



www.sukhiparivar.com

₹25

समृद्ध सुखी परिवार

अप्रैल 2013



खुश रहो
हर खुशी है
तुम्हारे लिए

कांटों के बीच
से खुशियों के
फूल चुनें

खुशियों
का संसार हैं
बेटियाँ

खुशहाल शादीशुदा
जिंदगी के टिप्प



VASU CREATION

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

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

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

—: SPECIALISTS IN :—

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

समृद्ध खुशी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुख्यपत्र

वर्ष : 4 अंक : 3

अप्रैल 2013, मूल्य : 25 रु.



आप प्रसन्न हैं तो मालामाल हैं



हँसी, खुशी और जीवन के सिद्धांत



शाही शान का प्रतीक पिंजौर



इस अंक में...

- 6 खुश रहो हर खुशी है तुम्हारे लिए
- 7 आप प्रसन्न हैं तो मालामाल हैं
- 8 खुशी हमारे आसपास ही है
- 8 दोस्ती खुशी का मीठा दरिया है
- 9 आंतरिक प्रसन्नता को बाहर लाने के दस सूत्र
- 10 जिंदगी में लालसा है खुशी
- 11 काटों के बीच से खुशियों के फूल चुनें
- 11 खुशियों के लिए वास्तु के सरल टिप्प
- 12 स्वस्थ तन और प्रसन्न मन के हॉट योग
- 13 हँसी, खुशी और जीवन के सिद्धांत
- 14 पूजन से होता मन प्रसन्न
- 14 प्रसन्नता का रहस्य
- 15 खुशी के सबक
- 16 क्षण भर की खुशी नहीं, लंबी सफलता हो लक्ष्य
- 16 हँसने के फायदे
- 17 खुश रहने की चाबी
- 17 प्रसन्न रहने के तरीके
- 18 खुशियों का खजाना है गणपति
- 19 प्रसन्नता के दस शाश्वत नियम
- 20 जीवन में लाएं खुशियां
- 21 खुशियों का संसार हैं बेटियां
- 21 कैसे प्राप्त करें खुशी
- 22 प्रसन्न होगा आपका दिल -योग कीजिए
- 23 जलता दीया ही दूसरों को जला सकता है
- 23 खुशियां बेशुमार
- 27 ठहाके लागाओ, स्वस्थ रहो
- 28 वास्तु शास्त्र अपनाएं, खुशियां पाएं
- 28 नई खुशी की तरंगों को जानिए
- 29 आत्मसंतुष्टि है सबसे बड़ी खुशी
- 29 सुखद दाम्पत्य जीवन
- 30 राम का चरित्र सबका पथ प्रदर्शक
- 31 सादगी और प्रसन्नता
- 31 खुशाहाल शादीशुदा जिंदगी के टिप्प
- 32 दर्द का हृद से गुज़रा है दवा हो जाना
- 33 गुरु मंत्र खुशी के लिए संकल्प जरूरी
- 34 महावीर: सुख का निरापद मार्ग
- 35 भगवान महावीर और आत्मनिर्भरता
- 36 सुख का व्यावहारिक दृष्टिकोण
- 37 खुशी और गम दोनों से ऊपर है परमात्मा का साम्राज्य
- 38 होइहि सोइ जो राम रचि राखा
- 38 प्रसन्नता की खोज में
- 39 हमारा घर ही सबसे बड़ा मंदिर है
- 40 Stress-free Formula for a Happy Life
- 40 Pride in Profession
- 41 Ensure Your Security, Take Refuge Within
- 42 मन चंगा तो कठौती में गंगा
- 45 शाही शान का प्रतीक पिंजौर

पीयूष जैन
नरहरि पटेल
मंजुला जैन
स्मृति जोशी

श्री श्री रविशंकर

सत्यपाल गौतम

संदीप मिश्रा

मुरली काठेड़

अनुराधा गोयल

अमृत साधना

अतुल कंकरे

भावना सेन

अजीम प्रेमजी

जोगिन्द्र सिंह

अनिता शर्मा

वारेन बफेट

अनिरुद्ध जोशी 'शतायु'

संजीव कुमार दुबे

श्री श्री परमहंस योगानन्द

बरुण कुमार सिंह

पूनम जैन

राजश्री

सुनील सिंह

महायोगी पायलट बाबा

ब्रह्मकुमार निकुंज

आसाराम बापू

उमेश पांडे

प्रकाश जैन

मुमताज

गौतमचंद छाजेड़

गोपालजी गुप्त

ओशो

मीरा जैन

सीताराम गुप्ता

मानसी

गणि राजेन्द्र विजय

डॉ. दिलीप धींग

आरती जैन-खुशबू जैन

दांती महाराज

आचार्य सुदर्शन

मोहिन्दर कुमार

आर. डी. अग्रवाल 'प्रेमी'

Maulana Wahiduddin Khan

Meera Sheshadri

Acharya Mahaprajna

रामस्वरूप रावतसरे

पुखराज सेठिया

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

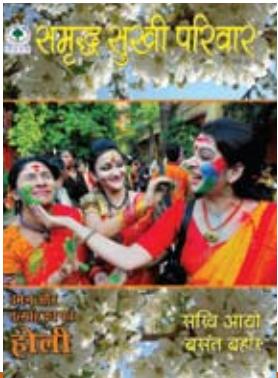
डिजाइन: कल्पना प्रिंटोग्राफिक्स (9910406059) वितरण व्यवस्थापक: बरुण कुमार सिंह +91-9968126797, 011-29847741, कार्यालय: ई-253, सरस्वती कुंज अर्पाटमेंट, 25 आई.पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज दिल्ली-110092

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

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

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

समृद्ध खुशी परिवार | अप्रैल 2013



मत-सम्मत

Sमृद्ध सुखी परिवार धर्म, संस्कृति और अध्यात्म की त्रिवेणी है जिसमें अवगाहन कर हर परिवार समृद्ध और सुखी होने का पुण्य लाभ प्राप्त कर सकता है। चिंतन और चेतना के मर्थन से निकला नवनीत है। जो ज्ञान गंगा के रूप में हँस या विवेक का प्रसाद बांटता है तथा परिवार और समाज को शिक्षा और संस्कार से आलोकित करता है। सुरुचि सुवास सरस

अनुरागमयी पत्रिका के हित संपादक बधाई के पत्र हैं।

—डॉ. विद्या विनोद गुप्त
साहित्य सदन,
5/7 सरदार पटेल मार्ग,
चाम्पा-495671 (छत्तीसगढ़)

Sमृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका बुलंदी की ओर है। प्रत्येक सद्गृहस्थ समृद्ध सुखी परिवार का अरमान लिये जीता है और यह उसका परम सौभाग्य भी है। ऐसी स्थिति में उसे पग-पग पर ऐसे तथ्य जुटाने होते हैं जो समृद्ध सुखी परिवार के लिए आवश्यक है। यह कार्यमात्र किसी पुस्तिका या प्रवचन से शायद ही संभव हो, इसके लिए चाहिए एक ऐसी पत्रिका जो हर माह कुछ नवी, कुछ पुरानी सामग्री के साथ न केवल व्यक्ति विशेष अपितु पूरे परिवार में सुख समृद्धि का सत्र श्रोत बहा सके।

यह पत्रिका प्रत्येक परिवार के लिए किसी अमूल्य उपहार या वरदान से कम नहीं। क्या तो स्वस्थ सामग्री का सुंदर संयोजन और क्या हो चित्तार्थक साज-सज्जा। जो भी एक बार इस पत्रिका को देख-पढ़ लेता है, उसी दिन से

यह पत्रिका उस घर-परिवार में शर्तियां देखी जा सकती है।

सर रूप में मैं समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका के लिए यही कहूँगा कि यदि यह पत्रिका प्रत्येक भारतीय परिवार के पास पहुंच जाये तो महात्मा गांधी का राम राज्य का स्वप्न हकीकत बन सकता है।

सर्वगुण कला संपन्न श्री ललित गर्ग जो कि संपादन का विशिष्ट एवं विराट अनुभव रखते हैं, उनके समृद्ध हाथों से सुखी परिवार का जो आदर्श उपस्थित हो रहा है वह अनुपम एवं स्तुत्य है।

—राष्ट्रसंत गणेश मुनि शास्त्री
गणेश विहार, सेक्टर-11, उदयपुर

Sमृद्ध सुखी परिवार के अंक लगातार प्राप्त हो रहे हैं। वास्तव में सुखी परिवार फाउंडेशन का यह संस्कृति संरक्षण अभियान मरुस्थल को उद्यान बनाने जैसे साहसिक और श्लाघनीय प्रस्तुतीकरण अद्वितीय है, आज की स्थितियों में ऐसी सर्वांग सुंदर व पठनीय पत्रिका का प्रकाशन सामाजिक परिवर्तन के लिए अत्यावश्यक है। अनेकशः साधुवाद।

—राजेन्द्र तिवारी

38-बी, गोविंद नगर, कानपुर-208006

प्रसन्नता पर महान लोगों के विचार

● खुशी तब मिलेगी जब आप जो सोचते हैं, जो कहते हैं और जो करते हैं, सामंजस्य में हो।

—महात्मा गांधी

● प्रसन्नता कोई पहले से निर्मित वस्तु नहीं है, वो आपके कर्मों से आती है।

—दलाई लामा

● प्रसन्नता हम पर ही निर्भर है।

—अरस्तु

● लोग कहते हैं कि पैसा खुशियां की चाभी नहीं है, पर मैंने हमेशा पाया है कि यदि आपके पास पैसा है तो आप एक चाभी बनवा सकते हैं।

—जॉन रिवर्स

● वह जो अपने परिवार से अत्यधिक जुड़ा हुआ है, उसे भय और चिंता का सामना करना पड़ता है, क्योंकि सभी दुखों कि जड़ लगाव है। इसलिए खुश रहने के लिए लगाव छोड़ देना चाहिए।

—चाणक्य

● पैसा आपके लिए खुशियां नहीं खरीद सकता लेकिन वो दुःख को कुछ सुखद रूप में अनुभव करा सकता है।

—स्पाइक मिल्लिगैन

● याद रखिये खुशी इस बात पर निर्भर नहीं

करती कि आप कौन हैं या आपके पास क्या है, ये पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करती है कि आप क्या सोचते हैं।

—डेल कार्नेगी

● कुछ लोग जहां जाते हैं वहां खुशियां लाते हैं, कुछ लोग जब जाते हैं तब खुशियां लाते हैं। —आस्कर वाइल्ड

● कभी भी उनसे मित्रता मत कीजिए जो आपसे कम या ज्यादा प्रतिष्ठा के हों, ऐसी मित्रता आपको खुशी नहीं देगी।

—चाणक्य

● आपके जीवन की प्रसन्नता आपके विचारों की गुणवत्ता पर निर्भर करती है।

—मार्क्स औरेलियास

● मैंने पाया है कि खुशी खोने का एक निश्चित तरीका है कि इसे हर कीमत पर चाहा जाए।

—बेट डेविस

● खुशी की तरह दौलत भी कभी प्रत्यक्ष रूप से नहीं मिलती। यह किसी उपयोगी सेवा के फलस्वरूप मिलती है।

—हेनरी फोर्ड

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

—डेल कार्नेगी

‘समृद्ध सुखी परिवार’ मासिक पत्रिका के आगामी अंकों के विषय के अनुरूप रचनाएं आमंत्रित हैं। हमारा प्रयास हर अंक को अनमोल, अद्भुत, संग्रहणीय और पठनीय बनाना है। विषय केन्द्रित अंकों की यह शृंखला निश्चित ही पाठकों को पसंद आयेगी।

मई 2013	स्वारथ्य
जून 2013	समृद्धि
जुलाई 2013	परिवार
अगस्त 2013	स्वतंत्रता
	—संपादक



आगामी अंक



युग की आवाज और खुशी का दीपक



इस संसार में कोई इंसान भगवान की पूजा न करने की बात कर उनकी महिमा को उतना कम नहीं कर सकता, जितना एक मूर्ख अपनी दीवार पर अंधेरा लिखकर सूरज के तेज को घटा सकता है। अगर हम ऊपर उठकर देखें तो दुनिया में अच्छाई और बुराई, आशा और निराशा, सुख और दुःख अलग-अलग दिखाई देंगे। जब हम सच की तलाश करते हैं तो आखिर में खुशी मिल सकती है। लेकिन हम अगर खुशी की तलाश करते हैं तो सच और खुशी, दोनों नहीं मिलते। दुःखों के पहाड़ों के बीच खुशी गायब है, तो निराशाओं के जंगल में आशाएं दबी हैं, भ्रष्टाचार के भयानक विस्तर में नैतिकता के स्वर निस्तेज से हैं। आवश्यकता है कि खुशी, आशा और नैतिकता की ध्वलता अपना प्रभाव उत्पन्न करे और उसे कोई दूषित न कर पाये। इस आवाज को उठाने के लिए 'समृद्ध सुखी परिवार' पत्रिका सदा ही माध्यम बना है। इंसान की खुशी का प्रबल पक्षधर बना है।

'समृद्ध सुखी परिवार' पत्रिका सुख, समृद्धि एवं स्वास्थ्य की प्रतिष्ठा का एक अभियान है, उसकी आवाज बना है। छोटी-सी कालावधि में इस पत्रिका की यात्रा में ठहराव आया तो गति भी आई, पर रुका नहीं। अनेक रूपों में, अनेक आकारों में आप तक यह पहुंचती रही है। इसी युगयात्रा में यह पत्रिका अब कुछ व्यवस्थागत बदलावों के साथ एक नये रूप में, नये प्रयास के साथ प्रस्तुत है। इसे कितने ही लेखकों-स्तंभकारों ने अपनी कलम के पैनेपन से संवारा है। खुराक दी है। अपना परीना दिया है। सम्पादक के रूप में मैं कुछ कर पाया उसके बारे में यही कहना है कि 'समृद्ध सुखी परिवार' पत्रिका स्वयं एक दीपक है और जिसे जलता रखकर इसमें और तेल भरना है।

आज जिन माध्यमों से खुशी मुखर हो रही है, वे बहुत सीमित हैं। प्रभावक्षीण तथा चेतना पैदा करने में काफी असमर्थ हैं। हम देख रहे हैं कि माध्यमों की अभिव्यक्ति एवं भाषा में एक हल्कापन आया है। ऐसे में एक गम्भीर लेखन के साथ आगे आना ही एक साहस है। हम यह भी महसूस कर रहे हैं कि प्रकाशन एवं प्रसारण के क्षेत्र में ताकतवर स्थान युग की नैतिक विचारधारा को किस तरह धूमिल कर रहे हैं। जबकि समय यह मानता है कि जब-जब नैतिक क्षण हो, तब-तब अभिव्यक्ति का माध्यम और ज्यादा ताकतवर व ईमानदार हो।

हमें खुशी को एक अभियान का रूप देना है। इसके लिये जरूरी है कि हम अपनी जिंदगी के किसी भी दिन को न कोसे। अच्छा दिन खुशियां लाता है और बुरा दिन अनुभव। जिंदगी के लिए दोनों अतिआवश्यक हैं। इसलिए हर दिन खुशी से जियो। बाकई यह सूत्र ही जीवन में खुशियों की वास्तविक स्थापना कर सकता है। आज का दुख, उदासी, भूल और गलती सालों बाद अनुभव का खुशनुमा गुलदस्ता बन जाती है और अनुभव हर सफलता की सीढ़ी है।

जिंदगी नाम है उतार-चढ़ाव का। चुनौतियों के क्षण आते-जाते हैं। इंसान के पास जो-जो है, उस पर अपना ध्यान केंद्रित करना चाहिए, न कि जो नहीं है उस पर। तभी उसकी झोली खुशियों से भर जाएगी। इससे इंसान हमेशा केंद्रीत रहेगा और खुश भी। हमेशा प्यारी मुस्कान बिखेरिए और पॉजिटिव ऊर्जा का प्रवाह करते रहिए।

एक व्यक्ति सुबह-सकरे सागर किनारे टहल रहा था। एकाएक उसकी दृष्टि चांदी की छड़ी पर पड़ी, जो बहती-बहती किनारे आ लगी थी। वह खुश हुआ और झट पट छड़ी उठा ली। फिर उसका सागर में नहाने का मन हुआ। उसने सोचा कि अगर मैं छड़ी को किनारे रखकर नहाऊगा, तो कोई ले जाएगा। इसलिए उसे हाथ में ही थाम कर नहाना बेहतर रहेगा। सो, वह छड़ी हाथ में ही पकड़ कर नहाने लगा। तभी एक ऊंची लहर आई और तेजी से छड़ी को बहाकर ले गई। अब बेचारा अफसोस करने लगा। उधर से एक संत आ रहे थे। व्यक्ति को उदास देख पूछा, 'इतने दुखी क्यों हो?' उसने बताया, 'स्वामीजी, नहाते हुए मेरी चांदी की छड़ी सागर में बह गई।' संत ने हैरानी जारी, 'छड़ी लेकर नहा रहे थे?' व्यक्ति बोला, 'तो क्या करता? वह मुझे यहीं पड़ी जो मिली थी।' यह सुनकर संत ने सहजभाव से समझाया, 'जब वह तुम्हारी थी ही नहीं, तो फिर दुख या उदासी कैसी?'

जिंदगी नाम है सफर का, जिसमें इंसान कुछ हासिल करता है और कुछ हासिल नहीं कर पाता। इंसान के पास है खुशियां बांटती अनमोल जिंदगी, प्यारे रिश्ते-नाते, बायु, जल, फूल, हरी-भरी घास और नीला आसमान। कुदरत खुशियां बांटने में व्यस्त है। लेकिन हमारे पास खुशियां ग्रहण करने का वक्त नहीं बचा है। इंसान अतिव्यस्त है तमाम ऐसी चीजों की गिनती करने में, जो उसके पास नहीं हैं और बड़ा आलीशान बंगला, शानदार कार, स्टेट्स, पॉवर वैग्नर्ह। और भूल जाता है कि एक दिन सब कुछ यूं ही छोड़कर अगले सफर में निकलना है।

इंसान नादान कस्तूरी मृग की भाँति खुशबू की तलाश में जंगल-जंगल भटकता फिरता है। नहीं जानता कि खुशबू तो उसी की नाभि से ही प्रस्फुटित हो रही है। इसी प्रकार, इंसान खुशी की खोज में मारा-मारा फिरता है, जबकि खुशी का फव्वारा तो उसकी सोच में उसी के भीतर समाया है।

असल में खुशी का संबंध मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे, गिरिजा आदि धर्मस्थलों से नहीं है, बल्कि यह एक प्रकार की मानसिक स्थिति है। इस लिहाज से विभिन्न धर्मों में इंसान को खुश रहने के अनेक रास्ते सुझाए गए हैं। लेकिन यह भी ध्यान रहे कि खुशी का मतलब सिर्फ अपना स्वार्थ पूरा करना नहीं है। हालांकि स्वार्थी व्यक्ति सिर्फ अपनी खुशी को ही अहमियत देता है। यहां तक कि यदि उसे अपनी खुशी के लिए दूसरों की खुशियों पर पानी फेरना पड़े तो वह वैसा ही करेगा। ऐसे लोगों को सबक यह है कि खुशी बांटने वाली चीज है। यदि कोई व्यक्ति दूसरे के विचारों और उनकी खुशियों को आदर नहीं देता है, तो वह खुद भी खुश नहीं रह सकता।

मनुष्य की प्रगति में कई बार ऐसे अवसर आते हैं जब जीवन के मूल्य धूमिल हो जाते हैं। सारा विश्वास टूट जाता है एवं कुछ विजातीय तत्व अनचाहे जीवन शैली में घुस आते हैं। जीवन का यही आनन्द है, यह जीवन की प्रक्रिया है, नहीं तो जीवन, जीवन नहीं है। पर नियति की यह परम्परा रही है कि वे इसे सदैव के लिए स्वीकार नहीं करती। स्थाई नहीं बनने देती। टूटना और बनना शुरू हो जाता है। नये विचार उगते हैं। नई व्यवस्थाएं जन्म लेती हैं एवं नई शैलियां, नई अपेक्षाएं पैदा हो जाती हैं। इन झ़़़ावातों के बीच हमें अपने प्रयासों के दीप जलाये रखने हैं। आपके विचार भी आमंत्रित हैं। आपके विचार दीप होंगे। उन नहीं दीपकों को हम अंधेरे रास्तों में रख देंगे ताकि लोग 'रोशनी' एवं 'खुशी' को भूल न पायें।

'समृद्ध सुखी परिवार' पत्रिका का हर अंक पिछले अंक से आगे हो, इस आशा से विज्ञापनदाताओं एवं पाठकों से अपेक्षित सहयोग के साथ विनम्र प्रणाम।



मार्च 2013

खुश रहो हर खुशी है तुम्हारे लिए



पीयूष जैन

प्र सन्नता, हर्ष, उल्लास, खुशी, सुख ये सब एक ही परिवार के सदस्य हैं। अनादिकाल से मनुष्य सुख की खोज में भटक रहा है और वह सुख सदा उससे दूर भागता रहा है। आजकल मनुष्य को खुशहाली के बारे में मनोवैज्ञानिक, समाजशास्त्री और राजनीतिज्ञ भी चिंतित हैं, क्योंकि इक्कीसवाँ सदी एक बेचैन सदी बन गई है। इसमें एक अजीब सा आलम है। जो आज तक खुशी के साधन माने जाते थे वे बहुत अधिक उपलब्ध हैं, साथनों-सुविधाओं के अंबार लगे हैं, प्रगतिशील देश भी विकसित देशों की अर्थव्यवस्था से टक्कर लेने लगे हैं, लेकिन इस उफान के बावजूद एक सवाल सबके दिल में कुरेद रहा है कि क्या आधुनिक मनुष्य सचमुच खुश है? क्या वह उसके पूर्णजों से ज्यादा सुखी है? वह खुश दिखाई जरूर देता है, लेकिन खुश दिखाई देने और खुश होने में जमीन-आसमान का फर्क होता है।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय में अर्थशास्त्र के एक प्रोफेसर रिचर्ड ईस्टरलिन इस ख्याल से इतने विचलित हुए कि उन्होंने इसी विषय को लेकर एक वृहद अनुसंधान किया। इसके तहत उन्होंने विकसित और प्रगतिशील देशों के लगभग सोलह हजार नागरिकों से कुछ सवाल पूछे। इसके नतीजे बेहद आश्चर्यजनक थे। उन्होंने पाया कि अर्थिक समृद्धि और मनुष्य की प्रसन्नता के अनुपात में कोई तालमेल नहीं है। हां, कुछ हद तक ही अर्थिक समृद्धि खुशी देता है। किसी के पास कार नहीं हो तो उसे पा लेना निश्चय ही खुशी का कारण बनता है।

किराये के मकान में रहने वाले के लिए खुद का मकान हासिल करना एक खुशी की लहर पैदा करता है, लेकिन वहीं उसके सीमा आ जाती है। एक बार ये भौतिक चीजें इकट्ठी हो जाएं तो उसके बाद खुशी का सफर वहीं रुक जाता है। एक मकान के दो हो जाने से उनकी खुशी में कोई बढ़ा इजाफा नहीं होता। तनखाव हअर दुगुनी हो जाए तो उससे उनकी खुशी दोगुनी नहीं होती। उल्टे अपीरों की जिंदगी में ऊब पैदा होती है। उनका दम घुटने लगता है।

आज विकसित देशों की यही हातत है। अपने साफ-सुधरे सुंदर घरों में बैठे टीवी से चिपके लोग निहायत बोरियत और अवसाद में ढूँबे जा रहे हैं। जीवन में कुछ उत्तेजना चाहिए, उसकू खुशी परिवार।

ब्रैडल 2013



ओशो से यह प्रश्न बार-बार पूछा जाता था कि आदमी सुख की रोज में भटकता है लेकिन उसके हाथ दुख ही क्यों आता है? ओशो हमारी सुख की लालसा पर कुठाराधात करते, 'मनुष्य इसीलिए दुखी है क्योंकि सुखी रहना चाहता है।'

कोई चुनौती, कोई श्रिल, कोई मानवीय ऊष्मा चाहिए जो समाज में सर्वथा नदारद है। विकसित समाज की यही बीमारी अब भारत में नव संपन्न वर्ग में पनप रही है। संपन्नता और उदासी का यह जो गठबंधन है उसे 'इस्टरलिन विरोधाभास' कहा जाता है। क्योंकि यह रिचर्ड ईस्टरलिन की बड़ी क्रांतिकारी खोज है। तमाम खुशी के साधनों के बावजूद लोग उसी मात्रा में खुश नहीं होते क्योंकि उनकी अपेक्षाएं बहुत बढ़ जाती हैं। अपेक्षाएं छेद बने हुए पात्र जैसी होती है, कितना ही कुछ डालो, सब कुछ बह जाता है। पात्र कभी भरता ही नहीं।

इस्टरलिन की तरह एक और सुखवादी इजरायली युवक है तालबेन शहर जो अब हार्वर्ड विश्वविद्यालय में खुशी के गुर सिखाकर छात्रों को अपनी ओर खींच रहा है। वह इजरायल के एयर फोर्स में काम करता था, अच्छा खिलाड़ी था, भरपूर पैसे कमाता था लेकिन वह खुश नहीं था। वह हमेशा सोचता, कुछ और पैसे, थोड़ा और नाम, थोड़े और पुरस्कार मिलने पर मैं खुश होऊंगा। लेकिन वह मुकाम हासिल करने के बावजूद जब खुशी उसके साथ आंख मिचौली खेलती रही तो उसने गहरे पानी पैठने की सोची। उसने पूरब के अध्यात्म में गोता लाया, सकारात्मक मनोविज्ञान का अध्ययन किया और अपने भीतर मचल रहे कुछ सवालों के जवाब पाने में कामयाब हुआ।

उसका मानना है कि बुद्धिवादी के अतिशय

विकास के शिक्षित आदमी की सोच नकारात्मक हो गई है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली नकारात्मक बुद्धि को बढ़ावा देती है। फलतः हम चीजों के अंधेरे पहलुओं को देखने के आदी हो जाते हैं। यदि खुशी को अनुभव करना हो तो इस नकारात्मक सोच को आमूल बदलना होगा। ओशो से यह प्रश्न बार-बार पूछा जाता था कि आदमी सुख की खोज में भटकता है लेकिन उसके हाथ दुख ही क्यों आता है? ओशो हमारी सुख की लालसा पर कुठाराधात करते, 'मनुष्य इसीलिए दुखी है क्योंकि सुखी रहना चाहता है।'

यह बिल्कुल असंगत लगता है, लेकिन यही मूल कारण है। सुख की इच्छा को छोड़ना पड़ेगा तब कोई भी तुम्हें दुखी नहीं कर सकता। लेकिन सुख की इच्छा दुर्ख व्य क्यों लाती है? क्योंकि जिस क्षण तुम सुख चाहते हो, तुम वर्तमान से हट जाते हो, जो अस्तित्वगत है उससे दूर चले जाते हो, तुम भविष्य की ओर चले जाते हो-जो अभी कहीं मौजूद ही नहीं है, जो अभी तक नहीं आया है। तुम किसी स्वप्नलोक में चले गए हो। सुख की तुम्हारी चाहत एक ऐसे स्वप्न की भाँति है जो वास्तविक नहीं है। हकीकत है उदासी और सपने देख रहे हैं प्रसन्नता के, यही भूल है। तुम गलत देन में बैठे गए। 'सुख या सुखी के पीछे अंधेरों की भाँति भागने से पहले एक मूलमंत्र गांठ बांध लें कि जीवन छोटी-छोटी बातों से बना है, बड़ी-बड़ी कल्पनाओं और योजनाओं से नहीं। ●

आप प्रसन्न हैं तो मालामाल हैं



नरहरि पटेल

जी

वन की भागम-भाग और अबमूल्यन से भरे समय में प्रसन्नता दुलभ होती जा रही है। जिंदगी में सारे तामझाम की उपलब्धता के बावजूद खुशी पाना मुश्किल होता जा रहा है।

प्रसन्नता आत्मीय गुण है। जो आत्मीय रूप से प्रसन्न है, वही हर्षित मुख है। प्रसन्नता आंतरिक सकारात्मक का द्योतक और आनंद का पर्यायवाची भाव है। देह और इंद्रियां जब बाह्य रूप से प्रफुल्लित होती हैं, समझो आपके अंतर्मन में खुशी विराजमान है। यह खुशी इंद्रियों द्वारा खासकर मुख द्वारा हर्ष, उल्लास और उमंग के रूप में प्रसारित होती है। यही आंतरिक प्रसन्नता जब चर-अचर और सर्वात्माओं में व्याप्त हो जाती है तब वह सर्वकल्याणी होती है और तब प्रकृति के उपादान फल, फूल और बाह्य जगत भी खुशबू और बाहर से लेदे भरपूर नजर आते हैं। प्रकृति के कण-कण में और पूरे वातावरण में भी रुहानी उल्लास भर जाता है।

आंतरिक प्रसन्नता आत्मा का ऐसा उपहार है, जो प्रत्येक आत्मा को परमात्मा ने मूल गुण के रूप में दिया है और इसीलिए यह विनाशी और वरदानी गुण है। देह और दुनिया से प्राप्त प्रसन्नता विनाशी है। आंतरिक रुहानी प्रसन्नता अविनाशी है। जब यह खुशी औरों में बंट जाती है तो सभी के गमों का दूर कर वरदानी सिद्ध हो जाती है। दरअसल जो लोग निश्चय और निर्दोष हैं, वे सहज ही प्रसन्नता रहते हैं। निर्विकारी प्रसन्नता उस निर्विकारी बालक अथवा कमल पुष्प के समान होती है, जो बाह्य संस्कारों से अछूता विशुद्ध और निर्विकारी होता है। यह निर्विकारी हर्षितमुखता देवी-देवताओं के मुख पर संदैव नाचती रहती है। कहा जाता है प्रसन्नता से बड़ी दौलता नहीं। आपकी आंतरिक खुशी गुम हो गई, समझो आप कंगाल हो गए। चाहे आप कितने ही धनी क्यों न हो। आप प्रसन्न हैं तो मालामाल हैं।

जो हर्षित मुख हैं, समझो वह छलछदम से दूर हैं उससे कोई भी मैत्री करना चाहेगा। विकारी मुख मुत्रा वालों की ओर कोई रुख नहीं चाहेगा। जो प्रसन्न है उसमें सहयोग, सद्भावना और मैत्री का आमंत्रण होगा ही। हर्षित मुख व्यक्ति में एक विशेष अलौकिक आकर्षण और प्रसन्नता गुण का भाव तैरता रहेगा। ऐसा मुख बिना भौतिक शृंगार के अलौकिक आभूषणों से सजा रहेगा। कहते हैं- उस अंतस में जन्म लेकर आकृति में आ जाता है। जो प्रसन्नता है, वह



**जो हर्षित मुख है, समझो वह छलछदम से दूर हैं
उससे कोई भी मैत्री करना चाहेगा।**

प्रश्नचित्त हो ही नहीं सकता। अनिश्चय उससे हमेशा दूर रहेगा। वह निश्चय बुद्धि होगा।

जो हर्षित मुख है वह व्यर्थ चिंतन से मुक्त है। व्यर्थ चिंता और व्यर्थ विचार, ईर्ष्या, द्वेष, संशय, निराशा ही हीनभावों को बल देते हैं। समर्थ वही हैं जो हर्षित मुख हैं।

लोभ और मोह प्रसन्नता के दुश्मन हैं। लोभी की कामनाओं और इच्छाओं की कभी पूर्ति नहीं होती और इसीलिए वह सदा अस्तुष्ट और प्रसन्न रहेगा। जो अप्रसन्न है वह औरों की प्रसन्नता में भी दोष ढंडेगा। आलसी और प्रमादी कभी प्रसन्न नहीं हो सकते। पुरुषार्थी सैरैव प्रसन्न रहते हैं। पुरुषार्थी गुणों का अर्जन कर सदा संतुष्ट और प्रसन्न रहेंगे। वे कभी भी औरों के दाव नहीं देखेंगे। वे कभी किसी की उपलब्धि से ईर्ष्या नहीं करेंगे। वे आत्मा-परमात्मा और अपने सुकर्म में निश्चय रखेंगे। वे सदा खुश रहेंगे और इस परम बाव्य में विश्वास करेंगे कि जो हुआ अच्छा हुआ, जो हो रहा है अच्छा हो रहा है, और जो होगा वह भी अच्छा ही होगा। जो अप्रसन्न है समझो वह आत्मरूप में है ही नहीं। वह परमात्मा की अवज्ञा में है। वह क्रूर और विध्वंसक भी बन सकता है अपनी दानवी प्रवृत्तियों से। उसके मुख से मुस्कान हमेशा निष्कासित रहेंगी। उसकी हसी विकराल कुटिल और अट्टाहस से भरी होगी। वह तमाम अशांति और विध्वंस का कर्ता और दोषी होगा। उसे औरों की प्रसन्नता की जगह दुःख देना ही अच्छा लगेगा। उसे कौन चाहेगा? प्रसन्न व्यक्ति सदा सयाने और रहमदिल होंगे। वे आदरणीय भी होंगे। सुख-शांति और आनंद के प्रदाता होंगे और इसीलिए दर्शनीय भी होंगे। प्रसन्नता और हर्षित मुख बनने के लिए सूक्ष्म अधियान को त्यागे। सच्चे पुरुषार्थी बनें। अपनी अवस्था को अचल, अडोल रखें और व्यर्थ से

बचें। परचिंतन और परदर्शन की निगाह खत्म करें। प्रसन्नता बनकर खुशनसीब बनें। किसी की गलती पर विचार न करें। अनासक्त और सकारात्मक सोच के धनी बनें तो वरदानी बनने से आपको कोई रोक नहीं सकता। प्रसन्नता बनने के लिए पाई-पैसे का कोई खर्च नहीं। घर बैठे प्रसन्नता से खुशी बाटे तो यह खुशी पदमगुणा आपके पास लौटकर आयेगी और आप खुशियों के सिंहासन पर विराजित रहेंगे, चाहे आप फटे टाट पर बैठे होंगे। जो अपने गमों को भुलाकर औरों की प्रसन्नता की चिंता करते हैं, वे चलते फिरते फरिशते हैं।

जीवन में परिस्थितियां कभी अनुकूल रहती हैं और कभी प्रतिकूल। प्रतिकूल परिस्थितियों में जो धीरज खो देते हैं अर्थात् जिनका मानसिक संतुलन नष्ट हो जाता है, वे प्रसन्न नहीं रह सकते। जो अपने मन को क्षणिक सुख देनेवाली विषय-सामग्री एकत्र करने में लगा देते हैं, वे भी सदा अशांत रहते हैं। तृष्णा की आग भी मन की शांति को जलाकर राख कर देती है। तृष्णा के कारण लखपति करोड़पति और करोड़पति अरबपति बनना चाहते हैं और जो अरबपति है, वह देश का मालिक बनना चाहता है। देश का मालिक भी पूरे विश्व पर अधिकार जमाना चाहता है। इस कारण तृष्णा कभी मनुष्य को चैन की बांसुरी नहीं बजाने देती।

ऋषि-मुनि साधु-संत प्रतिकूल परिस्थितियों में अधीर नहीं होते। अपने मानसिक संतुलन को नष्ट नहीं होने देते। मन को विषय-सामग्री जटाने में न लगाकर सद्गुण संग्रह में लगाते हैं। तृष्णा से सदा दूर रहते हैं। इस प्रकार शांति नष्ट करनेवाला व्याकुल बनानेवाला कोई कारण न रहने से वे सदा हंसमुख रहते हैं प्रसन्न रहते हैं। ●



मंजुला जैन

ईश्वर ने हम सभी को खुश रहने की क्षमता दी है, लेकिन कभी-कभी हम स्वयं ही अपनी गलत सोच और दूषित विचारों के कारण अपने आप को दुखी कर लेते हैं। लगने लगता है कि खुशियां हमारे पास क्यों नहीं हैं। सब कुछ होते हुए भी मन में खुशी नहीं होती। ऐसे में जरूरत होती है अपनी जीवनशैली में परिवर्तन लाने की। खुशी सदैव हमारे मन में छुपी होती है, बस जरूरत होती है अपने अंदर से खोज निकालने की।

अपनी दिनचर्या के सभी कार्यों के लिए समय निश्चित करे। एक निश्चित समय पर सोना, उठना, खोजन, सैर और एक्सरसाइज करना- ये काम मुश्किल अवश्य लग सकते हैं परन्तु नामुमकिन नहीं। ऐसा करने से कुछ दिनों के बाद जब आपका पाचन-तंत्र, ब्रीदिंग सिस्टम ठीक हो जाएगा, मांसपेशियों में लचीलापन रहेगा तो आप अच्छा व स्वस्थ महसूस करेंगे।

यदि आप खुशियों से दोस्ती करना चाहती हैं तो सबसे पहले अपने आप से प्यार करें। जब भी आप अपनी नियमित दिनचर्या का पालन

खुशी हमारे आसपास ही है



करने में सफल हो जाएं तुरंत खुद को शाबाशी दें व अपनी इस सफलता का चर्चा मित्र मंडली में अवश्य करें, उनकी सुखद प्रतिक्रिया आपकी खुशी को चार चांद लगा देगी।

उम्र चाहे बचपन की हो या पचपन की, हमेशा मस्त रहे। अपनी रुचि का कोई भी रचनात्मक या सृजनात्मक कार्य करें। हमारी निराशा व अवसाद का मूल कारण प्रायः खाली रहकर व्यर्थ की बातें सोचना होता है। जब आप किसी रचनात्मक कार्य में मस्त होती है, उस समय मन-मस्तिष्क से ऐसे रसायनों का स्राव होता है, जो आपको खुशी देता है। मस्त रहने से मन में अच्छे विचारों का संचार होता है।

समय के साथ पारिवारिक, सामाजिक दावरों

में परिवर्तन हर उम्र, हर माहौल में जरूरी है। ऐसे परिवर्तन के अनुसार खुद को ढालने की कोशिश करें। हर बक्त यही जुमला न दोहराएं कि अरे हमारे जमाने में तो ये काम ऐसे होता था। परिवर्तन जीवन का मूल मंत्र है। सामने वाले से बदलने की उम्मीद करने से बेहतर है खुद को बदलें व उस माहौल में खुश रहे।

सामन विचारों वाले लोगों से दोस्ती करके परस्पर विचारों का आदान-प्रदान करे। इससे मन को ताजगी मिलेगी व विचारों को नई दिशा। आपसी मेलजोल मन में खुशी का संचार करता है। अपने मेलजोल को उम्र की सीमा में न बांधे। कई बार अपने से अधिक उम्र के लोगों के ज्ञान व अनुभव से आपको बहुत कुछ सीखने को मिलता है तो कई बार छोटे लोग भी पते की बात कर देते हैं।

कहते हैं अपेक्षाएं खुशियों की दुश्मन होती हैं जब हम किसी से आशा रखते हैं और वह उम्मीद पूरी नहीं होती तो हम दुखी हो जाते हैं। हालांकि ये बात कुछ मुश्किल लग सकती है, लेकिन धीरे-धीरे जब किसी से उम्मीद न रखने की आदत को आप अपना लेंगे, आपके जीवन खुशियों से भर उठेगा। संगीत में बड़ी शक्ति होती है। जब कभी भी मन उदासी से घिरने लगे तो संगीत को साथी बना लें। अपना मनपासंद संगीत सुनकर आपका मन कुछ ही देर में खुशी से भर जाएगा। ●



स्मृति जोशी

दोस्ती, एक सलोना और सुहाना अहसास है, जो संसार के हर रिश्ते से अलग है। तमाम मौजूदा रिश्तों के जंजाल में यह मीठा रिश्ता एक ऐसा सत्य है जिसकी व्याख्या होना अभी भी बाकी है। व्याख्या का आकार बड़ा होता है। लेकिन गहराई के मामले में वह अनुभूति की बराबरी नहीं कर सकती। इसीलिए दोस्ती की कोई एक परिभाषा आज तक नहीं बन सकी।

शुद्ध और पवित्र मन का मिलन होती है दोस्ती। एक बेहद उत्कृष्ट अनुभूति, जिसे पाते ही तनाव और चिंता के सारे तटबंध टूट जाते हैं। उलझनों की जंजीरें खुल जाती हैं। दोस्ती एक ऐसा आकाश है जिसमें प्यार का चांद मुस्कुराता है, रिश्तों की गर्माहट का सूर्य जगमगाता है और खुशियों के नटखट सितारे झिलमिलाते हैं। एक बेशकीमती पुस्तक है दोस्ती, जिसमें अकित हर अक्षर, हीरे, मोती, नीलम, पना, मणिक और पुखराज की तरह है, बहुमूल्य और तकदीर बदलने लगे।

एक सुकोमल और गुलाबी रिश्ता है दोस्ती,

समृद्ध शुभी परिवार | ड्रैग्ल 2013

दोस्ती खुशी का मीठा दरिया है



छुई-मुई की नरम पत्तियों-सा। अंगुली उठाने पर यह रिश्ता कुम्हला जाता है। इसलिए दोस्त बनाने से पहले अपने अंतर्मन की चेतना पर विश्वास करना जरूरी है।

सचाई, ईमानदारी, परस्पर समझदारी, अमिट विश्वास, पारदर्शिता, समर्पण, सम्मान जैसे श्रेष्ठ तत्व दोस्ती की पहली जरूरत है। दोस्त वह विश्वसनीय शख्स होता है जिसके समक्ष आप अपने मन की अंतिम परत भी कुरेद कर रख देते हैं। एक सच्चा दोस्त आपके विकसित होने में सहायता करता है। उसका निश्चल प्रेम आपको पोषित करता है। जिसके साथ आप अपनी ऊर्जा व निजता बांटते हैं।

वॉशिंगटन अर्विंग ने कहा है सच्ची दोस्ती कभी व्यर्थ नहीं जाती, यदि उसे प्रतिदान नहीं मिलता तो वह लौट आती है और दिल को कोपल और पवित्र बनाती है।

दोस्ती की नवविकसित नहीं कोपल को जमाने के प्रदूषण से बचाना जरूरी है। तमाम उम्र इंसान को एक अच्छे दोस्त की तलाश रहती है। इसी तलाश में यह पता चलता है कि दोस्ती का एक रंग नहीं होता। अलग-अलग रंगों से सजी दोस्ती की गरिमा के लिए अपना सर्वस्व समर्पित कर देते हैं। अक्सर अच्छी दोस्ती को शक की दीमक लग जाती है।

दोस्ती, उस गठरी के समान होती है जिसमें बंधी होती है ढेर सारी बातें, गहरे रिश्ते और खूबसूरत अहसास। इस गठरी को तुरंत खोलना चाहिए। बरना वे बातें, जो तह कर रखी हैं, वे रिश्ते, जो सिलवर्टों से भर गए हैं, और वे अहसास, जो गुड-मुड हो गए हैं, उसमें ही गल सकते हैं, फट सकते हैं, सड़ सकते हैं, इस गठरी को मिलन सूर्य की गुणगुणी धूप में खोल कर फैलाया जाए। जैसे ही नमी दूर होगी खिल उठेगी ढेर सारी बातें, रिश्ते और अहसास। ●



श्री श्री रविशंकर

आंतरिक प्रसन्नता को बाहर लाने के दस सूत्र

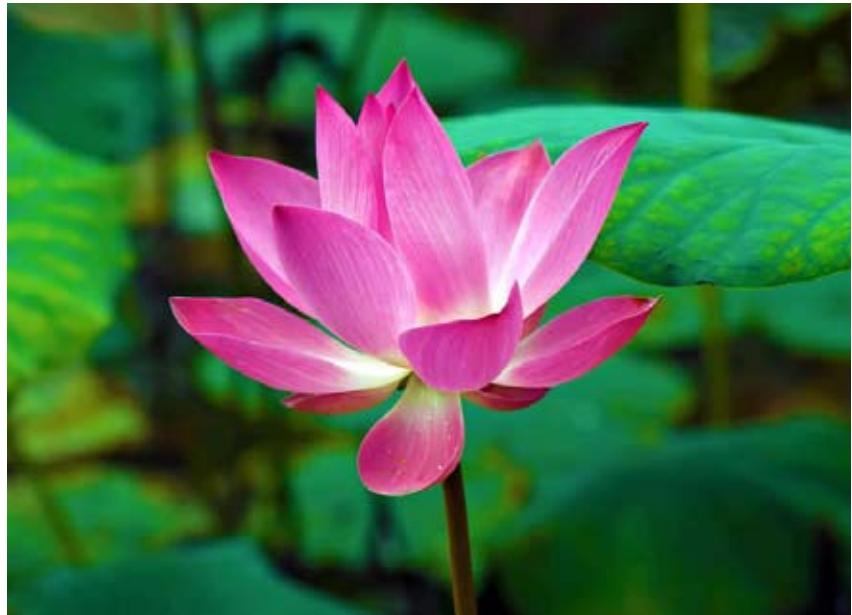
Hमेशा मुस्कुराकर स्वागत करें और आंतरिक प्रसन्नता के रूप में जो खुशहाली है उसकी अभिव्यक्त करें। कुछ प्रमुख सूत्र निम्न हैं:

जब भी आप अपनी सीमा के पास होते हैं। उसी क्षण आप अपनी पीड़ा को प्रार्थना में बदल दें और कहे, “धन्य हो प्रभु आपने मुझे अपनी सीमाओं से परिचित करवाया। मुझे शांति प्रदान करे, मैं अपनी पीड़ा आपको समर्पित करता हूं।” चाहे जितनी बड़ी आपदा हो आप उसमें से गुजरे, गाना गाएं, नृत्य करें।

दुख का अर्थ है विवेक का छिप जाना। विवेक का अर्थ है कि यह जानना कि यहां सब बदल रहा है। आप प्रायः परिवर्तन से भयभीत रहते हैं। आपको पता है जीवन की गुणवत्ता के लिए परिवर्तन भी जरूरी है, लेकिन आपको पुरानी पद्धति ही सुरक्षित लगता है। आपको यह तो देखना ही होगा कि वह आपको तत्काल सुख और लंबे समय के लिए दुख या तत्काल दुख और लंबे समय के लिए सुख दे रहा है। इस प्रकार आपको अपनी बुद्धिमत्ता लगाकर इतना साहस रखना होगा कि जहां पर परिवर्तन आवश्यक होगा वहां उसे लागू करना है।

सभी से दक्षता से बात करना एक कुशलता है जिसकी आवश्यकता है। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति का सामना कर रहे हैं जो आपसे ज्यादा जानता है तो एक बच्चों की तरह अपनी आंख और कान कुछ सीखने के लिए खुले रखें। और यदि ऐसे किसी व्यक्ति से मिलते हैं जो आपसे कम जानता है तो उसके साथ विनम्रता का व्यवहार करें और उसे अपने से ज्यादा सीखाएं। एक बच्चों के साथ वैसे ही खेले जैसे आप बचपन में खेलते थे। एक अपने से बड़े व्यक्ति से जब बात करें तो ध्यान रखें कि आप भी एक दिन बड़े होंगे। अपने हम उम्र व्यक्ति के साथ एक मित्र की भाँति ही बात करें।

जब आप अबोध होते हैं तब आपको अपनी गलती का अनुभव होता है। भूतकाल की गलती भूतकाल की है। जब आपको इसका ज्ञान होता तब आप पूर्ण होते हैं। स्वयं का और सत्य का ज्ञान और कुशलता आपमें सर्वश्रेष्ठ को उत्पन्न करता है। अपनी गलतियों को ठीक करने के अधिकार और प्रेम की आवश्यकता होती है। बिना प्रेम के अधिकार सतही है और बिना अधिकार के प्रेम व्यर्थ है। जब हम गलतियों को स्थान देते हैं, तब हम अधिकृत और मीठे होते हैं। दिव्यता भी ऐसी की है, दोनों का सही संतुलन। एक उदार व्यक्ति दूसरों की गलती के बिना सूचना के ठीक करता है।



जब आप अबोध होते हैं तब आपको अपनी गलती का अनुभव होता है। भूतकाल की गलती भूतकाल की है। जब आपको इसका ज्ञान होता तब आप पूर्ण होते हैं। स्वयं का और सत्य का ज्ञान और कुशलता आपमें सर्वश्रेष्ठ को उत्पन्न करता है।

हास्य और नटखटता हर परिस्थिति से बाहर निकालती है। नटखटता का भाव आपको अपमान से बचाता है। यदि आप अपमान को अस्वीकार कर देते हैं तो आप अजेय हो जाते हैं। हास्य या नटखटता का भाव आप में एकता लाता है और अपमान अलग-थलग करता है। जिस समाज को अपमान और बेइज्जत ने तार-तार कर रखा है उसमें शरारत एक नयी श्वास की तरह है। शरारत बहुत ध्यान से करना चाहिए क्योंकि बिना बुद्धि के शरारत सतही है। नटखटता महज शब्द मात्र नहीं है ये आपका प्रकाश है।

जब तक आप स्वप्न नहीं देखेंगे आप उसे अनुभव भी नहीं कर सकते। हम सब का जन्म इस दुनिया में कुछ आश्चर्यजनक करने के लिए ही हुआ है और ऐसा करने से ही हमें असंभव का स्वप्न देखने की स्वतंत्रता मिलती है। हमारे अपने स्वप्न को पूरा करने का साहस रखें। प्रायः जो व्यक्ति बड़े स्वप्न देखते हैं उनका उपहास उड़ाया जाता है, लेकिन वे दृढ़ता से उस पर डटे रहते हैं।

आपका जाति, लिंग, धर्म और वर्ण के प्रति पूर्वाग्रह आपको लोगों में घुलने-मिलने नहीं देता। प्रायः वे लोग जो आपके अर्थिक और सामाजिक स्तर के नहीं होते हैं आप उनके साथ नहीं बैठते हैं। आपको इस रुकावट को तोड़ना होगा। आयु को लेकर भी पूर्वाग्रह होता है। किशोर बड़े लोगों

के साथ और बड़े लोग किशोर के साथ मजाक करना पसंद नहीं करते। ग्रामीण परिवेश में लिंग को लेकर बहुत पूर्वाग्रह होते हैं। जाति और धर्म के पूर्वाग्रह तो सब जानते हैं। हम धर्म, सम्प्रदाय और जाति में अच्छे-बुरे लोग दोनों ही होते हैं। उनके प्रति पूर्वाग्रह न पालों। साथ ही अपने प्रति संकोची भी न बने। जब आप अपने पूर्वाग्रहों से दूर हो जाते हैं तो आप स्वाभाविक हो जाते हैं और जीवन की गुणवत्ता बढ़ती है।

स्वयं की परेशानी से निकलने के लिए दुनिया की परेशानी को जानना होगा। अपनी प्रसन्नता को बढ़ाने के लिए दुनिया की खुशी को बांटना होगा। ‘मेरा क्या होगा?’ या ‘मुझे इस दुनिया से क्या मिलेगा?’ के स्थान पर ‘मैं दुनिया के लिए क्या कर सकता हूं?’ यह सोचना होगा। जितना बड़ा संकल्प आप लगें उतने ही अधिक आपको शक्ति, ऊर्जा और संसाधन आपको प्राप्त होंगे।

पीछे देखें और पूरे वर्ष को याद करें। किसी भी बात से भागे नहीं। किसी भी बात को अस्वीकार न करें। साथ ही अपना ध्यान अपने स्वयं पर रखें। यह बहुत ही संवेदनशील संतुलन है। जब आप उत्सव मना रहे हों, तब आप वर्ष की समीक्षा भी करें। जो भी गत वर्ष में सीखा है या नहीं सीखा है उसकी समीक्षा करें और आगे बढ़ जाएं। ●

जिंदगी में लालसा है खुशी



सत्यपाल गौतम

जी बन में खुशी एक अनुभव है, एक दृष्टि है, एक भावना है, एक धारणा है। इन सभी स्तरों में भेद है और इन भेदों की अनदेखी करके हम न तो खुशी को पकड़ पायेंगे और न ही समझ पायेंगे। दृष्टि के तौर पर देखें तो एक खुश व्यक्ति के लिए आधे गिलास का खालीपन नहीं बल्कि भरा होना अहमियत रखता है। भावना के लिहाज से गौर करें तो जब भी हमारी इच्छाओं, आकाश्काओं और उद्देश्यों की पूर्ति होती है, हम खुश हो जाते हैं, और उनके पूरा न होने पर नाखुश। दरअसल एक खुश व्यक्ति का संसार एक नाखुश व्यक्ति के संसार से अलग होता है।

अस्तित्व, ज्ञान और कर्म के संदर्भ में मानवीय जीवन की अनेक सीमाएं हैं, विवशताएं हैं, उपलब्धियाँ और असफलताएं हैं। इनके प्रति एक निरपेक्ष दृष्टिकोण अपनाने से हम खुशी-नाखुशी से ऊपर उठ जाते हैं। लेकिन जब तक हम अपनी सीमाओं और उपलब्धियों के बारे में चिंतित और आग्रह ग्रस्त रहते हैं, तब तक हमें छोटी-छोटी कामयाबी भी खुशी देती है और छोटी-सी नाकामयाबी से भी हम नाखुश हो जाते हैं। इस लिहाज से खुशी-नाखुशी के कई रूप हमें देखने को मिलते हैं। मसलन, छोटे स्तर की छोटी खुशी, छोटे स्तर की बड़ी खुशी, बड़े स्तर की छोटी खुशी और बड़े स्तर की बड़ी खुशी। किसी खिलाड़ी के लिए आलम्पिक में गोल्ड मेडल हासिल करना बड़े स्तर की बड़ी खुशी है, तो छोटे बच्चे को काफी जिद के बाद लॉलीपॉप मिलना छोटे स्तर की बड़ी खुशी है।

कई बार हम एक खुशहाल या उदास जिंदगी को तात्कालिक कामयाबी और नाकामयाबी के



खुशी का विचार मानवीय जीवन में उत्कृष्टता, संपूर्णता, सार्थकता और सुंदरता हासिल करने के लक्ष्य के साथ अंतरंग रूप से जुड़ा हुआ।

रूप में देखने की गलती कर बैठते हैं और भूल जाते हैं कि संवेदनाओं के क्षणिक आवेग वर्तमान में तो लुभावने हो सकते हैं, पर बाद में हमें उनके लिए पछताना पड़ सकता है। इसलिए कई स्थितियों में अपना मकसद हासिल करने के लिए जरूरी साधना या परिश्रम तात्कालिक खुशी तो नहीं देता, लेकिन मर्जिल पाने के बाद संघर्ष के इन लंबे क्षणों को हम बढ़े उत्साह से स्मरण कर खुश होते हैं।

एक लंबी दौड़ के धावक को दौड़ते हुए शायद किसी खुशी की अनुभूति न हो, पर इसी दौड़ के समाप्ति पर स्वर्ण पदक की प्राप्ति उसकी सारी मेहनत और संघर्ष का अर्थ ही बदल देती है। लिहाजा तात्कालिक खुशियों का गुलाम बनने की अपेक्षा खुशहाल जीवन के लिए जरूरी है कि हम अपने जीवन को सार्थक बनाने का प्रयास करें। अपने और दूसरों के भले के लिए सर्वोत्तम लक्ष्यों को चुनें और उन्हें हासिल करने के लिए जरूरी मेहनत और संघर्ष के लिए तत्पर रहें। ऐसे जीवन में परेशानियां तो बहुत आ सकती हैं, लेकिन यह जीवन न सिर्फ अपने लिए बल्कि दूसरों के लिए भी खुशी सूचक होती है। दार्शनिकों ने भी खुशी को विभिन्न दृष्टिकोणों और अनुभवों से देखने और समझने की कोशिश की है। चार्चाकां ने देह को अहमियत दी है, तो वेदातियों ने सच्चिदानन्द को संपूर्ण सत्य यानी परम खुशी माना है। लेकिन मेरी राय में न तो देह को नकारा जा सकता है और नहीं वैदेहिक सत्य यानी परम सत्य स्वीकार किया जा सकता है। लिहाजा बेहतर होगा कि हम दैनिक जीवन के विरोध पक्षों और मानवीय सभ्यता की ऐतिहासिक उपलब्धियों को ध्यान में रखते हुए खुशी के विभिन्न पक्षों के बारे में संजीदगी से विचार करें।



खुशी का विचार मानवीय जीवन में उत्कृष्टता, संपूर्णता, सार्थकता और सुंदरता हासिल करने के लक्ष्य के साथ अंतरंग रूप से जुड़ा हुआ। इन्हीं आदर्शों के सिद्ध होने पर हमें अपनी उपलब्धियों का और नीतीजतन खुशी का अहसास होता है। लेकिन ये लक्ष्य क्षणिक न होकर दीर्घकालिक साधना और संघर्ष के जरिए ही उपलब्ध हो सकते हैं। लिहाजा बड़े स्तर की बड़ी खुशियों को अपना लक्ष्य बनाने के लिए स्वाध्याय, अनुशासन और स्वराज्य की जरूरत है। ऐसा कहने का अर्थ यह कर्तव्य नहीं है कि जिंदगी की रोजमर्रा की जरूरतों के प्रति उदासीनता या विरक्ति की भावना रखी जाए। अभिप्राय सिर्फ इतना है कि कामयाबियों से अहंकार न पनपने पाये और नाकामयाबी के बाद की निराशा और डिप्रेशन से बचा जाए। ऐसा कहना सरल है, किन्तु इसकी साधना कठिन है।

—अध्यक्ष, दर्शन अध्ययन केन्द्र
जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय
नई दिल्ली

कांटों के बीच से खुशियों के फूल चुनें



संदीप मिश्रा



आज के जमाने में खुशियां हासिल करना है। जहां एक ओर जीवन आसान, आधुनिक सुख-सुविधाओं से परिपूर्ण हो रहा है तो दूसरी ओर जीवन की छोटी-छोटी खुशियां दूर होती जा रही हैं।

ये खुशियां हमें यूं ही सौगात में कोई नहीं दे देगा। उन्हें हमें पथरीले जीवन, कांटों भरी जिंदगी के बीच से फूलों के समान चुनना होगा। जीवन में परेशानियां सभी को आती हैं, लेकिन जीवन सफल उसका है, जो परेशानियों का हिम्मत से सामना करते हुए जीवन में खुशियां ढूँढ़ लेते हैं।

दिनभर की दौड़-भाग, नौकरी व परिवार की चिंता से त्रस्त इंसान अब यह सोचने लगा है कि जीवन में कोई खुशी नहीं है, उसे चारों ओर दुःख ही दुःख दिखाई देते हैं। जरा सोचकर

देखिए, क्या इन सबके बावजूद जीवन में कई छोटी-छोटी खुशियों के पल नहीं आते?

ऐसा नहीं है जरूर आते हैं, बस जरूरत है उन्हें पहचानने की। ये खुशियां हमें यूं ही सौगात में कोई नहीं दे देगा। उन्हें हमें पथरीले जीवन, कांटों भरी जिंदगी के बीच से फूलों के समान चुनना होगा।

यदि आप जीवन में खुशियां ढूँढ़ेंगे तो अपने आप आस-पास ही छोटी-छोटी बातों में बड़ी-बड़ी खुशियां मिलने लगेंगी, हर काटे के पास एक सुदर, कोमल, सुर्यांधित फूल दिखेगा। हमारे आस-पास सब कुछ हैं, फिर भी न जाने क्यों हमारी आदत बन चुकी है कि हम हमेशा

अपने आप में अपूर्ण, अधूरा अभावग्रस्त महसूस करते हैं। खालीपन और अभाव की चादर हमने खुद ही ओह रखी है। कुदरत ने इंसान को सुख-दुख दोनों दिए हैं, पर इंसान है कि सुखी कम और दुखी ज्यादा होता है। जरूरत है सुख को महसूस करने की। यह सारा खेल अहसास का है।

जब घर की नहीं बिट्ठिया की स्कूल बस छूट जाए तो उसे खुद स्कूल छोड़ आने के लिए कहिए, फिर देखिए कि से उसका रुआंसा चेहरा खिलखिला उठता है। वह मुस्कान लाखों की लॉटरी लगाने से कहीं ज्यादा खुशी आपको देगी। यदि आपको काम से अचानक अवकाश मिल जाता है तो परिवार के साथ घूमने जाइए। परोपकार करके भी आत्मसंतोष मिलता है। किसी असहाय की मदद करिए, आपको सच्ची खुशी मिलेगी।

फूलों, पेड़-पत्तियों की खूबसूरती को महसूस कीजिए, चांद को निहारिए इन छोटी-छोटी बातों में आपको खुशी के खजाने मिलेंगे। जीवन में एक अच्छा करियर बनाने के लिए और अच्छा मुकाम पाने के लिए बहुत ज़रूरी है कि जीवन की खुशियों के प्रति अपना नजरिया सकारात्मक रखें। ●

खुशियों के लिए वास्तु के सरल टिप्स



मुरली कांठें



घर एक ऐसी जगह होती है जहां हम खुलकर पलक झपकते ही आ जाए। जहां कभी पूरे परिवार के साथ हँसी की खिलखिलाहट सुनाई दे तो कभी कोई कोना हमारे एकत्र का साथी बने। इसी घर में कब कलह और तनाव मेहमान बनते हैं तो सारे घर की शांति चली जाती है। हमें नहीं पता होता है कि ऐसा क्यों होता है?

क्यों छोटी-छोटी बातों पर हम अपने ही परिवार से झगड़ बैठते हैं? वास्तुशास्त्र बताता है कि जाने-अनजाने घर के निर्माण में कुछ दोष रह जाते हैं, यह उन्हीं का परिणाम होता है। प्रस्तुत है आसान से वास्तु टिप्स जो आपके घर को दें सुख, शांति और खुशियों की ठंडी छांवः

● दरवाजों के कब्जों में तेल डालते रहें अन्यथा दरवाज खोलते या बंद करते समय आवाज करते हैं, जो वास्तु के अनुसार अत्यंत अशुभ तथा अनिष्टकारी होता है।

● घर में विद्युत संबंधी उपकरण जो कर्कश

ध्वनि उत्पन्न करते हों जैसे पंखे, कूलर आदि की समय-समय पर मरम्मत करवाते रहें।

● घर में कम से कम वर्ष में दो बार भवन में यज्ञ करवाएं।

● अगर भवन में जल प्रवाह ठीक न हो या पानी की सप्लाई सही दिशा में न हो तो उत्तर-पूर्व दिशा से यानी ईशान कोण से भूमिगत जल की टंकी का निर्माण कर उसी से भवन में जल की सप्लाई करें। ऐसा करने से यह वास्तुदोष समाप्त हो जाएगा तथा जल की गलत दिशा से सप्लाई भी बंद हो जायेगी।

● घर में पूजास्थल का निर्माण ईशान कोण में करवाएं।

● घर का अग्र भाग ऊंचा तथा पृष्ठ भाग नीचा

हो तो निचले भाग में डिशा एंटीना, टीवी एंटीना आदि को अगले भाग से ऊंचा कर लगा दें। इस प्रकार यह वास्तुदोष पूर्णरूप से समाप्त हो जायेगा।

● यदि घर का पूर्व एवं आग्नेय निचले हों और वायव्य तथा पश्चिम ऊंचे हों तो प्लाट के स्वामी को लडाई-झगड़े, विवाद के कारण मानसिक यातना सहनी पड़ती है।

● घर का वायव्य कोण निचला होने पर भी शत्रुओं की संख्या बढ़ती है। शत्रुओं के कारण गृहस्वामी को मानसिक तनाव रहता है।

● अगर किसी घर का दक्षिण और आग्नेय निचला हो, वायव्य और उत्तर ऊंचे हों तो घर का मालिक कर्ज और बीमारी के कारण मानसिक तनाव में रहता है।

● जिस घर में नैऋत्य और दक्षिण निचला होता है और उत्तर और ईशान ऊंचा होता है तो ऐसे घरों के मालिक को अपवित्र कार्य करने और व्यसनों का दास बनने से मानसिक अशांति रहती है और परिवार के लोग भी तनाव में रहते हैं।

● यदि आपकी दो मंजिला मकान बनवाने की योजना है तो पूर्व एवं उत्तर दिशा की ओर भवन की ऊंचाई कम रखें।

● इस बात का ध्यान रखें कि भवन में उत्तर-पूर्व दिशा में ही दरवाजे व खिड़कियां सर्वांधिक संख्या में होने चाहिए।



अनुराधा गोयल

शरीर को फिट रखने के लिए दिल्लीवासियों की पहली पसंद बनता जा रहा है योग। जानी-मानी हस्तियों से लेकर मध्यमवर्गीय परिवारों के लोग तक शारीरिक और मानसिक फिटनेस के लिए योग को पहली प्राथमिकता दे रहे हैं। हमारी संस्कृति में योग को फिटनेस का सबसे सफल मंत्र बताया गया है। लेकिन अब इसमें नये-नये कॉन्सेप्ट जुड़ते जा रहे हैं। ऐसा ही एक कॉन्सेप्ट है हॉट योग। वास्तव में यह योग का ही एक नया रूप है।

खास तरह की हॉट योग क्लासेस के लिए खास तरह के माहोल की जरूरत होती है। लगभग 75 मिनट चलने वाली हॉट योग की क्लासेस के लिए कमरे का तापमान 40 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए। हॉट योग में विभिन्न पोस्चर्स और सांसों से संबंधित व्यायाम का सीधेंवंस होता है। ऐसा माना जाता है कि हॉट योग व्यक्ति के शरीर, मन और मस्तिष्क आत्मा की बेहतरी के लिए है। हॉट योग आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है।

हॉट योग से मांसपेशियां, कोशिकाएं और कनेक्टिव टिशूज बहुत ज्यादा फ्लेक्सिबल हो जाते हैं। जिससे चोट लगने की आशंका बहुत कम हो जाती है। इसमें पसीना बहुत ज्यादा निकलता है, जिससे त्वचा के जरिये प्रक्रिया तेज होती है।

व्यक्ति के शरीर का तापमान 36.8 डिग्री सेल्सियस होता है। इसलिए इस तापमान से तीन से पांच डिग्री अधिक तापमान पर टीलिंफोसाइट यानी टी सेल स्वर बीस गुण बढ़ जाता है। इसका फायदा यह होता है कि इससे शरीर को इफेक्शन से लड़ने में मदद मिलती है और आपकी इथ्यून सिस्टम यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता सही तरीके से काम करती है और वह मजबूत भी होती है। कमरे का उच्च तापमान मोटापा बढ़ाने वाले एसिड और ग्लूकोज को कम करने में डल्ट्रेक का काम करता है। यह वजन कम करने का सबसे बेहतरीन उपाय है, बशर्ते आप सही डाइट लेते रहें।

आपका पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, लिम्फेटिक (लसीका तंत्र) और स्नायु सिस्टम लयबद्ध तरीके से काम करता है। भूख सामान्य होती है और सेहत को नुकसान पहुंचाने वाला खाना खाने की आदत अपने आप छूट जाती है। इससे सभी भीतरी अंगों को लाभ होता है। इससे दिल शरीर के सभी अंगों को और अधिक ऑक्सीजन सप्लाई करने के लिए प्रेरित होता है।

हॉट योग के व्यायाम से लचीलापन, संतुलन, ऊर्जा और जीवन शक्ति बढ़ती है। इससे वजन कम करने और बॉडी टोनिंग में मदद मिलती है और आपकी मसल्स मजबूत होती है। यह

स्वस्थ तन और प्रसन्न मन के लिए हॉट योग



हॉट योग के व्यायाम से लचीलापन, संतुलन, ऊर्जा और जीवन शक्ति बढ़ती है। इससे वजन कम करने और बॉडी टोनिंग में मदद मिलती है और आपकी मसल्स मजबूत होती हैं। यह कई बीमारियों में भी फायदा पहुंचाता है।

कई बीमारियों में भी फायदा पहुंचाता है। इससे खासकर कई पुरानी बीमारियों और सिर संबंधी बीमारियों में भी आराम मिलता है। डायबिटीज, आस्टियो अर्थाइटिस, हार्ट, अस्थमा, अनिद्रा, अपाचन व उच्च व निम्न रक्तचाप में भी हॉट योग मददगार साबित होता है। हॉट योग आपकी बढ़ती उम्र के शरीर पर बढ़ते प्रभावों को भी कम करता है। यानी इससे एजिंग प्रोसेस पर रोक लगती है।

हॉट योग को अपनाते समय कुछ बातों का खासतौर पर ध्यान रखना चाहिए। इसे करते समय जल्दबाजी बिल्कुल भी न दिखाएं। जब आप इसकी शुरुआत करने जा रहे हैं तो यह ध्यान रखें कि कम से कम तीन क्लास में आप हॉट योग के पूरे नजरिये से बाकिफ होंगे और कम से कम 10 क्लास में आपका शरीर इसमें कराये जाने वाले व्यायाम से परिचित हो पाएंगा। इसके बाद आपका शरीर और भीतरी अंग इस योग के लिए अध्यस्त हो जायेंगे।

बिक्रम योग के जनक बिक्रम चौधरी ने बिक्रम योग को योग की एक शाखा के रूप में विकसित किया है। मूल रूप से इसे योग

की परम्परागत तकनीकों से ही विकसित किया गया है। बिक्रम योग में 26 आसन और दो ब्रीटिंग एक्सप्रेससाइज हैं। इस पूरे कोर्स को 90 मिनट में करना होता है। आसन एक ऐसे कमरे में किये जाने चाहिए, जहां का तापमान 40.6 डिग्री सेल्सियस हो और आद्रता 40 फीसदी हो। बिक्रम योग का मकसद शरीर को अंदर से मजबूती प्रदान करना, चोटों को रोकना और तनाव कम करना है।

इंडियन हॉट योग अकादमी के दीपक बोहरा का कहना है कि आमतौर पर हॉट योग के लिए जरूरी है कि आप खाली पेट हों या फिर आपको कुछ भी खाए कम से कम ढाई घंटे बीत चुके हों। रही बात खर्च की तो इसमें कीमत महत्वपूर्ण नहीं होती। फिर भी हॉट योग की एक क्लास सामान्य योग क्लास से 25 फीसदी महंगी होती है क्योंकि इसमें कमरे का तापमान नियंत्रित किया जाता है। यह कीमत जगह पर भी निर्भर करती है। महानार में एक घंटे की एक क्लास की कीमत 2500 रुपये तक हो सकती है तो किसी मध्यम शहर में यह कीमत 700 से 1000 रुपये के बीच हो सकती है। ●

हंसी, खुशी और जीवन के सिद्धांत



अमृत सार्धना

अक्सर सिद्धांतों में जीने वाले लोग किसी भी बात पर बहुत ज्यादा दिमाग खर्च करते हैं। जीवन के बारे में सोच-सोचकर वे इतने परेशान हो जाते हैं कि सहजता से जी नहीं पाते। लेकिन जीवन की कुंजी कहीं तहखाने में नहीं रखी होती, आपकी आंखों के सामने रास्ते पर खड़ी होती है। उसे पहचानने की नजर होनी चाहिए।

ओशो ने इस बारे में एक सूफी कहानी सुनाई है। एक बार किसी देश के युवा संतुलित भोजन को लेकर काफी जागरूक हो गए। उनका सेमिनार हुआ, जिसमें आहार की कई थिअरी पेश की गई। एक युवक ने कहा, साबुत अनाज, फल और बीजों के साथ ही सम्यक आहार है। उसकी सहेली बोली, सब्जियाँ और फल एक दूसरे के साथ मेल नहीं खाते।

उसकी बहन ने सलाह दी, दस दिन में एक दिन उपवास अवश्य रखो। उसकी एक दोस्त ने कहा, खूब चवा कर खाओ, क्योंकि अन्न की कोशिकाओं में विटामिन्स दबे होते हैं।

अब बड़ी उलझन हो गई, सबकी बातों में कुछ न कुछ सचाई थी। लेकिन कोई भी थिअरी पूरी तरह से सच नहीं थी। कुछ लोग कई तरह के आहार खाकर आजमाने लगे। कुछ कट्टरपर्यथाओं की तरह मानने लगे कि उनका भोजन ही सर्वश्रेष्ठ है और उसी से मानवता का उद्घार होगा।

एक दिन एक ज्ञानी पुरुष नगर में पहुंचा। सभी जिज्ञासु उसके पास पहुंचे, यह युवकों का समूह भी पहुंचा। लेकिन लोग उससे भी भोजन और आहार के ही बारे में सवाल पूछने लगे। एक युवक ने उठकर पूछा, क्या मैं मांस खा सकता हूँ?

पूरी सभा में सन्नाटा ढा गया। लोग सुनने को उत्सुक थे, देखें अब ज्ञानीजी का पलड़ा किधर झुकता है।

लेकिन ज्ञानी ने उलटा सवाल पूछ दिया, मांस खाते समय तुम्हें कैसा लगता है?

युवक ने कुछ देर सोचा और कहा, बहुत अच्छा तो नहीं लगता। ज्ञानी ने कहा, 'फिर मत खाना'। सभा में जो शाकाहारी पंथ के थे उनके बीच प्रशंसा की फुसफुसाहट सुनाई दी। लेकिन तभी एक और युवक खड़ा हो गया। उसने कहा, मांस खाते हुए बहुत अच्छा लगता है।



जीवन की कुंजी कहीं तहखाने में नहीं रखी होती, आपकी आंखों के सामने रास्ते पर खड़ी होती है। उसे पहचानने की नजर होनी चाहिए।

ज्ञानी ने कहा, तब फिर जरूर खाना।

वातावरण गंभीर हो गया। लोग फिर से असमंजस में घिर गए। तभी अचानक मंच पर आसीन ज्ञानी ने हंसना शुरू किया। हंसी एक संक्रामक रोग है। जब आप हंसते हैं तो अकेले नहीं हंसते, आस-पास के लोग भी उसमें शामिल हो जाते हैं। सो कई लोगों के चेहरों पर मुस्कान फैल गई। विवाद करने वाले भी हंसने लगे। वातावरण की गंभीरता खो गई।

जैसा कि अक्सर होता है, हंसने वालों में एक व्यक्ति ऐसा होता है जिसकी हंसी बड़ी ही हास्यास्पद होती है। ऐसा एक व्यक्ति वहाँ भी था। उसकी हंसी सुनकर ज्ञानी की हंसी के फल्ग्यों छूने लगा। उसे सुनकर राह चलनेवाले भी आकर उसमें शामिल होने लगे।

शहर में ऐसा माहौल तो किसी ने देखा नहीं था। शाकाहारी, मांसाहारी और अनाहारी

सभी तरह के पंथ और धर्म के लोग उहाके मार-मारकर हंस रहे थे, एक साथ हंस रहे थे। उस हास्य की खनक और उत्कुल्ल ऊर्जा दूर-दूर तक अपनी तरंगें फैला रही थी। लोग अंदर से बाहर तक मानो धूल गए। ऐसा आनंद उन्होंने बरसों में लिया नहीं था।

उस आनंद का न कोई कारण था, न कोई लक्ष्य था, न कोई प्रयोजन। लेकिन समय, स्थान और पंथ की सभी सीमाएं उसमें विलीन हो गई। आहार के सभी विकल्प और सिद्धांत उसमें बह गए। ज्ञानी और अज्ञानी की दीवारें ढह गई। अब कोई पूछे इससे क्या हासिल हुआ, तो यह तो नहीं बताया जा सकता। हाँ, इतना कह सकते हैं कि उस दिन किसी का हाजमा नहीं बिगड़ा।

जीवन के सिद्धांत ज्यादा महत्वपूर्ण नहीं होते, महत्वपूर्ण होता है सहज जीवन का रस, उसकी खुशी। ●



अतुल केकरे

प्रभु की आराधना व स्तुति करना ही 'पूजा' का शाब्दिक 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 अगाध श्रद्धा रखता है, जो धीरे-धीरे अंधश्रद्धा में तब्दील हो जाती है। वह कर्म की बजाए भाष्य पर अधिक भरोसा करता है। उसके मन में दिन भर 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 सकारात्मक बदलाव लाते हैं। नेक-सोच अच्छे विचारों को आमंत्रित करती है। यह प्रक्रिया चलती रहती है जिससे आत्मा का शुद्धिकरण होता है। विचार आवरण का आधार होता है जिससे नेक कर्म प्रतिपादित होते हैं।

पूजा स्वयं से साक्षात्कार करती है, खुद को जानने का एक अहम जरिया है। इसके माध्यम

पूजन से होता है मन प्रसन्न

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

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

प्रभु के अपनी वाहवाही और स्तुति से कोई सरोकार नहीं होता लेकिन वे भक्तों से अपार स्वेह रखते हैं। यह कर्तव्य 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। एक बार नारद मुनि ने भगवान विष्णु से कहा— 'मैं दिनभर आपके नाम का जप करता हूं, मेरे जैसा आपका भक्त इस संसार में कोई दूसरा हो ही नहीं सकता।'

भगवान मुस्कुराकर बोले, 'नारद, उस गरीब किसान को देखा, जो दिनभर खेत में हल चलाता है। गाय-द्वारों की सेवा करता है। जब खाली समय मिलता है तो मेरा स्मरण करता है, यही मेरा अनन्य भक्त है।' सच्चे मन से प्रभु का स्मरण ही पूजा है। अच्छे वातावरण और नेक कर्म से प्रभु प्रसन्न होते हैं और उनका आशीर्वाद प्राप्त होता है। ●



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



भावना सेन

एक मंगल वन था। वहां के जानवरों में बहुत एकता थी। वह बहुत-ही हरा-भरा व खुशाहाल था। वहां दिनभर जानवर मस्ती करते व प्रसन्न रहते।

सभी जानवर अपने-अपने परिवार के साथ खुश थे। गिलहरियों इधर से उधर उछलकूद करती, बंदरों की तो बात ही अलग थी। जानवरों की आवाज मानों मधुर संगीत हो और माँ बादलों को देखकर इस प्रकार झूमते मानों चातक पक्षी मेघ के जल के देखकर खुशी से झूमते।

एक दिन उस वन को किसी की नजर-सी लग गई। उस वन के सभी पेंडों की पत्तियां गिर गईं और पेंड सूख गए। अब न तो वहां के पेंडों पर फल-फूल लगते न ही जानवरों की छाया मिलती।

वन की स्थिति ऐसी ही गई थी कि वह उजड़े हुए घर-सा रह गया था। पास ही एक और हरा-भरा वन था। किन्तु वहां के जानवर शमृद्ध शुद्धी परिवार।



उस सूखे वन को छोड़कर हरे-भरे वन में नहीं गए। उनकी दिनचर्या आज भी जैसी ही थी। उनकी भरे-भरे वन में हुआ करती थी।

एक समय वहां से एक संत का निकलना हुआ। वे सभी जानवरों को उजड़े हुए वन में प्रसन्न देखकर अचंभित हो गए। उन्होंने एक हिरण से पूछा— 'तुम इस उजड़े हुए वन में कैसे रहते हो और वह भी इन्हें प्रसन्न? पास ही एक हरा-भरा वन है, वहां क्यों नहीं चल जाते?'

हिरण ने कहा कि 'इसके दो कारण हैं। पहला कारण तो यह कि हम उस वन में जा

प्रसन्नता का रहस्य

ही रहे थे कि अचानक वन के राजा के मन में विचार आया और उन्होंने कहा—'जब यह हरा-भरा था तब हम इसके साथ थे। किन्तु अब यह विषम परिस्थिति में है, तो हम इसका साथ कैसे छोड़ सकते हैं।'

दूसरा कारण है कि अगर इस वन के पास यह हरा-भरा वन नहीं होता तो हम क्या करते? यदि हमें प्रसन्न रहता है तो हमें अपनी आवश्यकताओं को कम करना होगा और परिस्थितियों के अनुसार अनुकूल होना होगा। हमें समय के साथ चलना होगा। समय न किसी के लिए रुका है, न रुकेगा।

समय किसी की प्रतीक्षा नहीं करता। इसी प्रकार परिस्थितियां हमारे अनुकूल नहीं हो सकती हमें ही परिस्थितियों के अनुसार ढलना होगा। यह प्रकृति का नियम है और हम प्रकृति के नियमों का उल्लंघन कैसे कर सकते हैं।'

हिरण की बात सुनकर संत प्रसन्न होकर सोचने लगे कि जंगल के जानवरों में भी मानवता है। अब उन्हें जानवरों के प्रसन्न रहने का रहस्य समझ में आ गया था। ●

रवृशी के सबक



अजीम प्रेमजी

जी

वन के बारे में एक रोचक बात यह है कि आपको किसी चीज का महत्व केवल तभी महसूस होता है, जब वह चीज आपके जीवन को छोड़कर जाने लगती है। जब मेरे बाल काले से उजले काले और अंततः पूरी तरह उजले हो गए, तब मैंने युवावस्था के उत्साह और रोमांच को महसूस करना शुरू किया। उसी समय मैंने जीवन में मिले कुछ सबक को सही अर्थों में कद्र करना सीखा। मेरे जीवन के कुछ सबक हैं जो मैं यहाँ आप सभी से यह सोचकर साझा कर रहा हूँ कि वे आपके लिए भी ये उतने ही उपयोगी साबित होंगे, जितने मेरे लिए थे।

यह पहला विचार था, जो मेरे मन में तब आया, जब चार दशक से भी ज्यादा पहले मैंने अमालनेर स्थित विप्रो की फैक्टरी में कदम रखा था। मैं 21 साल का था और पिछले कुछ वर्ष के कैलिफोर्निया के स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी स्कूल में बिता चुका था। कई लोगों ने मुझे सलाह दी कि हाइड्रोजेनेटेड आयल व्यवसाय चलाने की चुनौतियों को स्वीकार करने की बजाय एक अच्छी और आरामदायक नौकर ज्वाइन करना बेहतर होगा। पीछे मुड़कर देखने पर मुझे खुशी होती है कि मैंने मार्च संभालने का फैसला किया। हमेशा मार्च संभालने को तरजीह दी है।

मैंने यह सीखा है कि एक रुपया कमाने का महत्व मुफ्त में मिले पांच रुपयों से ज्यादा है। हम जब इंटरव्यू लेते वक्त लोगों से उनकी सबसे यादगार उपलब्धियों के बारे में पूछते हैं, तो आमतौर पर वे उन्हीं उपलब्धियों का जिक्र करते हैं, जिन्हें हासिल करने के लिए उन्हें सबसे ज्याद प्रयास करने पड़े। मेरे खुद के जीवन में यही पाया है कि कोई भी चीज उतनी संतुष्टि नहीं देती, जितनी वे उपलब्धियां, जिन्हें आपने खुद हासिल किया हैं।

अगला सबक जो मैंने सीखा है, वह यह है कि हर बार कोई खिलाड़ी शतक नहीं बना सकता। जीवन में कई चुनौतियों से हारते हैं और कुछ से जीतते हैं। आपको जीत का जश्न जरूर मनाना चाहिए, लेकिन इसे अपने दिमाग पर हावी नहीं होने देना चाहिए। जिस क्षण सफलता आप पर हावी हो जाती है, आप असफलता के रास्ते पर अग्रसर हो जाते हैं। अगर आपको असफलताओं का सामना करना पड़ता है तो इसे सहज ढंग से लीजिए। हार को स्वीकार कीजिए इसमें अपनी कमी का विश्लेषण कीजिए, उससे सीखिए और किर आगे बढ़िए।

विनम्रता महत्वपूर्ण है। अहंकार और आत्मविश्वास के बीच फर्क की रेखा बहुत



**आपको जीत का जश्न जरूर मनाना चाहिए,
लेकिन इसे अपने दिमाग पर हावी नहीं होने देना चाहिए।**

पतली होती है। आत्मविश्वासी व्यक्ति हमेशा सीखने के लिए उत्सुक रहते हैं। वहाँ दूसरी ओर अहंकार की वजह से सीखने की प्रक्रिया रुक जाती है। यह असफलता की ओर पहला कदम है।

यह अवश्य याद रखना चाहिए कि भले ही हम किसी भी काम को कितनी भी अच्छी तरह करें, उसे करने का हमेशा एक और बेहतर तरीका हो सकता है। श्रेष्ठता मंजिल नहीं है, बल्कि एक यात्रा है और जब हमें विश्वास होता है कि यह संभव है और जब हम इसके लिए काम करने को उत्सुक होते हैं। रचनात्मकता और इनोवेशन के लिए कभी-कभी दूसरे क्षेत्रों से भी प्रेरणा लेने की जरूरत होती है।

दो लोगों के बीच और सफलता व असफलता के संदर्भ में मतभेदों का एक संसार होता है। मतभेद यह है कि प्रत्युत्तर देने और प्रतिक्रिया व्यक्त करने के बीच में दिमाग आता है। जब हम प्रत्युत्तर देते हैं, तब शांत दिमाग के साथ मूल्यांकन करते हैं और वही करते हैं, जो सबसे ज्यादा उपयुक्त होता है। हम अपना काम पूरे नियंत्रण के साथ करते हैं। जब हम प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, तब हम वही करते हैं, जो दूसरा शब्द हमसे कराना चाहता है।

जब आप युवा होते हैं, तब स्वास्थ्य को विशेष महत्व नहीं देते। लेकिन जब आप अपने काम के 20 गुणा 7 शेड्यूल्स में प्रवेश करते, तब यह बहुत आवश्यक होता है कि आप समय के दबाव में बिखर नहीं जाएं और काम की खातिर अपनी फिजिकल फिटनेस के लिए जरूरी समय की कुर्बानी दे दें। यह सच है कि वैश्विक

समाज में तनाव बढ़ेगा। इससे निवटने के लिए आपके पास अपनी व्यवस्था होनी चाहिए।

महात्मा गांधी अक्सर कहा करते थे कि आपको अपने दिमाग की खिड़कियां अवश्य खुली रखनी चाहिए, लेकिन आपके पैर हवा से उखड़ने नहीं चाहिए, लेकिन आपकी यह अवश्य निर्धारित करना चाहिए कि आप क्या हैं। यह मुश्किल नहीं है।

जीतने के लिए खेलने का मतलब यह नहीं है कि गंदे तरीके से खेलने का मतलब है कि हमारा और हमारी टीम का सर्वश्रेष्ठ निकलकर बाहर आए। यह अधिकतम के लिए कोशिश करने, अपना सर्वश्रेष्ठ देने के ज़रूर और सर्वश्रेष्ठ बनने की भूख से जुड़ा है। यद्यपि इसका मतलब किसी भी कीमत पर जीतने से भी संबंधित नहीं है। यह हर समय इनोवेटिव होने से संबंधित संबंधित है।

मैंने शुरू में उल्लेख किया था कि हालांकि भारत ने शानदार तरकी की है, लेकिन हमारे सामने बड़ी चुनौतियां भी हैं। उनके समाधान की दिशा में अपनी तरफ से थोड़ा-थोड़ा प्रयास करना हम सभी की सामूहिक सामाजिक जिम्मेदारी है। उन सभी चुनौतियों में मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण शिक्षा है। हमारे सामने एक बड़ी विरोधाभासी स्थिति है। जहाँ एक और हमारे पास ऐसी नौकरियां हैं, जिनके लिए योग्य लोगों की कमी है, वहाँ दूसरी ओर तेजी से बढ़ती बेरोजगारी और गरीबी है। इन दो छोरों को जोड़ने के लिए केवल एक रास्ता है और वह यह कि गुणवत्तायुक्त शिक्षा प्रदान की जाए, जो सबकी पहुँच में हो। ●

ਖਣ ਭਰ ਕੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਲੰਬੀ ਸਫਲਤਾ ਹੋ ਲਕਘ



ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਤਮਾਂਗ, ਉਤਸਾਹ, ਖੁਸ਼ੀ, ਪਰਮਾਨਦ ਔਰ ਤਮਾਂਗ ਇਸ ਪਰ ਨਿਰੰਭਰ ਕਰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਕੇ ਪਾਸ ਕਿਆ-ਕਿਆ ਵਸ੍ਤੁ ਹੈ ਯਾ ਅਪਨੇ ਸਮਾਜ ਮੌਜੂਦਾ ਕਿਆ ਆਨਨਦ ਲਿਆ ਹੈ। ਯਹ ਇਸ ਪਰ ਨਿਰੰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਮੌਜੂਦਾ ਆਪਕਾ ਪ੍ਰਯਾਸ ਯਾ ਵ੃ਦਿਕਾਣ ਕਿਆ ਹੈ? ਅਪਨੇ ਜੀਵਨ ਕੋ ਅਪਨੇ ਤਰੀਕੇ ਸੌ ਜੀਨਾ ਤਥਾ ਆਪ ਜੋ ਚਾਹਤੇ ਹੋਏ ਉਸੇ ਕਰਨਾ ਔਰ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮਿਨਟ ਇਸਕਾ ਅਹਸਾਸ ਹੋਨਾ ਇਸ ਸੰਭੀ ਪਰ ਆਪਕੇ ਜੀਵਨ ਕੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਿਰੰਭਰ ਕਰਤੀ ਹੈ।

ਮੈਂਨੇ ਯਹ ਨੋਟਿਸ ਕਿਯਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਕੇ ਲਿਏ ਕੁਛ ਪੂਰ੍ਬ ਪ੍ਰਯਾਸਿਤ ਵਸ੍ਤੁ ਹੋਤੀ ਹੈ। ਅਪਨੇ ਆਪਕੋ ਸੁਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਸਬਜੇ ਮਹਤਵਪੂਰ੍ਣ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਆਪ ਤਨ ਸੰਭੀ ਸੌ ਅਲਗ ਰਹੋ ਜੋ ਆਪਕੋ ਨੀਚੇ ਕੀ ਓਰ ਲੇ ਜਾਨਾ ਚਾਹਤੇ ਹੋਣੇ। ਚਾਹੇ ਵਹ ਦੋਸਤ ਹੋ ਯਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਾ ਦੋਸਤ ਹੋ ਯਾ ਅਪਨੇ ਸਹਾਇ ਹੋਣੇ। ਅਚੜੇ ਵਾਕਿਤਿਆਂ ਸੌ ਜੁੜੇ ਔਰ ਆਪ ਬੇਹਤਰ ਬਣੋ।

ਅਪਨੇ ਸਪਨੇ ਕੋ ਚੁਗਾਨੇ ਵਾਲੇ ਕੋ ਪਹਚਾਨੋ ਔਰ ਉਸੇ ਹਟਾਏ ਯਾ ਸਮਾਪਤ ਕੋਈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਰੀਕੇ ਕਰਨੇ ਵਾਲੋਂ ਕੋ ਸਾਥ ਰਹੋ। ਤਨਕੇ ਵਾਕਿਤਿਤਵ, ਵ੃ਦਿਕਾਣ ਤਥਾ ਸਮਸ਼ਾਓਂ ਕਾ ਹਲ ਕਰਨੇ ਕਾ ਤਨਕਾ ਤਰੀਕਾ

ਸੀਖੋ। ਆਪ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਆਦਤਾਂ, ਵ੃ਦਿਕਾਣ ਚਾਹੇ ਵਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਯਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਥਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਬੰਧੇ ਹੋਤੇ ਹਨ।

ਜੈਸਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਤਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਹੀ ਅਚੜਾ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਆਪ ਕਠਿਨ ਪਰਿਸ਼੍ਰਮ ਕੇ ਮਾਧਿਮ ਦੇ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਤੇ ਹੋਣੇ ਯਾ ਭਾਗਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਤੇ ਹੋਣੇ, ਲੇਕਿਨ ਜੀਵਨ ਕੀ ਤਪਲਿਓ ਮੈਂ ਯਹ ਕਠਿਨ ਪਰਿਸ਼੍ਰਮ ਨੀਚੇ ਤਲ ਪਰ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ੇ ਮੈਂ ਕਾਈ ਗੁਡਬੱਡੀ ਪਾਨੇ ਪਰ ਸਬਜੇ ਪਹਲੇ ਬੇਕਾਰ ਕਾਮ ਕੋ ਕੀਜਿਏ ਤਾਕਿ ਉਸਦੇ ਆਪ ਉਸਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਠਿਨ ਕਾਰ੍ਯ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਮੈਂ ਆਪਕੋ ਅਤਿਧਿਕ ਆਸਾਨ ਯਾ ਆਨਨਦ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤਿ ਹੋਗੀ।

ਕਿਸੀ ਕਾਰ੍ਯ ਪਰ ਤੁਰਨ ਧਾਨ ਕੇਨਿਤ ਕਰਨੇ ਕੀ ਆਦਤ ਬਨਾਏ। ਏਕ ਸਮਝ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਕਾਰ੍ਯ ਨ ਲੋ। ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨੇ ਕਾ ਯਹ ਸਬਜੇ ਸਟੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਕੀ ਜੋ ਅਧੇਕਸ਼ਾ ਹੋ, ਤਉ ਪਰ ਕਾਮ ਕੋਈ। ਹਮ ਮੈਂ ਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਕੇ ਪਾਸ ਅਪਨੇ ਸ਼ਵਾਖਾਲੀ, ਅਪਨੀ ਯੋਗਤਾ ਯਾ ਅਪਨੀ ਸ਼ਕਿਤ ਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੀਮਾ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਯਹ ਬੁਦਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹਮ ਅਪਨੇ ਵਾਤਾਵਰਿਕ ਸੀਮਾ ਕੋ ਪਹਚਾਨੇ ਔਰ ਤਉ ਕੋ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਨੀ ਅਧੇਕਸ਼ਾ ਕੋ ਨਿਧੀਤ ਕਰੋ। ਯਦਿ ਆਪ ਮਾਨਨੇ ਹੋਣੇ ਯਾ ਲਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਏਕ ਨਿਖਿਚਤ ਆਵਾਖਕਤਾ ਅਪਨੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਓਂ ਕੇ ਲਿਏ ਤਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੋ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਕਠੋਰ ਬਣਿ।

ਯਦਿ ਆਪਨੇ ਜੋ ਕਲ ਕਿਯਾ ਹੈ ਵਹ ਆਪਕੋ ਅਪਨੇ ਲਕਘ ਤਕ ਪਹੁੰਚਨੇ ਮੈਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ ਹੈ ਤੋ ਯਹ ਉਸਮੋਂ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨੇ ਕਾ ਸਮਝ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਯਦਿ ਆਪ ਤਉ ਚੀਜ਼ ਕੋ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਤੇ ਹੋਣੇ ਤੋ



ਸਮਾਨ ਪਰਿਣਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਖਣ ਭਰ ਕੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕੇ ਲਿਏ ਆਪ ਨ ਚਲੋ, ਬਲਿਕ ਲੰਬੀ ਸਫਲਤਾ ਔਰ ਲਕਘ ਕੇ ਲਿਏ ਕਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਰਨ ਤਥਾ ਕਰਨਾ ਯਾ ਤੁਰਨ ਵਿਸ਼ਲੇ਷ਣ ਕਰਨਾ ਯਾ ਤੁਰਨ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਨਾ ਹਰ ਸਮਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਹ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤਕ ਕਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਤਥਾ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤਕ ਚਾਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

ਅਨੁਭੂਵਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਭੀ-ਕਭੀ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਯਾ ਸਬਜੇ ਲੰਬਾ ਰਾਸਤਾ ਬਨ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਸਵਾਈਧਿਕ ਅਚੜਾ ਪਰਿਣਾਮ ਪਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਅਪਨੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਤਥਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕੇ ਸਦਸ਼ਾਂ ਕੇ ਸਾਥ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢਾਂਗ ਸੇ ਬਾਤਚੀਤ ਕੀਜਿ।

ਕਿਸੀ ਤਪਲਿਓ ਕੇ ਲਿਏ ਪੂਰ੍ਬ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਸਟੀਕ ਔਰ ਸ਼ਵਾਖਾਲੀ ਰਹੇ ਜਿਸਕੇ ਬਿਨਾ ਆਪ ਅਪਨਾ ਸਬਜੇ ਅਚੜਾ ਪਰਿਣਾਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਕੋ ਅਪਨੇ ਜੀਵਨ, ਅਪਨੇ ਕਾਰ੍ਯ ਔਰ ਵਾਕਿਤਿਆਂ ਕੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਅਪਨੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਤਥਾ ਕਰਨੇ ਕਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਵਖਾਲ ਪਾਨਾ ਚਾਹਿਏ।

(ਲੇਖਕ ਸੀਬੀਆਈ ਕੇ ਪੂਰ੍ਬ ਨਿਦੇਸ਼ਕ ਹੈ)



ਅਨਿਤਾ ਸ਼ਰਮਾ



ਹੁੰਸਨੇ ਕੇ ਫਾਹਦੇ

ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੁਭਵ ਦੇ ਅੱਫਿਸ ਕਾ ਮਾਹੌਲ ਭੀ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਤੋ ਦੋਸਤਾਂ, ਕਿਸੇ ਨ ਹਮ ਸਬ ਦੀ ਚਾਰ ਚੁਟਕੂਲੇ ਪਦਕਰ ਯਾ ਸੁਨਕਰ ਅਪਨੇ ਦਿਨ ਕੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜੋਕਾਰ ਹੁੰਸੀ ਕੇ ਸਾਥ ਕਰੋ।

- ਰੋਜ਼ ਕਾ ਏਕ ਘੰਟਾ ਹੁੰਸਨੇ ਦੇ 400 ਕੈਲੋਰੀ ਊਜ਼ੀ ਕੀ ਖਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਮੋਟਾਪਾ ਭੀ ਕਾਬੂ ਮੈਂ ਰਹਤਾ ਹੈ। ਆਜਕਲ ਕਾਈ ਹੋਂਖ ਕਲਵ ਭੀ ਤਨਾਵ ਭੀ ਜਿੰਦਗੀ ਕੋ ਹੁੰਸੀ ਕੇ ਮਾਧਿਮ ਦੇ ਦੂਰ ਕਰਨੇ ਕਾ ਕਾਰ੍ਯ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

- ਦੋਸਤਾਂ ਪ੍ਰਕ੃ਤਿ ਭੀ ਹਮੇਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਤੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਰਿਸ ਕੇ ਬਾਵਾਂ ਖਿਲੀ ਧੂਪ, ਖਿਲਾ ਹੁਆ ਫੂਲ, ਲਹਲਹਾਤੇ ਹੋ-ਭੇਰੇ ਪੇਡ ਅਪਨੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਾ ਏਹਸਾਸ ਦਿਲਾਤੇ ਹਨ। ਤਨਕੀ ਇਸੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕੋ ਦੇਖਕਰ ਹਮ ਸਬ ਕਾ ਮਨ ਭੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਤਉ ਤਰਹ ਜਬ ਹਮ ਸਬ ਖੁਸ਼ ਏਂ ਸ਼ਵਾਖਾਲੀ ਰਹੋਂਗੇ ਤੋ ਅਪਨੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਭੀ ਖੁਸ਼ਨੁਮਾ ਬਨਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸੰਚਿਏ ਅਗਰ ਜਾਰਾ-ਸੀ ਮੁਸਕਾਨ ਦੇ ਫੋਟੋ ਅਚੜੀ ਆ ਸਕਤੀ ਹੈ ਤੋ ਖੁਲਕਰ ਹੁੰਸਨੇ ਦੇ ਜਿੰਦਗੀ ਕੀ ਤਸਵੀਰ ਕਿਤਨੀ ਖੁਬਸੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਜਬ ਸ਼ਵਾਖਾਲੀ ਔਰ ਸਾਮਾਜਿਕ ਕਥੇ ਕੇ ਅਨਿਗਨਤ ਫਾਹਦੇ ਹੋਣੇ, ਤੋ ਹੁੰਸਨਾ ਤੋ ਲਾਜਮੀ ਹੋਣੇ।

ਆਜ ਕੀ ਭਾਗਦੌਡ ਭੀ ਜਿੰਦਗੀ, ਊਪਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਨ ਹੋਗੇ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਬਾਰ ਕਾਬ ਖਿਲਖਿਲਾ ਕਰ ਹੋਣੇ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ। ਜਕਕੀ ਹੁੰਸਨੇ ਹਮ ਸੰਭੀ ਕੇ ਲਿਏ ਅਤਿ ਮਹਤਵਪੂਰ੍ਣ ਹੈ ਕਿਨ੍ਤੂ ਹਮ ਤਉ ਨਜ਼ਰਅਂਦਾਜ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋਣੇ ਮੈਂ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਹੁੰਸਨੇ ਦੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਸ ਤਰੀਕਾ ਕਾ ਹੁੰਸਨੇ ਕਾ ਸਮਝ ਹੋਤਾ ਹੈ ਤੋ ਉਸੀ ਕੋ ਵਾਰੇ ਮੈਂ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਕੋ ਲਾਭ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਹੁੰਸਨੇ ਦੇ ਹਦ੍ਯ ਕੀ ਏਕਸ਼ਸਮਾਇਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਕਤ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਅਚੜੀ ਤਰਹ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਹੁੰਸਨੇ ਦੇ ਏਂਡੋਫਿਰਨ ਰਸਾਇਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਯੇ ਦ੍ਰਵਿ ਹੁੰਸਨੇ ਦੇ ਹਦ੍ਯ ਕੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਵਦੀ ਹੈ। ਹੁੰਸਨੇ ਦੇ ਹਦ੍ਯ ਏਂਟ-ਅਟੈਕ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਏਕ ਰਿਸਚਰ ਕੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਕਸੀਜਨ ਕੀ ਤਸਵਿਸ਼ਤ ਮੌਜੂਦਾ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਏਂਡੋਫਿਰਨ ਕੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੀ ਹਾਰਮੋਨੀ ਏਂਡ ਏਂਟੋਨੀ ਕੀ ਸ਼ਾਵ ਹੋਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਮਥੁਰੇ, ਪੀਠ-ਦਰਦ ਏਂ ਤਨਾਵ ਦੇ ਪੀਡਿਤ ਵਾਕਿਤਿਆਂ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰ | ਅਪ੍ਰੈਲ 2013



वारेन बफेट

खुश रहने की चाबी

के उपाय खोजें। उसमें भी बहुत सारी चुनौतियां व अच्छाइयां हैं।

हर व्यवसाय में बहुत अवसर हो सकते हैं। व्यवसाय को अपने ढंग से करें। उसमें नई राहें खोजें, अपने व्यवसाय के सफलतम लोगों का अध्ययन करें कर अपना विशेषण करें व अपने कार्य क्षेत्र के दिग्जों से संपर्क में रहें।



व्यावसायिक जीवन में प्रसन्न रहने हेतु उसमें सफल होना जरूरी है। इसलिए व्यावसायिक दक्षता हासिल करें। अपने व्यवसाय में निपुण होना, उसकी बारीकी को जानना, उसके हेतु उचित संपर्क व साथ रहना आना चाहिए। प्रोफेशन में लापरवाही नहीं चलती। प्रतिद्वंद्विता का जमाना है सावधान व सजग रहें ताकि धोखा न खा जाएं। मनुष्य जीवन का अधिकतम समय अपने व्यवसाय के प्रबंधन में चला जाता है। व्यावसायिक जीवन संतुलित व प्रसन्नता देने वाला होना चाहिए। अपने व्यवसाय का भार, मजबूरी या खराब समझेंगे तो कभी भी आप उससे खुशी नहीं पा सकते।

विश्व के दूसरे नम्बर के सबसे धनाद्य व्यक्ति शेयर बाजार में निवेश करते हैं लेकिन उलझते नहीं हैं। निश्चित समय पर पूरी तन्मयता से काम करते हैं। फिर अपनी मौज करते हैं। वे अपने साथ मोबाइल नहीं रखते व घर-टेबल पर कम्प्यूटर के आगे नहीं बैठते रहते हैं। इन्हें जीविम भरे प्रोफेशन में भी मस्ती से रहते हैं। इसका कारण है कि वे अपने धंधे से दूरी रखने में कुशल हैं। ●



अनिसुद्ध जोशी 'शतायु'

जीवन में दुख-दर्द तो बहुत हैं। सवाल उठता है कि आप उन्हें कैसे हैंडल करते हैं। यह अच्छी तरह जान लें कि सबसे बड़ी दीलत है आपका और आपके परिवार का स्वस्थ और प्रसन्नचित्त रहना। तो जानिए, यह कैसे संभव होगा।

अपने चित्त या मन की गतिविधियों को समझें। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। शांत बैठकर गहरी व लंबी सांसें लेना भी तनाव दूर करने में मदद करता है। यह जान लें कि जो चीजें आपके नियंत्रण में नहीं हैं, उनके बारे में चिंता करना व्यर्थ है। जब कभी खराब विचार आपको परेशान करें आप वहाँ से ध्यान हटाकर किसी अच्छी बात में लगाएं। ध्यान को अपनी नियमित जीवनशैली का हिस्सा बनाएं। शरीर और मन पर इसके सकारात्मक परिणाम होते हैं।

महत्वपूर्ण व बड़े लक्ष्यों पर खुद को फोकस



करें। अपने काम को ठीक से मैनेज करें। सब कामों को एक साथ हाथ में न ले लें। अपने जीवन की कार्यशैली को निर्धारित करें, जिसमें हर पहलू को पर्याप्त समय दिया गया हो, चाहे वह पढ़ाई हो या परिवार या फिर रिश्ते और सामाजिक सरोकार।

यदि आप में ऊर्जा की कमी है तो थके

प्रसन्न रहने के तरीके

हुए व तनावग्रस्त महसूस करें। ज्यादा एनर्जी के लिए ऊर्जायुक्त खाद्य पदार्थ खाएं। ताजे फल, साबुत अनाज, सब्जियां, दूध-दही, कम वसा, कम चीनी व कम नमक वाला खाना खाएं। इससे आपका इम्यून सिस्टम मजबूत होगा व एनर्जी लेवल बढ़ेगा। भोजन आयरनयुक्त हो, इस पर भी ध्यान दें। आयरन की कमी से डिप्रेशन रहता है इसमें भी तनाव बढ़ता है। खुब पानी पिए, इससे डिहाइड्रेशन तो दूर होता है, ब्लड सर्कुलेशन भी ठीक रहता है। पाचन-क्रिया बेहतर काम करती है। व्यसन को दूर करें। हफ्ते में एक दिन निराहार रहें।

जीवन में हास्य और मनोरंजन की बहुत आवश्यकता होती है इससे शरीर और मन में शांति मिलती है। यदि आप जीवन में हमेशा खुश रहना चाहते हैं तो शरीर और मन की बुरी आदतों को समझते हुए उन्हें योग द्वारा दूर करने का प्रयास करें। आपका छोटा-सा प्रयास ही आपके जीवन में बदलाव ले आएगा। प्राण गायाम को जहाँ तक हो अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाएं। स्वयं को दुख-दर्द से अलग करके देखना सीखें। ●

रत्नशिथों का रवजाना है गणपति



संजीव कुमार दुबे

भगवान गणेश विघ्नहर्ता है और समस्त सुखों को प्रदान करने वाले हैं। उनकी स्तुति साधकों की हर मनोकामना पूरी कर देती है। ऐसी मान्यता है कि हरित वर्ण का दूर्वा जिसमें अमृत तत्व का वास होता है, उसको भगवान श्रीकृष्ण पर चढ़ाने से समस्त विद्वाओं का नाश हो जाता है तथा अभीष्ट फल की प्राप्ति होती है।

गणेश ज्ञान-विज्ञान के देवता भी माने जाते हैं। विनायक के बारह नामों से की गई स्तुति सभी संकटों का निवारण करने वाली है। गणेश चतुर्थी के दिन विनायक की प्रतिमा की परिक्रमा बहुत ही फलदायक मानी जाती है जो आपके जीवन में शुद्धता को लाती है।

श्री गणेशाय नमः किसी भी काम का शुभारंभ यानी गणपति की आराधना। इसीलए आप शादी व्याह के कार्ड पर इस मंत्र का देखते होंगे। यही वजह है कि मुहावरा यानी श्रीगणेश करना (किसी भी काम की शुरुआत करना) का जन्म इसी से हुआ।

लिंगपुराण में भगवान शिव ने गणेशजी को कहा है कि गणेश तुम विघ्नविनाशक हो और तुम विघ्नगणों के स्वामी होने की वजह से त्रिलोक में सर्वत्र पूजनीय और वंदनीय रहोगे। किसी भी पूजा से पहले गणेशजी की पूजा की जानी चाहिए। माना जाता है कि हर शुभ काम से पहले गणेश पूजा करने से विद्वाओं का नाश होता है।

गणपति की पूजा यानी कामयाबी की सौफीसदी गारंटी। भगवान गणेश विघ्नहर्ता हैं। कहा जाता है भगवान गणेश की परिक्रमा करके पूजा की जानी चाहिए। परिक्रमा करते वक्त अपनी इच्छाओं को लगातार दाहराते रहना चाहिए। इसलिए किसी भी काम को शुरू करने से पहले 'ऊँ गणेशाय नमः' का जाप किया जाता है यानी इससे कोई भी काम बिना विघ्न के संपन्न हो जाता है। और उसमें शत-प्रतिशत कामयाबी मिलती है। भगवान गणेश ऐसा करने वाले भक्तों की मनोकामना जरूर पूरी करते हैं। भक्तों को विनायक के मंदिर की तीन परिक्रमा करनी चाहिए। इसके अलावा भक्त अगर भगवान विनायक को खुश करना चाहते हैं और अपनी इच्छाओं को पूरा करना चाहते हैं तो उन्हें विनायक के नाम से तर्पण करना चाहिए।

भगवान गणेश को दूर्वा और मोदक बेहद प्रिय हैं। दूर्वा के बगैर उनकी पूजा अधूरी समझी जाती है। भगवान गणेश को तुलसी नहीं चढ़ानी



लिंगपुराण में भगवान शिव ने गणेशजी को कहा है कि गणेश तुम विघ्नविनाशक हो और तुम विघ्नगणों के स्वामी होने की वजह से त्रिलोक में सर्वत्र पूजनीय और वंदनीय रहोगे। किसी भी पूजा की जानी चाहिए। माना जाता है कि हर शुभ काम से पहले गणेश पूजा करने से विद्वाओं का नाश होता है।

चाहिए वरना अशांति होती है। पद्म पुराण के मुताबिक उनकी पूजा दूब से की जाती है। घर में कभी भी तीन गणेश की पूजा नहीं करनी चाहिए। भगवान गणेश की तीन प्रदक्षिणा ही करनी चाहिए। भगवान गणपति की आराधना में नामाष्टक का स्तवन अवश्य करना चाहिए। जिससे चतुर्थी के देवता भगवान वरद विनायक प्रसन्न होकर अभीष्ट फल की प्राप्ति अवश्य करावें। हरित वर्ण का दूर्वा जिसमें अमृत तत्व का वास होता है, उसको भगवान श्रीगणेश पर चढ़ाने से समस्त विद्वाओं का विनाश हो जाता है तथा अभीष्ट फल की प्राप्ति होती है।

मांउटआबू को अर्धकाशी भी कहा जाता है। पौराणिक मान्यताओं के मुताबिक एक कथा यह भी है कि इसी अर्बुद पर्वत यानी अर्बुदारण्य पर भगवान गणेश का जन्म हुआ था। वास्थानजी तीर्थ वो पूरा इलाका है जहां भगवान शंकर अपनी पत्नी पार्वती और गणेश के साथ रहा करते थे। स्कंद पुराण के अर्बुद खण्ड में गणेश के प्रादुर्भाव की कथा इस प्रकार है। मां पार्वती ने भगवान शंकर से पुत्र प्राप्ति का वर मांगा। भगवान शंकर

ने उन्हें पुत्र प्राप्ति का वरदान दिया। तैतीस करोड़ देवी-देवताओं के साथ भगवान शंकर ने अर्बुदारण्य की परिक्रमा की। ऋषि-मुनियों ने देवी-देवताओं के सहयोग से गोबर गणेश की प्रतिमा स्थापित की जो आज सिद्धिगणेश के नाम से जाना जाता है। इस मंदिर को लबोदर मंदिर, सिद्धिविनायक मंदिर, गोबर मंदिर या फिर सिद्धि गणेश मंदिर के नाम से जाना जाता है। भगवान शिव ने पूरे परिवार के साथ इस जगह पर वास किया इसलिए इसे वास्थानजी तीर्थ के नाम से जाना जाता है। गोबर गणेश की ये प्रतिमा आज भी भव्य रूप में विराजमान है। गोबर से बनी हुई भगवान गणेश की ये प्रतिमा पूरी दुनिया में इकलौती है। यह प्रतिमा 4500 साल पुरानी मानी जाती है।

हिन्दू धर्म परम्पराओं में बुधवार का दिन सभी सुखों का मूल बुद्धि के दाता और देवता भगवान श्री गणेश की उपासना का दिन है। इस कड़ी में श्री गणेश को विशेष रूप से मोदक या लड्डू चढ़ाने की भी परम्परा है। शास्त्रों में यह वर्णित है कि भगवान गणेश को बुधवार के दिन 5 या फिर 11 लड्डूओं का भोग लगाने से वह जीवन की समस्त बाधाओं को हर लेते हैं। इन लड्डूओं का भोग लगाने के साथ ही श्रद्धापूर्वक ऊँ गं (गम) गणपत्ये नमः मंत्र का जितनी बार संभव हो सके जाप करें।

बुधवार के स्वामी बुध भी है, जो बुद्धि के कारण भी माने जाते हैं। इस तरह बुद्धि प्रधानता वाले दिन पर बुद्धि के दाता श्री गणेश की मोदक का भोग लगाकर पूजा प्रखर बुद्धि व संकल्प के साथ सुख-सफलता व शांति की राह पर आगे बढ़ने की प्रेरणा व ऊर्जा से भर देती है।

हिन्दू धर्म में भगवान श्री गणेश का अद्वितीय महत्व है। यह बुद्धि के अधिदेवता विघ्नविनाशक है। 'गणेश' का अर्थ है- गणों का स्वामी। हमारे शरीर में पांच ज्ञानेन्द्रियां, पांच कर्मेन्द्रियां तथा चार अंतःकरण हैं तथा इनके पीछे जो शक्तियां हैं, उन्हीं को चौदह देवता कहते हैं।

घर में बैठे हुए गणेशजी का चित्र लगाना चाहिए, किन्तु यह ध्यान रखें कि गणेशजी के दोनों पैर जमीन का स्पर्श करते हुए हों। इससे कार्य में स्थिरता आने की संभावना रहती है।

सर्वमंगल की कामना करने वालों के लिए सिंदूरी रंग के गणपति की आराधना अनुकूल रहती है। इससे शीघ्र फल की प्राप्ति होती है। विघ्नहर्ता की मूर्ति अथवा चित्र में उनके बायें हाथ की ओर सूंड घुमी हुई हो इस बात का ध्यान रखना चाहिए। दायें हाथ की ओर घुमी हुई सूंड वाले गणेशजी हठी होते हैं तथा उनकी साधना-आराधना कठिन होती है। शास्त्रों में कहा गया है कि दाये सूंड वाले गणपति देर से भक्तों पर प्रसन्न होती है। ●

प्रसन्नता के दस शाश्वत नियम



श्री श्री परमहंस योगानंद

जो

धर्मग्रंथों के आदेशों की अवहेलना करता है और जो अपने मूर्खतापूर्ण मनोरथों का अनुसरण करता है, वह न तो सुख, न पूर्णता और न ही परम लक्ष्य को प्राप्त करता है। यदि आप भविष्य में स्वर्ग की कामना करते हैं तो आपको अभी से अच्छा बनना चाहिए।

जीवन का लक्ष्य केवल ईश्वरानुभूति होना चाहिए। भौतिक कर्तव्यों को ईश्वर से शक्ति प्राप्त किए बिना पूरा नहीं किया जा सकता। अपने सामान्य कर्तव्यों को पूरा करने के लिए ईश्वर को भूल जाना व्यक्ति का सबसे बड़ा पाप है। पाप का अर्थ है अज्ञान, यानी व्यक्ति का अपनी उच्चतम भलाई के विपरीत काम करना। गीता कहती है, 'अन्य सभी धर्मों (कर्तव्यों) को त्याग कर, केवल मुझे स्मरण कर, मैं तुझे समस्त (उन तुच्छ कर्तव्यों को पूरा न करने से उत्पन्न) पापों से मुक्त कर दूंगा।' आपके जीवन में अन्य कोई देवता, जिसका महत्व आपके लिए ईश्वर से अधिक हो, नहीं होना चाहिए। यद्यपि जीसस ईश्वर के साथ एक थे, फिर भी उन्होंने कहा, 'मैं उन सब वस्तुओं का नहीं जानता, जिनको मेरे परमपिता जानते हैं।' जैसे ही मनुष्य संपत्ति, नाम, यश-ईश्वर से कम महत्व वाली किसी भी वस्तु की पूजा करना प्रारंभ कर देता है तो वह दुख प्राप्त करता है।

यदि आप अपने आध्यात्मिक गुरु के देह त्याग के बाद उनकी मूर्ति की पूजा करते हैं, पर उनके गुणों का सम्मान नहीं करते तो आपने अनंत ईश्वर को भूला दिया है। आशय यह है कि परमात्मा की चेतना के साथ आप जिस भी रूप में पूजा का कर्मकांड करें, वह ईश्वर को प्रसन्न करती है। सच्चे भक्त अपनी चेतना को वस्तु पर नहीं लगाने देते, बल्कि गहनतम प्रेम और एकाग्रता के साथ उसके पीछे के ईश-भाव का चिंतन करते हैं।

जब आप ईश्वर का नाम लेते हैं तो आपको आंतरिक रूप से बोध होना चाहिए कि आप क्या कह रहे हैं। दूसरों के मन में अंदर झाँकना संभव हो तो आप पायेंगे कि अधिकांश लोग प्रार्थना के समय ईश्वर के अतिरिक्त सभी वस्तुओं के बारे में सोच रहे होते हैं। वे ईश्वर का नाम व्यर्थ ले रहे होते हैं। जब हम प्रार्थना करें तो अपनी संपूर्ण एकाग्रता को ईश्वर पर केन्द्रित करने का



**जब आप ईश्वर का नाम लेते हैं
तो आपको आंतरिक रूप से बोध
होना चाहिए कि आप क्या कह रहे हैं। दूसरों के मन में अंदर झाँकना संभव हो तो आप पायेंगे कि अधिकांश लोग प्रार्थना के समय ईश्वर के अतिरिक्त सभी वस्तुओं के बारे में सोच रहे होते हैं। वे ईश्वर**

सर्वोच्च प्रयास करें। जब आप प्रार्थना करें तो ईश्वर के अलावा कुछ और न सोचें। प्रार्थना करें तो आपका हृदय व मन ईश्वर के प्रति प्रेम से भरा होना चाहिए।

सप्ताह के सात दिनों में से कितने कम लोग ईश्वर के लिए एक भी दिन समर्पित करते हैं। प्रभु के लिए एक दिन निकालना आपके अपने लिए ही कल्याणकारी है। रविवार सूर्य का दिन है—ज्ञान के प्रकाश का दिन है। अनेक लोग ईश्वर का चिंतन करने के लिए इसका कभी उपयोग नहीं करते। यदि विश्राम वाले थोड़ा-सा समय एकांत में रह सकें और कुछ समय के लिए शांत रहें तो आप देखेंगे कि कितना अच्छा लगेगा। प्रत्येक व्यक्ति के लिए सप्ताह में एक दिन अपने मानसिक घावों के उपचार के लिए आध्यात्मिक चिकित्सालय में जाने की आवश्यकता है। विश्राम के दिन को मजबूरी में न बिताएं, बल्कि उसका आनंद लें।

अपने माता-पिता का ईश्वर के प्रतिनिधि के रूप में सम्मान करें। ईश्वर ने ही उन्हें मानव

की उत्पत्ति करने की शक्ति का अपना उपहार प्रदान किया है। माता, ईश्वर के अर्शर्त प्रेम की मूर्ति है, क्योंकि सच्ची माता क्षमा कर देती है, जबकि अन्य कई नहीं करता। पिता, परमपिता के ज्ञान एवं उनकी अपनी संतान के प्रति सुरक्षा की अभिव्यक्ति है। व्यक्ति को माता-पिता को ईश्वर से अलग नहीं, अपितु उनके सुरक्षाकारी प्रेम तथा ज्ञान के प्रतिनिधि के रूप में प्रेम करना चाहिए।

इसका अर्थ है कि मात्र मारने के उद्देश्य से किसी की हत्या नहीं करनी चाहिए, क्योंकि तब आप एक हत्यारे बन जाते हैं। किसी को हिंसात्मक भाव के क्षण में दूसरे व्यक्ति की जान नहीं लेनी चाहिए। परन्तु यदि देश की रक्षा का सवाल है तो आपको उसकी रक्षा के लिए, जिसे ईश्वर ने आपको सौंपा है, युद्ध करना चाहिए। अपने परिवार और देश की सुरक्षा करना आपका नैतिक कर्तव्य है।

यौन संबंध का आदर्श ईश्वर के प्रतिबिम्ब में बनी संतान की उत्पत्ति के लिए और पति-पत्नी जो एक दूसरे में केवल ईश्वर को देखते हैं, के बीच अनुभव किए जाने वाले आत्मा के पवित्र प्रेम को व्यक्त करने के लिए होना चाहिए। जो केवल शारीरिक स्तर पर रहते हैं और कदम प्रेम तथा उस उच्च उद्देश्य को नहीं सोचते, जिसके लिए यौन भाव को निर्दिष्ट किया गया है, वे व्यभिचार कर रहे हैं। व्यक्ति को कामुक विचारों पर मन को नहीं लगाना चाहिए। यहां तक कि जितना आप यौन शक्ति को सुरक्षित रख सकते हैं, उतने ही आप रचनात्मक बनेंगे।

जब तक भौतिक स्वार्थता का त्याग न किया जाए, तब तक संसार में कोई सुख नहीं मिल सकता। यदि एक हजार लोगों के किसी सुमादय में सब व्यक्ति एक-दूसरे की चोरी करे तो प्रत्येक 999 शत्रु होंगे। चोरी मन से प्रारंभ होती है, जब आप उन वस्तुओं के प्रति लोभ करना आरंभ कर देते हैं, जो दूसरों के पास हैं। इच्छा के बीजों को मन से हटा दें।

सत्य को तोड़-मरोड़ कर किसी को क्षति पहुंचाना सामाजिक प्रसन्नता को भंग करने की एक अन्य विधि है। यदि आप चाहते हैं कि आपके पड़ोसी आपके साथ अच्छा व्यवहार करें तो आपको दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए। सदा सत्य बोलना महत्वपूर्ण है। असावधानी या दुर्भावना से ऐसी जानकारी व्यक्त न करें, जो दूसरों को ठेस पहुंचाए, उन्हें नुकसान पहुंचाए।

जो वस्तुएं दूसरे के पास हैं, आप उन्हें पाने का जितना अधिक लालच करेंगे, उतने ही अधिक आप अप्रसन्न रहेंगे। आप अपना जीवन दुःख में बितायेंगे। संतोष हासिल नहीं कर सकेंगे। अपने अंतर में आध्यात्मिक संपदाओं को खोजें। आपकी आत्मा में महानंतम निधि विद्यमान है—ईश्वर। ●



बरुण कुमार सिंह

जी

वन में खुशी कहीं और नहीं हमारे अंदर ही रहती है। जरूरत है तो बस उसे खोजने की। यदि हम अपने अंदर झांक कर देखें तो खुशियां अवश्य मिल जाएगी। बस जरूरत है तो कुछ चीजों पर ध्यान देने की।

समय सबसे मूल्यवान है। जो समय की कद्र नहीं करता समय उसकी कद्र नहीं करता। अपने सभी कार्यों का एक समय विशिष्ट करें। हर कार्य निश्चित समय पर करना चाहिए। समय पर सोना और उठना चाहिए। ऐसा करने से आपकी जीवनशैली स्वस्थ रहेगी और आपके पास समय भी बचेगा जिसे आप अपनी इच्छानुसार व्यतीत कर सकतें। बचे हुए समय में अपना पसंद के कार्य करने से आपको खुशी मिलेगी।

हर समय खुश रहने के लिए सबसे ज्यादा जरूरी है नकारात्मक सोच को दूर करके सकारात्मक विचारों को अपने पास रखें। सकारात्मक विचारों से हमें एनर्जी मिलती है। इससे हम अपनी समस्याओं से निपट सकते हैं और जब समस्याएं नहीं होंगी तो खुशियां आयेंगी।

जीवन में खुश रहने के लिए जरूरी है कि हम अपने जीवन से नीरस रंगों को दूर करके उसमें उजले रंग भरें। सुबह जल्दी उठकर सूरज की किरणों का आनंद लेना चाहिए। ताजी हवा के झोकों व सूरज की किरणों से मन की उदासी दूर होती है। सूर्य की किरणें जीवन में सकारात्मक ऊर्जा लाती हैं। सूबह-सुबह ताजी हवा में अपनी अच्छी यादों का दोहराएं। इससे आपके मन में उत्साह और खुशी आएंगी। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि उजले रंग हमारे जीवन में खुशियां लाते हैं। इसलिए हमें उजले रंगों का प्रयोग करना चाहिए।

समान विचार वाले लोगों से दोस्ती करने, उनसे वार्तालाप करने से आप काफी अच्छा

जीवन में लाएं खुशियां



जीवन में खुश रहने के लिए जरूरी है कि हम अपने जीवन से नीरस रंगों को दूर करके उसमें उजले रंग भरें। सुबह जल्दी उठकर सूरज की किरणों का आनंद लेना चाहिए। ताजी हवा के झोकों व सूरज की किरणों से मन की उदासी दूर होती है।

महसूस करेंगे। इससे आपके मन में नए उत्साह और उमंग का संचार होगा। यदि रखें दोस्ती किसी भी उम्र वाले व्यक्ति के साथ की जा सकती है। अधिक उम्र वाले लोगों के पास अनुभव भी अधिक होता है। आपको उनसे बहुत कुछ सीखने को मिल सकता है। अतः सकारात्मक सोच वाले लोगों से दोस्ती करें और मिलनसार बनकर अपने जीवन में खुशियां लाएं।

हम दूसरों से अधिकाधिक अपेक्षाएं रखते हैं और चाहते हैं कि वह हमारी अपेक्षाओं पर खरा उतरे। आप अपने बच्चों, माता-पिता और पत्नी से भी काफी अपेक्षाएं रखते हैं और पूरी न होने

पर दुखी हो जाते हैं। यदि आप दूसरों से अपेक्षा न रखने की आदत को अपनायेंगे तो खुशियां पायेंगे। अपेक्षाएं खुशियों की दुश्मन होती हैं।

आप हर पल में खुशियां को ढूँढ़ने की कोशिश करें और उसको जियो। जिंदगी के हर पल को सेलिब्रेट करें। हम जिंदगी की बड़ी खुशियों के चक्कर में छोटी-छोटी खुशियों को खो देते हैं। इन छोटी-छोटी खुशियों में ही जीवन का आनंद छुपा है। खुशियां हमारे अंदर ही होती हैं जरूरत है तो बस उन्हें ढूँढ़ने की।

जब भी आप उदास हों तो थोड़ी देर शांत रहकर आंखें बंद करें और अपना मनपसंद संगीत सुनें। आपका मन थोड़ी देर बाद खुशी से भर जाएगा। संगीत हमारे मन को तजागी से भर देता है। संगीत को पने जीवन का अभिन्न अंग बनाइए। खाली समय में खुद भी गुनगुनाइए और खुशी का आनंद लीजिए।

प्रसन्नता को लेकर दुनियाभर के लोगों के नजरिए में जबर्दस्त बदलाव आ रहा है। वे इस बात को मान्यता देने लगे हैं कि 'विकास' का अर्थ लोगों की 'खुशियां' और 'आनंद' से है, न कि आर्थिक विकास से। इस सोच के मद्देनजर संयुक्त राष्ट्र के 193 देशों ने 'प्रसन्नता को प्राथमिकता' प्रस्ताव पास किया। इसके मुताबिक प्रतिवर्ष 20 मार्च को 'इंटरनेशनल डे ऑफ हैपीनेस' मनाया जाएगा। यह दिवस इस साल पहली बार मनाया गया। इसका उद्देश्य प्रसन्नता के लिए लोगों को प्रेरित करना है। जब हम दूसरों को खुश करने के लिए काम करते हैं तो उसका फायदा सभी को मिलता है।

छोटी-छोटी समस्याओं से घबराना नहीं चाहिए। खुश व मस्त रहना सीखें। समस्याओं से घबराने की जगह उनका समाधान खोजने का प्रयास करें। खाली समय को व्यर्थ बरबाद न करें। खाली समय में रचनात्मक कार्य करें। अपने जीवन में खुशियों के छोटे-छोटे पल देखकर उन्हें सहज के रखें।

-ए-56/ए, प्रथम तल, लाजपत नगर-2

नई दिल्ली-110024

खुशियों भरी जिंदगी के लिए यह टौटका अपनाएं

वर्तमान की भागदौड़ भरी जिंदगी में खुशी खो सी गई है। हर इसान की चाहत तो यही होती है कि उसका जीवन सुखी व समृद्ध हो। उसके जीवन में कभी निराशा, दुःख या नकारात्मक परिवर्तन नहीं आए लेकिन ऐसा संभव नहीं हो पाता। इस उपाय को करने से निश्चित ही आपके जीवन में सकारात्मक परिणाम आयेंगे। यदि आप भी जीवन में खुशी व सुख का अनुभव करना चाहते हैं तो इसके लिए निम्न उपाय करें-

- सूर्यस्त के समय रोज आधा किलो कच्चे दूध में नौ बूंद शुद्ध शहद मिलाकर मकान की

शमूब्ज शुभी परिवार | ड्रैगैल 2013



सबसे ऊपरी छत पर पहुंचे। वहां से नीचे आते हुए सभी कमरों आदि में दूध की छोटे मारते हुए मकान के दरवाजे से बाहर निकल जाएं और चौराहे पर दूध का बर्तन रखें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि इस क्रिया को करते समय कोई व्यवधान पैदा न करें, टोके नहीं। चौराहे पर दूध का बर्तन रखें के बाद पलटकर न देखें। इस टोटके से परिवार में हर तरह की सुख-समृद्धि आती है।

- इस बात का भी विशेष ध्यान रखें कि इस प्रयोग में दूध गाय का ही हो।

-राहुल फूलफगर, मुंबई



पूनम जैन

खुशियों का संसार हैं बेटियाँ

हैरत तब होती है जब बेटियों के प्रति उपेक्षा का भाव रखने में दूर-दराज के गावों के कम पढ़े-लिखे लोगों के साथ बड़े शहरों के शिक्षित लोग भी खड़े दिखाई देते हैं।

कि सी भी अन्य देश की तुलना में भारतीय अहमियत दी गई है। इन त्योहारों में परिवार और रिश्तों को खासी व्यापकीय होती है घर की महिलाओं और बेटियों की। हैरत तब होती है जब बेटियों के प्रति उपेक्षा का भाव रखने में दूर-दराज के गावों के कम पढ़े-लिखे लोगों के साथ बड़े शहरों के शिक्षित लोग भी खड़े दिखाई देते हैं।

एक मीडिया हाउस के मार्केटिंग विभाग में काम करने वाली स्मिता बंसल कहती हैं, हम त्योहारों को मनाते जरूर हैं। पर उन्हें जीते नहीं हैं। अभी भी कई जगह बेटियों की पूजा, बहनों का मान-सम्मान एक दिन विशेष तक सीमित रह जाता है। यहां तक कि पढ़े-लिखे भाई हर साल सुरक्षा और प्यार का आश्वासन देकर घर में बहन के प्रति हो रहे भेदभाव को महसूस नहीं करते।

इस मामले में चंडीगढ़ शहर से दिल्ली में एक इंटरनेशनल एनजीओ के साथ काम कर रही मोनिका जैन खुद को भाग्यशाली मानती हैं। वह कहती हैं कि जब घर में भाई की विवेश जाकर पढ़ाई करने और मेरे मुम्बई के इंस्टीट्यूट से एमबीए करने में से किसी एक के चुनाव का विकल्प सामने आया तो उनके भाई ने ही तीन माह बाद आने वाली राखी

के उपहार में उसे भेजने के लिए मम्मी-पापा को तैयार किया था।

विनीता शर्मा आज भी 23 साल पहले एक काम जो नहीं कर सकी थीं, उसको सोचकर खुशी मनाती हैं। विनीता कहती हैं, पहले घर में और फिर समुराल में बेटों की खास चाह देखने को मिली। शादी के बाद मुझे एक लड़का हुआ। दो साल बाद जब दोबारा गर्भवती हुईं तो लिंग परीक्षण करवाया गया। लड़की के बारे में पता चलने पर परिवार के सदस्य बात कर रहे

थे कि लड़की को किसी दूर के रिश्तेदार को दे देंगे। शर्म की बात यह थी कि मैं और मेरे पति भी तैयार हो गए थे। पर तभी मेरा पांच साल का बेटा नीतीश कमरे में आया। पता नहीं उसे लड़की की बात किसने बताई, पर वह बोला, 'मम्मी अब तो मेरी कलाई पर भी राखी बांधेगी ना, बड़ा मजा आएगा।' विनीता कहती है, 'उसके बाद बेटी को अलग करने की हिम्मत ही नहीं हुई। आज खुश हूं कि मैं उस गलती से बच गई।'

सबाल बेटियों का ही नहीं है, राखी से जुड़ा हर रिश्ता अनमोल है। हर साल राखी मनाने के साथ यदि उन रिश्तों को बनाये रखने की कोशिश की जाए तो घर-परिवार से जुड़े कितने ही तनाव और चिंताएं खत्म हो जाती हैं। बैंक में काम करने वाली गौतिका जोशी के अनुसार हमारे यहां ननद भाभी को भी राखी बांधती हैं। मेरे पति और ननद में कभी किसी बात पर अनबन हो गई थी, जिसके बाद से वे दोनों राखी भी नहीं मनाते थे। मुझे यह अच्छा नहीं लगता था। मैंने इस रिश्ते को दोबारा जीवन देने का मन बनाया और पहली राखी पर नताशा से राखी बांधवाने चली गई। समय के साथ-साथ हमारा घुलना मिलना बढ़ गया। घर के लोग भी काफी खुश हैं। मुझे समुराल में हमेशा के लिए एक अच्छी दोस्त मिल गई। ●



राजश्री

वर्तमान युग में हर मनुष्य धन इकट्ठा करने की दौड़ में शामिल हो गया है। वह सिर्फ सांसारिक सुख खोजने में लगा है। भौतिक वस्तुएं एकत्रित करने में जुटा है। हर मनुष्य यहीं सोचता है कि थोड़ा अच्छा धन इकट्ठा कर लूं। अपने व्यापार को आगे बढ़ा लूं, फिर मेरे पास सब कुछ होगा।

वह मानता है कि परमात्मा को तो कभी प्राप्त किया जा सकता है, आज मैं अपनी सारी दुनिया भर की जरूरतें पूरी कर लूं। फिर भगवान को भी मना लूंगा, लेकिन वह इस बात की तरफ ध्यान ही नहीं देना चाहता कि ऐसा करते-करते ही एक दिन बूढ़ा हो जाएगा, उसका शरीर, तन-मन सब कुछ साथ छोड़ने लगेगा। तब वह



भगवान को पाने लायक भी नहीं रह पायेगा। आज का मनुष्य धन जोड़ने के चक्कर में जिस भगवान को पाकर सब कुछ पाया जा सकता है, उसे छोड़ता जा रहा है और जिस धन को पाकर इसान सब कुछ खो देता है उसको इकट्ठा करने

में लग गया है। लेकिन कुछ ऐसा भी हैं जिनको अपनाकर आप अपनी खुशियों को कायम रखते हुए ईश्वर को पा सकते हैं।

- जीवन में कभी भी खुद की खुशी के लिए माता-पिता को दुखी न करें।
- धन के पीछे न भागकर अपने परिवार व बच्चों के साथ ज्यादा से ज्यादा समय गुजारें।
- खुशी पाने के लिए यह न सोचें कि लोग क्या कहेंगे? जो आपके मन में हैं, वही करें।
- निरन्तर ईश्वर की प्रार्थना करते रहें। नकारात्मक विचार अपने आप दूर चले जाते हैं।
- अगर मन में आस्था है तो ईश्वर मदद करता है, जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है।
- देने में बहुत खुशी मिलती है। इसलिए देने की आदत डालें। गरीब, असहाय लोगों की सहायता करें।

प्रसन्न होगा आपका दिल-योग कीजिए

आज की लाइफ स्टाइल में अपनी सेहत समय नहीं निकाल पाते। व्यस्त दिनचर्या का असर धीरे-धीरे हमारे दिल पर भी पड़ने लगता है जिससे बाद में बड़ी समस्या खड़ी हो जाती है। अगर योग का थोड़ा सहयोग लें तो हम अपने दिल का ख्याल रख सकते हैं।

हमारे देश में दिल के दौरे की समस्या दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। हर साल तकरीबन पच्चीस लाख लोग दिल के दौरे के कारण असामयिक मौत के मुंह में चले जाते हैं। इनमें लगभग पांच लाख लोगों की मौत अस्पताल पहुंचने से पहले ही हो जाती है। देश के शहरी हिस्सों में तीस साल से अधिक उम्र के दस प्रतिशत लोग रक्त धमनियों में रुकावट की बीमारी से ग्रस्त हैं। धीरे-धीरे यह रोग महामारी की तरह सारे समाज के लोगों को अपनी आगोश में ले रहा है।

हमारे रक्त में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, तनाव, मास-मंदिरा, धूम्रपान, वंशानुगत और दोषपूर्ण जीवनशैली आदि हृदय रोग के प्रमुख कारण हैं।

योग का नियमित अभ्यास दिल की सेहत को काफी हृद तक दुरुस्त रखता है तथा खान-पान में परहेज रखकर काफी हृद तक इस समस्या को दूर किया जा सकता है। हृदय रोग से बचने के लिए हमें अपने खान-पान में प्याज, टमाटर, लौकी, लहसुन, गाजर आदि को शामिल करना चाहिए। हृदय रोग से बचने के लिए रोज एक घंटा जरूर धूमें। साथ में कुछ योगाभ्यास भी बेहद लाभकारी होते हैं। इनमें ताड़ासन, चक्रासन,



सुनील सिंह, योग गुरु



वज्रासन, पदमासन, भुजंगासन, नाड़ीशोधन, मृत्यु संजीवनी मुद्रा, हृदय स्तंभन की क्रिया, अपान मुद्रा, शवासन आदि प्रमुख हैं।

ताड़ासन: पैरों को एक साथ मिलाकर खड़े हो जाएं। अब पंजों पर जोर देते हुए धीरे-धीरे

ऊपर उठें एवं दोनों हाथों को मिलाकर ऊपर की तरफ तान दें। इस अवस्था में पूरे शरीर का भार पैरों के पंजों पर होगा और पूरे शरीर को सीधा ऊपर की ओर तानेंगे। इस अवस्था में जितनी देर रह सकते हैं, रुकँगे और फिर ना रुक पाने की अवस्था में धीरे-धीरे वापस आ जायेंगे। इसे करते बक्त पेट अंदर की ओर खिंचा रहना चाहिए तथा सीना बाहर की ओर तना हुआ रहना चाहिए। कमर गर्दन बिल्कुल सीधी रखें। इस आसन का अभ्यास कम से कम पांच बार अवश्य करें।

लाभ: यह हृदय के रोगों से बचाता है। यह लम्बाई बढ़ाने में भी लाभप्रद है। मांसपेशियों को भी मजबूत बनाने में यह खास भूमिका निभाता है। स्त्रियों के लिए भी यह बहुत लाभप्रद है। इससे आपका मानसिक तथा शारीरिक संतुलन बनता है। यह मेरुदण्ड के लिए तो रामबाण का काम करता है।

कटि चक्रासन: इस विधि से बायां हाथ दाहिने कंधे पर और दाहिना हाथ पीठ के पीछे रखकर दाहिनी ओर धूमकर जितना पीछे की तरफ देख सकते हैं उतना देखने का प्रयास करें। अब मूल अवस्था में आएं। फिर दाहिने हाथ को बाएं कंधे पर रखकर और बायें हाथ को पीठ के पीछे रखकर बायीं तरफ जितना देख सकते हैं, देखें। इस प्रकार यह अभ्यास दोनों ओर कम से कम दस बार करें।

लाभ: यह आसन कमर, मेरुदण्ड, गर्दन के दर्द में राम बाण का काम करता है। कब्ज को दूर करता है और मोटी कमर को पतला करता है। ●

वर्तमान की भागदौड़ भरी जिंदगी में कई बार ऐसा समय आ जाता है जब उसके दाम्पत्य जीवन में खटास आ जाती है। क्योंकि समय इतना समस्याप्रस्त है कि दोनों के बीच टकराव की स्थिति उत्पन्न हो ही जाती है। ऐसी स्थिति में अपने दाम्पत्य जीवन को सुखी बनाने के लिए आप नीचे लिखे उपाय कर सकते हैं—

- प्रतिदिन एक गेंदे का फूल जो पूर्ण विकसित हो, उस पर थोड़ा-सा कुकुम लगाकर किसी देवमूर्ति के सामने या तुलसी के पौधे पर चढ़ाने से पति-पत्नी का तनाव कम हो जाता है।

- किसी एक छोटे बच्चे को प्रतिदिन उसकी मनचाही वस्तु कुछ दिनों तक लाकर दें। परेशानियां स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं।

- पंचरत्न सोते समय अपने सिरहाने रखें, प्रातःकाल उठकर सर्वप्रथम उसका दर्शन करने से कुछ समय के बाद पति व पत्नी में विवाद समाप्त हो जाता है।

- यदि पति-पत्नी के बीच ज्यादा ही बिगड़ जाए तो तीन गोमती चक्र लेकर घर के दक्षिण में हलूं बलजाद कहकर फेंक दे, मतभेद समाप्त हो जाएगा।

-भारती काठेड़

दाम्पत्य जीवन में खुशी के उपाय



जलता दिया ही दूसरों को जला सकता है



महायोगी पाशलट बाबा

रामायण और महाभारत के लोकनायक श्रद्धा वदना के लिए पूज्य के पात्र बने और निरन्तर होने वाले गुरुओं के अनुग्रह ने इन सभी अन्तवेदियों को सर्वोत्तम मनोकामना का जीवित संसार बना दिया है।

पुराना बीत जाता है या जब पुराना बीतता है तो उसका संपूर्ण क्षय नहीं होता। पुराना सदैव संस्कार बीज बनकर नयी उपज देता है। इस पुराने से एक तरफ छल, कपट, राग-द्वेष का कोष आकठ भरकर छलक जाता है तो दूसरी तरफ आंतरिक आनंद का सागर उमड़ जाता है। इन दोनों में एक का मल पाक होना जरूरी है और दूसरे को मूल दिशा की ओर ले जाना।

आज इसे बहुत कम लोग ही खोज पाते हैं कि कौन जड़ है इसका यथार्थ मूल क्या है। उनसे पुरातन वृक्ष का जड़ मूल क्या है। इसे तो वही खोज पाता है, जिसने खोज लिया है।

जलता दिया ही दूसरों को जला सकता है। दिया पहले स्वयं जलता है। फिर अंधकार को मिटाकर प्रकाश करता है। पुनः अपने जल जाने के बाद ही दूसरे दिये जलाता है।

और यह सब गुरु के अनुग्रह से होता है। गुरु स्वयं जल चुका होता है वह गुरु ही तुम्हें

जलता दिया ही दूसरों को जला सकता है। दिया पहले स्वयं जलता है। फिर अंधकार को मिटाकर प्रकाश करता है। पुनः अपने जल जाने के बाद ही दूसरे दिये जलाता है।



जलाएगा। उसके जलाने से जागृति होगी। विचारों की परिपक्वता, सुदृढ़ता ही तुम्हारी जागृति है। तुम्हारी मानसिक जागृति है। जागृति से हिम्मत, धैर्य, साहस मिलता है बल मिलता है। जो तुम्हारे बल से ज्यादा श्रेष्ठ है। एकाग्रमन जाग्रत मन ही गुरु को स्वीकारता है। गुरु को पहचानता है। यही मन डर तक चला जाता है।

गुरु के आगमन से हर नया वैचारिक परिवर्तन होता है, गुरु के स्पर्श से हर नाया मानसिक परिवर्तन होता है और वह कभी आकार मेरे अबोध मनोधारों पर अपना प्रभाव डाल जाता था।

मेरे बदन को स्पर्श कर जाता था। मेरे बदन को छू जाता था। वह कुछ न कुछ कर जाता था। जिससे मैं प्रभावित होकर उनको देखने लगता था। उसके बारे में सोचता था।

मैं उस नयी पीढ़ी से गुजर रहा था। पुराना ढांचा ढह रहा था। भारतीय संस्कृति अपनी

प्राचीन धरोहर की वृद्धावस्था को लेने के लिए तैयार नहीं थी। मैं उस अशांत कालरात्री के अंधरूप से बाहर निकलना चाहता था। जिससे मैं नये आलोक का अनुभव कर सकूँ या अवगाहन कर सकूँ।

इसे आज तुम मानव प्रगति कहते हो, नयी शिक्षा का नाम देते हो। पर मैं उस वक्त योगी संन्यासियों के स्वरूप को नहीं जानता था। मेरे अबोध मन को उससे लगाव नहीं था और न उनमें मुझे रुचि थी। और न मेरा मन उसकी ओर खींचता था।

मेरे इस अनजानपन से उसमें विरक्ति नहीं थी। मेरे अबोध मन को उससे लगाव न था। वह हर स्थिति में उसी रास्ते पर चलता था। उसने अपना मार्ग नहीं बदला वह अपने समय का पवका था। अपने विचारों की धून में मग्न रहता था।

उसमें शालीनता थी। प्रेम था। आत्मीयता का सागर था। कल्याण उसका मार्ग था, प्रेम उसकी पूजा थी। अपनेपन की तो वह हवा ही बहा देता था। उसमें एक खिंचाचा था। आकर्षण था। जब भी वह आता था। वहां के रहनसहन में परिवर्तन हो जाता था। पुरुषों और महिलाओं में एक नवीन संस्कारों का संचार हो जाता था। नयी चेतना आ जाती थी। वहां की धरती जाग जाती थी। वहां के लोग जाग जाते थे। उसके प्रेम में एक आंतरिक स्पंदन था। उसकी वाणी में अमृत था। उसके सत्संग में नया सृजन था। जो लोगों को जगा देता था। ●



ब्रह्मकुमार निकुंज

तीन चीजें हैं, जिन्हें हर कोई चाहता है—‘हेल्थ’, ‘वेल्थ’, ‘हैपीनेस’ यानी सेहत, संपत्ति और खुशी। कहते हैं कि ‘खुशी जैसी खुशक नहीं’ यानी जो खुश रहना जानता है, उसके जीवन में सुख ही सुख है। खुश रहना तो सभी चाहते हैं, पर खुश कैसे रहें, यह बहुत कम लोग जानते हैं। आज की दुनिया को देखते हुए क्या हर पल खुश रहना संभव है? कहा जाता है कि अगर मन खुश है, तो आपकी पूरी दुनिया खुश है।

विद्वानों और गुणीजनों के अनुसार दुख कोई शाश्वत चीज़ नहीं है। सुख की कमी या इसके न होने को ही ‘दुख’ कहा गया है। पर हम दुखी क्यों और कैसे होते हैं? सरल भाषा में यह कहें, तो हम दुखी तब होते हैं, जब अपने

खुशियां बेशुमार



आत्म-सम्मान की रक्षा नहीं कर पाते। जितना हम नीचे गिरते हैं, उतना हमारे जीवन में निराशा और उदासी छा जाती है। ऐसे में हमारे मन में यह बात बैठ जाती है कि शायद हमारे जीवन में कभी खुशी का सूर्योदय होगा ही नहीं। तब हमारा लक्ष्य अपने मन को नियंत्रित कर उसे स्वस्थ करने पर होना चाहिए न कि स्थायी खुशी हासिल करने पर। जब तक हमारा मन स्थिर नहीं

होगा, तब तक हम निराशा और उदासी को अपने जीवन से भगा नहीं पायेंगे।

बुद्धिमान वह है, जो बड़ी छलांग लगाने की बजाय सफलता के छोटे-छोटे कदम भरता रहे। वह अपने मनचाहे पड़ाव पर बड़ी आसानी से पहुंच जाता है। हर एक घटना में कल्याण समाया हुआ है, ऐसी धारणा से हम हर परिस्थिति से सकारात्मक ऊर्जा हासिल कर सकते हैं। अपने आस-पास घटने वाली घटनाओं से भी हम बहुत कुछ सीख सकते हैं। अगर कोई गलती करता है, तो उससे भी हमें कुछ न कुछ सीख मिलती है। जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से हम चौंकने वाले परिणाम पा सकते हैं। इसीलिए सकारात्मक नजरिये को विकसित करके हर हालत में खुश रहने का प्रयास करना चाहिए। ऐसी कोशिश ही जीवन को सफल बनाती है। ●



हंसो हंसो जलदी हंसो

* रघुवीर सहाय

हंसो हंसो जलदी हंसो
हंसो तुम पर निगाह रखी जा रही है
हंसो अपने पर न हंसना
क्योंकि उसकी कड़वाहट
पकड़ ली जाएगी
और तुम मारे जाओगे
ऐसे हंसो कि बहुत खुश न मालूम हो
वरना शक होगा कि
यह शख्स शर्म में शामिल नहीं
और मारे जाओगे
हंसते हंसते किसी को जानने मत दो
किस पर हंसते हो कि
सब को मानने दो कि
तुम सब की तरह परास्त होकर
एक अपनापे की हंसी हंसते हो
जैसे सब हंसते हैं बोलने के बजाय
जितनी देर ऊंचा गोल गुंबद गूंजता रहे,
उतनी देर तुम बोल सकते हो अपने से
गूंजते थमते थमते फिर हंसना
क्योंकि तुम चुप मिले
तो प्रतिवाद के जुर्म में फँसे
अंत में हंसे तो तुम पर सब हंसेंगे
और तुम बच जाओगे
हंसो पर चुटकुलों से बचो
उनमें शब्द है
कहीं उनमें अर्थ न हों
जो किसी ने सौ साल पहले दिए हों
बेहतर है कि
जब कोई बात करो तब हंसो
ताकि किसी बात का
कोई मतलब न रहे
और ऐसे मौकों पर हंसो
जो कि अनिवार्य हों
जैसे गरीब पर
किसी ताकतवर की मार
जहां कोई कुछ कर नहीं सकता
उस गरीब के सिवाय
और वह भी अक्सर हंसता है
हंसो हंसो जलदी हंसो
इसके पहले कि वह चले जाएं
उनसे हाथ मिलाते हुए
नजरे मिलाते हुए नजरे नीची किए
उनको याद दिलाते हुए हंसो
कि तुम कल भी हंसे थे।

मैं सबला हूं मुझे अबला मत बोल सखी

* विद्या वाचस्पति
डॉ. विद्या विनोद गुप्ता

आंचल में पैबंद लगे हैं तो क्या?
मर्यादा फिर भी ढकी तो है।
ममता की रन्जू छीली है तो क्या?
बाती स्नेह की जल तो रही है।
खाने को भरपेट मिले ना मिले
उनके लिए मैं जी तो रही हूं।

सासू मेरी कर्कशा है तो क्या?
मुझे मिष्ठभावी बनाती तो है।
ननदी मुझसे लड़ती है तो क्या?
मुझ शांति का पाढ़ पढ़ाती तो है
श्वसुर मुझसे बोले ना बोले
सेवा का मेवा पा तो रही हूं।

सारा काम करती हूं तो क्या?
श्रम से काया बनती तो है।
पड़ोसन सभी आग लगाती है तो क्या?
मेरी आंखों की कोरों में पानी तो है
मुने को दूध मिले ना मिले
आंचल का दूध पिला तो रही हूं।

पिया मुझसे रूठे हैं तो क्या?
मुझ पर उनकी साया तो है।
री पगली! क्या वे मेरी पूजा करें
मैं उनकी चरणों की दासी तो हूं।
उनके रहते मेरी यह अर्थी सजे।
मैं हरदम यही मनाती तो हूं।

मैं सबला हूं मुझे अबला मत बोल सखी।
मेरे पिया को कटु मत बोल सखी।

—सावित्री साहित्य सदन
चाम्पा-495671 (छत्तीसगढ़)

भिखारी

* निशा जैन

मैं हूं भिखारी
भूख की है बीमारी
कंकाल सा शरीरधारी
हुई उस पर भी दुराचारी
घर में छः सात
बच्चों की है भरमारी
ऊपर से बीबी भी है
टी.बी. की मारी
खुदा ने पहले से ही,
मेरी किस्मत है बिगाड़ी
सोचता हूं कैसे चलेगी
ये जीवन की गाड़ी॥

मैंने जन्म नहीं मांगा था!

* अटल बिहारी वाजपेयी

मैंने जन्म नहीं मांगा था, किन्तु
मरण की मांग करूंगा
जाने कितनी बार जिया हूं
जाने कितनी बार मरा हूं
जन्म-मरण के फेरे से मैं
इतना पहले नहीं डरा हूं
अंतहीन अंधियार, ज्योति की
कब तक और तलाश करूंगा
मैंने जन्म नहीं मांगा था, किन्तु
मरण की मांग करूंगा
बचपन, यौवन और बुद्धापा
कुछ दशकों में खत्म कहानी
फिर-फिर जीना, फिर-फिर मरना
यह मजबूरी या मनमानी
पुनर्जन्म के पूर्व बसी
दुनिया का द्वाराचार करूंगा
मैंने जन्म नहीं मांगा था, किन्तु
मरण की मांग करूंगा।

काली का रूप

* राष्ट्रसंत गणेश मुनि शास्त्री

एक शिक्षित महिला को
गर्भ परीक्षण हेतु
कर्तीनक ले जाया गया,
परीक्षण कक्ष में
उसने काली का रूप दिखाया।
कड़ककर डॉक्टर से बोली-
बद करो यह खून की होली।
गर किया तुमने मेरा गर्भ परीक्षण,
तो यहां से निकलकर
सीधे जाऊंगी पुलिस स्टेशन।
यह सुनकर
हो गई डॉक्टर की सिटी-पिटी गुम,
बोला-देवी! वही करूंगा जो चाहोगी तुम।
तो फिर मेरे पति से कहो
गर्भवती के पेट में
कोई कुदरती गड़बड़ी रही,
इसलिए उसकी जांच संभव नहीं।
डॉक्टर ने वही किया,
एक सजग गर्भशीला ने
गर्भकाल पूर्ण कर खुशी-खुशी
एक सुंदर कन्या को जन्म दिया।



घर, चीजों से नहीं

* डॉ. राधेश्याम 'शुक्र'

घर, चीजों से नहीं
ललित रगों से बनता है।
हंसी-ठिठोली,
नेगचार के रिश्तों से घर है,
घर, घरनी से,
तुले किन्हीं फरिश्तों से घर है।

मण्डप, सप्तपदी
कोहबर की शापो से घर है,
बेटी के हाथों,
हल्दी के छापों से घर है।

पुरखों के संचित पुण्यों,
'भागों' से बनता है।

यह 'रहिमन' का धागा,
कितनी बार उलझता है,
पर 'रसखानी' ममता से
हर बार सुलझता है।

बाबा 'तुलसी' की चौपाई
इसको जोड़े हैं समय-समय पर
संत कबीरा इसको मोड़े हैं।

'कढ़ा हुआ रुमाल'
रंग धागों से बनता है।

'धर' को 'धर' समझो,
वर्ना यह घर खो जाएगा,
दूँढ़े नहीं मिलेगा,
यह दुर्लभ हो जाएगा।

घर-घर, पांव महावर,
हाथों मेंहदी रची रहे,
राम करें यह साख
हमारे घर बची रहे।

घर विवेक से,
मुखिया के त्यागों से बनता है।
—392, एम.जी.ए. हिसार
(हरियाणा)



गीत सुनाया है

* कृपाशंकर शर्मा 'अचूक'

जब-जब सूरज उगा, नदी ने गीत सुनाया है
चुपके-चुपके लगता कोई फिर से आया है
नदी पार के जंगल में
हल-चल दीखे भारी
अपनों से मिलने की
लगती आई है बारी
खुशी-खुशी सब झूम रहे, घरबार सजाया है
जब-जब सूरज उगा, नदी ने गीत सुनाया है
सदा कुआरी धूप क्वार की
आतुर मिलने को
लुका लुपी झामट सा खेले
यांवन खिलने को
हवा कान में कहे तुझे, किसने भरमाया है
जब-जब सूरज उगा, नदी ने गीत सुनाया है
महक नशीली अंग-अंग में
तन-मन महक रहा
इक दूजे को देख-देख
आपस में बहक रहा
लगे अचूक अनंग देख अब, जग बौराया है
जब-जब सूरज उगा, नदी ने गीत सुनाया है

-38-ए, विजय नगर, करतारपुरा
जयपुर-302006 (राजस्थान)



धूमना-फिरना बंद करो

* ओम उपाध्याय

धूमना फिरना बंद करो
और पढ़ाई जमकर करो
अब न टी.वी. न कोई चलचित्र
पढ़ाई और पढ़ाई मित्र
कुछ दिन उधम बंद करो
और पढ़ाई जमकर करो
पढ़ाई के ये दिन
परीक्षा में बहुत काम आएंगे
ये ही तुम्हें
वार्षिक परीक्षा में सफलता दिलायेंगे
बस, थोड़ा सा त्याग तुम करो
और पढ़ाई जमकर करो
मित्रों जीवन की हर परीक्षा में
सफल वे ही होते हैं
जो समय को पहचान उसके अनुरूप
कर्मों के बीज बोते हैं
फल की चिन्ता नहीं तुम कर्म करो
और पढ़ाई जमकर करो
—एफ-69/30, साउथ टी.टी. नगर
भोपाल-462003 (म.प्र.)

बच्चों की बगिया

* कमल सिंह चौहान

भोर हुई अब चिड़िया चहकी,
शुद्ध हवा अब आंगन महकी।
कलियो ने देखो मुँह खोला,
फूलों की अब खुशबू बहकी।
धुआं उठा धरती पर प्यारा,
निकला घर से जग सारा।
बछड़े ने मां को हांक लगाई,
दूध लिए अब मुनिया ठुमकी।
पेड़ों ने बंदन कर डाला,
देवीों के सिर चढ़ गई माला।
सोनू मोनू उठ गये सारे,
पूरब में अब लाली चमकी।
सुखद सुहाना है सबेरा,
आपसी मिलन और भाईचारा।
मिलकर सब कदम बढ़ाओ,
बच्चों की अब बगिया महकी।

—दुर्गा मंदिर के पास,
रेलवे स्टेशन रोड बीड़,
जिला खंडवा (मध्य प्रदेश)

आम आदमी की व्यथा

* डॉ. जगतीन्द्र प्रसाद सक्सेना

आम-आदमी देखो जरा!
आज वह कैसे
किंकर्तव्य-विमूढ़
ठगे-ठगे से रहते हैं,
घात-प्रतिघात सहते हैं,
छटपटाते हैं, आंसू बहाते हैं
मगर ऐसे दुःशासन में
कर नहीं कुछ पाते।
कानून, न्यायालय, सचिवालय
सब अपंग हैं,
आंखें हैं मगर अंधे हैं
कान हैं, मगर बहरे हैं
व्यथित आम आदमी
ठगे-ठगे से सब सह रहे हैं।
है क्या कहीं कोई इसका निदान?

—एफ-601, पवित्रा अपार्टमेंट,
वसुन्धरा एन्क्लेव, दिल्ली-110096



'धर्मपुत्र-धर्मपिता' योजना

आदिवासी एवं पिछड़े छात्रों को इंतजार है आपके सौजन्य का गरीब, असमर्थ एवं अभावग्रस्त छात्रों को 'धर्मपुत्र' के रूप में गोद लें।

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



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

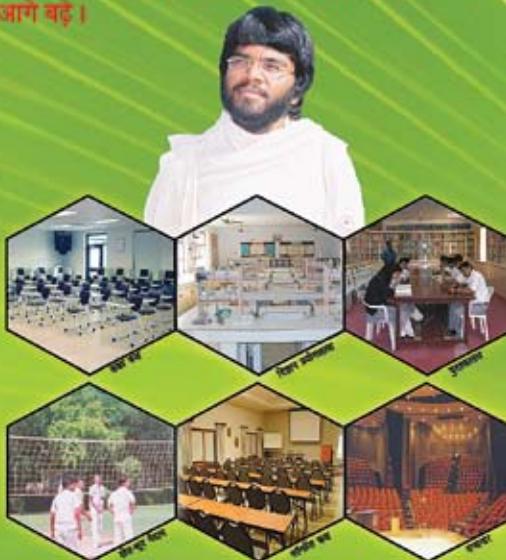
एक अभिनव आदिवासी शिक्षा एवं जन कल्याण का विशिष्ट उपक्रम

सुखी परिवार फाउंडेशन एवं गुजरात सरकार द्वारा संचालित

एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय, कवांट



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



आपका सहयोग : समाज की प्रगति



SUKHI PARIVAR FOUNDATION

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

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

ठहाके लगाओ, स्वस्थ रहो



आसाराम बापू

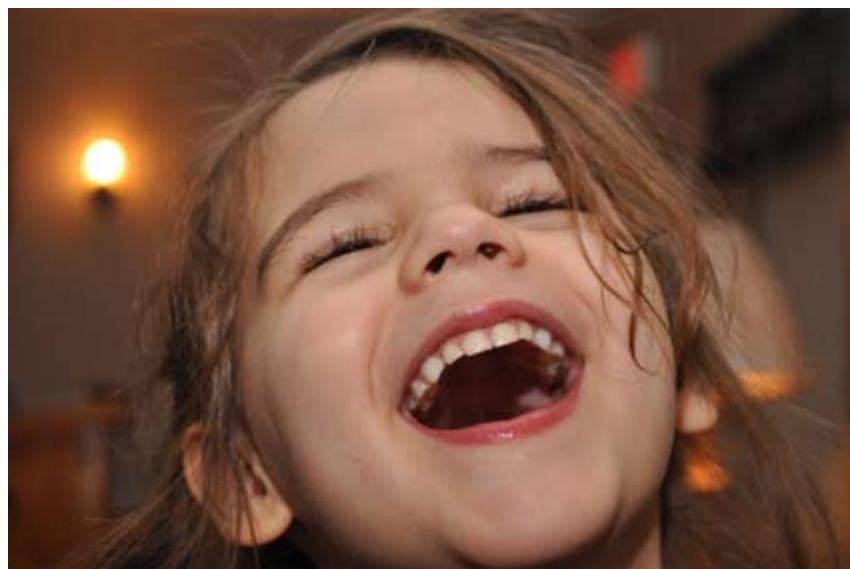
हमारे जीवन का महत्वपूर्ण अंग है। ठहाके लगाकर हँसने से शरीर में एण्डोरफिन नामक रसायन की वृद्धि होती है, जो दर्दनाशक का काम करता है। खुलकर हँसने से शरीर-तंत्र में अंतःप्राणी ग्रथि सक्रिय होकर रोगों का समूल नाश कर देती है। हँसी दबाने से काम नहीं चलेगा। ठहाके लगायें, खुलकर हँसें, फिर देखें रोग प्रतिरोधक शक्ति कितनी बढ़ती है। इंसुलिन का स्राव उचित मात्रा में होने से मधुमेह में कमी आती है। रक्तचाप ठीक-ठाक रहने से रक्त-संचरण सामान्य रहता है। स्नायुओं का समुचित व्यायाम हो जाने से शरीर की कार्यशक्ति बढ़ती है, स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है और शरीर की जकड़न तथा मानसिक तनावों से मुक्ति मिलती है। मानसिक तनाव से शरीर में स्ट्रायाड तत्व पैदा होने लगते हैं, जिससे जीवनीशक्ति में काफी कमी आती है। हँसने से खून के श्वेत कण सक्रिय हो जाते हैं और बीमारी पर चारों ओर से आक्रमण करके उसका समूल नाश कर देते हैं।

खुलकर हँसना स्नायुओं की उत्कृष्ट करता है, जिससे शारीरिक थकान व मानसिक तनाव का तुरंत उपचार हो जाता है और इसके साथ भगवत्प्रीति को भी जोड़ा जाए तो कहना ही क्या। पूज्य बापूजी द्वारा प्रदत्त देव-मानव हास्य प्रयोग मानवजाति के लिए आशीर्वादरूप है। बापूजी कहते हैं— “इस प्रयोग से प्रसन्नता, खुशी तुम्हारे अपने घर की खेती हो जायेगी। स्वर्ग का फरिश्ता भी मिले और तुम्हारी मुस्कान पर रोक

छोटी-छोटी चीजों से खुश होना सीखें। जैसे बारिश के बाद निकली धूप या मासूम बच्चे की मुस्कान या सुबह की पहली चाय की प्याली से निकलती भाप... खुश होने के लिए क्या ये लाद्दे पर्याप्त नहीं हैं? इनको न जरुर छोड़ना करें, इन्हें अपने दिल में संजोएं ताकि दिल को खुशी संग्रहित करने की आदत पढ़े।

जब भी खुशी की तरंग उठे उसे वाणी दें, शब्दों से अभिव्यक्त करें। जैसे— ‘यह गीली धूप कितनी सुहानी है।’ ‘चाय की भाप मुझे पुलकित कर रही है।’ अमूर्त भाव को मूर्त बनाने पर वह ठोस बनता है। छोटी-छोटी खुशियां संजोने के बाद जब बड़ी खुशी आएगी तब आप उसे सभालने में सक्षम हो जायेंगे।

खुशी हमेशा इस क्षण यानी वर्तमान में होती है। इसलिए पहली बात, सुख के सपने देखना बंद करें। हमेशा अभी और यहीं वर्तमान में रहिए। जैसी भी स्थिति है, अभी वर्तमान में ही बने रहिए और फिर देखिए एक बहुमूल्य बोध



लगाता हो तो उसको भी ठुकरा दो।”

अब तो देश-विदेश के वैज्ञानिक, चिकित्सक भी हास्य पर अध्ययन कर रहे हैं। डॉ. कर्नल चोपड़ा के अनुसार, हास्य चाहे कृत्रिम हो या स्वाभाविक, वह हमारे शरीर पर अपना पूरा असर करता है और हमारी जीवनीशक्ति, दर्द सहने की क्षमता एवं रोगप्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि करने में निर्णायक भूमिका प्रस्तुत करता है।”

डॉ. विलियम फ्रॉई ने कहा है— “ठहाके लगाने से दर्द, विशेष रूप से शिरःशूल में कमी आती है। ठहाके लगाने से पाचन-संस्थान एवं फेफड़ों की बहुत कारगर कसरत हो जाती है और ये अंग स्वस्थ बने रहते हैं। मनुष्य को दिन में दो से चार बार खुलकर हँस लेना चाहिए। ऐसा करने से शरीर ठीक रहता है और रोगों का आक्रमण नहीं होता।

प्रसन्नता जीवन की मांग है। मानव प्रसन्न तभी रह सकता है जब उसे किसी बात की चिंता न हो। यदि वह चिंता की चिंता में जलता रहता है तो कमज़ोर होकर शीघ्र मृत्यु की ओर अग्रसर होता जायेगा। ठीक ही कहा है—

चिंता से चतुराई घटे, घटे रूप और ज्ञान। चिंता बड़ी अभागिनी, चिंता चिंता समान॥

इसलिए भारत के महापुरुषों का हितभरा संदेश है कि प्रत्येक परिस्थिति को ईश्वर का मंगलमय विधान समझकर मनुष्य को प्रसन्न रहना चाहिए।

प्रसन्न व्यक्ति ही हँस सकता है। हँसना एक ऐसी सरल और निःशुल्क ओषधि है जो शरीर को स्वस्थ बना देती है। आइए, हँसिए-हँसाइए, चिंता-तनाव-अस्वास्थ्य को भगाइए और शाश्वत प्रसन्नता पाइए। ●

खुशी की खातिर



आपकी प्रतीक्षा कर रहा है। आपका दुख कम होता जाएगा और खुशी के पल पढ़ते जायेंगे

हर रोज पांच नए कृत्य कीजिए और फिर देखिए आपके हृदय में कैसी खुशी महकती है। ये काम बिल्कुल छोटे हो सकते हैं। जैसे सड़क पर खड़े भिखारी से उसका नाम पूछिए, हालचाल पूछिए। क्या आपने कभी सोचा कि भिखारी का भी कोई नाम होता है? इस छोटे से

कृत्य से आप अधिक मानवीय महसूस करेंगे। किसी अजनबी को हँसकर नमस्ते करिए और उसकी सुखद हँसनी से आल्हादित होइए।

घर या दफ्तर में प्रवेश करने से पहले अपने दुखों की गठरी बाधकर उसे दरवाजे पर छोड़िए। फिर अंदर प्रवेश करिए। यह कृत्य प्रतीकात्मक ही सही, इससे आपकी भावदशा बदल जाएगी। बाहर जाते समय सोचिए, इस गठरी की मुझे जरूरत है या नहीं। अगर नहीं है तो उसे मत उठाइए। खुशी की अनुभूति एक रहस्य है। उसे न पैदा किया जा सकता है न खरीदा जा सकता है। आप दिल के द्वार खुले रखिए, अक्सात उसमें कुछ अमृत कण बरसेंगे। वही है अस्तित्व का प्रसाद जिसे लोग खुशी कहते हैं।

—विपिन जैन, लुधियाना

वास्तु शास्त्र अपनाएं, खुशियां पाएं

वास्तु का सहज शाब्दिक अर्थ एक ऐसे आवास से है जहां के रहवासी सुखी, स्वस्थ एवं समृद्ध हों। इसीलिए वास्तु विज्ञान में हमारे पूर्वजों ने अपने दिव्य ज्ञान से ऐसे अनेक तथ्यों को शामिल किया है जो कि किसी भी भवन के रहवासियों को शांतिपूर्वक रहने में परम सहायक होते हैं। इन सभी तथ्यों में 'क्यों' और 'कैसे' की कोई गुंजाइश नहीं है क्योंकि प्रयोगकर्ता को होने वाले प्रत्यक्ष लाभ भी इसके प्रमाण हैं। ऐसे ही कुछ अत्यंत सरल, प्रभावी एवं सार्थक प्रयोग प्रस्तुत हैं।

घर में बनने वाले भोजन में से प्रत्येक प्रकार का थोड़ा-थोड़ा पदार्थ एक अलग प्लेट में भोजन बनाने वाली महिला पहले निकालकर हाथ जोड़कर वास्तुदेव को समर्पित करे और फिर घर के अन्य सदस्यों को भोजन कराए (फिर चाहे कोई भी सदस्य कभी भी भोजन क्यों न करे)। ऐसा करने से वास्तु देवता उस घर पर सदैव प्रसन्न रहते हैं। बाद में प्लेट में निकाला गया पदार्थ गाय को खिला दें।

घर में टूटी-फूटी मरीनों को न रखें। जितनी जल्दी हो सके कोई भी टूटी हुई अथवा विकृत मरीन को चाहे वह छोटी हो अथवा बड़ी घर से बाहर कर देना चाहिए। इनके घर में रहने से मानसिक तनाव तथा शारीरिक व्याधियां उस घर के रहवासियों को घेरती हैं।

जिस घर में एक पाए का पटिया (पाटा) रहता है वहां आर्थिक हानि एवं मानसिक तनाव



उमेश पांडे



दृष्टिगोचर होते हैं। अतः घर में ऐसा एक पाए का पाटा न रखें।

घर में कहाँ भी झाड़ू को खड़ी करके नहीं रखना चाहिए। इसी प्रकार उसे न तो ऐसी जगह रखनी चाहिए जहां उसे पैर लगे या उसे लांधा जाता हो। ऐसा होने पर घर में बरकत नहीं होती है। धनागम के स्रोतों में कमी आती है।

घर के पूजा घर में तीन गणेश की पूजा नहीं

होनी चाहिए। (तीन होने पर वहां एक और रख दें या फिर उसमें से एक को विसर्जित कर दें) अन्यथा उस घर में अशांति का साम्राज्य बना रहता है। इसी प्रकार तीन माताओं तथा दो शंखों का एक साथ पूजन भी वर्जित है।

घर के ईशान क्षेत्र में (उत्तर-पूर्वी क्षेत्र में) कोई भी पालतू जानवर न बांधे। कुत्ते, मुर्गे एवं भैंसों के संबंध में तो और भी सावधान रहें, अन्यथा घर में परेशानियों का अंबार लगा रहेगा। प्रत्येक घर में तुलसी का पौधा, सीता अशोक, आंवला, हरशंगार, अमलतास, निर्णुण्डी इत्यादि में से कम से कम दो पौधे अवश्य होने चाहिए। ये अमन एवं समृद्धिवर्द्धक हैं। कैक्टस का घर में होना अशांति देता है।

घर में नित्य ईश्वर का भजन-पूजन अवश्य होना चाहिए। पूजन करने वाले सदैव पूर्वाभिमुख अथवा उत्तराभिमुख होकर पूजन करें। घर में घी का दीपक अवश्य जलाएं।

घर के प्रत्येक कमरे में एक बार प्रकाश जरूर फैलाना चाहिए अर्थात् घर के प्रत्येक कमरे को दिन में भले ही कुछ क्षणों के लिए ही, किन्तु प्रकाशित अवश्य ही करना चाहिए।

प्रत्येक घर में नित्य सुबह-सबेरे और संध्या के समय एक छोटा-सा गाय के गोबर से निर्मित कण्डा जलाकर उस पर मात्र एक चुटकी भर चावल में घी मिलाकर डालना चाहिए। इस प्रयोग के नित्य करने से घर में आधि-व्याधियों का नाश होता है, घर की उन्नति होती है। ●



प्रकाश जैन

जीचन कितना सरल होता, अगर हर मनोर्वाचित चीज हमारे हाथ में होती। क्या वाकई ये अच्छा होता? क्या वाकई दुनिया का हर बो व्यक्ति जिसके पास दुनिया का हर साजो-सामान, संसाधन और ढेर पैसा हो, वह खुश ही होता है? जबाब न ही होगा। अगर वाकई खुशियां पाना इतना आसान होता तो दुनिया के हर बाजार में खुशी की एक दुकान जरूर होती और फिर भी कोई परेशान, दुख में डूबा मनुष्य नहीं होता। एक विचार यह भी करके देखिए कि अगर खुशियां पेंडे पर लगतीं या खेतों में उगतीं या फिर आसमान से बरसतीं तो..? तब शायद वो हर आदमी के पास भी पहुंच जाती जो दाम देकर उन्हें खरीद नहीं सकता था।

हां... सोचने के लिहाज से ये सारी बातें बहुत सुकूनदायक हैं। लेकिन जरा ये भी सोचिए कि अगर खुशियां इतनी सहजता से मिल जातीं, तो क्या उनकी वही मोल रह जाता? क्या तब वे उतनी ही अनमोल होतीं? और क्या तब भी

समृद्ध शुभी परिवार। | ड्रैग्ल 2013

नई खुशी की तरंगों को जानिए



आप उनके होने से उतनी ही खुशी महसूस कर सकते थे? शायद नहीं। संघर्ष और कठिनाइयों के स्वाद के बिना खुशियों के स्वाद की कल्पना भी बेमानी है। तो क्यों न अपने आसपास फैली छोटी-छोटी खुशियों को हम दामन में समेटें, उनकी कट्र करें और दूसरों को भी खुश करने की सहज-सी कोशिश करें। तब खुशियों का असल स्वाद हमारे मन में भीतर तक असर कर पायेगा और उसकी मिठास ता उम्र बनी रहेगी।

फूलों और पत्तियों के खिलखिलाने को महसूस कीजिए..पंछियों के नए रगों को सुनिए..

राह चलते किसी फकीर के मधुर तरानों को कुछ मिनट दिल तक पहुंचने दीजिए। खुद के साथ थोड़ा समय निकालिए और वही कोजिए जो आपको सबसे ज्यादा पसंद हो... बच्चों के बीच मन रमा कर देखिए और बच्चाकानी हरकतें भी कर डालिए... किसी जरूरतमंद की अपने सामर्थ्य अनुसार सहायता कर डालिए और किसी दुखी व्यक्ति की ओर संबल भरा हाथ बढ़ा डालिए। ये तमाम चीजें आपको आत्मिक खुशी से सराबोर कर देंगी। इनका कोई मोल नहीं और न ही ये खरीदने से आपके पास आयेंगी ही लेकिन जब आप इन खुशी को पा लेंगे तो खुद को दुनिया के सबसे दौलतमंद व्यक्ति के रूप में महसूस करेंगे।

ये आपको और आपके आसपास के पूरे वातावरण को इतनी सकारात्मकता से भर देंगे कि आपको हर चुनौती छोटी नजर आएगी और मन में ऊर्जा का अथाह भंडार महसूस होने लगेगा। बस एक बार खुशी की इन तरंगों को जानकर देखिए.. आप बार-बार इस समंदर में तैरना चाहेंगे।

-प्रीत विहार, दिल्ली

आत्मसंतुष्टि है सबसे बड़ी खुशी



मुमताज

खुशी शो खोजने में पूरी जिंदगी लग गई, पर तब जाकर मालूम हुआ कि खुशी खोजी नहीं जाती, वह अतर्मन से महसूस की जाती है। जब हृदय खुश तो समस्त जहान खुश। किन्तु इसे महसूस करने का तरीका अलग-अलग होता है।

इस खुशी को हम स्त्री के संदर्भ में देखें तो इसका आशय अलग-अलग होकर भी एक है। एक स्त्री सिर्फ परिवार संभालती है। दूसरी ऑफिस और घर दोनों से जुड़ी होती है। वह कार्यरत महिला जब अपना ऑफिस का कार्य पूरा करके लौटती है तो घर में उसका पति या बच्चे उसके लिए चाय-नश्ता बनाकर इतजार करते हैं तो वह खुश होती है। वहीं गृहस्थी के जंगल में फंसी स्त्री के लिए जब पति कोई तोहफा या फूल ही लेकर आ जाए तो वह खुश होती है। यहां खुशी का मतलब तोहफा या चाय बनाने से नहीं है, यहां प्रसन्नता का कारण आत्मसंतुष्टि है। वह जानती है कि यह परिवार की नींव है और यही छोटी-छोटी बातें उसकी आत्मिक खुशी का बड़ा सबब बनती है।

दो परिवार आमने-सामने रहते हैं। एक का पति ऐसा है जो बात-बात पर झगड़ता है, हर चीज में कमियां निकालता है। दूसरी स्त्री के पति को कड़वी सब्जी भी खिला दी जाए तो तेज आवाज में नहीं बोलता। पहला पति ऑफिस की टेंशन पत्नी पर निकालता है, उसे मारता है, फिर उसे मनाकर बाहर खाना खिलाता है या फिल्म दिखाकर, तोहफा दिलाकर लाता है।

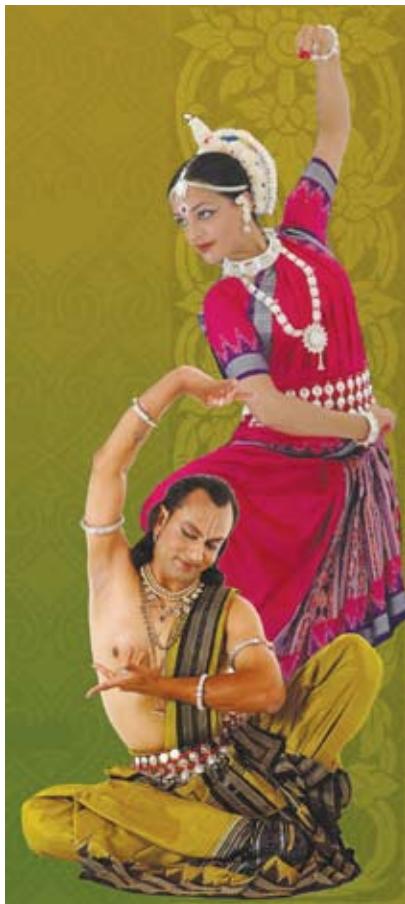
यह देखकर सरल हृदय की पत्नी नाना प्रकार के ऐसे कार्य करती है कि उसका पति उससे झगड़ा करे, लड़े या मारे किन्तु वह ऐसा नहीं करता। यहां एक स्त्री मार खाकर भी खुश है। दूसरी स्त्री खुश रह सकती है, किन्तु

पति-पत्नी को ध्यान रखने योग्य बातें-

- एक-दूसरे की भावनाओं की कद्र करें।
- एक-दूसरे का सुख व दुःख समझें।
- एक-दूसरे पर पूर्ण विश्वास रखें।
- घर का वातावरण सरसपूर्ण रखें।
- एक-दूसरे के स्वभाव पसद आदि का ख्याल रखें।
- भविष्य की योजनाएं आपस में मिल-बैठकर तय करें।

पति के ध्यान योग्य रखने वातें-

- लड़की को सुसुल में व्यवस्थित होने में सहयोग करें।



नाखुश है, इसलिए सबकी खुशी का कारण अलग-अलग होता है। मजहब चाहे वो हिन्दू, सिख, ईसाई कुछ भी हो सकता है किन्तु स्त्रियों की खुशी का कारण सुख-सुविधा, गहने-तोहफे से बढ़कर उसका घर-परिवार होता है। इस्लाम धर्म में स्त्री उस शख्स के साथ जुड़ी है जो शख्स उसका खाविंद बनकर आया है।

मजहबी किताब में एक किस्म मशहूर है कि बीबी फातिमा, जिन्हें खुदा की बेटी (हजरत अली की पत्नी) कहा जाता है, उसने एक बार अपने पिता से कहा, ‘अब्बा हजूर, मैं ही जन्त

में सबसे पहले दाखिल होऊंगी।’ तो खुदा ने कहा, ‘बेटी, जन्ती घोड़े पर तो तुम सवार होगी। किन्तु जन्त के दरवाजे में दाखिल सबसे पहले लकड़हारे की पत्नी होगी, क्योंकि वह तुम्हारे घोड़े की लगाम पकड़े होगी। बीबी फातिमा ने कहा, ‘ऐसा क्यों?’

अल्लाह ने फरमाया कि वो लकड़हारे की पत्नी अपने शौहर (पति) की फरमाबदार है। चाहे तो स्वयं उससे मिलकर जान लो। बीबी फातिमा उसकी झोपड़ी में पहुंची और आवाज लगाई तथा अपना परिचय देते हुए कहा, ‘मैं अंदर आ सकती हूँ?’ इस पर अंदर से आवाज आई, ‘मैंने अपने शौहर से पूछा नहीं है वो बाहर गये हैं। आप कल आना मैं पूछकर रखूंगी।’

दूसरे दिन बीबी फातिमा अपने बेटे हजरत हसन को अपने साथ लेती गई। फिर आवाज लगाई तो लकड़हारे की पत्नी ने कहा, ‘आपके साथ कोई है?’ बीबी फातिमा ने फरमाया, ‘मेरा बेटा है।’

लकड़हारे की पत्नी ने कहा, ‘मैंने आपके लिए तो पूछ लिया था, पर आपके बेटे के लिए नहीं पूछा था।’ बीबी फातिमा निराश लौट आई। अगले दिन वह अपने दूसरे बेटे को साथ ले गई। उन्हें फिर निराश लौटना पड़ा। जब चौथे दिन उन्होंने झोपड़ी में प्रवेश किया तो क्या देखती है, एक तरफ खाना पक रहा है, दूसरी तरफ आसन बिछा है और आसन के चारों तरफ पथर व लकड़ी के डण्डे पड़े हैं।

बीबी फातिमा ने पूछा, ‘बहन आपने इतने सारे पथर इत्यादि क्यों बिखर रखे हैं।’ लकड़हारे की पत्नी ने जवाब दिया, ‘बहन वो दिन भर जंगल में लकड़िया काटते हैं, बेचते हैं, दिनभर के थके मादे घर आयेंगे। मैं खाना बना रही हूँ। यदि मुझसे कोई गलती हो जाए, नमक-मिर्च कम ज्यादा पड़ जाए या उन्हें मुझ पर गुस्सा आ जाए तो उन्हें ढंगने की ज़रूरत नहीं पड़ी।’

जाहिर है कि किसी भी प्रकार की हिंसा को जायज नहीं ठहराया जा सकता, लेकिन कहने का आशय यह है कि मनुष्य को खुशी तो अपने भीतर ही ढंगनी पड़ती है। वह बाहर नहीं मिलती। ●

सुरवद दाम्पत्य जीवन

:: गौतमचंद छाजेड़ ::

- कुछ समय पत्नी के लिए भी रखें। पत्नी के ध्यान रखने योग्य बातें-
- घर की मर्यादाओं के अनुरूप ढलें।
- बुजुर्गों को सम्मान व छोटों को प्रेम व वात्सल्य दें।
- घर की आर्थिक स्थिति को समझें।
- पति को मेहनत व ईमानदारी की तरफ प्रेरित करें।
- अपनी भावनाओं व मांगों को घर की व्यवस्था के अनुरूप बनाएं।
- कुछ समय पति के लिए भी निकालें।
- समय-समय पर सुझाव भी दें, न कि थोपें।

राम का चरित्र सबका पथ प्रदर्शक



गोपालजी गुप्त

स हस्तों वर्ष पूर्व अवतरित श्रीराम तथा माता सीता द्वारा स्थापित आदर्श न केवल भारत के लिए वरन् संपूर्ण विश्व के लिए पथ प्रदर्शका एवं प्रेरणा का प्रोत्तंश्व है। संपूर्ण रामाख्यान आदर्शों की खान हैं- आदर्श राजधर्म, मातृधर्म, गृहस्थ धर्म, प्रणबद्धता, वैराग्य, त्याग, सदाचार, मित्र धर्म आदि का अक्षुण्ण भंडार- इस पावन चरित्र गाथा में सब कुछ समाया है। भारतीय धर्म साधना श्रीराम को मूलतः ब्रह्म के रूप में स्थापित कर उनके प्रति अपनी भक्ति, आस्था, निष्ठा, श्रद्धा व्यक्त करती है। सूक्ष्म दृष्टि से राम शब्द ब्रह्म का रूप होने से निराकार है, इस तरह राम प्रणव (ओम) स्वरूप हो जाते हैं, भारतीय जन-मनीषा जिन्हें सच्चिदानन्द मान उपासना करती है। रामायण के प्रणेता महर्षि प्रचेतस वाल्मीकि ने युद्धकांड में कहा है कि विश्व की सृष्टि, स्थिति संहार की सूत्रधारिणी आद्याशक्ति माता सीता संपूर्ण जगत का कारण, चेतनाशक्ति तथा जगत का रूप हैं। सीता का अर्थ, संस्कृत में, हल की नोक है और धरती से उत्पन्न सीता इस प्रकार निःसंदेह सृष्टि (सृजन), पल्लवन, संहार की सूत्रधार, शक्ति रूपा तथा उपनिषदों के अनुसार राम की शक्ति है।

रामनवमी

रामचरिताख्यान (रामायण) के समस्त पात्र हनुमान, सुग्रीव, बाली, रावण, कृष्णकर्ण, विभीषण, सूर्यणखा, मदोदरी, मेघनाद, अंगद आदि आज के समाज में जीवंत हैं। सभी के चरित्र की अपनी-अपनी मर्यादा है। राम आज्ञाकारी पुत्र, विनम्र युवराज हैं तो विमाता के आदेश को शिरोधार्य कर वन जाते हैं। भरत त्याग की मिसाल हैं जो सहज प्राप्त राज्य पर शासन नहीं करते अपितु राम की चरणपदुका सिंहासन पर आसीन कर राम के प्रतिनिधि बन राजकाज संभालते हैं, लक्ष्मण के लिए राम सर्वस्व हैं। इसी से वह राम का साथ कभी नहीं छोड़ते तथा वन जाने का आदेश न होने के बावजूद राम के साथ स्वेच्छया वन चले जाते हैं। सीता श्रीराम की सहधर्मिणी हैं, सीता की बहन उर्मिला भी पतिपारायण हैं जो लक्ष्मण के साथ मात्र इसलिए वन नहीं जाती कि यदि वह साथ गयी तो उनके पति द्वारा भाई-भाई की सेवा में व्यवधान पड़ेगा। इस तरह वह स्वेच्छया, चौदह साल राजभवन में रहते हुए भी वनवास भोगती हैं, मंदोदरी पतित्रा है। वह रावण को बारम्बार



रामचरिताख्यान वस्तुतः मानवता की गाथा है जिसमें अज्ञान, अधर्म, अनाचार, अपराध, असत्य, अनीति के विरुद्ध संघर्ष दिखलाया गया है। आज के कालखण्ड में भी ये सभी वृत्तियाँ भूमंडल पर सक्रिय हैं। राम कथा भले ही लाखों वर्ष पूर्व त्रेतायुग की कथा है किन्तु यह आज भी प्रासांगिक है क्योंकि आज के विश्व में भी वही परिस्थितियाँ विद्यमान हैं।

सचेत करती है तथा कुमार्ग से परे हटाने की असफल चेष्टा करती हैं, कृष्णकर्ण भले ही युद्ध में रावण का साथ देता है, पर वह भी रावण की उसके कृत्य के लिए भर्तसना करता है किन्तु राजा के आदेश का पालन करता है, जटायु धर्मरक्षक है, वह अधर्म का प्रतिकार करता हुआ अपने प्राण त्यागता है, वह अति बलशाली से भिड़ जाता है यह जानते हुए भी उसकी मृत्यु रावण के संघर्ष के दौरान अवश्यम्भावी है। वह धर्म पथ से विचलित नहीं होता।

इस तरह रामचरिताख्यान वस्तुतः मानवता की गाथा है जिसमें अज्ञान, अधर्म, अनाचार, अपराध, असत्य, अनीति के विरुद्ध संघर्ष दिखलाया गया है। आज के कालखण्ड में भी ये सभी वृत्तियाँ भूमंडल पर सक्रिय हैं। राम कथा भले ही लाखों वर्ष पूर्व त्रेतायुग की कथा है किन्तु यह आज भी प्रासांगिक है क्योंकि आज के विश्व में भी वही परिस्थितियाँ विद्यमान हैं। राम मानव चेतना का उत्कृष्ट रूप हैं। उनका जीवन वैश्विक संदर्भ में विशुद्ध नैतिकता का पावन संदेश है। मनुष्य का जीवन अनुशासन तथा मर्यादा की कामना करता है। मर्यादा क्या होती है तथा क्या होनी चाहिए, यह राम के चरित्र से सुस्पष्ट है। राजा राज्य का केन्द्र होता है, राज्य का उन्नायक, प्रजा का हितचिंतक होता है। वही

राज्य के धर्म तथा सत्य का उद्गम स्थल है। यदि वही अपने कर्तव्य कर्म (धर्म) से च्युत हो जाए तो राज्य का पतन निश्चित है। इसलिए राम राजा होते हुए भी राज्य के कानून तथा सामाजिक मर्यादा का पूर्ण पालन करते हैं। उनकी मान्यता है कि राज्य के नियम कानून का पालन राजा को भी करना चाहिए क्योंकि जैसा राजा करेगा प्रजा भी वैसा ही करेगी (यथा हि कुरुते राजा प्रजा समनुवर्तते)।

अयोध्याकांड में राम जाबालि ऋषि से कहते हैं कि मर्यादा का उल्लंघन करने वाला पापाचारी होता है जिसको सम्मान नहीं मिलता। राजा को स्वयं कभी स्वार्थ चिंतन नहीं करना चाहिए। उसे जनता के हित का चिंतन करना चाहिए। राम ने ऐसा ही किया, उन्हें भले ही ऐसा करने में कष्ट सहन पड़ा, किन्तु वे विचलित नहीं हुए।

विश्व आज जिन स्थितियों से गुजर रहा है उसमें जैसे किसी मर्यादा पुरुषोत्तम की आवश्यकता है क्योंकि इसमें दो राय नहीं कि यदि आज के भौतिकवादी युग में श्रीराम के आदर्श को थोड़ा भी आत्मसात किया जाये तो न केवल समाज का ही वरन् राष्ट्र तथा विश्व का स्वरूप सुंदरतम हो सकता है तथा वास्तव में विश्व बंधुत्व की भावना प्रबल हो सकती है। ●



ओशो

सादगी और प्रसन्नता

प्रसन्न नहीं हो सकता हूं। यह आदमी सदा सुखी रहेगा। एक सच्चा सादगी परसंद आदमी जान लेता है कि जीवन इतना सीधा सरल है कि जो कुछ भी है उसके पास उसी में वह खुश हो सकता है। इसे किसी दूसरी चीज़ के लिए स्थगित कर देने की उसे कोई जरूरत नहीं है।

तब सादगी का अर्थ होगा तुम्हारी आवश्यकताओं तक आ जाओ, इच्छाएं पागल होती है, आवश्यकताएं स्वाभाविक होती है। भोजन, घर, प्रेम, तुम्हारी सारी जीवन ऊर्जा को मात्र आवश्यकताओं के तल तक ले आओ और तुम आर्दित हो जाओगे और एक आर्दित व्यक्ति धर्मिक होने के अतिरिक्त और कुछ नहीं हो सकता और एक अप्रसन्न व्यक्ति अधर्मिक होने के अतिरिक्त और कुछ नहीं हो सकता। हो सकता है वह प्रार्थना करे, हो सकता है, वह मंदिर जाए, हो सकता है। मस्जिद जाए। उससे कुछ फर्क नहीं पड़ने वाला। एक अप्रसन्न व्यक्ति कैसे प्रार्थना कर सकता है? उसकी प्रार्थना में गहरी शिकायत होगी। दुर्भाव होगा। वह एक नाराजगी होगी। प्रार्थना तो एक अनुग्रह का भाव है, शिकायत नहीं।

केवल एक प्रसन्न व्यक्ति ही अनुग्रहित रह सकता है। उसका पूरा हृदय पुकारता है एक समग्र अहो भाव में उसकी आंखों में आंसू आ जाते हैं, क्योंकि परमात्मा ने उसे इतना दिया है बिना उसके मांगे ही। और परमात्मा ने इतना ज्यादा दिया है। तुम्हें जीवनमात्र देकर ही। एक प्रसन्न व्यक्ति प्रसन्न होता है केवल इसलिए कि वह सांस ले सकता है। वही बहुत ज्यादा है। पल भर के लिए श्वास लेना मात्र ही पर्याप्त होता है। पर्याप्त से कहीं ज्यादा। जीवन तो इतना आशीष पूर्ण है तेकिन एक अप्रसन्न व्यक्ति इसे समझ नहीं सकता।

इसलिए ध्यान रहे कितने ज्यादा कब्जा जमाने की वृत्ति से जुड़ते हो, उतने ही कम प्रसन्न होओगे तुम। जितने कम प्रसन्न होते हो तुम उतने ही दूर तुम हो जाओगे परमात्मा से, प्रार्थना से, अनुग्रह के भाव से। सीधे—सहज होओ। आवश्यक बातों सहित जीओ और भूल जाओ आकांक्षाओं के बारे में, वे मन की कल्पनाएं हैं, झील की तरंगे हैं। वे केवल अशांत ही करती हैं, तुम्हें वे किसी संतोष की ओर तुम्हें नहीं ले जा सकती हैं। ●

खुशहाल शादीशुदा जीवन के टिप्पणी



मीरा जैन

स्वस्थ और सुखी परिवार की व्याख्या की जाए तो उसकी ढेरों शाखाओं में दाम्पत्य जीवन में प्यार का स्थान ही प्रथम होगा। यह सर्वमान्य सत्य है कि दाम्पत्य प्रेम सदा-सर्वदा से स्वयं के अतिरिक्त परिवार और समाज में खच्छ और तनावरहित वातावरण निर्मित कर उसे सुदृढ़ता प्रदान करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है, निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है दाम्पत्य जीवन के प्यार में होती है खुशियां हजार। बस इन खुशियों के लिए करना पड़ेगा आदतों, व्यवहार और संच में थोड़ा-सा बदलाव—

- जरूरत न हो फिर भी एक-दूसरे का काम यदि शेयर कर सकते हैं तो करें।
- इस भावना को हमेशा जीवंत रखें कि खुशी हो या गम बराबर

में हिस्सेदारी निभायेंगे हम।

- बूटी पालर से प्राप्त कृत्रिम सौंदर्य दाम्पत्य प्रेम के लिए आवश्यक है अथवा नहीं, यह व्यक्तिगत रुचि पर निर्भर करता है, लेकिन मितव्ययिता प्रेम को प्रगाढ़ बनाने में हमेशा कारण सिद्ध होती है।
- विश्वासघात का एक ओला काफी है प्रेम की लहलहाती फसल चौपट करने के लिए, विश्वासघात दाम्पत्य प्रेम का सबसे बड़ा शत्रु है, इससे बचें।

- विचार अलग-अलग हो सकते हैं, इन्हें मतभेद की तरह लें, विवाद न बनाने दें।
- एक-दूसरे की अहमियत स्वीकारने में कंजूसी न बरतें, इससे अहम कम होता है और प्यार का पौधा लहलहाता है।
- ऐसा कोई भी काम न करें, जिससे साथी की भावनाएं आहत हों।
- पसंदीदा और उपयोगी वस्तुएं तोहफे में दे, प्यार बढ़ेगा।
- अपनी जिद पर नियंत्रण रखें। इससे रिश्तों को तानाव से बचा पायेंगे।

- रंग-रूप को लेकर छीटाकशी न करें और न ही स्वयं से या किसी और से तुलना करें, न ही तानों की तलवार चलाएं।
- जितनी चादर हो उतने ही पैर पसारें। दिखावे और आडम्बरों से दूर रहें।
- सुविधा और सामर्थ्य के अनुरूप ही बीकेंड पर धूमने जाने या संगी-साथियों से मिलने का प्लान बनाएं।
- भावनात्मक जुड़ाव जिंदगीभर दाम्पत्य प्रेम को जीवंत रखता है, अतः एक-दूसरे की भावनाओं की कद्र करते हुए व्यवहार का प्रदर्शन करें।



दर्द का हृद से गुज़रना है दवा हो जाना



सीताराम गुप्ता

उद्धू के मशहूर शायर मिर्ज़ा असदुल्ला खां 'ग़ालिब' की बेश्तर जिंदगी बेहद तकलीफ में गुजरी। जिंदगी भर कर्ज के बोझ तले दबे रहे। उनके कई संतानें पैदा तो हुईं पर एक भी जीवित न रह सकी। आखिरकार अपनी बेगम के भाजे को गोद लिया पर वो भी ठेर जवानी में चल बसा। इहीं बेहद गमनाक हालात में 'ग़ालिब' ने लिखा-

कँदे-ह्यातो-बँदे-ग़म
असल में दोनों एक हैं,
मौत से पहले आदमी
ग़म से निजात पाए क्यों?

जीवन की यही वास्तविकता है। दुख-दर्द अथवा पीड़ा जीवन का अनिवार्य तत्व है। दुख-दर्द अथवा पीड़ा के रूप अलग-अलग हो सकते हैं लेकिन इससे निजात पाना असंभव है। दर्द से ही सृष्टि का विकास संभव है। प्रसव-पीड़ा से ही मातृत्व का असीम सुख संभव है। प्रसव-पीड़ा के अभाव में संतान के सुख का आनंद ही नहीं अपितु सृष्टि का विकास भी असंभव है। व्यष्टि और समष्टि दोनों के विकास और विस्तार के लिए अनिवार्य तत्व है दर्द।

जीवन की ही नहीं हर दिन की शुरुआत भी एक दर्द से ही होती है। उस दर्द के बशीभूत हम सुबह उठते ही सीधे टॉयलेट जाते हैं और ठीक से फारिंग होने के बाद सारा दिन प्रसन्नचित रहते हैं। जो लोग सुबह के इस दर्द, इस प्रेशर से बचत रह जाते हैं उनका सारा दिन सुस्ती और अकर्मण्यता में बीतता है। इसके अतिरिक्त जीवन में जाने कितनी तरह के कष्ट हमें उठाने पड़ते हैं। शारीरिक व्याधियां अथवा दुर्घटनाएं हमें जर्जर बना देती हैं लेकिन जैसे ही हम बीमारी अथवा चोट की कसक से उबरने लगते हैं तो सुख की अनुभूति ही होती है।

कई बार ऐसा होता है कि चोट लगते-लगते बच जाते हैं लेकिन उसके संभावित परिणाम की चिंता व आशंका से व्याकुल अथवा त्रस्त हो उठते हैं जो कई बार लंबे समय तक व्याप्त रहती है। ऐसी घटनाओं से कोई प्रेरणा अथवा

दर्द ने इंसान को इंसान बनाया। दर्द न होता तो संवेदना न होती और संवेदना न होती तो इंसानियत न होती। स्वयं की ही नहीं अपने परिजनों व दूसरों की पीड़ा भी हमारे लिए उत्प्रेरक का काम करती है। इसी पीड़ा ने असदुल्ला खां को 'ग़ालिब' बनाया। इसी पीड़ा ने मोहनदास को 'गांधी' बनाया। इसी पीड़ा ने बाबा आमटे को अभय साधक बनाया। इसी पीड़ा ने दशरथ माझी को

होने में होती है।

दर्द से बचाव में नहीं दर्द को पार कर जाने में है वास्तविक प्रसन्नता और विकास। जैसे-जैसे हम दुखों के पहाड़ को पार करते जाते हैं हममें अतिरिक्त आत्मविश्वास उत्पन्न होने लगता है और यही अतिरिक्त आत्मविश्वास हमारे त्वरित विकास के लिए अनिवार्य है। जिसमें उबड़-खाबड़ रास्ते और ऊंची-नीची सड़कें पार करने का साहस और क्षमता नहीं वह विशाल पर्वतों की गगनचुंबी चोटियों को कैसे पार कर सकेगा? कंपकंपाती सर्दी जिसने सहन कर ली वही वसंत का आनंद लेगा। ग्रीष्म की चिलचिलाती धूप और ऊषा ही आनंदायक वर्षा के आगमन का कारण बनती है और उससे राहत भी प्रदान करती है।

फिर भी हम सब अभावों और दुख की शिकायत करते हैं पर क्यों? जिसने दुख नहीं देखा, सुख ही सुख देखा है, तनिक से दुख के आघात से टूट जाएगा लेकिन जो बार-बार टूट कर जुड़ना सीख जाता है उसे कोई दुख स्थाई रूप से नहीं तोड़े रख सकता। बरतनों को साफ करने और चमकाने के लिए उहें रगड़ना और मांजना पड़ता है। बकौल 'अङ्गूष्य' दुख ही हम सबको मांजता है। दर्द परिमार्जक है। दर्द उद्धारक है। दर्द ही हमारा मार्ग प्रशस्त करता है। दर्द ही हमें जीवन में दीक्षित करता है। दर्द सर्वोत्तम शिक्षक है।

दर्द ने इंसान को इंसान बनाया। दर्द न होता तो संवेदना न होती और संवेदना न होती तो इंसानियत न होती। स्वयं की ही नहीं अपने परिजनों व दूसरों की पीड़ा भी हमारे लिए उत्प्रेरक का काम करती है। इसी पीड़ा ने असदुल्ला खां को 'ग़ालिब' बनाया। इसी पीड़ा ने मोहनदास को 'गांधी' बनाया। इसी पीड़ा ने बाबा आमटे को अभय साधक बनाया। इसी पीड़ा ने दशरथ माझी को पहाड़ काट कर अपने गांव को शहर के निकट लाने के लिए विवश कर दिया। दर्द उपयोगी है। दर्द सर्जक है। दर्द से छुटकारा असंभव है। दर्द से पलायन बेमानी है। दर्द को बढ़ने दीजिए। 'ग़ालिब' ने ठीक ही कहा है-

इश्ते-करता है दरिया में फना हो जाना,
दर्द का हृद से गुज़रना है दवा हो जाना।
—ए.डी.-106-सी, पीतमपुरा
दिल्ली-110034



रह जाते हैं। मुख मलिन और कंठ शुष्क हो जाता हैं तथा शरीर में हानिकारक रसायनों अथवा हार्मोस का उत्सर्जन प्रारंभ हो जाता है लेकिन जैसे ही इस अवस्था से उबरने लगते हैं अथवा किसी मानसिक आघात का प्रकोप कम होने लगता है हमारी शरीरिक अवस्था भी बदलने लगती है। तनाव कम होने लगता है। घटता तनाव और दबाव ही प्रसन्नता का कारण बनता है। तनाव और दबाव न होने से उतनी प्रसन्नता नहीं होती जितनी तनाव और दबाव से मुक्त

गुरु मंत्र खुशी के लिए संकल्प जरूरी

न ए वर्ष का स्वागत आप इतने उत्साह और शोर-शारबे के साथ हर बार इसलिए करते हैं कि आपके दिल में कुछ पाने की उम्मीद रहती है। वे खुशियां जिनकी आपने कामना और कोशिश की, पर वे न मिलीं। नया साल शुरू होते ही वे सभी अधूरे खबाव पूरा करने की तमन्ना प्रबल हो जाती है। ऐसा लगता है माने जीवन ने आपको एक और मौका दिया है खुशियों को अपने पक्ष में करने का।

आप इस नए वर्ष के पहले दिन पीछे मुड़कर देखना चाहते हैं कि आखिर आपसे किस-किस क्षेत्र में चूक हुई है जिसके कारण आप मंजिल से दूर रह गए। अपने स्मृति पटल पर जोरे देने पर आपको अहसास होता है कि निहायत मामूली सी कमियों व कोताहियों के कारण आप वह हासिल नहीं कर सके जिसकी आपको चाह थी।

जब आप अपनी डायरी देखते हैं तो पाते हैं कि ज्यादातर दुखों व कष्टों का जिम्मेदार कोई और नहीं, आप खुद ही थे। शक व संशय से किसी को तकलीफ या मजा चखाने जैसे विचार और प्रवृत्ति के कारण ही आपका मन ज्यादा विचलित व बेचैन हुआ था। अपनों पर भरोसा न कर किसी दुष्ट के बहकावें में आकर अपना सुख-चैन गंवाने का नतीजा हमेशा बुरा ही निकला। इस कारण न तो आपको शांति मिली और न ही स्वास्थ्य लाभ। आपकी मूल चाहत थी खुशी।

इन सारे विश्लेषणों के बाद आपके संकल्प की सुई अब कहां जाकर रुकनी चाहिए? जी हाँ, खुशी के लिए संकल्प का पहला सबक यही बनता है कि अपनों पर भरोसा किया जाए। अपने बच्चे, माता-पिता, साथी, दोस्त, रिश्ते, नातंदार पर भरोसा करना सीखें, न कि उन गैर चुगलखोरों की सुनें जो आपका सुकून चुगने में माहिर हैं। किसी अपने से कोई भूल हो गई है तो उसे जीवन भर का सच न मान लें। दोस्तनुमा दुश्मन के बहकावे में आकर अपनों पर निरन्तर शक करने से आप उन्हें फिर गलत करने के लिए उकसाते हैं। कुछ कारण अपने संकल्प इस प्रकार करें:



- बीते समय की चीर-फाड़ कर समय बर्बाद करने के बजाय भविष्य को सुधारने के बारे में आप विचार करें।
- हर किसी को माफ कर देंगे।
- बदला लेने के लिए कोई कितना भी उकसाए, ऐसा नहीं करेंगे।
- ज्यादा भावुक हुए बिना ही जिनसे प्यार है उनका साथ देंगे।
- यथार्थ व तर्क को अहमियत देते हुए भी दिल की भी सुनेंगे।
- कोशिश करें कि छोटे-मोटे अरमान पूरे करते चलें ताकि जीने की सजा मिलता रहे।
- ज्योतिष विद्या से मिली सूचनाओं पर केवल अच्छे पहलुओं पर यकीन करें और चिंता वाली बातों को झूटा मानें ताकि गंडे-ताबीज के चक्कर में आपकी जेब खाली न हो।
- इंटरनेट, फेसबुक व फोन पर पूरी तरह

निर्भर नहीं होकर रु-ब-रु होकर संवाद का मजा लें।

- अपने चाहनेवालों के सीधे संपर्क में रहे ताकि हौसला बना रहे।
- नैतिकता का वही पैमाना अपने लिए भी तय करें जो दूसरों के लिए रखें।
- अपने जलनशील स्वभाव के कारण दूसरों का सुख-चैन न लटों।
- अपने को खाने-पीने से वर्चित कर त्याग व बलिदान करने जैसी कसम या संकल्प न लें, यह मूलतः अपने को प्यार नहीं सजा देने के लिए होता है।
- किसी भी प्रकार की अति से बचने की कोशिश करें।
- बार-बार अपना मन न बदलें, एक विचार पर टिककर रहें ताकि स्थिरता रहे।

मजे की बात यह है कि ज्यादातर संकल्प आप हर बार करते हैं और वे पहले ही दिन से टूटने लगते हैं। नहीं पीने या संतुलित खाने के संकल्प, आप यह कहकर तोड़ देते हैं कि अब आज तो नया वर्ष शुरू हुआ है, आज तो जशन का दिन है, क्या सोचना। कल से देखा जाएगा और वह कल कभी नहीं आता। इसलिए कोई सख्त इरादा करना फायदेमंद नहीं होता है। केवल मोटी-मोटी बातों की गांठ अपने जीवन में बांध लेने भर से जीवन की नैया पार लग सकती है। खुद को खुश रखना। खुशी के लिए जरूरी है कि अपनी सेहत पर ध्यान दें। दूसरों का बुरा चाहने वालों की सेहत अमूमन थोड़ी नाजुक रहती है।

किसी भी घटना या बात को बहुत ज्यादा तूल न दें। खुशी हो या गम, संयम रखें और अति उत्तेजित न हों। सामाजिक मामला हो या पारिवारिक बहुत अधिक भावना में बहकर माहौल को खराब न करें। किसी पर हाथ उठाना या अपशब्द बोलना आपको अपरिक्वत साबित करता है। अपनी मस्ती, अपनी खुशी, अपनी सफलता का पैमाना खुद तय करें। जीवन के हर क्षेत्र में आपका लक्ष्य आपका अपना होना चाहिए न कि दूसरे क्या चाहते हैं। लालच से थोड़ा बचकर चलना ही सुकून देता है।

चमत्कारी मंत्र जीवन में लाएगा खुशियां

मंत्रों में बहुत शक्ति होती है। मंत्रों के माध्यम से असंभव को भी संभव किया जा सकता है। हमारे धर्म ग्रंथों में ऐसे अनेक मंत्रों का वर्णन मिलता है जिसके नियमित जप से मुश्किल काम भी आसानी से हो जाते हैं तथा जीवन में हमेशा सुख-समृद्धि बनी रहती है। ऐसा ही एक मंत्र नीचे दिया गया है।

तुलसी नामाष्टक मंत्र:-

वृदा वृदावनी विश्वपूजिता विश्वपावनी।

पृष्ठसारा नंदनीय तुलसी कृष्ण जीवनी॥
एतभामाष्टक चै स्त्रैतं नामर्थं संयुतम्।

यः पठेत तां च सम्पूर्ण्य सौश्रमेय
फलंलमेता॥

जप विधि:-

- सुबह जल्दी उठकर नित्य कर्मों से निवृत्त होकर तुलसी के पौधे की पूजा व परिक्रमा करें तथा दीप लगाएं।
- इसके बाद एकांत में जाकर कुश के आसन

पर बैठकर तुलसी की माला से इस मंत्र का जप करें। साधक का मुख पूर्व में होना चाहिए।

- कम से कम पांच माला जप अवश्य करें।
- एक ही समय, स्थान, आसन व माला हो तो ठीक रहता है।

कुछ ही समय में आप देखेंगे कि आपकी हर मुश्किल दूर हो गयी है और घर में सुख-समृद्धि का बास हो गया है।

-विनोद किला



गणि राजेन्द्र विजय

मनुष्य जाति को तीन श्रेणियों में विभक्त किया जा सकता है— भविष्यदर्शी, वर्तमानदर्शी और विगतदर्शी। अतीत को देखना और उसके बारे में सोचना कोई बड़ी बात नहीं है। अपनी गतिविधि या कार्यशैली को मोड़ देने के लिए अतीत की समीक्षा उपयोगी हो सकती है। किन्तु अतीत के बारे में अधिक चिंतन करने से कोई उपलब्धि हो सकती है, ऐसा प्रतीत नहीं होता।

ऐरों के सामने कोई भी देख सकता है। किसी में चिंतन की क्षमता हो या नहीं, वर्तमान में घटित घटनाओं पर दृष्टिपात सहज ही हो जाता है। मनुष्य की बात ही क्या, एक पशु भी वर्तमानजीवी हो सकता है। खान-पान, सुरक्षा, बचाव आदि उसके सारे कार्य तात्कालिक अपेक्षाओं और परिस्थितियों के आधार पर होते हैं।

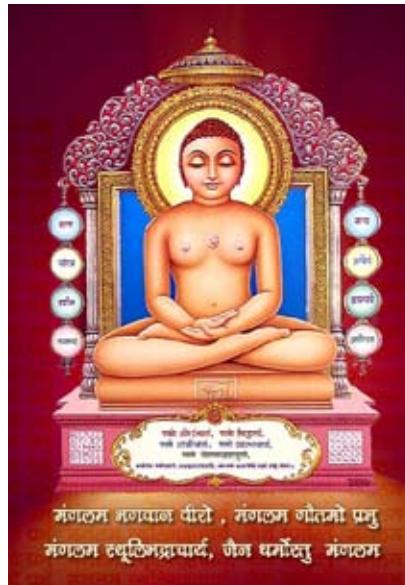
चिंतनशील वह कहलाता है, जो भविष्य को देखता है। सौ-पचास वर्ष की बात सोचे बिना कोई भी व्यक्ति किसी बड़ी योजना का प्रारंभ नहीं कर सकता। इस संसार में जितने अर्थशास्त्री हुए हैं, जिन-जिन लोगों ने नयी अर्थनीतियों का प्रवर्तन किया है, संभवतः उन्होंने दूरगामी चिंतन को क्रियान्वित करने की चेष्टा की है। समाज सुधार या मनुष्य को सुखी बनाने की अभिप्रेरणा से किए गए प्रयत्नों का स्वागत भी होता है। किन्तु इस बात को नहीं भूलना चाहिए कि जब तक मनुष्य के भीतर कथाय की विद्यमानता रहेंगी, वह सुखी नहीं बन पाएगा।

धर्म और मजहब दो अलग तत्व हैं। धर्म सदा अच्छा ही होता है। बुराई मजहबों से आती है। हर धर्म के सिद्धांत ऊंचे होते हैं, किन्तु आदमी उनका ईमानदारी से पालन नहीं करता। जब तक धर्म आत्मसात नहीं हो पाता, आदमी अच्छा नहीं बन पाता। सब कुछ ठीक होने पर भी आदमी ठीक नहीं है तो कोई भी काम ठीक नहीं होता। इसलिए सबसे पहले आदमी को ठीक करने की जरूरत है, उसकी वृत्तियों को बदलने की जरूरत है, कथाय को कम करने की जरूरत है।

कथाय के आखिरी छोर पर प्रतिष्ठित है लोभ। लोभ की अभिप्रेरणा व्यक्ति को अर्थार्जन की दिशा में अग्रसर करती है। इस दिशा का जितना विस्तार होता है, लोभ की मात्रा उतनी ही बढ़ जाती है। जितनी संपन्नता, उतनी तृष्णा। यह एक शाश्वत सच्चाई है।

कुछ विशिष्ट व्यक्तियों का चिंतन दूसरा ही है। वे मानते हैं— जिस व्यक्ति की तृष्णा अधिक होती है वह उतना ही दरिद्र होता है। वह व्यक्ति समृद्ध सुखी परिवार ब्रैंडेल 2013

महावीर सुख का निरापद मार्ग



सबसे बड़ा सुख पा सकता है। संसार के अधिक लोग इस बात में विश्वास नहीं करते। फिर भी यह तो निश्चित है कि भागदौड़, प्रतिस्पर्धाओं और खींचातान में सुख नहीं, केवल सुखाभास ही मिल सकता है।

मनुष्य की मनोवृत्ति, सुविधावादी होती है, भोगवादी होती है। सुविधा और भोग के लिए अर्थ की अंधी दौड़ में उचित-अनुचित का विवेक ही समाप्त हो जाता है। जब तक साधन-शुद्धि की बुनियाद पर निर्यति इच्छाओं का महल खड़ा नहीं होगा तब तक आदमी सुख-चैन से नहीं जी सकते।

गांधी अध्यात्मवादी व्यक्ति थे। उन्होंने अपने जीवन में अध्यात्म के अनेक प्रयोग किए। अहिंसा के प्रति उनकी प्रगाढ़ आस्था थी। वे अपनी आस्था को सार्वजनिक बनाना चाहते थे। वे पूरे समाज, देश या मानव जाति के अध्युदय की चिंता करते थे। उनका चिंतन व्यक्तिवादी नहीं, समाजोन्मुखी था। गांधीजी की सबसे बड़ी उपलब्धि यह थी कि उन्होंने व्यक्तिनिष्ठ अहिंसा का समाज और राजनीति में प्रवेश करा दिया। वे अहिंसा और सत्य के पुजारी थे। इसलिए प्रत्येक कार्य की श्रेष्ठता का मानक उन्होंने को मानते थे।

कार्लमार्क्स जर्मनी की धरती पर जन्मे। उनके मन में करुणा थी। उन्होंने सोचा देश में करोड़ों लोग भूखे हैं। इन्हें भरपेट भोजन नहीं मिलता। पहनने के लिए पूरा कपड़ा नहीं मिलता। रहने के लिए मकान नहीं मिलता। यह स्थिति कब तक रहेगी? थोड़े-से लोग सम्पदा का भरपूर भोग करें और शेष लोग अभावों के रेगिस्तान में तड़पते रहें, यह व्यवस्था किसी भी देश के लिए सुखद नहीं है। मार्क्स का ध्यान गरीबों, श्रमिकों और दलितों पर टिका। मार्क्स ने लोगों की अंधे श्रद्धा तोड़ने का जो विलक्षण कार्य किया वह उनके चिंतन का मौलिक अवदान है। मार्क्स ने कर्म के सिंहासन पर पुरुषार्थ को प्रतिष्ठित किया।

कीन्स का झुकाव पूँजीवाद की ओर था। वे देश को समृद्ध बनाने के पक्ष में थे। वर्ग-संघर्ष को उन्होंने मान्यता नहीं दी। उनका चिंतन था— सब लोग समृद्ध नहीं बन सकते तो जितने बन सकते हैं, उन्हें समृद्धि के शिखर पर आरोहण करने दो। देश में सम्पन्नता बढ़नी चाहिए, उसके लिए नैतिकता-अनैतिकता जैसी बातों में उलझने का कोई औचित्य नहीं है। लोग भूखे हैं तो क्या नैतिकता से पेट भर जाएगा? देश समृद्ध होगा, लोग निश्चिन्त रहेंगे तो नैतिक मूल्यों की चर्चा को पूरा अवकाश रहेगा।

महावीर ने जैसा दर्शन दिया, वैसा ही जीवन जिया। उन्होंने जिस सत्य को पाया, उसे जनता के सामने प्रस्तुत किया। किन्तु उसे स्वीकार करने

के लिए किसी को बाध्य नहीं किया। उन्होंने कहा—‘स्वयं सत्य की खोज करो। किसी दूसरे के द्वारा खोजे हुए सत्य पर मत रुको। अपनी खोज जारी रखो। उधारा सत्य कभी अपना नहीं हो सकता। उसके आधार पर निश्चिन्त होकर बैठने वाला कभी अपने सत्य को प्राप्त नहीं कर सकता।

महावीर ने कहा—‘तुम देखो। अन्य किसी की बात सुनने का प्रसंग हो तो सुनो, किन्तु उस पर अपनी बुद्धि से सोचो। बिना सोचे-समझे किसी बात को स्वीकार करना बुद्धिमता का काम नहीं है। तुम सबकी बात सुनो, पर जो तुम्हें

अच्छा लगे, आचरण उसी का करो।

कुछ व्यक्ति महावीर के पास जाकर बोले—‘भन्ने! हम शांति से जीना चाहते हैं, पर हमारा मन शांत नहीं रहता। हम क्या करें?’ महावीर ने कहा—‘शांति और अशांति दोनों आपके भीतर हैं। आप स्वयं निर्णय करें कि आपको क्या चाहिए? यदि आप शांति के इच्छुक हैं तो आपको अपनी आकांक्षाओं को सीमित करना होगा। इस संसार में पदार्थों की सीमा है। आप असीम सम्पदा पाना चाहते हैं। यह कैसे संभव है? दूसरी बात जितना कुछ संसार में है, वह सब आप ले लेंगे तो अन्य लोगों की आवशकताएं पूरी

नहीं होगी। एक व्यक्ति या वर्ग बहुत कुछ प्राप्त करे और दूसरा व्यक्ति या वर्ग भूखा रहे। ये दोनों ही स्थितियां शांति में बाधक हैं।

अर्थ के बिना संसार का काम नहीं चलता। समाज में रहने वाला कोई भी व्यक्ति अपरिग्रही नहीं बन सकता। वह भीख मांगकर भी अपना काम नहीं चला सकता। इसीलिए वह अर्थर्जन से उदासीन नहीं हो सकता। अर्जन और भोग पर प्रतिबंध लगाना धर्म का काम नहीं है। धर्म का काम है इन पर अंकुश लगाना। महावीर ने कहा—आकांक्षाओं को सीमित करो, साधन-शुद्धि पर ध्यान दो और उपभोग का संयम करो।’ ●

भगवान महावीर और आत्मनिर्भरता



डॉ. दिलीप धींग

जैन धर्म और श्रमण संस्कृति का गैरवशाली प्राप्ति जिन आधारभित्तियों पर खड़ा है, उनमें एक आत्मनिर्भरता भी है। श्रमण का एक अर्थ होता है— श्रमपूर्वक जीवन जीने वाला यानी आत्मनिर्भर। आगम ग्रंथों में श्रमण शब्द की महिमा का पता इससे चलता है कि उसे तीर्थकरों के साथ भी प्रयुक्त किया गया। जैन श्रमण-श्रमणियों का जीवन आत्मनिर्भरता का जीवन रूप होता है। जैन दर्शन का वस्तु स्वातंत्र्य का सिद्धान्त आत्मनिर्भरता की सत्ता व महत्ता का सूक्ष्म विश्लेषण करता है। तीर्थकरों के जीवन का हर कदम और आगम-साहित्य का हर पृष्ठ आत्मनिर्भरता की प्रेरणा व सन्देश देता है।

अभिनिष्क्रमण के बाद भगवान महावीर कर्माग्राम के समीप वनखण्ड में ध्यान में स्थिर थे, उस समय साधनाकाल का पहला उपसर्ग ग्वाले ने उपस्थित किया। तब देवराज इन्द्र ने प्रभु के समक्ष आकर निवेदन किया कि—‘प्रभु लोग अज्ञानी और मूढ़ हैं, आपको साधनाकाल में अनेक कष्टों का सामना करना पड़ेगा, मुझे आज्ञा प्रदान कीजिये कि साधनाकाल में मैं आपके कष्ट-निवारण किया करूं।’ महाश्रमण महावीर ने इन्द्र की प्रार्थना का उत्तर देते हुए कहा कि ‘देवराज! आत्मसाधक के जीवन में आज तक न कभी ऐसा हुआ, न होता है और न भविष्य में होगा कि आत्मसिद्धि किसी दूसरे के बल पर या परनिर्भरता से प्राप्त की जा सके।’ भगवान महावीर के इस उत्तर में सम्पूर्ण जैन धर्म, दर्शन व संस्कृति का सार समाया हुआ है। साधक का आदर्श है, वह अकेला पुरुषार्थ से चलता रहे— एगोचरे खगविसाणकप्पे। ‘महावीर चरियं’ में नेमिचन्द्र लिखते हैं— करिसंघट्ठे सीहो, अहिलसइ किमन साहेज? अर्थात् विराटकाय



हाथियों से घिर जाने पर भी सिंह कभी दूसरों के सहयोग की अपेक्षा नहीं करता है।

साधनाकाल में भगवान महावीर को क्षणभर के लिए निद्रा आ गई थी। उस दौरान उन्होंने जो दस स्वप्न देखे, उनमें चार स्वप्न पुरुषार्थ और आत्मनिर्भरता की प्रबल प्रेरणा देते हैं—

- मैं एक भयंकर ताढ़-सदृश पिशाच को परास्त कर रहा हूं। (स्वप्न संख्या-1)
- मैं तरंगाकुल महासुमुद्र को अपने हाथों से तैर कर पार कर रहा हूं। (स्वप्न संख्या-7)
- मैं अपनी वैद्युर्य वर्ण आंतों से मानुषोत्तर पर्वत को आवेष्टित कर रहा हूं। (स्वप्न संख्या-9)
- मैं मेरू पर्वत पर चढ़ रहा हूं। (स्वप्न संख्या-10)

भाग्यवाद और नियतिवाद के अतिशय प्रचार से जब भारतीय चेतना में एक जड़ता-सी आ गई थी, ऐसे में जैन धर्म के पुरुषार्थवाद ने मानव के बाह्य और आन्तरिक जीवन में खुशियां लौटाई।

आज बेरोजगारी के भयावह संकट के दौर में पुरुषार्थवाद समाधान देता है। आर्थिक रूप

से आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रथम तीर्थकर आदिनाथ भगवान ऋषभदेव ने असि, मसि, कृषि तथा विद्या, वाणिज्य और शिल्प का बोध प्रदान किया। जैन जीवनशैली में आत्मनिर्भरता के सूत्र भरे पड़े हैं। सार रूप में चार सूत्र इस प्रकार है—

यह आत्मनिर्भरता का प्रधान सूत्र है। पुरुषार्थ हमें निष्ठावान और कर्तव्यपरायण बनाता है। कार्य कोई छोटा या बड़ा नहीं होता, वह अच्छा या बुरा हो सकता है। छोटे से छोटा अच्छा कार्य करने में भी हमें संकोच नहीं करना चाहिये। पुरुषार्थ के क्षितिज पर ही सिद्धि का सूरज उगता है। जो पुरुषार्थ नहीं करता उसका भाग्य भी सो जाता है।

आत्मनिर्भरता के लिए आवश्यक है कि मानव अपने मन में दीनता और हीनता नहीं पैदा होने दे। वह अपनी शक्तियों व क्षमताओं को पहचाने और आत्मविश्वास से आगे बढ़े। णमोकार महामंत्र में पंच परमेष्ठी को बदन-नमस्कार है, कहों कोई याचना नहीं है।

व्यसन व्यक्ति को शक्तिहीन कर देते हैं। वे व्यक्ति की स्वतंत्रता छीनकर उसे पराधीन बना देते हैं। जैनों की संपन्नता की एक वजह उनका व्यसनमुक्त होना है। आत्मनिर्भरता की दिशा में व्यसनमुक्ति एक ऐसा स्वर्ण-सूत्र है कि इससे केवल व्यक्ति ही नहीं, वरन् समुदाय और राष्ट्र भी आत्मनिर्भर बनते हैं।

आज इस चेतना को जगाना महत्वपूर्ण है कि हम कम से कम में कितना काम चला सकते हैं। संयमित जीवन जीने वाला परिस्थितियों के पराधीन नहीं होता है। वह धन, स्वास्थ्य और जीवन की प्राण-ऊर्जा की बचत करता है। संयम और अपरिग्रह सहसम्बन्धित है और अपरिग्रह आत्मनिर्भरता का ही एक सूत्र है।

ये आत्मनिर्भरता के ऐसे सूत्र हैं, जो हमें भीतर और बाहर दोनों स्तरों पर स्वतंत्रता प्रदान करते हैं। श्रम और संयम की यह जीवनशैली हमें अधिक समर्थ, स्वतंत्र और आत्मनिर्भर बनाने में सक्षम है।

—उमराव सदन, 53, डोरे नगर
ददयपुर-313002 (राजस्थान)

सुख का व्यावहारिक दृष्टिकोण



आरती जैन-खुशबू जैन

स

बसे पहले यह समझना आवश्यक है कि अंतिम सुख क्या है? वह क्या है जो व्यक्ति को सुखी बनाता है। सुख की कोई सर्वसम्मत, सर्वस्वीकृत परिभाषा कर पाना बहुत कठिन है।

यूं तो एक उत्तर यह हो सकता है कि दुःख का अभाव ही सुख है। पर क्या सचमुच दुःख का अभाव ही सुख है। फिर दुःख किसे कहा जाए? कई लोग हैं, जो दुःख को ही पसंद करते हैं, उसे ही चाहते हैं। महाभारत का प्रसंग हैं, कुटी ने श्रीकृष्ण से दुःख ही मांगा था, क्योंकि दुःख होगा तो गोविन्द की याद बनी रहेगी।

लेकिन बात सुख की ही हो रही है? सुख क्या है? अलग-अलग लोगों के लिए सुख की परिभाषा अलग-अलग हो सकती है।

तुलसीदासजी लिखते हैं—“कामी को नारी सुख चाहिए। वही उसे प्रिय है। लोभी को धन संपत्ति ही सुख देती है, पर गोस्वामीजी को तो राम-नाम ही सुख है।”

तैत्तिरीय उपनिषद् कहता है—असीम में ही सुख है, सीमित में सुख नहीं, तथा ‘बिन दुःख के सुख नहीं मिलता।’

अतः सुख को परिभाषित करना कठिन है। सुख के विषय में हर व्यक्ति की अपनी एक अलग दृष्टि है। किसी को पर पीड़ा में ही सुख मिलता है।

गोपाल चतुर्वेदी की एक व्यंग्य कविता है—“सुखी है वही जिसका पड़ोसी है दुखी।”

मनुस्मृति में सुख-दुख के बारे में कहा गया है—“सब कुछ दूसरों के वश में होना दुःख है और सब कुछ अपने वश में होना सुख है। सक्षेप में इसे ही दुःख और सुख का लक्षण समझना चाहिए।”

मनुस्मृति का यह एक व्यावहारिक दृष्टिकोण है। हम हर चीज अपने वश में चाहते हैं। कामना होती है कि मन में जो इच्छा हो, वह पूरी हो ही। सब कुछ हमारे अनुकूल ही मिलता चले, होता चले। पर ऐसा होता कहां?

‘मेघदूत’ में महाकवि कालिदास ने ठीक ही कहा है—‘किसे सदैव सुख मिला है और किसे हमेशा दुःख ही मिलता है। सुख-दुख सबके साथ लग हूए हैं।’

क्या भौतिक समृद्धि विपुलता ही सच्चे सुख का स्रोत है। क्या उसका अभाव ही दुख है।

समृद्धि सुखी परिवार ब्रैंडेल 2013



वास्तविक सुख, समृद्धि और शांति के सूत्र तो हमें हर धर्मग्रंथ में मिलते हैं, पर हम केवल उनको पढ़ते हैं, गुनते नहीं।

यथार्थ तो यह है कि भौतिक समृद्धि किस कीमत पर, स्थिति तब और विकट हो जाती है जब भौतिक समृद्धि के मानदंड भी महंगाई की तरह दिनांदिन बढ़ रहे हैं, बदल रहे हैं। फिर एक प्रश्न उठता है कि भौतिक समृद्धि क्या है? यों वह समय-सापेक्ष, निश्चित स्थिति सापेक्ष है। भौतिक समृद्धि का एक मानदंड तय करना बेहद कठिन है। कल तक जो एक वर्ग के लिए विलास की वस्तु मानी जाती थी, वह आज उसके लिए जीवन की एक अनिवार्य वस्तु बन गयी है।

वास्तविक सुख, समृद्धि और शांति के सूत्र तो हमें हर धर्मग्रंथ में मिलते हैं। पर हम केवल उनको पढ़ते हैं, गुनते नहीं। सच्ची नैतिकता की परिभाषा सर्वत्र एक सी है। सच्चे जीवन मूल्यों की मणियां हर धर्म में उपलब्ध हैं। पर आज हमने समय के दबाव में, फैशन में नये जीवन मूल्य अपना लिये हैं। अब हमें अपने धर्म, परम्परा प्रदत्त जीवन मूल्य पुराने, बेमानी, अनुपयोगी लगने लगे हैं और यही कारण है कि तमाम भौतिक समृद्धि होते हुए भी हम अशांत हैं, दुखी हैं, शांत और सुख की तलाश में हैं। सच्चा सुख, सच्ची शांति, सच्ची समृद्धि चाहते हैं, तो अपने को दूर रखकर औरौं से जुड़िए। एकल परिवार में हो तो अपने परिवार से जुड़िए। परिवार में है तो मुहल्ले से, समाज से और देश से विश्व से जुड़िए।

जैसे-जैसे आपकी दृष्टि विस्तार पाती जाएगी आप स्वयं को सबसे सुखी, सबसे शांत और समृद्ध पाते जायेंगे।

ऋग्वेद की एक ऋचा है—
समानी व अनुभूति समाना हृदयत्रि वः।
समामामस्तु वौ मनोयथा वः सुहासति॥
जीवन अनंत संभावनाओं की कच्ची मिटटी

है। उसको बाढ़ित मोड़ देकर ऊँचाइयों तक उठाना मनुष्य का काम है। प्रशस्त जीवन वह है जो शांत हो, संतुष्ट हो, पवित्र हो, आनन्दमय हो। चरित्र ही व्यक्ति की सबसे बड़ी पहचान और संपदा है। जब तक व्यक्ति का नैतिक और चारित्रिक विकास नहीं होगा, तब तक उसके स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण नहीं हो सकता। संकट, अभाव, असमानता, गरीबी और अशिक्षा के कारण श्रम और पुरुषार्थ का विवेक जागृत नहीं हो पाता, गलत धारणाओं के चलते व्यक्ति भाग्यवाद की ओर बढ़ता जा रहा है जो उसके व्यक्तित्व विकास के लिए धीमा जहर है। वस्तुतः पुरुषार्थ का सर्वोत्कृष्ट श्रेय-पथ है।

महत्वाकांक्षा और स्वपदर्शी होने को कभी बुरा नहीं कहा गया। किन्तु निरर्थक महत्वकांक्षा पालना पतन का सीधा रास्ता है। अपनी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार ही हमारी आकांक्षा होनी चाहिए। संतोष, सादगी, विश्वास, चरित्र और नीति से भरा जीवन ही स्वर्गिक जीवन है। सपन्न और अनुशासन से ओत-प्रोत स्वस्थ एवं शांतिमय जीवन जीना ही जीवन की कला है। जो व्यक्ति केवल सपनों के आधार पर जीता है वह कभी जीवन की सच्चाई का अनुभव नहीं कर सकता।

कष्टकारी स्थितियों में तितिक्षा (सहिष्णुता) बनाए रखना, विभिन्न प्रकृति वाले लोगों के बीच रहकर एडजस्टमेंट करना और संयोग वियोग की स्थितियों में मनोबल कायम रखते हुए उहें झेल जाना एवं प्रतिकूल परिस्थितियों को सहजता से स्वीकार कर प्रसन्नता बनाए रखना, यही वे महत्वपूर्ण घटक हैं जो हमारे व्यक्तित्व को तेजस्वी बनाते हैं और उसे एक सुघड़ता प्रदान करते हैं।

‘सातों सुख’ पुस्तक से

खुशी और गम दोनों से ऊपर है परमात्मा का सम्राज्य



दांती महाराज

हमारे जीवन में प्रमुख रूप से मनुष्य तीन तरह के दिखाई देते हैं। पहले वे जो हमेशा दूसरों की शिकायत ही करते रहते हैं कि ऐसा नहीं हुआ, वैसा नहीं हुआ, वह होना चाहिए आदि। दूसरे वैसे लोग होते हैं जो अनुकूल या प्रतिकूल हर स्थिति में प्रसन्न रहते हैं। जो कुछ भी उन्हें उपलब्ध होता है, उसी में संतुष्ट रहते हैं। तीसरे प्रकार के लोग माने हमेशा दुखी रहने के लिए ही जीवित रहते हैं, उन्हें हर चीज से दुख पहुंचता है। कोई भी व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति उन्हें सुखी कर पाने में सक्षम नहीं होते। सच कहिए तो लगता है कि इस संसार को उक्त तीनों परिस्थितियों ने ही ढक रखा है और लोग उन्हीं परिस्थितियों के चरण से संसार और संसार के रचयिता को देखा करते हैं।

वास्तव में यह संसार अरूप परमात्मा का ही साकार रूप है। यह दुनिया अदृश्य सत्ता की काया और अबोल का बोल है। जैसे नदी को पार करने के लिए जल में उतरना पड़ता है। वैसे ही सांसारिक परिस्थितियों की सरिता को पार करने के लिए उसमें उतरना पड़ता है और पार उतरने की युक्ति जानने के लिए गुरु के पास जाना पड़ता है। गुरु से ही परिस्थितियों की ओट में छिपी वास्तविकता का बोध होता है। साकार समस्याओं के मूल में अवस्थित अरूप परमात्मा का साक्षात्कार होता है। जो मनुष्य गुरु कृपा से प्राप्त युक्ति का इस्तेमाल करता है, वह इस किनारे से उस किनारे तक की यात्रा को सुरक्षित रूप से पार करने में सफल होता है। भवजल से भरी नदी को पार करने का आनंद तैराक योगी को ही मिलता है और नाव में बैठे सामान्य मनुष्य भी गुरु कृपा का सहारा ले सांसारिक समस्याओं के भोगी होती हुए भी उसे पार करने में सफल हो जाते हैं। किन्तु एक नदी का सहज यात्री होता है और दूसरा उस नदी के मध्य से इसलिए गुजरता है कि वह तट पर ठहरे लोगों को बता सके कि उस पार जाने का सरल मार्ग जल तरंगों के बीच से होकर किस तरह से गया है।

जो नाव से नदी पार करते हैं, वे भक्त होते हैं और जो नदी के जल में उत्तरकर उसे पार कर पहुंचते हैं, वे कर्मयोगी होते हैं। साधारण मनुष्य जीवन में तीन चीजें ही करता है शिकायत, प्रसन्नता और शोक। वह जीवन में दुख आता है तब शिकायत करता है, विलाप करता है, शोक करता है। जब सुख आता है तो धन्यवाद नहीं करता, कहता है यह मेरी विजय है। परमात्मा को इन्हीं चीजों ने ढांप दिया है, इसी वजह से आप परमात्मा से दूर हो गये हैं।



परमात्मा वहां वास करते हैं जहां उदारता है, प्रेम है, मानवता है।

मनुष्य का स्वभाव हो गया है कि वह हमेशा दूसरों के साथ अपनी तुलना करता है और तुलना में अपने को कमतर पाकर शोक से ग्रस्त हो जाता है। सोचता है कि मेरे पास सुंदर घर नहीं है, दूसरे के पास सुंदर घर हैं मैं ऊंचे पद पर नहीं पहुंचा। मैं डाक्टर नहीं बना। मेरे सभी साथी आज अच्छी नौकरी कर रहे हैं, मैं पीछे रह गया। अपने जीवन से शिकायत ही शिकायत है। क्या कभी आपने सोचने की कोशिश की कि आप पीछे हैं किस बजह से? क्या कारण है, आप विफल हो गये? क्या आपने अपने दोषों को कभी जानने की कोशिश की? उनमें सुधारने का कभी प्रयास किया? ऐसा करोगे तभी कुछ कर पाओगे। हाथ पर हाथ रखकर एक जगह बैठे रहने से कुछ हासिल होने वाला नहीं है। आलसी होने की बजह से ही आप पतन की ओर जा रहे हैं। परमात्मा उनका साथ देता है जो मेहनत करते हैं, जो श्रम करते हैं, जो आलसी नहीं होते, जीवन और समय का सुनप्योग करते हैं।

परमात्मा वहां वास करते हैं जहां उदारता है, प्रेम है, मानवता है। हमारे अंदर अवस्थित आत्मा मूलतः सरल है, परन्तु हमने उसे उलझा दिया है, सदा शोक और शिकायत करके। आत्मा दर्पण की तरह साफ और चमक रही थी परन्तु हमने अपने दोषों की बजह से उसे मलीन कर दिया। जब मनुष्य के साथ कुछ बुरा हो जाता है तब वह अपने भाग्य को कासने लगता है या परमात्मा को दोष लगाने लगता है ऐसा उसका स्वभाव हो गया है।

वास्तव में प्रभु किसी को अपनी ओर से सुख या दुख नहीं देता। सभी अपने कर्मों के कफल भोगते हैं। अपने दुःख और सुख के कारण हम खुद ही होते हैं। हमारे कर्म, हमारी सोच,

हमारे विचार ही हमें कभी प्रसन्न करते हैं तो कभी दुःखी करते हैं। जरूरत है, हमें अपनी सोच बदलने की, अपने मन को बदलने की, अपने दृष्टिकोण को बदलने की। अगर प्रसन्न होना है तो अपने से ज्यादा दुःखी लोगों को देख लेना। अगर दुःखी होना है तो अपने से ज्यादा सुखी लोगों को देख लेना। सुखी और दुःखी होना कितना सरल है। परन्तु हमें सुख और दुःख से मुक्त होना है, उस अवस्था को प्राप्त होना है, जहां न सुख है, न दुख, न शिकायत, न नाराजगी, न शोक है, न गिला। सिर्फ शून्य है। वहां पहुंचते ही सारे विचार, सारी भावनाएं गायब हो जाती हैं। सब कुछ शून्य हो जाता है, वहां कोई तर्क नहीं रहता, वहां कोई शिकायत नहीं रहती, वहां कोई शब्द भी नहीं गूंजता। वहां बिना पायल घुंघरू बजते हैं, वहां बिना बीणा के झंकार सुनाई देते हैं।

संसार में बुराई भी है, अच्छाई भी है, परन्तु आपको इस संसार की सांसारिकता से ऊपर उठना है। संसार से ऊपर उठने का अर्थ है कि आपको संसार की अच्छाई और बुराई दोनों से बाहर आना है। न तो बुराई के नजदीक जाना है, न अच्छाई के नजदीक। आपको उस स्थिति में पहुंचना है, जहां गुण व दोष अपना कोई मायने नहीं रखते। आपको गुण-दोषों से शून्य अवस्था में स्थिर होना है। जहां इस प्रकार की स्थिति रहती है, वहां शशवत शांति व महाशून्य का साम्राज्य छाया रहता है, वहां परमानंद बहता रहता है, मनुष्य की वह स्थिति खुशी और गम से परे होती है। उस स्थिति में पहुंचने पर मनुष्य हर्ष और शोक के सागर से पार हो जाता है, उसे जीवन में कोई शिकायत नजर नहीं आती। ●



आचार्य सुदर्शन

यदि तुम्हें मंत्र की शक्ति को परखना है, तो उसकी पूजा करके देखो। तुम्हारे व्यक्तित्व पर उसके उच्चारण का जो और जैसा प्रभाव पड़ेगा, उसे तुम स्पष्ट महसूस कर सकते हो, लेकिन इसके लिए तुम्हें परमात्मा के क्षेत्र में जाना होगा। यदि तुम्हें परमात्मा के क्षेत्र में जाना है तथा उसे प्राप्त करना है, तो कर्म करो। ऐसा करते समय इसमें रंचमात्र भी पीछे नहीं हटना है और यदि तुम पीछे हट गए तो समझ लो कि तुम्हारा काम खराब हुआ। इसलिए कहा भी गया है-

करसे कर्म करौ विधिनाना।

मन राखौ जहं कृपा निधाना।

अर्थात् कर्म करते समय कभी भी विघ्न-बाधाएं नहीं आएंगी, यदि तुम उस कृपानिधान को याद रखोगे। हालांकि यह सच भी है कि यदि तुम अपने हाथों से कर्म नहीं करोगे, पुरुषार्थ नहीं करोगे तो फिर यह दुनिया नहीं चलेगी। गुरु नानकदेवजी कहते हैं कि “वही हाथ, हाथ है

होइहि सोइ जो राम रवि रारवा



जो परमात्मा की सेवा में लगा हुआ है। वही पाव, पाव है जो परमात्मा की सेवा में लगा हुआ है। वही वाणी, वाणी है जो परमात्मा का गुणगान करती हो। वही मानव, मानव है जो प्राणिमात्र के काम आए।” इस प्रकार संत-महात्माओं ने तुम्हें जो इतनी सारी बातें कही हैं, उसे अपने जीवन में उतारो। साथ ही यह भी जान लो कि तुम्हारा यह शरीर नश्वर है, अतः इससे सत्य की ओर बढ़ते हुए कर्म करके दिखा दो, तभी तुम्हारे जीवन की सार्थकता होगी। हालांकि यह बात भी स्पष्ट रूप से जान लेनी चाहिए कि-

होइहि सोइ जो राम रवि राखा।

कोकरि तक बढ़ावै साखा॥

अर्थात् तुम्हारे चाहने या न चाहने से कुछ होने वाला नहीं है। इससे किसी पर कोई फर्क नहीं पड़ने वाला, फर्क तो तब पड़ेगा जब परमात्मा चाहेगा और होगा वही जो परमात्मा ने तुम्हारे लिए निर्धारित कर दिया है। वह भी काफी पहले, शायद तुम्हारे जन्म से भी पहले। यदि ऐसा नहीं होता तो तुम ही सब कुछ करने वाले हो जाते और तुम जो चाहते वही होता। यदि ऐसा होता तो हरेक व्यक्ति जगत पिता बन जाता। ऐसा होने पर तुम अकेले ही तमाम चीजें बन जाते। क्योंकि तुम चाहने में तो कमज़ोर हो नहीं, लेकिन यह संभव नहीं है। मैं तो यही कहना चाहूंगा और सही सलाह भी दूंगा कि चाहने वाले तो तुम ही हो, इसलिए तुम अपने दिमाग में यह बात डाल लो कि इस सृष्टि का संचरण और इसकी गतिशीलता परमात्मा के ही हाथ में है। फिर तुम भी तो इसी सृष्टि में हो, परमात्मा और इस सृष्टि से अलग कहां हो। फिर तुम कैसे खड़े हो गए कि इसे मैं करूँ? वह तो संपूर्ण सृष्टि के जनक हैं। यहां के सारे लोग एक इकाई हैं और फिर सभी के सभी अपने चक्र पर धूमते चले जा रहे हैं। पृथ्वी धूमती है तो क्या तुम इसके बगल में खड़े होकर बच सकते हो? ●



मोहिन्दर कुमार

जब हम बच्चे होते हैं। हम सब अपने आपको सांत्वना देते हैं कि जीवन जीने लायक हो जायेगा जब हम बड़े होंगे हमारी शादी होगी, बच्चे होंगे। उसके बाद जब शादी और बच्चे हो जाते हैं तो चिड़िचिड़िते हैं कि बच्चे अभी छोटे हैं.. समझदार नहीं हैं.. जीवन सुधर जायेगा जब यह समझदार हो जायेगे।

जब बच्चे थोड़े और बड़ा हो जाते हैं और कहना नहीं मानते, बराबर बोलते हैं और उन्हें समझाना मुश्किल लगता है तो सोचते हैं चलो वयस्क होकर स्वयं समझ जायेंगे।

सोचते हैं जब हमारे पास बड़ी-सी कार होगी.. बड़ा-सा घर होगा.. या खूब धूमने को मिलेगा वही दिन जीवन के सबसे अच्छे और खुशहाल दिन होंगे। परन्तु सच्चाई यह है कि सतुष्ठ या खुश होने के लिए वर्तमान क्षण के अतिरिक्त कोई और समय नहीं है।

अभी नहीं तो कभी नहीं। जीवन हमेशा किसी न किसी काम में व्यस्त रहेगा, कोई न कोई अवरोध आता रहेगा एवं इस सब के साथ हमें प्रसन्नता के साथ जीना सीखना चाहिए। इस सबसे मैंने सीखा कि प्रसन्नता की तरफ

समृद्ध शुभी परिवार ब्रैंप्रेल 2013

प्रसन्नता की खोज में



कोई रास्ता नहीं जाता, हाँ प्रसन्नता ही जीवन का रास्ता है।

हर पल जीएं प्रसन्नता प्राप्ति के लिए पढ़ाई समाप्त होने की प्रतीक्षा, दस किलो भार बढ़ने या घटने की प्रतीक्षा, नौकरी लगने की प्रतीक्षा, शादी होने की प्रतीक्षा, सोमवार से रविवार की प्रतीक्षा, मौसमों के बदलने की प्रतीक्षा सब व्यर्थ है।

प्रसन्नता एक यात्रा है पड़ाव नहीं। अब आप इन प्रश्नों के उत्तर सोचें-

- ससार के पांच सबसे धनी व्यक्ति।
- पांच मिस यूनिवर्स का खिताब जीतने वाली महिलाओं के नाम।
- दस नोबेल प्राइज जीतने वालों के नाम। शायद सभी प्रश्नों के उत्तर आप न दे पायें। कठिन है.. बहुत से नहीं दे पायेंगे क्योंकि-
- तालियों की गड़गड़ाहट हमेशा नहीं रहती।

● ट्राफियां धूल से अट जाती हैं।

● विजेताओं को लोग समय के साथ भूल जाते हैं।

अब इन प्रश्नों के उत्तर सोचें-

● तीन अध्यापकों के नाम जिन्होंने आप को पढ़ाया।

● तीन दोस्तों के नाम जो आपके बहुत करीब हैं और जिन्होंने आपको समय पर मदद की।

● तीन लोगों के नाम जो आपके लिए विशेष हैं।

● पांच लोग जिनके साथ आप समय बिताना पसंद करेंगे।

उत्तर आसान है.. सभी इसका उत्तर दे पायेंगे.. क्यों? क्योंकि जो व्यक्ति आपके लिए सार्थक है उनको आप धन, ओहदे या उनकी उपलब्धियों के कारण नहीं जानते.. परन्तु वह सब आपके जीवन को कहीं-न-कहीं छूते हैं। क्षण भर को सोचिए कि आप अपना नाम ऊपर वाली दोनों सूचियों में से किस सूची में देखना पसंद करेंगे।

यदि हम मन के भीतर झांककर देखें तो पायेंगे कि स्वयं की जीत ही जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि नहीं होती.. दूसरों को जिताकर जो प्रसन्नता मिलती है उसका अंदाजा लगाना कठिन है। आपके मन में कोई खुशी की लौ जग पायी तो निश्चय ही एक बड़ी उपलब्धि होगी।

हमारा घर ही सबसे बड़ा मंदिर है



आर. डी. अग्रवाल 'प्रेमी'

लोग पुण्य कमाने के लिए तीरथ करते हैं, देवताओं को पूजने मंदिर जाते हैं, लेकिन घर में मौजूद जीते-जागते देवताओं को नजरअंदाज करते हैं। यहां तक कि तिरस्कार भी करते हैं।

शास्त्रों में कहा है, मातु देवो भवः पितृ देवो भवः! अर्थात् माता-पिता देवतुल्य हैं। जिस प्रकार परमात्मा हर तरह से हमारी देखभाल करते हैं, उसी तरह माता-पिता भी अपने बच्चों की जान से बढ़कर हिफाजत करते हैं। उनके लाड़-प्यार में कोई कमी नहीं रखते। श्रीराम प्रातः उठते ही प्रथम वंदन माता-पिता को करते थे। गमचिरितमानस में गोस्वामीजी उसका वर्णन करते हैं-

प्रातःकाल उठि रघुराई।

प्रथम मात पितु शोश नवाई॥

यह परम्परा आज भी सभ्य घरानों में कायम है।

महाभारत में प्रसंग है कि जब यक्ष ने युधिष्ठिर से प्रश्न पूछा कि पृथ्वी से भारी क्या है? तो युधिष्ठिर ने यही बताया कि पृथ्वी से भारी मां होती है। यह उत्तर सही था, अन्यथा उन पर भी यक्ष का शाप पड़ता। सचमुच मां अपने बच्चों को जितना प्रेम देती है, उनका जितना हित चाहती है, उन्हांना अन्य कोई नहीं कर सकता।

शास्त्रों में मां को सर्वतीर्थमयी बताया गया है, क्योंकि सारे तीर्थों के भ्रमण का फल मात्र मां की सेवा-वंदना करने से मिल जाता है। गणेश और कार्तिकीय में जब श्रेष्ठता की होड़ लगी तो गणेश ने माता-पिता की परिक्रमा करके ही त्रिभुवन की परिक्रमा का यश पाया।

जिनके मां-बाप जीवित नहीं होते, उनके यहां उनकी तस्वीर होती है। अनेक लोग अपने दैनिक कामकाज की शुरुआत करने के पहले रोज प्रातः



उनको नमन करते हैं। इससे आने वाली पीढ़ी यानी उनके बच्चे भी सीखते हैं कि माता-पिता वंदनीय हैं। घर के मंदिर में भाई-बहनों के बीच जो आपसी प्रेम और ममता देखने को मिलती है, उसी की महानता देखकर परमात्मा की वंदना के लिए यह सूत्र गढ़ा गया है: त्वमेव बंधुश्चसखा त्वमेव! इस तरह भाई-बहन भी एक-दूसरे के लिए देवतुल्य होते हैं। उनमें कोई भेदभाव और वैमनस्य नहीं करना चाहिए, तभी तो घर मंदिर का बातावरण पवित्र और सुखदायी होगा।

हमारे धर्म ग्रंथों में धन और ऐश्वर्य की देवी लक्ष्मी को बताया गया है और घर को नारी को गृह लक्ष्मी कहा गया है, क्योंकि परिवार का सारा दरोमदार उसी के कंधों पर होता है। यदि गृहलक्ष्मी खुश है तभी घर रूपी मंदिर के शेष देवी-देवता खुश रह सकते हैं। किसी घर में यदि बहू या पत्नी का घर ही आदर नहीं हो तो वह घर मंदिर कैसे बनेगा?

हमारे शास्त्रों की यह पर्कित बहुत चर्चित है कि यत्र नार्यास्तु न पूज्यते, रमते तत्र न देवताः। यह पद सिर्फ देश या समाज के ही लिए नहीं, घर की चारदिवारी या परिवार के लिए भी है।

जब घर की नारी (दादी हो, मां हो, बहन या बेटी हो, बहू या बुआ या मामा-चाची हों) का ही आदर नहीं होगा, तो वहां चाहे जितनी पूजा-पाठ हो, वहां का माहौल अच्छा (देवताओं के रहने योग्य) नहीं हो सकता। नवरात्रों में कन्या या कंजक जिमाने से क्या होगा यदि घर में बेटियां और बहनें दोयम दर्जे की समझी जाती हैं। आगे लिखा है- अतिथि देवो भव! माता-पिता के बाद अतिथि को देव स्वरूप कहा गया है। घर में कोई मेहमान आता है, तो कितनी खुशी होती है। उसकी आवभगत के लिए सभी सदस्य जुट जाते हैं।

आज ग्लोबलाइजेशन के युग में ये बातें धूमिल हो रही हैं और घर को मात्र चारदिवारी ही समझ लिया गया है। उन दीवारों को हम खूब सजाते हैं, सोफा-पलंग बिछाते हैं, लेकिन वहां मंदिर का बातावरण नहीं बनाते। घर तो वास्तव में मंदिर से भी बढ़कर है, तीर्थों से भी श्रेष्ठ है, क्योंकि वहां जीते-जागते देवता विराजमान होते हैं। यदि इस बात को समझ लेते हैं तो घर में ही स्वर्ग का साम्राज्य स्थापित कर सकते हैं, जो कि आज के युग में नरक बनता जा रहा है। ●



फेंगशुर्ई के जरिए हम

अपनी जीवनशैली को न केवल सुधार सकते हैं, बल्कि घर की खुशहाली भी आती है। आज लोग घरों में लाफिंग बुद्धा, विड चाइम और क्रिस्टल का उपयोग करते हैं जिससे घर के बातावरण में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। कई लोग अन्य दूसरी चीजों को घर में रखना पसंद करते हैं। लकी कैट का चलन धीरे-धीरे लोगों में तेजी से बढ़ रहा है। बैटरी से

चलने वाली इस लकी कैट का चलन धीरे-धीरे लोगों में तेजी से बढ़ रहा है। बैटरी से चलने वाली इस लकी कैट से घर में सुख-शांति और समृद्धि आती है। इसके अलावा यह कैट बच्चों की पढ़ाई में भी मदद करती है। वैसे बाजार में आपका रॉक पिरामिड, क्रिस्टल आदि मिल जायेंगे जिसे पढ़ाई की मेज पर रखने से बच्चों की एकाग्रता बढ़ती है।

परिवारिक रिश्तों को खुशनुमा बनाने के लिए रंगीन क्रिस्टल का प्रयोग लाभकारी है।

पति-पत्नी, दोस्त और मित्रों के रिश्तों के लिए काफी उपयोगी है।

व्हाइट क्रिस्टल को घर, दुकान या फिर आफिस में रखने से नकारात्मक ऊर्जा कम होती है और सकारात्मकता का अहसास होता है। कमल के फूल से आर्थिक समृद्धि आती है। निःसंतान दंपति फैमिली टोडों और बच्चे वाले बुद्धा को घर में रख सकते हैं इससे घर बच्चों की किलकारियों से गूंजता है।

-योगेश गर्ग, भीलवाड़ा

STRESS-FREE FORMULA FOR A HAPPY LIFE



Maulana Wahiduddin Khan

On a visit to the USA I happened to meet an Asian immigrant, let's call him SA. I found that he was a man with a difference. At all times he was in a happy mood. His colleagues also affirm that he is quite different from other people.

In the course of a conversation, I asked him how he was such a stress-free person, while others were living in stress. He smiled and said: "God Almighty made me and threw the mould away."

It was then my good fortune to be invited by SA to stay with him for a few days. Accepting this offer allowed me to discover the secret of his different personality. My stay with him helped me discover the formula for his happy, stress-free life.

When I was with him at his home, one of his relatives came to him in an angry mood. He said, "Mr. So-and-So is trying to distort your image. He is engaged in negative propaganda against you." The visitor continued in this way, but SA lis-

tened to him dispassionately. Finally the man said in annoyance, "I am telling you something as serious as this, and you are not responding." SA said in an unruffled way: "Yeh unka problem hai, mera problem to nahin." -- It is his problem, and not mine!

The next day we had planned a sightseeing trip to a number of places, but for some reason at the eleventh hour, I said, "I'm not in a mood to go out. Let's stay at home." SA replied very calmly: "Chalo, yeh bhi theek hai" -- No problem, this is also okay.

During my stay with SA, I discovered these two formulas for his happiness. I think these are applicable to every man and woman. Everyone can adopt these formulas, achieve a stress-free life and live in happiness.

The first principle, "It is his problem, not mine" can be described as the art of problem management. In life there are always problems, and the best formula is to try to manage them rather than try to eliminate them. You have to learn the art of problem management, and then you can have a life where there is no stress or tension.

The second principle, "No problem, this is also okay", can be described as: If you don't get the first good, be content with the second good. It is a fact that in every situation there is always something that can be called the "second good". All that is required is to accept the second good and forget the first good.

According to psychological studies, every problem begins in the mind, and it



is also in the mind where problems can be solved. So it is like changing your intellectual gear. If you are able to do that, then you have found the super-formula for de-stressing.

You are more precious than everything else. So always try to save yourself. If in any situation, you have lost something, even then you have something, and that is yourself. So forget what is lost and take that which still exists for you. This is the best formula for attaining a happy life.

A happy life can often only be achieved in unhappy conditions. Life is the art of management. You cannot change the world, but you can manage yourself in order to find a happy place for yourself in the world. This is the only workable formula for happiness in this world. ●

PRIDE IN PROFESSION

In these modern days, a happy and peaceful life sounds more like a far-fetched dream to many of us, a high affluent lifestyle notwithstanding. Mental depression, frustration and disillusionments are some of the elements, which have potent powers in extinguishing the peace and happiness in one's life.

Incidentally, one of the factors responsible for engendering depression and frustration is the 'displeasure in one's

Meera Seshadri

professional life.'

I often ruminate over the words of my late father-in-law who spent several years in Germany decades ago. Whenever he spoke of pride in one's profession, he used to quote the example of a street sweeper in Germany. This sweeper made an appearance every day armed with a king-sized broom and a poker, and would

greet everyone around with a cheery "guten morgen" (good morning). This burly person, who bubbled with high-octane energy, took immense pride in keeping the streets squeaky-clean.

He was so punctilious in his work that even if he sighted a stray piece of paper darting in the air, or a leaf jettisoned by nearby tree, he would go chasing it, till it was pierced by his poker and trashed in the bin-bag that he toted behind. His eyes

ENSURE YOUR SECURITY, TAKE REFUGE WITHIN



Acharya Mahaprajna

If you are not fully acquainted with your own being, you might not feel secure anywhere. Wealth, material possessions and family are different from one's essence. That which is alien, can provide no refuge. In this context Mahavira said: "He who mistakes insecurity for security and security for insecurity goes astray." Your security lies in your own being. To seek refuge in yourself is the quintessence of the anupreksha of insecurity. The practitioner of meditation is alert and awake. He is therefore aware of his illusions.

The one who visualises a haven in everyone is suffering from a big illusion. You might be required to do so in everyday living, but this cannot be the ultimate truth. Everything cannot become a refuge. Behaviour is one thing, and reality another. The truth of behaviour belongs to the sphere of conduct and the truth of reality is factual. The truth of behaviour is this much that as long as their self-interests cohere, two persons constitute a refuge

would then sparkle with tangible pride, as he would throw the final glimpse at the scrupulously cleaned street.

How many of us experience that kind of stark job satisfaction and contentment in our lives? For instance, just watch folks working in some of the lower posts at certain workplaces. You see many of them working with slothful attitude, without a scintilla of interest in their work. This is because of lack of pride in the work they do.

Working in relatively lower levels, they feel they are doing drab menial jobs. Now, at the other end of the spectrum,



to each other. The moment one's self-interest is in jeopardy, all sense of protection evaporates.

One is assailed by self-pity "I did so much for him, and this is the reward I get for all I have done!" Hurt is caused not by another person's conduct, but by one's own forgetfulness of the law. If you accept behaviour, a material object or person to be the ultimate truth, you are bound to suffer. This constitutes the anupreksha of insecurity. In practice, you might seek refuge in various objects, but never forget the truth that real or ultimate protection lies in your own knowledge, perception, conduct and behaviour.

Ultimately, no one can be the refuge of another. If you thoroughly grasp the fact that there is no refuge outside, your involvement with the outside material world is naturally relaxed. The illusion of external support is responsible for accumulation. Both Mahavira and Buddha said: "Seek refuge in yourself." Mahavira did not declare anyone to be safe. He said, "He who seeks refuge where there is none, is destroyed." There is nothing secure. How can another provide any protection? An enlightened soul represents the purity of the soul; a perfected soul embodies the perfection of the soul;

you find those people slogging in challenges-ridden, cut-throat work arenas. In the former case, if you see people moaning over dreary monotony in their work, here in the latter case, people would be caviling of consuming mental stress and tensions, concomitant in their challenging career.

And on the domestic front, you find many homemakers, who, instead of having pride in their home managerial skills of bringing about overall harmony at home, whine about their interminable household chores. And, in the case of working women, instead of feeling pride

a hermit embodies the aspirant nature of the soul and religion embodies its consciousness.

There is no other refuge. Your salvation lies in your own soul, in knowledge, in perception and in character. The trinity of knowledge, perception and character is veetaragata, an enlightened soul. The one who practises this anupreksha, this wholesome thinking, cannot be unsocial or impractical. All refinement in conduct, reformation in society, revolution and welfare is effected by such persons only. Those who are caught in attachment and illusion cannot reform society, nor accomplish good works, nor can such persons bring about a social revolution.

A person who is deeply attached to material things, who considers matter to be eternal, struggles hard to obtain them. On the other hand, a person who is wholly given to social and group conditioning, follows the group blindly, says to himself, "Whatever happens to others will happen to me." This collectivism then becomes the means of taking one into dense darkness. The individual who seeks security and refuge in others becomes a cypher to himself. He depends upon others to save him. He never tries to stand on his own feet. ●

in their accomplishments, it is not uncommon to find them lamenting over their lack of a laid-back lifestyle.

In all the aforesaid cases, we find the absence of pride in one's work that tries triggering the mental stress. On the contrary, once we feel the pride in our work, automatically we find enjoyment in the things we do. Once we enjoy what we are doing, then nothing else would matter to us — neither the monetary benefits, nor the strain involved in the work.

Apparently, with such an attitude, peace indubitably would reign supreme in our life. ●

मन चंगा तो कठोती में गंगा



रामस्वरूप रावतसरे

हरिया सुबह सुबह अपने घर में बैठा था, उसी समय हड़बड़ा हुआ तनसुख आया और बोला- हरिया यह ले महाकुम्भ का प्रसाद। हरिया ने बिना कुछ कहे हाथ को आगे कर दिया। तनसुख ने उसके हाथ में चावलों की खिली रख दी और अपनी पुरानी आदत के अनुसार घर से इलाहाबाद जाने, वहाँ रहने, फोकट का खाने तथा वापिस आने की सम्पूर्ण घटना को बड़े ही विस्तार से तथा तफसील से बताया। हालांकि इलाहाबाद जाते समय तनसुख ने हरिया को भी कहा था लेकिन हरिया की कुछ मजबूरी तथा रूपये पैसों का इंतजाम नहीं होने के कारण वह जा नहीं सका था।

हरिया के महाकुम्भ में जा नहीं सकने के कारण उसकी घरवाली ने उसे घर में चैन से नहीं रहने दिया था। उसकी घरवाली अभी भी तनसुख द्वारा बताई गई बातों को बड़े ध्यान से सुन रही थी। तनसुख के जाने के बाद हरिया को किन बातों से दो चार होना पड़ेगा। यह उसके हाव भाव से ही लग रहा था। लंकिन फिलहाल तनसुख का इलाहाबादी बयान सुनना हरिया के लिये मजबूरी था।

तनसुख ने अपनी यात्रा का वृतान्त बताना जारी रखा। जिसमें वह संगम में नहा कर आया इस बात का उसे बड़ा गुमान था कि उसके अब तक के सारे पाप धुल गये। हरिया ने उससे पूछा- तनसुख तुमने ऐसे कौन से पाप किये थे जिनके कारण तुम्हें इस उम्र में ही महाकुम्भ में पापों से छुटकारा पाने के लिये उधार रूपये लेकर जाना पड़ा। जबकि तुम्हारी पत्नी बीमार है बच्चे रोजमर्ग की चीजों के लिये तरसते रहते हैं।



उधार मांगने वाले सुबह शाम तुम्हारे घर चक्कर लगाते रहते हैं। तनसुख बोला- हरिया जिन्दगी में यह सब चलता रहता है। पाप धोने का मौका कभी-कभी मिलता है। तुम्हें पता होना चाहिये कि इस कुम्भ में बड़ी-बड़ी हस्तियां आती हैं। वे सभी इसी लिये ही तो जाती हैं, ताकि शरीर से पापों की गन्दगी को उतार कर पुण्य के जल को लपेटा जा सके। मैं भी यही करके आया हूँ। यह कहते हुए तनसुख उठा और चल दिया। हरिया की पत्नी जो कि पास ही खड़ी थी बोली- “ये तो पाप धो आये हैं एक तुम हो जो पापों को लपेटे पड़े हो।” हरिया कुछ बोला नहीं, इसलिये कि पाप और पुण्य में वह अपने को कहीं भी नहीं पा रहा था।

वह चिचारने लगा कि तनसुख पहले जब महाकुम्भ में नहीं गया था उस समय भी वह झूट फेरेब के साथ उल्टे सीधे धंधे करता था और आज भी उसी में लगा है उसमें कोई परिवर्तन नहीं आया है। उल्टा जोर सोर से लगा है। हरिया के दिमाग में यह नहीं बैठ रहा था कि जब

पवित्र महाकुम्भ की बात आती है तो वहाँ जाकर आने वाले व्यक्ति के व्यवहार तथा कर्म करने में भी तो पवित्रता का समावेश आ जाना चाहिये। ऐसे किंतने लोग होंगे जिनके पवित्र स्थल पर जाने के बाद विचार, आचरण बदल जाता होगा और वे शुभ कर्मों में लग जाते होंगे। क्या सिर्फ महाकुम्भ के नाम पर संगम में डुबकी लगा लेने भर से सारे पाप नष्ट हो जाते हैं? जबकि संगम में डुबकी लगाने वाला व्यक्ति अपने कर्म में, व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं करता। क्या शरीर को धो लेने भर से मन का मैल भी धुल जाता है, उसकी पुण्य कर्म करने के अलावा कोई लालसा नहीं रहती?

खैर जो पाप करने की क्षमता रखते हैं वे ही पुण्य के रास्ते भी जानते होंगे। अन्यथा सच्चे मन से कर्म करने वाले व्यक्ति के लिये ‘मन चंगा तो कठोती में गंगा’ तो हमेशा से ही रही है।

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

प्रसन्न रहने की कला

एक संत सदा प्रसन्न रहते थे। वह हर बात पर ठाठके लगाते रहते। कुछ चोरों को यह बात अजीब लगती थी। वे समझ नहीं पाते थे कि कोई व्यक्ति हर समय इतना खुश कैसे रह सकता है। चारों ने यह सोचकर कि संत के पास अपार धन होगा, उनका अपहरण कर लिया। वे उन्हें दूर जंगल में ले गए और बोले, ‘सुना है संत कि तुम्हरे पास काफी धन है, तभी इतने प्रसन्न रहते हो।

सारा धन हमारे हवाले कर दो वरना तुम्हारी जान की खैर नहीं। संत ने एक-एक कर हर चोर

को अलग-अलग बुलाया और कहा, ‘मेरे पास सुखदा मणि है मगर मैंने उसे तुम चारों के डर से जमीन में गाढ़ दिया है। यहाँ से कुछ ही दूर पर वह स्थान है। अपनी खोपड़ी के नीचे चंद्रमा की छाया में खोदना, शायद मिल जाए।’ यह कहकर संत एक पेड़ के नीचे सो गए।

सभी चोर अलग-अलग दिशा में जाकर खोदने लगे। जरा-सा उठते चलते तो छाया भी हिल जाती और उन्हें जहाँ-तहाँ खुदाई करनी पड़ती। रात भर में सैकड़ों छोटे-बड़े गड्ढे बन गए पर कहीं भी मणि का पता नहीं चला।

चोर हताश होकर लौट आए और संत को भला-बुरा कहने लगे।

संत हंसकर बोले, ‘मुर्खों, मेरे कहने का अर्थ समझो। खोपड़ी तले सुखदा मणि छिपी है अर्थात उसमें श्रेष्ठ विचारों के कारण मनुष्य प्रसन्न रह सकता है। तुम भी अपना दृष्टिकोण बदलो और जीना सीखो।’

चोरों को यथार्थ का बोध हुआ। वे भी अपनी आदतें सुधार कर प्रसन्न रहने की कला सीखने लगे।

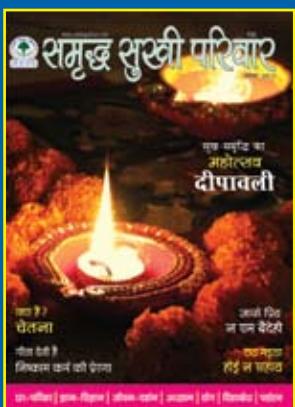
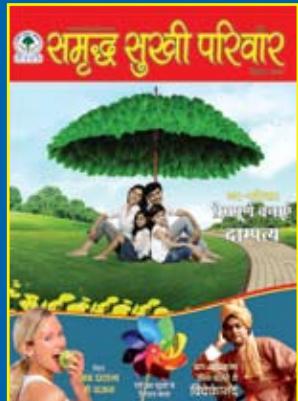
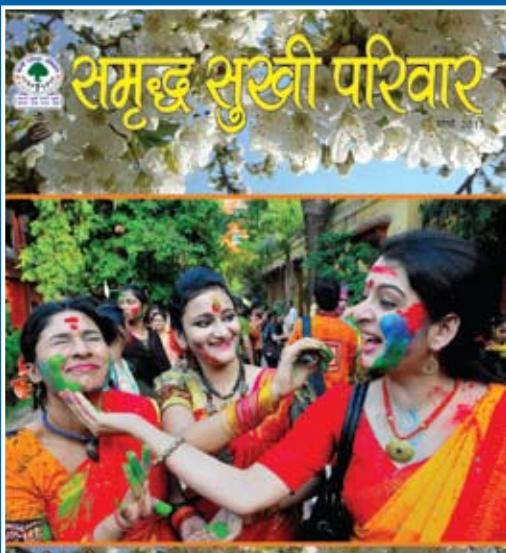
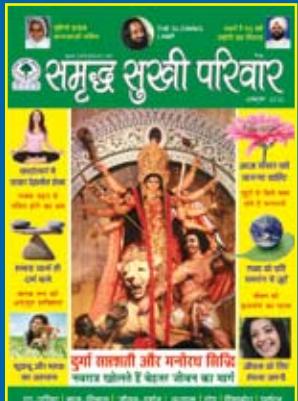
—आलम अली, मुंबई

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुख्यपत्र

विज्ञापन और
सदस्य बनाने
हेतु प्रतिनिधि
संपर्क करें

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



वार्षिक शुल्क
300 रुपये
दस वर्ष
2100 रुपये
आजीवन
3100 रुपये



विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन-जन तक पहुंचाएं

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

नाम.....

पता.....

फोन..... ई-मेल.....

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

दिनांक.....

आवेदक के हस्ताक्षर

नोट: सदस्यता शुल्क की राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन, नई दिल्ली के नाम से बनाएं या एक्सिस बैंक खाता संख्या 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

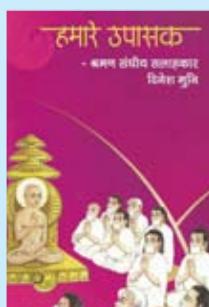


:: डॉ. सुरेन्द्र गुप्त ::

आज लघुकथा साहित्यिक विस्तार में ही नहीं, लोकप्रियता, विविधता, कथारस सभी में अपनी धाक जमा रही है। विषय की ताजगी, प्रस्तुतिकरण, तीखेन तथा रचना-कौशल के कारण ही अपनी स्वतंत्र सत्ता स्थापित करने में सफल हुई है। लघुकथा बेशक एक ही घटना, एक ही प्रसंग अथवा एक मनःस्थिति को लेकर रची जाती है किन्तु कथ्य की व्यापकता पाठक को सोचने पर विवश करती है। कथ्य की कसावट, उसका आंतरिक गठन, चुप्त, संवाद-शैली, पात्रों के भीतर अंतर्दृढ़ आदि विशिष्टताओं के कारण ही एक रचना लघुकथा कहलाने की अधिकारिणी होती है।

प्रस्तुत डोर लघुकथा संग्रह में 80 लघुकथाएं संकलित हैं जिनमें मुख्यतः एहसास, छोटे लोग, इनाम, बचपन, प्रतिरोध, गलती का एहसास, एहसान के बदले, अपना फर्ज, प्रश्नचिन्ह, रोशनी, मजाक, परिदृश्य, निराशा, काम और कर्तव्य, उल्टी गंगा, अपने हिस्से की लूट, गुजाइश, आदमीयत आदि प्रमुख हैं।

'डोर' लघुकथा संग्रह में प्रयोग की गई संवाद-शैली रचनाओं को



हमारे उपासक

:: बरुण कुमार सिंह ::

विवेकशील मनुष्य की सम्यक् प्रवृत्ति नित्य निरन्तर प्रगति की ओर वृद्धता से बढ़ता है। व्यावहारिक जीवन के गुणों के अध्यास में परिपक्व होने पर वह आध्यात्मिक गुणों को धारण करने और अपनी आध्यात्मिक-उन्नति के लक्ष्य की ओर प्रयत्नशील होता है। उपासक का अर्थ है साधना के द्वारा आत्मोन्नयन की दिशा में अग्रसर होना।

मानव-जीवन अति जटिल है। जीवन में सहसा ही ऐसी परिस्थितियां आ जाती है कि वह स्वयं को ऐसे चौराहे पर खड़ा पाता है, जहां से यह सुनाई नहीं देता है कि किस मार्ग पर चले। नैतिक चरम वह रिश्ति है, जहां पहुंचकर मंगल-मैती साकार रूप लेती है मानव स्वयं अपने लिए न रहकर जगत् का होता है। जगत् कलयाण का वह मूर्तिमान बन जाता है।

लेखक दिनेश मुनिश्रीजी ने ने दस उपासकों का नीति-विस्तृत एवं नीति-संक्षिप्त जीवन-दर्शन जिस भाव, भाषा और शैली में प्रस्तुति दी है, वह भी वस्तुतः सहजता, सरलता और सरसता की त्रिवेणी-संगम के रूप में प्रयाग-स्वरूप है। आपके लेखन की विशेषता यह है कि आप विषय-वस्तु की गहराई में जाकर सुगम भाषा शैली में उसे प्रस्तुत करते हैं तथा जैन परम्परा के प्रमुख पात्रों के जीवन से भी जन-जन को परिचित कराना चाहते हैं। जिसे पढ़कर लोग शिक्षा ग्रहण कर सके और अपने आचरण में उनके आदर्शों को उतार सके।

पुस्तक का नाम : हमारे उपासक

लेखक : दिनेश मुनि

प्रकाशक : श्री तारक गुरु जैन ग्रंथालय

गुरु पुस्त्रक मार्ग, उदयपुर-313001 (राज.)

मूल्य : 20 रुपये, पृष्ठ : 82

डोर

विशिष्टिता प्रदान करती है। अतः विचारों, संस्कारों और मानवीय मूल्यों को उकेरती ये लघुकथाएं पाठकों को पसंद आयेगी।

पुस्तक का नाम : डोर (लघुकथा संग्रह)

लेखक : पंकज शर्मा

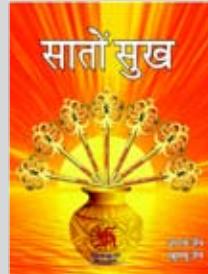
प्रकाशक : शुभ तारिका प्रकाशन

ए-47, शास्त्री कॉलोनी, अम्बाला छावनी

मूल्य : 150 रुपये, पृष्ठ : 116

सातों सुख

:: ललित गर्ग ::



मानवजाति का सारा संघर्ष आनंदभाव एवं सुख की उपलब्धि के लिए ही है। वह इस सुख की तलाश में ही तमाम गलत-सही रास्तों पर भटकती रही है। अब चूंकि मनुष्य ने एक सभ्यता विकसित कर ली है और उस सभ्यता में सुख प्राप्त करने के अलग-अलग तरीके हैं। सात सुखों को लेकर व्यापक चर्चा होती रही है, उदारमना एवं विशिष्ट समाजसेवी फतेहचंद भंसाली के जीवन को विवेचित करते हुए इन्हीं सात सुखों को आधार बनाकर उन्हीं की पौत्र वधुओं आरती जैन एवं खुशबू जैन ने 'सातों सुख' पुस्तक की रचना की है। परिवार को सुखी बनाने के अनुभव सूत्रों का यह अमूल्य दस्तावेज है। इस पुस्तक को पढ़कर हर व्यक्ति अपने सुख की तलाश को सच्ची और सार्थक दिशा दे सकता है। इस पुस्तक को पढ़ते हुए आपके भीतर एक सुखद वैचारिक प्रवाह गतिमान होता है। ऐसे प्रतीत होता है कि आप उगती भोर को देखकर अपने अंतर में एक पवित्रता बोध महसूस कर रहे हैं, नदियों का प्रवाह आपके भीतर यात्राओं को उल्लास भर रहा है और खिलते हुए फूलों, बारिश में भीगते हरित-पत्रों की सिहरन में जीवन राग गूंजता हुआ महसूस किया जा रहा है। पुस्तक की संरचना और वैचारिक बुनावट इतनी सशक्त एवं प्रभावी है कि आप इसे पढ़कर और उसे अपने जीवन में चरितार्थ कर सुख के स्रोत उद्घाटित कर लेंगे। इस पुस्तक को पढ़कर जीवन के नये आयाम खुलते हुए प्रतीत होंगे, नई दिशाएं आपको आमत्रित करती हुई दिखाई देंगी, रंगों में नये अर्थ प्रस्फुटित होते महसूस होंगे।

फतेहचंद भंसाली के जीवन में ज्ञानके का अर्थ है सुखों से साक्षात्कार। उन्होंने अपने जीवन और कर्म से सुखों को न केवल गढ़ा है बल्कि उन सुखों में भारतीयता का पुट भी दिया है। इसीलिए इनके जीवन में आम व्यक्ति की दिलचस्पी होना स्वाभाविक है।

पैसे की जरूरत और अमीर बनने की चाहत सभी को होती है लेकिन हर कोई यह नहीं जानता कि किन तरीकों को आजमाकर इस समृद्धि को वास्तविक सुख का आधार बनाया जा सकता है। इस किताब में उन तरीकों को समझाने की कांशिश की गई है, जिन्हें अपनाकर आप सातों सुखों के वारिस बन सकते हैं। इस पुस्तक में सुखाये तरीकों को आजमाने से आप बदलाव और बेहतरी दोनों पायेंगे और उसके अनुसार आप सातों सुखों को अपने परिवार में साक्षात् होते हुए देख सकेंगे। पुस्तक की छपाई और साज-सज्जा उत्कृष्ट है, कहीं-कहीं पूर्फ की गलतियां अखरती हैं। यह कृति हर परिवार के लिए गीता की भाँति पठनीय एवं संग्रहणीय है।

पुस्तक का नाम : सातों सुख

लेखिका : आरती जैन-खुशबू जैन

प्रकाशक : 34-बी, आरती बिल्डिंग, 85 तारदेव रोड

एसी मार्केट के नजदीक, मुम्बई-400034

मूल्य : 300 रुपये, पृष्ठ : 260



पुखराज सेठिया

शि

वालिक पर्वत शृंखला पर समुद्र तट से दो हजार फीट की ऊँचाई पर स्थित पिंजौर गार्डन एक ऐसी जगह है, जहां आप कुछ यादगार पल बिता सकते हैं। चण्डीगढ़ से मात्र 22 किलोमीटर की दूरी पर चण्डीगढ़-शिमला राजमार्ग पर बसा पिंजौर मूलतः एक कस्बा है, जिसमें मुगल साम्राज्य और पटियाला शाही शान की अनेक यादें बिखरी पड़ी हैं। पिंजौर गार्डन का निर्माण मुगल बादशाह औरंगजेब के तत्कालीन गर्वनर फिरदाई खान ने 17वीं शताब्दी में कराया था। पिंजौर गार्डन मुगल वास्तुशिल्प का एक अनूठा नमूना है। इस गार्डन की प्रेरणा कश्मीर के चारबाग से ली गई है मानी जाती है। अब यह कस्बा एक अच्छा पर्यटन स्थल बन चुका है।

पहले इस उद्यान का नाम पटियाला के महाराजा यादवेन्द्र सिंह के नाम पर यादविन्द्र उद्यान रखा गया, लेकिन आज यह पिंजौर गार्डन के नाम से ही अधिक लोकप्रिय है। कभी इसे मुगल गार्डन भी कहा जाता था, क्योंकि

शाही शान का प्रतीक पिंजौर

इस उद्यान में जिस वास्तुकला की इमरतें बनी हैं, उनमें मुगल और पटियाला वास्तुशिल्प का अद्भुत संगम देखने को मिलता है। फिरदाई खान को यह उद्यान इतना पसंद आया कि उसने इसमें शीशमहल, रंगमहल, जलमहल और हवामहल के निर्माण के साथ अनेक झरनों, बगीचों का निर्माण कराया तथा बाद में अपनी बेगम के साथ यहां रहने के लिए आ गया।

यहां की हरी-भरी और मखमली घास और रंग-बिरंगे फूलों की महकती खुशबू तथा उद्यान के बीचों-बीच लगे फव्वारे और झरने पर्यटकों का मन मोह लेते हैं। शीशमहल को फिरदाई खान की महल भी कहा जाता है, इसकी खूबसूरती तो देखते ही बनती है। यह भवन मुगल वास्तुशिल्प का बेजोड़ नमूना है। शीशमहल के ठीक सामने खूबसूरत रंग महल है, जो पर्दानशीं बेगमों का मनोरंजन स्थल कहलाता था। बेगमों के लिए बना जल महल भी अपने आप में बेजोड़ है। यहां प्राकृतिक जल से भरे लंबे चौड़े तालाब और झरने हैं। मुगलकाल की बेगमें और शाहजादियां जल महल में जल कीड़ाएं करती थीं। जल महल से बाहर के प्राकृतिक नजारों को देखने के लिए



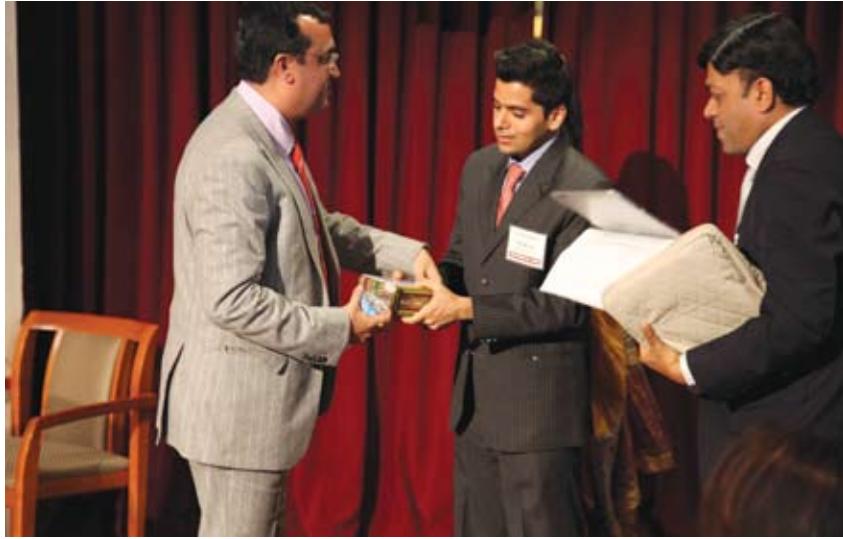
कई जालीदार झरोखे भी हैं। कुल मिलाकर इन शाही महलों से मुगल बादशाहों की शानी-शौकृत झलकती है।

पिंजौर गार्डन में एक मिनी चिड़ियाघर भी है। बच्चों के साथ पिकनिक मनाने के लिए यह एक अच्छी जगह है, जो पर्यटक चण्डीगढ़ घूमने आते हैं वे प्रायः इस गार्डन को देखने अवश्य जाते हैं। पिंजौर गार्डन के महल शानदार होटलों के रूप में बदल गये हैं, अब यहां ठहरने की भी खास व्यवस्था है।

—एम-25, लाजपत नगर-2
नई दिल्ली-110024

हार्वर्ड इंडिया सम्मेलन

अजय माकन द्वारा पीयूष जैन सम्मानित



हार्वर्ड इंडिया सम्मेलन में केन्द्रीय शहरी विकास मंत्री श्री अजय माकन श्री पीयूष जैन का सम्मान करते हुए



उच्च शिक्षा का एक विश्वप्रसिद्ध नाम है हार्वर्ड। इस विश्वविद्यालय के साथ जुड़ने के लिए हर बड़ी-से-बड़ी हस्ति भी लालायित रहती है। भारत से समय-समय पर अनेक हस्तियां हार्वर्ड के बैनर पर पहुंचकर भारत की छवि को और अधिक गौरवान्वित महसूस कराती रहती है। ऐसा ही एक दुर्लभ एवं अमूल्य अवसर हाल ही में उपस्थित हुआ जब केन्द्रीय आवास एवं शहरी गरिबी उन्मूलन मंत्री श्री अजय माकन ने हार्वर्ड कैनेडी स्कूल एवं हार्वर्ड विजनेस स्कूल परिसर में मुख्य वक्ता के रूप में ‘शहरीकरण की चुनौतियां’ पर व्याख्यान दिया। उन्होंने कहा कि निरन्तर प्रयासों से भारत और इसके लिए नीति निर्माताओं ने शहरीकरण के महत्व को स्थापित किया है और अब भारत में स्थिति यह है कि लोग शहरीकरण के महत्व को बचूबी समझने लगे हैं। भारत के समग्र विकास में शहरीकरण का विशेष महत्व है और इससे भारत की तस्वीर बदली है। श्री माकन ने इस सम्मेलन में वर्तमान सरकार और उनके मंत्रालय के द्वारा शहरीकरण एवं गरिबी उन्मूलन के लिए किये जा रहे प्रयत्नों की चर्चा की। इस सम्मेलन में 400 सौ से अधिक हार्वर्ड, एम.आई.टी. और अन्य विश्वविद्यालयों के छात्रों, फ्रोफेर्सों, उद्योगपतियों, व्यावसायियों ने भाग लिया। सम्मेलन के मुख्य वक्ताओं में भारत के प्रधानमंत्री के सलाहकर श्री सैम पित्रोदा, बिल मिलंडा गेट फाउंडेशन के भारत के पूर्व निदेशक श्री अशोक अलेक्जेंडर, अमेरिका में भारत के उप-राजदूत श्री अरुण के. सिंह शामिल थे। इस सम्मेलन में वॉलीवुड के फिल्म निर्माता एवं डिज्नी यूटीवी के मुख्य कार्यपालक श्री सिद्धार्थ रॉय कपूर और बेन एंड इंडिया कंपनी के भारत प्रमुख श्री आशीष सिंह ने भी इस सम्मेलन में भाग लिया। इस अवसर पर श्री माकन ने हार्वर्ड के एक विशिष्ट प्रतिभाशाली छात्र श्री पीयूष जैन को उनकी उल्लेखनीय सांस्कृतिक एवं शैक्षणिक उपलब्धियों के लिए उन्हें सम्मानित किया।

‘भारत के आर्थिक उन्नति और उसके भविष्य की दिशाएं’ विषय पर आयोजित इस सम्मेलन में भारत के विकासमूलक तस्वीर पर व्यापक चर्चा की गई और उस चर्चा में दुनियाभर के विद्यार्थियों, फ्रोफेर्सों और व्यावसायियों ने उत्साह से भाग लिया। इस सम्मेलन में शिक्षा, भारत में निवेश, अध्यात्म, व्यापार, कृषि-उद्योग, राजनीति, तकनीकी-विकास और स्वास्थ्य आदि विषयों पर समग्रता से चर्चा की गई।

सम्मेलन को सार्वजनिक सूचना क्रांति के बारे में प्रधानमंत्री के

समृद्ध शुभी परिवार ब्रैंडेल 2013



सलाहकार श्री सैम पित्रोदा ने सम्बोधित करते हुए कहा कि लोकतंत्र की मजबूती के लिए सूचना तंत्र को सुदृढ़ बनाना और सूचना क्रांति की आवश्यकता है। भारत ने इस दृष्टि से नये कीर्तिमान स्थापित किये हैं। जरूरत है नई पीढ़ी इससे प्रेरित हो और नये मुकाम स्थापित करें। बिल मिलंडा गेट फाउंडेशन के भारत के पूर्व निदेशक श्री अशोक अलेक्जेंडर ने अपने अनुभवों के आधार पर भारत की सार्वजनिक स्वास्थ्य की जटिलताओं के बारे में विस्तार से बताया। अमेरिका में भारत के उप-राजदूत श्री अरुण के. सिंह ने सम्बोधित करते हुए कहा कि भारत की विविधता और उसकी परेशानियां के कारण अमेरिका से सहयोग प्राप्त करने में अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा है।

50 से अधिक सदस्यों की इस सम्मेलन की आयोजन कमेटी में मुख्य रूप से श्री पीयूष जैन की सक्रिय सहभागिता रही। उन्होंने के प्रयासों से श्री अजय माकन इस सम्मेलन में भाग लिया। अन्य सहयोगियों में श्री रोहिण अग्रवाल, श्री आशीष बरवाले, श्री सी. बी. चंद्रा, श्री आनंद दुर्जा, श्री कविकृत, दिव्या जैन, मिताक्षरा कुमारी, आरती सक्सेना आदि हैं। यह सम्मेलन हार्वर्ड की परम्परा में भारतीय विषयों को लेकर आयोजित होने वाले सम्मेलनों में एक यादगार एवं ऐतिहासिक सम्मेलन कहा जा सकता है। ●



SHREE AADINATH TRADING COMPANY



BLACK DIAMOND MOVERS

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



HIGHLIGHTS

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



JAIN GROUP

Branches:

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

CONTACT DETAILS

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

INDIAN CHARITY & WELFARE EXCHANGE



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

ICWE is committed to:-

- The society by making a sustainable difference in the life of the less privileged children, women, aged, disabled people and of those who are living in poverty & injustice.
- Work as an Exchange between Donor and Donee to facilitate their objectives 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 & objectives 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 varies program for underprivileged sections of the society. Main area of are following :

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

Registered 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 Institutional done. It also provide a platform them to searching and approaching potential donor for their cause.

Please registered on website and explore the world of philanthropy.

Contact Us

Indian Charity & Welfare Exchange

A56/A First Floor, Lajpat Nagar II,
New Delhi - 110024, India

Phone : +91-11-41720778

Fax : +91-11-29847741

www.indiancharityexchange.com

info@indiancharityexchange.com

If undelivered please return to:

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