर कितना ध्यान दिया जाता है, अमल किया जाता है, भविष्य के गर्भ में है।

प्रत्येक अंक के समान यह अंक भी अत्यंत आकर्षक व आनंदमय बन पड़ा है। विभिन्न रंगों की रंगोली के कारण इसकी उपयोगिता व

महत्व पद्धते-देखते ही बनता है। वर्तमान अश्लील आलम में आपकी पत्रिका आध्यात्मिक, शीतल आनंद के झोंके, भीषण रेगिस्तान में झिलमिलाते झरने के समान है। सार्थक पत्रकारिता का उत्तम उदाहरण है।

—विधिश्री पवन चौधरी 'मनमौजी'
चौधरी कुटीर, ई-31, मानसरोवर गार्डन
नई दिल्ली-110015

समृद्ध सुखी परिवार का प्रकाशन आज के वातावरण में संस्कृति के सकारात्मक पक्ष का प्रकाशन है। आप हमारे विश्वास को बल देते हुए हमें भारतीय होने की जिम्मेदारी का बोध कराते हैं।

मतदाता की तैयारी आपका संपादकीय कितना सार्थक और उपयोगी है वास्तव में आप हमें प्रेरणा दे रहे हैं अपनी पत्रिका के माध्यम से।

—सुरेन्द्र कुमार सिंह चांस
संपादक : ब्लूमिंग इंडिया
ग्राम+पो. राजापुर, जनपद-मऊ-276402

आपका संपादन लीक से हटकर सामग्री व सज्जध विज्ञान, अध्यात्म, दर्शन, स्वास्थ्यकर सलाह मशविरा, साहित्य आदि से भरपूर पत्रिका परिवारजनों के संकलन योग्य लगी। इस दौर में अच्छी पुस्तकों को पाना कठिन है- फिल्म, राजनीति का बोलबाला पत्रिकाओं में नजर आता है। पत्रिका में गीत-कविता-गजल को भी देखा। चयन अच्छा है। ऐसे में 'समृद्ध सुखी परिवार' परिवार-समाज में श्रेष्ठ साबित होगी।

—भगवान अटलानी
डी-183, मालवीय नगर, जयपुर-302017

पत्रिका के अवलोकन के उपरांत इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि इसका जैसा नाम है उससे भी श्रेष्ठ यह पत्रिका है और इसे पढ़कर अत्यंत हर्षित हुआ। इस पत्रिका में ऐसी कोई भी सामग्री ऐसी नहीं लगी जो उत्तम न हो। इस अंक का आवरण व भीतरी पृष्ठ अन्य पत्रिकाओं की अपेक्षा भी सुंदर है। पठनीय सामग्री का चयन बुद्धिजीवियों को आकर्षित करने वाला है। हालांकि यह पत्रिका धार्मिकता से परिपूर्ण होते हुए भी अपने में परिवार व समाज के अन्य मुख्य विषयों को समाहित किये हुए हैं।

वर्तमान में अधिकांश पत्रिकाएं आर्थिक लाभ हेतु प्रकाशित की जाती है किन्तु इस पत्रिका को देखकर यह आभास होता है कि यह पत्रिका जनजागृति हेतु प्रकाशित की जा रही है और इसका पुष्प पठनीय व मननीय है।

—गया प्रसाद टंडन
के-2/4, गायघाट, वाराणसी-22100

● प्रसन्नता वो पुरस्कार है जो हमें हमारी समझ के अनुरूप सबसे सही जीवन जीने पे मिलता है।

—रिचर्ड बैक

● संतुलित दिमाग में जैसी कोई सादगी नहीं है, संतोष जैसा कोई सुख नहीं है, लोभ जैसी कोई बीमारी नहीं है और दया जैसा कोई पुण्य नहीं है।

—चाणक्य

● जो चाहा वो मिल जाना सफलता है। जो मिला उसको चाहना प्रसन्नता है। —डेल कार्नेगी

● प्रसन्नता कोई ऐसी चीज नहीं है जिसे आप भविष्य के लिए टाल दें, ये कुछ ऐसा है जिसे आप वर्तमान के लिए डिजाइन करते हैं।

—जिम रोन





कथा नया जनादेश नई उम्मीदें लेकर आएगा ?

नया जनादेश आम आदमी के लिये नई उम्मीदें लेकर आएगा? यह एक अहम सवाल है जो चर्चा का विषय बना हुआ है। नई उम्मीद का प्रश्न क्यों खड़ा हुआ। क्योंकि आम-आदमी आज त्रस्त है- महांगाई से, भ्रष्टाचार से, अपराध से, अफसरशाही से, बेरोजगारी से, रिश्वतखोरी से। आम-आदमी कितना पीड़ित और परेशान है और किन चीजों से है, अगर जानना हो तो देश घूमना चाहिए, देनों में यात्रा करनी चाहिए, रिक्षा की सवारी करनी चाहिए और सुबह-शाम पार्कों में होने वाली चर्चाओं का हिस्सा बनना चाहिए। सोशियल मीडिया पर आने वाले कॉमेन्ट भी देखना चाहिए। बोलों कम, सुनो ज्यादा। यह सब करते हुए सहज ही अंदाजा लगाया जा सकेगा कि मौजूदा राजनीतिक सिस्टम लोगों की जरूरतों और अपेक्षाओं से कितना कटा हुआ है, जिनका रहनुमा बनने का दम भरते इस सिस्टम के नायक नजर आ रहे हैं।

गारा ढोती महिला हो या रिक्षा खिंचता कोई भी- इनकी हर दिन की जंग और समान परेशानियां इन्हें एक करती हैं, लेकिन राजनीति की लकीर इन्हें अलग कर देती है। इनके बीच रह कर और इनकी राजनीतिक राय सुनकर वह फिल्मी डायलॉग याद आया-‘ये पेट की मारी जनता है साहब, चार झूठे वादे कर दो, रोटी का आसरा दे दो, किसी रंग का झंडा थमा दो, उठा लेगी।’ चुनाव इनके लिए हर पांच साल बाद एक और मृग मरीचिका लेकर आता है, कुछ अच्छा होने का छलावा भर देता है।

सुदूर जगहों से पेट के लिये रोटी का जुगाड़ के लिये महानगरों की ओर आने वाले मजदूरों एवं कामगारों की जिन्दगी के स्वर्णिम पिछले दो-तीन दशकों को खंगालने पर एक ही सच सामने आता दिखाई देगा कि रोटी की जदोजहद में ही शरीर जर्जर हो गया, बाल सफेद हो गया, लेकिन न बच्चों को शिक्षा दे पाए और न जिन्दगी को स्थायित्व। रहने को छत नहीं और भविष्य की अनहोनी घटना से लड़ने के लिये कोई बैंक बैलेन्स नहीं। एक बाक्य में पूरे राजनीतिक हालात और विकास का असली चेहरा सामने आता है कि- सरकार बदलती है, जिंदगियां नहीं।

ऐसा नहीं है कि देश बदल नहीं रहा है, लोग अमीर भी हो रहे हैं। लम्बी चौड़ी सड़के बन रही है, मंत्रियों और चुने हुए राजनेताओं को अम्बेसेडर की जगह महंगी और सरपट दौड़ती महंगी गड़ियां मिल रही हैं, पुल बन रहे हैं, राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय आयोजन होते हैं, मनरेगा शुरू होता है, शिक्षा-चिकित्सा-सेवा और जनकल्याण की जितनी भी बड़ी-बड़ी योजनाओं को लागू किया जाता है, वे सभी इसलिये खूबसुरती से लागू होती हैं क्योंकि इनसे सभी राजनेताओं की जेबें गम्भीर होती हैं, जब इस तरह का स्वार्थ जुड़ा होता है, जब चंद राजनेताओं, अफसरशाहों एवं दलालों के बीच ही करोड़ों-अरबों का लेनदेन होना होता है तो कोई क्यों ईमानदारी को जियेगा, कोई आका क्यों किसी गरीब की दो वक्त की रोटी की चिन्ना क्यों करेगा?

भारत दुनिया की सबसे बड़ी आर्थिक शक्ति बनने की ओर अग्रसर है, ऐसा बार-बार दोहराया जा रहा है। इसके लिये पहले नरसिंह राव, फिर मनमोहन और कभी चिरबरम की आर्थिक नीतियों को देश ने छेला है। आम-आदमी को नजरअंदाज करके बनने वाली इन नीतियों में नियत की खोट साफ दिखाई देती है और खोट के सहारे हम कैसे दुनिया की बड़ी आर्थिक शक्ति बन पायेंगे? सत्ता के सर्वोच्च शिखर पर पहुंचने के लिये बदलाव के दाव हमेशा लगते रहते हैं और इस बार भी आक्रामक रूप से बदलाव का नारा उड़ाला जा रहा है। नरेंद्र मोदी बदलाव के सबसे बड़े विकल्प के रूप में स्वीकार किए जा रहे हैं तो केजरीवाल की छवि को भी इस रूप में देखा गया है, लेकिन उन पर भरोसा जलदी ही टूट भी रहा है। क्षेत्रीय दलों और तीसरे मोर्चे को भी मजबूती देने के प्रयास हो रहे हैं। लेकिन मूल प्रश्न तो यह है कि देश को ऐसे नेता चाहिए जो आम-आदमी को और उसकी जरूरतों को समझ सकें। सबसे खास बात यह है कि लोगों को बड़े-बड़े घोटालों से मतलब नहीं है। उन्हें इस बात से भी मतलब नहीं कि कौन कोयले की दलाली में काले हुए, किसने खेलों के नाम पर करोड़ों- अरबों का घोटाला किया, किसने हेलीकॉप्टर खरीद में कमीशन खाया, उन्हें मतलब है उस परीक्षा में होने वाले करण्शन से, जिसमें आम विद्यार्थी पूरी मेहनत से बैठता है लेकिन सेटिंग-गेटिंग से सभी सीटों पर दूसरों को नौकरी मिल जाती है।

इस बार दलों में जितना अन्दर-बाहर हो रहा है, उससे स्पष्ट है कि चुनाव परिणामों के बाद भी एक बड़ा दौर खरीद-फरोख्त का चलेगा। ऐसी स्थिति में मतदाता अगर बिना विवेक के आंख मूँदकर मत देगा तो परिणाम उस उक्ति को चरितार्थ करेगा कि ‘अगर अंधा अंधे को नेतृत्व देगा तो दोनों खाई में गिरेंगे।’

यह चुनाव केवल दलों के भाग्य का ही निर्णय नहीं करेगा, बल्कि उद्योग, व्यापार, रक्षा आदि राष्ट्रीय नीतियों तथा राष्ट्र की पूरी जीवन शैली व भाईचारे की संस्कृति को प्रभावित करेगा। वैसे तो हर चुनाव में वर्ग-जाति का आधार रहता है, पर इस बार वर्ग, जाति, धर्म के स्थान पर विकास एवं साफ-सुधरी-स्वच्छ राजनीति का संकल्प उभरता दिखाई दे रहा है।

मतदाता जहां ज्यादा जागरूक हुआ है, वहां राजनीतिज्ञ भी ज्यादा समझदार हुए हैं। उन्होंने जिस प्रकार चुनावी शतरंज पर काले-सफेद मोहरें रखे हैं, उससे मतदाता भी उलझा हुआ है। अपने हित की पात्रता नहीं मिल रही है। कौन ले जाएगा करीब डेढ़ अरब जनता को दुनिया की बड़ी शक्ति के रूप में भारत को प्रतिष्ठा दिलाने के संकल्प की सहभागिता में। सभी नगे खड़े हैं, मतदाता किसको कपड़े पहनाएगा, यह एक दिन के राज पर निर्भर करता है।

चुनावों का नतीजा अभी लोगों के दिमागों में अपना-अपना है। मतपेटियां क्या राज खोलेंगी, यह समय के गर्भ में है। पर एक सदेश इस चुनाव से मिलेगा कि अधिकार प्राप्त एक ही व्यक्ति अगर ठान ले तो अनुशासनहीनता, भ्रष्टाचार, राजनीतिक अपराधीकरण पर नकेल डाली जा सकती है।



मार्च 2014
समृद्ध शुर्जी परिवार | अप्रैल 2014

गृहस्थ के लिए पांच सूत्र



जे. पी. वासवानी

हि-

दूर्धर्म के अनुसार गृहस्थ को पांच प्रकार के यज्ञ करने होते हैं। हिन्दुओं के लिए यज्ञ भौतिक वस्तुओं का त्याग नहीं है। यह तो ऐसा कर्म है, जिससे जीवन पवित्र होता है। सच्ची भावना से किए गए यज्ञ से मन और हृदय दोनों निर्मल होते हैं। जब हृदय के अंदर दिव्य अग्नि जल उठती है तो क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, राग-द्वेष व बृत्ता जैसी तमाम हीन भावनाएं नष्ट हो जाती हैं।

पहला है देव यज्ञ जिसमें ईश्वर की पूजा होती है। अपनी प्रार्थना में हम अपने इष्ट देवता की स्तुति करते हैं। इसमें हम मन्त्रों और श्लोकों का पाठ करते हैं उसकी स्तुति में कीर्तन करते हैं। हिन्दू धर्म में बहुत से देवता और देवियां हैं। प्रत्येक का अपना एक खास दिन है, खास त्योहार और खास अवसर होता है, जिस दिन उसे विशेष रूप से याद किया जाता है। आप किसी भी देवी या देवता को चुन लें, कुछ अंतर नहीं पड़ता क्योंकि वे सभी एक ही ब्रह्म का स्वरूप हैं।

गीता में भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं, “तुम यज्ञ द्वारा देवताओं को प्रसन्न करो। जब देवता तुमसे प्रसन्न होंगे, तो वे तुम्हारी इच्छा पूरी करेंगे।” यज्ञ करने का अर्थ है अपना जीवन और कर्म, ईश्वर को अर्पण करना तथा अपने इन्द्रिय सुख के स्तर से ऊपर उठाना। इससे हम स्वार्थमय जीवन न बिताकर प्रकाशमय और ज्ञानमय जीवन बिताने लगते हैं। हमारे विचार, शब्द और कर्म हमारे भीतर की दिव्य शक्ति पर केन्द्रित होते हैं। हमारी चेतना का विस्तार होता है और हमें भीतरी सच्ची खुशी का एहसास होने लगता है। देव यज्ञ करने से केवल आपको ही शार्ति और सुख नहीं मिलता, बल्कि ये सारे संसार का कल्याण करता है।

दूसरा है ऋषि यज्ञ। इसका मतलब है हमारे प्राचीन ऋषियों द्वारा प्राप्त किए गए सचित ज्ञान का अध्ययन करना। हम धार्मिक ग्रंथ पढ़ें और अपने दैनिक जीवन के लिए उनसे सीख और प्रेरणा लें। बड़े अफसोस की बात है कि बहुत कम लोग जानते हैं कि वेदों और उपनिषदों में कितना अनंत आध्यात्मिक खजाना छिपा है। अकेली गीता जो इतनी गहरी अंतर्दृष्टि और अमूल्य शिक्षाओं का भंडार है, आपको ऐसा जीवन जीने में मदद करेगी, जिसमें बुद्धि, शरीर, हृदय और आत्मा एकजुट होकर कार्य कर सकते



हैं। जब आप इस अमूल्य ज्ञान को ग्रहण करते हैं और दूसरों में भी बांटते हैं तो आप अपना जीवन सारथक बनाते हैं। साथ ही आप प्राचीन ऋषियों का ज्ञान आने वाली पीड़ियों को भी देते हैं।

तीसरा यज्ञ है पितृ यज्ञ। यह हमारे पूर्वजों के लिए विशेष संस्कार है। अपने कर्मों के अनुसार हमारे पूर्वजों की आत्माएं भिन्न-भिन्न सूक्ष्म ग्रहों में रहती हैं। हर गृहस्थ का कर्तव्य है कि वह उन्हें याद करे और उनकी मुक्ति के लिए विशेष रूप से प्रार्थना या सेवा कार्य करे। कई घरों में सर्वगांवी प्रियजनों की पुण्यतिथि के दिन श्राद्ध किया जाता है। कुछ लोग पुण्यतिथि के दिन गरीबों और जरूरतमदों की सेवा करते हैं। आप कोई भी तरीका अपनाएं, उसे पूरी श्रद्धा और समर्पण भाव से करें, ताकि पूर्वजों की आत्माएं प्रसन्न हों और आपको आशीर्वाद दें। सबसे बढ़कर इस बात को हमेशा याद रखें कि आप जो भी करते हैं या कहते हैं, उससे आपके कुल का पता चलता है। इसलिए ऐसा कुछ न करें, जिससे आपके कुल का नाम खराब हो। ऐसा करने से आपके पूर्वजों का यश बढ़ेगा।

चौथा है मनुष्य यज्ञ। मनुष्यों की भलाई के लिए कार्य करना जैसे भूखों को भोजन खिलाना, बीमारों को दवा देना, बुजुर्गों की मदद करना और पीड़ित लोगों की सेवा करना। सब मनुष्यों में उस एक ही परमात्मा का वास है। जब आप किसी भाई या बहन की सेवा करते हैं तो आप ईश्वर की सेवा करते हैं। गुरुदेव साधु वासवानीजी कहते थे ‘गरीबों की सेवा, ईश्वर की पूजा है।’

पांचवां यज्ञ है भूत यज्ञ। मनुष्य के रूप में न होकर भी जो प्राणी सांस ले रहे हैं, उनके प्रति भी हमारा कुछ कर्तव्य और जिम्मेदारी है। मेरा

मानना है, “ईश्वर की सृष्टि एक परिवार है, जिसमें पशु-पक्षी हमारे भाई-बहन हैं।” हमारा कर्तव्य है कि हम उनकी रक्षा करें और उनकी सेवा करें। हम एक नई चेतना के विकास की ओर बढ़ रहे हैं। हम अपने वातावरण के बारे में सजग होने लगे हैं। हमें भान होने लगा है कि पेड़, पौधे, पशु, पक्षी, मछलियां और कीड़े मकोड़े इस महान पारिस्थितिकी तंत्र का एक हिस्सा है। वे सब पर्यावरण का संतुलन बनाते हैं, जो इस ग्रह पर स्वस्थ जीवन बिताने के लिए बहुत जरूरी है।

हिन्दू सभ्यता हमें पेड़-पौधों तथा पशुओं के साथ करुणा और प्रेम भरा व्यवहार करना सिखाती है। हम गाय को ‘माता’ सा आदर देते हैं। ‘वट पूर्णिमा’ आदि दिनों में वृक्षों की पूजा करते हैं, ‘नागपंचमी’ के दिन सांपों को दूध देते हैं। हम तुलसी को पवित्र मान कर उसकी पूजा करते हैं। हमें अहिंसा की शिक्षा दी जाती है ताकि हम मास आहार से दूर रहें।

ऐसा माना जाता है कि ये पांच यज्ञ करने से हम देवताओं, ऋषियों, सारी मानवजाति और पूरे संसार का ऋण चुकाते हैं। यह सब इस आदर्शी की पुष्टि करता है कि हम सब इस संसार का एक हिस्सा है, संसार के लिए ईश्वर ने जो दिव्य योजना बनायी है, हम भी उसमें साधन हैं। हमें इसका भान होता है कि सभी वेदों का सभी ग्रंथों का सार यही है कि सबमें वह एक ही है। जैसे-जैसे यह धारणा बढ़ने लगती है, वैसे-वैसे हम जन्म-मरण के चक्रकर से मुक्ति की ओर बढ़ने लगते हैं।

—साधु वासवानी मिशन
10, साधु वासवानी पीठ
पुणे-411001 (महाराष्ट्र)



सुधांशुजी महाराज

सं

भावनाओं का खजाना साथ लेकर मनुष्य धरा पर आता है। ईश्वर के अनमोल रत्नों में से एक महत्वपूर्ण रत्न है मनुष्य। मानव जीवन रूपी प्राप्त सुअवसर ही मनुष्य की सबसे बड़ी सम्पदा है। जीवन का हर पल, हर क्षण, हर दिन, सप्ताह, मास और वर्ष ईश्वरीय अनुकूल्याओं से ओत-प्रोत है। क्योंकि केवल मनुष्य को ही परमात्मा ने स्वतंत्रता से जीवन यापन करने की अनुमति प्रदान की है। कोई भी कर्म करने में मनुष्य स्वतंत्र है। यह ईश्वर का अपनी व्यारी संतान पर बहुत बड़ा विश्वास है।

सांसारिक पिता भी जब अपने पुत्र पर पूर्ण विश्वास करता है, उसके प्रति विश्वस्त हो जाता है और यह मानने लगता है कि अब यह जिम्मेदार हो गया है, धन के मूल्य को समझने लगा है, अपना एक रूपया भी व्यर्थ नहीं गंवायेगा, अपने कुल-खानदान की गरिमा को जानने लगा है, उसकी आन-बान और शान के लिए मर मिट्टने के लिए तैयार है, रिश्तों-नातों के महत्व को पहचानने लगा है, कहीं अब गलती नहीं करेगा, अपनी ताकत और अपने वजूद का इसे अहसास हो गया है, अब यह सिर उठाकर जीने के काबिल हो गया है, इसकी नेतृत्व क्षमता परिपक्व हो गई है, तब वह खुशी-खुशी अपने समस्त दायित्व अपनी संतान को सौंपकर संतोष व्यक्त करता है।

जो चीज अति सहजता और सरलता से प्राप्त होती है, उसकी क्या कीमत? मनुष्य ऐसा विचारने लगता है कि मानव चोला मिलना था सो मिल गया, मौज मनाने का यह अवसर है, अच्छा क्या है, बुरा क्या है? इस बात से हमारा क्या मतलब? परमात्मा द्वारा प्रदान की गई बुद्धि की फिर उपयोगिता ही क्या रही। इस तरह से मानव जीवन जो कि एक विशेष अवसर है, स्वर्णिम मौका है, बिना लक्ष्य प्राप्ति के ही चीत जाता है।

दुनिया का प्रत्येक व्यक्ति किसी खास प्रयोजन के लिए धरा पर अवतरित होता है, सबका कोई न कोई लक्ष्य और उद्देश्य अवश्य होता है। लेकिन जो स्वयं को ही भुलाए रहे, गुमराह फरिश्तों की तरह समय गुजार दे, राह भटके हुए मुसाफिर की तरह नादानी में जिए, स्वयं को दीन-हीन मानता रहे, नकारात्मक दृष्टिकोण बनाकर जीता रहे, अगर कोई ऐसे व्यक्ति को जगाने की कोशिश करे, सुमार्ग की ओर प्रेरित करे, वह उसकी समझदारी बाती बात नहीं सुनता बल्कि तर्क देता है कि मेरी अपनी कोई गलती नहीं है। परिस्थितियां ही कुछ ऐसी थीं, समय ही खराब चल रहा है, क्या करें भाग्य

वरदान क्यों बन जाता है अभिशाप ?



ही विपरीत हो गया है। ऐसा सोच-समझ कर वह अपने लक्ष्य की ओर से मुँह फेर लेता है।

जीवन के सफर में अगर कोई बाधा आई है तो उसका कोई हल भी जरूर होता है, अगर कोई समस्या समाने आई है तो उसका समाधन भी अवश्य होता है, जरूरत होती है कि अपनी विवेक शक्ति को जागृत रखें, परिश्रम पुरुषार्थ को अपने जीवन का अंग बनाएं। मर्खता की दौड़ अंतहीन होती है, दौड़ते रहो, दौड़ते रहो, जीवन समाप्त हो जाता है, लंकिन दौड़ खत्म नहीं होती।

ईश्वर का उपहार रोज खुशी बनकर हमारे समाने आता है। समझ रहते हुए आगे बढ़कर हम उसका स्वागत नहीं कर पाते और समय बीत जाता है। फिर उसे इंसान सत्ता में, शक्ति में, संगठन में, घर में, परिवार में, और संसार के कोने-कोने में ढूँढ़ता रहता है, लंकिन फिर वह खुशी का मोती न चाहते हुए भी हाथ से फिसल जाता है।

इंसान एक जानवर को ट्रेनिंग देकर कलाकार बना देता है, लेकिन कोई-कोई व्यक्ति इतना अजीब व्यवहार सीख लेता है, अपनी गलत आदतों के अभ्यास के कारण इंसान होते हुए भी हैवान बन जाता है। एक जानवर से भी गया-गुजरा जीवन बसर करता है। हर इंसान के अंदर देवत्व है, भगवान की शक्तियां विराजमान हैं और स्वयं भगवान का वास है। लेकिन संसार की उलझनों में ऐसा उलझता है, इस तरह का ताना-बाना बुनता है कि बाहर निकलने के बजाए अंदर ही अंदर घुटा रहता है और समय की धरा एक दिन उसे बहाकर अपने साथ सदा के

लिए ले जाती है।

इसलिए अपने जीवन को गरिमा प्रदान करने के लिए हमेशा सचेत रहना चाहिए। इस द्वंद्वमय संसार में अपने मन, कर्म, वचन से शुद्ध-सात्त्विक, संतुलित होकर चलिए। आपका बड़ाप्पन इसी बात में है कि कैसी भी हवा बह, कैसा भी मौसम-माहौल हो, लेकिन आप अपने लक्ष्य की तरफ अग्रसर होते रहें। मान-अपमान, हानि-लाभ, जय-पराजय सब चलते रहते हैं। इनसे इतना प्रभावित नहीं होना कि ये आपके लिए दलदली जमीन बन जाएं। अपने स्वभाव में रहकर निरंतर यात्रा जारी रखने से सफलता मिलती है।

मानव जीवन पर समाज भी अपना मनोवैज्ञानिक प्रभाव डालता है। समाज पांच तरह के लोगों से बनता है, पांच तरह के लोग अगर सही को भी गलत और गलत को भी सही कह दें तो सभी लोग उसे बैसा ही मानने लगते हैं और जमाना भी बहुमत का है। यहां दिमाग नहीं खोपड़ी गिनी जाती हैं। अतः स्वयं जानना बहुत जरूरी है, शुभ गुणों से अपने आपको सजाना बहुत आवश्यक है। आपके अन्दर सद्गुणों का, सुसंस्कारों का खजाना दबा हुआ है, अन्तःकरण में पड़ी हुई महत्वपूर्ण चीजें कई बार समाज के भय से दबी हुई ही रह जाती हैं।

हमारा इतिहास बताता है कि इंसान चाहे कैसी भी जीवन जी रहा हो, अगर कोई उसे बेहोशी में जागृति का मंत्र देकर होश दे दे तो चमत्कार घट सकता है, उसके जीवन की धारा बदल सकती है। ●



आचार्य विजय नित्यानंद सूरि

आप जानते हैं 'कमल' हमारी भारतीय संस्कृति का बहुत ही प्यारा और आदर्श शब्द है। 'कमल' एक फूल होता है, परन्तु फूलों से इसकी कुछ अलग पहचान है। खासियत है, जिसके लिए इसका इतना सम्मान है। एक तो कमल कीचड़ में पैदा होता है। उसकी जड़-नाल तो कीचड़ में रहती है, किन्तु फूल सदा पानी से ऊपर तैरता रहता है। सरोवर में चाहे पानी घटे या बढ़े, पानी घटेगा तो भी कमल जल के ऊपर तैरता रहेगा, चाहे पानी बढ़े, वह हमेशा पानी पर ही तैरेगा। आपने सरोवरों में कमल देखे होंगे। आप पावापुरी में भगवान महावीर का निर्वाण स्थल जल मंदिर के दर्शन करने गये होंगे। तब देखा होगा जहां पर निर्वाण मंदिर बना है उसके चारों तरफ बड़ा विशाल सरोवर है और वह सरोवर कमलों से भरा है, हजारों, लाखों कमल हैं उसमें। वर्षा ऋतु में सरोवर में पानी लबालब भर जाता है। तब कमल भी अपने आप ऊपर आ जाते हैं। कमल पत्तों पर ओस की बूढ़े गिरती हैं तो सूरज की किरणों से वे मोती-सी चम-चम करती बड़ी सुंदर मनमोहक लगती हैं। मेरा कहने का मतलब है, 'कमल' कभी कीचड़ में नहीं रहता। शास्त्रों में कमल की उपमा देकर बताया गया है साधु महात्मा, वीतराणी संसार रूपी कीचड़ में कमल की तरह निर्लेप और अनासक्त होकर जीते हैं।

उत्तराध्ययनसूत्र में कहा है— जैसे पानी में जन्म लेकर भी कमल उस पानी से निर्लेप निःसंग रहता है क्यैसे ही संसार में जन्म लेकर भी, मोह-माया के कीचड़ में पैदा होकर भी जो इनसे निर्लेप रहता है उसे ब्राह्मण कहते हैं। उसे ही हम साधु कहते हैं। श्रीमद्भगवद् गीता में भी योगीश्वर श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कहा है— हे अर्जुन! मेरा सत्त्वगुणी भक्त संसार में ऐसे रहता है जैसे-पद्म पत्र मिवाभ्सि-पानी में कमल का पत्र या फूल रहता है। तो कमल की यह विशेषता है, निर्लेपता। जल में रहकर भी जल के ऊपर रहना।

दूसरी बात— कमल, कोमल होता है। सुगंधित होता है, सुंदर होता है और सबसे बड़ी बात कमल फूल भगवान ब्रह्माजी का जन्म स्थान भी है। ब्रह्माजी का अवतरण 'कमल' से ही हुआ बताते हैं इसलिए उन्हें कमल योनि कहा गया है। चन्द्रमा को भी कमलों से प्यार होता है। इसलिए उसका भी एक नाम कमलाकर है।

लक्ष्मी और सरस्वती को भी 'कमलासना' कहा गया है। माता सरस्वती की मूर्ति आपने देखी हो तो सोचिए उसका आसन कमलों पर है और उसके दाहिने हाथ में भी कमल है। कमल माता को प्यारा है, इसका क्या कारण है? कमल की जो सबसे बड़ी बात है जिसकी महिमा सब शमृद्ध शुद्धी परिवार। | ड्रैग्ल 2014



कमल की श्रेष्ठता क्यों?

शास्त्रों ने गाई है वह है उसकी निर्लेपता और पवित्रता। जो पवित्र हृदय वाला होगा उसी पर सरस्वती प्रसन्न होती है।

विक्रम की आठवीं सदी में आम्र राजा को प्रतिबोध देकर जैन धर्मानुयायी बनाने वाले आचार्यश्री बप्पभट्टी सूरि हुए हैं। बड़ी प्रभावशाली और अद्भुत विद्वान् थे। माता सरस्वती उन पर प्रसन्न थी। कहते हैं गुरुदेव आचार्यश्री सिद्धसेन सूरजी ने इनकी विद्वान् देखकर सरस्वत मंत्र आपको दिया। मुनि बप्पभट्टजी बड़ी एकाग्रता और पवित्र-भावना के साथ उसकी साधना में जुटे। सरस्वत मंत्र की साधना में नैष्ठिक ब्रह्मचर्य का पालन अत्यंत जरूरी है। साधक का मन, अंतःकरण, विचारधारा इतनी पवित्र रहनी चाहिए कि सुंदर पदिमनी स्त्री नन रूप में उसके सामने आकर खड़ी हो जाये तब भी उसके मन में एक रूप में कहीं विकार या चंचलता नहीं आने पावे, इतनी पवित्रता जिसमें होती है उसी पर माता सरस्वती प्रसन्न होती है, तो मुनिवर श्री बप्पभट्टी जी साधना में बैठे हैं उस समय माता सरस्वती का आसन चलायमान हुआ। माता उस समय जलक्रीड़ा करती हुई उनके सामने प्रत्यक्ष हुई। माता को इस रूप में उपस्थित देखकर मुनिवर बप्पभट्टी ने पीठ फेर ली।

माता को आश्चर्य हुआ, जो मेरी साधना-आराधना कर पुकार रहा है उसके सामने

जब मैं प्रत्यक्ष हुई हूं तो उसने पीठ फेर ली, यह क्या बात है? माता ने कारण पूछा तो मुनिवर बोले-माता, मैं तो आपको माता के रूप में देखना चाहता हूं। मातृस्वरूप में दर्शन दीजिए।

देवी प्रसन्न हुई। साथ ही उनके मन की पवित्रता, निर्मलता की भी परीक्षा हो गई। माता ने तुरंत मातृरूप में दर्शन दिया और उनको वरदान दिया—‘मैं प्रसन्न हूं तुझ पर।’

तो बात कह रहा था पवित्रता की। पवित्रता को पसंद करती है माता सरस्वती। इसीलिए वह कमल को प्यार करती है। 'कमल' हमें ऐसा निर्लेप पवित्र जीवन जीने की प्रेरणा देता है, अस्तु! कमल में इतनी ढेर सारी विशेषताएं होने के कारण— भारतीय संस्कृति में कमल का महत्व है। इसीलिए भगवान को कमल प्रिय है और जो भगवान का प्रिय इंसान है उसके अवयवों को हाथ पैर मुख्य हृदय आदि को कमल कहा गया है। जिसने अपने इन हाथों से दान किया है, संसार की सेवा की है, कुछ परमार्थ कार्य किया है, प्रभु की पूजा की है, प्रभु चरणों में भक्ति के दो फूल छढ़ाये हैं। इन हाथों से दूसरों की मदद की है। उस मनुष्य के हाथ हस्त-कमल कहलाते हैं। इसी प्रकार जिसने पांवों से तीर्थ यात्रा की है। दूसरों की मदद के लिए दौड़-धूप की है। परिश्रम करके नीतिपूर्वक संसार में धन का उपार्जन किया है। उसके पांव भी 'चरण-कमल' कहे जाते हैं। ●

वृद्धावन में गोपियों की जगह विधवाएं



डॉ. (सुश्री) शरद सिंह

हम स्त्री को देवी मानते हैं और देवी तो काल्पनिक होती है। किसी भी देवी को किसी ने देखा नहीं है। फिर स्त्री का देवी रूप काल्पनिक ही तो हुआ न। 'एक प्रार्थना' कविता में मथुरा या वृद्धावन में रहने वाली विधवा स्त्री की बेदना है। एक विधवा जिसे अपने ने त्याग दिया और छोड़ दिया कहीं भी जा कर मरने को। ऐसी ही विधवाओं को सहारा मिलाता है मथुरा, वृद्धावन के विधवाश्रमों में। चाहे सरकारी संस्थान हों या गैरसरकारी, वहाँ के सुव्यवस्थाओं और कृत्यवस्थाओं के बौरे में जाने की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि यह किसी से छिपा नहीं है। यदि करोड़ों की राशि खर्च कर के हम 40 साल पुरानी सेन्य-पनडुब्बी को 'अपडेट' करते रहने का दम भर सकते हैं तो किसी विधवा-आश्रम में आर्थिक अनियमितता या कृत्यवस्थाएं तो बहुत छोटी बात हैं। गरीब अंटोरिक्षा चालकों को हर दस साल में विवश किया जाता है कि वे अंटोरिक्षा बदल दें ताकि दुर्घटना को न्योता देने वाले पुराने वाहन सड़क से हट जाएं।

वहीं चालीस साल पुरानी, छब्बीस साल पुरानी टेक्नातॉजी वाली पनडुब्बियों को कैसे 'अपडेट' किया जाता रहा? इन्हें पुराने स्कूटर्स तक के पार्ट्स बाजार में नहीं मिल पाते हैं। लिहाजा जब देश की सुरक्षा पर भ्रष्टाचार के दांव खेले जा सकते हैं तो बेसहारा विधवाओं के लिए सुव्यवस्था की उम्मीद कैसे की जा सकती है। क्या हम कठोर हो गए हैं? या हमारे आंसू सूख गये हैं? जबकि बी.बी.सी. के संवाददाता एंथोनी डेंसलोव का दिल रो पड़ा वृद्धावन की विधवाओं की दशा देखकर और उसने एक रिपोर्ट लिखी, "कृष्ण के वृद्धावन में अब गोपियां नहीं विधवाएं मिलती हैं।" यह रिपोर्ट 25 मार्च 2013 को सामने आई थी। अपनी रिपोर्ट में एंथोनी डेंसलोव ने लिखा था, "भारत में हर साल हजारों विधवाएं उत्तर प्रदेश के वृद्धावन का रुख करती हैं। परिवारवालों ने उन्हें छोड़ दिया है और अब इस दुनिया में वे अकेली हैं। इनमें से कुछ तो सैकड़ों मील का सफर तय करने के बाद वृद्धावन पहुंचती है लेकिन कोई नहीं जानता कि वो ऐसा क्यों करती हैं।

भारत में मरियों और धार्मिक स्थलों की भरमार है। लेकिन यमुना के तट पर स्थित वृद्धावन का खास महत्व है क्योंकि ये कृष्ण की नगरी हैं। वृद्धावन में सैकड़ों मंदिर हैं और यहाँ हर किसी की जुबान पर कृष्ण और उनकी प्रेमिका राधा का ही नाम है। हर साल दुनियाभर से लाखों की संख्या में कृष्णभक्त यहाँ पहुंचते

संस्कृति के धनी इस भारत देश में लोग अभी भी इतने निर्मम हैं कि जो स्त्री एक परिवार को संवारने के लिए अपने माता-पिता, घर, गांव को छोड़कर विवाहिता के रूप में आती है। उसे विधवा होते ही लांचन और प्रताड़ना का शिकार बना देते हैं। उसे घर से धक्के मारकर बाहर निकाल देते हैं।



हैं। लेकिन इस सबसे दूर वृद्धावन का एक स्थान पहलू भी है। इसे विधवाओं के शहर के नाम से भी जाना जाता है। मरियों के बाहर आपको सादी सफेद साड़ियां पहने ये विधवाएं भीख मांगते मिल जायेंगी। इनमें से अधिकांश उम्रदराज होती हैं। भारत में विधवाएं अब सती नहीं होती हैं लेकिन जिंदगी अब भी उनके लिए बदतर है। विधवाओं को अशुभ माना जाता है। तमाम कानूनों के बाद आज भी उन्हें पति की संपत्ति से बेदखल कर दिया जाता है और वे दर-दर भटकने के लिए मजबूर हो जाती हैं। धार्मिक ज्ञान से भरे लोग हों या समाजशास्त्री इस सवाल का ठोस जवाब किसी के पास नहीं है कि वृद्धावन में ऐसा क्या है कि पूरे भारत से खासकर बंगाल से विधवाएं यहाँ का रुख करती हैं। केवल वृद्धावन में ही छह हजार विधवाएं हैं और आसपास के इलाकों में भी बड़ी संख्या में विधवाओं ने अपना ठिकाना बना रखा है। दूर-दूर से विधवाएं वृद्धावन में आकर रहती हैं। इनमें से कई तो अपनी बची-खुची जिंदगी को राधा-कृष्ण की सेवा में लगाने के इरादे से यहाँ पहुंचती हैं जबकि बाकी अपने परिजनों को बेस्ती और ज्यादातियों से बचने के लिए वृद्धावन का रुख करती हैं। ये भारतीय समाज का ऐसा पहलू है जिसे सरकार दुनिया की नजरों से छिपाना चाहेगी क्योंकि लाख कोशिशों के

बावजूद ये समस्या सुलझाई नहीं जा सकी।"

ऐसेनी डेंसलोव आगे लिखते हैं, "इनमें से कुछ पश्चिम बंगाल से 100 मील से भी अधिक दूरी तय करके यहाँ पहुंचती हैं। कई बार वे खुद यहाँ पहुंचती हैं और कई बार उनके परिजन उन्हें यहाँ छोड़ जाते हैं। सैफ अली दास 60 साल की हैं लेकिन जमाने की मार ने उन्हें बक्त से पहले ही बढ़ा बना दिया है। उनके पति पियकड़ थे और 12 साल पहले उनका देहांत हो गया था। उनकी एक बेटी थी जो अस्पताल में चल बसी और बेटे की संपत्ति विवाद में खून हो गया। बेटे की मौत के बाद उनकी दुनिया बीरान हो गई और उन्होंने बाकी का जीवन वृद्धावन में बिताने का फैसला किया। वहीं सांदी 80 साल की है। उनके पति का जवानी में ही निधन हो गया था। उनके बच्चे हैं लेकिन जीवन की सांध्य बेला में बहु ने उन्हें बेघर कर दिया। बहुत-सी विधवाएं मरियों में भजन गाती हैं या फिर भीख मांग कर गुजार करती हैं। विधवाओं के लिए चार आश्रम संचालित किए जा रहे हैं लेकिन अधिकांश किराए के मकान में रहती हैं और किराया चुकाने के लिए भीख मांगती है।"

संस्कृति के धनी इस भारत देश में लोग अभी भी इतने निर्मम हैं कि जो स्त्री एक परिवार को संवारने के लिए अपने माता-पिता, घर, गांव को छोड़कर विवाहिता के रूप में आती है। उसे विधवा होते ही लांचन और प्रताड़ना कर शिकार बना देते हैं। उसे घर से धक्के मार कर निकाल देते हैं। भले ही उसके पास जीने, रहने का कोई आसरा न हो। इस 21वीं सदी में भारतीय स्त्री की प्रगति का दंभ करने से पहले एक बार गंभीरतापूर्वक खंगालना चाहिए। उन कारणों को जो विधवाओं को आश्रमों में शोषित होने के लिए विवश कर रहे हैं।

आवश्यकता है इस विषय पर समाज के हर वर्ष को आत्मावलोकन की। जिस दिन विधवाएं सामाजिक एवं परिवारिक प्रताड़ना के कारण आश्रमों में तिल-तिल कर करने को विवश नहीं होंगी और उन्हें अपने समाज तथा परिवार में भरपूर आत्मीयता मिलेगी, सम्मान मिलेगा तभी कोई अर्ध रहेगा 'महिला दिवस' उत्सव के रूप में मनाने में।

-एम-111, शांति विहार, रजाखेड़ी
सागर-470004 (मध्य प्रदेश)



अतुल केकरे

प्रभु की आराधना व स्तुति करना ही 'पूजा' का शास्त्रिक अर्थ है। पूजा के माध्यम से भक्त प्रभु से अपने मन की बात कहता है, उसे प्रसन्न करने की चेष्टा करता है। वह इसे इच्छापूर्ति का साधन भी मानता है एवं फल की उम्मीद रखता है। भक्त बड़ा नादान होता है, वह पूजा को चमत्कार के रूप में देखता है जबकि चमत्कार करने का सामर्थ्य खुद उसमें होता है।

वह प्रभु पर आगाध श्रद्धा रखता है, जो धीरे-धीरे अंधश्रद्धा में तब्दील हो जाती है। वह कर्म की बजाए भाग्य पर अधिक भरोसा करता है। उसके मन में दिनभर विचारों का तांता लगा रहता है। काम, क्रोध, लोभ व स्वार्थ के भाव उमड़ते रहने के कारण बुरे विचार हावी रहते हैं। अच्छे विचार बाहर अटककर रह जाते हैं।

भक्त जब ध्यान लगाकर प्रभु की भक्ति में लीन हो जाता है तो ठीक इसके विपरीत होता है। सुविचार छन-छनकर अंदर आते हैं, जो सोच में सकारत्मक बदलाव लाते हैं। नेक सोच अच्छे विचारों को आमंत्रित करती है। यह प्रक्रिया चलती फिरती है जिससे आत्मा का शुद्धिकरण होता है। विचार आचरण का आधार होता है जिससे नेक कर्म प्रतिपादित होते हैं।

पूजा स्वयं से साक्षात्कार कराती है, खुद को

पूजन से होता है मन प्रसन्न



जानने का एक अहम जरिया है। इसके माध्यम से अपनी कमियों से रू-ब-रू हुआ जा सकता है और खूबियों को निखारा जा सकता है। जब हम दिल से प्रभु को याद करते हैं तो एक सुखद अनुभूति होती है, मन प्रसन्न होता है।

इसका कारण है- आत्मा परमात्मा का अंश है। यही वजह है कि आत्मा के दुखी होने पर परमात्मा भी दुखी हो जाता है। जब कार्य पूरी निष्ठा और लगन के साथ किया जाता है तो प्रभु

का आशीष होता है एवं सफलता मिलती है। किसी ने ठीक कहा है, जो खुद की मदद करता है भगवान उसकी मदद करता है।

प्रभु को अपनी वाहवाही और स्तुति से कोई सरोकार नहीं होता लेकिन वे भक्तों से अपार स्नेह रखते हैं। यह कर्तृ जरूरी नहीं कि पूजा के लिए मूर्ति सामने हो, मंदिर के घंटे पीटे जाएं, माला व जाप किया जाए। कर्म के मूल में भक्ति का वास होता है। ●

कार्यसिद्धि हेतु सफल फलदायक तिथियाँ



राजीव नामदेव 'राना लिधौरी'



प्रत्येक दिन किसी के लिए शुभ तो किसी के लिए अशुभ होता है। परन्तु हिंदी तिथियों में कुछ महत्वपूर्ण तिथियाँ ऐसी भी होती हैं, जिनमें किया गया कोई भी कार्य सफल होता है। अन्य तिथियों की अपेक्षा इन विशेष तिथियों में कार्य सफल होने की सभावना बहुत अधिक होती है।

यदि निम्न तिथियाँ पड़ती हैं तो वे तिथियाँ कार्यसिद्धि हेतु सफल फलदायक तिथियाँ कहलाती हैं। दिन (वार) तिथियाँ (हिंदी पंचांग की)-

मंगलवार को तृतीया, अष्टमी एवं त्रयोदशी बुधवार को द्वितीया, सप्तमी एवं द्वादशी गुरुवार को पंचमी, दशमी एवं पूर्णिमा शुक्रवार को प्रतिपदा, षष्ठी एवं एकादशी शनिवार को चतुर्थी, नवमी एवं चतुर्थी इन चारों दिनों में यदि उक्त तिथियाँ पड़ती

हैं तो आप निस्संदेह अपने महत्वपूर्ण आवश्यक कार्य कर सकते हैं इन तिथियों में आपको लाभ एवं यश प्राप्त होगा एवं किसी भी प्रकार की हानि होने की बहुत ही कम संभावना होती है। जंगली जड़ी-बूटियों से सफल तांत्रिक प्रयोग लटजीरा- लगभग तीन माह तक लगातार लटजीरा की दातुन करने से वाचा सिद्धि (अर्थात् जो कहोगे सच हो जाएंगा) प्राप्त हो जाती है।

सफेद मदार- सफेद मदार पूजित करके पास रखने से सर्वविनष्ट दूर हो जाते हैं।

भटकटैया- भटकटैया की जड़ गुरु, पुष्य नक्षत्र में पूजित कर तिलक लगाने से निश्चित ही मुकदमें में न्याय होगा।

सफेद कनेर- सफेद कनेर घर में लगाने से आर्थिक पक्ष दृढ़ होता है एवं विघ्नबाधा समाप्त हो जाती है।

तुलसी- प्रतिदिन सूर्योदय के समय तुलसी पर जल चढ़ाने से भी मनोकामना पूर्ण होती है। जितनी ज्यादा पुरानी तुलसी होगी उतना ही अधिक शीघ्र प्रभाव पड़ेगा।

पीपल- वृद्धावस्था में पीपल का एक पेड़ लगाने से सभी पापों का प्रायशिच्चत हो जाता है।

तीन प्रमाणित महायंत्र:

मंगल यंत्र- इस यंत्र को ताप्रत्र, भोजपत्र पर उत्तीर्ण कराकर पूजाघर में रखने से मनोकामना पूर्ण होती है, इसमें सदेह नहीं।

ऋद्धि-सिद्धि यंत्र- इस यंत्र के लिए मान्यता है कि अगर इस यंत्र को किसी दीवार पर बना दिया जाए, तो आर्थिक दृष्टि से विशेष लाभ होता है। यह प्रमाणिक सत्य है।

सूर्य यंत्र- सूर्य यंत्र को यदि दीवार पर बना दिया जाए तो आर्थिक लाभ होता है आर्थिक स्थिति सुधरती है। यह प्रमाणिक है।

-नवी चर्च के पास,
शिवनगर कॉलोनी
टीकमगढ़-472001 (म.प्र.)

आदमी का जीवन कैसे बदलें?



पीठाधीश्वर बैजनाथ

आज मूल प्रश्न है- आदमी का जीवन कैसे बदलें? आदमी को बदलने के लिए अध्यात्मिक यात्रा परमावश्यक है। अध्यात्म की यात्रा भीतर की (अंतःकरण) यात्रा है। अध्यात्म में दो शब्द हैं- अधिः+आत्मा। अधि का अर्थ है भीतर। अध्यात्म का अर्थ हुआ आत्मा के भीतर। आत्मा के बाहर-बाहर हम यात्रा कर रहे हैं। अतीत से कर रहे हैं, पर बाहर ही बाहर। कभी भीतर जाने का अवकाश ही नहीं मिला। हम जानते हैं, दुनिया में जो कुछ सार है, वह बाहर ही है, भीतर कुछ भी नहीं। हम जानते हैं बाहर सार है और भीतर वह है, जो सार को भोगता है। सार ग्रहण करने वाला भीतर है, परन्तु भीतर में कुछ सार नहीं है। यही हमारा अनुभव है। हमने जबसे भीतर की यात्रा शुरू की, अपने भीतर चलना प्रारंभ किया, भीतर देखना शुरू किया तो सारी मान्यता बदल गई।

‘भीतर में सार है’ यह सर्वथा सत्य प्रतीत हुआ। अनुभव की चिनगारियां उछलीं, स्फुलिंग बिखरने लगे और तब अनुभव हुआ कि जो कुछ सार है वह भीतर है, बाहर निस्सार ही है। भीतर का सार इतना है कि बाहर का सार नगण्य है। भीतर सार का समुद्र लहरा रहा है और बाहर सार की दो-चार बूँदें बिखरी सी लगती हैं। अगर भीतर वाला सो जाए तो सारा सार असार हो

जाए। सार का आधार भीतर बैठा है।

सभी धर्म एक ही उद्घोष कर रहे हैं। उपनिषद् कहते हैं- ‘शिवो भूत्वा शिवं यजेत्’ शिव बनकर शिव का अनुभव करो। आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो। बुद्ध कहते हैं- ‘अप्प दीपो भव’ अपने दीपक स्वयं बनो। महावीर कहते हैं- ‘सर्पक्षिण् अप्प गमप्प एण्’ आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो। बाइबिल कहती है- ओ परमिता, मुझे अपनी वंशी बना लो, अपना प्रकाश बना लो। कुरान कहती है- ‘मेरे खुदा, तेरे नूर की रोशनी इस बन्दे में भर दो।’ भारी समानता है सभी उद्घोषों में। ये उद्घोषणाएं उन लोगों ने की हैं जिन्होंने आत्मानुभूति की थी।

अब सवाल यह उठता है ‘आत्मा के द्वारा’ आत्मा को देखने का मतलब क्या है? क्या आत्मा दो हैं? एक देखने वाली, एक दृश्य बनने वाली आत्मा। बात ऐसी नहीं है। आत्मा तो एक ही है उसकी अनुभूति के भिन्न-भिन्न स्तर हैं। जब हम बाहर ही बाहर देखते हैं, तब बाहर के प्रति हमारी आसक्ति इतनी प्रगाढ़ हो जाती है, इतनी तीव्र हो जाती है कि हमारी आत्मा बहिरात्मा बन जाती है। भीतर से हटकर कंवल बाह्य बन जाती है। बाहर का आकार ले लेती है। जब किसी माध्यम से भीतर की यात्रा प्रारंभ होती है और आंतरिक अनुभूति का एक कण भी अनुभूति में आ जाता है तो प्रतीत होने लगता है सारा भीतर है, आनंद भीतर है, चेतन्य का विशाल समुद्र भीतर उछल रहा है। अपार आनंद, अपार शक्ति सब भीतर है, जब आत्मा अंतरात्मा बन जाती है, बाह्यानुभूति का स्तर बदल जाता है। शुद्ध चेतना के साथ हमारा संबंध जुड़ जाता है। एक छोटा स्रोत अपने मूल स्रोत से मिल जाता

है। यह परम आत्मा की स्थिति है। इस स्तर पर आत्मा परमात्मा बन जाती है।

अनुभूति के स्तरों के आधार पर आत्मा के तीन रूप बन जाते हैं- बहिरात्मा, अंतरात्मा और परमात्मा।

हम इसकी तुलना आज के मनोविज्ञान की भाषा से कर सकते हैं। मनोविज्ञान के अनुसार मन के तीन प्रकार हैं- चेतन मन, अद्वचेतन मन व अवचेतन मन। चेतन मन अर्थात् जागृत मन। यह स्थूल मन है। यह बाहर ही बाहर भूमता है, बाहर में ही देखता है, इसे बहिरात्मा कह सकते हैं। चेतन मन की अनुभव की स्थिति बहिरात्मा की अनुभूति की स्थिति है।

अद्वचेतन मन भीतर है, बाहर नहीं है। यह भीतर ही काम करता है। चेतन मन की निष्क्रिय स्थिति में यह सक्रिय होता है। यह मन अंतरात्मा की अनुभूति के स्तर पर जिंदा है। जब हम अवचेतन मन में चले जाते हैं, वहां आत्मा की मूल स्थिति का अनुभव होने लगता है।

‘आत्मा के द्वारा आत्मा को देखे’ अर्थात् उस परमात्मा की अनुभूति करें जो उपलब्ध नहीं है।

तर्कशास्त्र का कथन है- दीपक को देखने के लिए दीपक की आवश्यकता नहीं होती। जो स्वयं प्रकाशी है उसको देखने के लिए दूसरे प्रकाश की जरूरत नहीं होता। परन्तु अध्यात्म की यात्रा में यह तर्क उलट जाता है। यहां आत्मा को देखने आत्मा की जरूरत है। दीपक को देखने के लिए दीपक की जरूरत है, प्रकाश को देखने के लिए प्रकाश की जरूरत है। पहले हम दीपक जलाएं, फिर सूर्य को देखें। शुद्ध चेतन तक पहुंचने के लिए हमें स्थूल चेतन का सहारा लेना होगा। हमारी यात्रा स्थूल से सूक्ष्म की तरफ है। ●



सीताराम गुप्ता

संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग होना चाहिए

अभी कुछ दिन पहले एक विवाहोत्सव में जाना हुआ। भव्य आयोजन था। खाना शुरू करने से पहले हाथ धोने के लिए पानी की तलाश की लेकिन कहीं पर भी पानी नहीं रखा गया था जहां सुविधापूर्वक हाथ धोए जा सकें। सब कुछ था सिवाय पानी के। पानी कहीं किसी जग या टंकी में उपलब्ध नहीं था लेकिन पानी की प्लास्टिक की बोतलें जरूर रखी थीं। 200 मि.ली. पानी से लेकर दो लीटर पानी तक की प्लास्टिक की बोतलें पर्याप्त संख्या में कई कांटरों पर सजी थीं। जिसको हाथ धोने होते वो सुविधानुसार हाथ बढ़ाकर कोई एक बोतल उठाता, ढककन की सील तोड़ता और हाथों पर कुछ पानी डालकर शेष पानी से भरी बोतल वहीं रखे बड़े-बड़े टब्बों में फेंक देता।

पेय जल का तो दुरुपयोग होता ही है साथ ही प्लास्टिक की बोतलों का भी बेतहाशा इस्तेमाल किया जा रहा है। हाथ धोने हैं तो एक बोतल, कुल्ला करना है तो दूसरी बोतल, भोजन के बीच में पानी पीना है तो तीसरी बोतल, भोजनोपरांत हाथ साफ करने हैं या पानी पीना है तो चौथी व पांचवीं बोतल... इस तरह एक आदमी के लिए पांच-सात बोतलों की सील तोड़ना व उनमें उपलब्ध पानी की क्षमता का अत्यल्प प्रयोग अथवा दुरुपयोग करना सामान्य सी बात है। प्लास्टिक की बोतलों व गिलासों का प्रयोग करना न केवल पर्यावरण के लिए घातक है अपितु इस्तेमाल करने वाले के लिए भी अस्वास्थ्यकर है। इसीलिए प्लास्टिक के उपयोग को हतोत्साहित किया जाना अनिवार्य है।

आज हर जगह प्लास्टिक की बोतलों व गिलासों में बंद पानी को प्रोत्साहित किया जा रहा है। आज प्लास्टिक की बोतलों व गिलासों पर कहीं भी कोई रोक-टोक नहीं। प्लास्टिक की बोतलों व गिलासों में बंद पानी के प्रयोग को प्रतिष्ठा का प्रतीक या स्टैंडर्ड माना जा रहा है। प्लास्टिक, थर्मोकोल अथवा एल्युमीनियम फॉयल से निर्मित यूज एण्ड थ्रो पात्रों को प्रयोग संभव नहीं? क्या पत्तों से निर्मित पत्तल व दोनों का प्रयोग परिवेश के लिए अनुकूल व सुरक्षित नहीं? क्या इससे ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार का सुजन संभव नहीं? क्या इससे प्राकृतिक संसाधनों के दोनों में कमी द्वारा औद्योगीकरण के दुष्परिणामों को कम करना संभव नहीं? क्या इससे अजैविक अथवा नष्ट न होने वाले कुड़े-कचरे के अंबार से मुक्ति संभव नहीं? कुछ भी असंभव नहीं यदि संतुलित दृष्टि व नेक इरादे से कार्य किया जाए।

क्या प्लास्टिक की बोतलों या गिलासों में बंद पानी की जगह टूटीवाले जगों या टंकियों में शुद्ध पेय जल उपलब्ध नहीं कराया जा सकता? कराया जा सकता है लेकिन दो सौ, तीन सौ या हड से हड पांच सौ रुपये के पानी के बीस-पच्चीस हजार रुपये तो नहीं बनाए जा सकते। ये थोर बाजारबाद, औद्योगीकरण व व्यावसायीकरण का परिणाम है जिसके कारण लगभग बिना कीमत वाला पानी जैसा पदार्थ भी न केवल सौ गुना से ज्यादा कीमत पर बेचा जा रहा है अपितु पानी जैसे बेशकीमती पदार्थ की बर्बादी व प्रदूषण के स्तर में बेतहाशा वृद्धि हो रही है और लोगों के स्वास्थ्य से भी खिलवाड़ किया जा रहा है।

शहरों, कस्बों, गांवों व समस्त पृथक्की के सौंदर्य पर कलंक-सा यह कचरा सचमुच त्याज्य है। आज बड़े-बड़े शहरों में ही नहीं कस्बों और गांवों तक में कूड़े का सही ढंग से निपटारा शमृद्ध शुद्धी परिवार। अप्रैल 2014



करना एक बड़ी समस्या हो गई है। कुछ आर्थिक व औद्योगिक विकास की आवश्यकता तथा कुछ बढ़ते बाजारबाद के कारण आज हमारे उपभोग की मात्रा लगातार बढ़ती जा रही है। वस्तुओं की संख्या और मात्रा दोनों में बेतहाशा बढ़तरी हो रही है। यूज एण्ड थ्रो संस्कृति के कारण तो स्थिति और भी भयावह होती जा रही है। बढ़ते औद्योगीकरण के कारण संसाधनों का अपरिमित दोन किया जा रहा है जो हमारे परिवेश और प्राकृतिक संतुलित के लिए भी उचित नहीं होता बोतलों में भर दिया जाता है।

क्या प्लास्टिक, थर्मोकोल अथवा एल्युमीनियम फॉयल से निर्मित यूज एण्ड थ्रो पात्रों को विवेकपूर्ण उपयोग करना चाहिए? उसमें से न केवल दुर्गंध आती है अपितु कई बार खारापन अथवा स्वाद भी अजीब-सा होता है। शुद्ध स्वच्छ जल तो गंधहीन, रंगहीन व किसी भी प्रकार के स्वाद से रहित तथा पारदर्शी होता है। शुद्ध जल अथवा मिनरल वॉटर के नाम पर प्रायः बोतल में बंद पानी ही होता है जिसकी गुणवत्ता कोई भरोसा नहीं। कई बार सीधे जमीन का कच्चा पानी जो पीना तो दूर अन्य प्रयोग के लिए भी उचित नहीं होता बोतलों में भर दिया जाता है।

कई बार बोतलबंद पानी इतना खराब होता है कि जो भी बोतल या गिलास खोलकर घूंट भरता है वह उसे गले से नीचे उतारने में असमर्थ होता है। वह न केवल भरी बोतल या गिलास डस्टबिन में फेंकने को विवश होता है अपितु मुह में लिए पानी को कुल्ला करके बाहर फेंकना भी उसके लिए जरूरी हो जाता है। यह न केवल लोगों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ है अपितु अनैतिकता व साफ-साफ बेडमानी भी है। यह पानी का ही नहीं अन्य संसाधनों का भी दुरुपयोग है और प्रकृति व पर्यावरण के प्रति लापरवाही ही नहीं, गंभीर अपराध भी है।

देश में ही नहीं पूरे विश्व में पर्यावरण की स्थिति लगातार बदलती जा रही है। ऐसे में हमारे लिए अपने उपभोग को सीमित व नियन्त्रित करना ही नहीं अपने उपभोग की दशा व दिशा को बदलना भी अनिवार्य प्रतीत होता है। यह हर तरह से हमारे हित में ही होगा। वस्तुओं का सही व संतुलित प्रयोग ही नहीं पुनर्प्रयोग भी समय की मांग है। जल का विवेकपूर्ण उपयोग तो और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। जल व अन्य संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग में ही निहित है प्रकृति का बचाव और पर्यावरण प्रदूषण से मुक्ति। यह तभी संभव है जब हम अपने व्यवहार के साथ-साथ अपनी मानसिकता को बदलकर उसे भी अधिकाधिक संतुलित व सकारात्मक बनाए।

—ए.डी. 106-सी, पीतमपुरा दिल्ली-110034



महायोगी पायलट बाबा

आप का मर्द, आप की औरत, आप का देश, आप का समाज, आप सबका धर्म, आप सबका मन्दिर, मस्जिद, गिरजाघर और उसके पुजारी, ये सब लोग एक विशेष प्रकार की पहचान देते हैं। ये लोग झूठे अस्तित्व का निर्माण करते हैं जो सच नहीं होता और केवल मूर्ख लोग ही उसमें फँसते हैं जो दुःख हैं जिन्हें यह पता नहीं कि दूसरों का परिचय बाहर से दिया जाता है। अपना परिचय तो भीतर में है जो अनुभव किया जा सकता है, किसी के कहने से नहीं।

इसलिए जो नाचता है कृष्ण बनकर वह कृष्ण नहीं हो सकता, वह तो एक नाटककार है, एक कलाकार है, जो नौटंकी कर रहा है वह असली कैसे हो सकता है और आप लोग उस अदाकार को असली मान लेते हैं।

इसलिए हर भागवत कहने वाला असली व्यास बन जाता है, शुकदेव बन जाता है। किसी के बारे में कहने वाला किसी के द्वारा कहे गये को पुनः विवरण देने वाला वह 'वह' कैसे हो सकता है जो उद्गीथ है। जब वह व्यास बन जाता है तो वह कभी रसिया कृष्ण भी बन जाता है। मैं जब देखता हूं एक संत को कृष्ण बनकर नाचते हुए नाटक करते हुए और हजारों पुरुषों माहिलाओं को नाचते हुए गोपी-गोपीकाओं के रूप में तो हंसी आ जाती है। सोचता हूं आज भी हम धर्म के नाम पर बहुत पीछे हैं। जबकि मन ने इन्हाँ खूबसूरत विज्ञान दे दिया है।

नृत्य बुरा नहीं है। नृत्य तो मनुष्य की दुर्लभ कृति है। नृत्य में उत्सव है। नृत्य में स्वयं के साथ अतिमगन बन्ध होने का मार्ग है। नृत्य में रोम-रोम जाग जाते हैं नृत्य से अंग-अंग खिल जाते हैं। नृत्य में सभी चक्रों को जगाने की ताकत है नृत्य तो प्रेम का मार्ग है, प्रभृ का द्वार है। अगर वह नृत्य स्वयं की आजादी है। मोक्ष है नृत्य भीतर की यात्रा है।

जिस नृत्य में हृदयमन होने का मार्ग है। वह प्रभृ का द्वार है। जिस नृत्य में मन की एकाग्रता है वह सिद्धियों का मार्ग है जिस नृत्य में मुद्राओं की बहुलता है वह नृत्य भावनाओं की गंगा का प्रसार है उद्बोधन है। जिस नृत्य में भाव है। वह नृत्य कल्पना को साकार करने का भर्गमाण है। यह सब नृत्य स्वयं के प्रसार में विस्तार की ओर ले जाता है और यही नृत्य स्वयं की अन्तर यात्रा में स्वयं का साक्षात्कार करता है निज बोध करता है। तभी तो वृक्ष नाचते हैं, नदियाँ नाचती हैं पक्षी नाचते हैं, देव नाचते हैं, किरणें नाचती हैं और कण-कण नाचता है, क्योंकि उनके नाचने में ऊर्जा का फैलाव और संकुचन का विज्ञान है। जिससे जीवन जुड़ा



स्वयं की खोज

है। जो नृत्य जीवन का अंग हो वह तो महान है ही, पर वह नृत्य महान नहीं हो सकता जो भूख बनाता है जो सम्मोहित करता हो जो झूठा व्यक्तित्व बनाता हो। भला नकल करने वाला व्यक्तित्व स्वयं को कैसे जान सकता है। उधार का शृंगार करके कोई थोड़ी देर तक सुन्दर तो दिख सकता है पर वह सुन्दर नहीं है, है तो उधार का मंकअप। उधार का शृंगार जो बाहर को लुभाता है भला वह भीतर को क्या जाने।

भला सोचिए कोई फिल्म का अभिनेता इतना सुन्दर अभिनय करता है। वह अपने आप को उसमें ढाल देता है। लगता है जैसे वह वही है पर वह अभिनेता अपने आप की पूजा नहीं करवाता वह आप से अपनी आरती नहीं उत्तरवाता, पर जब कोई धर्म की बातें करता है रामायण गाथा कहता है, भागवत कथा कहता है तो आप उसे भगवान बना दे रहे हैं। आप लोग इतने बेवकूफ तो नजर नहीं आते। अब मैं आप लोगों से पूछता हूं आप का पति कोई महान है। अगर कोई उसकी एकिंगं करता है वैसा ही पहनता है खाता है सोता है वैसा ही लगता है तो क्या आप उसे अपना पति मान लेंगी। जब मैं एक साधु हूं हजारों लाखों मेरे जानने वाले हैं। मेरे शिष्य हैं, पर मेरे साधुता तो आत्मीय परिचय नहीं है। मैं एक पिता हूं, मैं एक माँ हूं, यह मेरा स्वयं का परिचय तो नहीं हो सकता।

आर्दश-ममता-स्नेह और प्रणय का अर्थ अस्तित्व बोध नहीं हो सकता। फिर भक्ति-श्रद्धा-शान्ति प्रिय वात्सल्यमय प्रेममय प्रसंग कहने से वह साक्षात्कारकर्ता कैसे हो सकता है।

आप बदलते रहते हैं। वो फोटो जैसा का तैसा रहता है। क्योंकि वह फोटो जैसा का तैसा रहता है। क्योंकि वह फोटो जैसा को जीवन यात्रा के किसी एक क्षण का परिचय है। वह आप का परिचय नहीं हो सकता है। भिन्न-भिन्न क्षणों के भिन्न-भिन्न चित्र लिए जाते हैं और अपने देखा होगा कि चित्रकार कहता है कृपया

मुस्कुरायें और साथ ही साथ कहता है बस एक क्षण के लिए मुस्कुरायें महोदय एक पल के लिए तैयार हो जाइये और इसके बाद स्वभाविक हो जाइये। वह असली फोटो नहीं लेना चाहता है जो स्वभाविक है। वह कुछ क्षण के लिए झूठी स्थिति को आमंत्रण देता है और प्रायः हर चित्र आपके भीतर की यात्रा नहीं कर सकता दुनिया का कोई भी कैमरा आपका चित्र नहीं ले सकता सारे के सारे चित्र तो मांस, हड्डियों के समूह से बना शारीरिक स्वरूप का चित्र लेते हैं, पर आप लोग तो उसी के हो जाते हैं।

दुनिया में ऐसा कोई मार्ग नहीं है जो बाहर से देखा जा सके तुम कौन हो। बस एक ही रास्ता है। अपने आपको चैतन्य करो भीतर की ओर जागो, भीतर की ओर जाने का प्रयास करो जहां जाकर तुम सो न जाओ। जहां जाकर तुम सम्मोहित नहीं हो सकते। जहां जाकर तुम्हें कोई बेवकूफ नहीं बना सकता। जहां जाकर प्रेम भी नहीं होता जो निज बोधिके मार्ग में है वह प्रेम भक्ति में कैसे फंस सकता है। भक्ति-प्रेम भी तो सत्य पथ का एक रास्ता है। भला रास्ते में कोई कार्य रुक जाएगा। इसी तरह दुनिया का हर मार्ग जो बना है खोज के लिए वह रास्ता ही है वह लक्ष्य नहीं हो सकता। कथाकार लक्ष्य नहीं हो सकता। कथानक भी लक्ष्य नहीं हो सकता। कथानक के पात्र भी लक्ष्य नहीं हो सकते तुम्हें तो इनके द्वारा अपने तक पहुँचना है। किसी के साथ हो लोगे तो वह अपना दास बना लेगा। अपना झूठा स्वरूप का बोझ तुम्हें पहना देगा। उसके बाद तुम ढोते फिरोगे उसका नकली स्वरूप थोपा गया चेहरा।

सारी जिन्दगी यह प्रश्न अधूरा रह जाता है। इसे आप लोग छूना भी नहीं चाहते और यूं ही जीते चले जा रहे हैं।

जो हो रहा है घट रहा है उससे जोड़ा जाय। हर आदमी को अपनी चेतना के साथ जाना होगा और यह तभी सफल है जब हर आदमी अपनी खोज में निकल जाय। ●



रमेश चंद्र

स्त्री के प्रति मर्यादित आचरण का संदेश है नवरात्रि

आज रामनवमी है, भगवान राम का जन्मादिन। वास्तिक नवरात्र में शक्ति की उपासना के साथ-साथ शक्तिधर यानी मर्यादा पुरुषोत्तम की भी पूजा की जाती है। ब्रत के नौवें दिन मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का अवतरण दिवस मनाया जाता है। यानी नियमों और मर्यादा का पालन करना ही राम की पूजा है। उनकी पूजा के माध्यम से हम सुनिश्चित करते हैं कि शील एवं मर्यादा में रहकर ही सभी लोग शक्ति की पूजा करें।

श्रीदुर्गा सप्तशती में प्रकृति के तीन गुण सत, रज और तम कहे गए हैं। ज्ञान से आलोकित करना सत्त्व गुण है, किसी कार्य में प्रवृत्त होना रजोगुण और उसके प्रति मोह ग्रसित होना तमागुण है। शक्ति का मुख्य स्वरूप सृजनधर्म है। प्रकृति अपने नारी रूप में जगत को धारण करती है, उसका पालन करती है और शक्ति रूप में संतुलन बिंगड़ने पर विध्वंसकारी शक्तियों का विनाश कर सार्थक शक्ति का संचार करती है। शक्ति में सृजन की जो क्षमता है, हम उसी को पूजते हैं।

व्यक्तिगत रूप से कुछ नियम या ब्रतों का पालन कर लेने मात्र से नवरात्र की भावना पूरी नहीं हो जाती। हमें भगवान राम के जीवन के कुछ प्रसंगों जैसे अहल्या के उद्धार और दंडकारण्य में शबरी के आश्रम में जूटे बेर खाने की कथा को भी याद करना चाहिए। दोनों ही अवसरों पर उन्होंने समाज की निगाहों से पाति स्त्रियों को उनका उचित स्थान दिलाया। इसके अलावा कौवे के रूप में इंद्र का पुत्र जयतं कुत्सित भावना से जब सीता को चौंच मारकर भागा, तो श्रीराम ने उसे दर्दित किया। ऐसे ही जब रावण ने सीता की छाया का हरण किया (असली सीता इसके पहले ही जमीन में समा गई थीं) तो पूरी सोने की लंका को राख कर दिया।



ये प्रसंग बताते हैं कि स्त्रियों के प्रति उदार होना चाहिए और अपने बल-पौरुष से उनकी रक्षा करनी चाहिए।

श्रीराम ने आदर्श शासन स्थापित किया। उनकी शासन व्यवस्था सुखी जीवन का प्रतीक बन गई। राज्य की व्यवस्था में प्रजा का पूर्ण सहयोग हो और प्रजा की सुख-सुविधा का शासक पूरा ध्यान रखे, यही रामराज्य का संरेश है। साल में दो बार आने वाले नवरात्र शारदीय और वास्तिक दोनों ही गर्मी और सर्दी के संधिकाल में आते हैं। शारदीय नवरात्र की समाप्ति के बाद अगला दिन विजयादशमी यानी भगवान राम के रावण पर विजय पर्व के रूप में मनाया जाता है। और वास्तिक नवरात्र का प्रारंभ चैत्र शुक्ल 1 को होकर श्रीराम के जन्म दिवस (रामनवमी) को समाप्त होता है। दोनों नवरात्रों का संबंध एक ओर मां दुर्गा से तो दूसरी ओर भगवान श्रीराम से है।

नवरात्र शक्ति की आराधना का पर्व है। शक्ति के बिना शिव भी शब के समान हैं। शक्ति की आराधना के ये नौ दिन अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। इसी शक्ति से विश्व का सृजन हुआ, यही शक्ति दुष्टों का संहार करती है। हमारे शास्त्रों में दिन को शिव (पुरुष) तथा रात्रि को शक्ति (प्रकृति) रूप माना गया है।

ये दोनों एक ही तत्व के दो रूप हैं, शिव का अस्तित्व उसकी शक्ति पर ही आधारित है। गर्मी और सर्दी का यह संधिकाल अनेक प्रकार की बीमारियों को जन्म देता है। इस समय नवरात्रों की पूजा विधि हमें उन बीमारियों से लड़ने की ताकत देती है। मां दुर्गा के नौ रूप औषधियों के रूप में किस प्रकार सृष्टि को सुख पहुंचाते हैं, इसका सबसे पहले उल्लेख मार्कंडेय चिकित्सा पद्धति में मिलता है। इस तरह नवरात्र मनाने का अर्थ यह है कि पुरुष अपनी मर्यादा और महिलाएं अपनी शक्ति को पहचानें। ●

पक्षियों को दाना खिलाने से ग्रह होते हैं शांत



- कुंडली में यदि राहु-केतु की महादशा हो तो पशु-पक्षियों को बाजरा डालना चाहिए।
- पशु-पक्षियों को ज्वार खिलाने से शुक्र ग्रह की पीड़ा दूर होती है।
- गेहूं खिलाने से सूर्य की पीड़ा दूर होती है।
- चावल से मानसिक परेशानियां दूर होकर मानसिक शांति मिलती है।
- मूँग की दाल से बुध ग्रह से होने वाली परेशानियों से निजात पाई जा सकती है।
- चने की दाल से गुरु की कृपा प्राप्त होती है।
- कौआं और कुत्तों को ग्रास देने से शनि, राहु और केतु प्रसन्न होते हैं।
- गिलहरियों को बाजरा, बिस्किट, रोटी खिलाने से जीवन में आने वाली हर कठिनाई से आसानी मुक्ति मिल जाती है।
- चींटियों के लिए 100 ग्राम शक्कर या बेसन के लड्डू, पंजीरी खिलाने से आपके स्वास्थ्य में लाभ तो होगा ही, आपको मानसिक शांति का अहसास भी होगा।

-प्रस्तुति: विपिन जैन, लुधियाना



डॉ. दादूराम शर्मा

श्री

राम अनासक्त कर्मयोगी थे, स्थितप्रज्ञ और समत्वुद्धि थे। उनका समग्र जीवन भोग से त्याग की श्रेष्ठता का ज्वलंत उदाहरण है। मानवीय चिंतन ने जितने भी आदर्शों की परिकल्पना की है और चरित्र ने जितने भी आदर्शों की प्रतिष्ठापना की है, वे सभी राम के व्यक्तित्व में एक साथ प्रकट हुए। उनका अवतार आसुरी शक्तियों और दुष्प्रवृत्तियों (काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मत्स्य) से लोक की रक्षा और लोक को कर्तव्य की सम्यक् शिक्षा देने के लिए हुआ था। महर्षि वाल्मीकि ने श्रीराम को धर्म का मूर्तिमान् रूप कहा है—‘रामो विग्रहवान् धर्मः।’ धर्म का अर्थ है—समाज के अस्तित्व की रक्षा करनेवाला, मनुष्यों की दुष्प्रवृत्तियों का संस्कार करके उन्हें सत्पथ पर प्रेरित करनेवाला, सबमें पारस्परिक सौहार्द उत्पन्न करनेवाला और मतभेदों को मिटानेवाला। यहीं धर्म समाज की स्थिति की रक्षा करता है, उसे दृढ़ता और स्थायित्व प्रदान करता है—‘धारणाद् धर्म इत्याहुर्धर्मं धारयते प्रजा।’ वह व्यक्ति की लौकिक उन्नति और आध्यात्मिक उत्थान का सोपान है—‘यतोऽभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः स धर्मः।’ अविरोध ही उसका यथार्थ स्वरूप है—‘अविरोधात् तु यो धर्मः स धर्मः सत्य-विक्रमः।’ राम का अवतार समाज में इसी धर्म की संस्थापना के लिए हुआ था।

सामान्यतः मनुष्य विषम परिस्थिति में अपना मानसिक संतुलन खो बैठता है। सुख में वह फूला नहीं समाता तो दुःख में दीन हो जाता है। अपने से प्रभावशाली व्यक्ति के सामने उसका हृदय हीन-भावना से भर जाता है तो अपने से हीन व्यक्ति को पाकर उसका अहं जग पड़ता है। यह मानव-मन की सहज दुर्बलता है। भारतीय संस्कृति के उन्नायक मनीषियों ने हमारे सामने एक ऐसा जीवन-दर्शन प्रस्तुत किया जो हमें प्रत्येक विषय स्थिति का अविचल भाव से सामना करने का बल देता है। इस व्यावहारिक जीवन-दर्शन को स्थितप्रज्ञ या समत्वुद्धि कहा जाता है। स्थितप्रज्ञ वह सर्वोत्तम मानसिक स्थिति है, जिसमें मनुष्य न तो दुःख में उद्गिन होता है, न सुख के लिए लालायित, न भय से आक्रांत होता है, न क्रोध में अंधा, न प्रिय की स्थिति में हर्षित होता है, न अप्रिय की प्राप्ति से खिन्न।

इस समत्व-बुद्धि का सबसे बड़ा बाधक तत्व है ‘अहं’, ‘मैं-मेरा, तू-तेरा’ की प्रवृत्ति। जिसके पास जितना अधिक भौतिक ऐश्वर्य होता है, उसमें अहंवाद भी उतना ही प्रबल होता है। इसलिए ‘स्थितप्रज्ञता’ की पहली सीढ़ी है—भौतिक ऐश्वर्य और सांसारिक माया-मोह में लिप्त न होना। जब गुरु वशिष्ठ ने राम को उनके राज्याभिषेक होने की सूचना दी तो उन्हें तनिक भी प्रसन्नता नहीं हुई, उलटे उनकी समत्व-बुद्धि

स्थितप्रज्ञ कर्मयोगी श्रीराम



धनुष-यज्ञ में बड़े-बड़े भट्मानी राजाओं के शौर्यदर्प का दलन करके भी विजयोल्लास से बिल्कुल अछूते राम की स्थितप्रज्ञता की विजयोल्लास से बिल्कुल अछूते राम की स्थितप्रज्ञता की पराकाष्ठा परशुराम-संवाद में दिवायी देती है, जिसके आगे परशुराम की नृपघाती कुठार कुंठित हुआ जाता है। उनका सारा अहंकार गल जाता है और त्याग एवं तप के भावी संरक्षक राम को अपने शस्त्र (अत्याचारियों से मानवता की रक्षा का भार) सौंपकर वे तप करने चले जाते हैं। अपने को अभाव ग्रस्त और विपक्षी को साधन-संपन्न देखकर किसी भी वीर का मनोबल टूट सकता है। रावण को रथी और राम को विरथ देखकर विभीषण को शंका हुई कि विपन्न राम संपन्न रावण को कैसे पराजित कर सकेंगे? उसकी दृष्टि में भौतिक उपलब्धि या बाह्य साधन-संपन्नता ही मानव की स्थिति को सुदृढ़ बनाती है, उसे समर में विजयश्री से मंडित करती है। राम ने उसकी शंका का समाधान किया कि युद्ध में विजय उसी की होती है, जिसमें अजेय आत्मबल हो, संकल्प की दृढ़ता हो। उन्होंने उससे जिसे अभेद्य ‘धर्मरथ’ की चर्चा की है, वह मानव के आंतरिक गुणों का ही पूर्णभूत स्वरूप है। सारा संसार दुश्मन होने पर भी उस धर्मरथ पर आरूढ़ व्यक्ति का बाल भी बांका नहीं कर सकता। वही सभी को सरलता से जीत सकता है।

अब इस वैयक्तिक समत्वुद्धि की साधना के बाद सामाजिक क्षेत्र में समत्वुद्धि की बात आती है, जिसका परिचय राम ने केवट को गले लगाकर, कोल-किरातों से आत्मीयता स्थापित करके, गोध जटायु के अपवित्र को गोद में लेकर और मरणोपरान्त उसका पितृवृत् अंतिम संस्कार करके, शबरी के जूठे बेर खाकर तथा वानर-भालुओं से मित्रता करके दिया।

लोकतीड़ीक दुष्प्रवृत्तियां पृथ्वी पर सबसे बड़ा बोझ होती हैं। उनसे समाज को छुटकारा दिलाने के लिए, रावणत्व को प्रभावहीन बनाने के लिए, उसके तामस-ताप से विश्व को मुक्त करने के लिए, संकीर्ण स्वार्थपरता और भौतिकवाद से मानवमात्र को ऊपर उठाकर समाज में शाश्वत मानवीय मूल्यों (धर्म) की पुनः स्थापना करने के लिए राम का अवतार हुआ था। समय-समय पर संसार में महापुरुषों का जन्म भी इसलिए होता है। ●



महाश्रमणी कनकप्रभा

हर मंजिल अनेक घुमावों को पार करने के बाद मिलती है। घुमाव पर जहां-जहां असावधानी होती है, व्यक्ति खतरे से खाली नहीं रहता। इसलिए हर मोड़ पर प्रकाशस्तंभ की अपेक्षा रहती है। जो व्यक्ति प्रकाश होने पर भी आंख मूंद कर चलता है, वह भटक जाता है। सैकड़ों प्रयत्न करने पर भी वह मंजिल तक नहीं पहुंच सकता। हमारे जीवन में जितने घुमाव हैं, उन घुमावों पर अपनी गति को मोड़ देने वाला ईंपिट स्थान पर पहुंच जाता है। किन्तु यह तभी हो सकता है जब व्यक्ति अपने विचारों को महत्व न देकर परिवर्तन के नियम को समझे।

यद्यपि हर मनुष्य का अपना स्वतंत्र चिंतन होता है और उसके अनुसार ही वह अपने कार्यों को मोड़ देता है। सफलता और असफलता के आधार पर भी हर कार्य का विकर्षण और आकर्षण होता है। चिंतन कोई शाश्वत सत्य नहीं, जिसे पकड़कर बैठा जाए। इस दृष्टि से चिंतन में तो परिवर्तन होता ही है, समय पर स्वभाव-परिवर्तन की बात भी हमारे सामने आती है। ‘स्वभावो दुरक्तिमः’ के आधार पर कुछ व्यक्तियों की ऐसी धारणा बनी हुई है कि किसी भी स्थिति में स्वभाव बदल नहीं सकता। अग्नि का स्वभाव है उष्णता और पानी का स्वभाव है शीतलता। यदि इनमें परिवर्तन होने लगे तो कोई व्यवस्था ही नहीं रह सकती।

किसी अपेक्षा से ये विचार सत्य की ही परिक्रमा कर रहे हैं। क्योंकि वास्तव में स्वभाव वही होता है, जो कभी बदलता नहीं। जिसमें परिवर्तन होता है, वह स्वभाव नहीं परभाव है। यहां जो स्वभाव शब्द प्रयुक्त हुआ है वह भी परभाव का प्रतिनिधि है। कुछ आदतें ऐसी होती हैं जो मनुष्य को विकृति की दिशा में ले जाती हैं। उस स्थिति में साधारण आदमी उन आदतों को स्वभाव मान कर क्रिया करता रहता है। फलतः वे संस्कार दृढ़ हो जाते हैं और दूसरे व्यक्ति को भी ऐसा होने लगता है कि इस व्यक्ति का स्वभाव ही ऐसा है। उस परभाव को स्वभाव मानने से बहुत बड़ा अनिष्ट हो रहा है। इसलिए मनीषी व्यक्तियों ने संसार को ऐसे तत्व दिये हैं, जिनके आधार पर स्वभाव-परिवर्तन का यथ प्रश्नस्त हो सकता है।

‘मनोविज्ञान’ एक ऐसा तत्व है, जिसके आधार पर व्यक्ति की मनःस्थिति का विश्लेषण किया जाता है। किन कारणों से कौन-सी बुराई पनपती है तथा उसका निवारण कैसे हो सकता है? इसके लिए प्रयोगात्मक पद्धति का विकास हुआ और एक-एक व्यक्ति पर प्रयोगशाला में परीक्षण किया गया। जो पद्धतियां सफल

स्वभाव-परिवर्तन के मनोवैज्ञानिक प्रयोग



मान्यता है कि मनुष्य का मन प्रारंभ में स्वच्छ तख्ती के समान होता है। उस पर अच्छे-बुरे जैसे संस्कार पड़ते हैं, अंकित हो जाते हैं। बार-बार परावर्तन से वे इतने गहरे जम जाते हैं कि उनके मिटाना मुश्किल हो जाता है।

हुई, उनको प्रकाश में लाया गया। मनोविज्ञान के अध्येता इस तथ्य को अच्छी तरत जानते हैं। जैनदर्शन जिसे मन-पर्यव ज्ञान कहता है, उसकी पृष्ठभूमि मनोविज्ञान है। मनःपर्यव ज्ञान से समनस्क प्राणी के मानसिक विचार जाने जाते हैं और मनोविज्ञान अनुमान के द्वारा उन विचारों को पकड़ने का प्रयास करता है। मनोविज्ञान का अर्थ है— मानसिक व्यापार का अध्ययन। उसका विषय है— भावों, आदतों और संस्कारों को बदलना एवं बनाना। मानसशास्त्र प्रत्यक्ष दीखने वाली वस्तुओं का विवेचन नहीं करता। उसके नियम मन के व्यापार, व्यवहार और अनुभवों के आधार पर निश्चित किए गए हैं। इसे अनुभव-शास्त्र भी कहा जाता है। मनोविज्ञान पढ़ने का मतलब है आत्म-परिचय और आत्म-संयम।

एक मान्यता है कि मनुष्य का मन प्रारंभ में स्वच्छ तख्ती के समान होता है। उस पर अच्छे-बुरे जैसे संस्कार पड़ते हैं, अंकित हो जाते हैं। बार-बार परावर्तन से वे इतने गहरे जम जाते हैं कि उनको मिटाना मुश्किल हो जाता है। वातावरण, शिक्षा, वंशानुक्रम का भी स्वभाव पर असर होता है। अच्छे वातावरण और स्वस्थ वंशानुक्रम में भी दूषित शिक्षा व्यक्ति व्यक्ति को अस्वस्थ बना देती है। वंश-परम्परा भी संस्कारों के अर्जन में निमित्त बनती है। वातावरण तो किसी भी स्थिति में अपना असर छोड़े बिना नहीं रहता। इसलिए जहां वातावरण, वंशानुक्रम और शिक्षा विशुद्ध है वहां परभाव, स्वभाव नहीं

बन सकता। उसके परिवर्तन की उपेक्षा भी नहीं है। किन्तु जहां इन तीनों में एक तत्व भी गलत हो जाता है तो वह दूषित हवा की तरह गंदगी फैला देता है।

स्वभाव दो प्रकार का होता है— जन्म-जात और संस्कार-जन्य। भौतिकवादी मनोवैज्ञानिकों ने आदत का आधार अभ्यास को माना है। क्योंकि बार-बार अभ्यास करने से अच्छी या बुरी आदत पड़ जाती है। आधुनिक व्यवहारवादी मनोवैज्ञानिकों ने इस तथ्य को स्वीकार किया है कि कार्यवाहक मस्तिष्क-तंतुओं की सहायता से आदत बनती है। प्रांस के तत्त्ववेत्ता बर्गसन आदत का आधार व्यक्ति की स्वेच्छा (इच्छाशक्ति) को मानते हैं। कई शिक्षा-शास्त्रियों को अभियंत रहा है कि बच्चे में किसी प्रकार की आदत नहीं डालनी चाहिए। आगे जाकर उसकी इच्छाशक्ति जहां प्रबल होती है, वहां वैसी आदत स्वयं बन जाती है। फ्रांसीसी विद्वान रूसो के अनुसार एक अच्छी आदत अवश्य डालनी चाहिए। ‘खाली मन शैतान का घर’— इस कहावत के अनुसार रूसों का सिद्धांत उचित प्रतीत होता है। साधारणतः व्यक्ति जो भी क्रिया करता है, वह किसी आदत से प्रेरित होकर ही करता है। भय, भावुकता, लोभ, क्रोध, संशय, ईर्ष्या, चिंता आदि ऐसी ही आदतें हैं, जो व्यक्ति पर हावी होकर उसके मानसिक और आमिक विकास को कुर्तित करती हैं। मनोविज्ञान सरल तरीकों से इनसे छुटकारा पाने का उपाय सुझाता है। ●

जीवन है ओस की बुंद-सा



ओशो

महात्मा बुद्ध का वचन है 'चित्त क्षणिक है, चंचल है। इसे रोक रखना कठिन है। इसका निवारण कठिन है। ऐसे चित्त को मेधावी पुरुष उसी प्रकार सरल, सीधा बनाता है, जिस प्रकार वाणिकार वाण को।'

बुद्ध के ये सूत्र बहुत गलत तरह से समझे गये हैं। बुद्ध ने ये सूत्र दिए हैं बड़े मूल्यवान, पर वे समझे गए गलत ढंग से। जैसा कि सभी संतों के पीछे चलने वालों ने उनके सूत्रों को गलत ढंग से पकड़ा। कुछ बात ऐसी बारीक है, जिसे आदमी समझ नहीं पाता और सूत्र को समझने में भूल हो जाती है।

इन सूत्रों से लोगों ने समझा कि चित्त को दबाना है, कि चित्त से लड़ना है। लेकिन बुद्ध केवल चित्त का स्वभाव समझा रहे हैं। वे कह रहे हैं, चित्त क्षणिक है, चंचल है। लड़ने की कोई बात नहीं कर रहे हैं। वे इतना ही कह रहे हैं कि चित्त का स्वभाव ऐसा है। वे एक तथ्य की घोषणा कर रहे हैं।

लेकिन जैसे ही कोई तुमसे कहता है कि चित्त चंचल है, जीवन क्षणभंगुर है, तुम तत्क्षण शाश्वत की खोज में लग जाते हो। तुम क्षणभंगुरता को समझने की कोशिश नहीं करते। वहीं भूल हो जाती है। तुमसे कहते हैं, जीवन क्षणभंगुर, चित्त क्षणिक, तुम तत्क्षण सोचने लगते हो कि कैसे उसे पाएं जो अक्षणिक है, जो शाश्वत है, सनातन है। बस वहीं भूल हो जाती है।

जापान में एक बहुत बड़ा झेन कवि हुआ बासा। उसकी एक हाइकू है, जिसकी परिक्तियां



तुम्हारी वासना नहीं मिटती। तुम सनातन चाहते हो, शाश्वत चाहते हो। तुमने कंकड़-पत्थर रखे हुए थे, किसी ने कहा, ये कंकड़-पत्थर हैं— तुम अब तक उन्हें हीरे समझते थे। इसलिए पकड़े हुए थे—जब छोड़ने को राजी हो गए, क्योंकि अब असली हीरों की तलाश करनी है। हीरों का मोह नहीं गया। पहले उन्हें हीरा समझा था तो उन्हें पकड़ा था। अब कोई और हीर हैं तो उन्हें पकड़ेंगे। लेकिन तुम वहीं के वही हो।

बुद्ध जब कहते हैं, मन क्षणिक है, चंचल है, जीवन क्षणभंगुर है, तो वे सिर्फ तथ्य की घोषणा करते हैं। वे सिर्फ इतना ही कहते हैं कि ऐसा है। इससे तुम वासना मत निकाल लेना, इससे तुम साधना मत निकाल लेना, इससे तुम अभिलाषा मत जगा लेना, इससे तुम भविष्य के सपने मत देखने लगना।

जो इस तथ्य को देख लेता है, जीवन के प्रति उसका नजरिया बदल जाता है। मन क्षणिक है, इसका बोध हो जाए, तो मन अपने आप शांत हो जाता है। ऐसे बोध में तुम जाग जाते हो, जीवन की पूरी देखने की व्यवस्था बदल जाती है। क्षणभंगुर के साथ जो तुमने आशा के सेतु बांध रखे थे, वे सब टूट जाते हैं।

लेकिन तुम क्या करते हो? तुम संसार की तरफ दौड़ते थे, किसी ने चेताया, कहां दौड़े जा रहे हो, वहां कुछ भी नहीं है— वे इतना ही चाहते थे कि तुम रुक जाओ, दौड़ो मत। तुमने उनकी बात सुन ली, लेकिन तुम्हारी वासना ने उनकी बात का अर्थ बदल लिया। तुमने कहा, ठीक है। यहां अगर कुछ भी नहीं है तो हम मोक्ष की तरफ दौड़ेंगे। लेकिन दौड़ेंगे हम जरूर।

(साभार: ओशो इंटरनेशनल फाउंडेशन)



सुदेश बेरी

हम अपने मित्र भी हैं और शत्रु भी हम ही हैं। प्रकृति जन्म ये शरीर, इन्द्रिय, कार्य, मन, बुद्धि सब इसका उपकार भी कर सकती है और पतन भी। यह तो जीव पर निर्भर है। स्वयं चेतन स्वरूप आत्मा होते हुए भी इन प्राकृत वस्तुओं के पराधीन हो जाता है और पराधीनता में केवल दुख ही दुख है।

हमने स्वयं ही संसार को अपना मान कर पकड़ रखा है। पकड़ क्या रखा है? पकड़ने की चेष्टा में ही लगे रहते हैं। सारा समय, सारी शक्ति, सारी आयु इसी संसार माया को मजबूती से पकड़ने का प्रयास करते रहते हैं जो प्रति क्षण हमसे छूटती जा रही है। सदा हमारे साथ रहने

आत्म उद्धार



वाली है नहीं। रह सकती ही नहीं। पुराना संबंध स्वाभाविक रूप से छूट रहा है और हम भ्रम में पड़े नए-नए संबंध जोड़ते जाते हैं। राग और द्वेष तो आसक्ति है।

विषय तो कभी-कभी कई अन्य कारणों से

भी छोड़ देते हैं या छूट जाते हैं, किन्तु उनका राग अंतःकरण से नहीं जाता। यही लगाव हमारे गुण-कर्मों की पोटली हमारी हार जन्म में बढ़ती जाती है, भारी होती जाती है और हम इन्हीं संस्कारों में वधे कई-कई जन्मों तक भटकते ही रहते हैं। यही जीव का पतन है।

यह पतन हमारा न हो। अज्ञानता का अंधकार हमें न भटकाए इसके लिए प्रयत्न होना चाहिए। गुरु अथवा संत रूप में भगवान सदा विद्यमान रहते हैं।

तत्त्व ज्ञान के रूप में गुरु, संत, परमात्मा, नाम सब कुछ सदा से हैं और मनुष्य रूप में जीव की योग्यता भी विद्यमान है। केवल नाशवान सुख की आसक्ति, सत्-असत् का भेद न कर पाने के कारण हमें वह सुख, वह अनंद, उस अखंड ज्योति के दर्शन नहीं हो पाते जो हमारे ही अंदर स्थित है। जो हमारा आत्मस्वरूप है उसकी स्मृति ही हमारे दुखों का कारण बनी हुई है। ●



ओसवाल्ड परेरा

गीता में धन आदि भौतिक पदार्थों के दान को सबसे निम्न कोटि का त्याग माना गया है। वैदिक ऋचाओं में भी पारम्परिक त्याग, कठोर तप और दान के अलग-अलग फलों की चर्चा की गई है।

वॉरेन बफेट और बिल गेट्स जैसे लोग जब भी भारत आते हैं, उनकी दानशीलता और परोपकार के खूब चर्चे होते हैं। जो लोग उनकी उदारता से लाभान्वित होते हैं, उनके चेहरे खिल जाते हैं। लेकिन ये हस्तियां अपने पैसे से जो खुशियां उन्हें बटोर कर देती हैं, उनके यहां से जाते ही जैसे वे सारी की सारी गायब हो जाती हैं। लोगों की जिंदगी सुधारने के लिए इनके जैसे 'आधिक संत' जो प्रयास करते हैं आखिर उनसे उनका खालीपन क्यों नहीं खत्म हो पाता है? क्या वजह है कि रुपये-पैसे का यह दान लोगों को संतुष्ट नहीं कर पाता?

इस समस्या को नोटिस भारत की महान संत मदर टेरेसा ने कुछ इस तरह लिया है— 'ुनिया में बहुत से लोगों के लिए दो वक्त की रोटी की जद्दोंजहद ही महत्वपूर्ण है, पर कई ऐसे भी हैं जिनके लिए प्यार के दो बोलों की अहमियत धन-दौलत से कहीं ज्यादा है।' गेट्स और बफेट जैसे लोग अपनी दौलत न्योछावर कर उन लोगों की मदद तो कर रहे हैं जिन्हें पैसे की जरूरत है। पर क्या उनकी इस दानवीरता में जरूरी प्रेम और कमिटमेंट भी शामिल है?

इस बारे में मैं कुछ भी निश्चयपूर्वक नहीं कह सकता। जहां तक सच्चे प्रेम और कमिटमेंट की बात है तो इसके लिए ज्ञान को साझा करना यानी ज्ञान बांटना जरूरी है। ज्ञान की इस साझेदारी का अर्थ यह नहीं है कि जो कुछ हम जानते हैं, उसकी शिक्षा दूसरों को दें। इसका एक उत्तर भगवद्गीता के चौथे अध्याय में मिलता है। वहां कृष्ण ने लोकोत्तर ज्ञान की चर्चा करते हुए कहा है कि धन का वह दान श्रेष्ठ है जिसमें मनुष्य का त्याग दिखता है। वह अर्जुन का आह्वान करते हुए कहते हैं, 'हे रिपुदमन, धन आदि पदार्थों से ज्ञान का दान अधिक श्रेष्ठ है ऐसे त्याग की पराकाष्ठा लोक का कल्याण करने वाले ज्ञान में दिखती है।'

गीता में धन आदि भौतिक पदार्थों के दान को सबसे निम्न कोटि का त्याग माना गया है। वैदिक ऋचाओं में भी पारम्परिक त्याग, कठोर तप और दान के अलग-अलग फलों की चर्चा की गई है। गीता में तो एक पूरा अध्याय ही कर्मयोग (कर्मफल) पर है। जब कोई कर्मयोग के रास्ते पर बढ़ता है तो वह कई अच्छे कार्य



कौन-सा दान है सबसे श्रेष्ठ

करता है— परोपकार या धन का दान उनमें से एक हो सकता है बशर्ते उसमें कर्ता का भाव न हो। यानी व्यक्ति यह ना सोचे कि यह मैं कर रहा हूं। चैरिटी यानी धन-संपदा का दान ऊंचे आध्यात्मिक धरातल पर तभी पहुंच सकता है जबकि उसमें व्यक्ति का अहं या कर्ता होने का भाव ना रहे। आप यह परोपकार पूरे मनोयोग से तो करें लेकिन उससे आपका कोई लगाव नहीं होना चाहिए।

बाइबल में भी चैरिटी के ऐसे ही आध्यात्मिक स्वरूप की चर्चा की गई, 'यद्यपि मुझे वरदान है कि मैं भविष्य देख लूं और सारे रहस्यों और ज्ञान की थाह पा लूं और यहां तक कि मैं पहाड़ों को अपने रास्ते से हटा सकता

हूं, लेकिन यदि परोपकार नहीं करता, तो मैं कुछ नहीं हूं।' हालांकि बाइबल के ज्यादातर संस्करणों में 'चैरिटी' के स्थान पर 'लव' शब्द का इस्तेमाल किया गया है। ऐसा लगता है बाइबल में परोपकार को प्यार का दर्जा दिया गया है। पर गॉस्पल (यीशु के शिष्यों द्वारा बताए गए उनके जीवन प्रसंग या सुसमाचार) में ऐसे गुप्त दान का पक्ष लिया गया है जिसमें दान से उसका कर्ता उसी तरह अलग रहे, जैसे गीता में रहने को कहा गया है।

मैथ्यू के सुसमाचार में कहा गया है, 'जब आप किसी जरूरतमंद को दाएं हाथ से कुछ दे रहे हों तो इसे आपका बायां हाथ ना जान पाए।' ●



प्रसाद के लाभ

भी धरती पर नहीं गिरने देवे।

प्रसाद को जूठे हाथों में कभी ग्रहण नहीं करना चाहिए। शास्त्रों में लिखा है कि जब भगवान भोग लगाए, तब तो घंटी बजनी ही चाहिए।



स्वामी नैसर्गिका गिरि

भारी बस्ते बच्चों को संस्कार नहीं दे सकते

इस बात पर गहराई से सोचने की अवश्यकता है कि आज के बालक के कोमल कथों पर पुस्तकों का कितना भारी बोझ है। आगे बढ़ने की जहां उसमें उमंग है, वहीं संवेदनाओं के गलियरे में वह अकेला पड़ता जा रहा है। केवल शिक्षा और सिर्फ शिक्षा। उसके जीवन में बालकीड़ा तो जैसे समाप्त ही हो गई है।

आज अधिकांश परिवारों में एक, ज्यादा से ज्यादा दो बच्चों का चलन है। फिर बालक कहां से सहयोग, सद्भाव, सम्प्रेषण व समझौता करना सीखें? वह खेल में किसको साथी बनाए? कौन बहन होगी? कौन भैया होगी? किसके साथ ठिठोली करें? एक साथ बैठकर भोजन करने का सलीका और बाट कर खाने का जज्बा कहां सीखें?

कौन उसका भारी बस्ता उठाए? पाठशाला में चोट लगने पर कौन उसे सहलाए? मध्यावकाश में किसके साथ बैठकर भोजन करे और पाठशाला संबंधी जिज्ञासाओं को कौन सुलझाए? खाते-पीते परिवारों में आज यह सब जिम्मेदारी आया अथवा सेवक पर निर्भर है। सेवक ही बालक का मनोरंजन करता है। वही रोते बालक को सहलाता है। कभी सोचा है कि माता-पिता की भूमिका यदि सेवक निभायएगा तो बालक में संस्कार कौन पैदा करेगा?

बालक के जीवन से वह सब कुछ लुप्त होता दिखाई दे रहा है, जिनके बीच वह अपने भोलेपन के साथ विकसित होता था। वह हर ओर से निश्चिंत होता था, माता-पिता बालक के प्रति चिंतित रहते थे कि कैसे उसको विद्या, संस्कार और संस्कृति का ज्ञान कराया जाए।

पहले गुरु परम्परा से बालक को ज्ञान दिलाया जाता था। कुल देवता, ग्राम देवता, स्थान



देवता आदि परम्परा के अनुसार ज्ञान कराया जाता था। पूजा पद्धति का ज्ञान कराया जाता था। बड़ों का सम्मान और छोटों के प्रति स्नेह का ज्ञान कराया जाता था। सर्वांगीण विकास के लिए गुरु शिक्षक, माता-पिता सभी का समन्वय रूप से बालक को संस्कार देना परम कर्तव्य माना जाता था।

क्या इतनी बड़ी भूमिका आया और सेवक निभा सकते हैं? नहीं, सेवक की भूमिका भिन्न है, उसका उद्देश्य अलग है। उसका लक्ष्य

जीविका उपार्जन है। वह सेवा का कार्य अच्छी तरह से कर सकता है, लेकिन संवेदनाओं के निष्पादन में वह कुशल नहीं होगा।

बालक का पालन-पोषण प्यार से होता है, संवेदना के धरातल पर होता है। बहुत धैर्य से उसके भीतर छिपे कला-कौशल व प्रतिभा को जगाना होता है। बचपन का हर पल उसके भीतर एक संस्कार प्रतिष्ठित करता है। आज के बालक पर बड़प्पन का बोझ उसके बस्ते से भी अधिक भारी है। बस्ते की पुस्तक निरन्तर बालक का ध्यान चाहती है और बड़प्पन का भाव भी निरन्तर अहं की संतुष्टि चाहता है। ध्यान दें, बड़ों की भूमिका बालक के साथ संवेदनापूर्ण होनी चाहिए, किस पल उसे किस रूप में संस्कारित कर दिया, इसका आभास बालक को भी नहीं होता, वह तो बस कुछ सीख लेता है। ऐसा तभी संभव होगा, जब माता-पिता, अग्रज स्वयं शिक्षित और संस्कारवान होंगे।

बच्चों को कविल बनाने के लिए मां-बाप का कभी-कभी कठोर होना जरूरी है, लेकिन निष्कलुष प्रेम उससे ज्यादा अवश्यक है। उस पर बड़प्पन की धौंस जमाना गलत है। जब किसी बालक के जीवन में दुर्घटों का प्रवेश होने लगा है तब वह गलत मार्ग पर अपनी दिशा खोजता है। जब शुरुआत ही गलत हुई, बच्चों को सुसंस्कारित ही नहीं किया, उन पर धौंस जमाया तो फिर परिणाम उत्तम होगा क्या? इसीलिए जीवन को शातिपूर्ण बनाने के लिए बच्चों की व्यक्तित्व की नींव बहुत सावधानी से रखनी होती है। उस पर खड़े किए गए स्तंभ का निर्माण कुशलतापूर्वक ढंग से होना चाहिए। तभी दीर्घकाल तक भवना खड़ा रह सकेगा। बालक संस्कारवान होंगे तभी हमारा समाज भी संस्कारपूर्ण और पवित्र होगा। ●

):: लाजपत राय सभरवाल ::

समाज का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्व है। जहां एक ओर अपने परिवार के प्रति हमारा दायित्व है, समाज और देश के प्रति हमारा दायित्व कई गुण अधिक है। परिवार की सेवा में समाज की सेवा है क्योंकि परिवार समाज का ही एक अंग, एक इकाई है। जब हम ऐसा मानकर चलते हैं और उसका पालन, संचालन एवं निर्माण करते हैं तो समाज के सौन्दर्य, स्वास्थ्य तथा सुविधा की वृद्धि होती है। जब हमारे मन में ऐसा संतुलन बनाए रखने की भावना होगी तो हम चाहने लगेंगे कि संतुलित परिवार हो, हमें सुख शांति मिले, हमारा आत्मविकास हो ताकि समाज की व्यवस्था

सुरव का आधार

पर अनुकूल प्रभाव पड़े। अस्तु प्रत्येक नागरिक को यथासंभव अपने परिवार को संतुलित तथा नियोजित रखने का दायित्व बनता है।

उन परिवारों की दयनीय दशा भी देखने में आती है जो बिना सोचे-समझे संतान उत्पन्न किये जाते हैं। जनसंख्या की वृद्धि की अनियोजित गति को रोका ही जाना चाहिए और यह काम तभी पूरा होगा, जब उनके पालन-पोषण, रहन-सहन, शिक्षा-दीक्षा, प्रतिभा तथा संसाधन विकसित करने पर पूरा-पूरा ध्यान दिया जाए।

जब एक या दो बच्चे होते हैं, माता-पिता न केवल उन्हें उपयुक्त लालन-पालन ही दे सकते

हैं, बल्कि अपना पूरा प्यार तथा वात्सल्य भी दे सकते हैं। प्रेम को अनुभूति ईश्वरीय प्रसाद है, किन्तु यह हर्ष और उल्लास का हेतु बनता तभी है जब कहीं पर केन्द्रित हो, अन्यथा जीर्ण-शीर्ण होकर निष्प्रभाव हो जाता है।

आप किसी भी दृष्टि से देखें, नियोजित परिवार हर प्रकार से सुख शांति का हेतु तथा अनियोजित परिवार हर प्रकार से कष्ट-क्लेश का कारण होता है। जब नियोजित परिवार होगा, माता-पिता अपना संपूर्ण समय शांति, उत्साह, प्रेम आदि लगाकर बच्चों को श्रेष्ठतम नागरिक बना सकते हैं। ●



रेनू सैनी

संकट में भी सद्भावनाओं का साथ न छोड़ें

एक समय था जब मनुष्य के पास भाषा नहीं थी। तब वह संकेतों से अपने मनोभाव प्रकट करता था। भावनाओं के बिना तो मनुष्य जीवन की कल्पना ही नहीं की जा सकती। हालांकि अब मनुष्य के पास भाषा है लेकिन उसके जीवन में भावनाओं का महत्व समाप्त नहीं हुआ है। बल्कि यह महत्व अब और बढ़ गया है।

असल में जीवन और भावनाएं ये दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। लेकिन हम में से अनेक लोग पूरी जिंदगी अपनी भावनाओं का महत्व नहीं समझ पाते हैं। जबकि कहा गया है कि भावनाओं के ही बल पर कोई व्यक्ति सफलता के शीर्ष तक पहुंच जाता है और कोई उम्र भर घिसटा रह जाता है।

इस बारे में स्वामी रामतीर्थ ने अपने शिष्यों को एक अनुभव सुनाया था। उन्होंने बताया कि एक बार उन्होंने कुछ लोगों को एक जगह पर मंदिर का निर्माण करते हुए देखा। वहां एक ऐसा मजदूर काम कर रहा था जिसके चेहरे पर प्रसन्नता, उत्साह या संतोष जैसी भावनाओं का नामोनिशान नहीं था। वह परेशान दिख रहा था। उन्होंने उससे पूछा, ‘भैया, क्या कर रहे हो? तो वह उन्हें धूरते हुए बोला, ‘क्यों, क्या तुम्हारी आंखें फूटी हुई हैं? तुम्हें मैं पत्थर तोड़ते हुए नहीं दिखाई दे रहा हूँ?’ वह हताश व निराश व्यक्ति की तरह काम कर रहा था और उसकी यही भावनाएं उसके शब्दों से अभिव्यक्त हो रही थी।

स्वामी रामतीर्थ ने वहां काम कर रहे एक अन्य मजदूर, जो न बहुत प्रसन्न लग रहा था



और न ही बहुत उदास, उससे भी यही सवाल किया। वह बोला, भैया, अपनी रोजी-रोटी कमा रहा हूँ।

आगे एक मजदूर अपना काम करते हुए प्रसन्नता से कोई गीत गुनगुना रहा था। स्वामी रामतीर्थ के सवाल पर वह मुस्कुरा कर बोला, ‘भैया, एक अच्छे काम में भागीदारी का अवसर मिला है। मंदिर निर्माण में अपना योगदान दे रहा हूँ। रोजी-रोटी भी चल रही है, पुण्य भी कमा रहा हूँ।’

उसके जवाब से स्वामी रामतीर्थ को भारी राहत मिली। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि उस मजदूर के अपने आस-पड़ोस के लोगों से भी अच्छे संबंध होंगे। वह हर हाल में खुश रहता होगा, जबकि पहले वाले मजदूरों को इन खुशियों और अच्छी भावनाओं का महत्व ही नहीं पता है।

सद्भावनाएं न सिर्फ हमारे तन-मन को प्रफुल्लित कर देती हैं अपितु हमारे आस-पास के वातावरण को भी सुर्योदय पृथ्वी की तरह खिला देती हैं। एक कहावत है कि सावन के अंधे को हरा ही हरा सूझता है। भावनाओं के संदर्भ में इसका तात्पर्य है कि जिसकी जैसी भावनाएं होती हैं, उसको पूरी दुनिया भी वैसी ही लगती है। सच यही है कि हमारी अपनी मनोदशा और भावनाओं पर ही संसार का रूप निर्भर करता है।

हमारी अच्छी-बुरी भावनाओं का असर हमारे शरीर पर भी पड़ता है। प्रसन्नता, स्फूर्ति, उत्साह जैसे भावों से शरीर में अनोखी ऊर्जा भर जाती है। जबकि दुख, शोक, ईर्ष्या, क्रोध आदि के भाव शरीर को मरिन बना देते हैं। वैज्ञानिक शोधों से यह भी साबित हुआ है कि इन नकारात्मक भावनाओं के कारण चमड़ी के अनेक रोग, अपच, यकृत, हृदयरोग, मस्तिष्क रोग आदि पैदा हो जाते हैं। मानसिक बीमारियों तो इन्हीं के कारण ही फलती-फूलती हैं।

हालांकि जीवन में हमारे साथ सभी नौ रस भी जुड़े हुए हैं जिनका हमें स्वाद लेना ही पड़ता है। किन्तु हम कई बार तनाव, ईर्ष्या, क्रोध, उदासी को जानबूझकर अपने से चिपका लेते हैं। ऐसा करने का अर्थ अपनी उन्नति के दरवाजे पर ताला जड़ देने के समान है। ●



बार्स्लश स्पीनोजा

डच दार्शनिक स्पीनोजा का जन्म 24 नवम्बर, 1632 को हुआ। उन्हें सत्रहवीं सदी के सबसे बड़े चिंतक-दार्शनिकों में से एक माना जाता है। स्पीनोजा अपने आजाद खयालों और धार्मिक मान्यताओं के खिलाफ राय प्रकट करने की वजह से चर्चित हुए। उनकी ख्याति का आधार मृत्यु के बाद छपी उनकी पुस्तक ‘एथिक्स’ है। उनकी मृत्यु 21 फरवरी, 1667 को हो गई।

बेहतर भविष्य के लिए जरूरी है अतीत से सबक सीरवना

- न आंसू बहाओ, न क्रोध बढ़ाओ, चीजों को समझो।
- उम्मीद है तो डर होगा ही, जैसे कि डर है तो उम्मीद होती है।
- इससे फर्क नहीं पड़ता कि तुम कितना महीन काटते हो, चीजों के दों हिस्से हमेशा रहेंगे।
- हमारी महत्वकांक्षाएं अत्यधिक ताकतवर बनने की हमारी लालसाएं ही हैं।
- हमारी तमाम खुशियां और गम इस बात पर निर्भर करते हैं कि हम जिन चीजों से प्रेम करते हैं, उनसे हमारा जुड़ाव कैसा है।
- एक चीज सिर्फ इसलिए झूठी नहीं पड़ जाती

श्रम करने वाले का भंडार अक्षय बना रहता है



मंत्री मुनिश्री सुमेरमलजी

श्रम और सुविधा दो शब्द हैं। श्रम कठोर जीवन का प्रतीक है, सुविधा अमीरी का। श्रम पुरुषार्थ का प्रतीक है, सुविधा परावलंबन की ओर झुकाव है। श्रम त्याग-तपत्या का प्रतीक है, सुविधा विलासिता का द्वारा है। श्रम का इतिहास भी लंबा है और सुविधा का भी ये दोनों शब्द कब प्रचलित हुए, कहा नहीं जा सकता। दोनों मानवीय जीवन का अंग बने हुए हैं। ऐतिहासिक काल में जब योगिलिक थे, तब श्रम करने की जरूरत नहीं थी। तब यह माना जाता था कि पेट के लिए कुछ भी करना शर्मनाक है। कदम-कदम पर कल्पवृक्ष बारह महीने फल से लदे रहते थे। भख लगी, इच्छा होते ही वहीं पर फल तोड़ा और खाया। फूल तोड़े शृंगार किया। इधर-उधर भी ज्यादा जाना नहीं पड़ता था।

यौगिलिक काल के समाप्त होने पर प्रकृति में बदलाव आया। अनेक प्रकार के वृक्ष नष्ट हो गए, उनसे मिलने वाली सामग्री भी बंद हो गई। युगलों में बेचैनी बढ़ गई। अपनी पारस्परिक जीवन पद्धति में यह परिवर्तन उनके लिए कष्टकर था, किन्तु मजबूरी थी।

आतंकित युगलों को सांत्वना देने तथा व्यवस्था कायम रखने के लिए कुलकर व्यवस्था चालू की गई। एक मुखिया जिसकी बात सभी माने, ऐसी परम्परा डाली गई। किन्तु प्रकृति ने जो अभाव पैदा किया था, उसे मिटाने का कोई साधन तो उनके पास नहीं था। वे जो भी व्यवस्था देते, वह कुछ समय बाद नाकाम साक्षित होती रही। सात कुलकर हुए, किन्तु अभाव बढ़ता गया। भोले-भाले युगल पेट के लिए लड़ने-झगड़ने भी लगे। यह उनकी मजबूरी थी, स्वभाव से तो वे सदैव शांत रहने वाले लोग ही थे।

उसी काल में एक कुलकर नाभि के घर भगवान ऋषभ ने जन्म लिया। वे जन्म से ही अतीन्द्रिय ज्ञानी थे। अव्यवस्था की चर्चा चलती तो कहे, अब युग बदल चुका है, अतीत को ढांने से कोई फायदा नहीं। वर्तमान में श्रम करना, कठोर अनुशासन रखना और सामूहिक जीवन जीना आवश्यक हो गया है।

राजा बनने पर ऋषभ ने सबको श्रम का संदेश दिया। उन्होंने कहा, अब जो युग आया है इसमें श्रम की अनिवार्यता है। इन वृक्षों का भरोसा छोड़ना होगा। यदि हम इन पर ज्यादा निर्भरता रखेंगे तो जो बचे हैं वे भी सूख जायेंगे। इसलिए जितना पहले उद्यम शुरू करेंगे उतना ही अच्छा है, नहीं तो भुखमरी की नौबत आ सकती है।



राजा ऋषभ की बाणी का असर हुआ। सब श्रमोन्मुखी बन गए। राजा ऋषभ ने उनसे सार्थक श्रम करवाया। उन्हें खेती सिखाई, व्यवसाय सिखाया, सुरक्षा करना सिखलाया। सबको गांव बसाकर समूह में रहने की प्रेरणा दी, समूहबद्ध रहने के उपाय बताए। उसके कुछ नियम भी बनाए। सहयोग का सूत्र भी दिया। लोग धीरे-धीरे गांव बसाकर एक साथ रहने लगे। वे बेहद सीधे-सादे भद्रजन थे, कुछ नहीं जानते थे। रसोई करना, बर्तन बनाना सब कुछ इन्होंने सिखाया। इसके लिए कुहर, लुहर, बर्दाई, रसोईये और किसान बनाए, गणित और लिपि जैसी कलाएं सिखाई। एक प्रकार से उस पूरे समाज व्यवहार के प्रवर्तक राजा ऋषभ थे। उन्होंने बताया कि एक-दूसरे का सहयोगी बनना सामाजिकता है और एक-दूसरे का अहित न करना सामाजिकता है। दूसरे का अहित होता हो तो अपने हित को

गौण करना सामाजिकता है। अपेक्षित सहयोग देना सामाजिकता है। राजा ऋषभ ने स्पष्ट कहा- अब अकेले व्यक्ति की कोई सुरक्षा नहीं है। पारस्परिक सहयोग से ही निर्विघ्नता बनी रह सकती है।

कथा है कि समाज को जीने की नई राह बताने वाले ऋषभदेव ने एक बार एक साल लिवा उपवास रखा था। इसी दौरान वे हस्तिनापुर पथरे। वैशाख शुक्ल तृतीय के दिन हस्तिनापुर के राजा श्रेयांस ने उन्हें भोजन कराया और इस तरह उनका उपवास समाप्त हुआ। इसके बाद राजा श्रेयांस का वह भोजनालय कभी खाली नहीं हुआ, वह अक्षय हो गया। तब से इस दिन को धन-धान्य और समृद्धि के लिए अक्षय तृतीय के रूप में मनाया जाने लगा। इसका संदेश यह है कि श्रम करने वाले का भंडार कभी खाली नहीं होता, सदा अक्षय बना रहता है। ●

:: बालकृष्ण गुप्ता 'गुरु' ::

आकांक्षा ने पर्स में हाथ डाला तो एक रूपये का सिक्का मिल गया, जिसे उसने कटोरे में उछाल दिया। बुद्धिया बोलने लगी, सदा खुश रहो, सुखी रहो। तुम्हारा घर सदा धन-धान्य से भरा रहा। सदा सोभायवती रहो। दो मिनट लंबा आशीष जब खत्म हुआ तो आकांक्षा ने पूछा, 'महंगाई के जमाने में भी सिर्फ एक रूपये में इतना आशीष!' बुद्धिया बोली, 'यह एक रूपया भी बड़ी मुश्किल से मिला है। बड़े लोगों की इसी बड़ी कालोनी में मांगते-मांगते थक गई थी। सब

बोधकथा

जगह यही जवाब मिलता कि छुट्टे नहीं है। एक जगह एक भलामानुष पांच रुपये का नोट निकालकर देने का हुआ ही था कि उसकी लुगाई ने यह कहकर रोक दिया कि पांच का नोट आजकल मिलता ही कहाँ है। रख लो, वक्त पर काम आएगा।'

आकांक्षा ने सोचा, एक रूपये में भी बहुत कुछ मिलता है, अगर उसका सदुपयोग किया जाए।

-डॉ. बग्धी मार्ग, खैरगढ़-491881
जिला-राजनांदगांव (छत्तीसगढ़)



आचार्य सुदर्शन

दुःखी दिखने की आदत छोड़ें



आजकल दुखी दिखना भी एक फैशन हो गया है। जिस प्रकार हम वैभव का प्रदर्शन करते हैं, अपना मकान, अपनी गाड़ी, नए-नए कपड़े लोगों को दिखाकर अपने अहंकार को तुष्ट करते हैं, ठीक इसी प्रकार हमारे समाज में कुछ ऐसे भी लोग हैं, जो दुखी दिखकर तृप्ति का अनुभव करते हैं। इस तृप्ति का कारण जब हम पता लगाते हैं तो लगता है यह दुखी दिखने वाला आदमी जरूर हीनभावना से ग्रसित होगा और अपने दुख का प्रदर्शन कर वह लोगों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना चाहता है तथा दूसरे की सहानुभूति पाना चाहता है। यह एक प्रकार का मनोवैज्ञानिक रोग है।

प्रदर्शन प्रत्येक व्यक्ति को प्रिय होता है। कुछ लोग अपने धन का प्रदर्शन करते हैं, कुछ लोग अपनी ऊंची कुर्सी का प्रदर्शन करते हैं, कुछ लोग अपनी जवानी और रूप का प्रदर्शन करते हैं और कुछ लोग अपनी गरीबी और अपने दुख का प्रदर्शन करते हैं। इन दोनों प्रदर्शनों में आत्म-तुष्टि की बात ही रहती है। मनुष्य इन प्रदर्शनों से अपने को संतुष्ट करना चाहता है, क्योंकि अभाव तो प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में है। इस अभाव की पूर्ति के लिए मनुष्य अनेक प्रकार का प्रयास करता है।

कुछ लोग अपने अच्छे कार्यों से समाज में प्रसिद्ध पाते हैं, यह भी एक प्रकार की मानसिक संतुष्टि ही है। जो लोग क्रियात्मक हैं, जिन्हें निर्माण पसंद है, वे अपने प्रत्येक अच्छे कार्यों से सुख प्राप्त करते हैं और जो लोग नेगेटिव हैं, जिन्होंने जीवन के हर क्षेत्र में हारना स्वीकार कर लिया है, वैसे ही लोग अपने दुख अपनी निराशा और हताशा का प्रदर्शन कर संतुष्ट होना चाहते हैं, क्योंकि ऐसे लोगों को भी संतुष्ट होने

किसी के चाहने से संसार में कोई परिवर्तन नहीं हो सकता। हम संसार को नहीं बदल सकते। हमारे चाहने से ठंड, गर्मी, बरसात नहीं हो सकती। हमारे चाहने से जब कुछ नहीं हो सकता तो वैसी हालत में हमें संसार के अनुरूप बदल जाना चाहिए।

के लिए कुछ चाहिए ही। ऐसे ही लोग दूसरे की सहानुभूति प्राप्त कर गौरवान्वित होते हैं। वे लोग यह नहीं समझते कि किसी की सहानुभूति पाना सबसे बड़ा मानसिक अपराध है।

यह सत्य है कि सहानुभूति देने वाला, लेने वाले पर अपने अहंकार को थोपता है। अगर कोई किसी को सहानुभूति देता है तो वह यह मानकर देता है कि मैंने उसकी सहायता की है। इससे उसका मनोबल बढ़ता है और लेने वाले का मनोबल घटता है, उसमें हीनभावना बढ़ती है। इसीलिए जो लोग दुखी रहना, हताशा और निराशा में रहना स्वीकार कर लेते हैं, वे जीवन में कभी कोई विकास नहीं कर सकते। हमेशा वे अपनी ही हीनभावना के पहाड़ के नीचे दबे कराहते रहते हैं। सच पूछिए, दुख और सुख

मन की अनुभूति हैं। जो लोग इस संसार को सुख रूप में स्वीकार कर लेते हैं, इस संसार के प्रत्येक कार्य में सुख का अनुभव करते हैं, वैसे ही लोग जीवनभर सुखी रहते हैं। क्योंकि ऐसे विवेकशील लोग यह मान लेते हैं कि संसार जैसा है वैसा है। किसी के चाहने से संसार में कोई परिवर्तन नहीं हो सकता। हम संसार को नहीं बदल सकते। हमारे चाहने से ठंड, गर्मी, बरसात नहीं हो सकती। हमारे चाहने से जब कुछ नहीं हो सकता तो वैसी हालत में हमें संसार के अनुरूप बदल जाना चाहिए। जब तक इस संसार का विरोध करते रहेंगे, अपने होने के अहंकार को सिर पर लेकर धूमाते रहेंगे, तब तक हम दुखी रहेंगे। इसके लिए हमें आध्यात्मिक आंखें चाहिए, समझ और विवेक चाहिए। ●

वयों भवतों को प्रिय है तुलसी माला

मालाएं कई प्रकार की होती हैं। जैसे फूलों की माला, रत्न जड़ित, बीजों और धातुओं की माला आदि। कुछ मालाओं का इस्तेमाल आभूषण के रूप में किया जाता है तो कुछ को मन व एकाग्रता के लिए गले में और हाथों से जाप करने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। ऐसे में अधिकांश लोग तुलसी और रुद्राक्ष की माला का प्रयोग करते हैं। तुलसी की माला को उपयोग में लाने के कई कारण हैं, क्योंकि तुलसी वैष्णव धर्म का प्रतीक है। श्रीकृष्ण और विष्णु को प्रसन्न करने के लिए तुलसी की माला को जपा व धारण किया जाता है। कहते हैं श्रीकृष्ण की सोलह हजार पटरानियां और आठ पल्तियां थीं। उन आठ पल्तियों में से एक



पत्नी तुलसी भी थी। वह श्रीकृष्ण को प्रिय थी, इसलिए उपासक, साधक या वैष्णव धर्मप्रेमी तुलसी की माला का प्रयोग करते हैं। तुलसी की माला धारण करने के कई लाभ हैं। होंठ व जीभ को मिलाकर उपांशु तप करने वाले साधकों को कंठ की धर्मनियों का प्रयोग करना पड़ता है। जिसके लिए अधिक श्रम करना पड़ता है। इस श्रम के कारण साधकों को कंठ संबंधित रोगों की संभावना भी रहती है। तुलसी अपने गुणों से कंठ को दुर्लभ रखती है और इसका स्पर्श व दबाव गले, गर्दन

और सीने में एक्यूप्रेशर का काम करता है।

-आरती सिंघल, दिल्ली

सुखी परिवार की दिशाएं

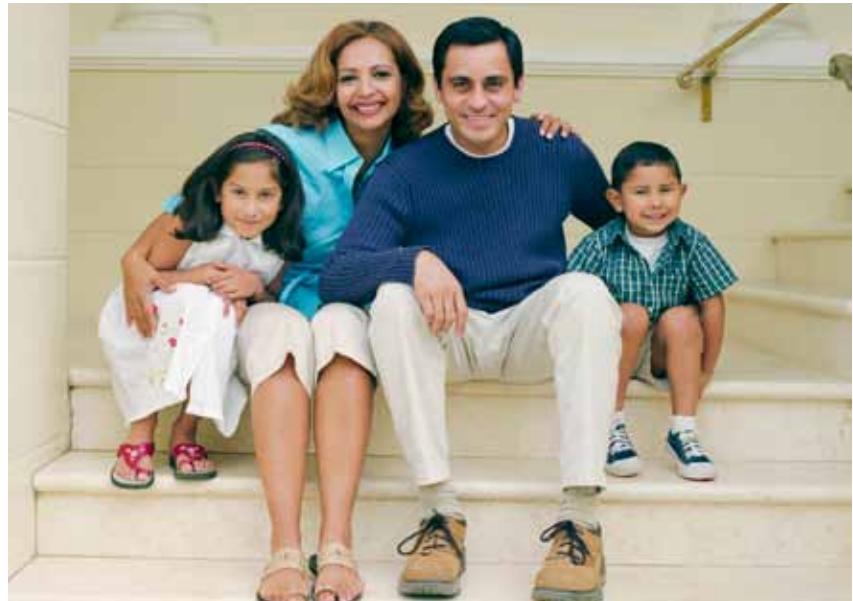


आरती जैन-खुशबू जैन

आज पारिवारिक मूल्यों का निरंतर हास हो रहा है। संयुक्त परिवार विभिन्न हो रहे हैं। पति, पत्नी और बच्चों के अतिरिक्त अन्य कोई भी सदस्य अवांछित है। परिवार में पत्नी और पति यदि दोनों अलग-अलग कार्यरत हैं, दोनों में यदि परस्पर सामंजस्य का अभाव है तो ऐसा परिवार भी टूट जाता है। बच्चे कभी मां तो कभी पिता के बीच अव्यवस्थित रहते हैं। ऐसी दशा में कोई परिवार सुखी कैसे रह सकता है? सुखी परिवार तो वह है जिसमें पति-पत्नी में प्रणय की उमंग के साथ ही परस्पर सामंजस्य भी हो। परस्पर अहं भाव का संघर्ष न हो, आर्थिक रूप से संपन्न हो। रोटी, कपड़ा, मकान की चिंता न हो, बच्चे आज्ञाकारी हों, बृद्धों का सम्मान हो तथा सामाजिक दृष्टि से भी वे अपने को सम्मानित अनुभव करते हो।

सामाजिक संबंधों की टूटन के कारण आज हर आदमी सामाजिक सुरक्षा की गारंटी के रूप में धन को ही सर्वाधिक आवश्यक मानता है। बदले सामाजिक संबंधों के कारण संकटापन स्थिति में अपने सगे भी मदद करने से कठतरे हैं। जो सामाजिक संबंध कभी सुरक्षा बीमा होते थे अब उनकी जड़े सूख रही हैं। विशेषकर नगरों में यह संबंध समाप्त प्रायः है।

पति-पत्नी की अत्यधिक व्यस्तता के कारण उनमें तथा बच्चों में कम्यूनिकेशन गैप अर्थात् परस्पर विचार-विनिमय का अभाव हो जाता है। वे एक दूसरे के प्रति मनोवैज्ञानिक रूप से पृथक होते जाते हैं। परस्पर प्रेम तथा समस्याओं पर विचार विनिमय का उन्हें अवसर ही नहीं मिलता है। जेनरेशन गैप अर्थात् पीढ़ी का अंतर भी माता-पिता तथा बच्चों के विचारों, मूल्यों तथा आदर्शों में मतैक्य नहीं रहने देता। कभी-कभी माता-पिता के पुरातन मूल्यों तथा बच्चों के नवीन मूल्यों के बीच संघर्ष की स्थिति भी उत्पन्न हो जाती है। नारियों की बदलती परिस्थिति तथा उनकी सामाजिक एवं राजनीतिक भूमिकाओं में भागीदारी भी तनाव एवं संघर्ष की स्थिति उत्पन्न करता है। इसीलिए उच्च तथा मध्य वर्ग में तलाक तथा विवाह-विच्छेद की घटनाएं निरंतर बढ़ती जा रही हैं। विवाह का रोमांसवादी स्वरूप अथवा प्रेम विवाहों की भोगप्रधान अवधारणा एवं उनके बढ़ते प्रचलन के कारण ही विवाह विच्छेद की घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। पारस्परिक सहयोग, त्याग, विश्वास, मैत्री की भावना तथा हार्दिक प्रेम-भावना अब समाप्त



हो रही है। विषयभोग एवं रोमांस के पश्चात युवा वर्ग जीवन की कठोर यथार्थता का सामना करने लगता है तब घबराकर या तो आत्महत्या कर लेता है अथवा विवाह-विच्छेद कर लेता है।

आज विभिन्न क्षेत्रों में निरंतर होते हुए परिवर्तनों के कारण भारतीय परिवार संरचनात्मक तथा प्रयोगात्मक दोनों दृष्टियों से परिवर्तित हो रहे हैं। शिक्षा के अवसरों की प्राप्ति, नौकरियों के अधिकाधिक अवसरों की उपस्थिति तथा सामाजिक एवं आर्थिक परिवर्तन पारिवारिक संरचना को निरंतर प्रभावित कर रहे हैं। परिवारों में ढांचागत परिवर्तन भी हो रहे हैं। उनके आंतरिक तथा बाह्य स्वरूपों में भी परिवर्तन हो रहे हैं। औद्योगिकरण, नगरीकरण एवं व्यक्ति-प्रधान विचारधाराओं की वृद्धि के कारण अब परिवार का परम्परागत स्वरूप ग्रामीण क्षेत्रों में भी बदल रहा है।

सामाजिक संरचना का सबसे छोटा घटक है परिवार। व्यक्ति के सबसे निकट होने के कारण यह संस्कार-निर्माण, अहिंसात्मक समाज रचना में विशेष भूमिका निभाता है। वास्तव में यह व्यक्ति सुधार की प्रारंभिक पाठशाला है। आज के युग में बदलते विश्वासों, रिश्तों, सांस्कृतिक मूल्यों और चिंतन में नये आयाम जुड़ रहे हैं। संक्रमण काल में बदलते मूल्यों ने हमारी पहचान को चुनौती दी है। जीवनशैली तनावपूर्ण, स्वार्थी एवं एकाकी बन रही है। अस्थाविहीन समाज की ओर बढ़ते मनुष्य कब तक परिवारों के बिखार को रोक पायेंगे? संयुक्त समन्वय परिवार की जगह एकल और बिखरते परिवार बढ़ रहे हैं। संयम, करुणा, प्रामाणिकता, सहिष्णुता, मैत्री-भाव, स्नेह-भाव, आत्मानुशासन आदि जो सूत्र शांतिमय, प्रेममय और सुखी बनाते

थे वे सूत्र आज के पारिवारिक जीवन से लुप्त होते जा रहे हैं। इन सब प्रश्नों का ही उत्तर है- आदर्श परिवार।

परिवार में सबसे निकट एवं सहयोगी पत्नी होती है, उसके सहारे न केवल परिवार का सुसंचालन होता है वरन् व्यक्ति अपनी कितनी ही अपूर्णताओं को पूर्ण करता है। व्यक्तित्व विकास में पति-पत्नी मिलकर एक दूसरे को पूर्णता देते हैं। योग्यताओं एवं क्षमताओं को बढ़ाने में एक-दूसरे के सहायक होते हैं। आजीविका उपार्जन पति ही करता है किन्तु सही ढंग से खर्च करने का काम पत्नी की सहायता के बिना नहीं बन पड़ता। जिस व्यक्ति का दाम्पत्य जीवन सरस और समग्र है, उसे यह समझना चाहिए कि उसका जीवन सफल हो गया। इसके विपरीत दोनों के मध्य रूखापन, कलह और अविश्वास है तो पारिवारिक जीवन अधूरा ही है।

परिवार में कई व्यक्ति होते हैं पर उस गाड़ी के दो परिवारों की भूमिका को पति-पत्नी मिलकर ही निर्वाहित करते हैं। परिवार बढ़े होते गाड़ी का ढांचा कीमती होते हुए भी उसमें गतिशीलता नहीं हो सकती। परिवार के सभी सदस्यों के प्रति आत्मीयता के भाव रहने चाहिए। सहयोग के भाव रहने चाहिए। सहयोग प्रेम के बिना संभव नहीं है। जिस सहयोग से पूरे परिवार को उत्साह और पोषण मिलता है, उसका नाम ही प्रेम है। प्रेम आत्मिक गुण है, वह अंतरंग की उल्काप्रता से ही विकसित होता है। सुखी परिवार की कल्पना को साकार करने हेतु आवश्यक है कि हमारी जीवनशैली भी आदर्श हो। हमारी जीवनशैली संयम प्रधान, विनम्रता प्रधान और करुणा प्रधान हो।

—‘सातों सुख’ पुस्तक से



मां तौ मां होती है

* डॉ. रामसिंह यादव

बहुत याद आती है मुझको मेरी मां
जिसने मुझे उसकी काख से
दिया था जन्म।
मां मेरी बहुत अच्छी थी,
प्यारी थी, सुंदर थी।
और थी करुणामयी
वात्सल्य की अनूठी प्रतिमा।

वह थी मेरी परछाई,
सुख-दुःख में सदा दुलारती थी मुझको।
चिंतित हो जाया करती।

मां मेरी का। था मैं जिगर का प्यारा,
टुकड़ा। जिद करता। रुठ जाता।
बड़े प्यार से हंसाकर। चुप कर देती
गुदगुदाती-रोना बंद हो जाता मेरा।

बैठना, उठना, खड़े होना
चलना, पांवों पर मुश्किल था
हथों की उंगली पकड़कर
चलना वह बच्चा बनकर
सिखाती-चलाती।

गिर पड़ता-उठाती-सहारा देती
थक जाता। ठहर जाता। रुक जाता।
उठाकर सीने से लगा लेती।

मेरा मचलना-रोना बंद,
चटकी में कर देती
कितने गुणों की खान थी,
मेरी मां जो आज नहीं है।

बहुत याद आती है मां की
आरों की सबकी, मां की तरह
मेरी भी मां थी सुंदरबाई...।

-14, उद्धूपुरा, उज्जैन (म.प्र.)



जाग रे मन!

* अन्नपूर्णा वाजपेयी

कब तक यूं ही सोएगा
जग मे मन भरमाएगा
अब तो जाग रे मन।
सत्कर्मों का माला काहे न बनाई
पाप गठरिया है सीस धराई
जाग रे।
माया औ पद्मा कबहु काम न आवे
नात नेवतिया साथ कबहु न निभावे
जाग रे।

दिवस निशि सब विरथा ही गंवाई
प्रीति की रीति अबहू न निभाई
जाग रे।

सारांश जीवन यही जुगत लगाई
माना अभिमान सुत दारा पाई
जाग रे।

अब काहे मनवा रह रह कांपे
जब लगाय रहे लेवड़िया हाँके
जाग रे।

कब तक यूं ही सोएगा
जग मे मन भरमाएगा
अब तो जाग रे मन।

-प्रधांजलि, 277-278, विराट नगर
अहिरवां, जी.टी. रोड, कानपुर-7

नज़र

* यशवंत सिंह राठौर

कोरे कागज पर मैं क्या लिखूँ
विपश्ना तो बिना कागज के जिंदा होती है
तुलसीदास ने किस पर लिखा होगा?
कालिदास, वेद, गीता सब कैसे बने?
या यूं कह लूँ, विपश्ना क्यों बनी?
इसकी आवश्यकता किसको पड़ी?
क्यों पड़ी?
जरूरत के बिना सुख भी नहीं मिलता
जरूरत न हो तो दुःख भी नहीं मिलता
बिना कागज भी जीवन है
लोग सांस रोक कर जी लेते हैं
पर ऐसे तपस्वी की जरूरत किसकी हो?
आवश्यकता का अंतिम छोर भी
उसका त्याग हुआ है
ये जो चिंतन चल रहा है
इसकी भी जरूरत किसे है?
मैं मानता हूँ, मैं की जरूरत सबको है
मैं की जरूरत-
विहीनता में जीव रहता तो है
पर ठीक उसी तरह
कि परमात्मा है पर मेरी जरूरत नहीं है
मुझे जरूरत नहीं है तो वो होकर भी नहीं है
ऐसे में जीवन को समझना
परमात्मा को समझना, भावना को समझना
समझ को समझना ना समझने से अच्छा है
समझ को सहज में आने देना अच्छा है
तो सहज में लिखना भी अच्छा है
और तब! है और होना चाहिए
भी समझ में आने लगेंगे।



स्त्री! तू कौन है?

* अनिता ललित

स्त्री! तू कौन है? तेरी मर्जी क्या है?
कौन तेरै अपने? क्या तेरे सपने?
तेरे सपने, सपने तो बहुत होंगे!
एक सपने ही तो हैं,
जो तू अपनी मर्जी से देखती है!
सपने, जो तेरी खुद की जाई औलाद जैसे हैं!
वो तेरे हों या ना हों,
तू बस उनकी ही होकर रहती है!
वरना तो जो सबकी मर्जी
वही तेरी मर्जी बन जाती है!

एक ही दिन में बच्ची से बड़ी बन जाती!
घर को सिर पर उठाने वाली
सिर को झुकाना सीख जाती!
सुबह जल्दी उठना, सबकी सेवा करना
साज-सिंगार पति के नाम
जो उसके मन भाये चाहे-अनचाहे
समर्पण में ही खुद पूर्ण समझती
अपनी मर्जी से
मगर, क्या यही तेरी मर्जी थी?

-1/16, विवेक खंड, गोमती नगर
लखनऊ-226010 (उ.प्र.)

कुछ नहीं भरोसा

* गाफिल स्वामी

हिम्मत से ले काम बावरे।
भली करेंगे राम बावरे॥
मद माया का जाल बुने मत।
बुरा अहं अंजाम बावरे॥
सुख पाकर मत कभी भूलना।
तू भगवान का नाम बावरे॥
बुरे काम का बुगा नतीजा।
शुभ का शुभ परिणाम बावरे॥
दिल न दुखाना कभी किसी का।
जो चाहे आराम बावरे॥
मंदिर-मस्जिद-गिरिजाघर सब।
प्रभु मिलन के धाम बावरे॥
जीवन का कुछ नहीं भरोसा।
कब हो अंतिम शाम बावरे॥
सत्य प्रेम का मार्ग सुखकर
'गाफिल' का पैगाम बावरे॥

-लालपुर, पो. इगलास
अलीगढ़-202124 (उ.प्र.)

कौयल-सी बौली

* कमलसिंह चौहान

नेक काम तुम करना सीखो,
फूलों सा तुम खिलना सीखो।
नहीं किसी से झगड़ा करना,
नदियों सा तुम बहना सीखो।
बड़े बूढ़ों का आदर करना,
गुरुओं के कहने पर चलना।
अनुशासन है पट्टी पहाड़ा,
बढ़ो सदा न हटना सीखो।
काम करो सबके मन भाये,
पाठ पढ़ो सबके काम आये।
झगड़ों से भी दूर रहो,
प्रेम मिलन की भाषा सीखो।
संयम सा तुम रहना सीखो,
समय-समय पर पढ़ना सीखो।
अच्छी संगति से बढ़ जाओ,
कौयल सी तुम बौली सीखो।
—दुर्गा मंदिर के पास, रेलवे स्टेशन रोड
बीड़, जिला. खांडवा (म.प्र.)

नारी

* रेणु सिरोया 'कुमुदनी'

नारी ये कमजोर नहीं,
अब रहा वो दौर नहीं।
उजली किरण है ये सुषिं की,
इस जैसी कोई भोर नहीं।
नाजुक और कोमल है नारी,
बन जाती है कब चिंगारी।
नजर उठे जो बुरी नियत से,
दृश्मन में वो जोर नहीं।
जौहर की ज्वाला पे चढ़ी है,
देश के गहरों से लड़ी है,
विश्वास के बंधन की दुनिया में,
ऐसी मिसाल कोई और नहीं।
इस जग की फनकार है नारी,
दृश्मन की ललकार है नारी।
स्नहसूत्र में सबको पिरोये,
इससे बड़ी कोई डोर नहीं।
गौरव है इतिहास की नारी,
व्यार की महकी फुलवारी,
पुत्र बलि दी देश की खातिर,
पना सी सिरमौर नहीं।
खुशियों का सावन है नारी,
गंगा सी पावन है नारी।
ये वो ममता का सागर है,
जिसका कोई छोर नहीं।

-213/12, सिरोया मेडिकल
अशोक नगर, उदयपुर-313001
(राज.)

मेरी दूसरी शादी

* डॉ. उषाराणी गुजराथी

खुलकर शायद मिल न सके हम
छुप-छुपकर तेरा इंतजार करूँगी
प्यार बांट-बांट कर ही आपस में
सुखमय ये संसार करूँगी॥

यही रूप था यही रंग था
वह कुंदन था तुम चांदी हो
वह था प्रथम प्यार का मेला
तुम ढलती उम्र के साथी हो
फिर भी उसको भूला सकूँ मैं
ये कोशिश हर बार करूँगी
प्यार बांट-बांट कर ही आपस में
सुखमय ये संसार करूँगी॥

बहुत कठिन है इस आयु में
साथ-साथ चल पाना अपना
घर-परिवार समाज सभी को
कह देना अपना नया सपना
फिर भी मुझसे प्यार करो तुम
मैं भी तुमसे प्यार करूँगी
प्यार बांट-बांटकर आपस में
सुखमय ये संसार करूँगी॥

-दादर, मुम्बई-400028

खूबसूरत छलावा है

* मालती शर्मा

होटल का किराया चुकाया
कमरा भी अस्थायी घर है,
निश्चित वक्त तक, पर...
नाते रिश्तेदारों मित्रों का घर
वे लाख कहें- इसे अपना ही घर समझे
पर वह अपना घर नहीं होता
यह कहना और मानना
एक खूबसूरत छलावा है
एक दूसरे का मन लुभाने का
कभी कभी तो..
अपना उल्लू सीधा करने का।

-1034/1, मॉडल कालोनी, कैनल रोड
पुणे-411016 (महाराष्ट्र)





धीरज तालान

गर्मी के मौसम में छाछ बहुत गुणकारी है। छाछ शरीर को तो ठंडक पहुंचाती ही है साथ ही लू से भी बचाती है। छाछ में जल का अंश और तरावट होने से लू और गर्मी का असर नहीं होता है। गर्मी में प्यास अधिक लगती है। कई-कई बार पानी पीने पर भी प्यास नहीं बुझती। ऐसी स्थिति में छाछ में शक्कर मिलाकर धूंट-धूंट कर पीने से शरीर की जलन तथा प्यास शांत हो जाती है। और शरीर के रोम-रोम में तरावट का अनुभव होने लगता है।

नियमित रूप में छाछ का सेवन करने वाले व्यक्ति बवासीर, संग्रहणी, अरुचि, नाड़ियों में अवरोध, बमन, अफारा आदि विकारों से बचे रहते हैं। यही नहीं विषम ज्वर, मूत्र रोग, पांडु रोग, अतिसार, शूल, उदर रोग, त्वचा रोग आदि में भी छाछ रामबाण औषधि का काम करती है।

शरीर के लिए सभी आवश्यक तत्व पोटाशियम, क्लोरीन, कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस, सल्फर आदि छाछ में पाये जाते हैं। पांचों प्रमुख विटामिन्स ए, बी, सी, डी, ई भी छाछ में होते हैं।

गर्मी का मौसम शुरू होते ही व्यक्ति अनेक उदर रोगों का शिकार हो जाता है। इन रोगों में छाछ का सेवन अत्यंत लाभकारी है।

● **अपच-** सूखा पुदीना, भूना हुआ जीरा और कालीमिर्च का चूर्ण छाछ में मिलाकर पीने से अपच में लाभ होता है।

● **दस्त-** पतले दस्त होने की स्थिति में सेंधों नमक, सौंफ, धनिया तथा जीरा को बराबर मात्रा

गर्मी में अमृत है छाछ



में लेकर चूर्ण बनाकर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में छाछ में मिलाकर दिन में कम-से-कम तीन बार पिए।

● **बवासीर-** बवासीर का मुख्य कारण कब्ज होती है। छाछ का सेवन कब्ज को दूर करता है। इस कारण छाछ के सेवन से बवासीर में भी लाभ होता है। धनिया, जीरा, पीपल, पिपला मूल, अजवायन, गज पीपल तथा अजमोंदा सभी को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें तथा इसकी छोटी मात्रा में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से बवासीर रोग नष्ट हो जाता है। छाछ का सेवन खूनी व बादी बवासीर दोनों में लाभ करता है।

● **पीलिया-** पीलिया होने की स्थिति में छाछ का सेवन करना बहुत लाभकारी होता है। छाछ या दही में हल्दी मिलाकर दिन में कम-से-कम तीन बार सेवन करना चाहिए।

● **संग्रहणी-** छाछ में मेथी का चूर्ण अथवा सेंधों नमक मिलाकर दिन में तीन-चार बार सेवन करने से संग्रहणी रोग में लाभ मिलता है। छाछ संग्रहणी रोग की उत्तम घरेलू औषधि है।

● **एकजीमा-** नीम की कोपलों को छाछ में पीसकर एकजीमा पर लेप करने से इसमें फायदा होता है। इसके साथ ही ताजे दही की छाछ दिन में दो-तीन बार सेवन करें। ऐसा करने से कुछ दिन में ही एकजीमा रोग दूर हो जाता है।

● **आंखों में जलन-** नियमित रूप से छाछ का सेवन करने से आंखों की जलन दूर होती है तथा आंखों से सदैव निरोगी रहती हैं।

● **कमर दर्द-** कमर व जोड़ों के दर्द में छाछ का सेवन अत्यंत लाभकारी होता है। यह रोग वात दोष के कारण होता है। ऐसी स्थिति में साँठ के चूर्ण को छाछ में मिलाकर सेवन करना चाहिए। शीघ्र लाभ के लिए इसमें लहसुन का थोड़ा-सा रस भी मिला लेना चाहिए।

गर्मी के मौसम में छाछ परम हितकारी है। इसके सेवन से गर्मी में रोगों से बचाव होता है। छाछ भूख को बढ़ाने वाली, आंखों के लिए हितकारी, रक्त-मांसवर्द्धक, आमदोषनाशक, कफ तथा वातहर है। अपने औषधीय गुणों के कारण छाछ व्यक्ति के लिए अमृत के समान है। गर्मी के मौसम में ही नहीं बल्कि अन्य मौसमों में भी छाछ का सेवन करते हुए सदैव स्वस्थ और निरोगी रह सकते हैं।



आनंद प्रकाश जैन

एक प्रख्यात नाटककार ने सही कहा है कि जीवन में किसी भी कार्य के प्रति यदि संदेह आ जाए तो समझ लीजिए कि आपकी प्रगति का मार्ग अवरुद्ध हो गया है, यानी जिस तेजी से आप आगे बढ़ाना चाहते हैं उसमें किसी भी तरह का संदेह रुकावट पैदा कर देता है।

इस संदर्भ में मुझे एक कहानी याद आ गई वो यह कि एक बार एक शेर का बच्चा अपने परिवार से बिछुड़ कर भेड़ों के झुण्ड में जा मिला और वह धीरे-धीरे अपने स्वाभाविक आदतों को भूलकर भेड़ों की तरह आचार-व्यवहार करने लगा और यहां तक कि वह भेड़ों की ही तरह शमूक्ष सुखी परिवार। ड्रैग्लैन 2014

मन में आत्मविश्वास जगाएं



बोलने लगा। एक दिन भेड़ों का वह झुण्ड जंगल में अचानक शेर के सामने घिर गया, वह शेर तब अचानक असमंजस में आ गया जब उसने देखा कि इन भेड़ों में शेर क्या कर रहा है? वह बिछुड़ा हुआ शेर जो कि अब तक व्यस्क हो चुका था अपनी तरफ से जब गुर्जाया तो उसके मुंह से भेड़ की आवाज ही निकली। अचानक उसे बोध हुआ कि सामने वाले जानवर की बानावट मेरे जैसी है तो मेरी और इसकी आवाज

(दहाड़) में अंतर कैसा? उसके मन में एक परिवर्तन हुआ और संदेह के बादल छंट गए और वह अपनी स्वाभाविक प्रवृत्ति में लौट आया और जब उसने अगली बार मुंह खोला तो एक भारी दहाड़ उसके मुंह से निकली।

जब भी कई काम शुरू करे और उसमें थोड़ा-सा भी संदेह होने से उत्साह यकायक समाप्त हो जाता है। इन परिस्थितियों में व्यक्ति को चाहिए कि वह संदेह की अपेक्षा मन में विश्वास को अधिमान दे।

जीवन में विश्वास जहां व्यक्ति की सारी आंतरिक शक्तियों को सक्रिय करते हुए एक टॉनिक का काम करता है वहीं संदेह से परिपूर्ण मानसिकता व्यक्ति को कमजोर बनाए रखती है। मेरे विचार से व्यक्ति को यदि जीवन में सफल होना है तो उसे अपने जीवन के शब्दकोश में 'संदेह' जैसे शब्द हटाना होगा।

-राष्ट्रीय चेयरमैन-जैन कॉन्फ्रेंस

मन के दायरों को दरिया में बदल दें



उपाध्याय ज्ञान सागरजी



उपनिषद के युग से आज तक मनुष्यता को अमानुषिक तत्वों से जो संघर्ष करना पड़ा है, उसका इतिहास जहां एक ओर कसक से भरा है, वहीं दूसरी ओर वह उन लाल निशानों की ओर संकेत करने वाला भी है, जिन्हें हम अक्सर तब भूल जाया करते हैं, जब हम मनुष्य के लिवास में मनुष्य न रह कर मनुष्यत्व का दंभ भरते हैं, उसकी जीवित लाश होते हैं। हमने अपने आध्यात्म को भौतिक इरोजनों के भयंकर विरों में डाला है और उनकी सतह को काटकर बड़े प्रसन्न और गर्वोन्नत भी हुए हैं। मनुष्य की

चेतना की स्वाभाविकता और शील को आवरण में रखकर उसकी शारीरिक शक्तियों के दुष्ययोग और धोखाखड़ी एवं मायाचारिता से अजित की गई संपत्तियों को ही हमने प्राथमिकता दी है। हमने भुला दिया है कि मनुष्य की मनुष्यता में उसकी चेतना वह निरपेक्ष सत्य है, जो सत्येषु मैत्री से उद्भुत होती है। हमारा धार्मिक होना तब मुकम्मल होगा, जब हम मन के दायरों को दरिया

में तब्दील कर दें, मन को सत्यानुगामी आंखें दें, चिंतन की प्रतिबद्धता को सर्व-भूत-हित में प्रवृत्त करें। उदारता धर्म की आत्मा है। अनुदारता और असहिष्णुता सम्प्रदायवाद का आधार है। धर्म का कोई सम्प्रदाय नहीं होता, वह तो मानव का चिरंतन सखा होता है और उसकी वह स्वाभाविक मैत्री ज्ञान और करुणा को समाहित कर लेती है।

क्रोध मानवीय चेतना में सतत् अंतर्दह देने वाला एक विकार है, जो चतुर्दिक् संदूषण पैदा करता है और साथ ही उत्पन्न करता है और साथ ही उत्पन्न करता है एक क्षोम भाव जो मन को हमेशा सालता रहता है। क्षमा, आत्मा का सहज स्वाभाविक है, जो पर में भूल देखने की वृत्ति के विलोपन से तब उत्पन्न होती है जब हम मृदुतामय होकर भीतर और बाहर से शत्रुता के भावों से विलगव कर लेते हैं। वास्तव में क्षमा, सर्वोत्तम मानवीय भाव है जो प्रतिकूलताओं के शूलों के बीच उद्भूत होती है और विषमताओं के कंटकपूर्ण चट्टानों रास्तों से गुजरकर समस्त तापों को हर लेती है। ●



साध्वी लावण्यशा

मंत्र साधना के लाभ

मंत्र शास्त्र के अधिकृत आचार्यों ने मंत्र-सिद्धि के मुख्यतः तीन लाभ बताए हैं—निरामयता, निर्विकारिता, निर्भयता।



मंत्र की सशक्तता के लिए मंत्र की प्रामाणिकता पर अटूट विश्वास होना बहुत जरूरी है। विश्वास को साधना का प्राण कहा है। श्रद्धा या विश्वास अनन्त-आप में एक शक्ति है। विश्वास और श्रद्धा द्वारा उत्पन्न ऊर्जा से अनेक विपदाओं को परास्त होते देखा गया है। इस आलंबन को मजबूती से पकड़े रहने वाले अपने जीवन में ऊंचे उठ जाते हैं।

मंत्र शास्त्र के अधिकृत आचार्यों ने मंत्र-सिद्धि के मुख्यतः तीन लाभ बताए हैं—निरामयता, निर्विकारिता, निर्भयता। पूर्ण गुरुदेव तुलसी का अनुभव है कि जप से मुख्यतः तीन निष्पत्तियां घटित होती हैं— आत्मविकास, आत्मराति और आनंद की प्राप्ति।

आध्यात्मिक विकास, बुरे ग्रहों से विराम, रोग निवृत्ति हेतु मंत्रों की साधना के लाए कुछ अन्य जानकारी रखना भी अपेक्षित हो जाता है। शास्त्रों में कहा है— 1. नक्षत्र, तिथि, वार का सामंजस्य हो-उत्तरा फल्युनी, हस्त, अश्विनी, श्रवण, विशाखा, मृगशिर नक्षत्रों में। 2. द्वितीया, तृतीया, पंचमी, सप्तमी, दशमी, एकाशमी, त्रयोदशी, पूर्णिमा तिथियों में। 3. वार-रवि, सोम, बुध, गुरु, शुक्र, इन वारों में—इनमें भी गुरुवार की शुश्रावत श्रेष्ठ मानी गई है। 4. दिशा-पूर्व, उत्तर अथवा ईशानकोण की

ओर अभिमुख होकर बैठें। 5. पद्मासन, अर्ध पद्मासन, बज्जासन, सुखासन, स्वस्तिकासन आदि आसनों में से। 6. जप आत्मविकास व शाति के लिए ब्रह्ममुहूर्त या तीसरा प्रहार अथवा त्रिसंध्या करें। 7. माला को तर्जनी अंगुली का स्पर्श त्यज्य है। अंगूठे के सहारे मध्यमा या अनामिका

अंगुली से माला करनी श्रेष्ठ बताई है। साधक के लिए नवरात्रि में आसोज सुदी सातम, आठम, नवमी को तीन दिन या दीपावली पर कार्तिक कृष्णा तेरस, चवदस, अमावस्या को—इन तीन दिन नमस्कार महामंत्र आदि इष्ट मंत्रों की साधना करनी उत्तम बतायी है। 8. ब्रह्मवर्च का पालन, चौविहार तेला, एक आसन पर बैठकर एकाग्रचित्त से की गई साधना इष्टकारी बन सकती है। किसी भी प्रकार के उपर्यास से डरें नहीं। जिस किसी को मंत्र आदि की साधना करनी हो वे सब गुरु के मुखार्चिद से ही फसाए हुए मंत्रों की साधना करें। यह सब साधना गुरुमात्र है। ज्ञानोकार महामंत्र की साधना सर्वकाल, सर्वसमय, सर्वदृष्टि से अति मंगलकारी, कल्याणकारी, शुभकारी एवं सर्वसिद्धिदायक साधना है। इसकी साधना करने वाला निश्चय रूप से संसार-सागर से पार पा लेता है।

हीरा छोटा होता है, पर बड़ी-बड़ी चट्टानों को काट देता है। अंकुश छोटा होता है, किन्तु मदोन्मत्त गजराज को अधीन कर लेता है। बीज छोटा होता है, किन्तु विराट वृक्ष का रूप धारण कर लेता है। वैसे ही मंत्रों का राजा मंत्र ज्ञानोकार मंत्र छोटा है, फिर भी आठ कर्मों की निर्जरा होती है, अभिनव ज्योति पैदा होती है, अशुभ विचारों से मन मुक्त हो जाता है। ●



कृतज्ञता की शक्ति को जगाएं



मंजुला जैन

बदलते परिवेश और बदलते मूल्यों ने समाज में एक नई आकांक्षा को जन्म दिया और वह आकांक्षा है सफल होने की। सफल होने की आकांक्षा के लिए जरूरी है आप जीवन में शुक्रिया कहना, धन्यवाद देना और आभार जताना सीखिए। छोटे-छोटे धन्यवाद के शब्द बड़े-बड़े काम कर जाते हैं, जीवन में सफलता की सीढ़ियां बन जाते हैं।

प्रतिदिन कुछ नया तत्व, नई बात, नया अनुभव सीखने की एक तीव्र भावना अपने हृदय में रखें। इसके लिए आप धन्यवाद कहने की आदत को अपनी जीवनशैली बना लें, जो कृतज्ञता महसूस करते हैं, उनमें अपनेपन की संभावनाएं अधिक होती है। शुक्रिया या आभार एक ऐसी संवेदना है जो न केवल बेहतर जीवन के रास्ते खोलती है बल्कि हमें अपनी कमियों, त्रुटियों में भी सुकून महसूस कराती है। अनेक तरह की शोध निष्कर्षों में पाया गया है कि जो लोग आभार व्यक्त करना जानते हैं उन्हें जिंदगी जीने की कला आती है। वे सिर्फ खुशियों में नहीं दुख में भी यकीन करते हैं। तकलीफों और परेशानियों को वे जीवन का हिस्सा मानते

हैं लेकिन उन्हें भरोसा होता है कि वे अपनों की बदौलत उस मुश्किल वक्त को भी पार कर लेंगे।

मनोविज्ञान के प्रोफेसर क्रिस पीटरसन के अनुसार, यदि आप कृतज्ञता का इस्तेमाल रोजना अपने जीवन में करें तो यह आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के साथ ही आपकी खुशी को भी दोगुनी कर देगी। आप शारीरिक और मानसिक रूप से अपने अंदर बदलाव महसूस करेंगे। आपके भीतर शक्ति का संचार होगा, दृढ़ निश्चयी बनेंगे, जागरूकता बढ़ेगी, प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत बनेगी और आशावाद का स्तर बढ़ जाएगा। एक अध्ययन के दौरान यह भी पाया गया कि ऐसे लोग जो अपने जीवनकाल में शुक्रिया शब्द का अधिक-से-अधिक इस्तेमाल करते हैं वे जीवन में अनेक बाली कठिनाइयों के साथ बेहतर ढंग से तालमेल बिठा लेते हैं और कम दबाव में होते हैं। दिल से कहा हुआ शुक्रिया बेहद काम का होता है। यदि आप किसी भुरे समय से गुजर रहे हैं तो शुक्रिया कहना आपके दिमाग को ऊर्जा देगा, सोचने की शक्ति को बढ़ाएगा और आपके लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता प्रदान करेगा। अगर आप हर दिन शुक्रिया के साथ शुरू करते हैं तो आपका सामाजिक दायरा बढ़ता है।

धन्यवाद और कृतज्ञता का नजरिया हमारी सोच और हमारे जीवन को विस्तृत बनाता है। आप सौभाग्यशाली हैं कि यदि आपके पास परिवार, दोस्त, स्वास्थ्य, नौकरी, व्यापार और घर हैं। आपको इन सबके लिए आभारी होना चाहिए। आपको कृतज्ञ होना चाहिए कि आप धरती के सभी खूबसूरत नजारों का आनंद उठा सकते हैं,

स्वादिष्ट भोजन का लुत्फ ले सकते हैं, मधुर संगीत सुन सकते हैं, इतना ही नहीं संस्कृतियों को जी सकते हैं, रिश्तों के साथ जिंदगी बिता सकते हैं। दरअसल कृतज्ञ या आभारी होने की वजहें आसमान से पैदा नहीं होतीं बल्कि हमारे आसपास की रोजमरा की जिंदगी हर पल हमें कृतज्ञ होने का कारण देता है।

कृतज्ञता यानी संवेदनशीलता- इसका अर्थ दूसरों की भावनाओं को समझना और उनका सम्मान करना है। प्रत्येक व्यक्ति की एक अलग पहचान होती है, हमें इस वास्तविकता को झुठलाना नहीं चाहिए। जिस प्रकार हम चाहते हैं कि लोग हमें समझें, हमारे विचारों का सम्मान करें, उसी प्रकार और लोगों की भी ऐसी अपेक्षाएं होती हैं। अपने अधिकारों की रक्षा के साथ दूसरों के अधिकारों का भी हम सम्मान करें, उनके सुख-दुःख के प्रति, उनकी प्रोग्रेस के प्रति संवेदनशील बनकर जागरूक रहें, तो इससे अपने प्रति सम्मान भी उनकी दृष्टि में हम बढ़ा सकेंगे।

कृतज्ञ लोग दुख और तकलीफों पर ज्यादा ध्यान नहीं देते। वे जानते हैं कि ये जीवन का जरूरी हिस्सा है, लेकिन उन्हें यह अहसास होता है कि मुसीबत के समय उनके पास मित्र, रिश्तेदार, परिवार और समुदाय के लोग हैं, जो जरूरत पड़ने पर उनकी आवश्यकताओं को समझेंगे। इसके अलावा ऐसे लोग दूसरों की जरूरतों को समझते हैं और समय पर उन्हें पूरी करने की कोशिश करते हैं। वह हमेशा इसी कोशिश में लगे रहते हैं कि कैसे दूसरों की तकलीफों को कम किया जाए और संकट के समय दूसरों की मदद किस तरह की जाए। ●

सहजो की पराकाष्ठा है सहजो



शुभदा पांडेय

इस देश में नारियां धर्म-अध्यात्म के क्षेत्र में प्राचीनकाल से अग्रणी रही हैं। सहजो ने अपनी आध्यात्मिक अनुभवों को काव्यमय सुगंध को निराकार से साकार कर सकी।

चरणदास की शिष्या 108 शिष्यों में वरिष्ठता प्राप्त की। मीराबाई व दयाबाई की तरह सहजोबाई अपनी साधना से लोगों के आकर्षण का केन्द्र बनी। इनके नाम से आज भी दिल्ली में गद्दी है जिसके बर्तमान संत घनश्याम दास हैं, जिन्होंने 2000 में उनके ग्रंथ 'सहज प्रकाश' को प्रकाशित किया। इनकी शिक्षा परिवार व गुरु चरण में ही मानी गई। अतः ज्ञान ग्रंथमत न हाकर आत्मगत अनुभवों पर आधारित है।

कम आयु में विवाह की रस्म पूरी की जा रही थी, परन्तु स्वामी समर्थदास की तरह या मीरा की तरह- 'चुड़लो अमां हो जाव' की पद्धति पर मंडप में उठ खड़ी हुई और भक्तिपथ पर चल पड़ी। लौटते समय बारात का घोड़ा बिडक कर पेंडे से टकरा गया और वर ने प्राण त्याग दिया। इस घटना से सहजो की गुरु निष्ठा और भी बढ़ गई कि शायद इसी सत्य को जानकर गुरु ने कहा था-

चलना है रहना नहीं, चलना विस्वार्वीस
सहजो तनिक सुहाग पर, कहाँ गुथावो सीस।

डॉ. टी. आर. रांगरी ने इसे लालित्यपूर्ण शब्दों में लिखा है, "स्वाति बूदं केले में गिरती है तो कपूर बन जाती है। सांप में गिरती है तो मोती बन जाती है। सांप के मुंह में गिरती है तो विष बन जाती है। खारी धरती में बोया बीज नष्ट हो जाता है, अगर वही बीज उचित समय पर उपजाऊ धरती में डाला जाए, तो जल्द ही अंकुरित हो जाता है।"

सहजो के हृदय भूमि पर गुरु ज्ञान के बीज तत्काल प्रकट हो गए। गुरु निष्ठा का जवाब नहीं था। उनकी भक्ति, सत्य-निष्ठा, शीलता, करुणा, क्षमा, सेवा, योग की चर्चा चारों ओर फैलने लगी। सहजोबाई की गुरुभक्ति अद्वितीय थी। वे गुरु और प्रभु में भेद नहीं जानती थीं। वे गुरु ही नहीं उन्हें परमपिता से भी महान मानती थीं और वे परमशक्ति को पाने में योद्धा की भाँति लग गई। समाधि में लीन रहना उनकी सहज प्रवृत्ति बन गई।

सहजोबाई के संगठन व सेवा के स्वरूप को पहचान कर गुरुदेव ने इन्हें भ्रमण व अध्यात्म-प्रचार का अवसर दिया और देश में सैकड़ों चरनदासी सम्प्रदाय केन्द्र स्थापित हुए। तत्कालीन समय में नारी के लिए यह चुनौती भरा कार्य था। पहला तो यही कठिन कि कोई नारी घर-गृहस्थी त्याग कर योग व आश्रम का आश्रय ले, उस पर उसकी प्रचारक बनकर देश के कोने-कोने में प्रचार करे, पर यही तो उनकी

साधना थी। जिसने शरीर गौड़ व साधन मात्र था, आत्मा प्रमुख थी। वे तन नहीं, मन से संस्कारित थी।

योग का मार्ग जिसे सूर की गोपियों ने यह कहकर नकारा कि 'उधो जोग जोग हम नहीं' या 'उधो मन न भए दस बीस।' और उधो को खाली हाथ लौटना पड़ा। सूर का भ्रमर गीत जिस निर्गुण भक्ति पर सगुण भक्ति को प्रतिष्ठापित करता है, उसमें नारी कारक तत्व भी समाहित है। उसी तत्व व मार्ग से सहजो लोहा लेती है। वैचारिक धरातल पर अपनी सुदृढ़ आस्था को कभी खड़ित नहीं होने देती है।

एक घटना प्रचलित है कि सहजोबाई की सिद्धि व प्रसिद्धि से प्रभावित होकर बादशाह शाहआलम ने संवत् 1827 में उन्हें 1100 मोहरे भेट दी और बथला नामक जगह भी जो अब गजियाबाद के पास है जागीर में दिया। उनके दस प्रमुख अनुयायियों में- श्री श्यामविलासजी, कर्तांद, अगमदास, गुरु निवास, राम प्रसाद, संत हुजूरी, हरनाम, रघुनाथ स्नेही, लक्ष्मीबाई, सुमिता बाई थे। ज्ञानी, ध्यानी होना आसान है, सहज होना दुष्कर पर जब तह सहज न हो, ज्ञान का शृंगार अधूरा रहता है।

जैसा है वैसा होना आदमी अपने को कितना कृत्रिम कर लेता है, कितने आवरण है उस पर ये सब उतारने के लिए कितने जन्म व साधना की आवश्यकता होती है। अंदर-बाहर एक, मन, कर्म वाणी एक, बुद्धि, विचार, चिंतन एक, सब एक तो दूरी कहां? ●



गायत्री शब्द की व्युत्पत्ति के बारे में कई मत हैं। शतपथ ब्राह्मण के अनुसार गायत्री को गायत्री इसलिए कहते हैं कि क्योंकि मंत्र प्राणों की रक्षा करता है। 'गायन्तं त्रायते इति गायत्री।' गय का अर्थ है प्राण और त्री का अर्थ है रक्षा करना। अर्थात् गायत्री मंत्र की जो उपासना करता

गायत्री मंत्र का अर्थ

'गायन्तं त्रायते इति गायत्री।' गय का अर्थ है प्राण और त्री का अर्थ है रक्षा करना। अर्थात् गायत्री मंत्र की जो उपासना करता है गायत्री मंत्र उसके प्राणों की रक्षा करता है।

है गायत्री मंत्र उसके प्राणों की रक्षा करता है। देवता ब्राह्मण में गायत्री की 'गै' धातु से व्युत्पत्ति की गई जिसकी अर्थ है स्तुति करना। जो इस मंत्र की स्तुति करता है उसका यह कल्प्यण करता है। मंत्र का अर्थ निम्न प्रकार है-

ओ३म्- परमात्मा का नाम, जो सबका रक्षक है।

भू- जो सबका प्राणाधार है।

भुवः- जो सबके दुखों को दूर करने वाला है।

स्वः- जो सुख और आनन्द को देने वाला है।

तत्-उस् (परमात्मा)

सवितुर्- जो जगत् का माता-पिता है, सबको पैदा करने वाला है, सबका प्रकाश है, भौतिक अर्थ में सूर्य देव का।

वरेण्यम्- वरण करने योग्य, स्वीकार करने योग्य, श्रेष्ठ।

भग्नो- शुद्ध स्वरूप, पवित्र तेज का। भौतिक रूप में सूर्य की लालिमा जो सूर्यास्त के समय होती है।

देवस्य-देव का।

धीमहि-ध्यान करते हैं या धारण करते हैं।

धियो-बुद्धियों को।

यः-जो सविता देव, परमात्मा।

नः-हमारी।

प्रचोदयात्- प्रेरित करे-अच्छे कार्यों में लगाए।

अर्थात्-हे तीनों लोकों के स्वामी, प्राणों के रक्षक, सबके दुखों को नष्ट करने वाले, सबको सुख व आनंद देने वाले परमेश्वर, जगत् के माता-पिता ज्ञानस्वरूप देव के शुद्ध और दिव्य तेज का हम ध्यान करते हैं, जो हमारी बुद्धि को प्रेरित करे और अच्छे कार्यों में लगाए।

-प्रस्तुतिः सरोज सेठिया, दिल्ली

आज भी जीवित हैं हनुमानजी ?



प्रस्तुति: मुरली कांठेड़

हनुमानजी इस कलियुग में सबसे ज्यादा जाग्रत और साक्षात है। कलियुग में हनुमान की भक्ति ही लोगों को दुख और संकट से बचाने में सक्षम है। बहुत से लोग किसी बाबा, देवी-देवता, ज्योतिष और तात्रिकों के चक्कर में भटकते रहते हैं, क्योंकि वे हनुमान की भक्ति-शक्ति को नहीं पहचानते। ऐसे भटके हुए लोगों का राम ही भला करें।

त्रेतायुग में जब-जब श्रीराम ने हनुमानजी को गले से लगाया, तब-तब भगवान शंकर अति प्रसन्न हुए हैं। सतयुग में भोलेनाथ पार्वती से उनके स्वरूप का वर्णन करते हैं और वे उसी युग में पार्वती से दूर रहकर ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करते हैं। अतः यह प्रमाणित है कि हनुमानजी सतयुग में शिवरूप में थे और शिव तो अजर-अमर हैं।

त्रेतायुग में तो पवनपुत्र हनुमान ने केसरी नंदन के रूप में जन्म लिया और वे राम के भक्त बनकर उनके साथ छाया की तरह रहे। वाल्मीकि रामायण में हनुमानजी के संपूर्ण चरित्र का उल्लेख मिलता है। हनुमानजी के त्रेतायुग में होने के हजारों प्रमाण मिलते हैं।

श्रीराम, भरत, सीता, सुग्रीव, विभीषण और संपूर्ण कपि मंडल कोई भी उनके ऋण से उत्तरण नहीं हो सकता। इस प्रकार त्रेतायुग में तो हनुमानजी साक्षात् विराजमान हैं। इनके बिना संपूर्ण चरित्र पूर्ण होता ही नहीं।

वाल्मीकि रामायण के उत्तरकाण्ड के चालीसवें अध्याय में इस बारे में प्रकाश डाला गया है। लंका विजय पर अयोध्या लौटने पर जब श्रीराम उन्हें युद्ध में सहायता देने वाले विभीषण, सुग्रीव, अंगद आदि को कृतज्ञतास्वरूप उपहार देते हैं तो हनुमानजी श्रीराम से याचना करते हैं—हे बीर श्रीराम! इस युथकी पर जब तक रामकथा प्रचलित रहे, तब तक निस्सदेह मेरे प्राण इस शरीर में बसे रहे।

इस पर श्रीराम उन्हें आशीर्वाद देते हैं—हे कपिश्रेष्ठ! ऐसा ही होगा, इसमें सुन्दर नहीं है। संसार में मेरी कथा जब तक प्रचलित रहेगी, तब तक तुम्हारी कीर्ति अमिट रहेगी और तुम्हारे शरीर में प्राण भी रहेंगे ही। जब तक ये लोक बने रहेंगे, तब तक मेरी कथाएं भी स्थिर रहेंगी।

द्वापर युग में हनुमानजी भीम की परीक्षा लेते हैं। इसका बड़ा ही सुंदर प्रसंग महाभारत में है कि भीम उनकी पूँछ को मारा से हटाने के लिए कहते हैं तो हनुमानजी कहते हैं कि तुम ही हटा लो, लेकिन भीम अपनी पूरी ताकत लगाकर भी उनकी पूँछ नहीं हटा पाते हैं।



दूसरा प्रसंग अर्जुन से जुड़ा है। अर्जुन के रथ पर हनुमान के विराजित होने के पीछे भी कारण है। एक बार किसी तीर्थ में अर्जुन का हनुमानजी से मिलन हो जाता है। इसी पहली मुलाकात में हनुमानजी से अर्जुन ने कहा—अरे राम और रावण के युद्ध के समय तो आप थे? हनुमानजी—हां। तभी अर्जुन ने कहा—आपके स्वामी श्रीराम तो बड़े ही श्रेष्ठ धनुषधारी थे तो फिर उन्होंने समुद्र पार जाने के लिए पत्थरों का सेतु बनवाने की क्या आवश्यकता थी? यदि मैं वहां उपस्थित होता तो समुद्र पर बाणों का सेतु बनाना देता जिस पर चढ़कर आपका पूरा बानर समुद्र पार कर लेता।

इस पर हनुमानजी ने कहा—असंभव, बाणों का सेतु बहां पर कोई काम नहीं कर पाता। हमारा यदि एक भी बानर चढ़ता तो बाणों का सेतु छिन्न-भिन्न हो जाता। अर्जुन ने कहा—नहीं, देखो ये सामने सरोवर है, मैं उस पर बाणों का एक सेतु बनाता हूं। आप इस पर चढ़कर सरोवर को आसानी से पार कर लेंगे। हनुमानजी ने कहा—असंभव। तब अर्जुन ने कहा—यदि आपके चलने से सेतु टूट जाएगा तो मैं अग्नि में प्रवेश कर जाऊंगा और यदि नहीं टूटता है तो आपको अग्नि में प्रवेश करना पड़ेगा। हनुमान ने कहा—मुझे स्वीकार है। मेरे दो चरण ही इसने झेल लिए तो मैं हार स्वीकार कर लूँगा।

तब अर्जुन ने अपने प्रचंड बाणों से सेतु तैयार कर दिया। जब तक सेतु बनकर तैयार नहीं हुआ तब तक तो हनुमान अपने लघु रूप में ही रहे, लेकिन जैसे ही सेतु तैयार हुआ हनुमान ने विराट रूप धारण कर लिया।

हनुमान राम का स्मरण करते हुए उस बाणों

के सेतु पर चढ़ गए। पहला पग रखते ही सेतु सारा का सारा डगमगाने लगा, दूसरा पैर रखते ही चरमराया और तीसरा पैर रखते ही सरोवर के जल में खून ही खून हो गया। तभी हनुमानजी सेतु से नीचे उत्तर आए और अर्जुन से कहा कि अग्नि तैयार करो। अग्नि प्रज्वलित हुई और जैसे हनुमान अग्नि में कूदने लगे वैसे भगवान श्रीकृष्ण प्रकट हो गए और बोले ठहरो! तभी अर्जुन और हनुमान ने उन्हें प्रणाम किया।

भगवान ने सारा प्रसंग जानने के बाद कहा—हे हनुमान, आपका तीसरा पग सेतु पर पड़ा, उस समय मैं कछुआ बनकर सेतु के नीचे लेटा हुआ था। आपकी शक्ति से आपके पैर रखते ही मेरा कछुआ रूप से रक्त निकल गया। यह सेतु टूट तो पहले पग में जाता यदि मैं कछुआ रूप में नहीं होता तो।

यह सुनकर हनुमानजी को काफी कष्ट हुआ और उन्होंने क्षमा मांगी। मैं तो बड़ा अपाराधी निकला आपकी पीठ पर मैंने पैर रख दिया। मेरा ये अपराध कैसे दूर होगा भगवान? तब श्रीकृष्ण ने कहा—ये सब मेरी इच्छा से हुआ है। आप मन खिन मत करो और मेरी इच्छा है कि तुम अर्जुन के रथ की ध्वजा पर स्थान ग्रहण करो। इसलिए द्वापर में हनुमानजी महाभारत के युद्ध में अर्जुन के रथ के ऊपर ध्वजा लिए बैठे रहते हैं। ये द्वापर का प्रसंग था।

कलियुग में जहां-जहां भगवान श्रीराम की कथा—कीर्तन होते हैं, वहां हनुमानजी गुप्त रूप से विराजमान रहते हैं। यदि मनुष्य पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से इनका आश्रय ग्रहण कर लें तो फिर तुलसीदासजी की भाँति उसे भी हनुमान और राम दर्शन होने में देर नहीं लगती। ●



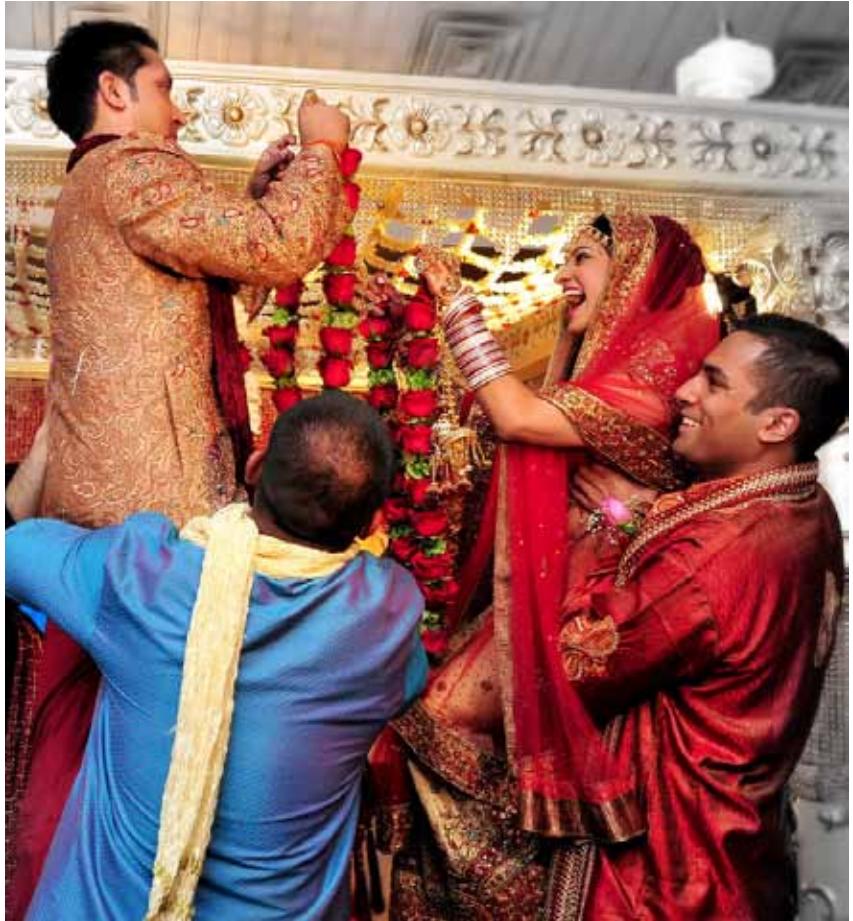
साक्षी राठौर

हं समुख रहना और अपने आसपास मौजूद लोगों को भी प्रसन्नता में डुबोए रखना एक कला है। यह सबमें नहीं होती, लेकिन जिसमें होती है वह सबका मन जीत लेता है। जीवनसाथी के रूप में भी ऐसे पुरुषों को महिलाएं प्राथमिकता देती हैं। गुमसुम, उदास खुद में गुम रहने वाले पुरुष कम ही महिलाओं को पसंद आते हैं। बिल्कुल सही है...रैनक की जिस बात ने मुझे सबसे पहले अट्रैक्ट किया था वो थी उनका मजाकिया स्वभाव। कहती हैं परिधि। वे कहती हैं- 'हमारी पहली मुलाकात मेरी कजिन की शादी में हुई थी। वहां रैनक साहब दादी से लेकर मेरी दीदी तक का दिल अपने हसमुख स्वभाव के कारण जीत चुके थे। पूरे समय लोग उनको धेरे रहते थे, जैसे वो कोई सेलिब्रिटी हों केवल हंसी-मजाक ही नहीं, शादी में एक बार जब किसी बात को लेकर माहौल थोड़ा तनावपूर्ण बना तो रैनक ने मध्यस्थ की भूमिका निभाते हुए इस तरह बात को संभाला कि सारा तनाव हवा हो गया। उनकी इसी ब्यालिटी के कारण मैंने उनको पति के रूप में चुना।'

बात एकदम सही है जो लोग खुश रहना और हंसना-हसाना जानते हैं, वे अक्सर समस्याओं से लड़ने के मामले में भी बेहद सकारात्मक रुख अपनाते हैं। इसलिए उनसे जुड़ने वाले लोगों को उनके साथ रहकर बल-सा मिलता है और यही कारण है कि पति के रूप में अधिकांश महिलाओं को ऐसे पुरुष पसंद आते हैं, जिनका सेंस ऑफ ह्यूमर अच्छा हो, क्योंकि ऐसे लोग समस्याओं का सामना करते समय भी अपना आपा नहीं खोते। यही नहीं, वे लोगों की भावनाओं की कद्र करना भी जानते हैं। उन्हें मालूम होता है कि उनका परिहास किस तरह लोगों को कुछ देर का तनावमुक्त माहौल दे सकता है।

इंजीनियरिंग की छात्रा वंशिका भी इस बात से सहमति दर्शाती है। वे कहती हैं- 'मेरे पापा इसी तरह के हैं और मुझे लगता है कि उनके स्वभाव के कारण ही हमें कभी भी एकजाम देने जाते समय डर नहीं लगा। एकजाम देने जाते समय भी वे इतना सहज और हंसी वाला माहौल क्रिएट कर देते हैं कि मैं अपनी सारी नर्वसनेस भूल जाती हूं। उनका सेंस ऑफ ह्यूमर गजब का है और वे बातों में से छोटी-छोटी हंसी की लड़ियां पकड़कर बिखरेना जानते हैं। मुझे अपने जीवनसाथी में भी यह गुण तो 'चाहिए', वहीं फाइन आर्ट्स की छात्रा आयुषी इस मामले में एक और पक्ष को स्पष्ट करती है।

आयुषी कहती है हंसमुख होना बहुत अच्छा गुण है, लेकिन कई लोग इस मामले में सीमा लांघ जाते हैं। वे मौका देखे बिना या सामने वाली की भावनाओं को समझे बिना भी ऐसा मजाक करने की अच्छी क्षमता है, लेकिन वे



पिया वही जो खूब हंसाए

महिलाएं उन पुरुषों पर रीझती हैं, जो सेंस ऑफ ह्यूमर तथा परिपक्वता दोनों का संतुलित व्यवहार करते हैं। इसके लिए किसी पैमाने की जरूरत नहीं। बस इतना काफी है कि आपके साथ बैठा हुआ व्यक्ति कैसा महसूस करता है।

यह भूल जाते हैं कि मजाक की भी एक सीमा होती है और हर समय, हर स्थिति में मजाक नहीं किया जा सकता।

समय, स्थिति तथा कारण को समझे बिना हंसी का प्रयोग कर देना बाकई विकट परिस्थितियां पैदा कर सकता है, जबकि इसके उलट अपने सेंस ऑफ ह्यूमर से बिगड़ती स्थिति को संभाल लेना एक बहुत बड़ा गुण है और इसके लिए परिपक्वता का होना भी जरूरी है। यही कारण है कि महिलाएं उन पुरुषों पर रीझती हैं, जो सेंस ऑफ ह्यूमर तथा परिपक्वता दोनों का संतुलित व्यवहार करते हैं। इसके लिए किसी पैमाने की जरूरत नहीं। बस इतना काफी है कि आपके साथ बैठा हुआ व्यक्ति कैसा महसूस करता है।

करता है। अगर वो आपकी बातों पर हंस रहा है, आपकी बातों से उसकी तकलीफ कम हो रही है, उसे संबल मिल रहा है और वो हर बार आपसे मिलकर बात करना चाहता है तो आपका व्यवहार एकदम सही है। इसलिए जब आप जीवन भर के साथ के लिए किसी खास से मिलने जाएं तो इस बात का ध्यान रखें कि वो आपके सेंस ऑफ ह्यूमर को भी परख रही होगी और हाँ... इस मामले में झूठा आवरण ओढ़ने की कोशिश कर्तृत न करें, क्योंकि इस झूठ को आसानी से पकड़ा जा सकता है। यहां भी छिछोरेपन, फूहड़ता और बेवजह मजाक करने वालों के लिए न एंट्री ही होती है। बस सहज रहे और उन्हें सहज महसूस कराएं। ●

महावीर को जानें ही नहीं, जीएं भी



आचार्य महाप्रज्ञ

Hर युग की अपनी समस्याएं होती हैं। वर्तमान की भी अपनी समस्याएं हैं। आदमी सदा अपनी समस्या का समाधान खोजता है और खोजता रहा है। तो क्या समस्या भी वर्तमान की और समाधान भी वर्तमान का, यही पर्याप्त है या इसके सिवाय दूसरा भी कोई विकल्प हमारे सामने है?

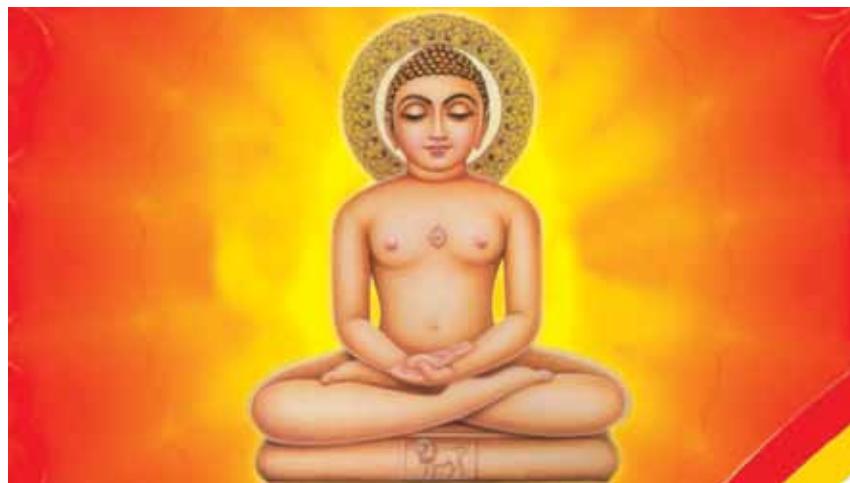
मैंने पढ़ा अमेरिका की एक पत्रिका 'टाइम्स' में कि अब सिंगापुर, चीन आदि में कंफूशियस को फिर लाया जा रहा है। यानी कि वर्तमान समस्या का समाधान अतीत में खोजने का प्रयत्न किया जा रहा है।

हमें महावीर को समझना है तो शाश्वत और अशाश्वत दोनों को समझना होगा। अतीत और वर्तमान, दोनों को समझना होगा। हमारी कुछ समस्याएं शाश्वतवादियों ने उत्पन्न की हैं और कुछ समस्याएं अशाश्वतवादियों ने उत्पन्न की हैं। जो केवल शाश्वत में विश्वास करते हैं, उन्होंने समस्याएं पैदा की हैं। जो केवल वर्तमान को मानते हैं उन्होंने भी समस्याएं पैदा की हैं और जो केवल अतीत को पकड़ बैठे हैं, उन्होंने भी समस्याएं पैदा की हैं। समस्या का समाधान किसी एकांगी दृष्टिकोण में नहीं होता। सबसे पहले हमारी समझ सही होनी चाहिए अन्यथा समाधान नहीं होगा।

कुछ लोगों में समस्या के प्रति एक सहज दृष्टिकोण होता है, क्षमता होती है पर दृष्टिकोण विपर्यय में चला जाता है तो भी समाधान नहीं मिलता।

बरसात बहुत तेज थी। पूरा आंगन पानी से भर गया और भीतर आने की तैयारी करने लगा। मालिक ने नौकर से कहा—सावधान रहना, पानी कमरे के भीतर न आने पाए। वह बोला—आप चिंता न करें, दरवाजे में ताला लगा है, चाबी मेरे पास है, मेरी स्वीकृति के बिना कोई भी भीतर नहीं आ सकता।

जब हमारा दृष्टिकोण सही नहीं है तो समस्या का समाधान नहीं हो सकता। महावीर को मानना पर्याप्त बात नहीं है, छोटी बात है। महावीर को जानना, उससे आगे की बात है। जो लोग मान्यता के बेरे में बैठे हैं, वे महावीर को नहीं समझ सकते। महावीर को जानना बड़ी बात है, पर वह भी अंतिम बात नहीं है। अंतिम बात है महावीर को जीना। जिन लोगों ने दर्शन को माना है, स्वीकृति दी है, वे दर्शन के साथ न्याय



नहीं कर सकते। जब तक दर्शन को जीया नहीं जाता, तब तक उसका कोई बहुत मूल्य नहीं होता। महावीर ने स्वयं साधना का जीवन जीया था। वे किसी दर्शन को लेकर नहीं चले, किसी मान्यता को लेकर नहीं चले। साधना का जीवन जीते हुए उसमें से जो तत्त्व निकला वह महावीर का दर्शन बन गया।

सबसे बड़ी समस्या यह है कि परतंत्रता का एक चक्र चलता है दुनिया में और वह स्वतंत्र रूप से जीने नहीं देता। महावीर की प्रथम घोषणा है—‘प्रत्येक आत्मा स्वतंत्र है। किसी को किसी पर हुकूमत करने का कोई अधिकार नहीं है।’ यह स्वतंत्रता का महान आदर्श भावान महावीर ने संपूर्ण मानव समाज के सामने प्रस्तुत किया जो आज भी बहुत मूल्यवान बना हुआ है।

इसी प्रकार स्वतंत्रता की भी अपनी समस्या है। जहां स्वतंत्रता होगी वहां भिन्नता भी होगी, विचार-भेद होगा। आदमी यंत्र नहीं है। हर व्यक्ति अपने चिंतन में स्वतंत्र है तो भिन्नता स्वाभाविक है। समस्या तब पैदा होती है जब स्वतंत्रता सुजन करती है भिन्नता का और भिन्नता विरोध के लिए बनाई जाती है। इस समस्या के समाधान के लिए महावीर ने समता का दर्शन दिया। बीच में आने वाली भिन्नता स्वयं समाप्त हो जाएगी। वह हमारे लिए शृंगार बनेगी, बाधक नहीं। हमारी पांचों उंगलियां स्वतंत्र हैं। यदि ये पांचों एक हो जाती तो आदमी का सारा विकास ठप्प हो जाता। आदमी का सारा विकास हो रहा है इसीलिए कि उसे दस उंगलियां प्राप्त हैं। यह विचार-भेद, चिंतन-भेद, संप्रदाय-भेद महावीर के दर्शन के अनुसार कोई अस्वाभाविक प्रक्रिया नहीं है। इसे कभी मिटाया भी नहीं जा सकता।

आदमी जब तक आदमी है, उसे जब तक सोचने का अधिकार है, अपने पैरों पर जब तक चलने का अधिकार है तब तक इस भिन्नता को कभी मिटाया नहीं जा सकता। मैं तो कभी-कभी सोचता हूं कि यदि यह भिन्नता दुनिया से मिट जाए तो यह दुनिया इतनी कुरुप हो जाएगी

कि इसे देखने को किसी का मन नहीं करेगा। भिन्नता होना बहुत आवश्यक है हमारे सौंदर्य के लिए। भेद के आधार पर ही सत्य, शिव, सुंदर की परिकल्पना की जा सकती है। बगीचे में एक ही प्रकार के फूल-पौधे हों तो वे किसी को आकर्षित नहीं कर सकते। भेद कोई बुरा नहीं। वह बुरा तब बनता है जब हम निरपेक्ष बन जाते हैं। महावीर ने इस समस्या के समाधान के लिए सापेक्षता का दर्शन दिया। हर आदमी एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है। न केवल आदमी बल्कि प्रत्येक पदार्थ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है। हमारी विचार-तरंगें, हमारी बाणी की तरंगे, संसार की तरंगों से जुड़ी हुई हैं। आदमी कहीं से कटा हुआ नहीं है। दुनिया में ऐसी कोई शक्ति नहीं जो पदार्थ को तोड़ सके, भिन्न कर सके। सारा विश्व एक श्रुंखला में जुड़ा हुआ है। इसी आधार पर आचार्य उमाख्यामी ने लिखा था—‘परस्परोपग्रहो जीवानाम्’, जीव का स्वभाव है एक-दूसरे का आलंबन बनना, सहारा बनना। यह ‘स्ट्रंगल फार सरवाइवल’ या ‘स्ट्रंगल फार एकिजस्टेंस’ वाली बात अहिंसा के क्षेत्र में मान्य नहीं हो सकती। आदमी ने अहिंसा के आधार पर विकास किया है, एक-दूसरे के अस्तित्व को स्वीकार करने के आधार पर विकास किया है।

आज की यह विचारधारा बन गई है कि ‘या मैं या तुम’। या तो पूंजीवाद या साम्यवाद। दोनों साथ नहीं चल सकते। संयुक्त राष्ट्र संघ की स्थापना इसीलिए हुई कि विराधी विचारधारा वाले राष्ट्र भी एक साथ रह सकें, विकास कर सकें। पं. नेहरू और डॉ. राधाकृष्णन ने भगवान महावीर के बारे में कहा था—आज यह जो पूरा लोकतंत्र जीया जा रहा है, महावीर के आधार पर जीया जा रहा है।

वर्तमान की समस्या के समाधान के लिए हमारी दृष्टि वर्तमान पर ही न रहे, वह पीछे की ओर भी जाए। अतीत में भी हमारी समस्या के बहुत से समाधान छिपे हुए हैं। उनका साक्षात्कार करें। इसी से हमारा नया जन्म होगा। ●

स्वास्थ्य की देवी मदर वैलांकनी



विनीता सिंह

भारत अवतारों का देश है। ईसाइयों की ऐसी मान्यता है कि भगवान ईसामसीह की पूज्य माँ मेरी भारत सहित कई देशों में विभिन्न नामों से प्रकट हुई है। भारत में 'स्वास्थ्य की देवी वैलांकनी' के नाम से विख्यात है।

भारत में वैलांकनी एक गांव है, जो थाजाड़ जिले में नागापट्टीनम से लगभग ग्यारह किलोमीटर दूर समुद्र के किनारे बसा है। यहाँ पर स्वास्थ्य की देवी का पवित्र पूजा स्थल भव्य चर्चे के रूप में स्थित है। यहाँ पर दूर-दूर से तीर्थ यात्री आते हैं और पूजा-अर्चना करके स्वास्थ्य की देवी से मनवाछित फल पाते हैं। ऐसी धारणा है कि यहाँ से कोई खाली हाथ नहीं लौटता। इस विषय में लगभग 16वीं शताब्दी के अंत और 17वीं शताब्दी के प्रारंभ की तीन घटनाओं का भक्तों द्वारा विशेष रूप से उल्लेख किया जाता है।

पहला, वैलांकनी गांव से एक ग्वाले का लड़का रोज सवारे दूध लेकर ग्यारह किलोमीटर दूर नागापट्टीनम कस्बे में दूध बेचने जाया करता था। एक दिन वह अन्ना पिल्लै रास्ते में तालाब के किनारे एक बड़े बरगद के पेढ़ के नीचे विश्राम कर रहा था। थोड़ी ही देर में उसको एक तीव्र प्रकाश के धेरे में एक अत्यंत सुंदर, दिव्य स्त्री अपने छोटे-से बच्चे के साथ दिखाई पड़ी। मातृ भाव से मुस्कराते हुए उस दिव्य स्त्री ने अपने बच्चे के लिए थोड़ा-सा दूध मांगा। ग्वाले के लड़के ने आश्चर्यचित होते हुए थोड़ा-सा दूध उस दिव्य स्त्री को दे दिया, इससे दूध का बरतन थोड़ा खाली हो गया। इसके बाद वह लड़का नागापट्टीनम के लिए चल पड़ा। नागापट्टीनम पहुंचने पर दूध के मालिक ने उसको देर से आने तथा दूध का बरतन खाली होने के लिए खूब डांट-फटकार लगायी। मालिक ने अपने भूखे बच्चों को पिलाने के लिए दूध का बरतन ग्वाले से लिया। जैसे ही उसने दूध का बरतन अपने हाथ में लिया, अचानक दूध का बरतन अपने आप पूरा भरने लगा तथा ऊपर से भी बहने लगा। वह आश्चर्यचित हो गया, तब ग्वाले से रास्ते की पूरी घटना की जानकारी प्राप्त होने पर वे दोनों तुरंत उस स्थान के लिए दौड़ पड़े, जहाँ पर ग्वाले ने उस दिव्य स्त्री को एक बच्चे के साथ देखा था। आज भी वह स्थान 'आवर लेडीज टैंक' के नाम से जाना जाता है।

दूसरी घटना, कुछ वर्षों के बाद मदर पुनः एक लंगड़े हिन्दू लड़के को दिखायी पड़ी।



17वीं शताब्दी के आरंभ में एक पुर्तगाली व्यापारी जहाज एक बड़े समुद्री तूफान में फंस गया था। नाविकों की जान खतरे में पड़ गयी तथा दैवी शक्ति के अलावा उनके बचने का कोई रास्ता नजर नहीं आ रहा था। सभी नाविकों ने घुटनों के बल झुककर दिव्य मदर से प्रार्थना की।

वैलांकनी गांव के मध्य में एक ऊचे स्थान नीडू-थीटू के पास एक बरगद का पेढ़ था, जिसके नीचे यात्री आदि धूप से बचने के लिए विश्राम करते थे। लंगड़े बच्चे की माँ उसे उसी बरगद के पेढ़ के नीचे बैठाकर, प्यासे यात्रियों को मट्ठा पिलाने के लिए इधर-उधर जाया करती थी। एक दिन उस लंगड़े बालक को सूर्य के प्रकाश से भी तेज रोशनी अपनी ओर आती दिखायी पड़ी। वह डर गया, लेकिन तुरंत ही उसका भय जाता रहा, जब उसने देखा एक सुंदर स्त्री अपने छोटे बच्चे को साथ में लिए हुए उसकी ओर आ रही है। उस दिव्य स्त्री ने उस लड़के से पीने के लिए कुछ पेय मांगा। लड़का ने उस दिव्य स्त्री को पेय पदार्थ दे दिया, तदुपरात दिव्य स्त्री ने उस लंगड़े को नागापट्टीनम जाकर एक कैथोलिक सज्जन से मिलकर, उसी बरगद के पेढ़ के पास एक चर्च बनाने के लिए एक संदेश देने को कहा। परन्तु लड़के ने जवाब दिया कि "मैं तो लंगड़ा हूँ।"

इस पर उस दिव्य महिला ने कहा, "तुम उठो और मेरे अनुरोध को कार्य रूप में परिवर्तित करो।" उसके बाद ही उस लड़के को अपनी टांगों में एक नयी शक्ति के संचार का अनुभव हुआ तथा वह प्रसन्नता से उछल पड़ा। इस अद्भुत घटना से लोगों में उस दिव्य स्त्री के प्रति असीम विश्वास और भक्ति जाग उठी और वे उसको 'अरोकिया माथा' यानी स्वास्थ्य की माता के नाम से पुकारने लगे। उधर नागापट्टीनम में उस कैथोलिक सज्जन को भी इसी प्रकार

का स्वप्न दिखायी दिया, जिसमें दिव्य मदर ने एक चर्च बनाने का अनुरोध किया। इसके उपरांत दिव्य मदर द्वारा निर्देशित उसी स्थान पर एक छोटा-सा चर्च बनवाया गया तथा उसी स्थान पर एक मदर की एक सुंदर मूर्ति भी स्थापित की गयी। जल्द ही दूर-दूर से लोग उस स्थान पर भक्ति भाव से इकट्ठे होने लगे तथा पूजा-अर्चना कर स्वास्थ्य की देवी से मनवाछित फल पाने लगे।

तीसरी घटना, 17वीं शताब्दी के आरंभ में एक पुर्तगाली व्यापारी जहाज एक बड़े समुद्री तूफान में फंस गया था। नाविकों की जान खतरे में पड़ गयी तथा दैवी शक्ति के अलावा उनके बचने का कोई रास्ता नजर नहीं आ रहा था। सभी नाविकों ने घुटनों के बल झुककर दिव्य मदर से प्रार्थना की। थोड़ी ही देर में तूफान थम गया तथा समुद्र शांत और स्थिर हो गया तथा उनका जहाज वैलांकनी के पास आकर समुद्र के किनारे लग गया। वह घटना 8 सितंबर की है, जो कि दिव्य मदर की जन्मतिथि है। सभी नाविक दिव्य मदर में उस छोटे-से चर्च के अंदर गये और मदर का, जहाज तथा उनकी जान बचाने के लिए, धन्यवाद किया। इसके उपरांत उन नाविकों ने उसी स्थान पर एक बड़ा चर्च बनाने की प्रतिज्ञा की। कुछ समय पश्चात उन नाविकों ने उसी स्थान पर एक भव्य चर्च का निर्माण किया तथा उसका सौंदर्यकरण भी किया जो कि आज भी देखा जा सकता है।

-132, प्रताप चौक, दिल्ली कैंट



मंदिर में प्रवेश से पहले क्यों बजाते हैं घंटी ?

मंदिर के द्वार पर और विशेष स्थानों पर घंटी से ही रहा है। लेकिन इस घंटे या घंटी लगाने का धार्मिक और वैज्ञानिक महत्व क्या है? कभी आपने सोचा कि यह किस कारण से लगाई जाती है? घंटियां चार प्रकार की होती हैं- 1. गरुड़ घंटी, 2. द्वार घंटी, 3. हाथ घंटी और 4. घंटा।

1. गरुड़ घंटी- गरुड़ घंटी छोटी-सी होती है जिसे एक हाथ से बजाया जा सकता है।

2. द्वार घंटी- यह द्वार पर लटकी होती है। यह बड़ी और छोटी दोनों ही आकार की होती है।

3. हाथ घंटी- पीतल की ठोस एक गोल प्लेट की तरह होती है जिसको लकड़ी के एक गदे से ठोककर बजाते हैं।

4. घंटा- यह बहुत बड़ा होता है। कम से कम 5 फुट लंबा और चौड़ा। इसको बजाने के बाद आवाज कई किलोमीटर तक चली जाती है।

मंदिर में घंटी लगाए जाने के पीछे न सिर्फ धार्मिक कारण है बल्कि वैज्ञानिक कारण भी इनकी आवाज को आधार देते हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि जब घंटी बजाई जाती है तो वातावरण में कंपन पैदा होता है, जो वायुमंडल के कारण काफी दूर तक जाता है। इस कंपन का फायदा यह है कि इसके क्षेत्र में आने वाले सभी जीवाणु, विषाणु और सूक्ष्म जीव आदि नष्ट हो जाते हैं जिससे आसपास का वातावरण शुद्ध हो जाता है।

अतः जिन स्थानों पर घंटी बजाने की आवाज नियमित आती है वहाँ का वातावरण हमेशा शुद्ध और पवित्र बना रहता है। इससे नकारात्मक शक्तियां हटती हैं। नकारात्मकता हटने से समृद्धि हो जाते हैं।



के द्वार खुलते हैं। पहला कारण घंटी बजाने से देवताओं के समक्ष आपकी हाजिरी लग जाती है। मान्यता अनुसार घंटी बजाने से मंदिर में स्थापित देवी-देवताओं की मूर्तियों में चेतना जागृत होती है जिसके बाद उनकी पूजा और आराधना अधिक फलदायक और प्रभावशाली बन जाती है।

दूसरा कारण यह कि घंटी की मनमोहक एवं कर्णप्रिय ध्वनि मन-मस्तिष्क को अध्यात्म भाव की ओर ले जाने का सामर्थ्य रखती है। मन घंटी की लय से जुड़कर शांति का अनुभव करता है। मंदिर में घंटी बजाने से मानव के कई जन्मों के पाप तक नष्ट हो जाते हैं। सुबह और शाम जब

भी मंदिर में पूजा या आरती होती है तो एक लय और विशेष धून के साथ घंटियां बजाई जाती हैं जिससे वहाँ मौजूद लोगों को शांति और दैवीय उपस्थिति की अनुभूति होती है। तीसरा कारण यह कि जब सृष्टि का प्रारंभ हुआ, तब जो नाद (आवाज) गूंजी थी वही आवाज घंटी बजाने पर भी आती है। घंटी उसी नाद का प्रतीक है।

उल्लेखनीय है कि यही नाद 'ओंकार' के उच्चारण से भी जागृत होता है। कहीं-कहीं यह भी लिखित है कि जब प्रलय आएगा उस समय भी ऐसा ही नाद गूंजेगा। मंदिर के बाहर लगी घंटी या घंटे को काल का प्रतीक भी माना गया है। ●



सर्व सिद्धि पाना है तो पूजे पार्थिव गणेश

:: ऋतु बंसल ::

शास्त्रों में प्रतिमा बनाने के लिए जिन वस्तुओं का निर्देश किया गया है उनमें प्रस्तर तथा मिट्टी मुख्य हैं। जिस तरह शिवजी का पार्थिव शिवलिंग बनाकर पूजन-अर्चन-अभिषेकादि किए जाते हैं, उसी तरह श्रीगणेश की पार्थिव प्रतिमाएं बनाकर पूजन के विधान का

विशेष महत्व बतलाया गया है तथा अलग-अलग जगहों की मिट्टी लाकर उससे पूजन का फल भिन्न-भिन्न है। सर्प की बांबी या पवित्र नदी के तट की मिट्टी से धनलाभ, गुड़ की प्रतिमा बनाकर पूजन से मनोवाञ्छित लाभ, हल्दी, गो-धनमान (गाय को गेहूं खिलाने के बाद गोबर में जो गेहूं निकले उसे गो धनमान कहते हैं) चिवड़ा से प्रतिमा बनाकर पूजन करने से कार्य की सिद्धि होती है।

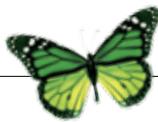
सर्वप्रथम संकल्प करें। संकल्प में संवत्, माह, वार, नक्षत्रादि का उल्लेख कर कितनी प्रतिमा कितने दिन तक बनाएं, इसका उल्लेख करें।

पूजनादि के बाद सभी प्रतिमाएं इकट्ठी करते जाएं तथा संकल्पित समय पूरा होने पर नदी में विसर्जित कर दें। इस प्रयोग में गणपति के लीला स्वरूप में जिस रूप का पूजन करना हो, उस नाम से आराधना की जा सकती है, जैसे हरिद्रा गणेश, उच्छिष्ट गणपति, महागणपति इत्यादि।

श्री गणेश सहस्र नामावली से अक्षत, पुष्ट गंध, सिन्दूर इकट्ठा कर एक साथ चढ़ाएं, जैसे श्री गणेशाय नमः, श्री वक्रतुण्डाय नमः इत्यादि। मिश्री, मीठी बूढ़ी, छोटे फलों की 108 या 1008 बार चढ़ाकर उतनी ही बार नैवेद्य लगाने की कल्पना करें। पुष्णों की जगह उनकी पंखुड़ी का प्रयोग कर सकते हैं।

इस पूजन से मनोवाञ्छित फल मिलता है। पूजनोपरांत हवन, कन्या-बटुक भोजन कराना अनिवार्य है। शुक्ल चतुर्थी से शुक्ल चतुर्थी तक पूजन का विद्यान विशेष है। पूजनारंभ के समय स्वयं का चंद्रबल देख लेना चाहिए।

इस प्रकार एक गणपति 'चोर गणपति' का भी तंत्र शास्त्रों में उल्लेख है। गणेश के इस रूप की साधना से साधक अपनी की गई किसी भी देवता की साधना की रक्षा कर सकता है। तामसिक क्रियाओं द्वारा दूसरे की सिद्धि हर ली जाती है। सुग्रीव के भ्राता बाली ने इसी प्रकार की सिद्धि कर रखी थी। ●



नरेन्द्र देवांगन

भगवान शिवजी का परिवार बहुत बड़ा है। पत्नी पार्वती एवं वाहन नंदो के अलावा महाविद्याएं, रुद्राणियां, चौसठ योगिनियां, मातृकाएं, एकादश रुद्र तथा भैरव आदि शिव के सहचरी एवं सहचर हैं। इनके अध्यक्ष वीरभद्र हैं तथा अनेक रुद्रगण इनके साथ रहते हैं। पार्वतीजी की सखियों में विजया प्रसिद्ध हैं। पार्वती के पुत्र गणपति के परिवार में उनकी पत्नी सिद्धि, बुद्धि और क्षेम तथा लाभ के पुत्र हैं। वाहन मूषक, पार्वती के दूसरे पुत्र कार्तिकेय की पत्नी देवसेना तथा वाहन मयूर है एवं पार्वती का वाहन सिंह आदि शिव के परिवार हैं।

शिव के पार्षद: बाण, रावण, चंडी, शृंगी तथा भृंगी आदि उनके मुख्य पार्षद हैं। द्वारकक्ष कीर्तिमुख हैं। शिव की पूजा करने से पहले

कैसा है शिव परिवार

कीर्तिमुख की पूजा के बाद ही मंदिर में प्रवेश तथा शिवपूजन का विधान है।

शिव के शस्त्र: त्रिशूल, छेनी, कृपाण, वज्र, अग्नियुक्त कपाल, सर्प, घंटा, अंकुश पाश एवं पिनाक (धनुष)। इनमें त्रिशूल तथा पिनाक उनके खास शस्त्र हैं।

शिव पूजन में रखें ध्यान: शिव के पूजन में साधक ललाट पर लाल चंदन का त्रिपुंड और बांहों पर भस्म अवश्य लगाएं।

शिव साधना में शांघित रुद्राक्ष माला से ही मंत्र जाप करें।

श्वेत पुष्प, धूतरे का पुष्प, उल्टा तीन पत्तियों युक्त बिल्ल पत्र और दुग्ध मिश्रित जल धारा अर्पित करें।

शिव मंदिर में प्रदक्षिणा (परिक्रमा) आधी ही होती है अर्थात् जहाँ जलधारा बहती है (जिसे

सोमसूत्र कहा जाता है) वहाँ से प्रारंभ कर आगे नंदीश्वर तक ही करना चाहिए। शिव की पूर्ण परिक्रमा सर्वथा वर्जित है।

शिव की स्तुतियाँ हजारों हैं, लेकिन पंचाक्षरी यंत्र 'ऊँ नमः शिवाय' का जप अवश्य करना चाहिए।

शिव की उपासना: भक्तों की उपासना से शीघ्र प्रसन्न होने वाले भगवान शिव को उनके भक्त परमप्रिय हैं। शिव आराधना कभी भी किया जाए श्रेष्ठ है। शिव साधना धर पर भी की जा सकती है। मंदिर में त्रयोदशी को कर सकते हैं, जो प्रदोष कहलाती है। यह शिव प्रदोष व्रत है तथा प्रत्येक मास की कृष्ण चतुर्दशी 'मास शिवरात्रि' कही जाती है। इन दिनों में शिव उपासना प्रारंभ भी की जा सकती है।

-नरेन्द्र फोटो कॉपी, पो. खरोरा 493225
जिला-रायपुर (छ.ग.)



● पपीते का पानी शरीर के रंग को निखारता है। किशोरियों तथा युवतियों को पपीते के टुकड़े पानी में डालकर स्नान करना चाहिए। गर्भी के मौसम में पपीते का गुदा का पेस्ट बनाकर चेहरे

उपयोगी फल पपीता

पर मलने से नसें खुल जाती हैं और टांगों का दर्द जाता रहता है।

● यदि स्नान के तुरंत बाद पपीते का शरबत पीलें तो यह आंतों को गर्मी को शांत करता है और पाचन-क्रिया को बढ़ाता है।

● यह हृदय की धड़कन को भी स्वाभाविक बनाता है।

● इसके सेवन से शरीर के कमजोर अंग धीरे-धीरे सबल हो जाते हैं। यह शरीर के अंगों को पुष्ट करता है। पपीते के गूदे को दोनों टांगों

पर मलने से नसें खुल जाती हैं और टांगों का दर्द जाता रहता है।

● यह शरीर में गर्मी-सर्दी को सम रखता है। इसके सेवन से मौसम का प्रभाव किसी प्रकार की हानि नहीं पहुंचाता। प्रकृति ने पपीते को वास्तव में रोग निवारक बनाया है।

● इससे चेहरे पर निखार तथा गोरापन आ जाएगा। पपीते का असीम तत्व चेहरे की मुलायम त्वचा को स्वच्छ कर देता है।

-नीतू सिंह चौहान, जयपुर



पापा! आप एक घंटे में कितना करमाते हैं



प्रस्तुति: राजेन्द्र भारद्वाज

वह महानगर की सिरखण्ड की नौकरी में लगा हुआ था। एक-एक मिनट की कीमत उसके लिए बहुत थी। उसे तरक्की करनी थी। आगे जाना था। घर-परिवार के लिए सुख-सुविधाएं जुटानी थीं। आठ साल का उसका बेटा उससे कोई सवाल कर सके, ऐसे मौके कम ही आते थे। जब तक वह लौट कर आता, बेटा सो चुका होता था या साने की तैयारी कर रहा होता था।

पर उस दिन वह जगा हआ था। दफ्तर से थका-मांदा लौटा बेटा पिता अपने कपड़े चेंज कर रहा था कि बेटा अचानक पूछ बैठा, पापा! आपको एक घंटा काम करने के कितने रुपये मिलते हैं?

सवाल अजीब था। वह चिढ़ गया। इतने छोटे से बच्चे को इससे क्या मतलब कि उसके पिता को एक घंटे के लिए क्या मिलता है? उसने झिझिक दिया, फालतू बातें नहीं करते, जाओ सो जाओ। बेटा अपने कमरे में चला गया।

हाथ-मुँह धोकर थोड़ा फ्रेश होने पर उसने सोचा, बेकार ही झिझिक दिया। बच्चा है, हो सकता है मन में कोई सवाल उठा हो, हो सकता है बड़ा होकर वह उससे भी ज्यादा करमाने का

सपना देख रहा हो। हो सकता है उसे दोस्तों के बीच डींग ही हांकनी हो।

खाना-खाने के बाद वह बेटे के कमरे में गया। अभी वह सोया नहीं था, कोई कहानी पढ़ रहा था। उसने प्यार से बेटे के सिर पर हाथ फेरा और बोला, 'क्यों पूछ रहे थे? बच्चों को अपने पापा से ऐसी बातें नहीं पूछनी चाहिए। तुम्हें खेलना-कूदना चाहिए, मन लगा कर पढ़ना चाहिए। लेकिन जानना चाहते हो तो बता देता हूँ- मुझे एक घंटे के लिए पांच सौ रुपये मिलते हैं। पिता ने यों ही एक अच्छी-सी रकम बता दी। बेटा मुस्कराया, पर कोई जवाब नहीं दिया। पिता भी सोने चला गया।

बात आई-आई हो गई। कुछ दिनों बाद पिता एक रोज फिर थका-मांदा घर लौटा। बेटा उस दिन भी जगा हुआ था। पिता को देखते ही उसने पूछा, पापा! क्या मैं आपसे कुछ मांग सकता हूँ।

यह आसान था। दिन भर थकने के बाद घर लौटने पर यदि बच्चे की कोई छोटी-मोटी फरमाइश पूरी कर उसे खुश किया जा सके, तो अच्छा ही है। उसने तपाक से कहा, हां-हां बोलो, क्या चाहिए? बेटे ने कहा, क्या तुम मुझे तीन सौ रुपये दे सकते हो?

पिता के लिए यह मांग पूरी करना कोई मुश्किल नहीं था। फिर भी उसे गुस्सा आया। जेब खर्च से इसे पूरा नहीं पड़ता क्या। उसने झुঞ্জलाकर जवाब दिया, बिल्कुल नहीं। क्या करोगे इतने रुपयों का। अभी पिछले ही महीने मम्मी ने साइकल दिलवाई है। ऐसे पेड़ पर

फलते हैं क्या?

बेटा रुआंसा होकर चुपचाप कमरे से बाहर निकल गया। पिता रिलैक्स होने की कोशिश करने लगा, पर मन में हलचल थी। आखिर वह चाहता क्या है। क्या करेगा इतने पैसों का? शायद प्यार से पूछना चाहिए कि क्यों मांग रहा है। खाना खाने के बाद वह फिर बेटे के कमरे में पहुंचा। बेटा बहां नहीं था। वह उसका बिस्तर ठीक करने लगा। अचानक तकिये के नीचे उसे दस-दस, पांच-पांच के कई नोट नजर आए। उसका माथा ठक्का। ये कहां से आए? बेटा कहीं चोरी करना तो नहीं सीख गया।

उसने जोर से आवाज लगाई। बेटा कमरे में आया। उसने गुस्से में पूछा, 'ये रुपये कहां से आए? और इसके बावजूद तुम मुझसे तीन सौ रुपये मांग रहे थे? वह भीतर से उबल रहा था।

जब वह बोल चुका तो बेटे ने धीमे से कहा, पापा मैंने जेब खर्च से बचा कर दो सौ रुपये जमा कर लिए हैं। अगर आप मुझे तीन सौ रुपये दे देते, तो कुल पांच सौ रुपये हो जाते। आपको दफ्तर वाले एक घंटे के इतने ही देते हैं ना। तो उनके बदले मैं आपको पांच सौ रुपये दे देता और आप उस दिन एक घंटे जल्दी घर आ जाते। पापा, मैं एक दिन आपके साथ डिनर करना चाहता हूँ।

बेटे की बात सुनकर उसकी आंखों में आंसू आ गए। आर्थिक लक्ष्य का संधान करते-करते, हम अक्सर उन्हीं रिश्तों को हाशिए पर डाल देते हैं जो हमें सबसे प्रिय होते हैं। ●



आध्यात्मिकता से होगा व्यक्ति का कल्याण



राजीव मिश्र

कलियुग का मनुष्य भौतिकवाद के बोलबाले के कारण यह नहीं जान पा रहा है कि वह परम ब्रह्म परमात्मा का अंश है। परम ब्रह्म परमात्मा आनंद का ही भाग है। आनंद में ही लीन होना उसके जीवन का परम लक्ष्य है। इस ज्ञान के अभाव के कारण जीवन भर उसकी प्रवृत्ति भौतिक जगत में ही रहती है। इस जगत में ही वह सुख ढूँढता है। वह यह नहीं जान पा रहा कि त्रिगुणात्मक संसार का सुख क्षणिक है। शीघ्र ही यह सुख-दुःख में बदल जाता है। मनुष्य दुःख तो सह लेता है लेकिन श्रद्धा के अभाव के कारण मन को ईश्वरीय जगत की ओर प्रवृत्त नहीं करता। यदि वह अपने जगत के कर्तव्य पालन में लगा रहे तो अपने भीतर छिपे आनंद के बिन्दु को असीम परम ब्रह्म परमात्मा के आनंद के सिन्धु में सफल बना ले।

संसार में प्रवृत्त होने के लिए मनुष्य को कोई प्रयत्न नहीं करना पड़ता, क्योंकि अनन्तननंत जन्मों से मनुष्य संसार की माया के आवरण से ढका हुआ है। पूर्वजन्मों के संस्कारों तथा इस जन्म के अभ्यास और प्रशिक्षण के कारण मनुष्य भौतिक जगत को ही सत्य मान रहा है। इतना ही नहीं इस आवरण से छुटकारा पाने के लिए तथा

ईश्वरीय जगत से संबंध स्थापित करने के लिए कोई प्रयत्न भी नहीं करता।

एक पूर्ण आध्यात्मिक व्यक्ति भ्रष्टाचार, अपराध, जातिवाद एवं धार्मिक उन्माद से मुक्त रह सकता है। शरीर एवं मन से परे जिसने अपने सच्चे 'मैं' की पहचान कर ली है और अपने 'मैं' का विस्तार स्वयं देख लिया है, वह दूसरों को धोखा नहीं दे सकता। वह राष्ट्र के साथ गद्दारी नहीं कर सकता। वह रिश्वतखोरी, चोरी, डकौती, हत्या, अपराध जैसी घटनाओं में सहभागी नहीं हो सकता। अध्यात्मवाद ही व्यक्ति एवं देश की ज्वलत समस्याओं का समाधान है।

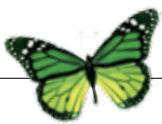
हमने जीवन के केन्द्र बाहर बना लिए। मैं अर्थात् भूमि, भवन, रूपया, संपत्ति, सत्ता, पद, यौवन या कहिये बाह्य संपत्ति जोड़ने की इच्छा। यहीं से शुरू हो जाती है जीवन के पतन की यात्रा। क्योंकि व्यक्ति अपना अस्तित्व एवं व्यक्तित्व बाहर मान चुका है। इसलिए जीवन में बड़े या सुखी होने के मापदंड भी बाहर ही निर्मित कर लेता है। पहले व्यक्ति बड़ा माना जाता था-व्यापक दृष्टि, तप, त्याग, संयम, संघर्ष एवं जीवन मूल्यों में शुचिता के कारण। आज बड़पन का मापदण्ड बाहरी वैभव मात्र बन कर रह गया है। अतः व्यक्ति व्यर्थ का संग्रह करके, उसी के विकास को जीवन का अंतिम सत्य मान लेता है और फिर अंत समय पश्चात्ताप भी करता है कि जीवन में मैंने जो कुछ पाया वह सब जबरन मुझसे छूट रहा है। जिस धन और सत्ता को पाने के लिए मैंने रातों की नींद और दिन का चैन गंवाया वह सब कुछ न चाहते हुए भी, आज मृत्यु के समय मुझे छोड़ना पड़ रहा है।

तत्त्वज्ञानी कहते हैं कि दुःख मृत्यु का नहीं, अपितु सब कुछ छूटने का है और अज्ञात मृत्यु के बाद मैं कहा जाऊंगा। इस बात का दुःख है। भारत के मनीषियों के चिंतन और मनन का मुख्यबिंदु जीवन और मृत्यु ही है। आज हम केवल जीवन को केन्द्र बनाकर सोच रहे हैं। विकास एवं विकास की समस्त अवधारणाएं केवल मात्र जीवन पर केन्द्रित हैं। मृत्यु से व्यक्ति भयभीत रहता है। इसीलिए वह मौत के संबंध में सोचने के लिए ही तैयार नहीं है। हमारा विरोध भौतिकवाद, विज्ञान या विकास से कभी नहीं रहा। लेकिन यह भी सत्य है कि हमने जीवन का अंतिम लक्ष्य आत्मबोध ही रखा। भौतिकता एवं आध्यात्मिकता के समन्वय के बिना स्वस्थ, समृद्ध एवं सुखी संसार की कल्पना स्वप्न ही रहेगी।

हमारे धर्मशास्त्रों में मानव के लोक-परलोक के कल्याण के लिए सरलतम नियम, विधि विधान दिये गये हैं। यदि व्यक्ति जीवन में उनका समुचित रूप से पालन करे, धर्मानुसार सरल, सात्त्विक जीवन जीये तो स्वतः उसका मानव जीवन सफल हो जाता है। धर्मशास्त्रों में गृहस्थों के लिए तो सबसे साधन निरूपित किये गये हैं। कहा गया है कि यदि गृहस्थजन श्रद्धापूर्वक प्रतिदिन अपने इष्टदेव (भगवान) की अर्चना करे, माता-पिता तथा अतिथियों की सेवा करता रहे, संयम का जीवन बिताये तथा अभावप्रस्तों की सेवा सहायता को तप्त रहे तो उसका सहज ही में लोक-परलोक में कल्याण हो सकता है।

-245-बी, बाघम्बरी हाउसिंग स्कीम
इलाहबाद-211006 (उ.प्र.)

काले तिल के कारण प्रयोग



कलीम आनंद

काले तिल एक प्रकार का प्रसिद्ध तिलहन है जिसकी खेती देश के प्रायः हर क्षेत्र में होती है। यह मधुर, चरपा, बलवर्धक, भारी तथा कफ-पित कारक होता है। आयुर्वेद में काले तिल द्वारा विभिन्न रोगों के निवारणार्थ नुस्खे दिए गए हैं जो अत्यंत कारणर हैं। तत्र शास्त्रों में भी काले तिलों के अनेक प्रयोगों का वर्णन मिलता है जो रोगनाशक, सुख-समृद्धि बढ़ाने वाले तथा जीवनोपयोगी है। आप भी इन प्रयोगों को अपनाकर सुखी जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

- प्रातःकाल थोड़े से काले तिल को घर की छत पर बिखेर दें। परिवार में सुख, शांति और समृद्धि बनी रहेगी।
- काले तिल के साथ सफेद सरसों को व्यवसाय स्थल या दुकान के मुख्य द्वार पर रखने से बिक्री बढ़ाने में सहायता मिलती है।
- काले तिल और सफेद तिल को बहते पानी में प्रवाहित करने से कुंतु ग्रह के कारण होने वाले सभी उपद्रव दूर होते हैं।
- काले तिल और मिसरी का काढ़ा बनाकर उसे 'ऊँ नमः शिवाम्' मंत्र द्वारा अभिमंत्रित करके पीने से सुखी खांसी नष्ट हो जाती है।
- मंगलवार के दिन काले तिलों को पानी में पीस गरम करके 'ऊँ हं हनुमते नमः' मंत्र का जप करते हुए नाभि के नीचे लेप लगाएं। सर्दी के कारण उत्पन्न गर्भाशय का दर्द समाप्त हो जाएगा।

:: संपत्त के एम. सेठी ::



श्रृङ्खला सुखी परिवार | डिएप्ल 2014



- मृत्यु तुल्य पीड़ा से मुक्ति पाने के लिए जौ के आटे में काले तिल और सरसों का तेल मिलाकर मोटी रोटी बनाएं। फिर उसे किसी भी रोग से ग्रस्त रोगी के ऊपर से 7 बार घुमाकर भैंसे को खिला दें। रोग निवारण होकर पीड़ा से मुक्ति मिल जाएगी।
- रविवार की रात में काले तिल के साथ साबुत काली उड़द को किसी काले कपड़े में बांध लें। फिर उस पोटली को सिरहाने रखकर सो जाएं। सोमवार के दिन प्रातःकाल वह पोटली किसी नदी में प्रवाहित कर दें। इससे चेहरे के मस्से दूर हो जायेंगे।
- काले तिल और 7 काली मिर्च को अपने सिर के चारों ओर 7 बार घुमाकर दक्षिण दिशा में फेंक दें। आप पर आई हर बला टल जाएगी।
- काले तिल, दूध और कुश द्वारा हवन करने से मूल नामक नक्षत्र का कुप्रभाव समाप्त हो जाता है।
- कृष्ण पक्ष के किसी भी शनिवार को काले फर्श पर इमली के कोयले से शनि का यत्र बनाएं। फिर काले तिल, काली उड़द और कच्ची घानी के सरसों के तेल से उसकी पूजा करके

उसे सिर से पैर तक 21 बार घुमाकर किसी नदी में प्रवाहित कर दें। आपको सभी कार्यों में सफलता मिलेगी।

- काले तिल को मक्खन के साथ पीसकर क्रीमंत्र का 108 बार जप करके उस फूंक मारें। फिर उसे अपने शरीर के प्रभावित भाग पर लगा लें। शरीर की सूजन दूर हो जाएगी।
- शनिवार के दिन काले तिलों को पानी के साथ पीसकर उसमें मक्खन मिला लें। फिर उसे 'ऊँ प्रां प्रीं प्रौं सः शनये नमः' मंत्र का उच्चारण करते हुए चाट लें। खूनी बवासीर दूर हो जाएगी।
- काले तिल के साथ जौ और देशी धी मिलाकर अग्नि को समर्पित करने से घर के समस्त वास्तुदोष नष्ट हो जाते हैं।
- बुधवार के दिन काले तिल, कमलकंद, मिसरी और शहद को मिलाकर दूध के साथ सेवन करने से गर्भास्त्राव की आशंका दूर होती है।
- शनिवार के दिन काले तिलों का दान करने से पुत्र संतान दीर्घायु होती है।
- काले तिलों और गुड़ को 'ऊँ भू ऊँ' मंत्र द्वारा अभिमंत्रित करके सेवन से शरीर में अपार शक्ति आ जाती है।

वास्तु एवं पुरुषार्थ

सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करने में सहायक

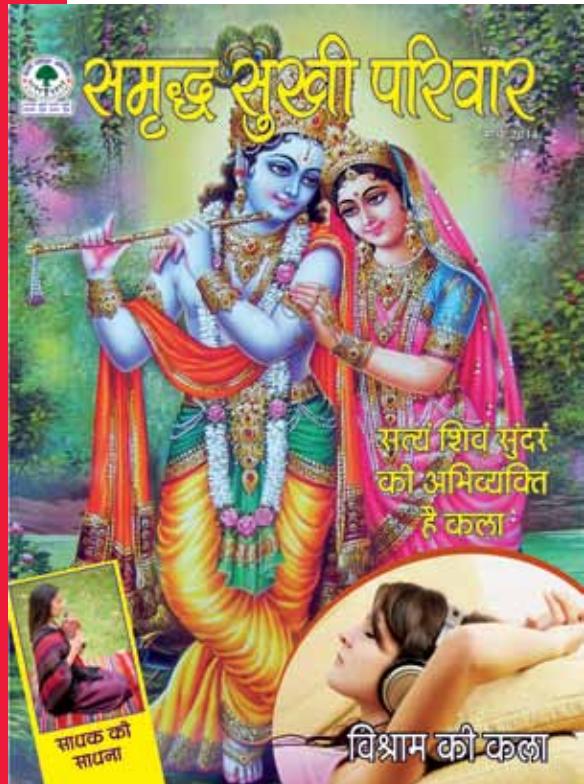
- ईशान कोण में अंडरग्राउंड टैंक, डीप बोरिंग, कुआं, देवस्थान, भूखण्ड का नीचा होना, स्थान खाली होना इत्यादि।
- अग्नि कोण में किचन, इलेक्ट्रिक रूम, जेनेरेटर इत्यादि।
- नैऋत्य कोण में मुख्यकर्ता का शयनकक्ष, भूखण्ड का ऊंचा होना, शस्त्रगृह, तिजोरी कक्ष (मतान्तर उत्तर में) इत्यादि।
- वायव्य कोण में सेप्टीक टैंक, सीट्रियां, गेस्टर्लूम, लड़कियों का कमरा, शौचालय, किचन (मतान्तर द्वितीय अग्निकोण) इत्यादि।
- नकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करने में सहायक
- ईशान कोण में शौचालय, सेप्टीक टैंक, सीट्रियां,

रसोईघर, ओवरहेड टैंक, जेनेरेटर, इलेक्ट्रिक रूम, इन्वर्टर इत्यादि।

- अग्नि कोण में स्नानघर, अंडरग्राउंड टैंक, ओवरहेड टैंक, सेप्टीक टैंक इत्यादि।
- नैऋत्य कोण में शौचालय, अंडरग्राउंड टैंक, सेप्टीक टैंक, किचन, भूखण्ड का नीचा होना इत्यादि।
- वायव्य कोण में अंडरग्राउंड टैंक, पूजाघर, मुख्यकर्ता का शयनकक्ष, भूखण्ड का ऊंचा होना इत्यादि।
- परमपिता परमात्मा प्रकृति आपकी सहयोगी तब बन सकती है जब आप में कुछ कर गुजरने की ललक होती है। आज की हमारी नई पीढ़ी सब कुछ पाना चाहती है परं पुरुषार्थ से दूर भागती है। बगैर पुरुषार्थ के कुछ भी हासिल नहीं होता।

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मासिक मुख्यपत्र



वार्षिक शुल्क
300 रुपये
दस वर्ष
2100 रुपये
आजीवन
3100 रुपये

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

विज्ञापन और
सदस्य बनाने
हेतु प्रतिनिधि
संपर्क करें

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

विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन-जन तक पहुंचाएं

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

नाम.....
पता.....
.....
फोन..... ई-मेल.....
सदस्यता अवधि..... राशि रूपए..... द्वारा मनीऑर्डर/बैंक ड्राफ्ट संख्या.....
दिनांक.....
.....

आवेदक के हस्ताक्षर

नोट: सदस्यता शुल्क की राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन, नई दिल्ली के नाम से बनाएं या एक्सिस बैंक खाता संख्या 1190 10 10 0 184519 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-110 092
फोन: +91-11-26782036, 26782037, मोबाइल: 09811051133



DISCOVER THE NEW BEGINNINGS

Brahmakumar Nikunj

Successful people all over the world believe in the philosophy of 'No Pain No Gain.' There is a belief that without pain, there would be no suffering, without suffering we would never learn from our mistakes, hence he who wishes to prosper must endure the sufferings.

Each one of us has our own experiences of pain or sufferings but many of us are unaware that there is a vast difference between inner pain and physical (outer) pain, of which the latter can easily be treated with a variety of available medications. But what about the pain within? To understand it, we must first find the root cause of it. Many of us may deny it as emerging from the back of our mind, but in reality it's the ego that's the hidden culprit. This three-letter word with immense consequence is the primary reason for our inner pain.

This EGO is caused when we 'emit God from our life'. Underneath ego, we completely lose our identity and connection with the inner being. The only way to regain that lost identity and inner well-being is through self-introspection, which very few of us venture to explore.

Another important factor that creates inner pain is 'discontentment.' Yes. It is subtle, but it does great psychological damage within us. We live in a competitive world wherein we are constantly under some or the other kind of complexities.



For example, "I need to wear the higher branded watch than my colleague or I must have a bigger car than my neighbour, etc..." Even after acquiring things that we desire, we might feel satiated temporarily, because we would never be at peace with our inner self and the world around us, until we are contented. So what is the solution? Can we create a new scenario? Of course, we can.

The simple technique for this is to look within instead of looking outside, and discover the treasure of inner happiness through regular practice of deep silence.

We must see our own worth and feel the goodness within. All of us have within ourselves this state of goodness, it's just a matter of recreating our mindset by which we can recognise our own value

and discover contentment.

By reorienting our mindset and way of thinking, we can achieve inner contentment and joy, which in turn would create a positive impact on our relationship with others, thereby making us more creative and productive.

The more we come back to our original state of being, which is that of pure love and peace, the easier will it be for us to connect to the supreme source.

By connecting with supreme, we can draw powers of peace, love and truth and then share it with others around us, thereby bringing peace within self and the world.

So let's embark on this wonderful journey of discovering the new self, feeling very light and banish all mental agony. ●

THE PATHWAY TO PERFECTION



Jaya Row

Ancient seers conceived of perfection, explored avenues, achieved perfection and prescribed the route to it. The Bhagwad Gita expounds on perfection in the midst of human frailty. The world is full of challenges. This is

portrayed by the battlefield in which Arjuna, the individual, was placed. When the Pandavas and Kauravas assembled on the battlefield Arjuna, the commander of the Pandava army asked Krishna, his charioteer, to drive him between the two armies for a last minute reconnaissance. There he saw his beloved patriarch Bhishma, his revered guru Dronacharya, and many family members arrayed in the opposing army. His resolve to fight the battle was shaken and overwhelmed Arjuna.

Many of us find ourselves in this predicament. The student all set for the exam is rattled by last minute nerves; the job aspirant with dream qualifications

fails the interview, and a CEO bungles at the crucial moment. Faced with inevitable challenges, you flounder, become incapacitated and fail. The Gita rehabilitates, rejuvenates, reconstructs your personality and empowers you with the technique of living. With this knowledge Arjuna was able to lift himself up and gain victory. And so can you. You cannot stop the waves in the ocean of life, but you can learn to ride them and emerge triumphant.

In Chapter 2 Arjuna asks Krishna, "Who is a perfect person? What is his inner nature and how does he interact with the world of finitude?" Krishna's reply



Swami Sukhabodhananda



Most of us are caught in the trivial parts of life and miss seeing the whole. Without leaving our room we want to see the vastness of sky. We live a part of the whole and that part is our pattern, our position and our ego. Thus, we limit our brain to limited paradigms. To see the whole is part of managing our life effectively. To take that leap, one has to have a child-like perspective and not a childish perceptive.

Life is a great mystery; it is vast and limitless. It cannot be limited by shallow thinking. We have not learnt to observe life and hence we are lost in limitations. To be childish is to be ignorant like a child and to be child-like is to be innocent like a child.

One has to learn how to perceive, how to look, how to see. A child sees innocently. To be innocent is to be open. When we look at a flower, we don't actually see the flower. The perceiver pollutes the perception. With strong likes and dislikes one looks at a flower. When that happens, the emphasis is on one's likes and dislikes and not actually on the flower. As you grow old, your mind encounters rigid frames of like and dislike,

opinions, dogmas, fears, conflicts, greed, etc. Hence your "seeing" is influenced by your background. So your experience of the external world is a product of your mind.

We learn through books, school and college. We collect lot of concepts, words and we get imprisoned by what we know. When we "see and know" something in the outer world there is a struggle. The struggle is to see and know in the light of what you know from your past. The present should fit into your past. So what you know from your past is more important than what you see in the present. You are bound by what you know. Thus our perception is not free. What we know and learn is dictated by the background of our knowledge, our past. A child-like perception is freeing oneself from that background and be free inwardly.

Apply this in the field of relationships, at office or at home. You have an image of your spouse or boss. This image is a product of your conclusions, opinions and with that mental image you

relate to your spouse and work. So your struggle is to see that the other fits into your image of your partner or boss. This is a complicated way of living. A child-like perception has no image and its innocence comes in touch with the object. It does not hanker for validation; hence there is no struggle for such validation. By this one can relate better without bitterness.

A childlike perception is pure sensitivity and not sentimental. To be sensitive is experiencing "what is" and sentimental is reacting to "what is" from one's past. Most of us are sentimental. Let us enter into the state of child-like perception and experience the delight of the now. Then you will transform the ruins of your heart with the "child-like" perception of life. Drain the cup of sentimentality and fill it with sensitivity. Thus walk on the path of being sensitive to "what is". Then you will relate better in your office and home. You will build a better rapport with people. You will nourish people by your warmth of being sensitive. ●

serves as guide to humanity for all times.

Krishna defines a perfect person as one who has completely abandoned all desires as a result of being fulfilled in the Self by the Self. It is desire that takes away your might and power. Desire comes in the way of success. Unfulfilled desire agitates the mind and causes stress. Desire enslaves and weakens you. To regain perfection you need to drop desire. However desire cannot just be wished away. You can only take up a higher desire that is more gratifying. The lower fascinations drop of their own accord.

Go back to your own life. As a child you were captivated with toys. Today you have no desire for toys. How did the desire go away? You just moved on to more satisfying things, and the desire for toys

dropped. As a spiritual child you are now stuck with physical and material playthings. Move to emotional joys and material preoccupations no longer have a grip over you. Pick up an intellectual ideal and the emotional loses its charm. Take the final plunge to the spiritual and nothing will hold you back. All desires drop. You regain your immortal stature.

As you rise above desire, objects of desire come to you, unsought. The way to gain the world is to escalate to higher realms. You will obtain the lower effortlessly. Thus you become successful, happy and grow to your Divine potential.

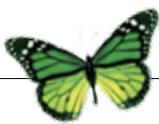
Krishna underscores the importance of sense control which requires a strong and alert intellect. With a powerful intellect that keeps the senses and mind sub-

dued you take off into higher realms. He concludes with the definition of happiness. We all seek happiness but are clueless about where it lies or how to obtain it. Here is a clear indication that you can follow to rise to higher levels of happiness until you attain infinite happiness. Thereafter nothing in the world will impact your bliss.

Krishna concludes, "This is the state of Brahmn. Having attained it one is not deluded again. Being established in it one attains union with Brahmn even after death". ●



स्वास्थ्य का रवजाना अदरक



भारती काठेड़



अदरक गरम होता है, इसलिए इसका प्रयोग शीत ऋतु में अत्यधिक किया जाता है परन्तु, इसकी तासीर गर्म होने की वजह से इसका उपयोग सीमित सात्रा में ही किया जाता है। अदरक की अलग से सब्जी बनायी जा सकती है, लेकिन इसका प्रायः प्रयोग अन्य साग-सब्जियों को गुणकारी बनाने के लिए किया जाता है।

अदरक की शर्वत- थोड़ी-सी अदरक कुचलकर उसका रस निकाल लें। रस को महीन छलनी से छान लें ताकि अदरक के रेशे निकल जाएं। अब चीनी का सादा शर्वत तैयार करें। एक किलो चीनी का सादा शर्वत तैयार करें। एक किलो चीनी सवा लीटर पानी डालकर आंच पर चढ़ा दें। शर्वत को एक तां खिंचने तक पकाएं। इसी बीच आधा चम्मच फिटकिरी पीसकर शर्वत में डाल दें। फिटकिरी के कारण शर्वत जमता नहीं है। इस शर्वत में अदरक का तैयार रस डालकर मिला लें। फिर इस शर्वत को बोतल में भरकर रख लें। पेट के तमाम रोगों के लिए यह शर्वत रामबाण है।

सबसे पहले अदरक की छोटी-छोटी गांठों को धूप में अच्छी तरह सुखा लें या फिर तैयार सौंठ ले आएं। इस सौंठ को दो दिन धूप में सुखाकर कूट-पीसकर कपड़छन कर लें। बाजार में पिसी हुई सौंठ भी मिलती है। लेकिन वह लड्डुओं के लिए ठीक नहीं रहती।

अब इस सौंठ के चूर्ण को सूखी कड़ाही में हल्की आंच पर भून लें। इसमें थोड़ा-सा भुना हुआ गेहूं का आटा तथा शक्कर मिला लें। छाँटी

इलायची तथा लौग का चूर्ण भी एक चम्मच की मात्रा में मिलाएं। फिर सब चीजों के छोटे-छोटे लड्डू बांध लें। सुबह को एक लड्डू खाकर पानी पी लें। यह लड्डू हर प्रकार की व्याधि के लिए रामबाण है।

अदरक का आचार- सबसे पहले अदरक को छीलकर दो-तीन बार पानी से उसे भली-भाँति धो लें। इसके बाद इसके छोटे-छोटे टुकड़े या छल्ले काटकर एक बार में उबाल लें। अब इन टुकड़ों को पानी से निकालकर कपड़े पर छांव में सुखा लें। सूखे जाने के बाद अदरक के टुकड़ों में नमक, कालीमिर्च और लाल इलायची का चूर्ण अंदाज से डालें। अदरक के टुकड़े एक किलो हैं तो उसमें 15 ग्राम मसाला तथा स्वादानुसार नमक डालना चाहिए। मसाला तथा नमक टुकड़ों में अच्छी तरह मिलाएं। अब इन टुकड़ों में अच्छी तरह मिलाएं। अब इन टुकड़ों को मर्तबान में भर दें। ऊपर से नींबू का रस डालें। रस इतना डालें कि टुकड़े उसमें ढूब जाएं। ऊपर से दो चम्मच सफेद सिरका डाल दें। सिरके को मर्तबान हिलाकर मिला लें। अब अचार को हल्की धूप दिखाएं।

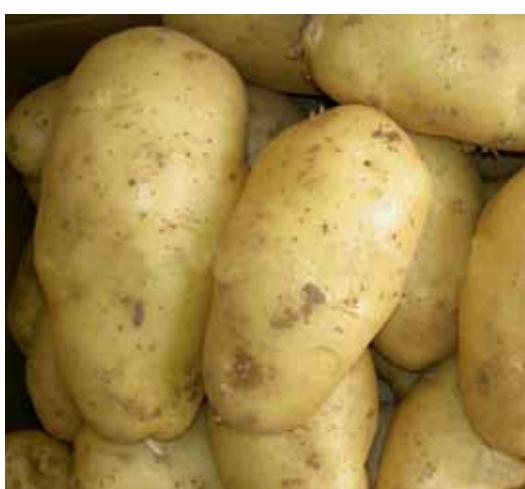
यह अधिक दिनों तक रखने वाला अचार

नहीं होता, अतः उतना ही अचार डालें जितना लगभग एक माह में खर्च हो जाए।

उपयोगी- गला खराब होना, बलगम-खांसी, कब्ज, अफारा, गठिया आदि के लिए गुणकारी है अदरक।

यह भोजन तो पचाता ही है साथ में बलगम को दूर करता है और भूख बढ़ाता है। अक्सर इसे चाय में डालकर पीया जाता है। सब्जी में भी इसका उपयोग किया जाता है। इसका अचार पेट के लिए बहुत ही लाभप्रद होता है। इसके खाने से कब्ज दूर हो जाती है। इसके उपयोग से खांसी, दमा, गठिया तथा अफारा जैसे रोग भी दूर हो जाते हैं। यदि गला खराब हो तो अदरक पर नमक डालकर खाने से आवाज ठीक हो जाती है। बलगम, खांसी और दमा के रोगी को यदि अदरक का रस तीन माशा, शुद्ध शहद (दस ग्राम) में मिलाकर खाने को दें तो कुछ ही दिनों में रोग ठीक हो जाएगा।

कब्ज तथा अफारा के लिए अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर, उन पर नमक छिड़कर एक-दो दिन छांव में रखें। फिर नियमित सेवन करें तो कब्ज दूर होकर भूख खुल जाएगी। ●



बड़े काम का आलू

- कांच की सफाई के लिए कच्चे आलू के टुकड़े करके उन्हें कांच पर रगड़ दीजिए। कांच पर पल भर में चमक उठेगा।
- कांच टूटने पर उस स्थान पर आलू के टुकड़े करके रगड़ दीजिए। इससे टूटे कांच आलू के टुकड़ों में फंस जायेंगे।
- चांदी के बर्तन या आभूषण चमकाने के लिए आलू को पानी में उबालिए और उस पानी में बीस मिनट तक चांदी के गहनों को रखिए। आपके गहने चमक उठेंगे।
- जंग लगी जंग पर आलू को काटकर घिस दीजिए। यह जंग को काटकर उस जंग को साफ कर देगा।
- यदि आप चाहते हैं कि फूलदान में फूल बिल्कुल सीधे खड़े हों तो आलू को बीच से काटिए और फूलदान के अंदर रख दीजिए। इस पर फूलों को लगा दीजिए। सीधे रहने के साथ ही खूबसूरत भी दिखेंगे।

-हरलीन कौर



आशा शौली

आज किस स्थान पर मिलेंगे हनुमान

चारों जुग परताप तुम्हारा, है परसिद्ध जगत उजियारा। संकट कटै मिटै सब पीरा, जो सुमिरै हनुमत बलबीरा॥॥
अंतकाल रघुवरपुर जाई, जहां जन्म हरिभक्त कहाई। और देवता चित्त ना धरई, हनुमत सेर्झ सर्व सुख करई॥

चरों युग में हनुमानजी के ही परताप से जगत में उजियारा है। हनुमान को छोड़कर और किसी देवी-देवता में चित्त धरने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि आज भी हनुमानजी हमारे बीच इस धरती पर सशरीर मौजूद हैं।

हनुमान इस कलियुग में सबसे ज्यादा जाग्रत और साक्षात हैं। कलियुग में हनुमान की भक्ति हीं लोगों को दुख और संकट से बचाने में सक्षम हैं। बहुत से लोग किसी बाबा, देवी-देवता, ज्योतिष और तांत्रिकों के चक्कर में भटकते रहते हैं, क्योंकि वे हनुमान की भक्ति-शक्ति को नहीं पहचानते। ऐसे भटके हुए लोगों का राम ही भला करे।

यत्र-यत्र रघुनाथ कीर्तन तत्र कृत
मस्तकाज्जलि। वाष्प वारि परिपूर्ण लोचनं
मारुति नमत राक्षसान्तक॥

अर्थात् कलियुग में जहां-जहां भगवान श्रीराम की कथा-कीर्तन इत्यादि होते हैं, वहां हनुमानजी गुप्त रूप से विराजमान रहते हैं। सीताजी के बचनों के अनुसार-

अजर-अमर गुन निधि सुत होऊ।
करहु बहुत रघुनाथक छोऊ॥

यदि मनुष्य पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से इनका आश्रय ग्रहण कर लें तो फिर तुलसीदासजी की भाँति उसे भी हनुमान और राम-दर्शन होने में देर नहीं लगती।

हनुमानजी के जीवित होने के प्रमाण समय-समय पर प्राप्त होते रहे हैं, जो इस बात को प्रमाणित करते हैं कि हनुमानजी आज भी जीवित हैं। 16वीं सदी के महान संत कवि तुलसीदासजी को हनुमानजी की कृपा से ही रामजी के दर्शन प्राप्त हुए। कथा है कि हनुमानजी ने तुलसीदासजी से कहा था कि राम और लक्ष्मण चित्रकूट नियमित आते रहते हैं। मैं वृक्ष पर तोता बनकर बैठा रहूंगा, जब राम और लक्ष्मण आएंगे मैं आपको संकंत दे दूंगा।

हनुमानजी की आज्ञा के अनुसार तुलसीदासजी चित्रकूट घाट पर बैठ गए और सभी आने-जाने वालों को चंदन लगाने लगे। राम और लक्ष्मण जब आए तो हनुमानजी गाने लगे-

चित्रकूट के घाट पै, भई संतन के भीर।
तुलसीदास चंदन धिसै, तिलक देत रघुबीर॥

हनुमान के यह वचन सुनते ही तुलसीदास प्रभु राम और लक्ष्मण को निहाने लगे। इस प्रकार तुलसीदासजी को रामजी के दर्शन हुए।

हनुमानजी कलियुग में गंधमादन पर्वत पर निवास करते हैं, ऐसा श्रीमद् भागवतद् में वर्णन



कश्यप ऋषि ने भी तपस्या की थी। गंधमादन पर्वत के शिखर पर किसी भी वाहन से नहीं पहुंचा जा सकता। गंधमादन में ऋद्धि, सिद्धि, चारण, विद्याधर, देवता, गंधर्व, अप्सराएं और किन्नर निवास करते हैं। वे सब यहां निर्भीक विचरण करते हैं।

वर्तमान में कहां है गंधमादन पर्वत? इसी नाम से एक और पर्वत रामेश्वरम के पास भी स्थित है, जहां से हनुमानजी ने समुद्र पार करने के लिए छलांग लगाई थी, लेकिन हम उस पर्वत की नहीं बात कर रहे हैं। हम बात कर रहे हैं हिमालय के कैलाश पर्वत के उत्तर में (दक्षिण में केदार पर्वत है) स्थित गंधमादन पर्वत की। यह पर्वत कुबेर के राज्यक्षेत्र में था। सुमेरु पर्वत की चारों दिशाओं में स्थित गजदंत पर्वतों में से एक को उस काल में गंधमादन पर्वत कहा जाता था। आज यह क्षेत्र तिब्बत के इलाके में है।

पुराणों के अनुसार जम्बूदीप के इलावृत्त खंड और भद्राश्व खंड के बीच में गंधमादन पर्वत कहा गया है, जो अपने सुगंधित बनों के लिए प्रसिद्ध था। कैसे पहुंचे गंधमादन पुराणों के अनुसार जम्बूदीप के इलावृत्त खंड और भद्राश्व खंड के बीच में गंधमादन पर्वत कहा गया है, जो अपने सुगंधित बनों के लिए प्रसिद्ध था। इस क्षेत्र में दो रास्तों से जाया जा सकता है। पहला नेपाल के रास्ते मानसरोवर से आगे और दूसरा भूटान की पहाड़ियों से आगे और तीसरा अरुणाचल के रास्ते चीन होते हुए। संभवत महाभारत काल में अर्जुन ने असम के एक तीर्थ में जब हनुमानजी से भेंट की थी, तो हनुमानजी भूटान या अरुणाचल के रास्ते ही असम तीर्थ में आए होंगे। गौरतलब है कि एक गंधमादन पर्वत उडीसा में भी बताया जाता है लेकिन हम उस पर्वत की बात नहीं कर रहे हैं। ●

संस्कारों का संक्रमण

एक विदेशी सैनिक अधिकारी की अंगुलियां कट गयीं। अंगुलियों का प्रत्यारोपण किया गया। प्रत्यारोपण के बाद जब कभी वह सैनिक अधिकारी किसी गोष्ठी या भोज आदि में सम्मिलित होता तो उसके समीप आने वाले बड़े आदमी के पॉकेट के पास अंगुलियां चली जातीं। सैनिक अधिकारी हैरान था। वह सोचता था कि ऐसा क्यों होता है? पर कुछ सूझता नहीं था।

एक दिन वह अस्पताल में डॉक्टर के पास पहुंचा। उसने डॉक्टर से पूछा, 'मेरे हाथ में जो

अंगुलियां प्रत्यारोपित की गई हैं, वे किसकी हैं?' डॉक्टर ने खोज कर बताया कि वे अंगुलियां एक जेबकरते की हैं। जेब-कतरा मर गया, उसका शरीर नहीं रहा किन्तु उसके संस्कार अंगुलियों में मौजूद थे। इसलिए अंगुलियां दूसरे की पॉकेट के पास चली जाती थीं।

इसी प्रकार दूसरे के संस्कारों का सूक्ष्म संक्रमण होता है। मांस खाने वाला पशुओं के मांस को ही नहीं खाता, उनके संस्कारों को भी खाता है।

-बेला गर्ग

नये मन्दिर नये पुजारी

शासनश्री
मुनि सुखलाल

लक्ष्य हो या क्रिया का वेग अंकित करना हो या मानसिक स्थिति का सूक्ष्म विश्लेषण करना हो- सभी की अभिव्यक्ति इस विधा द्वारा संभव है।

कहानी की कला इसी बात को प्रकट होती होती है कि संक्षेप में सीधी व सरल बात कहकर अपने कथ्य को पाठक तक पहुंचा दिया जाए। मुनि सुखलाल का कथा-संग्रह 'नये मंदिर : नये पुजारी' उपरोक्त तथ्य पर अक्षरतः खड़ा उतरता है। एक धर्म प्रसारक एवं नैतिक मान्यताओं को पुष्ट करने वाले मुनि के द्वारा अपने रचनाकर्म से यथार्थ का नग्न चित्रण करना उनकी मानवीय संवेदनाओं और सामाजिक सरोकारों को दर्शाता है। उनकी

:: ललित गर्ग ::

प्रसिद्ध साहित्यकार जैनेन्द्रजी का मानना है कि साहित्य के माध्यम से डाले जाने वाले जितने प्रभाव हो सकते हैं, वे कथा विधा में अच्छी तरह उपस्थित किये जा सकते हैं। चाहे सिद्धांत प्रतिपादन अभिप्रेत हो, चाहे चरित्र चित्रण की सुंदरता इष्ट हो, चाहे किसी घटना का महत्व निरूपण करना हो अथवा किसी वातावरण की सजीवता का उद्घाटन ही

कहानियों में बहुत तरह के अनुभव हैं। सहजता, मार्मिकता, तार्किकता, व्याकुलता, स्पष्टता, आत्मीयता, यथार्थता के साथ शिल्प का वैविध्य इन कहानियों को रोचक और पठनीय बनाता है। व्यक्ति और परिवार, परिवार और समाज, समाज और राष्ट्र अंतर्संबंध की विसंगतियों और विडम्बनाओं को बड़ी सूक्ष्मता से कहानीकार ने चित्रित किया है। अपुनब्रत आंदोलन जैसे नैतिकता और मानवता को पुनः स्थापित करने के उपक्रम से जुड़े होने के कारण उनकी इन कहानियों में मानवीय उत्कर्ष की दृष्टि विशेष परिलक्षित होती है।

28 कहानियों का यह संग्रह मानवीय सुख-दुख, हर्ष-विषाद, वेदनापूर्ण स्थितियों के साथ-साथ व्यवस्था पर चोट, विद्रोह को वाणी और यथार्थ चित्रण की स्थितियों से परिपूर्ण है। कुछ कहानियों के कथ्य भ्रष्टाचार, नारी उत्पीड़न, सामाजिक रूढियों और सामयिक समस्याओं के अनुरूप है। मार्मिक कहानियां सहज सुबोध शैली में हैं तथा आम आदमी के जीवनशैली से जुड़ी हैं।

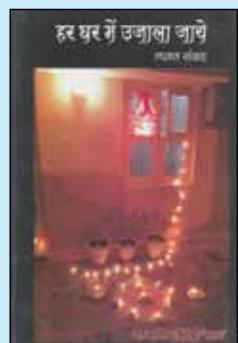
मुनि सुखलाल के इस कहानी-संग्रह में मानव सभ्यता की पथरीली, मटमेली तथा कटीली राहों का अवलोकन किया जा सकता है। इन कहानियों में आधुनिक समाज की दुष्प्रवृत्तियों को बड़ी कुशलता के साथ प्रस्तुति देते हुए उनसे उपरत होने का संदेश भी दिया गया है।

| | |
|-----------|--|
| प्रस्तक : | नये मंदिर : नये पुजारी |
| लेखक : | शासनश्री मुनि सुखलाल |
| प्रकाशक : | आदर्श साहित्य संघ |
| मूल्य : | 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-2 |
| | 70 रुपये, पृष्ठ : 140 |



हर घर में उजाला जाए

:: बरुण कुमार सिंह ::



गजल एक सुकोमल विधा है। जिंदगी के खट्टे-मीठे अनुभवों का संकलन ये गजल हैं। जीवन के उतार-चढ़ाव में भी गजलों को जिंदा रखना, अपनी अभिव्यक्ति को और ज्यादा मजबूत तरीके से प्रस्तुत करना गजलकार पं. अरविंद त्रिवेदी 'सनन' जी की विशेषता है। जिंदगी के बनते-बिगड़ते रिश्ते व जीवन में मिलने वाले आसु और मुस्कान ही इन गजलों का स्रोत हैं।

सननजी के गजल संग्रह 'हर घर में उजाला जाए' में कुल 105 गजल संकलित हैं। जिनमें गजलें, दर्शन, धर्म, अध्यात्म के साथ हास्य से भरपूर है। गजल एक ऐसी विधा है, जिसने अपनी शुरुआत से लेकर वर्तमान तक बड़ी लम्बी यात्रा तय की है।

गजल जीवन के हर पहलू को स्पर्श करती आई है। चाहे वो खुशी हो या गम, प्यार हो या शिकवा गिला, यारी हो या दुश्मनी, जीवन के हर भाव को अपने शब्दों में बयां करती हैं गजलें। गजल सुनने से कई व्यक्तियों को मानसिक सुकून मिलता है। इस संग्रह की सभी गजलों में इनके अंतर्मन में बहुत गहरे तक बैठी हुई पीड़ा स्वयं बोलती है।

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| प्रस्तक : | हर घर में उजाला जाए |
| लेखक : | पं. अरविंद त्रिवेदी 'सनन' |
| प्रकाशक : | शब्द-प्रवाह साहित्य मंच |
| मूल्य : | ए/99, वी.डी. मार्केट, उज्जैन (म.प्र.) |

ये उन दिनों की बात है

:: बरुण कुमार सिंह ::

कविता में भाषा को खूब जोरदार बनाना पड़ता है, उसकी सब शक्तियों से काम लेना पड़ता है। कल्पना को चटकीली करने और रस परिपाक के लिए कभी-कभी किसी वस्तु का गुण या आकार बहुत बढ़ाकर दिखाना पड़ता है या घटाकर। कविता में कहीं गई बातें हृदय पटल पर अधिक स्थायी होती हैं। इस बाजार युग में यदि कोई कविता लिखता-पढ़ता है तो निश्चित ही स्वागतयोग्य है।

देवेन्द्र मिश्रा की कविताओं में स्त्री, प्रकृति, समाज, राजनीति, मानवीय मूल्य, प्रशासन तथा हर वह विषय है जो आज जीवन में होता है। हर विषय पर उन्होंने अपनी कलम का जादू चलाया है। काव्य-कृति में कुल 49 कविताएं हैं। कुछ प्रमुख कविताएं इस प्रकार हैं- घरेलू नौकर, फोन पर, महासुख, संबंध, पैसा, बचकर चलता हूं, रोटी, दुनियादारी, सुख से रहगी, पिया के घर, जी रहे हैं हम, गरीब का हिसाब, मरने के दिन, गरीब, शहरीकरण आदि। कृति का कवर पृष्ठ आकर्षक है।

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| प्रस्तक : | ये उन दिनों की बात है |
| लेखक : | देवेन्द्र कुमार मिश्रा |
| प्रकाशक : | पार्वती प्रकाशन |
| मूल्य : | 73-ए, द्वारिका पुरी, इंदौर-452009 |
| | 50 रुपये, पृष्ठ : 64 |



पुखराज सेठिया

जमू-कश्मीर का नैसर्गिक सौन्दर्य भक्ति और आस्था की देहरी माता वैष्णो देवी मंदिर लाखों श्रद्धालुओं की आस्था का केन्द्र है। वर्ष भर देश-विदेश से माता के दर्शनों के लिए भक्तजनों के आगमन का तांता लगा रहता है। माता वैष्णो देवी के दरबार में पहुंचते ही भक्तजन अपनी यात्रा की कठिनाइयों को भूल जाते हैं। 'जय माता दी' के उद्घोष में आने वाला हर भक्त अपार आत्मतोष का अनुभव करता है।

जम्मू से लगभग 46 कि.मी. की दूरी पर पर्यटकों के मध्य स्थित है- एक खूबसूरत शहर-कटरा। जम्मू से बस या कार से लगभग दो घंटे का सफर तय कर कटरा पहुंच सकते हैं। यहां का वातावरण पूरी तरह धार्मिक भावनाओं से ओतप्रोत है। धूप और अगरबतियों की सुगंध से समूचा कटरा हमेशा महकता रहता है। 'चलो बुलावा आया है, माता ने बुलाया है-' आदि भक्ति गीतों की धून से सारा वातावरण गुंजायमान देश-विदेश के किसी भी शहर या गांव से आये हों, यहां सभी एक दूसरे का अभिवादन 'जय माता दी' कहकर ही करते हैं। धार्मिक भावनाओं से ओतप्रोत होकर जब श्रद्धालु होकर जब श्रद्धालु कटरा से माता वैष्णो देवी बोर्ड कार्यालय से अपनी यात्रा पर्ची लेकर माता के दर्शन के लिए त्रिकूट पर्वत की 14 किलोमीटर लंबी चढ़ाई के लिए निकलते हैं तो उन्हें सर्वप्रथम बाणगंगा नामक स्थल पर पहुंचना होता है।

बाणगंगा से ही शुरू होती है माता वैष्णो देवी की यात्रा। कहा जाता है कि आज से लगभग 5000 वर्ष पूर्व माता वैष्णो देवी और भैरवनाथ के बीच युद्ध के समय इस स्थल पर वैष्णो देवी को प्यास लगी थी। उस समय माता ने धरती पर बाण चला कर गांगा निकाली थी और इसी गंगाजल से अपने बाल धोए थे। इसी कारण इस स्थल को बाणगंगा भी कहते हैं।

माता वैष्णो देवी यात्रा के अंतिम चरण अर्थात् मंदिर तक पहुंचने के लिए प्रकृति के सुरक्ष्य दूश्यों से होकर गुजरना होता है। इस दौरान उन्हें चरण पादुका, आदिकुमारी आदि तमाम छोटे-बड़े मंदिरों के दर्शनों का लाभ प्राप्त होता है। यहां पर रास्ते में पड़ने वाले सभी मंदिर किसी-न-किसी पौराणिक कहानी रहस्यपूर्ण घटना के कारण प्रसिद्ध हैं लेकिन आदिकुमारी माता की गुफा, जिसे गर्भजून भी कहते हैं, सबसे अधिक प्रसिद्ध है।

बीस फीट लंबी इस गुफा में तीर्थ यात्रियों को कभी द्युक कर तो कभी लेट कर जाना

भवित की सुगंध से महकता शहर : कटरा



तीन-चार घंटे की प्रतीक्षा के बाद त्रिकूट पर्वत की पवित्र गुफा में प्रवेश दिया जाता है जहां पर माता वैष्णो देवी के साथ महाकाली, महालक्ष्मी और महासरस्वती और पिंडियां विराजमान हैं।

माता की इन पिंडियों के बीच से होकर पानी की तेज जलधारा प्रवाहित होती रहती है। यहां पर प्रत्येक तीर्थ यात्री को प्रसाद दिया जाता है। माता वैष्णो देवी की यात्रा करने वालों को नैसर्गिक आनंद की अनुभूति तो प्राप्त होती ही है, साथ ही उनकी मांगी सब मुरादें भी पूरी होती हैं।

जम्मू से लगभग 108 कि.मी. पर स्थित पटनीटांप एक खूबसूरत जगह है। यहां चीड़, देवदार के पेड़ और साल भर तक जमी रहने वाली बर्फ भी पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती है। यही वजह है कि जम्मू अथवा कटरा आने वाले पर्यटक पटनीटांप अवश्य आते हैं। जम्मू से बस या टैक्सी से यहां आ सकते हैं। यहां ठहरने के लिए होटल तथा पर्यटन विकास निगम के कई बंगले (कॉटेज) हैं। अधिकतर पर्यटक दिन भर धूमकर लौट जाते हैं।

धरती का स्वर्ग माना जाने वाला जम्मू-कश्मीर नैसर्गिक खूबसूरती के लिए दुनिया भर के पर्यटकों के बीच में खासा लोकप्रिय है ही, आस्था की देहरी माता वैष्णो देवी मंदिर श्रद्धालुओं के बीच पूजनीय भी है। जम्मू, कश्मीर और लद्दाख की अपनी-अपनी विशेषताएं हैं, लेकिन प्राकृतिक खूबसूरती इन तीनों क्षेत्रों में खूब पसरी हुई है। इस कारण से इस प्रदेश को 'पैराडाइज ऑन अर्थ' भी कहा जाता है।

-एम-25, लाजपत नगर-2
नई दिल्ली-110024

महावीर ने दिया क्षमा का आदर्श



गणि राजेन्द्र विजय

भगवान महावीर ने क्या किया, क्या कर रहा हूं और क्या करनीय है इस सोच के प्रति जागृति का बातावरण बनाया। ‘अप्पणा सच्च मेसेज्जा’ आत्मा से आत्मा को देखने की बात कहकर उन्होंने हर व्यक्ति को अपने प्रति जागरूक होने का मार्ग प्रशस्त किया। इसी से अहिंसा जीवन में आदर्श बनकर उत्तरती है क्योंकि ‘मित्ती में सब्ब भूएसु’ की भाव चेतना में प्राणि मात्र के प्रति मैत्री सध्य जाती है।

मैत्री तक पहुंचने के लिए क्षमायाचना की तैयारी जरूरी है। क्षमा लेना और क्षमा देना मन परिष्कार की स्वस्थ परम्परा है। क्षमा मांगने वाला अपनी कृत भूलों को स्वीकृति देता है और भविष्य में पुनः न दुहराने का संकल्प लेता है जबकि क्षमा देने वाला आग्रह मुक्त होकर अपने ऊपर हुए आधात या हमलों को बिना किसी पूर्वांग्रह या निमित्तों को सह लेता है। क्षमा ऐसा विलक्षण आधार है जो किसी को मिटाता नहीं, सुधरने का मौका देता है। हाल ही में नलिनी श्रीहरन की रिहाई के मामले को सोनिया-प्रियंका के क्षमादान से जोड़कर देखा जाना चाहिए। क्षमादान की यह कहानी हमें प्रेरणा देती है कि अपराध करने वालों को एक मौका अवश्य ही सुधरने का मौका दिया जाना चाहिए। क्षमा का यही वास्तविक हार्द है।

राजीव गांधी की हत्या के मामले में नलिनी एवं उनके पति मुरुगन दोनों को अदालत ने फांसी की सजा सुनाई। लेकिन उनकी जिंदगी और मौत के बीच आ खड़ी हुई सोनिया गांधी। जब वे इस तरह आगे आई तब आज की तरह शक्तिशाली और सबसे बड़ी नेताओं में नहीं थीं। वे बहुत ही निजी किस्म की, राजनीति की जिस आग में उनके पति राजीव होम हुए, उससे अपना दामन व अपने बच्चों को बचाती एक महिला थीं। उस सोनिया गांधी ने अपनी प्रेरणा से या जैन संस्कृति के क्षमा और त्याग के आदर्श से प्रेरणा लेकर कहा—नहीं, राजीव के जान के बदले मुझे नलिनी की जान नहीं चाहिए। संभवतः यह जैन संस्कृति का आदर्श या भारतीय संस्कृति का गौरव सूत्र ही है जिसे सोनिया गांधी ने बड़ी गहराई से आत्मसात किया था।

बात केवल नलिनी या अफजल की नहीं है, बात उन घने अंधेरों के बीच जुगनू की तरह चमकते ऐसे प्रेरक प्रसांगों की हैं जो ज्यादा मूल्यवान हैं। वर्तमान की विडम्बना है कि आज

महावीर के जीवन से प्रेरणा लेकर हर व्यक्ति अपनाए तो अनेक समस्याओं का समाधान हो सकता है। महावीर ने सूक्ष्म से सूक्ष्म प्राणी से भी क्षमा याचना करने की बात कही है।



अर्थात् खबरों और लोगों का ऐसा शोर है कि कई ऐसी घटनाएं, खबरें और प्रसंग दम तोड़ देते हैं जिहें दबने देना नहीं चाहिए। क्योंकि ये जीवन के प्रेरक हैं और उन्नत मानवीय सोच और संवेदना के आधार हैं और सबसे बड़ी बात है कि आज के इस अंधकार को काटने और इसमें से रास्ता निकालने की शक्ति है।

पिछले वर्ष इन्हीं दिनों गुजरात के मेरे चातुर्मास में भी क्षमा का एक अनूठा उदाहरण प्रस्तुत हुआ। मेरे एक प्रवचन को लेकर एक पार्टी विशेष के कार्यकर्ताओं ने मेरे पर हमला किया, पथराव किया और मुझे मारने की कोशिश की। इस घटना से विक्षुष्ट होकर पूरा नगर हिंसा पर उत्तर था, प्रशासन भी कड़ी से कड़ी कार्रवाई करने को तत्पर हुआ। लेकिन इसी क्षमा को प्रस्तुत करते हुए हम लोगों ने बदले की कार्रवाई की बजाय अहिंसा का उदाहरण प्रस्तुत किया। इस घटना का इतना सकारात्मक प्रभाव निर्मित हुआ कि हमला करने वाले आत्मगिन्मान महसूस करते हुए अपनी भूल के लिए झूक गए। एक बड़ा हादसा एवं दो वारों के बीच नफरत एवं द्वेष का बीज पनपने से पहले ही रोंद डाला गया। असल में मानवीय सदवृत्तियों और अच्छाई की तरफ जाने की कुदरती इच्छा पर विश्वास करने वाले लोग ही इस तरह क्षमा को जीवन का आदर्श बनाते हैं।

भगवान महावीर का जीवन क्षमा का विलक्षण उदाहरण है। उन्होंने अपने साधनाकाल में अनेक उपर्युक्त सहेजे। अनेक लोगों की यातनाएं सही। अनेक जीव-जंतुओं की मरणान्तक कष्ट झेले। फिर भी वे सभी के प्रति क्षमा भाव को प्रदर्शित करते रहे। क्षमा को हम एक शब्द भरन समझें, यह एक संपूर्ण जीवन शैली है। आज

के स्वार्थी युग में क्षमा की बात को केवल तर्क की तुला पर तौलेंगे तो संभवतः सही परिणाम नहीं आ पायेंगे। क्योंकि क्षमा स्वार्थ से नहीं, हृदय से आती है। इसीलिए क्षमा की जर्मों जहाँ भी कमजोर पड़ती है, बुनियाद के खोखले हो जाने का भय भी जीवन के ईर्द-गिर्द नए खतरे खड़े कर देता है। मनुज मन की व्याख्या के लिए क्षमापना पर्व से बड़ा कोई अवसर नहीं है। आज मानवीय संबंधों में दरारें पड़ रही हैं, संवेदनाओं का उत्स सूख रहा है, निजों स्वार्थों की पूर्ति में हम औरौं के अस्तित्व को नकार रहे हैं, मन के प्रतिकूल कभी किसी को एक क्षण के लिए भी नहीं सहते। सत्ता, शक्ति, अधिकार और न्याय का उचित उपयोग नहीं करते।

हर समाज में ऐसे लोग होते हैं जो नीचे की कंकरी निकाल कर अपनी भूमिका अदा करते हैं और ऐसे लोगों की भी कमी नहीं होती, जिनकी आंखों की कोशिकाएं जीवन के रंग नहीं देखकर सब काला ही काला देखती हैं। इतिहास में सब कुछ सुंदर और श्रेष्ठ नहीं होता। उसमें बहुत कुछ असुंदर और हेय भी होता है। सभी जातियों, वर्गों, समाजों, धर्मों और पार्टियों के इतिहास में भी सुंदर और असुंदर, महान और हेय, गर्व करने योग्य और लज्जा करने योग्य भी होता है। किसी भी संदर्भ, घटना, प्रसंग को राग-द्वेष, नफरत, घृणा, दुश्मनी की भावना से मुक्त करने के लिए ‘क्षमा’ या ‘मैत्री’ की रेखाओं को खींचना जरूरी होता है। क्योंकि मानवीयता को अंततः वैर, मारो से परे का विषय बनाना चाहिए।

महावीर के जीवन से प्रेरणा लेकर हर व्यक्ति अपने जीवन में क्षमा का आदर्श अपनाए तो अनेक समस्याओं का समाधान हो सकता है। महावीर ने सूक्ष्म से सूक्ष्म प्राणी से भी क्षमा याचना करने की बात कही है। सचमुच वह धर्म कितना गहरा और कितना मानवीय मूल्यों का संरक्षक, आज के सदर्भ में समझा जा सकता है। आज संपूर्ण मानव जाति एक दूसरे से अपने आपको असुरक्षित महसूस कर रही है। ईर्द-गिर्द भय, हिंसा अन्याय, शोषण, भ्रष्टाचार, गलत राजनीति का दांवपेंच व्याप्त है। प्राणी मात्र का अस्तित्व खतरे में है। ऐसे क्षणों में चौरासी लाख जीवयोनि से क्षमायाचना का बोधसूत्र मन को जागृत संदेश देगा कि हमारे भीतर सबके प्रति मैत्री भाव जागे। हम औरौं की अस्मिता का अहसास करें। ‘सबके लिए एक और एक के लिए सब’ का जीवन निर्माण करें।

अहिंसा, अभय, सहअस्तित्व, ध्रातृत्वभाव और एकता के सूत्रों में बंधा हमारा मन यदि इस दिशा में प्रस्थान कर सका तो उज्ज्वल भविष्य हमारे हाथों में होगा। ●



SHREE AADINATH TRADING COMPANY



BLACK DIAMOND MOVERS

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



HIGHLIGHTS

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



JAIN GROUP

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

CONTACT DETAILS

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

Indian Charity & Welfare Exchange



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

ICWE is committed to :-

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

Advisory Services :

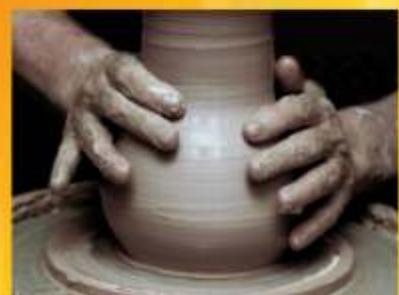
ICWE with its highly qualified and focused team of professionals provides specialized and valuable advisory services to NGOs, Trusts, Corporate and other philanthropic organizations on following area:

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

ICWE Care for All :

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

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



Register with us :

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

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

Please register on website and explore the world of philanthropy.