



समृद्ध सुखी परिवार

दिसंबर 2012



घर-परिवार
प्रेमपूर्ण बनाएं
दाम्पत्य



सेहत
जब घटाना
हो वजन



रंगों का खुशी से
है गहना नाता



बार-बार जन्म
लेना चाहते थे
विवेकानंद



VASU CREATION

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

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

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

—: SPECIALISTS IN :—

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



समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुखपत्र

वर्ष : 3 अंक : 11

दिसंबर 2012, मूल्य : 25 रु.

मार्गदर्शक

गणि राजेन्द्र विजय

परामर्शक

अशोक एस. कोठारी

अध्यक्ष: सुखी परिवार फाउंडेशन

संपादक

ललित गर्ग

(9811051133)

कला एवं साज-सज्जा

महेन्द्र बोरा

(9910406059)

सलाहकार मंडल

दीपक रथ, दीपक जैन-भायंदर,
दिनेश बी. मेहता, निकेश एम. जैन,
कुशलराज बी. जैन, नवीन एस. जैन,

श्रेणिक एम. जैन-मुंबई,
चंद्रू वी. सोलंकी-बैंगलौर,
मुकेश अग्रवाल-दिल्ली,
विपिन जैन-लुधियाना

वितरण व्यवस्थापक

बरुण कुमार सिंह

+91-9968126797, 011-29847741

: शुल्क :

वार्षिक: 300 रु.

दस वर्षीय: 2100 रु.

पंद्रह वर्षीय: 3100 रु.

कार्यालय

ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट

25 आई.पी. एक्सटेंशन, पटपडगंज

दिल्ली-110092

फोन: 011-22727486

E-mail: lalitgarg11@gmail.com

कर्मविज्ञान का सच!

सामान्यतया यह भौतिक स्थूल शरीर देखने में एक शरीर ज्ञात होता है परन्तु तात्विक दृष्टि से यह तीन शरीरों का समन्वित रूप है। ये हैं- स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर।

-गणि राजेन्द्र विजय

- | | |
|---|-------------------------|
| 6 दान का महत्व | वल्लभ उवाच |
| 6 निर्भयता ही सर्वश्रेष्ठ गुण | आचार्य विनोदा भावे |
| 8 क्या है मिथ्या और क्या है सच? | विश्वमोहन तिवारी |
| 8 कीजिए अपना कार्य सिद्ध | विनोद किला |
| 9 राम शिष्टाचार के साथ जीना सिखाते हैं | सद्गुरु जग्गी वासुदेव |
| 10 गीता ज्ञान का अर्थ | डॉ. भगवती शरण मिश्र |
| 11 ज्योति पुंज रामकृष्ण परमहंस | पी. डी. सिंह |
| 12 साथ रहने का सुख | अर्पणा पाण्डेय |
| 13 सूर्योदय से दिन की शुरुआत | नरेन्द्र देवांगन |
| 13 प्रमेह और पथरी नाशक औषधि है गोखरू | सुरेन्द्र अंचल |
| 14 भोग को नियंत्रित रखने की प्रक्रिया है विवाह | आचार्य श्री विद्यासागर |
| 15 हरितपात में हरि का वास | डॉ. सुनील कुमार अग्रवाल |
| 16 रहस्यों से भरा है मानव जीवन | आचार्य सुदर्शन |
| 16 भारतीय संस्कृति का प्रतीक मंगल कलश | मुरली कांटेड |
| 17 मानव मुक्ति का पर्व | आर. एल. फ्रांसिस |
| 17 अपने कर्मों से मिलती है प्रसिद्धि | बिन्दु पगारिया |
| 18 घुमक्कड़ जनजाति गाडिया लोहार | कमल सौगानी |
| 19 अहिंसा की साधना और रागमुक्तता | आचार्य महाश्रमण |
| 20 प्रज्ञा से प्रकाश की ओर | ताराचंद आहूजा |
| 21 जब श्रीकृष्ण ने भक्तों का मान रखा | भगवती प्रसाद पाराशर |
| 22 पूजा और पूजा सामग्री का रहस्य | विराट गुरुजी |
| 23 नाखून भी बतलाते हैं भविष्य | डॉ. प्रेम गुप्ता |
| 26 बार-बार जन्म लेना चाहते थे विवेकानंद | बाल्मीकि प्रसाद सिंह |
| 27 भारतीय संस्कृति में कुबेर | डॉ. गणेश कुमार पाठक |
| 28 पाकिस्तान में धार्मिक स्थलों का संरक्षण जरूरी | महेन्द्र कुमार मस्त |
| 29 प्रेमपूर्ण बनाएं दाम्पत्य | मुनि राकेशकुमार |
| 30 वृक्षों का ऋण कैसे चुकायें | अनोखीलाल कोठारी |
| 30 जीवनशैली और दीर्घ जीवन | रूपनारायण काबरा |
| 31 थामे रखें उम्मीद का दामन | हुकमचंद सोगानी |
| 31 गुरु मान्यो ग्रंथ | वीना नागपाल |
| 32 जब घटाना हो वजन | डॉ. विमल छाजेड़ |
| 33 सकारात्मक ऊर्जा का करें संचार | मंजुला जैन |
| 34 रंगों का खुशी से है गहना नाता | डॉ. एन. आर. पुरोहित |
| 34 कैसे जगाएं | पायलट बाबा |
| 35 मानसिक रूप से स्वस्थ कैसे रहें | डॉ. जे. एल. अग्रवाल |
| 36 रसोई एक आदर्श औषधालय | लक्ष्मी रूपल |
| 37 असम के भक्त शंकरदेव | शुभदा पांडेय |
| 38 अनिद्रा रोग और हमारा स्वास्थ्य | गणेश मुनि शास्त्री |
| 39 क्यों धरा हनुमानजी ने पंचमुखी रूप | सुशील सरित |
| 40 Existence is a Cosmic Joke | Osho |
| 40 The Dawn of a New Age | 'Abdu'l Baha |
| 41 The Question of Corruption | Vikas Arora, IPS |
| 42 वास्तुदोष निवारण में महामंत्र एवं लोगस्स की भूमिका | ज्योति जैन |
| 42 ऐतिहासिक है वट वृक्ष | बेला गर्ग |
| 45 राजस्थान का एकमात्र पर्वतीय पर्यटन स्थल: माउंट आबू | पुखराज सेठिया |
| 46 सफलता का आधार है भावात्मक व्यक्तित्व | अशोक एस. कोठारी |



समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का मई-अंक अटकता भटकता सितम्बर के अंत से पहले मुझ तक पहुंच ही गया। यह पत्रिका मैंने पहली बार देखी है। अच्छी, त्रुटिहीन छपाई है, प्रसंगानुसार सुन्दर चित्र है। पता ही नहीं महंगाई के इस युग में आप इतने अच्छे कागज का उपयोग कैसे करते हैं। लीक से हटकर पत्रिका 'यथा नाम तथा गुण' को चरितार्थ करती है। जीवन के सभी पहलुओं और पक्षों को अपने क्रम में समेटे सारगर्भित पठन सामग्री प्रस्तुत करती है। आज के यात्रिक जीवन की विवशताओं, व्यस्तता और अर्थ प्रधान युग की समस्याओं को ध्यान में रखते हुए लेखों का स्तरीय चयन किया गया है। वैसे तो आजकल सत्-साहित्य पढ़ने में लोगों की बहुत कम रुचि है फिर भी पढ़ने वालों के लिए सीखने और समझने के लिए पत्रिका में बहुत कुछ है। पत्रिका पढ़ने के बाद मुझे ऐसा लगा कि लघुकथा को भी कोई छोटा सा स्थान मिल जाता तो अच्छा था। साहित्य की यह विद्या आजकल लोकप्रिय है। लघुकथा छोटी होकर भी बड़ी बात कह देती है।

संपादकीय में यथार्थ के घटनाचक्रों पर आपनी स्पष्टोक्ति सराहनीय है।

—लक्ष्मी रूपल

बी/3-201, निर्मलछाया टावर, वी.आई.पी.
रोड, जीरकपुर
मोहाली-140603 (पंजाब)

समृद्ध सुखी परिवार के अंक मुझे नियमित प्राप्त हो रहे हैं। इनके पठन से मेरे ज्ञान के अलावा, मेरी सोच भी समृद्ध, सुखी हुई है। समस्त सामग्री पठनीय तथा इसमें निहित संदेश अनुकरणीय है। इसके कुछेक अंशों ने मेरे लेखन में भी सहायता की है। असल में प्रत्येक अंक समग्रतः पाठक, परिवार व पड़ोस में सुगंध बिखेरता-सा प्रतीत होता है। सुंदरता के अलावा, सार्थकता भी भरपूर मात्रा है। कागज एवं मुद्रण तो मनमोहक हैं ही, साथ ही संपादकीय

प्रेरणादायक, उत्साहवर्धक एवं प्रशंसनीय है। आज ऐसी ही पत्रकारिता की आवश्यकता है।

—विधिश्री पवन चौधरी 'मनमौजी'
ई-31, मानसरोवर गार्डन (रिंग रोड)
नई दिल्ली-110015

आप द्वारा संपादित समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका मुझे नियमित रूप से हस्तगत हो रही है। पत्रिका बहुत ही उत्कृष्ट, स्तरीय आलेख होकर मननीय है। इसके अलावा कई अन्य पत्र/पत्रिकाओं में भी आपके आलेख का अवलोकन किया है, वह भी पठनीय है।

—अनोखीलाल कोठारी
54, ताम्बावती मार्ग, उदयपुर-313001

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका नियमित रूप से प्राप्त हो रही है। आपके संपादन में पत्रिका में उत्तरोत्तर निखार आ रहा है। पत्रिका का कलेवर सुन्दर है। पत्रिका सर्वांगीण मनोरम प्रतीत होती है। सभी अंक पठनीय एवं संग्रहणीय हैं। आपको हार्दिक बधाई तथा पत्रिका के लिए मंगल कामनाएं।

—प्रो. महेन्द्र रायजादा

5-ख-20, जवाहरनगर, जयपुर-4
(राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार जैसी पारिवारिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक पत्रिका का प्रकाशन संपादन कार्य कर आप देश को बचाने में बहुमूल्य सहयोग कर रहे हैं।

—चित्रा मुद्गल

ई-143, सैक्टर-21, नोएडा (उ.प्र.)

'समृद्ध सुखी परिवार' मासिक आध्यात्मिक पत्रिका प्राप्त हुई। आध्यात्मिक पथ पर आरूढ़ सत्य के खोजी, साधक, साधिकाओं की स्वानुभूत लेखनी से निसृत सारभूत आलेख यथा कायोत्सर्ग, देहातीत, कर्म ही धर्म बने, खुशबू और महक, जगत को करुणा चाहिए अत्यंत मार्मिक है। जिज्ञासुजनों के लिए सार्थक पाठ्य है। आवरण साज सज्जा में पृष्ठांकन विषय-वस्तु आदि की व्यवस्था पत्रिका में स्तुत्य है।

—आचार्य श्री अवस्थी

अध्यक्ष, वैदिक अध्यात्म चेतना मिशन
वैष्णव कॉलोनी, वार्ड नं. 39
पिपरोली रोड, सीकर-332001
(राजस्थान)

पत्रिका का अक्टूबर-2012 का अंक समय पर मिला। पत्रिका की साज-सज्जा, कागज, छपाई, चित्र और सामग्री उत्तम है। इस अंक में आज संसार को करुणा चाहिए, जीवन के लिए हंसना जरूरी है, मानव-मन की अद्भुत शक्तियां, भविष्य-चिंतन का दर्शन, मधुमेह पर नियंत्रण पाएं, सत्यं, शिवं और सुंदरम् की प्रतीक है मां, लेख अच्छे लगे। साधारण से संत तक का सफर लेख भी अच्छा है, इसमें भूल से स्वामी



रामकृष्ण परमहंस की पत्नी का नाम यशोदा बताया है जबकि नाम शारदा होना चाहिए।

काव्य के बारे में संत तुलसीदास ने 'रामचरितमानस' के आरंभ (प्रथम श्लोक) में ही उत्तम शब्द, अर्थ (भाव), रस, छंद और मंगल (हित) इन पांचों का होना आवश्यक बताया है, कृपया इनका ध्यान रखा जावे।

पत्रिका में टुकड़ों में छोटे लेख पठनीय तो हैं परन्तु उनमें समग्रता नहीं होने से जीवन में परिवर्तन की प्रेरणा नहीं मिलती, इसलिए समग्र चिंतनमय बड़े लेख प्रकाशित करें। जैसे-स्वास्थ्य के लिए शारीरिक श्रम, पौष्टिक भोजन, संयम (ब्रह्मचर्य) और नींद की आवश्यकता, जैसे-मानवीय जीवन के निर्माण(आरंभिक) के लिए मां का स्वास्थ्य, पिता का स्वास्थ्य, पौष्टिक भोजन, संस्कारित वातावरण और उत्तम शिक्षा की आवश्यकता, जैसे धर्म, अर्थ और काम, इस त्रिवर्ग का महत्व (चौथा पुरुषार्थ मोक्ष तो इस त्रिवर्ग की स्वाभाविक पूर्ति के बाद अपने आप आयेगा जो अवर्णनीय अनिर्वचनीय है) जैसे-धर्म के लिए यम-नियम तथा वर्ण-आश्रम धर्म का पालन, जैसे जीवन में सभ्यता (भौतिक उन्नति) तथा संस्कृति (मानवीय सद्गुणों का विकास) का साथ-साथ विकास होना, जैसे-सवरे और सायंकाल स्तुति, प्रार्थना तथा उपासना का महत्व आदि कई उपयोगी विषयों पर समग्र चिंतनमय लेख प्रकाशित किये जा सकते हैं।

—मोहन उपाध्याय

26/17, क्रिश्चियनगंज, विकासपुरी
अजमेर-305001 (राजस्थान)

इनके भी पत्र मिलें-

रूपनारायण काबरा -जयपुर, जयनारायण गौड़
-जयपुर, गीतांजली गीत -छिंदवाड़ा, श्रीमती
शुभदा पांडेय -सिलचर, कृष्णचन्द्र टवाणी
-मदनगंज किशनगढ़ (राजस्थान), सीमा मिश्रा
-सिकन्दराबाद, पूनम गुजरानी -सूरत (गुजरात),
किशन स्वरूप -मेरठ (उ.प्र.)।



आदर्शों की स्थापना का संकल्प हो

एक साल और अतीत हो रहा है, बीत रहे साल को सचाई से देखा जाये तो यूँ समझना चाहिए कि हमने इस बार जीने का सही अर्थ ही खो दिया है। यद्यपि बहुत कुछ उपलब्ध हुआ है। कितने ही नए रास्ते बने हैं। फिर भी किन्हीं दृष्टियों से हम भटक रहे हैं। भौतिक समृद्धि बटोरकर भी न जाने कितनी रिक्तताओं की पीड़ा सही है। गरीबी अभाव से तड़पा है, अमीर अतृप्ति से। कहीं अतिभाव, कहीं अभाव। जीवन-वैषम्य कहां बांट पाया अपनों के बीच अपनापन। अट्टालिकाएं खड़ी हो रही हैं, बस्तियां बस रही हैं मगर आदमी उजड़ता जा रहा है। पूरे देश में मानवीय मूल्यों का हास, राजनीति अपराध, भ्रष्टाचार, कालेधन की गर्मी, लोकतांत्रिक मूल्यों का हनन, अन्याय, शोषण, संग्रह, झूठ, चोरी जैसे-अनैतिक अपराध पनपे हैं। धर्म, जाति, राजनीति-सत्ता और प्रांत के नाम पर नए संदर्भों में समस्याओं ने पंख फैलाये हैं। हर साल आप, हम सभी अपने आपको जीवन से जुड़ी अंतहीन समस्याओं के कटघरे में खड़ा पाते हैं। कहा नहीं जा सकता कि इस अदालत में कहां, कौन दोषी है? पर यह चिंतनीय प्रश्न अवश्य है हम इतने उदासीन एवं लापरवाह कैसे हो गये कि राजनीति को इतना आपराधिक होने दिया? जब आपके द्वार की सीढ़ियां मैली हैं तो अपने पड़ोसी की छत पर गन्दगी का उलाहना मत दीजिए।

सत्ता और स्वार्थ ने अपनी आकांक्षी योजनाओं को पूर्णता देने में नैतिक कायरता दिखाई है। इसकी वजह से लोगों में विश्वास इस कदर उठ गया कि चौराहे पर खड़े आदमी को सही रास्ता दिखाने वाला भी झूठा-सा लगता है। आंखें उस चेहरे पर सचाई की साक्षी ढूंढती हैं।

देश का लोकतंत्र इतना बदहवास होकर निर्लज्जतापूर्ण कारनामे करेगा, इसकी किसी ने कल्पना भी नहीं की थी। चौराहे पर खड़ा आदमी सब कुछ देख रहा है। उसे कुछ सूझ नहीं रहा कि वह कौन सी राह पकड़े। मनमोहन सरकार ने जमीन, आकाश, पाताल में घोटाले किए, दागी चिन्हित भी हुए लेकिन सरकार ने भ्रष्टाचार को लेकर दोहरे मापदंड अपना लिए। अपनों द्वारा किया गया भ्रष्टाचार कोई भ्रष्टाचार नहीं, सभी को धीरे-धीरे क्लीन चिट मिल ही जाएगी या मिल ही गयी है। दूसरी तरफ भाजपा अध्यक्ष नितिन गडकरी पर लगे आरोपों की जांच के लिए सभी एजेंसियां सक्रिय हो गई हैं। कांग्रेस नेताओं को गडकरी पर लगे आरोपों में दम नजर आया लेकिन राबर्ट वाड्रा, सलमान खुर्शीद और वीरभद्र के खिलाफ कुछ नजर नहीं आया। बात केवल कांग्रेस की ही नहीं है, बात राजनीतिक आदर्शों की हैं। जिसकी वकालत करते हुए कभी अन्ना हजारे तो कभी बाबा रामदेव, कभी केजरीवाल तो कभी श्री रविशंकरजी जन-आन्दोलन की अगवाई करते दिखाई दिए। हमारे भीतर नीति और निष्ठा के साथ गहरी जागृति की जरूरत है। नीतियां सिर्फ शब्दों में हो और निष्ठा पर संदेह की परतें पड़ने लगे तो भला उपलब्धियों का आंकड़ा वजनदार कैसे होगा? बिना जागती आंखों के सुरक्षा की साक्षी भी कैसी! एक वफादार चौकीदार अच्छा सपना देखने पर भी इसलिए मालिक द्वारा तत्काल हटा दिया जाता है कि पहरेदारी में सपनों का खयाल चोरी को खुला आमंत्रण है।

भाजपा जो हमेशा राजनीतिक शुचिता की बात करती रही, उसकी शुचिता कहां है? बंगारू लक्ष्मण से लेकर येदियुरप्पा से होती हुई पारी गडकरी तक आ पहुंची। गडकरी की कंपनियों में संदेहास्पद निवेश के संबंध में नित नए खुलासे हो रहे हैं। मैं नहीं जानता कि गडकरी किस तरह आरोपों को गलत साबित करेंगे। कीचड़ में धंसी भाजपा में फिर कमल खिलेगा या नहीं, यह एक ऐसा प्रश्न है जो बीते साल में बार-बार जनता को मंथता रहा। लोकतंत्र में राजनीतिक दलों का मौजूदा आचरण स्वीकार्य नहीं। पूरा राजनीतिक वातावरण ही हास्यास्पद हो चुका है। यदि हालात नहीं सुधरे तो राजनीतिक दलों की दुर्गति तय है। बदलती राजनीतिक सोच एवं व्यवस्था के मंच पर बिखरते मानवीय मूल्यों के बीच अपने आदर्शों को, उद्देश्यों को, सिद्धांतों को, परम्पराओं को और जीवनशैली को हम कोई ऐसा रंग न दे दें कि उससे उभरने वाली आकृतियां हमारी भावी पीढ़ी को सही रास्ता न दिखा सकें।

राजनीति का वह युग बीत चुका जब राजनीतिज्ञ आदर्शों पर चलते थे। आज हम राजनीतिक दलों की विभीषिका और उसकी अतियों से ग्रस्त होकर राष्ट्र के मूल्यों को भूल गए हैं। भारतीय राजनीति उथल-पुथल के दौर से गुजर रही है। चारों ओर भ्रम और मायाजाल का वातावरण है। भ्रष्टाचार और घोटालों के शोर और किस्म-किस्म के आरोपों के बीच देश ने अपनी नैतिक एवं चारित्रिक गरिमा को खोया है। मुद्दों की जगह अभद्र टिप्पणियों ने ली है। व्यक्तिगत रूप से छींटाकशी की जा रही है। प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह ने पाठशाला के प्रधानाचार्य की तरह केंद्रीय मंत्रियों को पाठ पढ़ाया कि वह आरोपों की परवाह किए बिना तेजी से काम करें। कांग्रेस का चमत्कारी समझा जाने वाला मंत्रिमंडलीय विस्तार बिल्कुल कांग्रेस की अब तक की कार्य संस्कृति के अनुरूप ही रहा जिससे भ्रष्टाचारियों को पदोन्नति, ईमानदारों की अवनति और दागियों को पुनः प्रवेश और तथाकथित युवाओं को कांग्रेसी संस्कृति को आगे बढ़ाने की भारी-भरकम जिम्मेदारी दी गयी है। सारी की सारी कवायद में एक अनर्थ सचाई के ही दर्शन हुए क्योंकि जैसे केवल चेहरे बदलने से दामन के दाग नहीं धुल जाते, वैसे ही कुछ युवा चेहरों को सामने खड़ा करने से क्रांतिकारी सोच पैदा नहीं की जा सकती। भ्रष्टाचार के मुद्दे को व्यक्तिगत आरोपों की झड़ी लगाकर पृष्ठभूमि में डालने की कोशिश की जा रही है।

कई राजनीतिक दल तो पारिवारिक उत्थान और उन्नयन के लिये व्यावसायिक संगठन बन चुके हैं। सामाजिक एकता की बात कौन करता है। आज देश में भारतीय कोई नहीं नजर आ रहा क्योंकि उत्तर भारतीय, दक्षिण भारतीय, महाराष्ट्रीयन, पंजाबी, तमिल की पहचान भारतीयता पर हावी हो चुकी है। वोट बैंक की राजनीति ने सामाजिक व्यवस्था को क्षत-विक्षत करके रख दिया है। ऐसा लगता है कि सब चोर एक साथ शोर मचा रहे हैं और देश की जनता बोर हो चुकी है।

सत्ता और स्वार्थ ने अपनी आकांक्षी योजनाओं को पूर्णता देने में नैतिक कायरता दिखाई है। इसकी वजह से लोगों में विश्वास इस कदर उठ गया कि चौराहे पर खड़े आदमी को सही रास्ता दिखाने वाला भी झूठा-सा लगता है। आंखें उस चेहरे पर सचाई की साक्षी ढूंढती हैं।

हमें अतीत की भूलों को सुधारना और भविष्य के निर्माण में सावधानी से आगे कदमों को बढ़ाना। वर्तमान के हाथों में जीवन की संपूर्ण जिम्मेदारियां थमी हुई हैं। हो सकता है कि हम परिस्थितियों को न बदल सकें पर उनके प्रति अपना रूख बदलकर नया रास्ता तो अवश्य खोज सकते हैं। आने



वाले नये साल का सबसे बड़ा संकल्प यही हो कि राष्ट्रहित में स्वार्थों से ऊपर उठकर काम करेंगे। राष्ट्र सर्वोपरि है और राष्ट्र सर्वोपरि रहेगा। व्यक्ति का क्या मूल और क्या विसात। विरोध नीतिगत होना चाहिए व्यक्तिगत नहीं।

मल्लिकार्जुन



दिया गया दान ही वास्तविक धन है। वास्तव में जो व्यक्ति दूसरों को दे जाता है, वही उसका धन है। उसकी वही पूंजी परलोक में उसके साथ चलने वाली है।

इंदौर के सेठ हुकमीचन्द्रजी से किसी ने पूछा— “आपकी सम्पत्ति की थाह नहीं मिल रही है। आप लक्ष्मीपुत्र हैं। जनता अनुमान ही अनुमान में गुम है। कोई दस करोड़ का अनुमान लगाते हैं, कोई बीस करोड़ रुपया का।” सेठ मुस्कराते हुए बोले— “मेरी सम्पत्ति बहुत ही थोड़ी है। आपको सुनकर आश्चर्य होगा— साढ़े सत्ताइस लाख।” प्रश्नकर्ता ने अविश्वास की मुद्रा में कहा— “क्यों फुसलाते हैं आप! केवल शीशमहल ही 50 लाख रुपए का होगा। इसके अलावा मिलें वगैरह तो अलग ही हैं।” “सेठ बोले— “आप समझे नहीं। अभी तक इन हाथों से साढ़े सत्ताइस लाख रुपये जा चुके हैं। जो जनता के काम आ चुके हैं, वे ही केवल मेरे हैं। कितनी थोड़ी-सी पूंजी है मेरी।”

जो समाज से अर्जित सम्पत्ति या अन्य साधनों को अपने ही काम में खर्च कर देता है, वह पुण्य की पूंजी खोता ही है। जो पूंजी का



दान का महत्व

साधन जोड़-जोड़ कर इकट्ठी करके मर जाता है, न तो स्वयं ही खाता है और न दूसरों को देता है, वह पूंजी जोड़ने की सिरफोड़ी करने में ही जिन्दगी भर लगा रहता है। जो दूसरे की पूंजी को हजम कर जाता है या गाड़ जाता है, वह तो व्यर्थ ही झंझ मारता है। परन्तु जो जितना दे गया है, उतनी ही पुण्य की पूंजी अपने साथ ले गया है।

दान न देने से हानि

अर्थशास्त्र की दृष्टि से भी सम्पत्ति का एक जगह जमा रहना अच्छा नहीं माना जाता। उससे राष्ट्र की लक्ष्मी बढ़ती नहीं। इसलिए सम्पत्ति का घूमते रहना ही अच्छा है। शरीर में रक्त का संचार होते रहने से शरीर स्वस्थ रहता है, उसी प्रकार समाजशरीर में भी धन का संचार होते रहने जरूरी है। अतः दान देने में ही धन की सार्थकता है, सदुपयोग है। व्यर्थ खर्च करने या विलासिता में उड़ाने से तो सम्पत्ति का दुरुपयोग ही होता है।

धन की तीन ही गतियां होती हैं— (1) या तो वह दान दिया जाता है (2) या उसका उपयोग किया जाता है (3) अथवा वह नष्ट हो जाता है। जो धन न तो दान ही दिया जाता है और न अपने उपभोग में काम आता है, उसकी

फिर तीसरी ही गति यानी नाश ही हो जाता है। फिर चाहे वह अग्नि से जल कर नष्ट हो, शत्रु, लुटेरे या चोर उसे छीन लें या चुरा लें, या सरकार टैक्स वगैरह के रूप में ले-ले या मुकद्दमेबाजी, बीमारी आदि में खर्च हो जाए।

राजा भोज के दरबार में बड़े-बड़े कवि रहा करते थे। एक दिन एक मधुमक्खी को अपनी दोनों टांगें घिसते देखकर राजाभोज ने अपने एक कवि से पूछा— यह मधुमक्खी टांगें क्यों घिसती है? उसने उत्तर दिया— हे भोजराज! बहुत-सा धन विधिपूर्वक दान देना चाहिए, कदापि संचित करना ठीक नहीं, क्योंकि श्रीकर्ण, बलिराजा या विक्रम राजा की कीर्ति आज तक दान के कारण ही स्थायी है। ये मक्खियां बार-बार हाथ-पैर इसलिए घिसकर बता रही हैं कि हमने अपने शहद को न तो स्वयं खाया, न दान ही दिया, इससे चिरकाल तक संचित किया हुआ हमारा वह शहद नष्ट हो गया।

एक भिक्षुक भी मानो याचना करके आपको सुन्दर शिक्षा देता है। वह यह कहता है कि “मैंने पूर्वजन्म में किसी को दान नहीं दिया। इसीलिए मेरी ऐसी अधम याचकदशा हुई, अब आप भी मुझे या अन्य याचकों या गरीबों व दुखियों को देखकर नहीं दंगे तो आपकी भी मेरे जैसी ही दशा होगी।” ●



■ आचार्य विनोबा भावे



सत्य से चिपके रहना ही सत्याग्रह है। अपने सारे जीवन का गठन सत्याग्रह निष्ठा पर करना, चाहे जितनी मुसीबतें आएँ, तो भी जिसे हम सत्य समझते हैं, उस पर टिके रहना सत्याग्रह है। उसके लिए कष्ट सहन करने पड़ें तो भी हर्ज नहीं। इतना ही नहीं, उसके लिए हम कष्ट सहन करते हैं, इसका भान भी नहीं होना चाहिए। सत्य का अमल करने वाले को उसके लिए किए जाने वाले प्रयत्न में आनंद आता है।

इस तरह आपत्ति में सत्य पर टिके रहने की शक्ति जनता में होनी चाहिए। यही एक शक्ति है, जिससे दुनिया हिंसा से बच सकती है। मैं मानता हूँ कि दुनिया के लिए सत्याग्रह से मुक्तिदायक कोई भी दूसरा शस्त्र नहीं। जिस किसी समाज में जो कुछ समस्याएँ हों, उनके समाधान के लिए इस शक्ति का उपयोग हो

निर्भयता ही सर्वश्रेष्ठ गुण

सकता है। सर्वश्रेष्ठ गुण कौन-सा है, यह कहना मुश्किल है। लेकिन गीता में उसे ‘अभयम्’ कहा गया है। इसलिए निर्भयता के पाए पर ही सारी तालीम की रचना होनी चाहिए। समाज-रचना और राज्य-प्राप्ति की रचना भी उसी आधार पर होनी चाहिए। निर्भय बने बिना सत्यनिष्ठा नहीं बढ़ेगी और न सत्य पर अडिग रहने की शक्ति ही आएगी। निर्भयता का अर्थ है न तो किसी से डरना और न किसी को डराना। दोनों मिलकर निर्भयता बनती है। अपने आपको देह से भिन्न देखने में ही निर्भयता है, जो अपने को देह से भिन्न देखता है, वह दूसरों को भी देह से भिन्न देख सकता है। इसलिए वह किसी से दबता नहीं और न किसी को दबाता ही है। किसी से डरता नहीं और न किसी को डरता है। शरीर से अपने आपको अलग पहचानना ही आत्मज्ञान है और यही है सत्याग्रह की शक्ति का अनुष्ठान।

सत्याग्रह में दोनों पक्षों की जीत ही होती है। लड़ाई में तो विचार कुटित होता है जबकि सत्याग्रह में धीरजपूर्वक अपना विचार समझाते रहना है। एक रीति से न समझें तो जिस रीति से समझ सकें उस रीति से कुशलतापूर्वक विचार समझना, यही सत्याग्रह का सर्वोत्तम, शुभ स्वरूप

है। यह जो ज्ञान-शक्ति पर विश्राम है उसी का नाम है सत्याग्रह। सत्याग्रह कोई अडंगा या दबाव डालने की बात नहीं।

उपवास सत्याग्रही का उत्तम शस्त्र है लेकिन यह शस्त्र ऐसा है कि ठीक उपयोग होने पर ही वह फलदायी होता है। जब सरकार उल्टे मार्ग पर चल पड़ी हो, जनता कुछ सुनती ही न हो, बहक गई हो, ऐसे समय अत्यंत व्याकुल होकर महापुरुष परमेश्वर से प्रार्थना करने के लिए उपवास कर सकता है। ऐसे उपवास धमकी स्वरूप नहीं बल्कि प्रेम पराकाष्ठा स्वरूप होंगे।

ताली पीटने से भक्ति पैदा नहीं होती। भक्तिवश ताली बजती है तब भक्ति का स्वरूप प्रकट होता है, लेकिन हम ताली को भक्ति की युक्ति मान बैठें तो वह ठीक नहीं होगा। इस प्रकार जब उपवास प्रेम, सत्य, करुणा आदि के स्वाभाविक परिणामस्वरूप आता है तो उसका असर भी प्रेम, सत्य, करुणा आदि के असर से भिन्न नहीं होता।

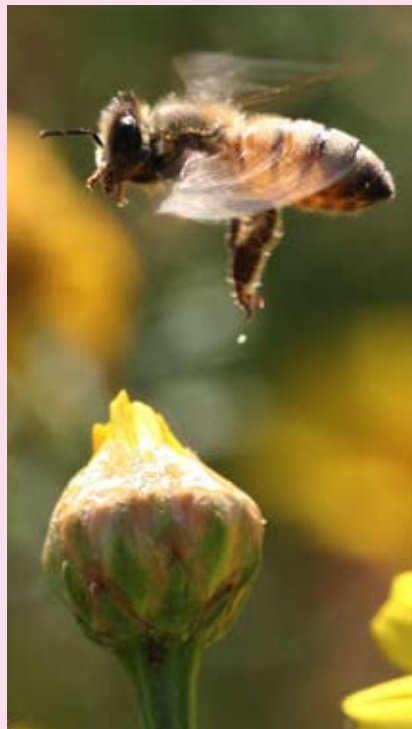
स्वराज्य मिलने के बाद लोकशाही में सत्याग्रह हो तो वह बहुत अधिक स्पष्ट, शक्तिशाली और अधिक रचनात्मक अर्थ रखने वाला होना चाहिए। ●

कर्मविज्ञान का सच!

■ गणि राजेन्द्र विजय

मानव की मूलसत्ता एक कल्पवृक्ष है। मानव के शिरोभाग में सभी देवों और दानवों का निवास है। इसमें सुविचार रूपी देवों का निवास है और इसी में कुविचार रूपी दानवों का भी निवास है। जिस प्रकार कल्पवृक्ष से मन के अनुकूल वस्तु प्राप्त की जा सकती है, उसी प्रकार मानवीय कल्पवृक्ष से भी दिव्य शक्तियाँ और दिव्य विभूतियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। मानव मस्तिष्क में देव-असुर संग्राम निरन्तर चलता रहता है, जब तक कुविचार और दुर्भाव रूपी दानवों को समाप्त नहीं किया जायेगा, तब तक सफलता और दिव्य शक्तियों का दर्शन नहीं हो सकता। साधना ही रामबाण है जो दुर्विचार रूपी असुरों का संहार करती है। सामान्यतया यह भौतिक स्थूल शरीर देखने में एक शरीर ज्ञात होता है परन्तु तात्त्विक दृष्टि से यह तीन शरीरों का समन्वित रूप है। ये तीन शरीर हैं- स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर।

यह पंचभूतों से प्राप्त साधारण शरीर स्थूल शरीर है। इसमें आंख, नाक, कान आदि ज्ञानेन्द्रियाँ और हाथ-पांव आदि कर्मेन्द्रियाँ हैं। शरीर को शक्ति देने वाले पांच प्राण हैं। इस प्रकार यह स्थूल शरीर मांस, मेदा, अस्थि आदि का संघात है। इस शरीर को ही काया, देह आदि कहते हैं। इसमें सिर, उदर, हाथ-पैर, हृदय आदि सभी



अंग-प्रत्यंग आते हैं। दूसरे भाग को 'प्राणमय कोश' कहते हैं। इसमें प्राण-उपप्राण आदि आते हैं, जो मनुष्य को जीवनीशक्ति प्रदान करते हैं।

इस प्रकार यह स्थूल शरीर अन्नमय कोश और प्राणमय कोश का संघात है। यह स्मरण रखना चाहिए कि इस स्थूल शरीर में वास्तविक, जीवनी-शक्ति नहीं है। यह जीवनी-शक्ति इस स्थूल शरीर को इसके अंदर विद्यमान 'सूक्ष्म शरीर' से प्राप्त होती है। यह स्थूल शरीर जीवात्मा की आधारशिला है।

सूक्ष्म शरीर मन और बुद्धि के समन्वय से बना हुआ है। यह स्थूल शरीर का संचालक है। इसकी प्रेरणा से शरीर की सभी क्रियाएँ होती हैं और सभी प्रकार के ज्ञान-विज्ञान इसके द्वारा अर्जित किया जाता है। इस प्रकार इस सूक्ष्म शरीर के भी दो भाग हैं- पहला मनोमय कोश और दूसरा विज्ञानमय कोश। मनोमय कोश क्रिया प्रधान भाग है। शारीरिक चेष्टाओं का आदान-प्रदान, नियंत्रण, संचालन इस कोश के द्वारा होता है। यह मन की क्रियाओं का संचालक और नियंत्रक है। विज्ञानमय कोश ज्ञानप्रधान भाग है। बुद्धि के सभी व्यापारों का नियंत्रण और संचालन इस कोश के द्वारा होता है।

इस सूक्ष्म शरीर में भी अपनी जीवनी शक्ति नहीं है। इस सूक्ष्म शरीर को यह जीवनी शक्ति कारण शरीर से मिलती है। कारण शरीर को लिंग शरीर, अव्यक्त शरीर आदि भी कहते हैं, यह सूक्ष्म शरीर से भी सूक्ष्म है, इसको आनन्दमय कोश कहते हैं। यह सूक्ष्म शरीर को शक्ति देता है। यह ज्योतिर्मय है, प्रकाश का पुंज है। शरीर का संचालक अतिसूक्ष्म शरीर है।

वस्तुतः इन तीनों शरीरों को जीवनी शक्ति देने वाला शरीर से पृथक आत्मतत्व या 'आत्मा' है। यह 'आत्मा' या 'जीवात्मा' शरीर में रहता हुआ भी शरीर से पृथक है। यह चेतनरूप प्रकाशपुंज और अविनाशी है। इसके शरीर में आने को जन्म और इसके निकल जाने को मृत्यु कहते हैं। इसके संयोग से शरीर में चेतना आती है। पहले कारण शरीर प्रभावित होता है। वह सूक्ष्म शरीर को चेतन बनाता है और सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर को जीवनी शक्ति अर्पित करता है।

जिस प्रकार उत्तम भवन के लिए आधारशिला (नींव) सुदृढ़ बनानी होती है, उसी प्रकार उच्च कोटि की साधना के लिए उच्च कोटि की पात्रता भी आवश्यक है। दिव्य या दैवी गुणों के लिए मनुष्य में देवत्व गुण की सत्ता अनिवार्य है। यह प्राकृतिक नियम है कि पात्रता और पुरुषार्थ के अनुरूप ही प्रतिफल मिलता है।

'जो जस करहि सो तस फल चाखा' तुलसीदासजी की यह चौपाई अब एक लोकोक्ति बन गई है जिसके अनुसार अच्छे-बुरे कर्मों के अनुसार सुख-दुःख रूप फल मिलता है।



ज्ञान के दो आधार हैं एक माध्यम से जानना, एक बिना माध्यम के जानना। माध्यम से जानना अर्थात् परोक्ष, बिना माध्यम के जानना प्रत्यक्ष। प्रत्यक्ष ज्ञान के द्वारा जो कुछ भी जाना गया वह असत्य नहीं पर जो परोक्ष ज्ञान के द्वारा जाना गया, उसमें सत्य होने की पूरी संभावना नहीं, यह असत्य भी हो सकता है।

मैंने अपनी आंखों से प्रत्यक्ष देखा है यह ज्ञान यद्यपि परोक्ष है क्योंकि सीधा आत्मा के द्वारा नहीं जाना गया। इंद्रियों को माध्यम से बनाया गया। आंख को, नाक को, कान को माध्यम बनाया गया, फिर भी थोड़ा सा प्रत्यक्ष तो है ही, इसलिए इसका नाम है सांख्यव्यवहारिक प्रत्यक्ष। परोक्ष है क्योंकि माध्यम है फिर भी लोक-व्यवहार में हम ऐसा उपयोग करते हैं। आम का स्वाद जो भी चखेगा वैसा ही होगा। तो एक ही जैसा माध्यम होने से ज्ञान सबको एक ही जैसा हो उस ज्ञान को सांख्यव्यवहारिक प्रत्यक्ष कह देते हैं। लेकिन एक ज्ञान वह है जो सभी को एक जैसा नहीं होता वह है निमित्त ज्ञान, अनुमान ज्ञान। यह ज्ञान सर्वथा परोक्ष है। साफ नहीं दिख रहा अनुमान लगाया जा रहा है। हमें धुंआ दिख रहा है तो अनुमान लगाया कि अग्नि होनी चाहिए। धुंआ अग्नि के बिना नहीं होता। लेकिन कभी ऐसा भी तो होता है जो दूर से धुंआ दिख रहा है वह धुंआ न हो कोहरा हो लेकिन फिर भी अनुमान सही हो जाते हैं।

तीसरी बात है किसी कारण को देखकर कार्य का ज्ञान करना। यह देश कृषि प्रधान देश है यहाँ मिट्टी के लक्षण चिन्ह देखकर यह जान लिया जाता है कि यह मिट्टी उपजाऊ है या नहीं या उसमें कौन से विरोधी तत्व है और कौन से साधक तत्व हैं। सोने के कस को देखकर जान लेते हैं कि कितना सोना है और कितना खोत है। कस के निमित्त से जाना गया ज्ञान सच उतरता है। तारे-ग्रहों की चाल देखकर पहले ही बता देते हैं कि कितने समय बाद ग्रहण लगेगा। उदित अनुदित को पहले बता दिया जाता है। शकुन निमित्तों को देखकर भविष्य में होने वाली घटनाओं को जान लिया जाता है। ●

क्या है मिथ्या और क्या है सत्य ?

■ विश्वमोहन तिवारी

ब्रह्माण्ड विज्ञान का मानना है कि वैज्ञानिक अभी तक ब्रह्माण्ड के कुल पदार्थ और ऊर्जा का मात्र 4 प्रतिशत ही देख पाये हैं या उससे उनका संपर्क हो सकता है। शेष ब्रह्माण्ड तो अदृश्य पदार्थ है या अदृश्य ऊर्जा।

वैसे भी अदृश्य पदार्थ तो अपने आप में विरोधात्मक है। विज्ञान का मूलाधार है कि पदार्थ है तो उसे दिखाना ही चाहिए, दिखना अर्थात् विज्ञान के समस्त उपकरणों की सहायता से किसी भी इन्द्रिय को दिखाना। अभी तक उनकी जो दिखाने की क्रिया है वह मात्र ब्रह्माण्ड की मंदाकिनियों के विचित्र व्यवहार को समझने के लिए एक अटकल या अनुमान है।

ऐसे चार प्रतिशत दृश्य जगत को यदि मैं मिथ्या कह दूँ तब गलत तो नहीं होगा। गुरुदेव रवीन्द्रनाथ कहते हैं कि, “तथ्यों की तंग और चुस्त पोशाक में सत्य चल-फिर नहीं सकता, सृजनात्मक कल्पना का ढीला आवरण ही उसे रास आता है, उसी में वह सहज लाघव के साथ थिरकता है।”

गंगा प्रसाद विमल कहीं पर कहते हैं कि, “मैं झूठ लिख-लिख कर सत्य उजागर करता हूँ।”

हमारे उपनिषद कहते हैं कि सत्य जाना जा सकता है अर्थात् उसका ज्ञान हो सकता है किन्तु उसका वर्णन नहीं हो सकता। यह भी विचित्र है। अब मिथ्या क्या है वह जो देखा जा सकता है और जिसका वर्णन किया जा सकता है या वह जो जाना जा सकता है किन्तु बखान नहीं किया जा सकता है? हमारी शब्द पर इतनी श्रद्धा है कि हम वर्णनातीत को सत्य मान ही नहीं सकते, आखिर क्यों न हो, आखिर शब्द को भी तो ब्रह्म कहा गया है। हम शब्द के अर्थ में भ्रम कर जाते हैं, क्योंकि वह शब्द भी सुना नहीं जाता वरना जाना जाता है। और हम भी इसी दुविधा में सारा जीवन बिता देते हैं, बजाय उसे जानने का प्रयत्न किए।

रमेश चंद्र शाह ने प्रयत्न किया और वे अपने निबंध नेपथ्य में कहते हैं, आप उस अद्भुत ब्लैक आउट जैसी शांति के अनुभव को लगभग पाकर भी अपनी पकड़ से छूट जाने देते हैं। लौटकर रम जाते हैं अपनी मोह माया की अभ्यस्त दुनिया में। वह शून्य, वह शांति, वह एकाग्रता, वह अतलांत में धंसते जाने की अनुभूति जो और किसी अनुभव जैसी नहीं, जसकै स्वाद जिसके नशे को आप किसी को अपने आप को नहीं बता सकते जो आपके लिए सचमुच गुंठे को गुड़ ही है फिर से उसमें उतरने की बेचैनी जोर मारने लगती है। इस तरह आप झूलते रहते हैं दोनों अवस्थाओं के बीच। किसे



हमारे उपनिषद कहते हैं कि सत्य जाना जा सकता है अर्थात् उसका ज्ञान हो सकता है किन्तु उसका वर्णन नहीं हो सकता।

सच मानें इसको या उसको अन्त में शाह नरसी मेहता को उद्धरित करते हुए कहते हैं कि “चित्त तो चैतन्य का ही विलास यानी खेला है।”

आदि शंकराचार्य तो कभी का कह गए हैं, “ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या” और उनके इस कथन ने बड़ा बखेड़ा खड़ा किया है। लोग समझे कि वे कह रहे हैं कि ब्रह्म सत्य है और यह जगत झूठा है, इसके नाते रिश्ते झूठे हैं। उनके कथन को परखने के लिए लोगों ने उनके पीछे एक पागल हाथी छोड़ दिया। जब उन्होंने उस हाथी को अपना पीछा करते देखा तो भागकर अपने को बचाया। तब लोगों ने उनसे पूछा कि वे मिथ्या हाथी से डरकर क्यों भागे? तब उन्होंने

उत्तर दिया कि उनका भागना भी तो मिथ्या ही था। यह घटना दर्शाती है कि मिथ्या का अर्थ झूठा नहीं, इस जगत के नाते रिश्ते झूठे नहीं हैं, यह जगत झूठा नहीं है, वरन असत्य है, इसकी सत्ता स्वयं की नहीं है वरन उस एकमेव अद्वितीय ब्रह्म पर निर्भर करती है। यह जगत नित्य परिवर्तनशील है, नाते रिश्ते भी परिवर्तनशील हैं, जब कि ब्रह्म नित्य है, अपरिवर्तनशील, निर्विकार अनादि, अनंत इत्यादि हैं, शब्दों से परे है, सदा सत्य है।

—ई-143,

सैक्टर-21

नोएडा-201301 (उ.प्र.)



कीजिए अपना कार्य सिद्ध

■ विनोद किला

यह सच है कि किसी महत्वपूर्ण कार्य पर जाने से पूर्व मन में संशय बना रहता है कि पता नहीं वह कार्य होगा भी या नहीं।

सच यही है कि हमारे जीवन में धार्मिक संस्कार रहते हैं और हम उन्हीं का पालन करते हैं। आप इसे पूजा कहिए या टोटके लेकिन इन बातों का महत्व बहुत है। अतः कार्यसिद्धि हेतु निम्न टोटके प्रभावी रहते हैं—

● गणेशजी की मूर्ति या चित्र पर पुष्प चढ़ाएं। 108 बार “श्री गजानन जय गजानन” मंत्र का जप करें। गणेशजी को गुड़ तथा नारियल का नैवेद्य दिखाएं। धूप-दीप से आरती करें। अब

गणेशजी पर चढ़ाया गया पुष्प अपने साथ ले जाएं। अवश्य कार्यसिद्धि होगी। वापसी पर वह पुष्प किसी पवित्र स्थान पर रख जाएं।

● जो स्वर चल रहा हो, वह पांव बाहर निकालकर जाना सफलता प्रदान करता है। पुरुष का दायां स्वर सिद्धिदायक माना गया है। अतः किसी कार्यवश जब घर से बाहर जा रहे हों तो देख लें कि कौन सा स्वर चल रहा है।

● महत्वपूर्ण कार्य पर जाने से पहले ग्यारह बार ‘ऊँ गं गणपतये नमः’ मंत्र का जाप करें, निश्चय ही कार्यसिद्धि होगी।

● महत्वपूर्ण कार्य पर जाते समय कुछ न कुछ खाकर जाएं। खाली पेट न जाएं, मीठा दही खाना अत्यंत शुभकारी रहता है।

राम शिष्टाचार के साथ जीना सिखाते हैं



■ सद्गुरु जग्गी वासुदेव

अगर आप राम के जीवन की घटनाओं पर गौर करें तो पायेंगे कि वह मुसीबतों का एक अंतहीन सिलसिला था। सबसे पहले उन्हें अपने जीवन में उस राजपाट को छोड़ना पड़ा, जिस पर उस समय की परम्पराओं के अनुसार उनका एकाधिकार था। उसके बाद 14 साल वनवास झेला।

जंगल में उनकी पत्नी का अपहरण कर लिया गया। पत्नी को छुड़ाने के लिए उन्हें अपनी इच्छा के विरुद्ध एक भयानक युद्ध में उतरना पड़ा। उसके बाद जब वह पत्नी को लेकर अपने राज्य में वापस लौटे, तो उन्हें आलोचना सुनने को मिली। इस पर उन्हें अपनी पत्नी को जंगल में ले जाकर छोड़ना पड़ा, जो उनके जुड़वा बच्चों की मां बनने वाली थी। फिर उन्हें जाने-अनजाने अपने ही बच्चों के खिलाफ जंग लड़नी पड़ी। और अंत में वह हमेशा के लिए अपनी पत्नी से हाथ धो बैठे।

राम का पूरा जीवन ही त्रासदीपूर्ण रहा। इसके बावजूद लोग राम की पूजा करते हैं। भारतीय मानस में राम का महत्व इसलिए नहीं है, क्योंकि उन्होंने जीवन में इतनी मुश्किलें झेलीं, बल्कि उनका महत्व इसलिए है कि उन्होंने उन तमाम मुश्किलों का सामना बहुत ही शिष्टता पूर्वक किया।

अपने सबसे मुश्किल क्षणों में भी उन्होंने खुद को बेहद गरिमापूर्ण रखा। उस दौरान वे एक बार भी न तो क्रोधित हुए, न उन्होंने किसी को कोसा और न ही घबराए या उत्तेजित हुए। हर स्थिति को उन्होंने बहुत ही मर्यादित तरीके से संभाला। इसलिए जो लोग मुक्ति और गरिमापूर्ण जीवन की आकांक्षा रखते हैं, उन्हें राम की शरण लेनी चाहिए।

राम में यह देख पाने की क्षमता थी कि जीवन में बाहरी परिस्थितियां कभी भी बिगड़ सकती हैं। यहां तक कि अपने जीवन में तमाम व्यवस्था के बावजूद बाहरी परिस्थितियां विरोधी हो सकती हैं। जैसे घर में सब कुछ ठीकठाक हो, पर अगर तूफान आ जाए तो वह आपसे आपका सब कुछ छीनकर ले जा सकता है। अगर आप सोचते हैं कि 'मेरे साथ ये सब नहीं होगा' तो यह मूर्खता है। जीने का



विवेकपूर्ण तरीका तो यही होगा कि आप सोचें, 'अगर मेरे साथ ऐसा होता है तो मैं इसे शिष्टता से ही निपटूंगा।'

लोगों ने राम को इसलिए पसंद किया, क्योंकि उन्होंने राम के आचरण में निहित सूझबूझ को समझा। आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले अनेक लोगों में अकसर जीवन में किसी त्रासदी की कामना करने का रिवाज देखा गया है। वे चाहते हैं कि उनके जीवन में कोई ऐसी दुर्घटना हो, ताकि मृत्यु आने से पहले वे अपनी सहने की क्षमता को तैल सकें।

जीवन में अभी सब कुछ ठीकठाक चल रहा है और आप को पता चले कि जिसे आप हकीकत मान रहे हैं, वो आप के हाथों से छूट रहा है तो आप का अपने ऊपर से नियंत्रण छूटने लगता है। इसलिए लोग त्रासदी की कामना करते हैं। दरअसल, राम की पूजा इसलिए नहीं की जाती कि हमारी भौतिक इच्छाएं पूरी हो

जाएं—मकान बन जाए, प्रोमोशन हो जाए, सौदे में लाभ मिल जाए। बल्कि राम की पूजा हम उनसे यह प्रेरणा लेने के लिए करते हैं कि मुश्किल क्षणों का सामना कैसे धैर्य पूर्वक बिना विचलित हुए किया जाए।

इस भक्ति में सवाल यह नहीं है कि आपके पास कितना है, आपके साथ क्या हुआ और क्या नहीं। असली चीज यह है कि जो भी हुआ, उसके साथ आपने खुद को कैसे संचालित किया। राम ने अपने जीवन की परिस्थितियों को सहेजने की काफी कोशिश की, लेकिन वे हमेशा ऐसा कर नहीं सके। उन्होंने कठिन परिस्थितियों में ही अपना जीवन बिताया, जिसमें चीजें लगातार उनके नियंत्रण से बाहर निकलती रहीं, लेकिन इन सबके बीच सबसे महत्वपूर्ण यह था कि उन्होंने हमेशा खुद को संयमित और मर्यादित रखा। आध्यात्मिक बनने का यही सार है। ●



गीता-ज्ञान का अर्थ

■ डॉ. भगवती शरण मिश्र

गीता का आविर्भाव, वेदों और उपनिषदों के उपरांत हुआ। इसलिए उसमें इन ग्रंथों का सार तत्व निहित है। उपनिषदों के कई मंत्र तो थोड़े परिवर्तन से गीता में भी पाये जाते हैं।

गीता निस्संदेह भारतीय चिंतन और धर्म के प्रति रुचि की एक महत्वपूर्ण पुस्तक है। प्रस्थान त्रयी, जिस पर आदिशंकराचार्य से लेकर सभी आचार्यों ने टीका लिखी है, उसमें गीता का प्रमुख स्थान है। अन्य दो ग्रंथ उपनिषद और ब्रह्मसूत्र हैं। अर्थात् गीता पर भाष्य लिखे बिना कोई आचार्यत्व प्राप्ति की बात सोच भी नहीं सकता।

गीता का महत्व अन्य ग्रंथों की अपेक्षा सर्वाधिक इसलिए है कि यह न केवल स्वयं ईश्वरावतार भगवान श्रीकृष्ण द्वारा कथित है अपितु उनके द्वारा गाई भी गई है। 'गीता' का शाब्दिक अर्थ ही है—जो गाया गया। वस्तुतः गीता के सभी श्लोक गेय हैं। गीता नामकरण के पीछे यही आधार है।

गीता वस्तुतः अपने में कोई स्वतंत्र पुस्तक नहीं है, अपितु यह विश्व के सबसे बड़े महाकाव्य एक लाख श्लोकों वाले महाभारत का एक अंश मात्र है। महाभारत युद्ध से विरक्त होने को उद्यत धनुष-बाण छोड़ चुके अर्जुन का युद्ध कराने हेतु ही श्रीकृष्ण को गीतोपदेश का सहारा लेना पड़ा।

महाभारत-युद्ध, उसके सैनिकों और गीता में एक अद्भुत साम्य है जिसकी ओर किसी-किसी का ही ध्यान जाता है। यह साम्य इस बात को लेकर है कि गीता में अठारह अध्याय हैं, महाभारत युद्ध भी अठारह दिन ही चला था और दोनों ओर (पांडवों और कौरवों) की सेनाओं का योग भी अठारह अक्षौहिणी ही था—ग्यारह कौरवों की ओर से और सात पांडवों की ओर से।

महाभारत के भीष्म पर्व के 43वें अध्याय के पहले ही श्लोक में गीता के महत्व को प्रतिपादित करते हुए कहा गया है कि मात्र गीता को ही सुगीता कर लें, अन्य शास्त्रों के संग्रह से क्या लाभ? गीता तो स्वयं पद्मनाम विष्णु के मुख-कमल से निस्पृत है। 'सुगीता' का तात्पर्य गीता को अच्छी तरह पढ़-समझ लेने और उसके उपदेशों के अनुसार आचरण करने से हैं पद्मनाम विष्णु से तात्पर्य यहां श्रीकृष्ण से है क्योंकि गीता-गायक वही थे और वे साक्षात् विष्णु के ही अवतार थे।

हमारे यहां गीता, गंगा और गायत्री को सर्वाधिक पवित्र और मंगलकारी कहा गया है, पर गीता गंगा से भी श्रेष्ठ है। गंगा तो जो



चिंता ही सब दुखों के मूल में हैं। कर्म में सफलता मिलेगी या असफलता, मुकदमे में हार होगी या जीत, परीक्षा में सफल होंगे अथवा असफल, ये ही चिंताएं तो हमें खाए जाती हैं।

गीता कहती है कर्म करो। फल की चिंता छोड़ दो। वह तुम्हारे हाथ में है ही कहां? प्रयास करना तुम्हारा धर्म है, तुम प्रयास से विमुख नहीं हो।



उसके पास जाएगा, उसमें स्नान-भजन करेगा, उसी का उद्धार करेगी, पर गीता ज्ञानधारी अपने ज्ञान से न जाने कितनों का उद्धार कर देगा। जो भी उससे गीता का श्रवण करेगा उसका आध्यात्मिक और पारभौतिक कल्याण होकर रहेगा। स्वयं भगवान श्रीकृष्ण ने उद्घोषित किया है—जो व्यक्ति श्रद्धायुक्त और दोष दृष्टि से रहित हो इस गीता का श्रवण भी करेगा वह भी पापों से मुक्त होकर प्रणयकर्मियों के श्रेष्ठ लोकों का प्राप्त करेगा।

यह तो श्रवण करने की बात हुई। जो गीता का साक्षात् अध्ययन करता है, उसको तो श्रीकृष्ण की अपरंपार कृपा प्राप्त होती ही है, जो व्यक्ति धर्ममय हमारे इस संवाद को पढ़ेगा वह ज्ञान यज्ञ द्वारा मेरा इष्ट (प्रिय) बन जाएगा, ऐसा मेरा मन है।

गीता गंगा से ऊपर तो है ही गायत्री से भी श्रेष्ठ है क्योंकि गायत्री तो, जो उसका विधिपूर्वक जप करता है, उसका ही उद्धार करती है पर

गीतोपासक तो उस सभी का उद्धार कर देता है जो उसके संपर्क में आते हैं। इस हेतु पृथक रूप से उद्धार देने की आवश्यकता नहीं।

गीता गंगा और गायत्री से तो श्रेष्ठ है ही यह स्वयं भगवान श्रीकृष्ण से भी श्रेष्ठतर है। यह लेखकीय कल्पना नहीं, अपितु शास्त्र वचन प्रमाण है।

वाराहपुराण में उससे संबंधित उक्ति आती है—गीता के आधार पर ही मैं टिका हूँ। गीता ही मेरा परम वास (गृह) है। गीता ज्ञान के आधार पर ही मैं तीनों लोकों का पालन करता हूँ, अर्थात् गीता-ज्ञान से संबंधित न होने पर ईश्वर अथवा श्रीकृष्ण त्रिलोक के पालन में भी अक्षम हो जाए।

गीता की महिमा के संबंध में इससे अधिक क्या कहा जा सकता है कि गीता स्वयं उसके रचयिता श्रीकृष्ण से भी श्रेष्ठ है। शायद इसी उक्ति का सहारा लेकर आगे चलकर रामचरित मानसकार तुलसी ने यह उद्घोषणा की हो कि ब्रह्म राम से राम-नाम ही बड़ा है—दोनों (निर्गुण और सगुण) जानने में बहुत कठिन हैं, पर नाम से दोनों सुगम हो जाते हैं, इसलिए कहता हूँ कि नाम ब्रह्म से भी बड़ा है।

राम नाम ब्रह्म नाम से बड़ा है और गीता स्वयं गीता-गायक से बड़ी है।

गीता वस्तुतः एक धार्मिक ग्रंथ कम और जीवन-दर्शन अधिक है। गीता भय, चिंतारहित एक सफल जीवन जीने की कला सिखलाती है। निष्काम कर्मयोग का पाठ पढ़ाती गीता फलाफल की चिंता से रहित कर्मरत रहने का दिशा-निर्देश देती है।

चिंता ही सब दुखों के मूल में हैं। कर्म में सफलता मिलेगी या असफलता, मुकदमे में हार होगी या जीत, परीक्षा में सफल होंगे अथवा असफल, ये ही चिंताएं तो हमें खाए जाती हैं।

गीता कहती है कर्म करो। फल की चिंता छोड़ दो। वह तुम्हारे हाथ में है ही कहां? प्रयास करना तुम्हारा धर्म है, तुम प्रयास से विमुख नहीं हो।

फल की ओर से निरपेक्ष हो गए और उसे भगवान पर छोड़ दिया तो जीवन में शांति ही शांति है और गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने तो स्पष्ट कहा है कि जो मुझ पर ही अपने को छोड़ देता है उसके योगक्षेम (कल्याण) का वहन मैं स्वयं करता हूँ—जो अनन्य भाव से मुझसे युक्त होकर मुझे ही भजते हैं उनके योगक्षेम की चिंता मैं ही करता हूँ।

नॉर्मन विंसेंट पील, डेल कॉर्नेगी, नेपोलियन हील आदि आध्यात्मिक सह मनोवैज्ञानिकों ने जिस सकारात्मक सोच और अध्यात्म के उपाय हाल के वर्षों में दूढ़े हैं, आश्चर्य है गीता में ये पांच हजार वर्ष पूर्व ही आ चुके हैं। ●

ज्योति-पुंज रामकृष्ण परमहंस

■ पी. डी. सिंह

मनुष्य सोचता कुछ और है लेकिन नियति को स्वीकार कुछ और ही होता है। हुगली जिले के कामारपुर नामक छोटे से गांव में एक ऐसे बालक ने जन्म लिया जिसने शिक्षा प्रणाली के विनाशकारी प्रभाव से भारत को उबार दिया। रामकृष्ण परमहंस के रूप में विख्यात होने वाले बालक गदाधर की प्रारंभ से ही सत्य एवं धर्म में निष्ठा थी। रामायण, भागवत तथा पौराणिक कथाओं की ओर तथा भजनों में बचपन से उस बालक को कुछ अतीन्द्रिय अनुभूतियां भी होने लगी थीं। “मैं पेट भरने वाली विद्या प्राप्त करना नहीं चाहता” –कहकर ही उसने स्कूल जाने से मना कर दिया था और फलस्वरूप वह आजीवन निरक्षर भट्टाचार्य ही रह गया। उनके बड़े भाई ने कलकत्ता में संस्कृत पाठशाला खोल रखी थी, साथ ही पूजा पाठ करके गृहस्थी चलाते थे। बड़े भाई रामकुमार चट्टोपाध्याय उनको अपने साथ ले आये ताकि गदाधर कुछ पढ़ाई भी कर लेगा और पूजा पाठ के काम में सहयोग भी दे सकेगा।

उन्हीं दिनों कलकत्ते के समीप दक्षिणेश्वर स्थान में गंगातट पर रानी रासमणि ने एक विशाल देवालय बनवाया जिसमें भवतारिणी माता काली, राधाकांत श्रीकृष्ण तथा बारह शिव के मंदिर निर्मित हुए। काली मंदिर में पुजारी नियुक्त होकर (गदाधर) श्री रामकृष्ण वहीं रहने लगे। पूजा करते समय उनके मन में यही प्रश्न उठता रहता था कि मां की मूर्ति पाषाण मात्र है अथवा उसमें जीवन भी है। उनकी कठोर साधना एवं व्याकुल प्रार्थना पर द्रवित होकर जगन्माता ने प्रतिमा से चिन्मय रूप में प्रकट होकर उन्हें दर्शन देकर कृतार्थ किया। इसके बाद ईश्वर प्राप्ति की तंत्र एवं वेदांत की भी सिद्धि पाई। समस्त साधनाओं में सिद्धि पाकर वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि प्रत्येक धर्म मानव को ईश्वर तक ले जाने का सच्चा मार्ग है।

धीरे-धीरे जैसे फूल के खिलने पर भौरों का झुंड स्वयं ही खिंचा चला जाता है वैसे ही सभी धर्म पिपासुओं का दल दक्षिणेश्वर के परमहंस की दो बातें सुनने को उमड़ पड़ा। इनमें हिन्दू-अहिन्दू, धनी-दरिद्र, शिक्षित-अशिक्षित, वृद्ध-युवा, पुरुष-नारी सभी लोग थे। उन दिनों पाश्चात्य शिक्षा के प्रभाव से दिग्भ्रमित अधिकांश युवक अपनी धार्मिक आस्था खो रहे थे और ईसाई धर्म की ओर आकर्षित हो रहे थे। हिन्दू समाज ने बढ़ते, ईसाई प्रभाव से रक्षार्थ आर्य-समाज, ब्रह्म समाज, प्रार्थना-समाज तथा अन्य सुधारक दलों को जन्म दिया पर ये दल भी मूर्ति पूजा, अवतारवाद आदि भावनाओं पर कठोर आघात करने लगे थे। उसी समय श्री रामकृष्ण



श्री रामकृष्ण का जीवन एक असाधारण ज्योतिर्मय दीपक है जिसके प्रकाश में हिन्दू धर्म के विभिन्न अंग एवं आशय समझे जा सकते हैं।

का जीवन प्रकाश में आया।

ब्रह्म समाज के लोकप्रिय नेता केशवचन्द्र सेन एक सुप्रसिद्ध वक्ता थे। श्री रामकृष्ण के साथ अपनी भेंटों, संवाद, वार्तालाप को केशव बाबू ने पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित कराये जिसके फलस्वरूप भारत का संपूर्ण समाज दक्षिणेश्वर के इस निरक्षर ज्ञानी संत के विचारों एवं अनुभूतियों से परिचित हुआ। बड़े-बड़े देशी पंडित विद्वान उनका दर्शन करने तथा उनके दो शब्द श्रवण करने को लालायित हो उठे।

ब्रह्म समाज के प्रसिद्ध नेता प्रताप चंद्र मजूमदार ने एक प्रसिद्ध पत्रिका थैस्टिक क्वार्टली रिव्यू में अपने प्रभाव को स्पष्ट किया, “उनके और मेरे बीच भला क्या सादृश्य है? कहां तो मैं यूरोपीय भावापन्न, सुसभ्य, आत्मकेन्द्रित, अर्द्धनास्तिक और एक शिक्षित तर्कप्रवण हूँ और कहां वे एक अनपढ़, निर्धन, ग्रामीण, मूर्तिपूजक और परिचयहीन हिन्दूभक्त हैं। क्यों मैं उनकी बातें सुनने के लिए घंटों बैठा रहता हूँ। मैंने डिजरायली और फासेट तथा स्टैनली और मैक्समूलर जैसे दार्शनिक विद्वानों के भाषण सुने हैं फिर भी मैं क्यों रामकृष्ण की वाणी सुनते हुए मंत्रमुग्ध सा रह जाता हूँ। और इसी प्रकार अनेकों उच्चकोटि के विद्वान उनके पास जाया करते हैं।”

18-19 वर्ष के तरुण नरेन्द्रनाथ भी हिन्दू धर्म में आस्था खो चुके थे, ईश्वर के अस्तित्व में संदेह करने लगे, मूर्ति पूजा न करने का प्रतिज्ञापत्र भर दिया था। उनके मन में यह प्रश्न उठने लगा कि यदि जगत के कर्ता-धर्ता ईश्वर का किसी ने दर्शन भी किया है। कोई भी

उनकी शंका का समाधान न कर सका। अंततः अपने कॉलेज पादरी प्राध्यापक के संकेत से दक्षिणेश्वर जाकर श्री रामकृष्ण से मिले और प्रश्न दुहराया- “क्या आपने ईश्वर को देखा है, इस बार उत्तर अप्रत्याशित मिला। हां देखा है, जैसे तुझे देख रहा हूँ उससे भी कहीं अधिक स्पष्ट रूप से उन्हें देखता हूँ।” नरेन्द्रनाथ के बौद्धिक संशय का कुहासा छंटने लगा और उनका अंतर आस्था एवं श्रद्धा की रश्मियों से जाग्रत एवं चैतन्य हो उठा। कॉलेज में शिक्षा के साथ ही श्री रामकृष्ण के सान्निध्य में साधना एवं स्वाध्याय भी नियमित चलता रहा। सुप्रसिद्ध कवि रामधारी सिंह ‘दिनकर’ के अनुसार यह समागम था, नवीन भारत का प्राचीन भारत की शरण में जाना। श्री रामकृष्ण और नरेन्द्रनाथ का मिलन श्रद्धा और बुद्धि का तथा रहस्यवाद और बुद्धिवाद का मिलन था।

स्वामी विवेकानंद (नरेन्द्रनाथ) तथा अन्य पाश्चात्य नवयुवकों को भी भारतीय संस्कृति का दुग्धपान कराया श्री रामकृष्ण ने। प्रसिद्ध क्रांतिकारी दार्शनिक योगी अरविन्द ने 19 जनवरी 1908 को बम्बई में अपने व्याख्यान में कहा, “परमात्मा ने इन्हें बंगाल में भेजा और कलकत्ता के दक्षिणेश्वर मंदिर में नियुक्त किया। उत्तर, दक्षिण, पूर्व और पश्चिम से अत्यंत उच्च शिक्षित इन संन्यासी के चरणों में बैठने के लिए आये तभी से मुक्ति का कार्य, भारत की उन्नति का कार्य प्रारंभ हो गया।”

प्रसिद्ध जर्मन प्राध्यापक मैक्समूलर ने कहा था, “श्री रामकृष्ण एक मौलिक विचारक थे क्योंकि उनकी शिक्षा-दीक्षा किसी विश्वविद्यालय परिधि में नहीं हुई थी।” नोबेल पुरस्कार विजेता रोमॅरोला उन्हें नरदेव (Man & God) और विश्वात्मा की अनुपम संगति रचना बताया। महात्मा गांधी लिखते हैं, “उनका जीवन हमें ईश्वर को प्रत्यक्ष रूप से देखने में समर्थ बनाता है। उनकी उक्तियां उनके जीवन ग्रंथ के पृष्ठ हैं। वे उनकी अपनी अनुभूतियों की अभिव्यक्तियां हैं।”

श्री रामकृष्ण का जीवन एक असाधारण ज्योतिर्मय दीपक है जिसके प्रकाश में हिन्दू धर्म के विभिन्न अंग एवं आशय समझे जा सकते हैं, वे शास्त्रीय मतवाद की प्रत्यक्ष अनुभूति हैं। उन्होंने 51 वर्ष में पांच हजार वर्ष का राष्ट्रीय आध्यात्मिक जीवन जीया और धर्म तथा संस्कृति को एवं शास्त्रों के आशय को सही रूप से समझने का दिशाबोध दिया। स्वामी विवेकानंद का तेजस्वी एवं क्रांतिकारी व्यक्तित्व श्री रामकृष्ण की शिक्षा-दीक्षा का ही सुफल प्रयास है।

—निदेशक,

टैगोर पब्लिक स्कूल शास्त्रीनगर,
जयपुर (राजस्थान)



साथ रहने का सुख

■ अर्पणा पाण्डेय

पारिवारिक दायरे सिमटते जाने की वजह से आज त्योहारों पर या घर में मेहमानों के आने पर बच्चों के चेहरों पर एक अजीब-सी खुशी देखने को मिलती है। जहां पहले संयुक्त परिवारों में दादा-दादी, चाचा-चाची, बुआ, ताऊ-ताई सभी एक साथ रहते थे, वहां हर दिन त्योहार जैसा ही लगता था। दिन भर साथ-साथ खाना-पीना, एक-दूसरे के दुख-सुख में भागीदार होना तथा एक साथ मेला आदि घूमना अपने आप में एक सामूहिक उत्सव से कम नहीं लगता था। आपस में मनमुटाव भी होता था, थोड़ी देर के लिए झगड़ा भी होता था, लेकिन बावजूद इसके अकेलेपन की नीरसता नहीं थी। एक सहयोग की भावना पैदा होती थी। इसके विपरीत आज छोटा परिवार सुखी परिवार तो है, लेकिन कहीं न कहीं उसमें रिश्तों की गर्माहट की कमी खटकती रहती है। आज परिस्थितियोंवश या व्यक्तिगत स्वतंत्रता के लिए लोग अलग-अलग रहना ही पसंद करते हैं। लेकिन कम ही परिवारों में बच्चों को यह अकेलापन रास आता है। किसी त्योहार या फिर किसी बच्चे के जन्मदिन पर उसका अकेलापन उसे बेहद उदास कर देता है। संयुक्त परिवारों में बच्चे किसी विशेष दिन होने पर प्रातः बिना उठाए ही उठ जाते हैं। आज दादी मेरा जन्मदिन है या आज रक्षाबंधन है... आज बुआ आएगी... रोली आएगी... मुझे राखी बांधेंगी... मैं पैसे दूंगा... मम्मी मुझे जल्दी नहलाकर नए वाले कपड़े पहना दो। ऐसी तमाम बातों से वे अपनी खुशियों का प्रदर्शन करने लगते हैं।

गर्मियों की छुट्टियां होते ही बच्चे दादा-दादी या नाना-नानी के पास ज्यादा पसंद करते हैं और ये बुजुर्ग लोग भी बच्चों के आने से काफी प्रसन्न हो जाते हैं। ये जीते-जागते खिलौने वृद्धावस्था में उनकी खुशी को दुगुना कर देते हैं उन्हें पाकर ये बुजुर्ग जैसे उनमें अपना बचपन तलाशने लगते हैं। अपने नाती-पोतों की इन हरकतों को देख वे कहते नहीं थकते कि बेटा जब तू छोटा था, तो ऐसी ही शैतानियां किया करता था। बिल्कुल तुझ पर गया है। इन्हीं यादों के साथ बच्चों से कभी तोतली भाषा में बात करेंगे, कभी थोड़ा बनकर पीठ पर बैठकर टिक-टिक चल मेरे थोड़े बच्चों से कहलाकर चलने लगेंगे।

इस तरह दादा-दादी या नाना-नानी बच्चों को पाकर अतिप्रसन्न हो जाते हैं ऐसे में कभी-कभी जब कभी बच्चे किसी वस्तु को पाने की जिद करते हैं, तो हर संभव दिलाने का प्रयास भी करते हैं। यदि संभव न हुआ, तो बड़े प्यार और धैर्य से इधर-उधर की बातों में ध्यान लगाकर समझा देते हैं। मीठी-मीठी बातों से बच्चे ऐसे



मान जाते हैं, जैसे वे समझदार हो गए हैं।

आर्थिक स्थिति से संपन्न होते हुए भी एकल परिवारों में बच्चों को यह प्यार कम ही मिल पाता है। मैंने कई परिवारों के बच्चों में प्यार की यह भूख देखी है। मेरी मित्र रंजिता का एक ही बेटा है, जो स्कूल जाने से पहले तैयार होने में रोएगा, जल्दी उठेगा नहीं। आधा घंटे पहले उसे गोद में लेकर टहलायेगी और दादा-दादी की बातें करेंगी। दूसरे दिन यदि कोई त्योहार हुआ, तो उसकी चर्चा करेगी कि कल सब लोग आयेंगे और घुमने चलेंगे, तब अचानक उसमें फुर्ती आ जाती है। वह झट से खुशी-खुशी तैयार हो जाएगा। स्कूल से आने के बाद भी उसकी यह खुशी बरकरार रहती है।

इन एकाकी परिवारों में बच्चों में अकेले रहकर अपने सामानों के प्रति भी एकाधिकार की भावना पनपते लगती हैं। वे खाने-पीने की वस्तुएं भी मिल-बांटकर नहीं खा सकते, जबकि संयुक्त परिवारों में खाने-पीने की कोई भी वस्तु आती है, तो उसे घर का बड़ा अपने हाथों से सबको बराबर बांटता है। चाहे कितने भी सदस्य हो, कोई अपनी मनमानी नहीं कर सकता। बुजुर्ग व्यक्ति से सभी डरते हैं और उसका कहना भी सर्वमान्य होता है। यहां ताऊ-ताई या चाचा-चाची के बच्चों में भी सगे भाइयों जैसा व्यवहार रहता है। सब एक साथ मिल-जुलकर रहता है। बच्चों की एक अच्छी कंपनी होती है, जबकि अकेला बच्चा हर समय किसी न किसी का साथ ढूंढता रहता है। गलती करने पर वह किसी की बात भी नहीं मानेगा। इस तरह उसमें अहम की भावना पनपती है। जो कुछ हूँ मैं ही हूँ। मैं ही सही हूँ।

इन छोटी-छोटी बातों का बच्चों के विकास पर काफी विपरीत प्रभाव पड़ता है। वह कहीं न कहीं अपने आपको असुरक्षित-सा महसूस करने लगता है। मम्मी या पापा जब तक साथ है तब तक वह बेफ्रिक होकर खेलता रहेगा, अन्यथा नहीं। बच्चा स्कूल से घर आए और यदि कभी मम्मी या पापा में से कोई न मिले, तो वह रोता ही रहेगा। आसपास के लोगों के पास भी नहीं जाएगा। इस तरह की समस्याओं के निदान के लिए बच्चों को कभी-कभी दादी के पास या बुआ के पास अकेले रहने के लिए छोड़ देना चाहिए। पड़ोसी से संबंध अच्छे रखने चाहिए और कभी-कभी बच्चों को एक-दूसरे के पास छोड़ते भी रहना चाहिए। उनके बच्चों के साथ बच्चों को लेकर बैठना चाहिए तथा खाने-पीने की चीजों और खिलौने के साथ खेलने देना चाहिए। साथ ही उन्हें नमस्ते करना, बड़ों को प्रणाम करना तथा उनसे कैसे बातें की जाएं आदि शिष्टाचार की बातें भी सिखाते रहना चाहिए। संयुक्त परिवारों में बच्चे इस तरह की बातें बड़ों को देखकर ही सीख जाते हैं। मां-बाप को चाहिए कि बच्चों की समुचित शिक्षा के साथ-साथ उन्हें समय-समय पर परिवार के सदस्यों से भी मिलवाते रहें। परीक्षा परिणाम आने पर या कहीं कुछ पुरस्कार आदि मिलने पर उन्हें बड़ों का आशीर्वाद लेने अवश्य भेजना चाहिए। आत्मीयजनों का प्यार और आशीर्वाद पाकर बच्चों का हौसला बढ़ता है। मेल-मिलाप से प्यार, आदर और श्रद्धा जैसे भाव स्वतः ही आ जाते हैं। अतः बच्चों में प्रेम, सद्भाव और लोकाचार जैसे गुण लाने के लिए पारिवारिक जनों से उनकी निकटता बेहद जरूरी है। ●



सूर्योदय से दिन की शुरुआत

■ नरेन्द्र देवांगन

सायंकाल, मध्यरात्रि एवं ब्रह्म मुहूर्त से वार-प्रवेश केवल विशेष कार्यों में खास अवसरों पर ही मनाने की प्रथा और शास्त्रीय विधान प्राप्त होते हैं। जन्म-पत्र आदि सभी कार्यों में सूर्योदय से ही वार-प्रवेश माना जाता है। जन्म-पत्र में सूर्योदय यदि एक पल भी विलंब होता है तो पहले दिन की तिथि एवं वार लिए जाते हैं।

प्रत्येक भारतीय पंचांग में सूर्योदय से ही तिथि, वार, नक्षत्र, योग आदि का काल लिखा होता है। इष्टकाल सूर्य उदय के समय से ही माना जाता है। इष्टकाल से ही लग्न, मुहूर्त आदि सब निर्धारित होते हैं। स्मार्त के अनुसार सूर्योदय के बाद एक पल भी दशमी हो तो एकादशी दशमी-विद्धा मानी जाती है। यह नियम भी सूर्य के उदय से वार-प्रवेश मान कर ही स्थिर हुआ है। कालमाधव, ब्रह्मस्फुट सिद्धांत, ज्योतिर्विदाभरण प्रभृति शास्त्रीय ग्रंथों में स्पष्ट कहा गया है कि विश्व की उत्पत्ति सूर्योदय के समय होती है। अतः वार-प्रवेश भी सूर्योदय से ही होता है। सिद्धांत शिरोमणि, पुलस्ति सिद्धांत तथा विशिष्ट संहिता के अनुसार सूर्य के दर्शन का नाम दिन और नहीं दिखाई पड़ने का नाम रात्रि है। अतः दिन का आरंभ सूर्योदय से ही होता है। इन प्रमाणों से स्पष्ट होता है कि सूर्य के उदय से पहले तथा अर्द्धरात्रि के बाद होने वाले संध्या आदि धार्मिक कार्यों में तो अर्द्धरात्रि से वार-प्रवेश माना जाता है, बाकी समस्त कर्मों में सूर्योदय से वार-प्रवेश का विधान है।

सूर्योदय अक्षांश और क्रांतिभेद से अलग-अलग स्थानों पर अलग-अलग समय में



होता है। वर्ष में दिन तथा रात्रि के मान में क्षय और वृद्धि भी होते रहते हैं, लेकिन अहोरात्र 60 घटियों का ही रहता है। अतः दिन-रात के क्षय एवं वृद्धि की कठिनाई से बचने के लिए गणना में 'वार-प्रवृत्ति' से काम लिया जाता है। जब पूर्ण यानी शून्य क्रांति के दिन सायनमान से सूर्य विषुवत रेखा अर्थात् मेष-तुला राशियों पर आता है तब उस दिन विश्व में सब जगह दिन और रात बराबर होते हैं। इसलिए इस दिन के सूर्योदय के समय को स्थिर मान कर उसी समय को 'वार-प्रवृत्ति' नाम दिया गया।

ज्योतिषशास्त्र में इसका स्पष्टीकरण है जिसका सारांश यह है कि अपने नगर या ग्राम के सूर्योदय समय से 6 होरा पर (6 बजे) वार-प्रवृत्ति होती है। दुघड़िया मुहूर्त, कालहोरा,

नक्षत्रहोरा, क्षण-वार आदि में यही 6 होरा पर वार-प्रवृत्ति मानी जाती है। इसके अनुसार भारत में वार-प्रवृत्ति का समय भारतीय विषुवत रेखा, जो उज्जैन से होकर गुजरती है, के अनुसार निश्चित होना चाहिए। भारत का स्थित समय (स्टैंडर्ड टाइम) उज्जैन के समय से निश्चित होना चाहिए। वर्तमान समय की भांति ग्रीनविच से नहीं। अंतर्राष्ट्रीय स्थिर समय से संबंध रखने के लिए भारतीय स्थिर समय और ग्रीनविच के समय में जो 5 घंटे 30 मिनट का अंतर है, उसे पूरे 6 घंटों का अंतर कर देना चाहिए। यानी यह अंतर 30 मिनट और बढ़ा देना चाहिए। फल यह होगा कि भारत की घड़ियों के अनुसार आज जिस प्रातःकाल को 6 बजे कहा जाता है, उसे रात्रि के 12 बजे कहा जाए और शाम के वर्तमान 6 बजे को दिन के 12 बजे। आज के 7 बजे प्रातः को दिन का एक बजा कहा जाए, क्योंकि उसी समय दिन आरंभ होता है। 12 बजे पर दिन समाप्त हो जाएगा। रात्रि का एक बजा कहा जाएगा, क्योंकि वह रात्रि का प्रथम घंटा है। अपने 12 घंटे समाप्त करके 12 बजे रात्रि समाप्त हो जाएगी। कहने का अर्थ यह है कि जैसे ब्रिटेन के ग्रीनविच नगर में वार-प्रवृत्ति एक बजे से होती है वैसे ही भारत में भी होनी चाहिए। भारत को ब्रिटेन का अनुकरण न कर इस संबंध में स्वाधीन होना चाहिए। लड़ाई के समय स्टैंडर्ड टाइम एक घंटा बढ़ा देने से जैसे कोई गड़बड़ी नहीं हुई थी, उसी प्रकार वर्तमान समय की मान्यता बदलने में भी कोई गड़बड़ी न होगी।

—नरेन्द्र फोटो कॉपी सेन्टर,
पो. खरोरा, जिला-रायपुर-493225
(छत्तीसगढ़)

प्रमेह और पथरी नाशक वनौषधि है गोखरू

■ सुरेन्द्र अंचल

हमारे वनों में, घरों के आसपास सैकड़ों ऐसे पौधे हैं, जो असाधारण औषधीय गुणों को धारण किये हैं। उचित जानकारी और पहचान के अभाव में हम जिन्हें व्यर्थ समझकर उखाड़ फेंकते हैं- जैसे आक, धतूरा, कर कूमठा फोग, पवाड़िया, कटेली गोखरू आदि। गोखरू एक ऐसा कटीला पौधा है, जिसमें आयुर्वेद को बहुत अपेक्षाएं हैं।

'गोखरू' दशमूल का एक प्रसिद्ध घटक है। यह दो प्रकार का होता है- छोटा गोखरू और बड़ा गोखरू। छोटा गोखरू जमीन के साथ-साथ फैलता है अतः इसे 'पसर-गोखरू' भी कहते हैं। जबकि बड़े गोखरू का पौधा आधा मीटर

तक ऊंचा होता है। छोटा-गोखरू के पत्ते चने के पौधे जैसे होते हैं और यह अनेक शाखाओं में विभक्त होकर जमीन के साथ पसरता है। इसमें चार कांटे वाला छोटा 'चणबोर' के जितना कुछ पतला फल लगता है।

यह स्वभाव से शीतल और बलवर्धक तथा मूत्र-प्रणाली का संशोधन करनेवाला होता है। इसलिए इसका प्रयोग 'पथरी' को नष्ट करने में किया जाता है। यह श्वास, कास, बवासीर और प्रमेह का नाश करने वाली तथा हृदय रोग के लिए भी अत्यंत उपयोगी वनौषधि है। 'वात-व्याधि' बुढ़ापे में घुटनों में दर्द आदि की चिकित्सा के लिए इसके चूर्ण को लड्डुओं में मिलाकर खाने का चलन वर्षों पुराना है।

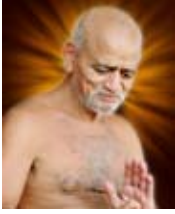
'बड़ा गोखरू' का पौधा आधा मीटर तक

ऊंचा होता है। इसके पत्ते गोल, कटावदार, थोड़े मोटे व रसयुक्त होते हैं। इसके तीन कांटे वाला फल लगता

है। इसका डंठल व चिकने लेसदार रस से युक्त होता है। यो तो गुणों की दृष्टि से बड़ा- गोखरू भी छोटे गोखरू के समान ही होता है, किन्तु यह परम वातानुलोमक एवं बवासीर और मूत्र-कच्छ के काम आता है। इसका फूल, छोटे गोखरू के आकार से बड़ा होता है। रसायनवेत्ताओं ने पारे के संस्कारों में इसका खुलकर प्रयोग किया है।

—मेवाड़ वनौषधि विकास संस्थान
कामली घाट, राजसमंद (राजस्थान)





■ आचार्य श्री विद्यासागर



भारत का प्रत्येक नागरिक भोगों को क्रमशः नियंत्रित करने के लिए ही गृहस्थाश्रम में प्रवेश करता है। विवाह करता है। विवाह की पद्धति के बारे में भारत की प्रथा एक अलग प्रथा है। यहां विवाह का अर्थ मात्र भोग का समर्थन करना नहीं है बल्कि भोग को नियंत्रित रखने की प्रक्रिया है। काम को क्रमशः जीतने का एक सीधा-सरल तरीका है विवाह। जो व्यक्ति विवाह के बिना रहना चाहता है उसके लिए योग की साधना अलग है, जिसके माध्यम से वह जीवन की ऊर्जा को उर्ध्वगममान बनाता है। अपने जीवन में फिर पीछे मुड़कर नहीं देखता। लेकिन इस प्रकार के व्यक्तियों की संख्या अत्यल्प है।

बहुसंख्यक लोगों के लिए, जो विवाह की पद्धति अपनाते हैं, उन्हें भी पूर्व भूमिका का प्रशिक्षण लेना चाहिए। जीवन को किस प्रकार ढालना है, इस विषय में आज कोई नहीं सोचता। सोचना चाहिए। यदि मां-पिता लड़की या लड़के को देखते हैं तो पहले धन नहीं बल्कि उनके चरित्र के बारे में पूछताछ करनी चाहिये, भारतीय सभ्यता के अनुसार तो विवाह की यही प्रक्रिया है। इसके बाद ही संबंध होते हैं। संबंध का क्या अर्थ है? 'समीचीन रूपेण बंध इति'—समीचीन रूप से बंधने का नाम ही संबंध है।

आज अधिकतर सुनने में आता है कि संबंध बिगड़ गया। बिगड़ने का कारण क्या है, तो यही कि पूर्वापर विचार नहीं किया और संबंध तय कर लिया। यही तो मुश्किल है। जो संबंध होता है वह माता-पिता के द्वारा किया जाता है और वर-वधू को मंजूर होता है। वे जानते हैं कि माता-पिता ने हमारे हित के लिए किया है।

एक बार की बात है। मुसलमानों के यहां शादी थी। पंडाल में वर को बैठाया गया और वधू को बहुत दूर अंदर परदे की ओट में। दोनों पक्षों में मौलवी रखे गये थे। उनके द्वारा पूछा गया कि क्या यह संबंध दोनों को मंजूर है तो वे कह देते हैं कि जी हां! मंजूर है। यह एक बार नहीं, तीन बार बोलना पड़ता है जैसे आप मन-शुद्धि, वचन-शुद्धि और काय-शुद्धि बोलते हैं। हमने सोचा है कि यह तो शपथ हो गयी। सभी के सामने शपथ ले ली ताकि संबंध पूरी जानकारी के साथ हो।

आज तो भारत की क्या दुर्दशा हो गयी है! कभी आपने सोचा कि किस तरह भारतीय

भोग को नियंत्रित रखने की प्रक्रिया है विवाह



सभ्यता टूटती जा रही है विवाह के मामले में। यदि भारतीयता सभ्यता से संस्कारित होकर शादी की जाए तो पति-पत्नी दोनों कुछ ही दिनों में भोगों से विरक्त होकर घर से निकलने का प्रयास करते हैं। भोगों को त्यागने की भावना उनके अंदर स्वतः ही आने लगती है और उसके उपरांत आत्मोद्धार करके वे अपने जीवन का निर्माण कर लेते हैं।

कुल-परम्परा और संस्कृति का ध्यान रखकर जो विवाह होते हैं उनमें भोग की मुख्यता नहीं रहती। विवाह के समय होने वाले विधि-विधान वर-वधू को सदाचार, विनय, परस्पर स्नेह और व्यसन-मुक्त होकर जीने का संदेश देते हैं। सप्तपदी विवाह में सात प्रतिज्ञाएं दी जाती हैं जिनका पालन वर-वधू को जीवन पर्यंत करना होता है। विवाह की सामग्री में अष्ट मंगल द्रव्य और विशेष रूप से स्वास्तिक का रखा जाता है। हमने सोचा कि सांथिया के बिना यहां भी काम नहीं चलता। स्वास्तिक का अर्थ है—“स्वस्थ अस्तित्वं द्योतयति इति स्वास्तिक” —अपने अस्तित्व को उद्योत करना, अपने-आप को पा लेना।

उसका सीधा-सा अर्थ यही हुआ कि विवाह के समय कह दिया जाता है कि देखो, तुम दोनों मिलने जा रहे हो, लेकिन ध्यान रखना, सब कार्यों को मिल-जुलकर करना अपनी दिशा को नहीं भूलना और 'स्व' के अस्तित्व को भी कभी नहीं भूलना। यह आत्मा को उन्नत बनाने की प्रक्रिया है। यह एकमात्र अवलम्बन है। जिस प्रकार नदी की पार रकते समय नाव की आवश्यकता होती है, जिस प्रकार जंगल को पार

करते समय मार्गदर्शक की आवश्यकता होती है, किसी सूचना या संकेत फलक की आवश्यकता होती है उसी प्रकार जीवन-साथी के माध्यम से दोनों पार हो जायें भवसागर से, यह परस्पर आलम्बन बनाया जाता है।

इतना ही नहीं, सबसे बड़ा संकल्प तो इस बात का किया जाता है कि 'मातृवत् परदारेषु' अर्थात् एकमात्र पत्नी को छोड़कर अब पति के लिए संसार में जितनी भी महिलाएं हैं, उनमें अपनी से बड़ी को मां के समान, बराबर उम्र वाली को बहिन के समान और छोटी को पुत्री के समान समझना, ऐसा कह दिया जाता है। और वधू से कहा जाता है कि वर को छोड़कर सबको पिता के समान, भाई के समान या पुत्र के समान जानना। इसके अलावा और कोई राग भाव नहीं आना चाहिए।

आज की विवाह प्रक्रिया को देखकर लगता है कि व्यक्ति प्राचीनकाल से चली आ रही सही पद्धति को छोड़ते चले जा रहे हैं। धन-पैसे का लालच बढ़ता जा रहा है। आज बड़ी उम्र की कन्याएं दहेज के कारण अविवाहित बैठी रहती हैं। आज शादी के उपरांत भी कन्याएं दहेज के कारण तकलीफ पाती हैं। उनका जीवन उनके घर में सुरक्षित नहीं रहता। उन पिताओं पर क्या गुजरती है जिनकी बेटियों के ऊपर आए दिन दुर्घटना घटती हैं? यह तो वही जानते हैं। अब तो विवाह न होकर यह तो व्यवसाय हो गया है। यह कैसी परम्परा, यह कौन-सा आदर्श प्रस्तुत किया जा रहा है पढ़े-लिखे आज के समाज द्वारा।

पाणिग्रहण होता है, एक-दूसरे का हाथ पकड़कर जीवन भर साथ चलने का संकल्प लिया जाता है। जीवन में कौन-कौन सी घाटियां आ सकती हैं, कैसी-कैसी बाधाएं आ सकती हैं, उन सभी में दोनों मिल-जुलकर संतोषपूर्वक आनंद के साथ रहें, दोनों परस्पर सहयोगी बनें, एकता के साथ जिएं, यही भावना होती है। लेकिन अर्थ के प्रलोभन के वशीभूत होकर आज अनर्थ हो रहा है। समाज के द्वारा इस पर अंकुश लगाया जाना चाहिए। मात्र धर्म की चर्चा करने से कुछ नहीं होगा, आचार-विचार में धर्म आना चाहिए।

समाज में यदि एक भी बुरा कार्य हो जाता है तो उसकी बुरी छाप पूरे समाज पर पड़ती है। भाई, यह अर्थ प्रलोभन ठीक नहीं है। भोग सामग्री की लिप्सा आपको कभी योग का स्वाद नहीं लेने देगी। अपने जीवन को ऐसा बनाओ जिससे लोग अच्छी शिक्षा ले सकें। पुराणों में देखो, सद्गृहस्थ का जीवन कितना उज्वल था। ●



हरितापात में हरि का वास

पत्ती-पत्ती, बूटे-बूटे में प्रकृति का प्यार होता है। तभी तो इन्हें देवार्चन में अर्पण किया जाता है। गणपति को दूर्वा चढ़ाते हैं। वृंदा हरिप्रिया है। शंकर पर बिल्व पत्र अर्पित होते हैं। सत्यनारायण की पूजा में केले के पात सजते हैं। आम्र पल्लव वंदनवार में शोभायमान होते हैं। हर देवी-देवता की पूजा में उनकी प्रियतानुसार विशिष्ट पत्ती-फूल-फल का अर्पण होता है। यह सृष्टि संसार रहस्यपूर्ण है।

■ डॉ. सुनील कुमार अग्रवाल

प्रकृति की त्रिगुणात्मक शक्तियों में जगत के पालनहार श्रीहरि हैं। जीवों की उदरपूर्ति हेतु पुष्प, पात, कंदमूल, फल इत्यादि वनस्पतियों से ही प्राप्त होते हैं। पेड़-पौधे के पात-पात में हरित विश्वास होता है, हरि का वास होता है। यूं तो कण-कण में, तृण-तृण में ब्रह्म समाया है। किन्तु आत्मपोषी वनस्पतियों से हमने पोषण का आधार पाया है। अन्न ही हमें पुष्ट करता है, तभी तो वैदिक ऋचाओं में श्रीहरि से प्रार्थना की गई है-

**वनस्पति पवमान मध्वा समंघिषारया।
सहस्रवल्गं हरितं भ्रजमानं॥**

(ऋग्वेद 9/5/10)

अर्थात् हे संसार को पवित्र करने वाले देव! वनस्पति को मधु अर्थात् वर्षा की धारा से संयुक्त कर इतना बढ़ाओ कि वह हजारों कलियों में खिल उठे और उनके चमकीले सुवर्णमय आभा लिए हुए हरे पत्ते चारों ओर अपनी शोभा बिखेर डालें।

हमारे चारों ओर बिखरी हरियाली, पेड़ों के हरे पत्तों के कारण दृष्टिगोचर होती है। पत्तियां ही पेड़ों का शृंगार करती हैं। प्रकृति का उपकार करती है। पेड़ पूर्ण परितंत्र होता है और हरी पत्तियां ऊर्जा रूपान्तरण यंत्र की तरह कार्य करती हैं। पत्तियां सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति में भोजन बनाती हैं और ऊर्जा का संग्रहण करती हैं। पत्तियां ही प्राणवायु का संचार करती हैं तथा वातावरण से पोषक तत्वों का हरण करती हैं। पवित्र पत्तों में ईश्वर निवास करता है। मधुर भजन की पक्तियां उद्धरित हैं-

**पत्ते-पत्ते में उनका ठिकाना है
आंख वालों ने उनको पहचाना है
ये बहारें उनकी, ये गुलजार उनका
जमीं आसमां चांद सूरज है उनका
हर नजराना उनका सुहाना है
आंख वालों ने उनको पहचाना है
पत्ते-पत्ते में उनका ठिकाना है।**

हमारे पुराण-आख्यान हमें श्रद्धा, भक्ति और विश्वास की भावदशा में लाने में मददगार होते हैं। सृष्टि के प्रारंभ में जब सत और असत नहीं था। चारों ओर अंधकार व्याप्त था तब अथाह जलराशि के ऊपर तैरते हुए हरितापात पर



सृष्टिकर्ता श्री हरि अजन्मे ही प्रकटे थे। इसी भाव प्रवणता के आलोक में चित्रकारों ने अपने मनोभाव केनवास पर उकड़े हैं। पान के पत्तों से सजा श्रीगणेश रूप, बिल्व पत्र पर भगवान का बाल रूप अथवा बट के पत्ते पर अपने पैर का अंगूठा चूसते श्री बाल कृष्ण को सजाया है।

पत्ती-पत्ती, बूटे-बूटे में प्रकृति का प्यार होता है। तभी तो इन्हें देवार्चन में अर्पण किया जाता है। गणपति को दूर्वा चढ़ाते हैं। वृंदा हरिप्रिया है। शंकर पर बिल्व पत्र अर्पित होते हैं। सत्यनारायण की पूजा में केले के पात सजते हैं। आम्र पल्लव वंदनवार में शोभायमान होते हैं। हर देवी-देवता की पूजा में उनकी प्रियतानुसार विशिष्ट पत्ती-फूल-फल का अर्पण होता है। यह सृष्टि संसार रहस्यपूर्ण है। हमने ईश्वर को भले ही न देखा हो किन्तु उनकी कृपा का अनुभव हर किसी को कभी-न-कभी अवश्य ही होता है। सृष्टि में सर्वत्र ईश्वरीय का संघात एवं आघात है।

आकाश तत्वीय नीला रंग तथा धरती का मटियाला पीला रंग ही मिलकर हरियाली सजाता है। पेड़ों की पत्तियों पतझड़ से पहले पीली पड़ने लगती है। अर्थात् आकाश तत्व हारता है तब पत्तियां पूर्ण सक्षमता से भोजन निर्माण नहीं कर पाती, क्योंकि उनमें कुछ विजातीय तत्व एकत्रित हो जाते हैं। इसीलिए जगत नियंता ने प्रकृति में पतझड़ का प्रकल्प रचा है ताकि जरा-जीर्णता से मृत प्रायः पत्तियां झड़ कर मिट्टी में मिल जाती हैं जो खाद बनकर उर्वरा शक्ति को बढ़ाती है। प्रकृति में सब कुछ प्रयोजन मूलक एवं ऋतुबद्ध है। सूखी पत्तियों का माटी में मिलना ही वस्तुतः नवांकुरण है।

दरअसल पत्तियों के हरित वर्ण क्लोरोफिल का टूटना एवं अन्य रासायनिक पदार्थों में बदल जाना जटिल क्रिया है। पतझड़ के आने से पहले पत्ती के उपयोगी तत्व पत्तियों से निकलकर पेड़-पौधों के अन्य भागों में चले जाते हैं और जब नवीन वर्ण कलिकाओं का मुकुलन होता है तो पुनः हरितापात ही पेड़ का परिधान सजाते हैं। हरी पत्तियों का मूल स्वभाव नहीं बदलता है। हरित पत्तियों का पीला पड़ना और झड़ना नैसर्गिक अनिवार्यता है। प्रभु का संदेश है कि अनुकूलता एवं प्रतिकूलता समय के साथ आती और जाती हैं हमें हमेशा समत्व भाव से रहना चाहिए और प्रकृति के जर्-जर् में ईश्वर का दीदार करना चाहिए। एक शेर है-

**“निगाहें कामिलों पर पड़ ही जाती हैं
जमाने की
नहीं छिपता है अकबर फूल पत्तों में
निहा होकर।”**

(कामिल=ज्ञाता, अकबर=शक्तिमान)

ईश्वर की तलाश जारी है उन्हें चैतन्य शक्ति से ही जाना जा सकता है। एक बार भगवान बुद्ध से आनंद ने यह जिज्ञासा प्रकट की तो बुद्ध ने पतझड़ से टूटकर गिरी और चारों ओर बिखरी सूखी पत्तियों की ओर ईशारा करते हुए कहा- “आनंद मैंने अपने बोध से तुम्हें सत्य से साक्षात्कार का प्रयास किया है किन्तु इन पत्तियों की तरह असंख्य सत्य तुम्हारे चारों ओर बिखरे हैं इन्हें पहचानो।”

**-स्वप्निल सदन, रानी बाग,
सुभाष रोड, चंदौसी,
मुरादाबाद-202412 (उ.प्र.)**



रहस्यों से भरा है मानव जीवन

■ आचार्य सुदर्शन

मानव जीवन अनंत रहस्यों से भरा पड़ा है। जीवन के बहुत से पहलू अभी भी आम मानव के लिए एक पहिली की तरह हैं। परमपूज्य आचार्य श्री सुदर्शनजी महाराज ने इन गूढ़ रहस्यों को आमजन की समझ व जानकारी को ध्यान में रखते हुए इन पर बहुत कुछ लिखा व कहा है। ऐसे ही एक गूढ़ विषय पर महाराज श्री ने लौकिक ज्ञान को माध्यम बनाकर साधकों को समझाया है। महाराज श्री कहते हैं अंतरिक्ष ऊर्जा प्राण वायु है जो जीव में प्राण शक्ति का संचार करती है। यह एक प्रकार का गुरुत्वाकर्षण शक्ति है जिस शक्ति से वह प्रतिक्षण क्रियामान रहती है।

अब प्रश्न उठता है कि यह अंतरिक्ष है क्या? अंतरिक्ष का अर्थ है अनंत आकाश। जिसकी कोई सीमा न हो। जिसके न आदि का पता हो न अंत का यह अनंत शून्य है। जिस शून्य में प्रकृति विभिन्न रूपों में विचरण करती है। दरअसल अनंत की कोई परिभाषा नहीं होती, क्योंकि परिभाषा किसी रूप की होती है। भाव अथवा शून्य जैसी स्थिति को नहीं बताया जा सकता, इसलिए अनंत केवल अनंत होता है। इसी अनंत आकाश को अंतरिक्ष कहते हैं।

इधर हाल के वर्षों में अनंत की ओर वैज्ञानिकों ने काफी ध्यान दिया है। वे जानना चाहते हैं कि इस अंतरिक्ष के रहस्य को जाना जाए। अंतरिक्ष के अनेक तत्व हैं। जहां तक हवा का दबाव है और फिर अनेक तल हैं,



अध्यात्म का मानना है कि "इन संपूर्ण सूर्यमंडलों अथवा अंतरिक्ष का नियंत्रण परमात्मा शक्ति के द्वारा होता है। संभव है, इस अनंत अंतरिक्ष के ऊपर कोई परम सत्ता है जो इस संपूर्ण ब्रह्मांड को चला रहा है।"

जिसे अंतरिक्ष कहते हैं। अंतरिक्ष में अनेक ग्रह अपनी कक्षा में अपनी गुरुत्वाकर्षण शक्ति से अनादिकाल से गतिशील हैं। अंतरिक्ष में क्या-क्या है, यह बताना बहुत मुश्किल है। लेकिन हमारे संतों ने प्राचीन काल में अपने अनुभव से बताया कि अंतरिक्ष में अनेक सूर्यमंडल हैं। जिस एक सूर्य के नीचे हम खड़े हैं, वह अनेकों सूर्यों में

से एक है। यह सूर्यमंडल नौ ग्रहों से घिरा है। इस सूर्यमंडल के नौ ग्रह एवं इन ग्रहों के अनेक उपग्रह हैं। इन सबों को मिलाकर एक सूर्यमंडल है। इस सूर्यमंडल में एक ग्रह से दूसरे ग्रहों की दूरी करोड़ों मील मानी जाती है। हमारे आत्मद्रष्टा संतों ने अपनी सूक्ष्म दृष्टि से इन ग्रहों की दूरी का ज्ञान प्राप्त किया और उसी के आधार पर उन संतों ने निर्णय किया कि ब्रह्माण्ड में जितने जीव हैं, वे सभी एक-दूसरे से प्रतिक्षण प्रभावित होते हैं तो सूर्य भी हमसे प्रभावित होता है। यह तो एक सूर्यमंडल की बात है। इस तरह आज के वैज्ञानिक भी मानते हैं कि लगभग कई लाख अथवा असंख्य सूर्यमंडल एवं निहारिकाओं के मेल से एक आकाशगंगा बनती है। एक आकाशगंगा में कितने सूर्यमंडल और कितनी निहारिकाएं हैं, उसकी गणना करने पर गिनती के अंक छोटे पड़ जायेंगे। इसलिए अंतरिक्ष को अनंत कहा जाता है।

भौतिक शास्त्र के महान ज्ञाता आइंस्टीन ने कहा था कि "इस अनंत अंतरिक्ष के संबंध में कुछ भी बताना मुश्किल है, क्योंकि निश्चित रूप से यह नहीं जा सकता है कि इन सूर्यमंडलों अथवा संपूर्ण अंतरिक्ष को कौन संचालित कर रहा है।" दूसरी ओर अध्यात्म का मानना है कि "इन संपूर्ण सूर्यमंडलों अथवा अंतरिक्ष का नियंत्रण परमात्मा शक्ति के द्वारा होता है। संभव है, इस अनंत अंतरिक्ष के ऊपर कोई परम सत्ता है जो इस संपूर्ण ब्रह्मांड को चला रहा है।" अध्यात्म में उसी परम सत्ता को परमात्मा, ईश्वर भगवान आदि नामों से पुकारा जाता है। ●

भारतीय संस्कृति का प्रतीक मंगल कलश

भारतीय संस्कृति में फूलों और जल से परिपूर्ण कलश की स्थापना पूजा अर्चना आदि सभी संस्कारों में की जाती है। पूजा पाठ में भी कलश किसी न किसी रूप में स्थापित किया जाता है। कलश के मुख पर ब्रह्मा, ग्रीवा में शंकर और मूल में विष्णु तथा मध्य में मातृगणों का वास होता है। ये सभी देवता कलश में प्रतिष्ठित होकर शुभ कार्य संपन्न कराते हैं।

हमारे प्राचीन साहित्य में कलश की बहुत सराहना की गई है। अथर्ववेद में घी और अमृतपूरित कलश का वर्णन है। वहीं ऋग्वेद में सोमपूरित कलश के बारे में बताया गया है।

मंगल का प्रतीक कलश अष्ट मांगलिकों में से एक होता है। जैन साहित्य में कलशाभिषेक का महत्वपूर्ण स्थान है। जो जल से सुशोभित है वही कलश है। कलश की उत्पत्ति के विषय में अनेक कथाएं प्रचलित हैं जिसमें से एक समुद्र मंथन से संबंधित है जिसमें कहा गया है कि



समुद्र मंथन से निकले अमृत को पीने के लिए विश्वकर्मा ने कलश का निर्माण किया। मंदिरों में प्रायः कलश शिवलिंग के ऊपर स्थापित होता

है जिसमें से निरन्तर जल की बूंदें शिवलिंग पर पड़ती रहती हैं।

रामायण में बताया गया है कि श्रीराम का राज्याभिषेक कराने के लिए राजा दशरथ ने सौ सोने के कलशों की व्यवस्था की थी। राजा हर्ष भी अपने अभियान में स्वर्ण एवं रजत कलशों से स्नान करते थे। जीवन में जन्म से लेकर मृत्यु तक कलश अनेक रूपों में उपयोग होता है।

भारतीय संस्कृति में कलश को विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सर्वोच्च स्थान दिया गया है। जीवन के हर क्षेत्र में धार्मिक कार्य का शुभारंभ मंगल कलश स्थापित करके ही किया जाता है। छोटे अनुष्ठानों से लेकर बड़े-बड़े धार्मिक कार्यों में कलश का उपयोग किया जाता है। इस प्रकार कलश भारतीय संस्कृति का वो प्रतीक है जिसमें समस्त मांगलिक भावनाएं निहित होती हैं।

-मुरली कांठेड़



मानव मुक्ति का पर्व

■ आर. एल. फ्रांसिस

क्रिसमस या बड़ा दिन ईसा मसीह के जन्मदिन के रूप में मनाया जाता है। हालांकि ईसा मसीह न भारत में पैदा हुए और न ईसाई धर्म भारत का मूल धर्म है फिर भी यह यहां की सभ्यता और संस्कृति के साथ पूरी तरह घुल-मिल गया है। सदियों से यह त्योहार यहां के लोगों को खुशियां बांटता और साम्प्रदायिक सौहार्द की मिसाल कायम करता रहा है। यह त्योहार हमारे सामाजिक परिवेश का प्रतिबिम्ब है जो विभिन्न वर्गों और धर्मों के मतावलम्बियों के बीच भाईचारे को मजबूती देता आया है।

क्रिसमस का अर्थ मानव मुक्ति और समानता है। बाइबल के अनुसार ईश्वर ने अपने भक्त याशायाह के माध्यम से 800 ईसा पूर्व ही यह भविष्यवाणी कर दी थी कि इस दुनिया में एक राजकुमार एक पवित्र कुमारी की कोख से जन्म लेगा और उसका नाम एमेनुएल रखा जाएगा। एमेनुएल का अर्थ है 'ईश्वर हमारे साथ'। याशायाह की भविष्यवाणी सच साबित हुई और यीशु मसीह का जन्म इसी प्रकार हुआ।

बालक यीशु के जन्म की सबसे पहली खबर इस दुनिया के सबसे निर्धन और भोले-भाले लोगों को मिली थी। वे कड़ी मेहनत करने वाले गड़रिए थे। सदी की रात में जब उन्हें यह खबर मिली वे खुले आसमान के नीचे अपनी भेड़ों के साथ आराम कर रहे थे। एक तारा चमका और स्वर्ग-दूतों के दल ने चरवाहों को खबर दी कि तुम्हारे बीच एक ऐसे बालक ने जन्म लिया है जो तुम्हारा राजा होगा।

पूरी दुनिया के गरीब यह खबर सुनकर जहां खुश हुए वही राजा हेरोदेस नाराज हो गया। उसने अपने राज्य में दो वर्ष की उम्र तक के सभी बच्चों को कत्ल करने का आदेश जारी कर दिया ताकि उसकी सत्ता को भविष्य में किसी ऐसे राजा से खतरा न रहे। अच्छाई को देखकर बुराई करने वाले इसी तरह दुखी और नाराज होते हैं।



तीस वर्ष की आयु में यीशु मसीह ने सामाजिक अव्यवस्था के विरुद्ध अपनी आवाज बुलंद की। उन्होंने जनता को दीन-दुखियों और लाचारों की सहायता करने, प्रेमभाव से रहने, लालच न करने, ईश्वर और राज्य के प्रति कर्तव्यनिष्ठ रहने, जरूरतमंद की जरूरत पूरी करने, आवश्यकता से ज्यादा धन संग्रह न करने का उपदेश दिया।

यही शैतानियत का प्रतीक है।

यह ध्यान देने की बात है कि ईसा मसीह ने मानव के रूप में जन्म लेने के लिए किसी का घर नहीं चुना और न ही किसी सांसारिक माता-पिता के घर जन्म लिया। उन्होंने एक गरीब व्यक्ति के घर की गोशाला में घास पर जन्म लिया। दरअसल वे इस दुनिया के गरीब, भोले-भाले, ईश्वर का भय मानने वाले लोगों का उद्धार करने आये थे। इसीलिए उन्होंने जन्म से ही विनम्रता रखी और ऐसे ही लोगों के बीच

अपना स्थान चुना। यह बहुत बड़ा संदेश था। गरीब और लाचार लोगों के लिए।



तीस वर्ष की आयु में यीशु मसीह ने सामाजिक अव्यवस्था के विरुद्ध अपनी आवाज बुलंद की। उन्होंने जनता को दीन-दुखियों और लाचारों की सहायता करने, प्रेमभाव से रहने, लालच न करने, ईश्वर और राज्य के प्रति कर्तव्यनिष्ठ रहने, जरूरतमंद की जरूरत पूरी करने, आवश्यकता से ज्यादा धन संग्रह न करने का उपदेश दिया।

उन्होंने बार-बार कहा कि ईश्वर के पुत्र हैं और भले ही इस दुनिया में क्रूरता, अन्याय, गैर बराबरी जैसी अनेक बुराइयां हैं पर ईश्वर के घर में सभी बराबर हैं। बाइबल में एक सामरी स्त्री की कहानी है। ईसा मसीह ने उससे पीने के लिए पानी मांगा तो स्त्री ने उससे कहा कि तू यहूदी होकर मुझे सामरी स्त्री से पानी क्यों मांगता है? यहूदी लोग सामरियों के साथ किसी प्रकार का व्यवहार नहीं रखते थे और उन्हें शूद्र मानते हैं। ऐसे विपरीत माहौल में ईसा मसीह ने दुखी और असहाय जनता को आशा और जीवन का संदेश दिया। उन्होंने अपना पूरा जीवन मानव कल्याण में लगाया इसी कारण उन्हें क्रॉस पर मृत्युदंड भी दिया गया।

ऊच-नीच, जात-पात के सभी भेद और रंग-नस्ल की सारी दीवारों को तोड़ते हुए उन्होंने आह्वान किया कि 'हे थके और बोझ से दबे हुए लोगो, मेरे पास आओ। मैं तुम्हें विश्राम दूंगा क्योंकि मैं नम्र और मन में दीन हूँ और तुम अपने मन में विश्राम पाओगे।' इन शब्दों का संसार के वंचितों पर जादू-सा असर हुआ। यही कारण है कि हाशिए पर खड़े दरिद्र और दीन-दुखी लोग उनकी शरण में आए। जब हम भी गरीब और लाचार लोगों के दुख-दर्द को समझेंगे और अपनी कोशिशों से उनके चेहरे पर थोड़ी मुस्कान लायेंगे तभी हमें भी क्रिसमस की वास्तविक खुशियां मिलेंगी। ●



अपने कर्मों से मिलती है प्रसिद्धि

वर्तमान में लोग भौतिक सुख-सुविधाओं के लिए ग्रह और राशि के चक्कर में पड़े हैं यह गलत है। मनुष्य को अच्छी सोच के साथ अच्छे कार्य करते रहना चाहिए। उसके परिणाम सफल और सुखद होंगे। आपके द्वारा किये गए कर्म ही अपने हैं।

भगवान राम और रावण, कृष्ण और कंस, अमेरिका के राष्ट्रपति ओबामा और ओसामा की

एक ही राशि है परन्तु कोई पूजे जा रहे हैं और कोई अंत की गर्त में चले गए। इनकी प्रसिद्धि और दुर्गति का कारण स्वयं के द्वारा किये गये कर्म ही हैं। संसार में पुरुषार्थ के लिए सब कुछ कर रहे हैं और आत्मा के पुरुषार्थ के लिए हम कुछ नहीं करते। शरीर के अंदर आत्म तत्व ही सत्य शिव और सुंदर है। यदि शरीर सत्य होता है तो वह हमेशा आपके पास रहता।

जो हाथ दूसरों के हाथों में मेहंदी लगाते हैं उनके हाथ स्वयं रच जाते हैं। इसलिए मनुष्य को अच्छी सोच के साथ अच्छे कार्य करते रहना चाहिए। उसके परिणाम सफल और सुखद होंगे। जैसे सूर्य से उसकी ऊष्मा को अलग नहीं किया जा सकता, वैसे ही विश्वास से आचरण को अलग नहीं किया जा सकता।

-बिन्दु पगारिया, बंगलौर

घुमक्कड़ जनजाति गाडिया लोहार

■ कमल सौगानी

राजस्थान की गाडिया लोहार एक ऐसी अनोखी घुमक्कड़ जाति है, जो अपना घर कभी नहीं बनाती, बल्कि कलात्मक बैलगाड़ी ही इनका चलता-फिरता घर है। इनके जीवन के विविध रंग इस गाड़ी में ही सिमटे हुए हैं। जन्म, मरण, घरण, गौना आदि सब कुछ बैलगाड़ी में ही होते हैं।

गाडिया लोहार की मान्यता है कि जब वे महाराणा प्रताप के सहयोगी के रूप में युद्ध के बाद लौट रहे थे, तब रास्ते में इन्हें एक रथ पर बैठे भगवान मिले। दरअसल, भगवान के रथ की धुरी टूट गयी थी। गाडिया लोहार ने भगवान के रथ की धुरी जोड़ दी। तब भगवान ने खुश होकर वरदान दिया कि लोहे के काम में तुम्हें कभी पराजित नहीं होना पड़ेगा। बस, तब से ही गाडिया लोहार पीढ़ी-दर-पीढ़ी पैतृक कार्य करते आ रहे हैं। ये लोग कलात्मक दृष्टि से तो जरूर संपन्न हैं, लेकिन आर्थिक दृष्टि से सामान्य हैं।

लोहे को पीटकर ये अपनी आजीविका चलाते हैं। आग से गर्म लोहे को निकालकर पुरुष एन पर रखते हैं और इनकी रित्रायों भारी हाथों से चोट करती हैं। ये लोहे के तरह-तरह के सामान और औजार भी बनाते हैं। इन लोगों की कलात्मक गाडिया कई सुन्दर तरीके से सजी होती हैं। गाड़ी के विविध हिस्सों में पीतल के गोल कलात्मक पतरे कील से जुड़े रहते हैं। गाड़ी के पहिये भी भव्य और भारी होते हैं। हां, ये पहिये देखने में किसी ऐतिहासिक रथ से कम नहीं लगते। इनकी गाड़ी का रंग गहरा काला होता है, ताकि इनकी सुंदर-सुंदर बहू-बेटियों पर किसी की बुरी नजर नहीं पड़ सके।

इस जाति में पुरुष धोती व बंडी पहनते हैं जबकि महिलाएं कलात्मक पहनावा पहनती हैं। गले में चांदी का कड़ा, हाथों में भुजाओं तक कांच, लाख, सीप व तांबे की चूड़ियां, नाक में लंबी नथ, पांव में भारी-भारी चांदी के कड़े, कानों में पीतल या सीप की बड़ी-बड़ी बालियां



पहनती हैं। सिर पर आठ-दस तरह की चोटियां गूंथती हैं। जिनमें कौड़ियों की माला सलीके से गूंथी होती है। महिलाएं अपने पैरों की लंबाई से आधा फुट छोटा छींटदार लहंगा पहनती हैं।



कमर में कांचली पहनती हैं। ये अपने बदन पर प्राकृतिक फूल-पत्तियों की चित्रकारी विविध रंगों से करती हैं तथा दोनों हाथों में तीन-चार गोदना भी गुदवाती हैं। दरअसल, गोदना इस जाति की पहचान का विशेष चिन्ह भी माना जाता है।

इस जाति में कई अनोखी दृढ़ प्रतिज्ञाएं हैं, जैसे सिर पर टोपी नहीं पहनना, पलंग पर नहीं सोना, घर का मकान नहीं बनाना, चिराग नहीं जलाना, कुएं से पानी नहीं भरना, हुक्के की नली छोटी रखना, कमर में काला नाड़ा बांधना, पराई जाति की स्त्री से विवाह नहीं करना, मृत्यु पर ज्यादा विलाप नहीं करना आदि। इनके कबीले के मुखियों के हुक्म के कारण ये एक से अधिक कंचा नहीं रखते। कंचा टूटने पर उसे जमीन में दफन कर नया कंचा खरीदते हैं। नए कंचे को पहले कुलदेवी की तस्वीर के समक्ष रख पवित्र किया जाता है, उसके उपरांत ही इसे बाल संवारने के लिए काम में लिया जाता है। इन

लोगों में जब शादी होती है तो पति-पत्नी अपनी पहली मधुर रात गाड़ी में ही हंसी खुशी गुजारते हैं तथा यह भी तय करते हैं कि वे अपनी भावी संतान को चलती बैलगाड़ी में ही जन्म देंगे, ताकि उसमें भी घुमक्कड़ संस्कार समा सकें। इन लोगों में विवाह के तरीके अनोखे होते हैं। दुल्हन पाने के लिए एक किलो से लेकर दस किलो तक चांदी दुल्हन के पिता को भेंट करनी होती है। इनके विवाह में मयूर पंख का बड़ा महत्व है। अग्नि के फेंरे के उपरांत दुल्हन दूल्हे को एक मयूर पंख भेंट करती है। जिसका मतलब होता है- इस सुंदर पंख की तरह अपनी नई जिंदगी का सफर प्रकृति के सुंदर स्थलों पर भ्रमण कर बिताएं।

ये लोग माचिस से कभी आग नहीं जलाते, बल्कि इनकी अंगीठी में सुलगते कोयले के कुछ टुकड़े हमेशा पड़े रहते हैं, ये उसी अंगीठी में नए कोयले झोंककर आग सुलगाते हैं। ऐसी लोक मान्यता है, नई आग जलाने में पुरखों की आत्माएं परेशान करने लगती हैं। ये लोग अक्सर कुत्ते पालते हैं। इनका काफिला जब भी कहीं से गुजरता है तो प्रत्येक बैलगाड़ी के नीचे नाटे कद के दो-तीन कुत्ते चलते नजर आते हैं। इनके परिवार में जब किसी शिशु का जन्म होता है तो उसके 21 दिन उपरांत अनोखी रस्म अदा की जाती है। उसकी पीठ पर लोहे की गर्म छड़ दागी जाती है, ताकि वह गाडिया लोहार की संतान कहला सके।

ये लोग किसी भी मौसम की मार से नहीं घबराते। ये अपने समूह में गांव-शहर से दूर या जंगल में अपने तंबे डेरें में लगाते हैं और कड़ी मेहनत कर अपनी आजीविका चलाते हैं। राजस्थान की घुमक्कड़ जाति के रूप में गाडिया लोहार अपनी पहचान एवं रहन-सहन की विचित्रता के कारण अन्य घुमक्कड़ जातियों के मध्य अपना स्वतंत्र अस्तित्व रखते हैं। ●





■ आचार्य श्री महाश्रमण

अहिंसा का एक महत्वपूर्ण सूत्र है—आयतुले पयासु—प्राणियों को अपने समान समझे। जितने भी प्राणी हैं, वे आपके समान हैं। तब प्रश्न होता है कि सबके अपने-अपने कर्म हैं, फिर सब एक समान कैसे हुए? उत्तर दिया गया—प्राणियों में अनेक बातों की समानता भी है। जैसे—कोई भी प्राणी सामान्यतया मरना नहीं चाहता, वह जीना चाहता है। कोई भी प्राणी दुख नहीं चाहता, वह सुख चाहता है। प्राणियों में यह समानता है। 'दसवेआलियं' में इसी बात को प्रस्तुत करते हुए कहा गया है—सब जीव जीना चाहते हैं, मरना कोई नहीं चाहता। इसलिए निर्ग्रथ घोर प्राणवध का परिवर्जन करते हैं।

'समणसुत्त' एक ऐसा ग्रंथ है, जो समस्त जैन सम्प्रदायों द्वारा सम्मत है। वहां आत्मतुला के सिद्धांत को पुष्ट करते हुए कहा गया है—जो तुम अपने लिए चाहते हो, वही तुम दूसरों के लिए भी चाहो। जो तुम अपने लिए नहीं चाहते, वह तुम दूसरों के लिए भी मत चाहो—यह जिनशासन का निर्देश है। लगभग इसी बात को संस्कृत वाङ्मय में इस तरह कहा गया है—धर्म की बात को सुनकर और अवधारित कर यह ग्रहण करो कि तुम्हारे लिए जो प्रतिकूल है—वैसा आचरण या वैसा व्यवहार तुम दूसरों के लिए मत करो।

जैसे मुझे कोई गाली देता है, तब मुझे बुरा लगता है—तो मैं भी किसी को गाली न दूं। मुझे कोई मारता-पीटता है, तब कष्ट होता है तो मैं भी किसी को मारूँ-पीटूँ नहीं। मेरा कोई अपमान करता है, तब मुझे बुरा लगता है तो मैं भी किसी का अपमान न करूँ। यह आत्मतुला की चेतना है।

आदमी इतना-सा जान ले, तो मानना चाहिए कि उसने बहुत कुछ जान लिया। अहिंसा और समता एक-दूसरे से अभिन्न है। समता का भाव नहीं है, तो अहिंसा की साधना नहीं हो सकती। राग-द्वेष मुक्ति का भाव नहीं है, तो अहिंसा कैसे होगी? राग-द्वेष में आकर आदमी हिंसा करता है। जब कारण विद्यमान है, तो फिर हिंसा कभी भी हो सकती है।

आदमी भी यह चिंतन करे कि मैं केवल मन की आकांक्षाओं को पूरा करने का प्रयास करता हूँ या परम की प्राप्ति के लिए कुछ कर रहा हूँ? अहिंसा की साधना परम के लिए हो, मोक्ष के लिए हो, आत्म कल्याण के लिए हो—फिर देखिए कि किस प्रकार अशुभ कर्म क्षीण होने लगते हैं, वे कमजोर पड़ते हैं और निर्जरा होने

अहिंसा की साधना और रागमुक्तता



लगती है। शुभ कर्मों का बंध तभी होता है। यद्यपि साधक के लिए पुण्य कर्मों का बंध वांछनीय नहीं है, उसे तो वांछा निर्जरा की ही करनी चाहिए, मोक्ष की करनी चाहिए। निर्जरा के साथ पुण्य कर्मों का बंध अपने-आप ही हो जाएगा। इस तरह से अहिंसा की साधना यदि रागमुक्तता के साथ हो, तो वह अपने आप में और अधिक विशिष्ट बन सकती है।

हिंसा के तीन प्रकार हैं—आरंभजा हिंसा, प्रतिरोधजा हिंसा और संकल्पजा हिंसा।

पहला, आरंभजा हिंसा—जीवन की आवश्यकता की पूर्ति के लिए, खान-पान के लिए आदमी खेती करता है। उसमें जीवों की हिंसा होती है, परन्तु वह एक अनिवार्य हिंसा है। आदमी जीवों को मारने के लिए खेती नहीं करता। वह अपने भोजन की दृष्टि से अन्न प्राप्त करने के लिए करता है। हालांकि वहां हिंसा तो हो रही है, किन्तु हिंसा का लक्ष्य नहीं है। अनिवार्यतावश हिंसा की जा रही है।

दूसरा, प्रतिरोधजा हिंसा—अपनी रक्षा के लिए आदमी प्रयास करता है। इसी तरह देश की रक्षा के लिए भी कुछ प्रयास करता है। जब शत्रु-सेना आक्रमण कर देती है या आक्रमण करने वाली होती है—तब राष्ट्र की सुरक्षा के लिए सैनिक सन्द्ध हो जाते हैं और देश की रक्षा के लिए युद्ध भी करना पड़ जाता है। युद्ध में हिंसा होती

ही है। यह हिंसा प्रतिरक्षात्मक अथवा प्रतिरोधजा हिंसा होती है और वह आवश्यक भी है।

तीसरा, संकल्पजा हिंसा—अपने आक्रोश, अपने राग-द्वेष, आवेश और लोभ आदि कारणों से आदमी किसी की हिंसा करता है, वह कोई आवश्यक हिंसा नहीं है। जैसे, किसी युवक को गुस्सा आ गया और उसने अपनी पत्नी पर हाथ उठा लिया। इतना ही नहीं, कभी-कभी तो उसकी हत्या तक भी कर दी जाती है—यह संकल्पजा हिंसा है। जो इस प्रकार की हिंसा होती है, वह अनीतिपूर्ण है, अन्यायपूर्ण है। एक गृहस्थ के लिए यह हिंसा सर्वथा त्याज्य होती है।

अहिंसा को समझने के लिए हिंसा को भी समझना अपेक्षित होता है। हिंसा को जानकर, उसे छोड़ने का प्रयास किया जाए, तभी अहिंसा की साधना निष्पन्न हो सकती है। आचार्य श्री भिक्षु के साहित्य में हमें अनुकम्पा शब्द मिलता है। अनुकम्पा के दो प्रकार हैं—लौकिक अनुकम्पा और लोकोत्तर अनुकम्पा। एक साधु दूसरे साधु की सेवा करता है, वह लोकोत्तर अनुकम्पा। किसी को अभयदान देना लोकोत्तर अनुकम्पा है। अभयदान को सर्वश्रेष्ठ दान माना गया है और वह अहिंसा है। अभय की यह चेतना स्वयं में जागे। दूसरों को अभय दिया जाए और दूसरों पर आध्यात्मिक उपकार किया जाए—यह परम अहिंसा है। ●



प्रज्ञा से प्रकाश की ओर

■ ताराचंद आहूजा

महात्मा बुद्ध के 'विपश्यना सिद्धांत' से हमें यही शिक्षा मिलती है कि हम अपने भविष्य पर विशेष दृष्टि रखें। 'अन्ता ही अन्तनो नाथो, अन्ता ही अन्तनो गति' अर्थात् प्रत्येक व्यक्ति अपना मालिक है, अपनी गति स्वयं निर्मित करता है। हमें अपना स्वामित्व प्राप्त हो जाए, हम अपने मालिक बन जाएं, इससे बड़ा कार्य कोई और नहीं हो सकता।

भगवान बुद्ध ने कहा है कि संसार में मुख्यतः चार प्रकार के लोग दिखाई देते हैं। प्रथम वर्ग में ऐसे व्यक्ति आते हैं जिनके जीवन में सदैव अंधकार ही अंधकार रहता है यानी वे हर समय नाना प्रकार के दुःखों से ही घिरे रहते हैं। भिन्न-भिन्न प्रकार के दुःख जैसे शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक और पारिवारिक दुःख इत्यादि उनके मानस पटल पर सारे समय सवार रहते हैं। दुःखों की आकुलता-व्याकुलता उन्हें कभी सुख से जीने नहीं देती। वह अपने दुःख के लिए दूसरों को दोषी ठहराता है। वास्तव में दुःख तो आया है उसके पूर्वजन्म की द्वेषजन्य कर्मों के फलस्वरूप पर वह अब नये कर्म भी द्वेष के ही बना रहा है। इसका फल भी आगे दुःख के रूप में सामने आएगा अर्थात् अभी भी दुःख है और आगे के लिए भी दुःख का ही निर्माण हो रहा है। जैसा बोएगा वैसा ही तो फल लगेगा।

दूसरे प्रकार का व्यक्ति वह होता है जो प्रकाश से अंधेरे की ओर गमन कर रहा है। प्रकाश अर्थात् बाह्य जगत में जिसके पास धन-वैलत है, पद-प्रतिष्ठा है, मान-मर्यादा है यानी सुखदायक जीवन जीने के लिए उसके पास संसार का सारा सामान प्रचुर मात्रा में है। प्रज्ञा के अभाव के कारण उसका सारा धन-वैभव उसके अंदर अहंकाररूपी दानव का पोषण कर रहा है। वह दूसरों को अपने से छोटा और हेय समझता है और अपने को दूसरों से बड़ा और श्रेष्ठ मान रहा है। यह बीज अंधकार का ही सृजन करेगा यानी भविष्य में दुःख की उत्पत्ति करने का कारण बनेगा। इस समय जो सुखद स्थिति है, वह एक दिन समाप्त हो जाएगी जब उसके पूर्वजन्म के पुण्य क्षीण हो जायेंगे और उसके बाद दुःखद पलों का प्रवेश आरंभ हो जाएगा। कहने का तात्पर्य है कि ऐसा व्यक्ति प्रकाश से अंधकार की ओर ही अग्रसर हो रहा है।

तीसरी कोटि में वे लोग आते हैं जिनके वर्तमान जीवन में अंधकार तो है लेकिन भीतर में प्रज्ञा भी है। वह जानता है कि इस दुःख को तो कर्मफल के रूप में एक दिन आना ही था। दुःख के कारक जो अब प्रत्यक्ष दिखाई दे रहे हैं, वे तो निमित्त मात्र हैं। उनका वर्तमान दुःखपूर्ण



ज्ञानीजन समझाते हैं कि भविष्य तुम्हारा है, उस पर तुम्हारा पूर्ण अधिकार है, इसलिए उसका उपयोग पूर्ण सजगता और सर्तकता के साथ किया जाना चाहिए। भविष्य क्या है, यह वर्तमान की ही संतान है, जिस प्रकार वर्तमान हमारे भूतकाल की संतान है। भूतकाल को अब न बदला जा सकता है और न ही उसे संवारा जा सकता है परन्तु आगे की धारा को बिगाड़ने से अवश्य बचाया जा सकता है।



परिस्थिति से कोई लेना-देना नहीं है। दुःख देने वाले व्यक्ति के प्रति भी वह दुर्भाव न रखकर दया-करुणा का ही भाव रखता है क्योंकि वह उसे दोषी मानता ही नहीं है। वह जानता है कि दुःख का कारण वह स्वयं है, दूसरा कोई नहीं। इसलिए वह उसके मंगल की मात्र कामना ही नहीं करता अपितु उसे भावी अनिष्ट से बचाने हेतु भगवान से प्रार्थना भी करता है। आज भले ही जीवन में अंधकार है यानी दुःख है परन्तु भविष्य में प्रकाश ही प्रकाश होगा अर्थात् सुख की सरिता बहने लगेगी। अंधकार से प्रकाश की ओर जाने वाला व्यक्ति इस तीसरे वर्ग में आता है।

चौथे वर्ग में उस व्यक्ति की गणना होती

है जिसके जीवन में अभी प्रकाश ही प्रकाश है अर्थात् सुख ही सुख है क्योंकि उसके पास विपुल धन-संपदा है, मकान-दुकान, घोड़ा-गाड़ी इत्यादि सब साधन एवं सुविधाएं हैं। पद-प्रतिष्ठा भी अपनी शिखरता पर है लेकिन साथ ही भीतर में भी पूर्ण सजगता और प्रज्ञा का खजाना भी भरा हुआ है। उसकी धारणा है कि यह सब कुछ उसे अपने पूर्व सत्कर्मों और प्रभु की असीम अनुकंपा से प्राप्त हुआ है। वह यह भी समझता है कि सत्कर्म चाहे जैसा भी क्यों न हो, उसका फल अनंत काल तक रहने वाला नहीं है। इसकी अपनी सीमा है, यह देर-सवेर समाप्त हो जाएगा। इसलिए गृहस्थ पालन के बाद जो कुछ भी बचे, उसे परमार्थ में लगाना चाहिए। 'सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामया' उसके जीवन का मूलमंत्र बन जाता है। वह चाहता है कि सभी लोग दुःखमुक्त और सुखी हो जाएं। ऐसे व्यक्ति के जीवन में अब भी प्रकाश है और आगे के लिए भी प्रकाश के ही बीज बोए जा रहे हैं। अर्थात् वह प्रकाश से प्रकाश की ओर ही गमन कर रहा है यानी वर्तमान भी सुखपूर्ण है और भविष्य भी सुखपूर्ण रहने वाला है।

महापुरुष कहते हैं कि हम पहले और दूसरे वर्ग के व्यक्ति न बनें। तीसरे और चौथे प्रकार के व्यक्ति बनें या चौथे प्रकार के, यह पूर्णतया हमारे वश की बात नहीं है क्योंकि जीवन में बहुत बार अंधकार छा जाता है यानी हम दुःख के बादलों से घिर जाते हैं। बहुत बार सुख भी आ जाता है। अनंतानंत पूर्व जन्मों में हमने अच्छे एवं बुरे दोनों प्रकार के अनेक कार्य किये होंगे जिसके फल के रूप में दुःख और सुख आता है। चाहे सुख आये अथवा दुःख हम अपने भीतर हमेशा प्रकाश की ही ज्योति जलाएं, यह हमारा संकल्प होना चाहिए।

ज्ञानीजन समझाते हैं कि भविष्य तुम्हारा है, उस पर तुम्हारा पूर्ण अधिकार है, इसलिए उसका उपयोग पूर्ण सजगता और सर्तकता के साथ किया जाना चाहिए। भविष्य क्या है, यह वर्तमान की ही संतान है, जिस प्रकार वर्तमान हमारे भूतकाल की संतान है। भूतकाल को अब न बदला जा सकता है और न ही उसे संवारा जा सकता है परन्तु आगे की धारा को बिगाड़ने से अवश्य बचाया जा सकता है।

गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है कि व्यक्ति स्वयं ही अपना मित्र है और स्वयं ही अपना शत्रु। सत्कर्म करके मनुष्य अपना मित्र बन जाता है और दुष्कर्म करके अपनी कब्र खोद लेता है। सुखमय भविष्य के लिए हमें पुरुषार्थ करना होगा, क्रियाशील बनना होगा, सत्य और सत्कर्म के मार्ग का अनुसरण करना होगा।

-4/114, एस.एफ.एस., अग्रवाल फॉर्म
मानसरोवर, जयपुर-302020

जब श्रीकृष्णों ने भक्तों का मान रखा

■ भगवती प्रसाद पाराशर

महाभारत का युद्ध समाप्त हो गया था और युधिष्ठिर हस्तिनापुर के राजसिंहासन पर आसीन हो चुके थे। श्रीकृष्ण ने युधिष्ठिर को चक्रवर्ती राजा बनने हेतु अश्वमेध यज्ञ करने की सलाह दी।

अश्वमेध यज्ञ प्रारंभ हो गया। यज्ञ के घोड़े की रक्षा हेतु धनुर्धर अर्जुन एवं उनके साथ यादव वीर सात्यकी को सेना सहित भेजा गया। यज्ञ का घोड़ा जिस-जिस राज्य से गुजरा वहां के राजाओं ने पाण्डवों की अधीनता स्वीकारते हुए अनेक प्रकार के बहुमूल्य रत्न एवं स्वर्ण मुद्राएं भेंट कीं। किसी भी राजा ने यज्ञ के घोड़े को पकड़ने की हिम्मत नहीं की।

हंसध्वज एक छोटे-से प्रांत का राजा था। उसने विचार किया कि घोड़े की रक्षा हेतु अर्जुन आया है और अर्जुन के साथ मधुसूदन भी अवश्य होंगे। पांडवों पर विजय प्राप्त करना असंभव है। लेकिन, युद्ध में मरते समय भगवान श्रीकृष्ण के दर्शन होने से मैं अपने परिवार एवं सेना सहित मोक्ष प्राप्त कर लूंगा।

राजा के चार पुत्र थे। सबसे छोटा पुत्र सुधन्वा भगवान का अनन्य भक्त एवं रणबांकुरा धनुर्धर था। उसे सेनापतित्व का पद प्रदान कर आदेश दिया कि व्यूहरचना कर युद्ध करने के लिए तत्पर हो जाए।

सुधन्वा व्यूहरचना कर अपना रथ अर्जुन के रथ के सामने ले गया। देखा, अर्जुन के रथ पर श्रीकृष्ण नहीं है तो अर्जुन को ललकारा- “हे अर्जुन! युद्ध में विजय प्राप्त करनी है तो अपने सखा श्रीकृष्ण को बुला ले अन्यथा जीवित नहीं बचेगा।” अर्जुन ने कहा-“शायद तू मेरी वीरता से अनभिज्ञ है।” कुछ समय तक दोनों में वाक्-युद्ध चलता रहा। इसके बाद बाणों की बौछार दोनों तरफ से प्रारंभ हो गई। सुधन्वा ने अर्जुन के बाणों को काटते हुए सारथी और घोड़े सहित उन्हें घायल कर दिया। उसने अपने बाणों से अर्जुन के रथ को पूर्ण रूप से ढक दिया।

फिर उसने अर्जुन के रथ में एक ऐसा बाण मारा कि अर्जुन का रथ कुम्हार के चाक की तरह घूम गया। अर्जुन को मूर्च्छा आ गयी और रथ में ही गिर पड़ा।

होश में आने पर अर्जुन ने विचार किया कि सुधन्वा पर विजय प्राप्त करना कठिन है, मधुसूदन को बुलाना ही पड़ेगा। अर्जुन ने मन-ही-मन मदनमोहन को याद किया। रथ पर ही श्रीकृष्ण प्रकट हो गए। अपने सखा को देखकर अर्जुन की सारी थकान दूर हो गई। युद्ध करने हेतु दूसरा रथ आ गया। भक्त वत्सल ने अर्जुन के रथ की बागडोर संभाल ली और सारथी बन गए। वीरवर सुधन्वा ने अर्जुन के



सुधन्वा ने प्रणाम करने के साथ-साथ भगवान से प्रार्थना की-“हे प्रभु! अब आप पधारे हैं तो निश्चय ही मैं अर्जुन के बाणों द्वारा मारा जाऊंगा, लेकिन आपसे अंतिम प्रार्थना है कि मेरी मृत्यु के पश्चात् मेरा सिर आपके चरणों में जाकर ही गिरे।”



रथ पर अपने ईष्टदेव को देखते ही गद्गद् हो गया। वह उनके दर्शन कर कृतार्थ हो गया और प्रणामस्वरूप श्रीकृष्ण के चरणों में बाण छोड़ा। भगवान अत्यंत प्रसन्न हुए और उन्होंने मुस्करा कर उसे आशीर्वाद दिया।

सुधन्वा ने प्रणाम करने के साथ-साथ भगवान से प्रार्थना की-“हे प्रभु! अब आप

पधारे हैं तो निश्चय ही मैं अर्जुन के बाणों द्वारा मारा जाऊंगा, लेकिन आपसे अंतिम प्रार्थना है कि मेरी मृत्यु के पश्चात् मेरा सिर आपके चरणों में जाकर ही गिरे।”

प्रार्थना के अनंतर सुधन्वा ने अर्जुन को ललकार कर कहा- “हे अर्जुन! युद्ध तो तुमने बहुत किये हैं, मैं तो अभी बालक हूँ। अब तो तुम्हारे सखा और रक्षक भी आ गये हैं। अतः कोई प्रतिज्ञा कर युद्ध करें तो बलिहारी है।”

अर्जुन ने अहंकार में आकर कुछ देर पहले की घटना भूल गया और प्रतिज्ञा कर डाली- “सुधन्वा! मैं तरकश से तीन बाण निकाल रहा हूँ। इन तीनों बाणों से यदि मैं तुम्हें नहीं मार सका तो आत्मदाह कर लूंगा।” सुधन्वा ने भी हाथ उठाकर प्रतिज्ञा कर डाली- “यदि मैं उन तीनों बाणों को नहीं काट दूँ तो मुझे ब्रह्महत्या एवं गोहत्या का पाप लगे और मैं नरक में जाऊँ।”

भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को डांटा और कहा कि तुमने बिना सोचे-समझे प्रतिज्ञा कर डाली। मेरे आने से पूर्व इस बालक ने तुम्हारी क्या गति कर दी थी वह तुम भूल गए। तुमने जब-जब प्रतिज्ञा की, मेरे बिना क्या तुम्हारी प्रतिज्ञाएं सफल हुईं? तब अर्जुन ने हाथ जोड़कर कहा- “हे द्वारकाधीश! आप ही मेरे रक्षक हैं। भगवान के सामने दो महान भक्त हैं, उनमें एक सखा भी है और दोनों की प्रतिज्ञाएं- अर्जुन की प्राणरक्षा और सुधन्वा की अंतिम इच्छा पूर्ण करनी है।”

सुधन्वा ने अर्जुन से कहा- “अब विलम्ब क्यों?” फिर अर्जुन ने बाण संधान किया। श्रीकृष्ण ने उस बाण पर अग्नि की शक्ति आरूढ़ कर दी। ज्योंही बाण सन-सनाता हुआ बढ़ा, सुधन्वा ने ‘जय श्रीकृष्णचंद्र’ कहते हुए अपना बाण छोड़ दिया। अर्जुन के बाण दो टुकड़े हो गये और वह जमीन पर गिर गया। अर्जुन ने दूसरा बाण पर वायु और इंद्र की शक्ति आरूढ़ की। सुधन्वा ने ‘जय श्रीकृष्णचंद्र’ कहते हुए बाण छोड़ा। अर्जुन के उस बाण के भी दो टुकड़े हो गये और वह नीचे गिर पड़ा। अब केवल एक बाण शेष रहा। अर्जुन ने उसे भी संधान किया। प्रभु ने उस बाण पर यम, मृत्यु और शंकर की शक्तियां आरूढ़ की। सुधन्वा ने भगवान का नाम लेते हुए बाण छोड़ा, अर्जुन के उस अंतिम बाण के भी दो टुकड़े हो गये जिसका पिछला हिस्सा तो जमीन पर गिरा, लेकिन अगला हिस्सा सीधा सुधन्वा के कंठ में जा लगा और उसके सिर को काट कर भगवान श्रीकृष्ण के चरणों में लाकर डाल दिया। सुधन्वा की खोपड़ी से एक ज्योति निकली जो भगवान श्रीकृष्ण में विलीन हो गयी। इस प्रकार, श्रीकृष्ण ने अपने दोनों भक्तों का मान रखा। ●

पूजा और पूजा सामग्री का रहस्य

■ विराट गुरुजी

अध्यात्म विज्ञान के अनुसार वैक्रिय तत्व से संपर्क करने के लिए जल अच्छा माध्यम है। इसी प्रकार प्राण शुद्धि के लिए सुगंध और भविष्य की घटनाओं को आंदोलित करने के लिए ज्योत अच्छा माध्यम है।

पूजा में फल, फूल, नैवेद्य आदि का बड़ा महत्व है। इनके प्रयोग के समय जीव-वाद की तर्कों को मस्तिष्क में नहीं आने देना चाहिए। अन्यथा भाव नकारात्मक व अहंपरक होने से उलटा प्रभाव करते हैं। अगर हम खुद के खाने के लिए फल, फूल, नैवेद्य का प्रयोग कर सकते हैं और तब पाप-पुण्य की बात सोचते तक नहीं, तो सद्भावपरक पूजा में ऐसे तर्कों को मस्तिष्क में स्थान देना क्या पुण्यपरक हो सकता है? मैं कहता हूँ कि ऐसे तर्कों से मन में संकीर्णता व स्वार्थ भाव पैदा होता है जो उलटा प्रभाव करते हैं, नुकसानदायक होते हैं। नैवेद्य अक्सर शरीर पर प्रभावी होते हैं और बीमारियों को दुरस्त करने में दवाइयों का कार्य करते हैं। बल्कि पूजा में कोई दवाई विशेष रखकर मंत्रपूरित की जाए तो वह सामान्य दवाई से ज्यादा गुणकारी होगी। 'हाथ कंगन को आरसी क्या' आप खुद या कोई क्वांटम फिजिक्स का शोध छात्र प्रयोग कर सकता है।

जल-पूजा में पूजा करने से पहले इच्छित इष्ट बिम्ब का प्रक्षालन किया जाता है जैसे मूर्ति आदि का। इससे भावों में शुद्धता की निरन्तर वृद्धि होती है और जल ज्यादा से ज्यादा परिशुद्ध होता जाता है। जल में अगर कुछ दूध हो तो वह और ज्यादा फल देता है। कारण यह कि दूध भी वाहक पदार्थ होता है जो भावों को ग्रहण करके प्रभावी तौर पर प्रवाह देता है। इससे उस पूजित बिम्ब पर किसी के नकारात्मक भाव प्रभावी हुए हो तो वह मैल या तो बह जाता है या तुरंत परिशुद्ध हो जाता है। चरणामृत बनाते समय शुद्ध भावमय होकर मन-वचन व काया से अभेद उच्चारण जितना ज्यादा किया जाए उतना ही ज्यादा प्रभावी होता है।

गंध पूजा में फूल, इत्र, धूप, अगरबत्ती आदि प्रयोग होती है। यह गंध हमारे प्राणों को तुरंत प्रभावित व परिशुद्ध करती है। इसके लिए उसे किसी अन्य माध्यम की जरूरत नहीं रहती। ध्यान इतना ही रखना है कि लोभ, चिंता से दूर रहकर हर हालत में खुशमिजाजी के आलम में मंत्रोच्चारण करना चाहिए। गंध को जब मंत्रोच्चारण का कंपन स्पर्श करता है तो प्राणों को आंदोलित करने की शक्ति जाग उठती है। अगर मंत्र-वक्ता का ध्यान इधर-उधर चलायमान है तो मस्तिष्क में शंका, आकांक्षा व विचिकित्सा



पूजा में फल, फूल, नैवेद्य आदि का बड़ा महत्व है। इनके प्रयोग के समय जीव-वाद की तर्कों को मस्तिष्क में नहीं आने देना चाहिए। अन्यथा भाव नकारात्मक व अहंपरक होने से उलटा प्रभाव करते हैं।



उत्पन्न हो सकती है। ये तीनों सोच 'तनाव' हैं तब उसके भावों को अधोगमन की दिशा मिलती है। तब ये अधोगमी भाव गंध को भी दूषित कर देते हैं। भले वह चंदन, केसर, गुलाब, चमेली आदि की गंध लोगों को वैसी ही प्रिय लग रही हो मगर परिणाम उल्टे होते हैं क्योंकि रासायनिक दृष्टि से भले उस गंध में कोई परिवर्तन न हुआ हो मगर उसकी आध्यात्मिक शक्ति बदल जाती है।

दीप-पूजा इससे भी ज्यादा सूक्ष्म तत्व है। दीप प्रज्वलित करते समय आप मौखिक बोली या भाव प्रसारण करो। उस समय व्यक्ति का ध्यान व आस्था इष्ट पर होना चाहिए। दीप बल हमारे कर्म शरीर पर सीधा प्रभाव करता है। अग्नि को दीप से छूने से पूर्व ही ज्योति आ जाती है। उस समय श्वास को खींचकर कुंभक जरूर करना चाहिए। अगर उस समय कोई दुर्भावनाग्रस्त होकर वहां बैठा है तो वह व्यक्ति बाधक बन सकता है। अतः जब अपने घर में कोई विशेष अनुष्ठान करते हैं तो बात-बात पर वाद-विवाद करने वाले, बात-बात में उलझनेवाले, ईर्ष्यालु व्यक्ति को निमंत्रण नहीं देना चाहिए।

मंत्र-पूजा शब्द संगीत रूप है। यह पुण्य कर्मों का सृजन करती है। यह सत्य है कि मुमुक्षु (मोक्षार्थी) को किसी मंत्र पूजा की कोई आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि वह सदा स्वभाव में रहता है। उसे किसी सद्भाव या दुर्भाव से कोई प्रयोजन नहीं होता। मगर श्रावक-धर्म की स्थितियां अलग होती हैं, वह मंत्र आदि के प्रभाव से निमित्तों को सद्भाव प्रेरित करता है। ये मंत्र सृष्टि में रेडियो तरंगों की तरह व्याप्त होकर नई सृष्टि रचा देते हैं मगर सद्भाव युक्त

त्रियोग एकतारता में प्रसारित ये मंत्र पुण्यानुबंधी पुण्य का ही अनुबंध करते हैं जो कालांतर में मोक्ष मार्ग में सहायक होते हैं। बाहर निमित्त का नूतन सृजन तुरंत हमारे कर्मण शरीर (कारण शरीर) में भी गुंजायमान व अस्तित्वमान हो जाता है। यहां भी शर्त यही है कि मंत्रोच्चारण के समय हम सद्भाव विभोर मस्त होकर जी रहे हों। मंत्र मात्र एक कंपन की धारा होती है। इसे आप ऊँ रूप का या ह्रींकार रूप आदि मान सकते हैं। मगर उस समय आप की तनावमुक्त अवस्था होनी आवश्यक है पूजा में आप जितने आनंदित, आल्हादित, उत्साहित व आस्थावान हैं, पूजा उतनी ही ज्यादा फल देती है।

मंत्रोच्चारण से उत्पन्न हो रही वायु तरंगों तुरंत द्रव्य रूप फल-फूल, मिठाई, जल-कलश, अक्षत, नारियल आदि में प्रवेश कर जाती है। फल का प्राप्त होना उन तरंगों की तादाद व तीव्रता पर निर्भर करता है। जैसे एक चेक पर एक रुपया या एक करोड़ रुपया भी लिखा जा सकता है, इसे भी ठीक ऐसा ही समझना चाहिए। इसी प्रकार पूजा करते समय वहां पर लोहे की वस्तुएं, मोबाइल, लाउडस्पीकर, इलेक्ट्रॉनिक पदार्थ नहीं होने चाहिए। ये सब स्थितियां पूजा में उठने वाली भाव तरंगों को निष्प्रभावी कर देती हैं। प्रयोग के तौर पर एक व्यक्ति जहां दीप प्रज्वलित करके मंत्रोच्चारण करता हो वहां चूने से रंगी हुई कोई बड़ी प्लेट रख दें। कुछ ही दिनों में वहां भाव तरंगों की आकृति (केसरिया रंग की) बन जाएगी। फिर वहां इलेक्ट्रॉनिक किरणों का बाहुल्य करके देखें, आकृति नहीं बनेगी।

जैसी मंत्र की फितरत है वैसी ही आकृति बनती है जिसे देखकर साधक की भाव साधना का विवरण ज्ञात किया जा सकता है। तीर्थकरों की मूर्ति के नीचे जो प्रतीक चिन्ह (लान्छन) लगाया जाता है उसका भी यही रहस्य है। अतः मंत्रवादनकर्ता की इष्ट समर्पित एकाग्रता व भाव शुद्धि अत्यंत आवश्यक है। पुरोहित जितना प्रेमयुक्त, सद्भावनापरक व निर्लोभी है, पूजा उतनी ज्यादा फलदायी होती है।

जो उपस्थित महानुभाव पूजा के क्षणों में भाव विभोर व आनंदित होते हैं व पूजा के बाद में भी बहुत देर तक उस रोमांच की मस्ती में डूबे रहते हैं वे भले पूजा करवाने वाले परिवार के हो या सामान्य दर्शक, उन्हें पूजा के सारे फल वर्धित व गुणित होकर प्राप्त होते हैं। ऐसे लोगों को चाहिए कि पूजा के बाद पुरोहित-शास्त्री आदि को वे भी यथाशक्ति दक्षिणा दें। खाली हाथ न लौटें। फिर देखें वह पूजा उन्हें कैसे लाभ प्रदान करती है। फल के वर्धन व गुणित होने की कोई सीमा नहीं है। यह तो व्यक्ति-विशेष की निजी-भाव योग्यता की तरतमता पर निर्भर है। ●



■ डॉ. प्रेम गुप्ता



आज हम किस रोग से पीड़ित हैं या भविष्य में कौन-कौन से रोग हमें घेरेंगे? इसकी सूचना हमें बहुत पहले से ही हमारे नाखून दे देते हैं। नाखूनों में थोड़ा-सा परिवर्तन हमें जहां आने वाले रोगों की स्पष्ट सूचना दे देता है वहीं उनका मूल स्वरूप बचपन में ही बता देता है कि हम डरपोक हैं या साहसी, हम गरीब रहेंगे या धनी, हम संघर्षशील रहेंगे या आलसी, हम स्वभावतः बेईमान होंगे या ईमानदार, हम नास्तिक होंगे या ईश्वर भक्त, हम स्वार्थी होंगे या परोपकारी, हम चिड़चिड़े रहेंगे या हंसमुख, हम तनावमुक्त रहेंगे या चिंताशील। आयुर्वेद के अनुसार नाखून हड्डियों का मैल है। अंगूठे का पूरा नाखून 140 दिन में बढ़ता है जबकि छोटी अंगुली के नाखून को पूरा बढ़ने में केवल 121 दिन ही लगते हैं। नाखून से संबंधित जानकारी इस प्रकार है:

जिन परिवारों में हृदय रोग वंशानुगत पाया जाता है उस परिवार के सब सदस्यों के नाखून प्रायः छोटे होते हैं। इससे छुटकारा पाने के लिए 'ऊँ लं ललितादेवीभ्यां नमः' का जाप करना चाहिए। यह मंत्र अत्यंत प्रभावशाली है। इससे समस्त हृदय विकारों पर नियंत्रण होता है। हृदय रोगी इस मंत्र को अधिक से अधिक जपते रहें तो उनका हृदय विकास समूल नष्ट होता है।

जिन व्यक्तियों के नाखून बहुत लम्बे होते हैं उनको सदा छाती और फेफड़े के रोग होते हैं। इन रोगों से मुक्ति पाने के लिए का 'ऊँ पद्मावभ्यां नमः' जाप करें। इस मंत्र से फक्त व्याधियों पर अच्छा नियंत्रण होता है। विशेषतः टी.बी. (क्षय) के रोगी इस मंत्र का विश्वास पूर्वक जप करें।

जिन लोगों को बादी का दर्द, गठिया रोग होता है उनके नाखूनों पर धारियां-सी होती हैं। ऐसा लगता है मानों नाखूनों के स्थान पर गन्ने का छिलका उग आया हो। ऐसे में 'ऊँ वं वज्रहस्ताभ्यां नमः' का जाप अत्यंत लाभकारी होता है। इस मंत्र से समस्त वायु विकार दूर होते हैं। मुख्य रूप से ब्लडप्रेसर के रोगी इसका अच्छा अनुभव प्राप्त कर सकेंगे।

यदि किसी को नाखून चवाने की आदत हो तो यह समझना चाहिए कि वह स्त्री या पुरुष नखस (उदास) स्वभाव का है। उसका आई.क्यू. बहुत साधारण है। साधारण-सी बात से वह चिंतित हो जाता है। इस रोग से उबरने के लिए 'ऊँ शोकविनाशिनीभ्यां नमः' का जप धीरे-धीरे आश्चर्यजनक लाभ देने लगता है।

नाखून भी बतलाते हैं भविष्य



गरुड पुराण में लिखा है कि जिनके नाखून पीलापन लिए हुए और शीघ्र टूटने वाले हों, वे व्यक्ति नपुंसक या कामशीतल होते हैं। इस रोग से मुक्ति पाने के लिए 'ऊँ गुह्येश्वरीभ्यां नमः' का जाप करें। इस मंत्र से समस्त गुप्त विकारों पर प्रभाव पड़ता है। बवासीर के रोगी इसका अवश्य प्रयोग करें। शौच शुद्धि के पूर्व इस मंत्र का 108 बार जप करने से 'मूल व्याधि' (अर्श) अच्छी होती है। सभी प्रकार के प्रमेह विकार भी इस मंत्र से अच्छे होते हैं।

जिनके नाखून टेढ़े और कालिमा लिए होते हैं वे बोलने में प्रभावशाली नहीं होते। परिवर्तन लाने के लिए 'ऊँ सर्वमंगलाभ्यां नमः' का जाप करें। इस मंत्र से समस्त जिह्वा विकारों पर नियंत्रण होता है। विशेषतः तुतलाकर बोलने वालों के लिए यह मंत्र सर्वश्रेष्ठ है।

जिनका नख त्रिभुजाकार होता है, उनका गला खराब रहता है। ऐसे में 'ऊँ चित्रघण्टाभ्यां नमः' इस मंत्र से कंठ माला तथा अन्य कंठगत विकारों पर नियंत्रण होता है। विशेषतः कंठगत 'कर्क' रोग (कैंसर) पर इसका अद्भुत असर देखा जाता है।

यदि वे बिन्दु पलास (पीलापन) लिये हुए हों तो स्त्री या भाई की हानि बताते हैं। उस स्थिति में पीलापन के साथ-साथ कुछ ऊंचे

उठे हुए भी होते हैं। जिन लोगों के नाखून लम्बे होते हैं उनको प्रायः शरीर के ऊपरी भागों के रोग होते हैं। जैसे- छाती, फेफड़े और सिर के रोग 'ऊँ उं उमादेवीभ्यां नमः' यह मंत्र अत्यंत प्रभावशाली है। इसका जाप करें। इस मंत्र से मस्तक शूल तथा मज्जा तंतुओं की समस्त विकृतियों पर नियंत्रण होता है।

पीले रंग के त्रिभुजाकार नख जो जल्दी-जल्दी टूटते हों या नीलिमा लिए नाखून जिन पर सीधी रेखाएं पड़ी हों तो उन्हें कर्क रोग (कैंसर) होता है, उन्हें भी 'ऊँ चित्रघण्टाभ्यां नमः' का जाप करना चाहिए।

श्री दुर्गाशप्तशती के अंतर्गत 'श्री देवीकवच' है। यह कवच अत्यंत प्रभावशाली है। मानव मात्र के लिए वरदान है। शरीर के कौन से स्थानों में कौन सी देवी का स्थान है, यह कवच के द्वारा समझ में आता है। उस स्थान की देवी वहां का संरक्षण करती है। मानसिक, शारीरिक, दैवीय रोगियों पर इस कवच तथा मंत्रों द्वारा चिकित्सा की जाती है और उसके फलस्वरूप व्याधिनाश आदि हाते हैं।

—नंदालय, खंडेलवाल कॉम्प्लेक्स
एवरशाइन नगर, लिंक रोड
मालाड (पश्चिम), मुम्बई-64
www.drpremgupta.com



पहले न थी

* किशन स्वरूप

आपसे जब दोस्ती पहले न थी
इस तरह की जिन्दगी पहले न थी

लापता जिंदगी सफर औ रास्ता
इस तरह की रहबरी पहले न थी

पीढ़ियां दर पीढ़ियां-लड़ती रहीं
इस तरह की मुसिफी पहले न थी

हो रहे अभिमन्यु पैदा आज कल
इस तरह की आग ही पहले न थी

जुर्म होते देखकर चूप रह गए
इस तरह की बुजदिली पहले न थी

आइने के रूबरू दिखता नहीं
इस तरह की रोशनी पहले न थी

जान ले ली खाप ने मासूम की
इस तरह की बेरूखी पहले न थी।

-108/3, मंगल पाण्डे नगर
मेरठ (उ.प्र.)

जिंदगी की चार शबाइयां

* कृष्णचंद्र टवाणी

जिन्दगी नींद की मीठी-सी एक खुमारी है।
रात काली है मगर चांदी-सी प्यारी है।।
जिन्दगी को चांद सा निर्मल समझने वालों।
चांद के सीने पे भी रहती सदा अधियारी है।।

जिन्दगी राह पै जीवन मरण का डेरा है।
चांदनी चार दिन की फिर घना अंधेरा है।।
प्रेम के नाम पै यौवन को मसलने वालों।
प्रेम के भाव में भगवान का बसेरा है।।

जिन्दगी को एक रंगीन कल्पना समझो।
सुबह को सत्य और रात को सपना समझो।।
चाहते हो गर भुलना दुख दर्द अपना।
तो दुनिया में हर किसी को अपना समझो।

एक जुआ है ये सारी जिन्दगी।
हारकर रोती बेचारी जिन्दगी।।
मत हो हताश कभी जितोगे तुम।
तब हर तरह होगी तुम्हारी जिन्दगी।।

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

मन आजाद नहीं है

* गोपालदास नीरज

तन तो आज स्वतंत्र हमारा,
लेकिन मन आजाद नहीं है
सचमुच आज काट दी हमने
जंजीरें स्वदेश के तन की
बदल दिया इतिहास, बदल दी
चाल समय की, चाल पवन की

देख रहा है राम राज्य का
स्वप्न आज साकेत हमारा
खूनी कफन ओढ़ लेती है
लाश मगर दशरथ के प्रण की

मानव तो हो गया आज
आजाद दासता बंधन से पर
मजहब के पोथों से ईश्वर का
जीवन आजाद नहीं है।
तन तो आज स्वतंत्र हमारा,
लेकिन मन आजाद नहीं है।

-जनकपुरी, अलीगढ़-202001
(उ.प्र.)

दिखता ऐसा द्वार कहां

* डॉ. मनोहर प्रभाकर

दस्तक नहीं दर्द ने दी हो, दिखता ऐसा द्वार कहां?
साथ रहें पीढ़ी-दर-पीढ़ी, अब ऐसे परिवार कहां?

मिलने को तो हर दिन मिलते, मधुर छलावे शब्दों के,
मन को छूने वाला लेकिन निश्छल शिष्टाचार कहां?

अभिवादन आहत करते हैं, भय लगता मुसकानों से,
मधु को दावत देने वाले, मारें किसे कटार कहां?

फिरदौसी की रूह ने पूछा, मुझे एक दिन सपने में,
शब्द-शब्द पर जो लुट जाए, है ऐसा दातार कहां?

उगल रहा जो विषवाणी से याद 'प्रभाकर' करो जरा,
उसके साथ किया था तुमने, कब कोई उपकार कहां?

-सी-118/ए, बापू नगर, जयपुर-302015 (राजस्थान)

सागर-मंथन

* रामभवन सिंह ठाकुर 'विद्यावाचस्पति'

हृदय-मंथन बना सागर-मंथन।
करती निशिदिन ही आत्मा कृंदन।।
मन मंदराचल बना मंथानी।
महत्वाकांक्षा की डोर संघानी।।
सुविचार-कुविचार खींच रहे डोर।
मचता मंथन का अति ही शोर।।
श्रम-श्वेद के खिलते सुंदर फूल।
लाख रत्नों को उठती हिय-शूल।।

राहु-केतु-सुधा-पान करते।
सूर्य-चन्द्र रह गये तकते।।
नीलकंठ की तलाश में सभी भटकते।
अमृत-घट पाने को आपस में लड़ते।।
सुविवेक बिन हो न सका बटवारा।
दीन-दुखी के अश्रु से हुआ सागर खारा।
हृदय-मंथन बना सागर-मंथन।
करती निशिदिन ही आत्मा-कृंदन।।

-रामाश्रम, महाराज बाग,
भैरोगंज, सिवानी-480661 (म.प्र.)



दोहे

* प्रो. उदयभानु हंस

दीपशिखा के सामने चन्द्रमुखी का रूप।
ज्यों हिमगिरि के शीर्ष पर खिले सुनहली धूप॥

जब यौवन की डाल पर खिलने लगे गुलाब।
पागल मन ने प्यार की लिख दी एक किताब॥

कब तक मैं तारे गिनुं, रहुं फांकता धूल।
कैसे जानूँ, कब खिलें, नागफनी के फूल॥

है जीवन के पुष्प में रूप-रंग-रस-गन्ध।
ज्यों वंशी में स्वर मधुर ज्यों कविता में छन्द॥

रिश्ते-नाते मित्रता सब पैसे का खेल।
हो प्रकाश कैसे अगर नहीं दिये में तेल॥

मृग-मरीचिका की तरह जग का भोग-विलास।
पाकर कोष कुबेर का बुझे न मन की प्यास॥

सपनों के आकाश में इन्द्रधनुष के रंग।
कब तक यूँ उड़ती फिरें, मन की कटी पतंग॥

अकथ कहानी सत्य की, गूढ़ गहन गंभीर।
कुछ गूंगे का गुड़ कहें, कुछ अंधे की खीर॥

जग परिवर्तनशील है, सुन सन्तों की सीख।
पल में सिंहासन मिले, पल में मिले न भीख॥

नाच मंच पर देखकर दर्शक हुए विभोर।
पीछे कोई खींचता कठपुतली की डोर॥

-202, लाजपत नगर, हिसार-125001

गजल

* डॉ. जयश्री शर्मा

सामने से नज़रें चुराकर निकल गये
मौसम के साथ लोग भी बदल गये।
आदमी की कीमत है क्या, कुछ भी नहीं
बाजार में खोटे सिक्के तक चल गये।
नियामतें जिन्दगी की रास न आई हमें
पलने वाले तो टुकड़ों पर भी पल गये।
साफ बचकर निकल गये वो आग लगाकर
एक हम हैं कि होम करते हाथ जल गये।
दुश्मन कुछ बिगाड़ते तो रंज होता
हमें तो हमारे दोस्त ही छल गये।

-34, भगवती नगर-2, करतारपुरा
जयपुर-302005 (राजस्थान)

खुद को मिटा के देखो

* कुमुदिनी रेनु सिरिया

किसी पे खुशियां लुटा के देखो
किसी पे खुद को मिटा के देखो
दीप स्नेह के जल जायेंगे
दिल के फासले हटा के देखो,

छांव किसी की बनकर देखो
घाव किसी का भरकर देखो
बन जायेगा अमृत खुद ही
पी कर कभी जहर तो देखो,

कभी किसी से हार के देखो
दुश्मन को भी प्यार से देखो
मिट जायेंगे सारे शिकवे
किसी के सपने संवार के देखो,

प्रीत के दीपक जला के देखो
कुछ पल खुद को भुला के देखो
मिट जायेगा गम की निशां
किसी का गम सहला के देखो।

-सिरिया मेडिकल स्टोर, 213/12
अशोक नगर, मावा मिष्टान के पीछे
उदयपुर-313001 (राजस्थान)

गजल

* विज्ञान व्रत

आज समंदर है बेहाल
फेंक मछरे अपना जाल

थम जाएगा ये भूचाल
ऐसा कोई वहम न पाल

जिसको दुनिया पहचाने
खुद की वो पहचान निकाल

तू भी ढूँढ़ न पाएगा
अपने जैसी एक मिसाल

मेरे वापिस आने तक
रखना मेरी साज-संभाल
-एन-138, सेक्टर-25
नोएडा-201301 (उ.प्र.)



विस्थापन का दर्द

* जसविंदर शर्मा

तब भी चौमासा ही था
नदियां उफान पर थी
हर तरफ मजहब के नाम पर
दंगा-फसाद था, लूट-खसोट थी
रावलपिंडी से भागते, जान बचाते
मैं मां की गोद में था
मेरे दादा का बड़ा सा कुनबा
बमलोट से चलकर
मुबारिकपुर रिफूजी कैंप में
दो महीनों में पहुँच गया था
कुत्ती बुआ को थोआ के
मुसलमान जत्थे के हवाले किया था तो
बाकी परिवार सलामत निकल भाग था
फिर न जाने क्या सोचकर
मुझ बड़े बेटे को
किस मन्त के अभिशाप में
सिक्ख बना दिया था दादाजी ने
उसी तरह घग्घर में उफान था
जब मैं दिल्ली के दंगों में
केश कटवाकर नवाशहर
चाचा ननकू के पास
भागकर आया था
मौत मेरे साथ-साथ चल रही थी
पूरी बस अगवा कर ली थी
उन सिरफिरे लोगों ने
मुझे हिन्दू समझकर...
बच गया था मैं
दोनों बाजू बेकार हो गये थे
अब कई बार कोई फार्म भरवाते हुये
लोग-बाग पूछते हैं
कौन-सा मजहब है तुम्हारा
कुछ नहीं बता पाता
अब मुझे शायद
मजहब पर कोई ईमान नहीं रहा ।

-5/2 डी., रेल विहार, मनसा देवी
पंचकुला-134109 (हरियाणा)

क्षणिका

* मुनि मोहजीतकुमार

हर चेहरे का
अपना एक आकार है।
जो संवार ले उसे
वह संस्कार है।
जो समा जाए उसमें
वही निराकार है।



बार-बार जन्म लेना चाहते थे विवेकानंद

■ बाल्मीकि प्रसाद सिंह

उन्नीसवीं शताब्दी के सातवें दशक ने भारत को तीन अतुलनीय व्यक्तित्व दिए- स्वामी विवेकानंद, रवीन्द्रनाथ टैगोर और महात्मा गांधी। ये तीनों विलक्षण मेधा वाले चरित्र थे, जिन्होंने हमारे देश के जीवन प्रवाह में तीन अलग-अलग धाराएं विकसित कीं। स्वामी विवेकानंद ने धर्म और अध्यात्म की राह चुनी, टैगोर ने कला और साहित्य को एक नई दिशा दी और गांधी सार्वजनिक जीवन और स्वतंत्रता संग्राम के क्षेत्र में उतरे। इन तीनों ने अपने समय में तथा उसके बाद भी भारतीय चेतना को सबसे गहराई से प्रभावित किया। पर विवेकानंद ने धर्म और अध्यात्म को जिस तरह सर्वथा एक नई व्याख्या दी, वैसा उनके अन्य समकालीनों ने साहित्य या राजनीति के क्षेत्र में नहीं किया। स्वामी विवेकानंद के योगदान को परस्पर जुड़े तीन आयामों में देखा जाना चाहिए। पहला, उन्होंने धर्म को केन्द्रीय स्थान पर प्रतिष्ठापित किया और उसे सर्वथा नया अर्थ दिया। दूसरा, उन्होंने विभिन्न सम्प्रदायों में आपसी सद्भाव पर विशेष बल दिया। और तीसरा, उनका शिक्षण आज भी पूरी तरह प्रासंगिक है।

स्वामी विवेकानंद ने यह शिक्षा दी कि ईश्वर की सेवा का वास्तविक अर्थ गरीबों की सेवा है। उन्होंने साधुओं-पंडितों, मंदिरों-मस्जिदों, गिरजाघरों, गोम्पाओं और सत्राओं के इस पारम्परिक विचार को पूरी तरह नकार दिया कि धार्मिक जीवन का उद्देश्य केवल संन्यास के उच्चतर मूल्यों को या मोक्ष पाना है। इसके बजाय उन्होंने दीन-हीन लोगों की सेवा पर ज्यादा जोर दिया। उन्होंने कहा, 'दरिद्र नारायण' यानी ईश्वर का निवास गरीबों और असहाय लोगों में होता है। इस 'दरिद्र नारायण' शब्द ने सभी आस्थावान स्त्री-पुरुषों में कर्तव्य की यह भावना जगाई कि ईश्वर की सेवा का अर्थ-असहाय प्राणियों की सेवा है।

गौतम बुद्ध की तरह स्वामी विवेकानंद ने भी मानव के आचरण में बौद्धिकता की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित किया। उनका मत था कि हम जो भी काम करें, वह तर्कसंगत हो। मनुष्य को एक ऐसे धर्म के साथ रहना सीखना होगा, जो बौद्धिक चेतना और तार्किकता की आत्मा को प्रश्रय दे। धर्म का पथ ऐसा टिकाऊ विश्वास का पथ होना चाहिए जो प्रत्येक व्यक्ति के बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास पर जोर दे, चाहे वह किसी जाति, प्रजाति, समुदाय या सम्प्रदाय का क्यों न हो। कोई भी धर्म, जो एक आदमी को दूसरे से अलग करता हो या विशेषाधिकार, शोषण या युद्ध का समर्थन करता हो, प्रशासनीय नहीं हो सकता। अन्य किसी भी संत-महात्मा



की तुलना में स्वामी विवेकानंद ने इस बात पर ज्यादा जोर दिया कि प्रत्येक धर्म गरीबों की सेवा करे और समाज के पिछड़े लोगों की अज्ञानता, दरिद्रता और रोगों से मुक्ति का उपाय करे और ऐसा करते समय पुरुष और स्त्री में, एक मत और दूसरे मत में, एक पेशे और दूसरे पेशे में कोई भेदभाव न करे। इस उच्च स्तर पर पहुंचने के बाद विभिन्न मतों के बीच आपसी सद्भाव पहली शर्त हो जाया करती है। इस प्रकार का वातावरण मानव-मानव के बीच सामंजस्य की भावना की अपेक्षा करता है। शत्रुता या वैमनस्य के शमन के लिए हमें घृणा का परित्याग करना होगा और सभी के लिए प्रेम और सहानुभूति जगानी होगी।

स्वामीजी की प्रार्थना थी कि 'मैं बार-बार जन्म लूं और हजारों कष्टों को झेलूं, जिससे विभिन्न जातियों-नस्लों में विद्यमान अपने दरिद्र नारायण की सेवा, उनकी पूजा कर सकूं।' आज किसी अलग टापू की तरह जीना संभव नहीं रह गया है। विभिन्न मतों और विभिन्न पंथों के लोग साथ-साथ एक गांव और शहर में रह रहे हैं। ऐसे में जरूरी है लोग एक-दूसरे को समझें, उनकी जरूरतों, उनकी आकांक्षाओं को तरजीह दें और उनके धार्मिक विश्वासों तथा पद्धतियों को सम्मान दें। स्वामी विवेकानंद ने स्पष्ट किया

कि वेदांत दर्शन न तो ब्राह्मण दर्शन है, न बौद्ध, न ईसाई, न मुस्लिम। यह इन सभी धर्मों का सार तत्व है। 11 सितम्बर, 1893 को शिकागो के धर्म सम्मेलन में दिए गए अपने ऐतिहासिक भाषण में स्वामीजी ने स्पष्ट किया था कि ईसाइयों को न तो हिन्दू या बौद्ध होने की जरूरत है, न ही हिन्दुओं या बौद्धों को ईसाई बनने की जरूरत है। लेकिन प्रत्येक को दूसरों की आत्मा से जुड़ना है और अपनी व्यक्तिगत विशेषता को बरकरार रखते हुए अपनी विकास विधि से आगे बढ़ना है। स्वामीजी इसे भारतीय परिप्रेक्ष्य में बहुत आवश्यक मानते थे।

भारतीय जीवन दर्शन यही है कि व्यक्ति अपने परिवेश से सर्वश्रेष्ठ तत्व को प्राप्त करे और उसके साथ पूरी निष्ठा से रहे। स्वामीजी विभिन्न धार्मिक आस्थाओं में सामंजस्य स्थापित करने के पक्षधर थे और सभी को एक धर्म का अनुयायी बनाने के विरुद्ध थे। स्वामीजी कहा करते थे कि यदि सभी मानव एक ही धर्म को मानने लगे, एक ही पूजा पद्धति को अपना लें और एक ही नैतिक स्तर का पालन करने लगे तो यह विश्व के लिए सबसे दुर्भाग्यपूर्ण बात होगी क्योंकि यह धार्मिक और आध्यात्मिक विकास के लिए प्राणघातक हो जाएगा।

(लेखक सिक्किम के राज्यपाल हैं)



भारतीय संस्कृति में कुबेर

■ डॉ. गणेश कुमार पाठक

भारतीय संस्कृति में कुबेर को धन का देवता माना जाता है। यही कारण है कि कुबेर की पूजा सुख-समृद्धि, वैभव एवं ऐश्वर्य प्रदान करनेवाले देवता के रूप में की जाती है। धन के देवता के रूप में प्रतिष्ठित होने से पहले कुबेर की प्रसिद्धि यक्षराज के रूप में थी। शुंग-कुषाण काल में यक्ष पूजा अपने देश में सर्वत्र की जाती थी। यक्षराज की पूजा लोकदेवता के रूप में चबूतरे पर स्थापित कर की जाती थी। देश के विभिन्न भागों, जैसे- राजघाट (वाराणसी), अहिच्छन्ना (बरेली), पाटलिपुत्र (पटना), शिशुपालगढ़ (उड़ीसा), पवाया (ग्वालियर), बेसनगर (भोपाल), अमीन (कुरुक्षेत्र) एवं नीह (भरतपुर) सहित सांची एवं आहूत के बौद्ध स्तूपों से भी यक्ष-यक्षी की प्रतिमाएं प्राप्त हुई हैं। कनिंघम द्वारा आहूत स्तूप में उनर के दिक्पाल के रूप में कुबेर पक्ष (कुपिरों यक्षों) की पहचान की गयी है।

धन के देवता के रूप में कुबेर का प्रादुर्भाव उस समय हुआ जब ईसा की पहली शताब्दी में प्राचीन एवं नवीन उद्भावनाओं के विलय के फलस्वरूप देव परिवार का उद्भव एवं विकास हुआ। उसी समय कुबेर देवाधिपति भगवान शिव के मित्र एवं दिक्पाल के रूप में प्रतिष्ठित हुए और उन्हें उत्तर दिशा का आधिपत्य प्राप्त हुआ। अभी तक कुबेर धन के देवता के रूप में प्रतिष्ठापित नहीं हो पाये थे।

वाल्मीकि रामायण एवं वराहपुराण में कुबेर की उत्पत्ति एवं धन के रक्षक देवता के रूप में प्रतिष्ठित होने का वर्णन मिलता है। वाल्मीकि रामायण में कुबेर को पुलस्त्य के पौत्र एवं विश्रवा के पुत्र के रूप में 'वैश्रवण' नाम से पुकारा गया है। विश्रवा मुनि की पत्नी भारद्वाज की पुत्री इडविडा के गर्भ से कुबेर की उत्पत्ति स्वीकार की गयी है, अतः इन्हें 'एडविड' भी कहा जाता है। कुबेर की सहचरी एवं पत्नी के रूप में 'विभव' एवं 'ऋद्धि' का नाम आता है तथा 'मणिग्रीव' एवं 'नलकुबेर' को पुत्र माना गया है। वाराहपुराण के अनुसार प्रजापति ब्रह्मा ने सृष्टि रचना के लिए जो उपक्रम अपनाया, उससे विकराल झंझावत की उत्पत्ति हुई और जिसके मुख से पत्थरों की वर्षा होने लगी। इन पत्थरों के टुकड़ों से ब्रह्मा ने एक अलौकिक एवं दिव्य पुरुष की रचना कर डाली और उसे धनपति की संज्ञा देते हुए देवताओं के धन के रक्षक के रूप में प्रतिष्ठापित किया। तभी से कुबेर 'धन के देवता' कहलाने लगे।

चूंकि यक्षों की भांति कुबेर का शरीर भी स्थूल एवं भौंडा था, अतः वे कुबेर नाम से प्रसिद्ध हुए। ईसा की दूसरी शताब्दी में पतंजलि

(योगदर्शन के रचयिता नहीं) ने अपने महाभाष्य में बलराम एवं श्रीकृष्ण के साथ-साथ धनपति कुबेर के लिए मंदिर-निर्माण का उल्लेख किया है। बेसनगर (विदिशा, मध्यप्रदेश) में भी कुबेर का मंदिर था। इस मंदिर का ध्वज-स्तंभ कोलकाता के म्यूजियम में सुरक्षित है।

ब्राह्मण, बौद्ध एवं जैन धर्म में भी कुबेर को अपने-अपने देव परिवार में सम्मिलित स्थान दिया गया है। इसकी पुष्टि इनके धर्म ग्रंथों में वर्णित तथ्यों से होती है। बौद्ध धर्म के ललित विस्तर में कुबेर-वैश्रवण की चर्चा की गई है। गांधार कला में कुबेर को 'पाचिक' के रूप में प्रतिष्ठा मिली एवं उनकी शक्ति के रूप में 'हारिती भद्रा' के नाम का उल्लेख मिलता है।

जैन धर्म में तो कुबेर को यक्ष-यक्षणियों के तीर्थंकर के पार्श्वचर के रूप में स्वीकार कर लिया गया। 19वें तीर्थंकर मल्लिनाथ के साथ कुबेर को जोड़कर 'सर्वानुभूति यक्ष' के नाम से प्रतिष्ठित किया गया। यही नहीं, जैन परम्परा में कुबेर की स्वतंत्र मूर्तियों का भी निर्माण हुआ जिसकी पुष्टि उस काल की प्राप्त मूर्तियों से हो जाती है। इसी तरह की एक मूर्ति बांसी (चितौड़, राजस्थान) से प्राप्त हुई है जो उदयपुर संग्रहालय की शोभा बढ़ा रही है। यह मूर्ति 8वीं शताब्दी की प्रतिहार कला की उपयुक्तम कृति है। आचार्य उद्योतन सूरि की पुस्तक 'कुवलयमाला कथा' (779 ई.) में भी कुबेर को आदिनाथ (ऋषभदेव) के भक्त के रूप में उल्लेख किया गया है।

ईसवी सन् की प्रारंभिक शताब्दी में निर्मित कुबेर की अनेक मूर्तियां व्रज क्षेत्र से प्राप्त हुई हैं। मथुरा संग्रहालय में भी कुबेर की एक प्रतिमा शोभा बढ़ा रही है। इसमें कुबेर के साथ बच्चों को लिए हुए कमलधारिणी हारिती- भद्रा को भी दर्शाया गया है। गुप्तकाल में कुबेर की बहुत ही कम प्रतिमाएं प्राप्त होती हैं। लखनऊ संग्रहालय में 7वीं शताब्दी की कुबेर की प्रतिमा है जिसे मद्यपात्र के साथ प्रदर्शित किया गया है।

मध्य काल में अन्य देवी-देवताओं के साथ कुबेर भी प्रतिष्ठापित हुए एवं उन्हें काफी लोकप्रियता प्राप्त हुई। इस काल में कुबेर का अंक दो रूपों में हुआ- एक ओर सपत्नी विलासी धनपति के रूप में अपने सेवक-सेविकाओं से घिरी प्रतिमाओं का अंकन हुआ तो दूसरी ओर बाह्य दीवारों पर उत्तर दिशा में रक्षक दिक्पाल के रूप में। उत्तर मध्यकाल आते-आते कुबेर देवता के रूप में इतने प्रसिद्ध हो गये कि वे सूर्य, चंडिका, शिव, गजलक्ष्मी एवं महिषमर्दिनी के साथ संबद्ध हो गये। इनका चित्रांकन एक ही फलक में होने लगा। मथुरा, आकानेरी एवं वसंतगढ़ से प्राप्त मूर्तियां इसका उत्तम उदाहरण हैं।



काम्यकवच (कामा, भरतपुर, राजस्थान) से प्राप्त प्रतिहारकालीन कुबेर की एक अत्यंत सुंदर मूर्ति लंदन के विक्टोरिया अलबर्ट म्यूजियम के भारतीय कक्ष में अपनी शोभा बढ़ा रही है। महाकालेश्वर (केनाल, भीलवाड़ा) से प्राप्त दो दुर्लभ मूर्तियों में अभय की ये मूर्तियां चतुर्भुजी एवं आसनस्थ हैं। इनके सिर पर मुकुट है।

मेवाड़ के महाराणा कुंभा ने 15वीं शती के मध्य में कुंभलगढ़ दुर्ग का निर्माण कराया। इस दुर्ग में उन्होंने एक मायादेव मंदिर का निर्माण कराया। इस मंदिर में कुबेर की एक अति दुर्लभ मूर्ति की स्थापना की गयी। इस मूर्ति में कुबेर को गोल एवं चौकोर- दोनों प्रकार की मुद्राओं को थैली से उड़ेलते हुए दर्शाया गया है।

भारतीय शिल्पशास्त्र के प्राचीन ग्रंथों एवं विभिन्न पुराणों में धन के देवता कुबेर के लक्षण एवं ध्यान तथा उनके स्वरूप का वर्णन मिलता है। एक तरफ जहां अग्निपुराण में कुबेर को गदाधारी बताते हुए उनका वाहन मेष बताया गया है, वहीं दूसरी तरफ मत्स्यपुराण एवं वृहत्संहिता में कुबेर का वाहन नर (मानव) बताया गया है। इन पुराणों में उल्लेख आया है कि कुबेर प्रायः द्विभुजी, महाकाय, महोदर, आभूषणों से अलंकृत एवं आठ निधियों के स्वामी हैं। भारतीय रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया के दरवाजे पर कुबेर की मूर्ति को दर्शाया गया है। इस प्रकार प्राचीनकाल से लेकर अब तक कुबेर का वर्णन एवं उनकी प्रतिमा का चित्रण विभिन्न रूपों में हुआ है, किन्तु 'धन के देवता' के रूप में ये सर्वाधिक चर्चित एवं पूजित हैं। ●

पाकिस्तान में धार्मिक स्थलों का संरक्षण जरूरी

भारत और पाकिस्तान दोनों देशों ने 'नेहरू लियाकत समझौते' को सहमति व मान्यता दी हुई है जिसके तहत अन्य देशों में धार्मिक स्थलों की व्यवस्था, सुरक्षा और आस्था के मुताबिक रख-रखाव की जिम्मेदारी प्रत्येक देश की है।

■ महेन्द्र कुमार मस्त

पेशावर का एक गुरुद्वारा जो गत 60 सालों से बंद था, वह सिक्खों के लिए खोल दिया गया। पेशावर में ही ऐतिहासिक 160 वर्ष पुराना गोरगात्री इलाके का गोरखनाथ मंदिर जो 1947 से बंद था, वहां की हाईकोर्ट के आदेश पर खोल दिया गया है। मंदिर के पुजारी की बेटी फूलवती ने इसके लिए कोर्ट में याचिका दायर की थी।

पाकिस्तान में एक संस्था 'पाक हिन्दु कार्डसिल' नाम से है। इसके संस्थापक रमेश कुमार बंकवानी की बयान है कि उस देश में करीब 70 लाख हिन्दु है, जो अधिकतर सिन्ध सूबे में है। वहां 10-12 घर जैन परिवारों के भी हैं। सन् 1947 में वहां से पलायन करते समय हिन्दुओं ने कटासराज तीर्थ की मूर्तियों कुएं में फेंक दी थी। अब आर्कियोलॉजी सर्वे ऑफ पाकिस्तान के चीफ कज़र्वेटर, नसीब शहज़ाद ने कहा है कि ये मूर्तियां कुएं से निकलवा कर कुछ साल पहले लाहौर के म्यूजियम में भेज दी थी। अब ग्यारह करोड़ की लागत से कटासराज तीर्थ का विकास किया जाएगा और मूर्तियों को भी लाकर मंदिर में पुनः स्थापित किया जाएगा। इससे पहले भी जब आडवाणीजी पाकिस्तान गये थे तो पाकिस्तान सरकार से कटासराज के लिए पर्याप्त फंड मंजूर करा कर आये थे।

जैन मंदिरों, दादावाडियों, श्री विजयानंद सूरजी का समाधि मंदिर आदि की पूरी जानकारी संपूर्ण जैन समाज को होनी चाहिए। भारत और पाकिस्तान दोनों देशों ने 'नेहरू लियाकत समझौते' को सहमति व मान्यता दी हुई है जिसके तहत अन्य देशों में धार्मिक स्थलों की व्यवस्था, सुरक्षा और आस्था के मुताबिक रख-रखाव की जिम्मेदारी प्रत्येक देश की है। दोनों इसके पाबंद हैं। दूसरा, यह कि पाकिस्तान में कुछ धार्मिक जैन स्थलों गुजरांवाला का समाधि मंदिर को पाकिस्तान सरकार ने बहुत पहले 'ऐतिहासिक महत्व का स्थल' घोषित किया था।

तोसरा, यह कि सिंध सूबे के शहर नगरपारकर के जैन मंदिरों के कॉम्पलेक्स को तथा टैक्सिला के जैन मंदिर के खण्डहरों को वहां के आर्कियोलॉजिकल विभाग न अपने संरक्षण में लिया है, ऐसे नोटिस बोर्ड लिखकर वहां लगाये हैं और चौथा श्री आनंदजी कल्याणजी पेढी ने 80-90 साल पहले भारत के जैन मंदिरों व तीर्थों का जो सर्वे साराभाई नवाब को भेजकर कराया व छपाया था उसमें पाकिस्तान में रहे ये जैन मंदिर-तीर्थ भी शामिल हैं।

दिल्ली के राजकुमार जैन ने पाकिस्तान में



रहे तेईस शहरों के मंदिरों/स्थलों की लिस्ट पहले प्रसारित की थी। लेकिन गूगल में देखने पर यह संख्या 32 शहरों की हो जाती है। दिल्ली वाली लिस्ट में सिंध सूबे के कारूझार, नगरपारकर, थारपारकर, बोहर, विरावाह, बोदासर, कटासराज के समूह में एक जैन मंदिर और टैक्सिला के नाम शामिल नहीं है।

पाकिस्तान में जैन मंदिरों की दुर्दशा देखकर तो रोना आ जाता है। लाहौर का दिगम्बर मंदिर एक तरफ से जमीन धंस रहा है और

श्वेताम्बर मंदिर का तो वजूद ही नहीं। उसकी अर्धखण्डित मूर्तियां लाहौर की हीरामंडी के एक पॉश होटल में शो-पीसों की तरह टिकाई हुई हैं। समाधि मंदिर गुजरांवाला में पुलिस का थाना और रिहाईश है। टूटी-फूटी दशा में पड़े सयालकोट के मंदिर की सभी मूर्तियां- किसी का सिर, किसी का धड़, बाजू या टांगे मंदिर के बाहर कचरे के ढेर पर पड़ी हैं जहां आदमी और पशुओं की गदंगी प्रतिदिन का रूटीन है। कराची के मंदिर का तो निशान ही नहीं। दो तीन मंदिरों में तो पशु बांधे जाते हैं अन्य का हाल भी ऐसा ही है। फिर भी, जो कुछ बचा है, उस विरासत की तो सुरक्षा होनी चाहिए।

कला, सौंदर्य, शिल्प, नक्काशी, पुरातन की निरन्तरता और अपनी विशेष लोकेशन से वहां के बचे-खुचे बाकी मंदिर अदभूत बने हुए हैं। कई तो गुजरात के अच्छे मंदिरों जैसे लगते हैं। पाकिस्तान के डॉन अखबार ने भी कुछ मंदिरों के चित्र इंटरनेट पर डाले हुए हैं। स्मरणीय है कि विधिवत सरकारी आज्ञा से समाधि मंदिर के

दर्शन हेतु एक जत्थे के रूप में, तीन या चार बार गुजरांवाला गए भी थे।

भारत व पाकिस्तान के विदेश मंत्रियों की मीटिंग गत जुलाई मास में हुई थी। पर, खेद का विषय है जैन मंदिरों की सुरक्षा व आस्थानुकूल रख-रखाव के लिए जैन समाज ऐसा कोई कोशिश नहीं कर पाया।

-263, सैक्टर-10
पंचकूला-134113
(हरियाणा)



■ मुनि राकेशकुमार

प्रेमपूर्ण बनाएं दाम्पत्य

पारिवारिक और सामाजिक जीवन के लिए दाम्पत्य जीवन का बहुत महत्व है। जहां दाम्पत्य जीवन शांत व सुव्यवस्थित होता है उस परिवार का वातावरण सुखद होता है। भारतीय परम्परा में दाम्पत्य जीवन की पवित्रता पर बहुत बल दिया है। यहां के पारिवारिक जीवन में जो शांति और सुस्थिरता दिखती है यह उसी का परिणाम है। दुर्भाग्य से विगत कुछ दशकों से यहां दाम्पत्य जीवन में तनाव बढ़ा है जिसके फलस्वरूप कुछ परिवारों में बिखराव बढ़ रहे हैं। पति-पत्नी के पारस्परिक तनाव के कारण बच्चों में सुसंस्कारों का विकास नहीं हो सकता। उसका सामाजिक व्यवस्था पर कुप्रभाव पड़ा है।

तनाव का मुख्य कारण है असंतुलित जीवनशैली। आज प्रवृत्ति की इतनी दौड़ है कि हर व्यक्ति केवल प्रवृत्ति को ही अपने जीवन की सफलता का मार्ग समझता है। जीवन में प्रवृत्ति और निवृत्ति का संतुलन होना चाहिए। जितना करना जरूरी है, उतना ही नहीं करने का अभ्यास भी जरूरी है। जितना सोचना जरूरी है, उतना मन का संयम, विचारों का संयम भी हमारे लिए जरूरी है। आज पति-पत्नी दोनों के समक्ष अनेक प्रकार की प्रवृत्तियां हैं। अपनी प्रगति के लिए वे स्वयं जागरूक हैं। इस स्थिति में दोनों के लिए संतुलन जरूरी है। प्रकृति में कितना संतुलन है। एक पग आगे बढ़ता है तो दूसरा रुकता है। हृदय की गति में भी स्थिति का समन्वय रहता है। पर आज का मानव एकाकी दौड़ में पागल बना हुआ है। वह सोचता है दौड़ना ही जीवन में शांति एवं सफलता का मार्ग है।

साधना उपासना में जो भी सूत्र बताए गए है

उनके माध्यम से प्रवृत्ति और निवृत्ति के संतुलन की कला सीख सकते हैं। अनुभव यह बताता है कि जिन नौजवानों ने संतुलित जीवनशैली का विकास किया है, उनका निर्णय अधिक सही दिशा में आगे बढ़ रहा है। दिन में चार-पांच घंटों के बाद थोड़ी देर हम कायोत्सर्ग (शरीर को ढीला छोड़ना) को प्रयोग करें तो प्रवृत्ति के साथ निवृत्ति की साधना भी हो जाएगी और हम तनावमुक्त जीवन जीने में सफल हो सकेंगे।

कुछ दशकों पूर्व नारी अपने स्वतंत्र व्यक्तित्व के बारे में बहुत कम सोचती थी। वह पति के प्रति पूर्णतया समर्पित होकर अपना जीवन धन्य मानती थी। पर आज जो दंपतियों में प्रतिस्पर्धा का भाव अपने साथी के प्रति देखने को मिल रहा है वह भी तनाव का बहुत बड़ा कारण है। आगे बढ़ना हर व्यक्ति का अधिकार है, किन्तु कर्तव्य के प्रति जागरूकता भी जरूरी है। किसी को काट कर आगे बढ़ना उचित नहीं है। प्रातःकाल हमें विचार करना चाहिए कि संसार के सभी प्राणी मेरे मित्र हैं। सबका जीवन मंगलमय हो, आनंदमय हो। जितना हम दूसरों के प्रति मंगल भावना का विस्तार करते हैं हमारा जीवन भी उतना ही मंगलमय होता है। जहां जितना निकटता का संबंध है वही प्रतिस्पर्धा का जहर ज्यादा गहरा दिखाई देता है। यदि पत्नी की प्रगति और प्रशंसा हो जाए तो पति सहन नहीं कर सकता। इसी प्रकार पति की प्रशंसा को पत्नी के लिए सहन करना कठिन हो जाता है। दोनों को अपना चिंतन उदार और विशाल बनाने की आवश्यकता है। हम आगे बढ़ें, अपना विकास करें। यह सोच सम्यक है, पर अपने साथियों के प्रति उतनी ही करुणा व मित्रता का भाव हमारे

हृदय में होना चाहिए। यदि पति-पत्नी दोनों एक दूसरे के महत्व और अस्तित्व को स्वीकार करें, तो दाम्पत्य जीवन सुखी बन सकता है।

भावावेश हमारे व्यक्तित्व को धूमिल बना देता है जिससे वर्षों की प्रतिष्ठा धूलि-धूसरित हो जाती है। जीवन की सफलता के लिए भावावेश पर विजय प्राप्त करना जरूरी है। जीवन में कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जिसका मस्तिष्क शांत होता है, वह उनका समाधान खोजने में सफल हो जाता है। एक औरत बहुत गर्म स्वभाव की थी। उसकी इच्छा के बिना कोई भी काम होता तो उसका पारा चढ़ जाता था। एक दिन वह बहुत भावावेश में थी। उसकी पति जब घर पर आया तो उसे देखते ही वह बहुत आग बबूला हो गई ऊंचे स्वरों में अपशब्दों का प्रयोग करने लगी। ऊंची आवाज सुनकर पड़ोसी एकत्रित हो गए। पति बहुत लज्जित हुआ। उसने पत्नी से मौन रहने का कई बार इशारा किया, पर वह बोलती ही गई। तभी पति को रसोई में एक छोटी हंडिया दिखाई दी। उसमें खाने पकाने के लिए खिचड़ी की सामग्री थी।

पति ने पत्नी का ध्यान बदलने के लिए हंडिया को पत्नी के सिर पर रख दिया। पत्नी ने कहा- यह क्या कर रहे हो? तुम्हारे मस्तिष्क में क्रोध की आग जल रही है, उसी का प्रयोग कर रहा हूं। उस आग से पककर खिचड़ी तैयार हो जाएगी। पति के धैर्य और विवेकपूर्ण विनोद से पत्नी का क्रोध थोड़ा शांत हुआ। उसे अपनी गलती का अनुभव हुआ और भविष्य में दोनों ने बेमतलब गुस्सा नहीं करने का फैसला किया। ●



वृक्षों का ऋण कैसे चुकायें

■ अनोखीलाल कोठारी

मानव जीवन में वृक्ष, वनस्पतियों का बहुत बड़ा हाथ है। भोजन, वस्त्र, निवास आदि में वृक्षों का योगदान अधिक रहता है। इसलिए वृक्षारोपण, उनका पूजन एवं अधिकाधिक हरियाली पैदा करना प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है। शास्त्रीय आदेश, आध्यात्मिक महत्व और वृक्षों के अनंत अनुदानों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने के लिए यह आवश्यक है कि हम उनकी रक्षा करें और उन्हें बहुमूल्य संपत्ति मानकर उनकी समृद्धि का प्रयत्न करें। इसमें मानवजाति का बड़ा हित है। वृक्षों की सघनता जितनी बढ़ेगी उतना ही अधिक हमें आध्यात्मिक, प्राकृतिक एवं स्वास्थ्य संबंधी लाभ भी प्राप्त होंगे।

भारतीय संस्कृति में वन को अत्यधिक महत्वपूर्ण स्थान मिला है। हमारे यहां पीपल, वर आदि वृक्षों की पूजा भी प्रचलित है। कई वृक्षों की लकड़ी जलाई नहीं जाती। उन्हें काटना पाप माना जाता है। पीपल और वर को जल द्वारा पूजा की जाती है। तुलसी के पौधे को हिन्दू परिवार में महत्वपूर्ण स्थान मिला हुआ है। उसके तले संध्या को दीपक जलाया जाता है। उपासना के पश्चात अर्घ्यदान के लिए वृक्षों व पौधों पर जल चढ़ाया जाता है। आर्ष ग्रंथों की रचना तपोवनों में ही हुई थी। हमारी देवोपम संस्कृति का उद्गम, उद्भव व विकास वन क्षेत्र से ही हुआ था।



भोजन के बिना मनुष्य कुछ दिनों तक जीवित रह सकता है। जल के बिना भी कुछ समय तक जीवित रह सकता है किन्तु वायु के बिना कुछ ही क्षणों में मर जाता है। मनुष्य के लिए जो प्राणवायु चाहिए वे पेड़ पौधे ही प्रदान कर सकते हैं। वायुमंडल में जो ऑक्सीजन है उसे मनुष्य सांस लेकर कार्बनडाई ऑक्साइड में बदल देता है वह मनुष्य के लिए प्राणघातक है, पेड़-पौधे स्वयं भक्षण करके पुनः मनुष्य के सांस लेने व जीवित रहने के लिए प्राणवायु ऑक्सीजन प्रदान करते हैं।

वनो से मूल्यवान इमारती लकड़ी, जलानेवाली लकड़ी, लाख गोंद, रेशम, कत्था, फल-फूल, वनौषधियां आदि मिलती हैं। इनमें कितने ही वनचारी पशु-पक्षी रहते हैं। कितनी ही अरण्यवासियों जनजातियों का जीवन इन वनों पर आधारित है। वनों से ही धरती की सुंदरता निखरती है। प्राकृतिक स्थलों में जो नैसर्गिक

सुषमा, सौन्दर्य तथा रमणीयता देखने को मिलती है। नगरीय सभ्यता से उबा हुआ व त्रस्त हुआ व्यक्ति शांति पाने के लिए हिलस्टेशनों की ओर भागता है। वह प्रकृति की गोद में शांति पाने के लिए दौड़ पड़ता है।

विदेशी पर्यटकों के लिए भारत के जगत अफ्रीका महाद्वीप में जंगलों से अधिक विचित्र और अधिक मनोहर है। वनों की अंधाधुंध कटाई पर रोक लगाकर उन्हें सघन बनाने का प्रयास करें। सम्राट अशोक एवं उनके पश्चात पन्द्रहवीं शताब्दी तक वृक्षारोपण को एक धार्मिक कृत्य के रूप में महत्व दिया जाता रहा है। हरे वृक्ष को काटना मनुष्य की हत्या कर देने जैसा जघन्य कृत्य समझा जाता था। वृक्ष की पत्ती तोड़ना भी नैतिक दृष्टि से अपराध समझा जाता था। पन्द्रहवीं शताब्दी में भारत देश पर मुस्लिम शासकों का अधिपत्य था। शेरशाह अकबर, जहांगीर आदि मुस्लिम सम्राटों ने समस्त राजपथ के दोनों ओर विशाल तथा सघन छायादार वृक्ष लगवाये। स्थान-स्थान पर नवीन उद्यान लगाए। कश्मीर का शालीमार एवं निशांत बाग आज भी उसके साक्षी हैं। वर्तमान में वन महोत्सव आंदोलन को अपना पुनीत कर्तव्य एवं अनिवार्य उत्तरदायित्व समझे और तन-मन-धन से सरकार को सहयोग कर राष्ट्र को सुखी एवं समृद्ध बनावें।

—महावीर मार्ग (ठोकर-आयड)
उदयपुर-313003 (राजस्थान)



जीवनशैली और दीर्घ जीवन

■ रूपनारायण काबरा

ओकीनावान्स (जापान) विश्व के सर्वाधिक दीर्घजीवी लोग हैं। इन लोगों ने शायद ही कोई हृदय रोग, स्तन या प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित होता है और मानसिक बीमारियों यथा भग्नमस्तिष्क विक्षिप्तता इत्यादि से ये दूर ही रहते हैं।

वे जीवन को जीने का एक सशक्त सार्थक उद्देश्य लिये रहते हैं। उनके समाज में पारस्परिक सहयोग सहायता हेतु एक तंत्र (नेटवर्क) होता है जो आर्थिक एवं अन्य सहायता का प्रावधान करता है। जीवनपर्यंत भावनात्मक तथा सामाजिक सहायता हर किसी को उपलब्ध होती है। अतः सामान्यतः ये चिंतामुक्त होते हैं। इनका भोजन सुपाच्य एवं हल्का और अल्प होता है, बहुत कम कैलोरीज वाला भोजन होता है, लेकिन सब्जियां, फल, सूप तथा पोषक पदार्थ प्रचुर मात्रा में लेते हैं। ये कन्स्यूमिशन द्वारा प्रेरित इस सिद्धांत को मानते हैं, 'हारा हाचि बू' अर्थात्



'पेट का 80 प्रतिशत भाग ही भोजन से भरो शेष भाग हवा, पानी, हंसी के लिए मुक्त रखो।'

वे गाजर, प्याज वगैरह स्वयं उगाते हैं जिनमें प्राकृतिक एन्टीआक्सीडेंट्स खूब होते हैं। कुछ देर धूप का सेवन भी करते हैं और इसी से अस्थिरोग 'ऑस्टियोपोरोसिस' से बचे रहते हैं। उनके छोटे-छोटे बगीचे उनकी औषधियों की आल्मारियां हैं जहां लोगों की रोकथाम की जड़ी-बूटियां, मसाले फल, सब्जियां, मूली, लहसुन, पत्ताभोगी, हल्दी, चुकन्दर व टमाटर

इत्यादि स्वयं उगाते हैं। ये सब कैंसर को रोकते हैं। धूम्रपान कोई भी नहीं करता है।

अत्यंत परिश्रमी होना जीवनशैली का विशिष्ट अंग है। इनकी हंसी पेट से उठती है और मुंह तथा आंखों से बाहर निकलती है, कमरा हंसी से गूँज उठता है और ऐसा दिन में अनेकों बार होता रहता है। उनकी आध्यात्मिक आस्था प्रबल है। नाश्ते में दूध, कंला और टमाटर होते हैं। प्रातःकालीन प्रार्थना, मित्रों के साथ चाय, परिवार के साथ लंच, लंच के बाद एक हल्की झपकी, सूर्यास्त पर सामाजिक सहमिलन और सोने से पूर्व एक प्याला 'सेक' पीते हैं जिसमें 'मगवर्ट' वनौषधि मिली होती है जिसमें उत्तम निद्रा आती है। सभी चर्च जाते हैं और सभी स्वस्थ एवं दीर्घजीवी हैं। रविवार को अवकाश रखते हैं। इटली के 'सारडीनियन्स' की भी इसी प्रकार की जीवनशैली है और वे भी हैं स्वस्थ एवं दीर्घायु होते हैं।

—ए-438, किशोर कुटीर, वैशाली नगर
जयपुर-302021 (राजस्थान)



■ हुकमचंद सोगानी

जिंदगी असाधारण है या कि साधारण? यह बात निर्भर है हमारे क्रिया-कलापों और जीवनशैली पर। गुणों से लबरेज करते हुए, कोई भी अपनी जिंदगी को अनुकरणीय बना सकता है या फिर, अवगुणों से जिंदगी का बोझ ढोते हुए इसे बेजार कर सकता है। जिंदगी एक ऐसा मसला है जो मसालेदार भी है, सलीकेदार भी है। जिंदगी के कई पहलू हैं। यह खाने-खोने के लिए है। जिंदगी के सागर से हम यदि उम्मीदों के मोती उलीचें

थामे रखें उम्मीद का दामन

तो फिर इससे उम्दा बात क्या हो सकती है। यही तो जिंदगी की सौगात है।

जिंदगी जाया करने के लिए नहीं, सफलता की इबारत लिखने के लिए है। एक पारदर्शी नजरिया जिंदगी को महान बना सकता है। जिंदगी अपने उसूलों के साथ आदर्शों के ढांचे में ढलनी चाहिए। दुर्लभ जिंदगी को मामूली समझने की भूल न करें। इसे हर कोण से तराशकर उपयोगी सिद्ध करें। इसके पदचापों पर अपना एक अलग गीत रचें। जिंदगी की हर दिन अपने इरादों से सजे। जीवन यापन की एक शानदार पद्धति लम्हा-दर-लम्हा साथ हो। कार्य करने की जिज्ञासा में प्रयोगधर्मिता हो। व्यवहार कुशलता का अपना एक निजी ढंग हो। जिंदगी के प्रति विश्वास से रंगी एक ऐसी डोर हो जिसका सिरा थामने में गर्व की अनुभूति का अपूर्व एहसास हो। जिहर दृष्टि पड़े सचाई का एक छोर हो। अहिंसा का बल हो। ईमानदारी का संबल हो। मीठे संवाद हो। कर्तव्य के प्रति, प्रतिबद्धता का भाव हो।

जिंदगी अध्ययन से निखरती है, अनुभव से संवरती है, सत्संग और संकल्प से जिंदगी सार्थक होती है। प्रेम के पुट से जिंदगी संतुष्ट होती है। जिंदगी की राहों में आत्मबल का बिगुल बजाएं। इसे ज्ञान की गरिमा देकर अज्ञान को मात दें। अच्छाइयों को गले लगाएं। सहिष्णुता पर दृष्टि टिकाएं तो यह दुनिया कितनी अच्छी और रहने लायक प्रतीत होती है। हम अच्छे हैं तो सब

अच्छे हैं। इस बात को जेहन में लाएं। बेजा बात करने के बजाए काम करके अपनी धाक जमाएं। सफल होकर दिखाएं। यह प्रमाणित करें कि जो काम हमारे हाथों में हैं, उसके लिए हम सर्वथा सही शख्स हैं। अपनी शख्सियत इसी तरह उजागर करें। बात के धनी बनें।

मुस्कराती हुई जिंदगी की तमन्ना में लोभ की प्रवृत्ति का क्या काम? परिग्रह का त्याग करें। नायाब जिंदगी को अपने नजरिए से कामयाब करें। यह जिंदगी अपनी है। इसे कठपुतली न बनाएं। अपने इरादों और जज्बातों को परवान चढ़ाएं। जिंदगी में जो एक हुनर है उसे प्रकट करें। रूढ़ियों के विरोध में अपनी शक्ति का पुरजोर प्रदर्शन करें। न्याय का अर्चन करें। जो शाश्वत रहे, ऐसा सृजन करें। सहजता, सरलता, सहनशीलता, सद्भावना का मूल्यांकन साफगोई से करें। जिंदगी को सुयश सम्मान दें। गर्व की अनुभूति को ज्ञानमय आधार दें। सकारात्मक दृष्टि को प्यार का उपहार दें। यह जिंदगी है अमानत सांसें की। हर श्वास को कर्मठता का विश्वास दें। सारे रास्ते खुले हैं, दृष्टि को विस्तार दें। कुदरत की दी हुई यह जिंदगी अजीब नहीं, अजीज है। हमारे काम तथा विचार यदि सही दिशा में है तो सारे सुख-साधन और संपन्नता जिंदगी के नाम हैं।

—श्रीपाल प्लाजा, द्वितीय मंजिल
फ्लैट नं. 201, महावीर मार्केट, नई पेट
उज्जैन-456006 (म.प्र.)

■ वीना नागपाल

दसवें पातशाह गुरु गोविंद सिंह ने यह घोषणा की थी कि अब गुरु ग्रंथ साहब ही गुरु होंगे अन्य कोई भी गुरु गद्दी का अधिकारी नहीं होगा। तब क्या हम यह मान लें कि श्री ग्रंथ साहब में वह सब कुछ है जिसके लिए वर्तमान तो क्या भविष्य में भी कभी, किसी अन्य गुरु के मार्गदर्शन की आवश्यकता नहीं हो सकती? गुरु ग्रंथ साहब की वाणी में इतने शाश्वत सत्य शामिल हैं कि वे देश-काल के परे हैं। किसी भी युग में, किसी भी समय, किसी भी मानव को यदि आध्यात्मिकता, सांसारिकता, भक्ति, प्रेम और कर्मयोग को जानने की जरूरत पड़े तो वह श्री गुरु ग्रंथ साहब की वाणी पढ़ ले। सारे समाधान अपने आप मिल जायेंगे।

इसका कोई तार्किक कारण भी तो होना चाहिए। ग्रंथ साहब में किसी एक संत, किसी एक गुरु, किसी एक विचारक की उच्चारित वाणी नहीं है। इस अद्भुत ग्रंथ में सिख धर्म गुरुओं के अलावा जयदेव (उड़ीसा), नामदेव (महाराष्ट्र), त्रिलोचन, धन्ना, पीपा, कबीर, शंख फरीद, सुरदास, सेन मदनदाना, संता बलवड, भीखन, रैदास, परमानंद, बेनी, सदाना आदि कई



गुरु मान्यो ग्रंथ



भक्तों की 5871 वाणियां 1430 पृष्ठों में संकलित हैं। इन वाणियों में सरलता, सादगी तो है, मन को प्रेम व भक्ति में डुबो देने वाले उच्चारण भी सम्मिलित है। कहीं-कहीं तो भक्ति और प्रेम का इतना गहन सम्मिश्रण है कि भक्त स्वयं प्रेमिका बनकर अपने प्रेमी के मिलन की व्यथा में आकठ डूबता है, फिर तैरता है। इन वाणियों के उच्चारण करने वाले न तो तर्कशास्त्री थे, न दर्शनशास्त्री और न ही महान ज्ञानी विचारक। यह एक लौ थी जो हृदय में जली और और वाणी से धारा बनकर फूटी। जो इन शब्दों को पढ़े वही इसका मधुर रस जान सकता है। इन शब्दों में फटकार नहीं, डांट नहीं, क्रोध नहीं, हिदायतें भी नहीं हैं। डर और आतंक भी नहीं है। न स्वर्ग है, न नरक का भय। न पाप, न पुण्य है। पूरी मानवता के प्रति प्रेम है—

**अव्वल अल्लाह नूर उपाया
कुदरत दे सब बंदे**

**इक नूर से सब जग उपज्या
कौन भे कौन मंदे**

अपने परम पिता ईश्वर पर इतना भरोसा है कि उसकी रजा में चलना ही भक्ति है। गुरु नानकदेवजी ने सरल भाषा में कह दिया— हुकुम रजाई चलना नानक लिखया नालि। गुरु महाराज ने स्पष्ट कर दिया उसके हुकम, उसकी रजा में रहना ही सत्य का मार्ग है। यदि उसकी रजा सर्वोपरि है तो दुख कैसा? सुख कैसा? विश्व का कोई भी धर्मग्रंथ ऐसा नहीं जिसका आधार व्यक्तिवाद न हो। सभी ग्रंथ एक व्यक्ति के विचारों और उपदेशों पर आधारित हैं। श्री ग्रंथ साहब में अन्य भक्तों की वाणियां सम्मिलित कर और उन्हें भी गुरुवाणी का दर्जा देकर श्री ग्रंथ साहब को किसी भी धर्म की सीमा से परे का दिया है। शहीदों के सिरमौर श्री गुरु अर्जुनदेव ने भाद सुदी एकम संवत 1661 में ही हरिमंदिर साहिब अमृतसर में इसका प्रकाश किया। ●



जब घटाना हो वजन

■ डॉ. बिमल छाजेड़

खाना खाने से पहले प्लेट भरकर सलाद अवश्य खाएं। पूरा सलाद खाने के बाद ही भोजन शुरू करें। तब तक आपका पेट लो कैलोरी, एंटी आक्सीडेंट तथा विटामिन से भरा-भरा हो जाएगा और वजन घटाने में आसानी होगी।

खाने से पहले सूप जरूर लें। यह कैलोरी फूड आपकी भूख शांत कर देगा और आप ज्यादा अनाज खाने से बच जायेंगे।

सारा भोजन तेल के बिना पकाएं। यदि आप बिना तेल के तलने या तड़का लगाने की 'साओल विधि' जानते हैं तो यह काम और भी आसान हो जाएगा। जीरो ऑयल पर लिखी गई पुस्तकों तथा इससे संबंधित पुस्तकों की मदद से यह विधि सीख लें।

नाश्ते के दौरान एक प्लेट भर कर फल अवश्य खाएं। आप तरबूज, पपीता तथा संतरा खा सकते हैं। परन्तु उच्च कैलोरी युक्त फल जैसे सेब, केला, चीकू तथा अंगूर न खाएं। यदि आप इन फलों के बेहद शौकीन हैं तो एकाध टुकड़े से स्वाद ले सकते हैं।

दोपहर या रात के भोजन में केवल एक ही चपाती लें। यदि आपको बहुत भूख लगी हो तो कभी-कभी दूसरी चपाती ले सकते हैं। यदि फिर भी पेट न भरे तो सलाद व फल खाएं।

खाना खाने के दस-पन्द्रह मिनट पहले एक गिलास पानी पी लें, इससे पेट भरा-भरा महसूस होगा। रात के भोजन में आप एक प्लेट उबली सब्जियां या सूप ले सकते हैं। इनमें गोभी, बीन, गाजर या मूली शामिल कर सकते हैं। स्वाद के लिए चटनी या सॉस मिला लें।

रात को भी आप अपनी इच्छानुसार रोटी खा सकते हैं परन्तु मात्रा कम होनी चाहिए। पेट को 60 प्रतिशत तक भर लें और थोड़ा पानी पीएं। इसके बाद भी पेट में थोड़ी जगह बचनी चाहिए। अगर इसके बाद भी रात को भूख लगे तो उबली सब्जियां या सलाद ले सकते हैं।

जब भी आपको नाश्ते या भोजन के दौरान भूख लगे तो कोई फल खा लें। इसकी कोई मनाही नहीं है।

जो भी सलाद खाएं, वह अच्छी तरह टुकड़ों में कटा हुआ सजा हुआ होना चाहिए। इससे सलाद स्वादिष्ट लगता है।

शाम के नाश्ते में भी कटे फल ले सकते हैं। आप प्याज, खीरा, आलू व मसालों के साथ पॉपकॉर्न या फ्राइड राइस भी खा सकते हैं।

दोपहर या रात के खाने के बाद कुछ मीठा खाने की इच्छा हो तो कटे हुए फल ले सकते हैं। जीरो ऑयल मिठाइयों में पेठा या गुड़ खा सकते हैं।



खाना खाने के दस-पन्द्रह मिनट पहले एक गिलास पानी पी लें, इससे पेट भरा-भरा महसूस होगा। रात के भोजन में आप एक प्लेट उबली सब्जियां या सूप ले सकते हैं। इनमें गोभी, बीन, गाजर या मूली शामिल कर सकते हैं। स्वाद के लिए चटनी या सॉस मिला लें।



अनाज में अधिक कैलोरी होती है इसलिए इनकी अधिक मात्रा न लें। आप इन्हें हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ ले सकते हैं। जैसे अगर आप चपाती लेना चाहें तो उसमें गाजर, मूली, पत्तागोभी या फूलगोभी की भरावन डाल सकते हैं। पत्तेदार सब्जियां भी चपाती में डाल सकते हैं। पत्तेदार सब्जियां में भी चपाती में डाल सकते हैं। चावलों में आप उबली सब्जियां या मटर डाल सकते हैं।

दालें हमेशा सब्जियां मिलाकर पकाएं। इससे आप दालों में कैलोरी की मात्रा घटा सकते हैं।

जब भी भूख लगे तो मौसमी, अनार, तरबूज व संतरे का ताजा जूस पीएं। इनकी लो कैलोरी से आपको कोई नुकसान नहीं होगा।

अपनी चपातियों में आप गेहूं की भूसी या

चोकर मिला सकते हैं। गेहूं तथा उसकी भूसी का अनुपात 75:25 होनी चाहिए।

बिस्किट खाने की इच्छा हो तो 1-2 मैरी बिस्किट ही खाएं क्योंकि इनमें कैलोरी की बहुत कम मात्रा होती है।

आपको याद रखना होगा कि चीनी कैलोरी का अच्छा स्रोत है। इसकी जगह कृत्रिम मिठास जैसे स्वीटेक्स, ईक्वल या शूगर फ्री आदि ले सकते हैं। एक चाय का चम्मच चीनी से आपको 20 प्रतिशत अतिरिक्त कैलोरी मिलती है।

दूध या गाय के दूध की जगह स्किम्ड या वसा सहित दूध लें। इससे भी कैलोरी घटेगी। स्किम्ड मिल्क से बने दुग्ध पदार्थ ही आपको खाने चाहिए।

खाने के साथ स्किम्ड मिल्क की दही का रायता खाएं। स्वाद के लिए थोड़ा नमक मिला सकते हैं। यह भी लो कैलोरी फूड है।

प्रतिदिन अंकुरित अनाज खाएं। इसमें छोटे टुकड़ों में कटा सलाद भी मिला सकते हैं। थोड़ी स्वाद बढ़ाने के लिए कुछ मसाले तथा नींबू का रस मिलाएं।

किसी भी पार्टी में सबसे पहले कुछ फल, सब्जियां व सूप लें। खाना खाते समय सादी चपाती, कम तेल में बनी सब्जी और थोड़ा रायता लें, आईसक्रीम और मिठाइयों से दूरी ही रहें।

यदि किसी छोटे टूर पर जा रहे हैं तो बिना तेल की सब्जी, चपाती व फल घर से ही ले जाएं।

वजन घटाना हो तो चहलकदमी एक अच्छा उपाय है। प्रतिदिन कम से कम आधा घंटा तेजी से चहलकदमी करें।

अगर आप ठंडे पदार्थ (कोल्ड ड्रिंक) के दीवाने हैं तो डाईट कोक या पेप्सी पी सकते हैं क्योंकि यह कैलोरी रहित ड्रिंक है।

अगर पनीर खाने का मन हो तो इसे घर पर स्किम्ड या डबल टॉड दूध से बनाएं। साधारण पनीर में कैलोरी की अधिक मात्रा होती है।

आप बिना तेल के सभी दक्षिण भारतीय (साउथ इंडियन) व्यंजन बना सकते हैं। अनाज से बने कुछ व्यंजनों में ज्यादा कैलोरी होती है, उन्हें न खाएं।

प्रतिदिन सुबह एक कप लौकी का रस पीएं। इसे बनाने के लिए लगभग आधा किलो सब्जी (धिया) मिक्सी में चला लें। मिश्रण को छानकर कच्चा ही पीएं। इससे आपको वजन घटाने में मदद मिलेगी।

अगर आप व्रत रखना चाहें तो फल व जूस अवश्य लें। सप्ताह में एक दिन ऐसा व्रत रखने से आपका काफी वजन घटेगा।

अपने आपको काम में उलझाएं रखेंगे तो भोजन की तरफ ध्यान नहीं जाएगा। अगर आप खाली बैठे रहेंगे तो ज्यादा भूख लगेगी। ●



सकारात्मक ऊर्जा का करे संचार

■ मंजुला जैन

जसोल में मेरे ससुर श्री फतेहचंदजी भंसाली (काकोजी) के जीवन को केन्द्रित कर आरती और खुशबू के द्वारा लिखी गई पुस्तक 'सातों सुख' के लोकार्पण का अवसर। परम पूज्य आचार्य श्री महाश्रमणजी के प्रेरणादायी प्रवचन और काकोजी के संबंध में अमूल्य उद्गार। सत्संग का एक दुर्लभ अवसर। ऊर्जा संकलन का अनूठा प्रयोग। जीवन के विलक्षण लम्हें। आचार्य महाश्रमणजी का 'मूल्य पुरुषार्थ' विषय पर मार्मिक विवेचन और उस विवेचन का सार है कि मात्र भाग्य के भरोसे नहीं बैठना चाहिए। आखिर व्यक्ति को भविष्य जानने की इच्छा क्यों है? पद, प्रतिष्ठा, धन मिल गया तो क्या खास बात है। चिंतन का बिंदु तो यह है कि क्या स्वयं के आत्म कल्याण, आत्म साधना और आत्मा को निर्मल बनाने के लिए कुछ किया गया है? आयुष्य जितना है उतना तो पूरा होगा ही, दो-चार वर्ष कम ज्यादा आयुष्य हो गया तो क्या? व्यक्ति को एक-एक क्षण का सदुपयोग करना चाहिए। एक दूसरे की भलाई, उपकार में समय नियोजित करना, लोगों में ज्ञान का वितरण करना, दुखी आदमी के दुख को समझकर उसके निराकरण में सहयोगी बनना- यही मनुष्य की सद्वृत्तियां सद्पुरुषार्थ की परिचायक हैं। ऐसी ही प्रेरणाओं से ओत-प्रोत विचारों ने मन को आंदोलित किया, प्रेरित किया। समझ में आया सत्संग, सद्गुरु और साधना का क्या महत्व है। यदि जीवन में सत्संग से निकले विचारों को स्थापित कर पाये तो ही सत्संग का लाभ है।

सत्संग की सार्थकता तभी है जब हम बिना किसी कामना के गुरु के आध्यात्मिक विचारों से स्वयं को अभिस्नात करें। अक्सर देखा जाता है कि सत्संग भी एक दिखावा हो गया है और सत्संग में जाने वाले लोग भी चमत्कार की आशा लिये दौड़े जा रहे हैं। बहुत से लोग सत्संग में इसलिए जाते हैं कि ताकि उनकी दुनियावी तकलीफें दूर हो जाए- किसी के शरीर में तकलीफें हैं, किसी के घर में समस्याएं चल रही हैं, कहीं पति-पत्नी की नहीं बनती, तो कहीं मां-बाप या भाई-भाई में लड़ाई हो रही है। कोई अपने व्यापार को बढ़ाने के लिए आता है, तो किसी की माली हालत खराब होती है। कोई संतान की कामना रखता है।

हम सब सोचते हैं कि सत्संग में जायेंगे, किसी महापुरुष के पास जायेंगे, तो हमारी इच्छा पूरी हो जाएगी। पर वहां बार-बार हमें यही समझाया जाता है कि अपने आपको जानो। हम यह सुनते हैं, बहुत बार सुनते हैं, लेकिन इसका मतलब नहीं समझ पाते, उस पर अमल



नहीं कर पाते। बहुत से भाई-बहन प्रसिद्धि और मनोकामना पूर्ति की चाहत में आते हैं। उन्हें लगता है कि संतजी से 'कृपा' ले ली और बस सारे दुखों का निस्तार हो गया। लेकिन परोपकार या परमार्थ के लिए वे समय नहीं निकालते। पहले की ही तरह दुनियावी चीजों में धंसे रहते हैं। इसीलिए दोनों में से किसी का मनोरथ पूरा नहीं होता।

इंसान अपना पूरा जीवन सुख की तलाश में लगा देता है। खुशी की तैयार करते-करते खुशी के मौके गंवा देता है। खलिल जिब्रान का कहना है कि 'सुख दुख अलग नहीं किए जा सकते। ये साथ आते हैं। जब एक तुम्हारे साथ बैठता है, तब दूसरा तुम्हारी शय्या पर लेटा होता है।' उपनिषदों के अनुसार 'यह सृष्टि आनंद से ही उत्पन्न हुई है, आनंद की ओर ही इसकी गति है और आनंद में ही स्थिति।' दुख का कारण उस आनंद से अलग होना है। आत्मा परमात्मा से अलग होकर भौतिक संसार में आती है। जिस प्रकार बादल पहाड़ों और मैदानों से गुजरता हुआ, हवा से भेंट करता हुआ अंत में बरस कर पुनः अपने रूप को पा लेता है, ठीक उसी प्रकार आत्मा दुख-सुख के उतार-चढ़ाव सहती हुई मृत्यु से मिलकर पुनः अपने परम रूप को पा लेती है। यह बीच की यात्रा दुख-सुख का आस्वाद देती है। मनुष्य दुख से डरता है और सुख तलाशता है।

फिर सुख की तलाश क्यों करनी पड़ती है? हर व्यक्ति का सुख अलग होता है। नेपोलियन ने कहा कि मनुष्य यश, धन, वासना और आयु के आसपास ही घूमता है। क्योंकि यही पाकर वह इन्हें खोने के डर से ग्रस्त रहता है और डर

से उपजता है दुख। व्यक्ति जिन्हें प्यार करता है, उन्हें भी अपने अनुसार चलाना चाहता है। ऐसा न होने पर उनकी तरफ नाराजगी आती है, जो उसके अंतर को परेशान कर दुख पहुंचाती है। आज ठीक है तो, बीते हुए कल की परेशानियों को याद कर दुखी रहता है या अनजाने भविष्य की चिंता में डूबा रहता है। दोनों ही स्थितियों में आज के सुख को भूला रहता है। इस तरह दुख उसका पीछा नहीं छोड़ता। सांसारिक उपलब्धियों का मोह, जो नहीं है उसकी चाह, अतीत या भविष्य की सोच, सब कुछ अपने मनमाफिक बनाने की इच्छा दुख का मूल है।

इस बीहड़ समस्या का हल क्या है? आज इसका सुख भोग करना सीखना होगा। स्वास्थ्य देह, मन और इंद्रियों के लिए निरंतर खुश रहना चाहिए। परिवार, मित्र, आसपास के लोगों के लिए उस भगवान को धन्यवाद देते हुए, उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करनी चाहिए। हर वक्त कुछ हासिल करने की होड़ में नहीं पड़ना चाहिए, क्योंकि कोई भी सब कुछ नहीं बन सकता।

हम ध्यान-साधना और सत्संग में जितनी पूर्णता लायेंगे उतने ही अपने भीतर शांति, शक्ति, प्रेम के स्रोत जुड़ेंगे। दूसरों में ज्यादा प्यार बांटेंगे और ज्यादा प्यार पायेंगे। ऐसा करते हुए ही हम महसूस करेंगे कि जो बातें हमें पहले विचलित कर देती थीं, अब उनका हम पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। हमारे हृदय और हमारे घर प्रेम, शांति, सद्भावना और शक्ति से भर जायेंगे। हमारे आसपास का वातावरण शांत और आनंदमय हो जायेगा। जब हम इस तरह से आध्यात्मिक उन्नति करते हैं तो संसार भर में भी सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं। ●

रंगों का खुशी से है गहरा नाता

■ डॉ. एन. आर. पुरोहित

जब हम आसमान में उगते हुए सूरज को देखते हैं, तो हल्की-पीली, सुनहरी और बैंगनी रश्मियों के साथ हम हृदय से आनंदित होते हैं और उस दिन खुद को अधिक सजीव महसूस करते हैं। इसी प्रकार जब कभी समंदर किनारे बैठे हुए सूर्यास्त के दृश्य को देख रहे होते हैं, जिसमें सूर्य का पीला रंग नारंगी रंग में फिर गुलाबी, फिर जामुनी और धीरे-धीरे हल्का होते हुए मंद पड़ता जाता है, तब हम बहुत शांति महसूस करते हुए आराम के लिए तैयार हो जाते हैं। ये उदाहरण दर्शाते हैं कि रंग हमारे शरीर को सुकून पहुंचाते हैं।

स्वास्थ्य को संतुलित करते हैं तथा जीवन को एक सकारात्मक दृष्टि प्रदान करते हैं। बैठे रहें या लेट जाएं, जिससे कि आप अधिक आरामदायक महसूस करें। सांसों को बिल्कुल प्राकृतिक तरीके से चलने दें। आप अपनी स्वास्थ्य सुविधा के लिए कल्पना में सतरंगी सांस लें। आप इस सूची का अनुसरण अपने बेहतर स्वास्थ्य के लिए कर सकते हैं।

लाल- इस रंग की सांस लेकर प्रयोग जीवन-शक्ति और तेजस्विता में वृद्धि के लिए कर सकते हैं। इसके लिए लाल रंग की सांस लें और फिरोजी रंग को बाहर निकालें।

नारंगी- नारंगी रंग की सांस आनंद में वृद्धि करेगी। इसमें नीले रंग की सांस बाहर निकालें।

पीला- पीले रंग की सांस लें और जामुनी रंग को बाहर निकाल लें। इससे आप ज्यादा उद्देश्यपूर्ण और बुद्धिमान हो जायेंगे।

मजेंटा- इस रंग की सांस लेने से आपका व्यक्तित्व सम्मोहन करने वाला हो सकता है। इसमें रहे रंग की सांस को बाहर निकालें। आप पायेंगे कि कुछ दिनों के अभ्यास ने रंगों की सांस लेने की प्रक्रिया को आसान बना दिया है। इसके माध्यम से आपकी समूची व्यवस्था में एक अद्भुत संतुलन कायम हो गया है और आप



रंगों का इस्तेमाल करते समय इस बात का ध्यान रखा जाता है कि यह रोगी की त्वचा के साथ अनुकूल क्रिया कर रहे हैं या नहीं।

स्वयं को अधि ऊर्जावान महसूस कर रहे हैं।

जामुनी- आत्म-सम्मान की भावना के लिए जामुनी रंग की सांस लें। इससे आप खुद की भावनाओं के साथ स्वयं को जोड़ पायेंगे और यह आपकी सुंदरता को भी बढ़ायेगा। इसमें पीले रंग की सांस को बाहर निकालें।

हरा- हरे रंग को सांसों के माध्यम से भीतर लें और मजेंटा को बाहर निकालें और मजेंटा को बाहर निकालें, इससे संतुलन और स्वच्छता की वृद्धि होगी।

फिरोजी- फिरोजी रंग की सांस आपकी शक्ति को बढ़ायेगी और इससे आपका इम्यून सिस्टम भी सुधरेगा। इसमें लाल रंग को बाहर निकालें।

नीला- नीले रंग की सांस आराम की वृद्धि में सहायक होगी। इसमें आप शांति महसूस करेंगे।

इसमें नारंगी रंग की सांस को बाहर निकालें।

कैसे होता है उपचार- प्रत्येक रंग का अपना एक अलग भौतिकी प्रभाव होता है। इनकी आवृत्ति भी भिन्न होती है। मशीनों द्वारा इनसे उत्सर्जित होने वाले प्रकाश और रंग की तीव्रता को शरीर के उस अंग पर किरणों के माध्यम से फेंका जाता है, जो अंग बीमारी से प्रभावित होता है। इन रंगों का इस्तेमाल करते समय इस बात का ध्यान रखा जाता है कि यह रोगी की त्वचा के साथ अनुकूल क्रिया कर रहे हैं या नहीं। रंग चिकित्सा उन रोगों में अधिक कारगर है, जिनमें रक्त संबंधी विकार पैदा हो जाते हैं।

-गली नं. 56/3/24/2, बालाजी नगर
गुरुद्वारा सूरत, शीतला मैरी स्कूल
वागेश्वरी, पूणे-411014 (महाराष्ट्र)

यदि स्मरण पूर्वक विचार को देखने से शरीर की क्रियाओं को देखेंगे तो शरीर शून्य हो जाएगा। और विचार की दौड़ को देखेंगे, तो विचार की प्रक्रिया को 'थांट प्रोसेज' को देखेंगे तो, विचार शून्य हो जाएगा

और अगर भाव अंतर निरीक्षण करें, तो भाव शून्य हो जाएगा। भाव शुद्धि में-घृणा की जगह, प्रेम को आने दो। और द्वेष के जगह मित्रता को आने दो।

अब भाव शून्यता में इस सत्य को भी जानें कि जो प्रेम कर रहा है, जो घृणा कर रहा है, उसके पीछे भी कोई है। कोई एक तत्व है, जो केवल जान रहा है।



■ पायलट बाबा

जो न घृणा करता है, न प्रेम करता है, वह केवल साक्षी है। उसने देखा था, कि कभी घृणा की गई है। अब वह देख रहा है कि प्रेम किया जा रहा है, लेकिन वह केवल साक्षी है। वह केवल देख रहा है।

क्या आपके भीतर किसी को यह पता नहीं चलता कि आप प्रेम कर रहे हैं? जिसको पता



कैसे जगाएं

चल रहा है-'वह प्रेम से पीछे है' घृणा से पीछे है। वही आत्मा है।

जो शरीर के विचार के भाव के सबके पीछे है। न वह देव है, न वह विचार है। न वह भाव है। उसे ही नेति-नेति कहा गया है। वह कुछ भी नहीं है। जहां कुछ भी शेष नहीं रह जाता-वही केवल, वह दर्शक, वह दर्शक-वह द्रष्टा-वह साक्षी-वह चैतन्य हमारी आत्मा है। ●

मानसिक रूप से स्वस्थ कैसे रहें

■ डॉ. जे. एल. अग्रवाल

सफल, सुखद जीवन के लिए शारीरिक, मानसिक, व्यावहारिक, भावनात्मक, सामाजिक, आर्थिक रूप से स्वस्थ रहना आवश्यक है। शारीरिक रोग होने पर परहेज, उपचार द्वारा स्वस्थ होने के प्रयास किये जाते हैं। विभिन्न रोगों से बचाव के भी प्रयत्न बहुत लोग करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य, सुखी, सफल जीवन के लिए ज्यादा आवश्यक है। पर ज्यादातर व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य को अनदेखा करते हैं। ज्यादातर मानसिक रोगी अपने को स्वस्थ समझते हैं। मेरे अनुभव में शारीरिक रोगियों से ज्यादा विश्व में मानसिक रोगी हैं, जिनके असंतुलित व्यवहार से ही जीवन की अधिकांश जटिलताएं, समस्याएं उत्पन्न होती हैं। यह व्यक्ति न दूसरों की सलाह मानते हैं न ही उपचार करवाने का प्रयास करते हैं। दवाई, उपचार का विरोध करते हैं। सोच विचार सामान्य बनाये रखने के लिए प्रयास करने चाहिए।

जीवन संयमित, संतुलित रखें। जीवन के हर क्षेत्र-कार्य, खेल, आराम मनोरंजन, भोजन, सभी में संयम व संतुलन आवश्यक है। जीवन व्यवस्थित ढंग से व्यतीत करें, समय से सोये, जागे, कार्य करें, खेले, भोजन करें, मनोरंजन करें, इससे ज्यादातर तनाव दूर हो जाते हैं।

जीवन सरल, संतोषी, समझौता, सामंजस्य से व्यतीत करें। आज दिखावे का समय है जिसके



कारण तनाव होता है, झूठे दिखावे, शेखी से बचें। महत्वाकांक्षाएं अपनी क्षमतानुसार बनाए, उनकी प्राप्ति के लिए पूरे लगन से प्रयास करें, इच्छाएं पूरी न होने पर निराश न हो, पुनः प्रयास करें। जीवन में कुछ समझौते और बदलती परिस्थितियों के साथ सामंजस्य बनाए रखना अति आवश्यक है। अब जीवनशैली, मान्यताओं, खान-पान, सामाजिक परिस्थितियों में तेजी से बदलाव हो रहे हैं, इनका विरोध करने से तनाव होता है। अतः यथासंभव बदलती मान्यताओं, जीवनशैली को खुलेमन से स्वीकार करें।

जिन कार्यों को करने से आनंद, आत्म संतुष्टि प्राप्त होती है, अवश्य करें। हॉबी के लिए विभिन्न बहाने जैसे कि मेरे पास समय नहीं है, मेरी उम्र नहीं है क्षमता नहीं है, न बनाए। जीवन में अभिरुचि विकसित करने और उन पर अमल करने से आत्मसंतुष्टि मिलती है, आत्मसम्मान बढ़ता है, तनाव कोसों दूर हो जाता है।

बीमार होने पर तनाव होना स्वाभाविक है। 'तन चंगा तो मन भी चंगा' कहावत पूर्णतः सत्य है। स्वस्थ रहने के लिए संतुलित भोजन पर्याप्त मात्रा में करें, सक्रिय रहे, व्यायाम करे, दुर्व्यवसनों से बचे। यदि बीमार पड़ते हैं तो लापरवाही न करे, तत्परता से उपचार करवाए।

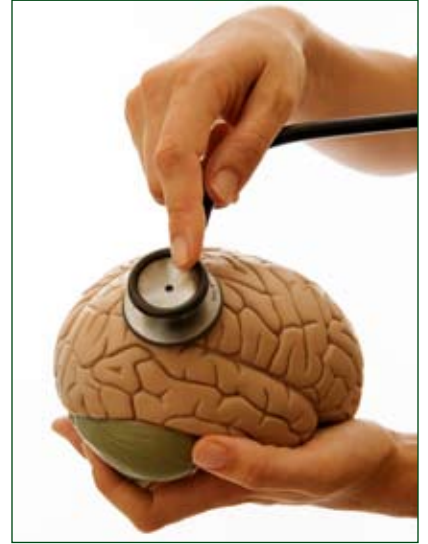
जीवन में अनेक कार्य करने होते हैं, पर कुछ कार्य ज्यादा महत्वपूर्ण होते हैं, जिसके पूरा न होने पर मन अशांत रहता है, तनाव होता है। अतः कार्यों की प्राथमिकता निर्धारित करे, महत्वपूर्ण कार्य पहले पूरा करे। महत्वाकांक्षाएं, क्षमता परिस्थिति के अनुसार बनाए और उनकी प्राप्ति के क्रमबद्ध ढंग से प्रयास करें। मन में अशांति तनाव, प्रायः समय से कार्य न करने के कारण होती है। अतः अनुशासित ढंग से समय से कार्य करे। कार्य करने में टालमटोल न करें।

दूसरों पर यथासंभव आश्रित न रहें। अपने कार्य करने की पहल स्वयं करें, पर दूसरों की सहायता लेने में कोई हर्ज नहीं है। दूसरों पर पूर्णतः आश्रित होने पर तनाव होना लाजिमी है।

कोई भी पूर्णतः संपूर्ण ज्ञानी नहीं होता। अब तो नयी-नयी तकनीकें विकसित हो रही हैं। नयी विधा कार्य सीखने की कोई आयु सीमा नहीं है। नयी विधा कार्य सीखने से क्षमता, आत्मविश्वास, आत्म सम्मान बढ़ता है। तनाव नहीं होता, हीन भावना नहीं होती।

कोई भी हर कार्य में निपुण नहीं हो सकता। आवश्यकता होने पर किसी भी विशेषज्ञ, समझदार, ज्ञानी से मदद लेने में न हिचकें। समस्याएं होने पर परिवारजनों, दोस्तों, रिश्तेदारों, सहकर्मियों, पड़ोसियों या अन्य से सहायता बेहिचक मांगें। कार्य पूरे होंगे, तनाव दूर होगा।

लक्ष्यहीन जीवन व्यर्थ होता है, तनाव होता है, मन अशांत रहता है। अतः जीवन में स्पष्ट लक्ष्य, उद्देश्य निर्धारित करें। उनको पाने के लिए



समयबद्ध निश्चित योजना बनाए। इससे अपने लक्ष्य प्राप्ति के लिए क्या और कब कैसे करना है, स्पष्ट पता होगा। लक्ष्य प्राप्त होने पर आत्म संतुष्टि, आत्म सम्मान बढ़ता है।

अक्सर मानसिक समस्याएं, गलत सोच, व्यवहार के कारण या अपनी गलतियों के कारण होती हैं। निष्पक्ष रूप से आत्मविश्लेषण करे। अपने सोच-विचार का निष्पक्ष रूप से आत्म विश्लेषण करें। अपनी गलत सोच व्यवहार और गलतियों को पहचाने और पुनरावृत्ति से बचने के प्रयास करें।

स्वयं व्यक्ति पूर्णतः सही नहीं होते, ना ही अपनी खुशियों, गलतियों को पहचान करते हैं। अतः आवश्यकता होने पर दूसरों से परामर्श करें जिससे सही मार्गदर्शन प्राप्त हो। कार्य के संबंध में परिवारजनों, दोस्तों, हितैषियों या विशेषज्ञ से राय लें।

मानसिक अस्वस्थता होने, असंतुलन होने पर जीवन जटिल हो जाता है। स्वयं दुखी परेशान रहते हैं, साथ ही इसके कारण अनेक दीर्घकालीन रोग हो सकते हैं और जटिल चक्रव्यूह में फंस सकते हैं। यह व्यक्ति परिवार, समाज, कार्यस्थल, पड़ोस इत्यादि में भी जटिलताएं उत्पन्न करते हैं। अतः यह न स्वयं शांति से जीते हैं, ना दूसरों को जीने देते हैं।

सफल सुखी जीवन के लिए, शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक स्वास्थ्य, संतुलन को भी सुदृढ़ बनाने के प्रयास अतिआवश्यक है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति, विपरीत परिस्थितियों में भी विचलित नहीं होते, संयम नहीं खोते, स्वयं सुखी रहते हैं, दूसरे भी सुखी, प्रसन्न रहते हैं।

-3, ज्ञानलोक, मयूर विहार
ई, शास्त्रीनगर, मेरठ-250004 (उ.प्र.)

रसोई एक आदर्श औषधालय

■ लक्ष्मी रूपल

परिवार के प्रत्येक सदस्य का स्वास्थ्य उस घर की महिला के ऊपर काफी निर्भर करता है, क्योंकि उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए रसोई परिवार का औषधालय है। भोजन बनाने एवं परोसने जाती महिला को मनोभावनाओं का भोजन पर प्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है, अतः प्रत्येक महिला का परम कर्तव्य है कि भोजन बनाते समय उच्च एवं पवित्र विचार मन में रखे और निश्चित समय पर ही भोजन करें। परिवार को स्नेह के साथ भोजन कराये। शुद्ध और सात्विक भोजन स्वास्थ्य को परिपुष्ट रखता है, क्योंकि हमारा भोजन ही औषधि है।

ऋतु अनुसार एवं जीवित भोजन (यानी कि भोजन को अधिक तला-भुना न जाए) खटाई, लाल मिर्च एवं तामसिक भोजन का प्रयोग नहीं करना चाहिए। प्रातःकाल अंकुरित अनाज एवं दालों का प्रयोग करना चाहिए। भोजन संबंधी इन नियमों का प्रयोग महिला को कठोरता से पालन करना चाहिए।

हितकारी भोजन पदार्थों का संयोग

- आम एवं खजूर के साथ दूध का सेवन।
- खरबूजे के साथ शक्कर या खाण्ड के शर्बत का सेवन।
- केला खाने के बाद छोटी इलायची का सेवन।
- मूली के साथ मूली के पत्ते एवं डण्ठल का सेवन।
- गाजर के साथ मैथी-साग का सेवन।
- इमली के साथ गुड़ का सेवन।
- मक्का के साथ मट्ठा का सेवन।
- अमरूद खाने के बाद सौंफ का सेवन।
- भोजन के बाद अनार का सेवन।

● दही के साथ मूंग का यूस, घी एवं शक्कर या आंवला पूर्ण मिलाकर सेवन करना।

हानिकारक भोज्य पदार्थों का संयोग

- दूध के साथ वर्जित पदार्थ- नमक, गुड़ एवं तिल के बने पदार्थ, तैल में बने पदार्थ, जौ का सत्तू, शहद (मधु), केला, बेल का फल, कैथ का फल, बेर, नारियल, अखरोट, बडहल, मूली, हरी सब्जियां एवं साग, सहजाने की फली, करौंदा, कुल्थी, उड़द, मोठ, सेम, शराब, इमली, नींबू एवं अम्ल रस वाले फल आदि।
- प्रातःकाल वर्जित फल- केला, जामुन, बेर, गूलर, ताड़ का फल, इमली, सौंठ (अदरक), अंकोला, चिरौंजी, नारियल, कासा व तिल के बने पदार्थ।
- घी एवं शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर सेवन नहीं करना चाहिए।
- दही के साथ वर्जित पदार्थ- दूध, खीर, पनीर, केला, मूली, खरबूजा, बेल, काफल एवं गर्म भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।
- भोजन के अंत (बाद) में वर्जित पदार्थ- केला, ककड़ी, कमल नाल, भिस, शालूक, कंदावाली सब्जियां (आलू, अरबी, कचालू) और गन्ने से बने पदार्थ भोजन से पहले सेवन करने चाहिए।
- सूर्यास्त के बाद (रात) में वर्जित पदार्थ- मूली, खीरा, दही, मट्ठा, जौ का सत्तू एवं तिल के बने पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- मूली के साथ मक्खन एवं गुड़ का सेवन नहीं करना चाहिए।
- उड़द (माष) के साथ दही एवं मूली का सेवन नहीं करना चाहिए।

● मूली के साथ मक्खन एवं गुड़ का सेवन नहीं करना चाहिए।

● खीर के साथ खिचड़ी एवं सत्तू का सेवन नहीं करना चाहिए।

● चावल के साथ सिरके का सेवन नहीं करना चाहिए।

● काजी (सौवीरक) के साथ तिल तैल में बने भोज्य पदार्थ एवं पूड़ी का सेवन नहीं करना चाहिए।

● पोई के साग को सरसों के तेल में पकाकर खाने से अतिसार (दस्त) होते हैं।

● शरद, ग्रीष्म एवं बसंत ऋतु में दही का सेवन नहीं करना चाहिए।

● धूप एवं अग्नि से तप्त (पीड़ित) मनुष्य को तत्काल पानी में स्नान करने से त्वचा के रोग, आंखों की रोशनी कम तथा प्यास की अधिकता होती है।

● गर्मी से तप्त (पीड़ित) होकर तत्काल दूध पीने से रक्तपित्त विकार होता है। शरीर में थकान होने पर तत्काल भोजन करने से वमन (उल्टी) एवं गुल्म रोग होता है।

● बोलने से उत्पन्न थकान में तत्काल भोजन करने से स्वरभेद रोग पैदा होता है।

● इन विरुद्ध भोजन करने से शरीर में नपुंसकता, अंधापन, बहरापन, जलादर, जलादर मूर्च्छा, उन्माद, अफरा, भगन्दर, बवासीर, कुष्ठ (त्वचा के रोग) शरीर में विवर्णता अम्ल पित्त एवं ज्वर आदि रोग पैदा हो जाते हैं तथा कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है।

—बी/3-201, निर्मलछाया टावर
वी.आई.पी. रोड, जीरकपुर
मोहाली-140603 (पंजाब)





असम के भक्त शंकरदेव

■ शुभदा पांडेय

जय गुरु शंकर सर्व गुणाकर
याकेरि नाहिके उपाय।
तोहारी चरणर धूलिक शतकोटि
बारेक करहो प्रणाम॥

माधव देव के ये अभिनंदनीय शब्द हम सबको आज भी अनुप्राणित करते हैं। असम के संत शंकरदेव ने जिस कालखंड में जन्म लिया, उस समय समूचा पूर्वांचल जनजातीय क्षेत्र था, जिसे किरात क्षेत्र भी कहा जाता था। वह समय भारत के लिए नव जागृति व भक्ति आंदोलन का था। उस समय महाराष्ट्र में भक्ति आंदोलन जोरों पर था, जिसमें कोई वर्ग विशेष नहीं, सभी वर्ग व वर्ण के लोग शामिल थे। तुलसी, मीरा, सूर जैसे भक्तों का अवतरण शंकरदेव के उत्तरार्द्ध में हुआ। भारतीय इतिहास के मध्यकाल में फैले भक्ति आंदोलन में संतों ने वर्ण-व्यवस्था पर कठोर प्रहार किए। शंकरदेव ने सभी जातियों से भक्ति का आह्वान करते हुए कहा-

किरात, कदारी, खासी, गारो, मिरी
पवन, कंक, गोवाल
असम मुलुक रजक, तुरूक
कुवाच मलेच्छ चण्डाल

आनो यत नर कृष्ण सेवकर
संगत पवित्र हय
भक्ति लभिया संसार तरिया
बैकुण्ठे सुखे चलय

एक में अनेक गुणों से युक्त शंकरदेव चिंतक, दार्शनिक, नाटककार, संगीतकार, समाज सुधारक, चित्रकार आदि क्या नहीं थे?

शंकरदेव के प्रगतिशील विचारों के कारण शाक्त धर्मी राजपुरोहित न केवल उनका विरोध किये, वरन उन पर आरोप लगाकर, समाज से अलग करने का प्रयास भी किए। उनका कहना था कि ये उन जनजातियों से कीर्तन करवाते हैं, जिन्हें धर्माचरण का कोई अधिकार नहीं। इसके चलते उन्हें अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा व स्थान परिवर्तन भी किए।

शंकरदेव घुमक्कड़ी प्रवृत्ति के थे। सन् 1483 में वे भारत की तीर्थयात्रा पर निकल पड़े। कभी पैदल, कभी बैलगाड़ी तो कभी नाव का सफर करते हुए 1495 में वे असम लौट आए। इस यात्रा में गया, काशी, प्रयाग, मथुरा, वृंदावन, द्वारिका, बद्रीनाथ, पुरी, रामेश्वरम् आदि तीर्थों में गए। देश के विभिन्न साधु-संतों से उनका वैचारिक आदान-प्रदान हुआ। भारत की विशाल संस्कृति की सजीव अनुभूति की और भक्ति मार्ग



के पोषक बने।

उन्होंने असम के गांवों व घरों में 'नामधर' की स्थापना कराई। जहां लोग एकत्र होकर नाम स्मरण कर सकें। कृष्ण भक्ति की जैसी धारा बंगाल में गौरांग महाप्रभु ने बहाई, वैसी ही शंकरदेव ने असम में। असम के बोरदोवा में महापुरुष श्रीमंत शंकरदेव द्वारा प्रतिष्ठापित शांतिजान, आकाशीगंगा, कीर्तनघर, मणिकूट आदि आज भी देखे जा सकते हैं।

अपनी भौतिक काया में वे आज हमारे बीच नहीं है, किन्तु ब्रह्मपुत्र की लहरों, नीलांचल की पहाड़ियों में आज भी उनकी अनुगूंज सुनाई देती है। ऐसे दिव्य विभूति को शत-शत नमन।

-असम विश्वविद्यालय
शिलचर-788011 (असम)



www.shingora.net

SHINGORA

SUMMER
STOLES &
SCARVES



Available at all leading stores &
multi brand outlets nationwide.

For Dealer queries, contact:
08968982222; 0161-2404728



अनिद्रा रोग और हमारा स्वास्थ्य

■ गणेश मुनि शास्त्री

मानसिक तनाव और अशांति के कारण आज अधिकांश व्यक्ति अनिद्रा रोग से पीड़ित हैं। जिस व्यक्ति का जीवन जितना अधिक तनावपूर्ण होगा उतनी ही उससे नींद दूर होती जाएगी। चाहे उसे एयरकंडीशन में सुला दिया जाए या डनलप के गद्दे पर, वह नींद को तलाशता रहेगा।

वर्तमान में अनिद्रा रोग बड़ी तेजी से बढ़ रहा है। बुद्धिजीवी वर्ग इससे विशेष प्रभावित है। आखिर यह अनिद्रा रोग है क्या? अनिद्रा रोग के संबंध में पंडित श्रीराम आचार्य की धारणा है कि अतीत की संचित स्मृतियों में से वे आकांक्षाएँ जिनमें अतृप्ति की ललक तीव्र होती हैं, वे अचेतन द्वारा अभिव्यक्त होने के लिए आतुर रहती हैं। जब इन दमित आकांक्षाओं की अभिव्यक्ति नहीं हो पाती और इनकी संख्या बढ़ती रहती है तो प्रकाशित होने की इनकी पारस्परिक प्रतिस्पर्धा प्रचण्ड हो उठती है। उनकी यह होड़ आंतरिक तनाव को जन्म देती है। जब यह तनाव बहुत बढ़ जाता है तो स्वाभाविक निद्रा नहीं आ पाती। यही अनिद्रा का रोग है। वास्तव में स्वाभाविक निद्रा का न आना ही अनिद्रा है। इस अनिद्रा के कारण मस्तिष्क और शरीर दोनों ही कमजोर हो जाते हैं। स्मृति, शिथिलता, स्फूर्तिहीनता, अपच की स्थिति मनुष्य में पैदा हो जाती है। वास्तव में अनिद्रा से व्यक्ति के शरीर-तंत्र पर प्रतिकूल और हानिकारक प्रभाव पड़ता है।

जब तक अनिद्रा रोगी नींद की गोली नहीं खा लेता या मादक द्रव्यों का सेवन नहीं कर लेता, तब तक उसे नींद नहीं आती। कभी-कभी तो निद्रा का शिकार व्यक्ति नींद में बड़बड़ाने लगता है। उसके दांत किटकिटाने लगते हैं या वह नींद में चलना शुरू कर देता है।

मादक पदार्थ व्यक्ति में नींद नहीं लाते, वरन एक प्रकार से खुमारी लाते हैं जिससे थका हुआ व्यक्ति कुछ घंटों के लिए अपनी सुध-बुध भूल जाता है, जबकि नींद का कार्य है विश्रान्ति प्रदान करना और नवीन शक्ति यानी स्फूर्ति अर्जित करना।

बाजारों में जितनी भी 'टूकोलाइजनों' के रूप में बिकने वाली दवाइयाँ हैं, उन सबका कार्य केवल कुछ समय के लिए शरीर को विश्रान्ति देना भर है। ये दवाइयाँ रोगी को ताजगी नहीं दे सकती। स्थिति ऐसी होती है जैसा कि यदि एक व्यक्ति 'स्विमिंग पुल' या 'तालाब' में नहाए फिर वही नदी में नहाए। दोनों के नहाने में उसे जमीन-आसमान का अंतर महसूस होगा। 'स्वीमिंग पुल' या 'तालाब' का पानी रुका हुआ होता है जबकि नदी का पानी बहता हुआ, उसमें



मादक पदार्थ व्यक्ति में नींद नहीं लाते, वरन एक प्रकार से खुमारी लाते हैं जिससे थका हुआ व्यक्ति कुछ घंटों के लिए अपनी सुध-बुध भूल जाता है, जबकि नींद का कार्य है विश्रान्ति प्रदान करना और नवीन शक्ति यानी स्फूर्ति अर्जित करना।

प्रवाह है। प्रवहमान जल में स्नान करने से ताजगी व स्फूर्ति आती है, जबकि रुका हुआ पानी स्नान करने वाले को वह ताजगी नहीं दे सकता।

मादक पदार्थों का सेवन करने वाले की स्थिति स्विमिंग पुल या तालाब में स्नान करने वाले व्यक्ति की तरह होती है। इसके अतिरिक्त मादक पदार्थ जब लगातार सेवन किये जाते रहेंगे तो उनका असर कम होता जाएगा। तब व्यक्ति को और अधिक मात्रा में इनका सेवन करना पड़ेगा और अंत में परिणाम यह होगा कि ये मादक, उत्तेजना वाली दवाइयाँ अपना दुष्प्रभाव अर्थात् साइड इफेक्ट शरीर पर छोड़ देंगी जिसके कारण शरीर और नई व्याधियों से घिर जायेगा जो एक नई मुसीबत ही पैदा करेगा।

मैंने कहीं पढ़ा था कि एक महिला नींद में ही उठकर चल देती थी। दो-चार घंटे घर से बाहर रहती, फिर वापस आकर अपने पलंग पर सो जाती। प्रातः उठती तो सब कुछ नार्मल रहता। उसे यह भी पता न रहता कि वह रात को घर से बाहर निकली भी थी।

एक दिन उसके नींद में चलने का रहस्य खुला। एक रात वह नींद में ही चलकर अपने प्रेमी के घर जा पहुँची। वहाँ दरवाजा खटखटायी। प्रेमी ने अनौदी नींद में दरवाजा खोला तो सामने

उस महिला को पाया। जब उसने महिला को अंदर आने को कहा तो अपने बैग से एक पिस्तौल निकाली और उसका खून कर दिया। खून कर वह अपने घर चली गई और सो गई। प्रातः उठते ही उसने अखबार पढ़ा कि उसके प्रेमी की हत्या हो गई। उस हत्यारे की तस्वीर भी छपी हुई थी।

वह तस्वीर उसी की थी। उसे देखकर वह सन्न रह गयी कि यह तस्वीर यहाँ कैसे? वह तो रात को यहीं सो रही थी। वहाँ कैसे पहुँच गई? मेडिकल जांच में उसे नींद का रोगी घोषित किया गया। दरअसल जब व्यक्ति सोता है तब उसका अवचेतन मन जाग्रत रहता है। तब वह अपनी दबी पड़ी इच्छाओं को पूरा करने के लिए इतना सक्रिय एवं सशक्त हो जाता है कि शरीर की मांसपेशियाँ उसके द्वारा संचालित होने लगती हैं और इस प्रकार व्यक्ति नींद में सशरीर चलने लगता है और जब उसका चेतना मन जाग जाता है, तब ऐसे व्यक्ति को अपने मन द्वारा हुए क्रियाकलापों का प्रायः भान ही नहीं रहता है।

मानव को सुस्त और अस्वस्थ बनाए रखना ही तनावों की नियति है। यदि मन अपनी चेतना शक्ति को जागृत रखेगा तो एक दिन निश्चित ही इन तनावों से मुक्ति हो सकेगी। ●

क्यों धरा हनुमानजी ने पंचमुखी रूप

■ सुशील सरित

अंजनीसुत महावीर श्रीराम भक्त हनुमान ऐसे भारतीय पौराणिक चरित्र हैं जिनके व्यक्तित्व के सम्मुख युक्ति, भक्ति, साहस एवं बल स्वयं ही बौने नजर आते हैं। संपूर्ण रामायण महाकाव्य के वह केन्द्रीय पात्र हैं। श्रीराम के प्रत्येक कष्टों को दूर करने में उनकी प्रमुख भूमिका है। इन्हीं हनुमानजी का एक रूप है पंचमुखी हनुमान। यह रूप उन्होंने कब, क्यों और किस उद्देश्य से धारण किया इसके संदर्भ में पुराणों में एक अद्भुत कथा वर्णित है।

श्रीराम-रावण युद्ध के मध्य एक समय ऐसा आया जब रावण को अपनी सहायता के लिए अपने भाई अहिरावण का स्मरण करना पड़ा। वह तंत्र-मंत्र का प्रकांड पंडित एवं मां भवानी का अनन्य भक्त था। अपने भाई रावण के संकट को दूर करने का उसने एक सहज उपाय निकाल लिया। यदि श्रीराम एवं लक्ष्मण का ही अपहरण कर लिया जाए तो युद्ध तो स्वतः ही समाप्त हो जाएगा। उसने ऐसी माया रची कि सारी सेना प्रगाढ़ निद्रा में निमग्न हो गयी और वह श्रीराम और लक्ष्मण का अपहरण करके उन्हें निद्रावस्था में ही पाताल-लोक ले गया।

जागने पर जब इस संकट का भान हुआ और विभीषण ने यह रहस्य खोला कि ऐसा दुःसाहस केवल अहिरावण ही कर सकता है तो सदा की भांति सबकी आंखें संकट मोचन हनुमानजी पर ही जा टिकीं। हनुमानजी तत्काल पाताल लोक पहुंचे द्वार पर रक्षक के रूप में मकरध्वज से युद्ध कर और उसे हराकर जब वह पातालपुरी के महल में पहुंचे तो श्रीराम एवं लक्ष्मणजी की बलि देने की पूरी तैयारी थी। अहिरावण का अंत करना है तो इन पांच दीपकों को एक साथ एक ही समय में बुझाना होगा। यह रहस्य ज्ञात होते ही हनुमानजी ने पंचमुखी हनुमान का रूप धारण



किया। उत्तर दिशा में वराहमुख, दक्षिण दिशा में नरसिंह मुख, पश्चिम में गरुड़ मुख, आकाश की ओर हयग्रीव मुख एवं पूर्व दिशा में हनुमान मुख। इन पांच मुखों को धारण कर उन्होंने एक साथ सारे दीपकों को बुझाकर अहिरावण का अंत किया और श्रीराम-लक्ष्मण को मुक्त किया। सागर पार करते समय एक मछली ने उनके स्वेद की एक बूंद ग्रहण कर लेने से गर्भ धारण कर मकरध्वज को जन्म दिया था अतः मकरध्वज हनुमानजी का पुत्र है, ऐसा जानकर श्रीराम ने मकरध्वज को पातालपुरी का राज्य सौंपने का हनुमानजी को आदेश दिया। हनुमानजी ने उनकी आज्ञा का पालन किया और वापस उन दोनों को लेकर सागर तट पर युद्धस्थल पर लौट आये।

हनुमानजी के इस अद्भुत स्वरूप के विग्रह देश में कई स्थानों पर स्थापित किये गये हैं। इनमें रामेश्वर में स्थापित पंचमुखी हनुमान मंदिर में इनके भव्य विग्रह के संबंध में एक भिन्न कथा है। पुराण में ही वर्णित इस कथा के अनुसार

एकार एक असुर, जिसका नाम मायिल-रावण था, भगवान विष्णु का चक्र ही चुरा ले गया। जब आजनेय हनुमानजी को यह ज्ञात हुआ तो उनके हृदय में सुदर्शन चक्र को वापस लाकर विष्णुजी को सौंपने की इच्छा जाग्रत हुई। मायिल अपना रूप बदलने में माहिर था। हनुमानजी के संकल्प को जानकर भगवान विष्णु ने हनुमानजी को आशीर्वाद दिया, साथ ही इच्छानुसार वायुगमन की शक्ति के साथ गरुड़-मुख, भय उत्पन्न करने वाला नरसिंह-मुख तथा हयग्रीव एवं वराह मुख प्रदान किया।

पार्वतीजी ने उन्हें कमल पुष्प एवं यम-धर्मराज ने उन्हें पाश नामक अस्त्र प्रदान किया। यह आशीर्वाद एवं इन सबकी शक्तियों के साथ हनुमानजी मायिल पर विजय प्राप्त करने में सफल रहे। तभी से उनके इस पंचमुखी स्वरूप को भी मान्यता प्राप्त हुई। ऐसा विश्वास किया जाता है कि उनके इस पंचमुखी विग्रह की आराधना से कोई भी व्यक्ति नरसिंह मुख की सहायता से शत्रु पर विजय, गरुड़ मुख की सहायता से सभी दोषों पर विजय, वराहमुख की सहायता से समस्त प्रकार की समृद्धि एवं संपत्ति तथा हयग्रीव मुख की सहायता से ज्ञान को प्राप्त कर सकता है। हनुमान स्वयं साहस एवं आत्मविश्वास पैदा करते हैं।

इस स्वरूप का दूसरा महत्वपूर्ण मंदिर प्रख्यात संत राघवेंद्र स्वामी के ध्यान स्थल कुंभकोरण-तमिलनाडु में है। तमिलनाडु के ही थिरुबेल्लूर नगर में पंचमुखी हनुमानजी की 12 मीटर ऊंटी हरे ग्रेनाइट की प्रतिमा है।

अन्य कई स्थानों पर भी पंचमुखी स्वरूप के छोटे-बड़े मंदिर हैं जो न केवल अपने आराधकों वरन् संपूर्ण विश्व को भय एवं संकटों से मुक्त करते हैं और उनका संपूर्ण चरित्र एक ही संदेश देता है महावीर बनना है तो पहले हनुमान बनना होगा। हनुमान अर्थात् वह जिसने अपने अभिमान का हनन कर लिया है। ●

जनता पार्टी अध्यक्ष एवं पूर्व केन्द्रीय मंत्री सुब्रह्मण्यम स्वामी तथा पूर्व थल सेनाध्यक्ष जनरल वी. के. सिंह को 'समृद्ध सुखी परिवार' का अंक भेंट करते पत्रिका के संपादक ललित गर्ग



EXISTENCE IS A COSMIC JOKE



Religion has been missing one very fundamental quality: the sense of humour. It's unfortunate, because it has made religion sick.

A sense of humour is an essential part of the wholeness of man. It keeps him healthy, young, and fresh. And for centuries the sad people have dominated religion. They have expelled laughter -- from churches, mosques, and from temples. The day laughter enters back into the holy places they will be really holy, because they will be whole.

Laughter is the only quality that distinguishes man from other animals. Only man can see the ridiculous, the absurd. Only he has the capacity and the consciousness to be aware of the cosmic joke that existence is. It is a cosmic joke; it is not a serious affair.

Seriousness is a disease, but seriousness has been praised, respected, honoured. It was absolutely essential to be serious to be a saint; hence only, people who were incapable of laughter became

Osho

interested in religion. And people who are incapable of laughter are not human yet -- what to say about their being divine? That is impossible -- they have not yet become human. Hence I have tremendous respect for the sense of humour, for laughter.

Laughter is far more sacred than prayer, because prayer can be done by any one; it does not require much intelligence. Laughter requires intelligence, it requires presence of mind, a quickness of seeing into things. A joke cannot be explained: either you understand it or you miss it. If it is explained it loses the whole point; hence no joke can be explained. Either you get it immediately or you can try to find out the meaning of it; you will find out the meaning, but the joke will not be there. It was in the immediacy.

Humour needs presence, utter presence. It is not a question of analysis, it is a question of insight.

To be able to laugh, you need to be like a child -- egoless. And when you laugh, suddenly laughter is there, you are not. You come back when the laughter is gone. When the laughter is disappearing, when it is subsiding, you come back, the ego comes back. But in the very moment

of laughter you have a glimpse of egolessness. There are only two activities in which you can feel egolessness easily. One is laughter, another is dancing. Dancing is a physiological method, a bodily method to feel egolessness. When the dancer is lost in his dance he is no more -- there is only dance. Laughter is a little more subtle than dance, it is a little more inner, but it has also the same fragrance. When you laugh.... It has to be a belly laughter.

Laugh so that your whole body, your whole being becomes involved, and suddenly there will be a glimpse. For the moment the past disappears, the future, the ego, everything disappears -- there is only laughter. And in that moment of laughter you will be able to see the whole of existence laughing.

Lao Tzu had a sense of humour. Maybe because of that he could not become the founder of a great religion. He used to ride a buffalo. Now, couldn't he find a horse? Anybody could have afforded at least a donkey -- but a buffalo...? And that too, sitting backwards! The buffalo is going one way and Lao Tzu is looking the other way. He must have created laughter wherever he passed. Life is not a tragedy, it is a comedy.

Courtesy: Osho International Foundation, www.osho.com

THE DAWN OF A NEW AGE



'Abdu'l-Bahá

The medieval age of darkness has passed away and a new age of radiance has dawned, when reality is becoming evident, where science is unravelling the mysteries of the universe, the oneness of the world of humanity is being established, and service to all is the paramount motive of existence. Shall we remain steeped in our fanaticisms and clinging to our prejudices? Is it fitting that we should still be bound

and restricted by ancient fables and superstitions of the past, be bound by superannuated beliefs and the ignorance of dark ages, waging religious wars, fighting and shedding blood, shunning and anathematising each other? Is this becoming?

Is it not better for us to be loving and considerate toward each other? Is it not preferable to enjoy fellowship and unity, join in anthems of praise to the Supreme God and extol all His prophets in the spirit of acceptance and true vision? When we do that, then, indeed, the world will become paradise, and the promised day of oneness will dawn. Then, according to the prophecy of Isaiah, the wolf and the lamb will drink from the same stream, the owl and vulture will nest together in the same branch, and the lion and calf pasture in the same meadow.

What does this mean? It means that fierce and contending religions, hostile creeds and divergent beliefs will reconcile

THE QUESTION OF CORRUPTION



Vikas Arora, IPS

Late 50's In many National Day meetings, I made a simple single point: the character of the individuals in the nation is the real remedy of all ills-which had then started growing in the country-and are now rampant in the wider shape of corruption. Sometimes, I wrote my ideas to Rashtrapati Radhakrishnan who encouraged me simply saying (letter dated 29.10.1965) "I am glad that you are...reflecting on the events of the day." Only a decade back, Governor, Suraj Bhan often promised that "With your blessings and inspiration, I would continue to serve the country with sincerity and commitment." (viz. e.g. letter of 2.5.2002). I wish to present that oft repeated point below in the interest of the nation.

The demon of widening corruption is not self-generated; it breeds from us ourselves i.e. from our own character. Basically, we are facing not the crisis of corruption, but the crisis of character. In fact, most of us, in some form or other, seem to be corrupt-as corrupt as we have the capacity or power to be. It is our style of thinking and over-all conduct that is

the root of the nation-wide corruption. Members of the ruling and opposition parties are but the sons of the same soil as the rest of us all are. I once talked to Dr. S. Radhakrishnan to enact an anti-dowry law. Then chairman of the Rajya Sabha, he said, "It is education, not legislation that can help." He was right. Now an anti-dowry exists, but we see the far worse faces of dowry. In the ultimate analysis, it is our mentation that matter and that reigns high, not just the government of the day.

THE POSSIBLE SOLUTION

Religious teachers and social activists can definitely contribute their mite towards making a corruption-free society. The tv channels show in thousands the number of their followers, admirers, and supporters. There must be a good number of businessmen and officers amongst them. To begin with, these great guides give an advice, indeed and an instruction to them to refuse out and out the entry in any form of corruption in any form in their own life. If the total crores of only these followers refuse to offer or to accept bribes and dowry, a large population of the country automatically becomes free of corruption. Many of their own people and many others will take a cue from

them. For the yet others, law be made: then could it be effective too.

If men who claim to be fair and clean, or the millions who seemingly support their anti-corruption campaigns in good gusto turn out to be actually so in character and conduct, they are bound to again respect in the eyes of the contested elections to legislatures. The cleans and their mentors must in the larger interest of the country, now come forward, shed the 'ideal' of not fighting for power but instead sur fight elections, and try to win power. They must adopt this constitutional approach, rather than the agitational. When they gain power, they could do a lot to flag off corruption and its dirty cousins, they could now do what they believe to be in the real interest of the country. If they don't come to power in the immediate future, they would atleast a powerful voice in the parliament to influence its proceeding through the rightful constitutional means. In both cases, the future can safely repose high hopes in them.

If there is a miracle that can turn rightly pinpointed the truth, "Not gold, but only men can make/A nation great and strong/..." This is it.

Readers views are welcome.

**SSP, CID, Haryana
Haryana Bhawan, New Delhi**

and associate, despite their former hatreds and antagonisms. Through the liberalism of human attitude that is evolving in these radiant times they will blend together in perfect fellowship and love. This is the spirit and meaning of Isaiah's words. There will never be a day when this prophecy will come to pass literally, for these species by their natures cannot mingle and associate in kindness and love.

Therefore the prophecy of universal love symbolises the unity and agreement of all forms of life that will come together in attitudes of intelligence, illumination and spirituality.

The age has dawned when human fellowship will become a reality. The time has come when all religions shall be united. The dispensation is at hand when all nations shall enjoy the blessings of international peace. The cycle has arrived when racial prejudice will be abandoned by tribes and other peoples of the world. The epoch has begun wherein all native lands will be conjoined in one great human family. For all humankind shall dwell in peace and security with all life beneath the shelter

of the great tabernacle of the one living God.

The powers of earth cannot withstand the privileges and bestowals which God has ordained for this great and glorious age. It is a need and exigency of the time. We can withstand anything except that which is divinely intended and indicated for the age and its requirements.

Today the call of the Kingdom of God is magnetic power which draws to itself the world of humankind, for the potential in every one of us is great. Divine teachings constitute the spirit of this age. Every soul must endeavour that the veils that cover our eyes may be torn asunder and that instantly the sun maybe seen and that heart and sight may be illumined thereby.

Therefore, it is our duty in these radiant times to investigate the essentials of divine religion, seek the realities underlying the oneness of the world of humanity and discover the source of fellowship and agreement with all of Creation which will unite us in the heavenly bond of love.

dea@ibnc.in, www.bahai.in

■ ज्योति जैन

वास्तुदोष निवारण में महामंत्र एवं लोगरस की भूमिका

महामंत्र नवकार एवं लोगरस के पाठ का जैन जगत में महत्वपूर्ण स्थान है। संसार में कई मंत्र हैं एवं सभी का अपना महत्व है किन्तु महामंत्र नवकार एवं लोगरस जप के जो अद्भुत एवं शुभ परिणाम उभर कर आए, उन्हें नकारा नहीं जा सकता। नवकार एवं लोगरस से जुड़े सैकड़ों प्रयोग देखे तो मेरा मन भाव-विभोर तो हुआ ही, मेरे मन में विचार आया कि क्या ही अच्छा हो कि नवकार एवं लोगरस के कुछ सटीक/अनुभूत तथ्य जिज्ञासुजनों तक पहुंचाए जाए।

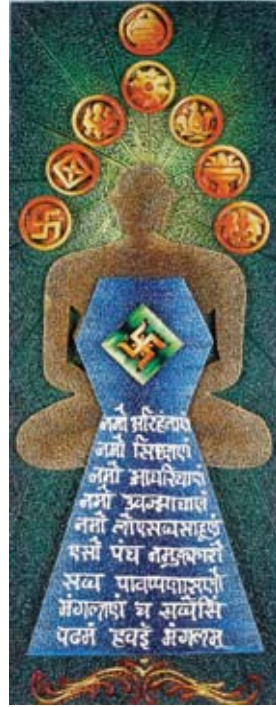
मकान, ऑफिस फ़ैक्टरी आदि सभी का संयोजन व्यवस्थित एवं दोषरहित हो, यह वास्तु-विज्ञान की मान्यता है और जो मान्यता है, उसमें वजन भी है। रसोई, पूजागृह, शयनकक्ष, डाइनिंग हॉल, स्टोर रूम, दरवाजे, खिड़कियां, सीढ़ियां, धन कक्ष, अध्ययन कक्ष, बाथरूम मुख्य रूप से बैठने आदि का स्थान कैसा और कहाँ हो? इन बिन्दुओं पर पूरी सजगता के साथ ध्यान देनी चाहिए। थोड़ी-सी असावधानी अशांति का विस्तार कर देती है।

ध्यान देने योग्य तथ्य यह है कि मकान, ऑफिस में तोड़-फोड़ करवाना हर एक के लिए संभव नहीं है। ऐसी स्थिति में घर के सभी सदस्य एकत्रित होकर सामूहिक रूप से नवकार मंत्र का जप किसी भी शुभ दिन को देखकर करें। एक सप्ताह में सवा लाख जप या कम से कम साढ़े बारह हजार जप तो अनिवार्य रूप से कर ही लें। जप: साधना से सिद्धि और सफलता सुनिश्चित है।

मुख्यद्वार के बाहर महामंत्र नवकार का चित्र रक्षा कवच का कार्य करता है।

जहां आप बैठते हैं, वहां एवं ईशान कोण स्थित पूजा कक्ष में नवकार की स्थापना करना शुभ है।

मकान में प्रवेश करने के बाद से यदि आपस में मनमुटाव चल रहा है तो 'नमो लोए सव्व साहूण' का जप प्रभावक है।



विद्या प्राप्ति एवं प्रभाव के लिए 'नमो उक्कञ्जायाण' एवं 'नमो अयरियाण' का पाठ श्रेष्ठ है।

कार्य सिद्धि के लिए 'नमो सिद्धाण' एवं शत्रु विजय हेतु अनुभवी आचार्यों ने 'नमो अरिहंताण' का जप बताया है। वैसे प्रतिदिन महामंत्र नवकार का सप्ताहस बार जप प्रातः, दोपहर एवं संध्या को करना सुख-शांति प्रदायक है।

वास्तुदोष निवारण के लिए प्रथम पद का जप सफेद, द्वितीय लाल, तृतीय पीले, चतुर्थ हरे एवं पंचम पद का काले रंग की माला से जप करना अच्छा है।

वज्र मंजर स्तोत्र नवकार मंत्र से संबंधित है- इस मंत्र का एक सौ आठ बार पूर्व या उत्तर में पाठ करके यंत्र स्थापना करने से किसी तरह के अनिष्ट की आशंका नहीं रहती।

इसी तरह 'लोगरस' का पाठ संजीवनी का कार्य करता है। जिस घर में लोगरस का नियमित पाठ होता है, वहां पर धन, धान्य, सुख-शांति की वृद्धि के साथ सभी दोषों पर विराम लगाता है।

घर में प्रवेश के बाद यदि बराबर बीमारी चल रही है तो 'आरूग बोहि लाभम्' का पाठ तथा हर कार्य की सिद्धि के लिए लोगरस की बारहमाला तीन दिन में पूरी करें।

लोगरस एवं नवकार के पाठ से पानी अभिमंत्रित करके चारों ओर छिड़कने से भी दोष दूर होते हैं। प्रस्तुत आलेख में हमने संक्षिप्त संकेत मात्र दिये हैं।

—महरोली, नई दिल्ली



ऐतिहासिक है वट वृक्ष

खतरा भी बढ़ता जा रहा है।

वट वृक्ष का पूजन और सावित्री-सत्यवान की कथा का स्मरण करने के विधान के कारण ही यह व्रत वट सावित्री के नाम से प्रसिद्ध हुआ। सावित्री भारतीय संस्कृति में ऐतिहासिक चरित्र माना जाता है। सावित्री का अर्थ वेद माता गायत्री और सरस्वती भी होता है। सावित्री का जन्म भी विशिष्ट परिस्थितियों में हुआ था।

कहते हैं कि भद्र देश के राजा अश्वपति के कोई संतान न थी। उन्होंने संतान की प्राप्ति के लिए मंत्रोच्चारण के साथ प्रतिदिन एक लाख आहुतियां दीं। अठारह वर्षों तक यह क्रम जारी रहा। इसके बाद सावित्री देवी ने प्रकट होकर वर दिया कि 'राजन तुझे एक तेजस्वी कन्या पैदा होगी।' सावित्री देवी की कृपा से जन्म लेने की वजह से कन्या का नाम सावित्री रखा गया।

कन्या बड़ी होकर बेहद रूपवान थी। योग्य वर न मिलने की वजह से सावित्री के पिता दुःखी थे। उन्होंने कन्या को स्वयं वर तलाशने

भेजा। सावित्री तपोवन में भटकने लगी। वहां साल्व देश के राजा ह्युमत्सेन रहते थे क्योंकि उनका राज्य किसी ने छीन लिया था। उनके पुत्र सत्यवान को देखकर सावित्री ने पति के रूप में उनका वरण किया।

कहते हैं कि साल्व देश पूर्वी राजस्थान या अलवर अंचल के इर्द-गिर्द था। सत्यवान अल्पायु थे। वे वेद ज्ञाता थे। नारद मुनि ने सावित्री से मिलकर सत्यवान से विवाह न करने की सलाह दी थी परन्तु सावित्री ने सत्यवान से ही विवाह रचाया। पति की मृत्यु की तिथि में कुछ ही दिन शेष रह गए तब सावित्री ने घोर तपस्या की थी, जिसका फल उन्हें बाद में मिला था।

पर्यावरण, वृक्षारोपण, हरियाली, हरित क्रांति, पारिस्थितिकी संरक्षण जैसे अर्थपूर्ण शब्द तुम्हारी मृत्यु पर शोक मनाने आए हैं और अपने समूचे अस्तित्व के साथ भी इनके 'अर्थ' अपूर्ण और अधूरे लग रहे हैं।

—बेला गर्ग

आजकल पर्यावरण को लेकर पूरा देश चिंतित है। वास्तव में देखा जाए तो पिछले 60 से भी ज्यादा सालों में ज्यादा सालों में देश की आजादी के बाद पेड़ तो लगे किन्तु वे पेड़ नहीं लगे जो वास्तव में पर्यावरण के लिए आवश्यक हैं। वनों के कटाव में बढ़ती जनसंख्या का भी महत्वपूर्ण योगदान है। इससे पर्यावरण प्रदूषण, प्राकृतिक और जैविक असंतुलन बढ़ा है, जिससे पृथ्वी पर प्राणीमात्र के अस्तित्व का

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुखपत्र

विज्ञापन और
सदस्य बनाने
हेतु प्रतिनिधि
संपर्क करें

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



क्या है ?
चेतना
गोता देती है
निष्काम कर्म की प्रेरणा

जाके पिछ
न राम बैठेही

घर-परिवार | ज्ञान-विज्ञान | जीवन-दर्शन | अर्थशास्त्र

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

वार्षिक शुल्क
300 रुपये
दस वर्ष
2100 रुपये
आजीवन
3100 रुपये

विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन-जन तक पहुंचाएं

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

नाम.....

पता.....

फोन..... ई-मेल.....

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

दिनांक.....

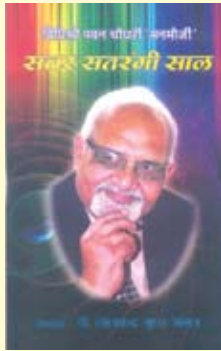
आवेदक के हस्ताक्षर

नोट: सदस्यता शुल्क की राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन, नई दिल्ली के नाम से बनाएं या एक्सिस बैंक खाता संख्या 1190 10 10 0 184519 में सीधा जमा करवाएं। मनी ट्रान्सफर के लिए IFS CODE UTIB000119 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



■ ललित गर्ग

जन्म लेना नियति है किंतु कैसा जीवन जीना यह हमारे पुरुषार्थ के अधीन है। जीवन सभी जीते हैं पर सार्थक जीवन जीने की कला बहुत कम व्यक्ति जानते हैं। 'सत्तर सतरंगी साल' पुस्तक प्रख्यात शिक्षाविद्, विधिविद् एवं लेखक श्री पवन चौधरी 'मनमौजी' के आदर्श जीवन की दास्तान है, एक नैतिकता और राष्ट्रीयता को समर्पित लोककर्म का जीवनवृत्त है। विभिन्न लेखकों ने श्री मनमौजी के जीवन कथानक की प्रस्तुति इस ग्रंथ में समग्रता से करते हुए जीवन मूल्यों का विशद विवेचन किया है और किस तरह से आधुनिक युग के संकुचित दृष्टिकोण वाले समाज में जमीन से जुड़कर आदर्श जीवन जिया जा सकता है, आदर्श स्थापित किया जा सकता है और उन आदर्शों के माध्यम से पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय और वैयक्तिक जीवन की अनेक सार्थक दिशाएँ उद्घाटित हो सकती हैं। इन स्थितियों की पृष्ठभूमि को लेखकों ने श्री मनमौजी के व्यापक संदर्भों में विवेचित करते हुए जीवन के सार्थक आयामों को प्रकट किया है। पुस्तक का संपादन डॉ. लालचंद गुप्त 'मंगल' ने किया है।

श्री मनमौजी के जीवन के सारे सिद्धांत मानवीयता की गहराई से जुड़े हैं और उस पर वे अटल भी रहते हैं किन्तु किसी भी प्रकार की रूढ़ि या पूर्वाग्रह उन्हें छू तक नहीं पाती। वे हर प्रकार से मुक्त स्वभाव के हैं और यह मुक्त स्वरूप भीतर की मुक्ति का प्रकट रूप है। यह उनके

सत्तर सतरंगी साल

व्यक्तित्व की बड़ी उपलब्धि है। स्वभाव में एक औलियापन, फक्कड़पन और फकीराना अंदाज है और यह सब नैसर्गिक रूप से विद्यमान है जिसका पता उन्हें भी नहीं है।

उनका दिल और द्वार सदा और सभी के लिए खुला रहा और अनाकांक्ष भाव से जैसे यह स्वभाव का ही एक अंग है। मित्रों की सहायता में सदा तत्पर रहते हैं। अपना दुःख कभी नहीं कहते किन्तु दूसरों का दुःख अवश्य बांटते रहते हैं। अपने दुःख के बारे में ऐसे दिखते रहे जैसे दुःख है ही नहीं। प्रस्तुत कृति मानव जीवन से जुड़ी ऐसी ही सच्चाइयों की सच्ची अभिव्यक्ति है। इसे पढ़ते समय व्यक्ति अपना चरित्र सामने महसूस करता है। समीक्ष्य कृति में लीक से हटकर कुछ कहने का तथा लोगों की मानसिकता को झकझोरने का सघन प्रयत्न किया गया है। यह कृति हर वर्ग के पाठक को कुछ सोचने, समझने एवं बदलने के लिए उत्प्रेरित करती है तथा मानवमात्र की सेवा की दृष्टि से एक नया दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है। इस संकलन में संकलित लेखों/संस्मरणों के माध्यमों से मनमौजी के जीवनवृत्त और कृतित्व के कई पहलुओं पर प्रकाश डाला गया है, जिसमें उनके विविध आयामी व्यक्तित्व की विलक्षण बहुमुखी प्रतिभा और ऊर्जा के दर्शन होते हैं। इस बात का महत्व तब और बढ़ जाता है जब व्यक्ति मनमौजी जैसा हो।

पुस्तक : सत्तर सतरंगी साल

संपादक : डॉ. लालचंद गुप्त 'मंगल'

प्रकाशक : विविधि सेवा, चौधरी कुटीर

ई-31, मानसरोवर गार्डन, नई दिल्ली-110015

मूल्य : रु. 400, पृष्ठ सं. : 248



सीढ़ियां स्वार्थ की

■ बरुण कुमार सिंह

आज की भटकती तथा कुमार्ग की ओर उन्मुख हो रही युवा पीढ़ी की विडम्बनाओं को दृष्टि में रखकर नाटककार कृष्णकुमार ने 'सीढ़ियां स्वार्थ की' शीर्षक से एक नितांत नए तथा अछूते पहलू पर लेखनी चलाई है। साहित्य की सर्वाधिक रमणीय और मनोरंजक विधा नाटक है। रंगमंच का आधार पाकर नाटक सजीव हो जाता है। इसका रसास्वादन बाल-वृद्ध, साक्षर-निरक्षर सभी बिना बौद्धिक व्यायाम के कर सकते हैं।

नाटककार नाटक में भक्ति से व्यक्ति के जुड़ते-बिछुड़ते हुए सामाजिक गतिविधियों का चित्रांकन करता है। इसमें विभिन्न परिस्थितियों की उथल-पुथल अंतर्मन तक पहुंचने की यात्रा करती है। नाट्य पात्रों की अनुभूति और अभिव्यक्ति दर्शकों में साधारणीकरण अध्ययन से रसास्वादन का आधार बन जाती है। इस नाटक की विषय-वस्तु एवं कथानक वर्तमान सामाजिक-सांस्कृतिक स्थिति की दृष्टि से अत्यंत प्रासंगिक एवं सार्थक है। नाटककार को नाट्य विद्या के मर्म की गहन समझ है। पात्रों का निर्धारण, उनके संवादों की प्रस्तुति, चरित्र-चित्रण की सूक्ष्म समझ, रंगमंचीयता की दृष्टि से संकेतों की स्पष्टता, रंग-संकेतों और मंचन में आंतरिक अन्विति की पकड़ एवं परख सभी कुछ प्रशंसनीय एवं सराहनीय है। इस नाटक में तेरह पात्र हैं। जिनके इर्द-गिर्द पूरी नाटक घूमती हैं।

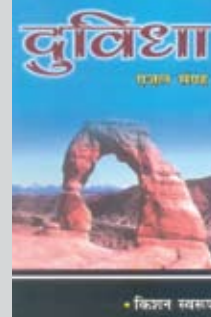
पुस्तक : सीढ़ियां स्वार्थ की

लेखक : कृष्ण कुमार

प्रकाशक : गौरव बुक्स

के-4/19, गली नं. 5, वेस्ट घौंड़ा, दिल्ली-110053

मूल्य : रु. 160, पृष्ठ सं. : 112



दुविधा

■ आर. पी. शर्मा 'महर्षि'

किसी भी रचनाकार के लिए यह अपेक्षित है कि वह भाषायी सीमाओं में कैद न रहकर आम बोलचाल की ऐसा भाषा का प्रयोग करे जिसके माध्यम से उसकी रचना पाठक के हृदय में गहरी पैठ बना सके। गजल सभी के मनोभावों को छूती हैं क्योंकि वह सर्वाधिक मानवीय विद्या है। कहा जा सकता है कि किशन स्वरूप गजल को अधिक शिद्दत से अपना लिया है। कुछ गजल की पंक्तियां निम्न हैं-

तराजू में अगर तोले तो याराना नहीं होता,

मुहब्बत का कोई भी यार पैमाना नहीं होता।

प्रस्तुत गजल-संग्रह में 89 चयनित गजलों का समावेश है। उनकी गजलों के विषय समसामायिक और समय की मांग के अनुरूप है। उन्होंने बहुत कुछ नया कहने की कोशिश की है। गजलों का यह खूबसूरत तोहफा पाठकों के हृदय को अपने-अपने नजरिये से राहत पहुंचायेगा। यह गजल 'दुविधा' नाम को पूर्णतया चरितार्थ करता है- 'दुविधा है दोनों के आगे आओ मिल कर सुलझाना है।' ऐसे अनेक खूबसूरत शेरों से सजी संवरी है इस 'दुविधा' संग्रह की गजलों।

पुस्तक : दुविधा

लेखक : किशन स्वरूप

प्रकाशक : उद्योग नगर प्रकाशन

695, न्यू कोट गांव, जी.टी. रोड

गाजियाबाद (उ.प्र.)

मूल्य : रु. 100, पृष्ठ सं. : 96



■ पुखराज सेठिया

माउंट आबू राजस्थान की विस्तृत मरुभूमि के चारों तरफ फैले अरावली पर्वत श्रृंखला के सुदूर पश्चिम किनारे पर स्थित है। समुद्र तल से 1220 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह रमणीय स्थान मात्र पर्यटकों को ही नहीं, बल्कि तीर्थयात्रियों को भी अपनी ओर आकर्षित करता है। 11-12वीं शताब्दी में निर्मित देलवाड़ा जैन मंदिर माउंट आबू को प्रसिद्ध तीर्थस्थल भी बनाता है। यहां का गुरु शिखर पूरे राजस्थान का शीर्षस्थ स्थान है। बहुत कम लोगों को यह जानकारी है कि गुरु शिखर राजस्थान का ही नहीं, बल्कि दक्षिण में स्थित नीलगिरी एवं उत्तर पर्वतराज हिमालय के बीच का भी सबसे ऊंचा स्थान है।

राजस्थान की कंटोली झाड़ियों, बंजर धरती और बालुई जलवायु से भिन्न माउंट आबू हरे-भरे वृक्षों, फूलों से आच्छादित छोटे-मोटे झुरमुटों, झील-झरनों आदि से अलंकृत है। 25 वर्ग किलोमीटर में फैला माउंट आबू राजस्थान की एकमात्र पर्वतीय सैरगाह है, जहां सैलानी चिलचिलाती गर्मी एवं लू के थपेड़ों से राहत पा सकते हैं।

माउंट आबू का अपना गरिमामय इतिहास है। पद्मपुरी उन कथाओं की साक्षी है—जिससे माउंट आबू अपने अस्तित्व में आया। एक बार महर्षि वशिष्ठजी की पवित्र गाय नंदिनी एक गहरे गर्त में फंस गई और बहुत प्रयासों के बावजूद उसे वहां से मुक्त नहीं कराया जा सका। जब सभी प्रयास विफल रहे तब महर्षि ने भगवान शिव से मदद की याचना की। तब भगवान शिव की आज्ञा पाकर दिव्य नदी सरस्वती उस गर्त में बही और नंदिनी गाय तैर कर ऊपर आ गई। जब नंदिनी सुरक्षित उस गर्त से बाहर आ गई, तब महर्षि ने पर्वतराज हिमालय से अनुरोध किया कि यह गर्त हमेशा के लिए बंद हो जाए, जिससे भविष्य में कोई अन्य दुर्घटना न घटे। हिमालय

राजस्थान का एकमात्र पर्वतीय पर्यटन स्थल

माउंट आबू



के सबसे छोटे पुत्र ने भगवान शिव के प्रिय सर्प अरबुद की मदद से उस गर्त को हमेशा के लिए भर दिया। तब से उस स्थान का नाम अरबुद पड़ गया जो आगे चलकर माउंट आबू के नाम से प्रचलित हुआ।

देलवाड़ा जैन मंदिर: जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर भगवान ऋषभदेव को समर्पित 11वीं से 13वीं सदी के बीच निर्मित विश्व प्रसिद्ध देलवाड़ा जैन मंदिर माउंट आबू आने वाले प्रत्येक पर्यटक के लिए आकर्षण का केन्द्र हैं। संगमरमर को तराश कर बनाये गये ये सभी मंदिर आदिकालीन शिल्प के बेहतरीन उदाहरण हैं। विभिन्न जैन मंदिरों के प्रांगण के केन्द्र में स्थित विमलशाही मंदिर जहां भगवान ऋषभदेव की भव्य मूर्ति स्थापित है एवं प्रांगण के चारों तरफ लगभग 52 देवताओं के मंदिर हैं। जैन धर्मावलम्बियों के श्रद्धा के केन्द्र देलवाड़ा जैन मंदिरों के दर्शनार्थ भक्तगण सुदूर क्षेत्रों से संघबद्ध आते रहते हैं।

नक्की झील: माउंट आबू का सबसे स्मरणीय एवं खूबसूरत पर्यटन केन्द्र नक्की झील है। यह छोटी-सी झील चारों तरफ हरे-भरे पेड़ों से आच्छादित पहाड़ों से घिरी हुई है। यह झील

कई छोटे-छोटे टापुओं से भरी है, जहां तक पर्यटक नौका विहार करते हुए आसानी से जा सकते हैं। यहां की सबसे बड़ी विशेषता टोड रॉक अथवा मेढकनुमा पठार है, जो देखने में ऐसा लगता है मानो वह मेढक पठार झील में बस छलांग ही लगाने जा रहा हो। इसके अतिरिक्त यहां न नन रॉक, नदी रॉक भी हैं।

गोमुखी मंदिर: यहां झरने का निर्मल जल गाय के मुख के आकार की चट्टान पर गिरता है। ऐसा माना जाता है कि महर्षि वशिष्ठ का प्रसिद्ध यज्ञ यहीं संपन्न हुआ था। अत्यधिक आकर्षक रूप से तराशा गया अरबुद सर्प का मंदिर भी यहीं स्थित है। साथ ही नंदिनी गाय की संगमरमर की मूर्ति इस स्थान को और भी श्रद्धेय एवं पवित्र बना देती है।

गुरु शिखर: समुद्र तल से 1722 मीटर की ऊंचाई पर स्थित गुरु शिखर माउंट आबू का शीर्षस्थ स्थान है, जहां से हम पूरे माउंट आबू को एक खग दृष्टि से देख सकते हैं।

हनीमून प्वाइंट: इसे अनादरा प्वाइंट भी कहा जाता है। यहां से माउंट आबू के चारों तरफ फैले हरे-भरे मैदानों एवं घाटियों का मनोरम दृश्य देखने को मिलता है। जब वातावरण थोड़ा धुंधलका लिए रहता है, तब यहां से आसपास का दृश्य और भी आकर्षक एवं रमणीय हो जाता है।

अधरदेवी का मंदिर: विशाल चट्टान को छेनी से काटकर बनाया गया अधरदेवी का मंदिर 360 सीढ़ियों की ऊंचाई पर है। इसके अतिरिक्त माउंट आबू में कई दर्शनीय एवं रमणीय पर्यटन स्थल हैं जैसे- श्री रघुनाथजी का मंदिर, आध्यात्मिक संग्रहालय, ब्रह्मकुमारी, अम्बादेवी मंदिर, अचलगढ़ मंदिर, अशोक वाटिका, गांधीपार्क, सनसेट प्वाइंट आदि।

—एम-25, लाजपत नगर-2
नई दिल्ली-110024





■ अशोक एस. कोठारी

सा फगोई के साथ स्वीकार करता हूँ कि सुखी परिवार अभियान से जुड़ने का एक सबसे बड़ा लाभ जो हुआ है वह है जीवन को व्यापकता से समझने की दृष्टि का विकसित होना, इसे मैं व्यावसायिक सफलता से अधिक महत्वपूर्ण मानता हूँ। परोपकार, परमार्थ एवं जन-कल्याणकारी कार्यों से जुड़ने और उसमें सफलता का वरन करने के लिये एक अलग व्यक्तित्व की अपेक्षा होती है। इस व्यक्तित्व को भावनात्मक व्यक्तित्व कहा जा सकता है। सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन में सफलता के लिए भावात्मक व्यक्तित्व की भूमिका है। भावात्मक व्यक्तित्व में सामान्य व्यक्तित्व की तुलना में व्यक्तिगत गुणों का महत्व अधिक होता है। व्यवहार-कुशलता, धैर्य, विश्वसनीयता, दृढ़ मनोबल आदि गुण ही इसके लक्षण हैं। भावात्मक व्यक्तित्व की अवधारणा बहुत व्यावहारिक है। व्यवहार विज्ञानी इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि हमारे कार्यकलापों, व्यवहारों एवं गतिविधियों का निर्धारण काफी हद तक हमारे भावात्मक व्यक्तित्व से होता है। भावात्मक व्यक्तित्व को विकसित कर हम अपने जीवन एवं अपने कार्यक्षेत्र में सफलता के नये कीर्तिमान स्थापित कर सकते हैं।

भावात्मक व्यक्तित्व के लिये आत्मबोध बहुत जरूरी है। आत्मबोध का यहाँ तात्पर्य है कि अपने मनोभावों को जानना एवं समझना। अगर खुद के मनोभावों को हम जानते-समझते हैं तभी इन पर काबू रख पाएँगे। इससे अपने व्यवहार को आप संयत रख पाएँगे, विचारों में भी संतुलन रहेगा और आगे बढ़ने की प्रक्रिया आसान होती जाएगी। जीवन की धारा सदा एक जैसी रहे, यह निश्चित नहीं है। समय सबका बदलता रहता है। कभी जीवन में इतना अच्छा समय आता है कि जिधर हाथ डालो उधर सफलता ही सफलता। कभी समय बदलता है तो ऐसा कि चारों ओर अंधेरा ही अंधेरा। असफलता या हानि के समय विचारों में संतुलन नहीं रह पाता। निराशा से मन बहुत जल्दी प्रभावित हो जाता है। जो लोग भावनाओं पर नियंत्रण रखने में समर्थ है, वे ही जीवन में झंझटों से भली प्रकार से निपट सकते हैं। भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति असफलता को भी जीवन में एक घटना की तरह समझते हैं और फिर अपने

सफलता का आधार है भावात्मक व्यक्तित्व



कार्य में जुट जाते हैं। जो लोग भावनाओं में ही उलझकर रह जाते हैं और संभल नहीं पाते, हार मानकर बैठ जाते हैं, उनके लिए सफलता के अवसर भी धूमिल हो जाते हैं। आप भावनाओं पर नियंत्रण करना सीखें। लहरें आती हैं, चली जाती हैं। धैर्य से काम लें, विचारों को संतुलित रखें और जागरूकता के साथ कार्य पर डटे रहें तो निश्चित ही सफलता एक दिन आपके निकट होगी।

समाज में रहकर व्यवहार को गौण नहीं किया जा सकता। व्यवहार कुशलता व्यक्ति को समाज की दृष्टि में बहुत ऊँचा उठा देती है। अपने परिवार के निकट अथवा दूरस्थ व्यक्तियों के साथ, अपने कर्मचारियों के साथ, सामाजिक संपर्क वाले सभी व्यक्तियों के साथ आप उचित समय पर उचित व्यवहार का निर्वाह करते हैं तो आप व्यावहारिक व्यक्ति माने जाएँगे। अगर आपके व्यवहार में संवेदनशीलता है, सहयोगी दृष्टिकोण है, तो आपका व्यक्तित्व और अधिक निखरेगा। सकारात्मक दृष्टिकोण, विनम्र व मधुर व्यवहार और उदार दृष्टि-ये कुशल एवं विरल व्यक्तित्व के साथ-साथ सफलता के आवश्यक मानक तत्त्व हैं।

जीवन में हम विभिन्न स्रोतों से प्रेरणा ग्रहण करते हैं। अपने बड़े, बुजुर्गों, गुरुओं अथवा माता-पिता से तो प्रेरणा ग्रहण करते ही हैं। अपने से वरिष्ठ व्यक्तियों, सहकर्मियों या मित्रों से भी हम प्रेरित होते हैं। कई सफलता पाने वाले व्यक्तियों को देखकर भी प्रेरणा ग्रहण करते हैं। किसी भी बाह्य प्रेरणा का तब तक कोई महत्व नहीं, जब तक आप स्वतः प्रेरित न हो। दूसरों की बात आपको कितनी ही अच्छी क्यों न लगे, उसे अपनाते या अपने जीवन में उतारने की प्रेरणा अपने भीतर से ही आएगी। आपका अंतःकरण उसे अपनाने के लिए तैयार होना चाहिए। आखिर अपने अंतःकरण की प्रेरणा के

बल पर ही आप उद्देश्य की प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयासरत रह सकेंगे।

स्वतः स्फूर्त व्यक्ति की उत्पादकता अधिक होती है। वह अपने साधनों का बेहतर उपयोग कर सकता है। कम समय में वही अच्छे परिणाम प्राप्त करने में समर्थ हो सकता है। आपको अगर स्वतः स्फूर्तता की कमी स्वयं में अनुभव होती है तो इसके कारणों को आप दूर करें। ऐसा कर पाएँगे और स्वयं के अंतःकरण से कुछ करने के लिए प्रेरित होंगे तभी आप अपने प्रयासों में पूरी तरह जुट सकेंगे एवं उपलब्धियाँ हासिल करने में सक्षम होंगे।

भावनात्मक व्यक्तित्व के लिये संवेदनशीलता बहुत जरूरी है। सुखी परिवार अभियान के प्रणेता गणि राजेन्द्र विजयजी के अनुसार संवेदनशीलता का अर्थ दूसरों की भावनाओं को समझना और उनका सम्मान करना है। प्रत्येक व्यक्ति की एक अलग शिखियत होती है। हमें इस वास्तविकता को झूठलाना नहीं चाहिए। जिस प्रकार हम चाहते हैं कि लोग हमें समझें, हमारे विचारों का सम्मान करें, उसी प्रकार और लोगों की भी ऐसी अपेक्षाएँ होती हैं। अपने अधिकारों की रक्षा के साथ दूसरों के अधिकारों का भी हम सम्मान करें, उनके सुख, दुःख के प्रति, उनकी प्रगति के प्रति भी संवेदनशील बनकर जागरूक रहें, तो इससे अपने प्रति सम्मान भी उनकी दृष्टि में हम बढ़ा सकेंगे।

आधुनिक व्यापारिक एवं सामाजिक संगठनों में भावनात्मक व्यक्तित्व सबसे मूल्यवान आधार हैं। एक सफल एनजीओ स्वयंसेवी संगठन की सफलता के लिए सिर्फ प्रतिभाशाली नहीं, बल्कि भावात्मक प्रतिभाशाली लोगों की आवश्यकता है। ऐसी प्रतिभाओं के प्रशिक्षण की समग्र व्यवस्था पर चिन्तन होना चाहिए और एक सामाजिक कार्यकर्ता के लिये यह न्यूनतम अनिवार्यता भी होनी चाहिए। ●

L.M.G. ENGINEERING COMPANY

Manufacturers and Exporters of:

LIVE BRAND [ISI] MARKED HOT GALVANISED MALLEABLE PIPE FITTINGS & SCAFFOLDINGS

B-23 INDUSTRIAL FOCAL POINT, JALANDHAR (PUNJAB) – 144004

LIVE

IDOL

IDEAL

LIFE



SUPREME METAL INDUSTRIES **THE MAHAVIR VALVES INDUSTRIES**

NIRMAL KUMAR JAIN

+91-9888005336

SANJIV JAIN

+91-9815199268

PRASHANT JAIN

+91-9815101168

RESIDANCE: 267, ADARSH NAGAR, JALANDHAR

Manufacturers and Exporters of:

LIFE & IDEAL BRAND [ISI] MARKED GUNMETAL AND BRASS VALVES AND COCKS

C-71 INDUSTRIAL FOCAL POINT, JALANDHAR (PUNJAB) – 144004



SHREE AADINATH TRADING COMPANY



BLACK DIAMOND MOVERS

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



HIGHLIGHTS

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



JAIN GROUP

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

CONTACT DETAILS

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

If undelivered please return to:

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