



www.sukhiparivar.com

₹25

ਸਮੂਝ ਸੁਖੀ ਪਰਿਵਾਰ

ਮਈ 2014



ਸੂਰ্য ਕੀ ਗਤਿ ਕੇ
ਕਹਤੇ ਹੈ ਮੌਹੂਰਿਕੀ

ਮਨ ਕੇ ਹਾਰੇ ਹਾਰੈ
ਮਨ ਕੇ ਜੀਤੇ ਜੀਤ

ਦਿਵਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕਾ ਵਾਰਤਵਿਕ ਸ਼ਵਰੂਪ





TANISHK CREATIONS

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

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

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

—: SPECIALISTS IN :—

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



दिव्य जीवन की ओर

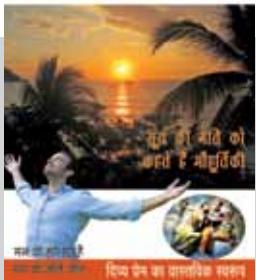


मां, बेटा और बहू



पूर्वोत्तर का प्रवेशद्वारः असम

समृद्ध सुखी परिवार



- 6 सुखी व दीर्घ जीवन के उपाय
- 7 तृष्णा: मन का विकार
- 8 विपरीत समय का सदुपयोग
- 9 दिव्य प्रेम का वास्तविक स्वरूप
- 10 पुण्य नहीं, सेवा के लिए भूखों को भोजन कराएं
- 11 अपने भीतर में उतारे, डुबकी लगाओ
- 12 मन के हारे हार, मन के जीते जीत
- 13 दिव्य जीवन की ओर
- 14 अध्यात्म से क्षमा और शांति का विकास होता है
- 15 तुलसी एक रूप अनेक
- 16 सहित्य और समाज
- 17 गगन-जूही का एक वृक्ष
- 18 सबके पल्ले लाल हैं, सब ही साहूकार
- 19 दान में अलौकिक आनंद निहित है
- 20 हम और हमारा परिवार
- 21 इच्छा की पूर्ति से इच्छा समाप्त नहीं होती
- 22 सरुलित ज्ञान का सदुपयोग करना ही बुद्धिमता है
- 23 कर्म करें, फल की न सोचें
- 24 जीवन को समृद्ध बनाने के वास्तु-टिप्प
- 25 मां, बेटा और बहू
- 26 ऋषि पर काबू पाने के सूत्र
- 27 जीवन-सूत्र
- 28 कई मर्ज की एक दवा खरबूजा
- 29 प्राथमिकताओं का निर्धारण जरूरी
- 30 नैतिकता आज भी प्रासांगिक है
- 31 पीताम्बरा शक्तिपीठ
- 32 नाम एक आहुति, नाम एक अनुष्ठान
- 33 भक्ति भजन नहीं, हृदय की पवित्रता है
- 34 सूर्य की गति को कहते हैं मौहूर्तिकी
- 35 चलते-फिरते तीर्थ हैं बुजुर्ग
- 36 कल के नचिकेता हो तुम
- 37 स्वप्न दमित इच्छाओं की परिणति हैं
- 38 हरेक भक्त सिर्फ भगवान को चाहता है
- 39 अपने दुखों पर सोचने वाला शख्स है सबसे गरीब
- 40 Here are Some Shocking Truths
- 41 Journey of the Microcosm
- 42 The Ugly and the Beautiful
- 43 बच्चों का विकास
- 44 तू धन्य है गोमाता
- 45 मोटापे से बचाएं अपने आप को
- 46 नैतिकता की चादर

अभय कुमार जैन
लक्ष्मी गानी लाल
रामकिशोर सिंह 'विराणी'

श्रीकृष्ण गोयल
गॉडविन बाड़ा
महायोगी पायलट बाबा

डॉ. सुरेश उजाला
ताराचंद आहूजा
संत राजिंदर सिंहजी

अन्नपूर्णा बाजपेयी
सीताराम पाण्डेय
अमृत साधना

आर. डॉ. अग्रवाल 'प्रेमी'
साध्वी कल्पमाला
लाजपत राय सभरवाल

लीला कृपलानी
आचार्य शिवेन्द्र नागर
डॉ. जगदीश गांधी

आचार्य सुदर्शन
मुरली काठेड़
आरती जैन-खुशबू जैन

मुनि सुधाकर
मुनि तरुणसागरजी
लक्ष्मी जायसवाल

मंजुला जैन
नरेन्द्र देवांगन
डॉ. भगवान सहाय श्रीवास्तव

श्रीभक्ति विचार विष्णु म.
स्वामी चक्रपाणि
युधिष्ठिर लाल कक्कड़

प्रभुदयाल माहेश्वरी
डॉ. एम. एस. अग्रवाल
चंद्रमोहन

मानश्री गोपाल राजू
रमेश भाई ओझा
डेविड ह्यूम

Maulana Wahiduddin Khan
Shri Shri Anandmurti
J. Krishnamurti

रामविलास वर्मा
अर्जुनलाल बंसल

स्वामी रामदेव
पुखराज सेठिया

गणि राजेन्द्र विजय
गणि राजेन्द्र विजय

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

मनोज जैन, बड़ौत: अध्यक्ष सुखी परिवार फाउंडेशन

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

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

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

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

समृद्ध सुखी परिवार | मई 2014



मत-सम्मत

समृद्ध सुखी परिवार का मार्च-2014 अंक सामने है। आपके संपादकीय में समाज, परिवार की कल्पना बहुत व्यापक है। इसे राष्ट्रीय परिवार की संज्ञा देना सही होगा।

वर्तमान चुनावी माहौल में, आपकी टिप्पणी लोकतांत्रिक सूरज के चारों ओर लिपटे अंधकार के विषधर पर लोकतंत्र के सिपाहसलार लोग पूरी ऊर्जा और संकल्प शक्ति के साथ प्रहार करें तथा वर्तमान की हताशा में से आस्था के उजालों का अविष्कार करें। अति मार्मिक व सार्थक आह्वान है विश्व के विशालतम लोकतंत्र के मालिकों के लिए। इस पर कितना ध्यान दिया जाता है, अमल किया जाता है, भविष्य के गर्भ में है।

प्रत्येक अंक के समान यह अंक भी अत्यंत आकर्षक व आनंदमय बन पड़ा है। विभिन्न रंगों की रंगोली के कारण इसकी उपयोगिता व महत्व पढ़ते-देखते ही बनता है। वर्तमान अश्लील आलम में आपकी पत्रिका आध्यात्मिक, शीतल आनंद के झोंकों, भीषण रेगिस्तान में झिलमिलते झरने के समान है। सार्थक पत्रकारिता का उत्तम उदाहरण है।

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

आपकी पत्रिका 'समृद्ध सुखी परिवार' मुझे बराबर मिल रही है। आप का श्रम साधुवाद का अधिकारी है। छोटे-छोटे लेख, ज्ञानवर्धक तो हैं ही हमारी सुरुचि भी बढ़ाने वाले हैं। नैतिकता को नए दृष्टिकोण से प्रस्तुत करने वाले इन लघु लेखों के माध्यम से हम नैतिकता के सन्निकट होते हैं, इसके अतिरिक्त बहुत सारे लेखों के रचनाकर्म से भी परिचय होता है।

—आशा शैली

प्रधान संपादक : शैलसूत्र
कार रोड, पो. लालकुआं

नैनीताल-262402 (उत्तराखण्ड)

प्रशंसनीय पत्रिका 'समृद्ध सुखी परिवार' प्रतिमाह मन से पढ़ता हूँ और परिवार में पूर्ण सुख का अनुभव करता हूँ। भारत राष्ट्र की मूलभूत समस्याओं से परिचित करते हुए यह पत्रिका अब कई संदर्भों में सामयिक सिद्ध हो रही है। आज परिवार में परम्पराएं व आदर्श विलुप्त हो रहे हैं। पत्रिका की गुणात्मकता सिद्ध करती है कि विलुप्त परम्परा व आदर्श को कैसे

जीवित रखा जाए? पत्रिका का कवर, कलेवर, छपाई आदि अत्यंत सुंदर है। उत्कृष्ट संपादन हेतु हमारी शुभकामना।

—डॉ. विजयप्रकाश त्रिपाठी
86/323, देवनगर, कानपुर-208003

समृद्ध सुखी परिवार के मार्च-2014 अंक में प्रकाशित एक भी रचना ऐसी नहीं है जो जनोपयोगी न हो। विशेषता यह कि कई-कई पृष्ठों के आलेखों के बजाए छोटे-छोटे ऐसे सारांर्थित आलेख कि पाठक उकताएं भी नहीं और महत्वपूर्ण ज्ञान भी अर्जित कर लें। कविताएं भी प्रशंसनीय तथा पत्रिका का साज-सज्जा का जवाब नहीं। ऐसी सुंदर पत्रिका और उपयोगी सामग्री प्रकाशन के लिए आपको बधाई।

—मुकुट सर्वसेना
5-ग-17, जवाहर नगर
जयपुर-302004 (राजस्थान)

समृद्ध सुखी परिवार का मार्च-2014 अंक मिला। पढ़कर मन और आत्मा नयी ऊर्जा से भर गए। सभी लेख विचारोत्तेजक एवं ज्ञानवर्द्धक लगे। समाज को नवचेतना एवं आस्था प्रदान करनेवाली इस पत्रिका की जितनी प्रशंसा की जाए, कम है।

—राधेश्याम पाठक 'उत्तम'
एल.आई.जी.-2-14, संदीपनी नगर
आगर रोड, उज्जैन-456006 (म.प्र.)

अध्यात्म से अनुप्राणित, मानवीय मूल्यों से मिडिट तथा साहित्य, संस्कृति, समाज एवं राष्ट्र के विविध आयामों से अनुबद्ध आलेखों, कविताओं से आत-प्रोत 'समृद्ध सुखी परिवार' का मार्च-2014 अंक मिला। प्रथम साकाशकार में ही पत्रिका प्रभूत रूप से प्रभावित करने में सफल हो गयी। साज-सज्जा, कागज, छपाई, आवरण-पृष्ठ आकर्षक के साथ-साथ उत्कृष्ट साहित्यिक सामग्री ने पत्रिका को सर्वांग सौन्दर्य प्रदान किया है। संपादकीय सम-सामयिक एवं सारांर्थित है। इस अंक की प्रत्येक सामग्री की अपनी महत्ता है।

आपने जिन शाश्वत, सार्थक और जीवनोपयोगी विषयों को जगह दी है, उन पर पूर्व में किसी ने ऐसी प्रमाणिक सामग्री नहीं दी है। यह अपने आप में एक पूर्ण पत्रिका है।

—सीताराम पाण्डेय
रामबाग चौरी, पो. रमणा
मुजफ्फरपुर-842002

आपकी 'समृद्ध सुखी परिवार' का मार्च-2014 का अंक प्राप्त हुआ। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि सांस्कृतिक चेतना और परिवारिक कलायाण की बहुत उपयोगी सामग्री के कारण पत्रिका निश्चित रूप से पठनीय और सुरुचिपूर्ण बन गयी है।

विशेष रूप से इसके कुछ आलेख और छन्द कवितायें पढ़कर मैं बहुत प्रभावित हुआ हूँ। गद्य कविता के साथ गीत-गजल को भी आपने स्थान दिया है। इसमें रोचक कहानियां भी दी गयी

हैं। इससे पत्रिका पठनीय बन गयी है। शायद आज की आधुनिकतावादी नयी पीढ़ी के लिए यह पत्रिका आवश्यक और उपयोगी भी है जो अपनी संस्कृति और परम्परा से कटते जा रहे हैं। साथ ही संपादक मंडल की यह सहदेयता और सूझ-बूझ भी बहुत सराहनीय है।

—डॉ. राधेश्याम बन्धु
संपादक: समग्र चेतना
बी-3/163, यमुना विहार, दिल्ली-53

प्रथम बार पत्रिका देखी। आपके द्वारा प्रेषित 'समृद्ध सुखी परिवार' मार्च-2014 अंक प्राप्त हुई। राधा-कृष्ण से सुसज्जित मुख पृष्ठ मन को आनंद देने वाला है। अपनी संस्कृति अपनी विशेषता को बचाते हुए आलेख अच्छे हैं। और सच यही है कि अगर धर्म-संस्कृति बचेगी तो देश बचेगा और देश बचेगा तभी परिवार में सुख-समृद्धि परिलक्षित होंगे।

—कृष्ण मोहन 'अम्भोज'
नर्मदा निवास, न्यू कॉलोनी, पचोर-465683
जिला-राजगढ़ (म.प्र.)

आपका 'समृद्ध सुखी परिवार' इतना अमोघ आकर्षक है कि इसे हस्तगत करते ही सम्मोहन विशेष के वशीभूत होकर पने पलटते चला गया, प्रबंध तो प्रशंसनीय है ही, प्रत्येक लेख प्रासारिक और महत्वपूर्ण है। मन का कोना-कोना सरस हो उठा।

—भागवत प्रसाद काश्यप 'रसवंत'
ग्रा.+पो. रामपुर, वाया-भैसमा
जिला-कोरबा-495674 (छत्तीसगढ़)

आपके द्वारा सम्प्रेषित 'समृद्ध सुखी परिवार' मासिक पत्रिका का मार्च-2014 अंक प्राप्त हुआ। आपके द्वारा लिखित संपादकीय लोकतांत्रिक सूरज का काला पड़ना, व्यक्तिगत तौर पर मुझे बहुत अच्छा लगा। यूं तो पूरी पत्रिका अपने नाम के अनुरूप ही पठनीय सामग्री से परिपूर्ण है।

पत्रिका की साज सज्जा और वर्णों की स्पष्ट लिखावट तथा अनेकानेक पारिवारिक पृष्ठभूमि पर लिखे आलेख आपके कुशल संपादन का कमाल है।

—दिनेश दुबे 'निर्मल'
1054-ए, लोहिया गली-5, बाबरपुर
शाहदरा, दिल्ली-110032

आप द्वारा प्रेषित 'समृद्ध सुखी परिवार' पत्रिका की प्रति मार्च-2014 प्राप्त हुई। मुख पृष्ठ वंदनीय है। पत्रिका का पृष्ठ, छपाई एवं कलेवर श्रेष्ठ है। प्रत्येक लेख घर-परिवार के लिए उपयोगी है। आज के युग में ऐसी संस्कार युक्त पत्रिका आप जैसे महामना ही निकाल सकते हैं।

—बी. एल. परमार
13/222, भार्गव कॉलोनी, बस स्टैंड
नगदा ज., जिला-उज्जैन (म.प्र.)



नया जनादेश चरित्रिरूपी अकाल की भरपाई का माध्यम बने

प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह के पूर्व मीडिया सलाहकार संजय बारू की किताब से उठा विवाद चल ही रहा था कि एक और किताब ने चुनावी सरगर्मियों को और बढ़ा दिया। इस दूसरी किताब के लेखक पूर्व कोयला सचिव पीसी पारख हैं। दोनों किताबें मनमोहन सिंह को एक कमज़ोर प्रधानमंत्री के रूप में चित्रित करती हैं। यों बारू या पारख ने कोई नई बात नहीं कही है, पहले से चले आ रहे इस तरह के आरोपों को पुछा ही किया है कि प्रधानमंत्री को अपने अहम फैसलों में कांग्रेस अध्यक्ष सोनिया गांधी का मुंह जोहना पड़ता था। पारख ने कई मर्मियों और सांसदों पर भी उंगली उठाई है जिन्होंने दबाव डाल कर कोयला खदानों के अपने मनमाफिक आवंटन करवाए। पारख का कहना है कि अगर प्रधानमंत्री सख्ती दिखाते तो कायला घोटाला न होता। प्रधानमंत्री की छिलाई की बात पहले भी कई बार उठाई जा चुकी है, क्योंकि उस दौरान कोयला मंत्रालय का प्रभार उन्हीं के पास था। इन किताबों ने जो तथ्य उजागर किए हैं, वे यूपीए सरकार की पोल खोलने के लिए काफी हैं। निरे खड़न से सरकार इन आरोपों से पल्ला नहीं झाड़ सकती।

मनमोहन सिंहजी की ईमानदारी पर किसी को सन्देह नहीं है, लेकिन उनकी विवशताओं ने इन्हें रबड़ स्टाप्प प्रधानमंत्री बना रखा था, जो इतने बड़े राष्ट्र के लिये एक त्रासदी ही कहीं जायेगी। राजनीतिक विवशताएं सत्ता की राजनीति का हिस्सा हैं, लेकिन जनतांत्रिक व्यवस्था में राजनीति सिर्फ सत्ता के लिए नहीं होनी चाहिए। इस बात को कहता तो हर रंग का राजनीतिज्ञ है, पर इस बात के मर्म को शायद ही कोई समझना चाहता है। इसीलिए सत्ता की लड़ाई में सब कुछ जायज है— का भाव उपजता है। इसीलिए चुनाव जीतने के लिए 'षड्यत्र' रचे जाते हैं और इसीलिए धर्म, जाति या वर्ग को हथियार बनाकर काम में लेने की इच्छा पलती है। शायद इन पुस्तकों का चुनाव के ऐन वक्त पर प्रकाशित होना कि किसी को एक षड्यत्र की तरह लग रहा हो और इसमें भी पुस्तक को एक हथियार बनाकर उससे तथाकथित लाभ बटोरने की बू आती हो, लेकिन यदि ये पुस्तकें भ्रष्टाचार पर नियंत्रण का सबब बनती हैं, तो स्वागतयोग्य है।

यह हमारा दुर्भाग्य ही है कि राजनीतिक भ्रष्टाचार की बात जब भी होती है, निगाहें दूसरों पर ही होती हैं। खुद के व्यवहार के आकलन की जरूरत कोई महसूस नहीं करता। यह भी भूल जाते हैं कि जब किसी पर एक उंगली उठती है तो शेष उंगलियां खुद की ओर भी इशारा कर रही होती हैं। इसलिए जरूरी है कि भ्रष्टाचार के संदर्भ में हो रही बहस को एक नया स्वरूप और नई दिशा दी जाए। ये पुस्तकें किसी राजनीतिक जरूरत को भले ही पूरा करती हों, पर ये सत्ता के गलियारों में चौतरफा फैले भ्रष्टाचार की गंभीरता को भी उजागर करती है। असल बात तो यह है कि आज भ्रष्टाचार के संदर्भों को राजनीतिक जय-पराजय से ऊपर उठकर समझने की जरूरत है। राजनीतिक भ्रष्टाचार ने राजनीति के प्रति जनता के मन में अश्रद्धा ही उत्पन्न नहीं की है, एक तरह की विवृष्णा का भाव भी भर दिया है। राजनेता को जनता खलनायक के रूप में देखने लगी है। राजनेता और जनता के बीच संदेह और अविश्वास की गहरी खाई खुद गई है। इससे बड़ा दुर्भाग्य क्या हो सकता है कि राजनीति एक गंदा शब्द माना जाने लगा है? जनतांत्रिक व्यवस्था में राजनीति और राजनेता के प्रति इस प्रकार की धारणा का पनपना एक खतरनाक स्थिति है, क्योंकि यह धारणा उस विश्वास को नकारती है, जो जनता और उसके प्रतिनिधि के बीच एक स्वाभाविक स्थिति के रूप में उपस्थित होना चाहिए। पर ऐसा कुछ होता नहीं दिख रहा, जिससे यह लगे कि हमारे राजनेताओं को, चाहे वे किसी भी पार्टी के हाँ, विश्वास के इस क्षण से कुछ असुविधा महसूस हो रही है। यह स्थिति राजनेताओं के लिए शर्म का अहसास कराने वाली होनी चाहिए और इस शर्म को धोने का इन चुनावों में कोई-न-कोई पुछा इंतजाम जरूरी है।

आज जब देश का आम आदमी इस बात पर चिंता प्रकट कर रहा है कि देश भीतर से खोखला होता जा रहा है, तो यह पीड़ा पांच साल तक सत्ता में रहने वाले और अगले पांच साल सत्ता में बने रहने की उम्मीद पालने वाले किसी राजनेता की नहीं, उस संवेदनशील व्यक्ति की है, जो देश की राजनीति में आधी सदी से लगातार आ रहे नैतिक पतन का गवाह रहा है। जब हमारी राजनीति का पूरा संसार ऐसी ही पीड़ा का अनुभव करेगा, तब शायद यह अहसास भी जगे कि राजनीति का अर्थ सिर्फ सत्ता तक सीमित नहीं होता। राजनीति का अर्थ जीवन की गुणवत्ता को संवराना भी होता है। लेकिन अब गलत के विरुद्ध परेशानी का यह अहसास जब तक हमारी राजनीति का स्थायी भाव नहीं बन जाता, वह सफाई नहीं हो सकती, जो जरूरी है। नरेन्द्र मोदी के रूप में एक रोशनी का अवतरण होता दिखाई दे रहा है, उन्हीं में ऐसी संभावनाएं दिखाई दे रही हैं कि वे भ्रष्ट एवं स्वार्थी राजनीति के दबावों से ऊपर उठकर खोखले होते देश को बचाने का प्रयास करें।

प्रधानमंत्री आते हैं, चले जाते हैं। सरकारें भी बनती हैं, विधायित हो जाती हैं पर देश मजबूत होने की बजाय खोखला होता चला जाये, तो यह किसकी जिम्मेदारी है? हम स्वर्ण मृग के पीछे भाग रहे हैं— चरित्र रूपी सीता पूर्णतः असुरक्षित है आज हमारे पास कोई राम या हनुमान भी नहीं है। अनेक राष्ट्र-पुरुष हो गए हैं जिन्होंने चरित्र की रोशनी दी, चरित्र को स्वयं जीया पर आज उस चरित्र का अकाल क्यों है? क्या 16वीं लोकसभा के चुनाव इस चरित्र रूपी अकाल की भरपाई का माध्यम बनेंगे?

नियंत्रण से बाहर होती हमारी राजनीति हमारे लोक जीवन को अस्त-व्यस्त कर रही है। प्रमुख रूप से गलती राजनेताओं और सरकार की है। कहीं, क्या कोई अनुशासन या नियंत्रण है? निरंतर करोड़ों-अरबों के घोटाले हो रहे हैं। कोई जिम्मेदारी नहीं लेता- कोई दंड नहीं पाता। भारत में मुर्गी चुराने की सजा छह महीने की है। पर करोड़ों के घोटालों के लिए कोई दोषी नहीं, कोई सजा नहीं? राजनीति में अपराधीकरण, इसी का चरम बिन्दु है। अपराधी केवल वे ही नहीं जिनके हाथ भ्रष्टाचार से सने हैं। वे भी हैं जो लोकतंत्र को तोड़ रहे हैं या जिनके दिमागों में भ्रष्टाचार है। अगर हम राष्ट्रीय दृष्टिकोण से विचारें तो हमें स्वीकारना होगा कि बहुत-सी बातें हमारे नियंत्रण से बाहर होती जा रही हैं। हमें अनुशासन एवं नियंत्रण की रेखाएं खिचनी होंगी।

आज हमारे देश को ऐसे सर्वोच्च नेतृत्व की जरूरत है जो दिन-ब-दिन खोखली होती बनाने के लिए नियंत्रण की रेखाएं खिचनी होती हैं। जिसकी संभावनाओं से ही कंपन होता है।



मार्च 2014

सुखी व दीर्घ जीवन के उपाय



अभय कुमार जैन

आ

धनिक समय में हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर तथा विविध कष्ट साथ्य, असाध्य प्राण संघातक मनोकायिक व्याधियों से पीड़ित रोगियों की संख्या तीव्र गति से बढ़ी है। इसके अलावा उच्च रक्तचाप, सर्वाइकल, घुटने का दर्द, मोतियांबिंद, बवासीर, मोटापा आदि ऐसे अनगिनत रोग हैं जिनकी संख्या में भारी इजाफा हुआ है। प्रसब औपरेशन हो रहे हैं। आज के कुछ वर्षों पूर्व तक इस प्रकार के रोग बहुत कम संख्या में हुआ करते थे।

इस प्रकार के रोगों की विकारलता देखकर इस युग को व्याधि युग भी कह दिया जाए तो अनुपयुक्त नहीं होगा। रोगों के बढ़ने के कई कारण हैं। हमारा खान-पान, रहन-सहन, जीवन के तौर-तरीकों में भारी परिवर्तन आया है। हमारा जीवन सुविधाभोगी हो गया है।

आज भी पुराने लोग स्वस्थ, मस्त व दीर्घजीवी हैं। उनके पीछे कई कारण हैं। आज भी हम जीवन जीने के तौर तरीके, खान-पान, रहन-सहन, आचार-विचार में बदलाव लायें तो हम भी कुछ अर्थों में स्वस्थ, मस्त, प्रसन्न व तनावरहित रह सकते हैं।

अमेरिका के एक डॉक्टर ने सौ दीर्घजीवी मनुष्यों के अनुभवों को एकत्रित करके यह निष्कर्ष निकाला कि चिंताओं को अपने पास न फटकने दें। निरन्तर प्रसन्न रहें। भोजन को खूब चबा-चबा कर खायें ताकि दांतों का काम पेट को ना करना पड़े। हरी सब्जियां व फलों का सेवन करें। चर्बीदार पदार्थों से दूर रहें।

अमेरिकी डॉ. शरमन 68 वर्ष की आयु में भी नौजवानों की तरह स्फूर्ति, उमंग व उल्लास के हाथ से काम करते देखे गये हैं। वे अनुभव के आधार पर कहते हैं कि फल, दूध और छिलके सहित अन के सेवन से मनुष्य अपनी आयु को दस वर्ष बढ़ा सकता है।

अमेरिका के दीर्घजीवी केनबोर्न के शब्दों में, “मैंने प्रति सप्ताह 75 किमी चलने का नियम बनाया हुआ है। इसी कारण 72 वर्ष की अवस्था में भी भी नौजवान जैसा रक्त प्रवाहित होता दिखता है। मेरा अनुभव है कि पैदल चलने से हाजमा बढ़ता है। शरीर के विकार दूर होते हैं। फेफड़े अपना काम अच्छी तरह से करने लगते हैं। यह एक प्राकृतिक व्यायाम है। इसके साथ मद्यपान, धूप्रपान का संपूर्ण त्याग तथा चाय भी अल्प मात्रा में ही लेनी चाहिए।”

विक्टर डेन स्वास्थ्य को गिराने वाले अन्य



आज भी पुराने लोग स्वस्थ, मस्त व दीर्घजीवी हैं। उनके पीछे कई कारण हैं। आज भी हम जीवन जीने के तौर तरीके, खान-पान, रहन-सहन, आचार-विचार में बदलाव लायें तो हम भी कुछ अर्थों में स्वस्थ, मस्त, प्रसन्न व तनावरहित रह सकते हैं।

तत्वों से बचने का उपाय बताते हुए लिखते हैं—“काम, क्रोध, ईर्ष्या, घृणा आदि मनोविकारों से दूर रहना चाहिए। इनसे ग्रस्त रहने से शरीर में विष उत्पन्न होता है और परिणामस्वरूप उम्र कम होती है।”

अंततः कहा जा सकता है कि श्रमशीलता, स्वच्छता, सुव्यवस्था, नियमिता, संतुलित जीवन, सात्त्विक आहार, पर्याप्त मात्रा में नींद तथा प्राकृतिक तौर तरीके से जीवनयापन ही दीर्घ जीवन का रहस्य है। कुछ बातों को अपनाकर हम तनाव रहित स्वस्थ व दीर्घ जीवन व्यतीत कर सकते हैं:

- तनाव रहित रहें। अपने तनाव को पहचानें।
- महात्वाकांक्षी योजनाएं न बनाए। अनावश्यक संकल्पों को छोड़ दें।
- नियमित व व्यवस्थित दिनचर्या अपनाएं। आवश्यक व जरूरी कामों की सूची बनाएं।
- जल्दी सोये व जल्दी उठे।
- एक साथ सभी कार्य हाथ में न ले। एक-एक कार्य को प्राथमिकता के आधार पर करते जाएं।
- काम टालू प्रवृत्ति से बचे। आज का काम आज करें।
- अनावश्यक ऊर्जा का क्षय नहीं करें।
- फिजूल की बातें, अनावश्यक विवाद व बहस से दूर रहने का प्रयास करें।
- दूसरे की आलोचना न करें।
- अच्छे मित्र बनाएं। फिजूलखर्ची व दिखावे में विश्वास न करें।
- गलत खान-पान से दूर रहें।

● धैर्य व संतोष रखें।

● दूसरों की सहायता करें।

● पीड़ित व परेशान व्यक्ति को सहानुभूति की आवश्यकता रहती है। अतः इसमें केजूसी न बरतें।

● काम के बीच थकान अनुभव होने पर काम बंद कर दें। कुछ देर टहले, लेट जाए। कुछ समय आंखें बंद कर लें व आराम करें।

● परिवारिक बातावरण बहुत ही शांत रहे। इसके लिए सभी एक साथ प्रार्थना करें, चर्चा करें तथा संभव हो तो भोजन भी एक साथ करें।

● साधु-संतों का समागम करें।

● अच्छा साहित्य पढ़ें, अच्छे गीत, स्तवन पढ़ें व संकलन करें। इससे बहुत मानसिक शांति मिलती है।

जीवन संबंधी खोज विशेषज्ञ डॉ. कार्लसन का कथन है, “अल्प मत्यु और बुद्धिपे को रोकने के लिए सौ दवाओं की एक दवा है, सुविधाजनक जीवन। जिस कार्य से शरीर और मन पर अत्यधिक दबाव पड़े, उसे छोड़ देना चाहिए। अपनी शक्ति व सामर्थ्य क्षमता तथा उम्र के अनुसार अपने दैनिक कार्यक्रम में आवश्यकतानुसार परिवर्तन करते रहना चाहिए। इसी सूत्र को पकड़कर मैंने लंबी उम्र पायी है और अनेक लोगों को जीवन के कष्टों और रोगों से मुक्ति दिलायी है।”

—‘तृप्ति’ बंदा रोड

भवानीमण्डी-326502 (राजस्थान)



लक्ष्मी रानी लाल

आज विश्व में सर्वत्र विषय भोगों की महत्ता का प्रसार हो रहा है। मनुष्य इतना अधिक विषयासक्त हो रहा है कि वह किसी प्रकार अपनी इच्छित वस्तु को प्राप्त करके सुखी बनना चाहता है। अधिक विषयासक्त मनुष्य की बुद्धि मारी जाती है। वह अपना सर्वनाश स्वयं कर लेता है क्योंकि पाप की प्रवृत्ति उसे अनवरत नीचे गिराती है।

भगवान् श्रीकृष्ण ने इन्द्रिय भोगों को, भोगकाल में अमृत के समान और परिणाम में विश्व के सदृश्य बताया है। विषयों के मनोरथ की आग इस 'काम-ज्वर' से अधिकांश लोग संतप्त हैं। भीतर की इस आग को तुलसीदास ने 'याचकता' कहा है। इस याचकता भोग-कामना को भगवान् श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में 'ज्वर' का नाम दिया है। भगवान् श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा-
मयि सर्वाणि कर्मणि सन्नयस्याध्यात्मचेतसा।
निराशीर्निर्भूत्वा युद्धस्व विगतज्चरः॥

(गीता 3/30)

"युद्ध करो परन्तु तीन वस्तुओं से छूटकर राज्य तथा भोगों की आशा छोड़कर, देह तथा संबंधी सारी ममता छोड़कर और कामना के ज्वर को उतारकर।" कामना रहेगी तो अंदर ही अंदर ज्वर बढ़ेगा।

भोग-कामना की अग्नि बेहद प्रचंड होती है। अग्नि में जितना ईंधन-घृत पड़ेगा, अग्नि उतनी तेजी से भधकेगी। भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा- "कामना का पेट कभी भरता नहीं। बुझे न काम अग्नि तुलसी कहे विषय भोग धी ते।"

भोगों से सुख की प्राप्ति नहीं होती। भगवान् बुद्ध ने भी शाति के लिए कामना का त्याग

तृष्णा: मन का विकार

करने का सदेश दिया है। कामनाओं का लोभ हमें गिराता ही है और जब कामना की पूर्ति नहीं होती तो क्रोध, सिंह के समान गरज उठता है। तृष्णा के पीछे भागकर मनुष्य अपना मानसिक संतुलन खो बैठता है। आशा-तृष्णा ही इस जीव के दुख, बंधन और अतृप्ति के कारण हैं।

भगवान् महावीर ने कहा, 'मनुष्य का मन कभी न भरने वाली चलनी है।' उनके दर्शन का मूल तत्व है संयम। कवीर ने भी 'माया मुई न मन मुआ' की बात कही है।

संतोष ही मनुष्य का श्रेष्ठ धन है, तृष्णा मन का विकार मात्र है। मन ही प्रत्येक क्रियाओं का सचालक है, इस पर नियंत्रण रखने से सभी समस्याओं का समाधान हो सकता है। इच्छाओं का अंत कभी नहीं होता। अतः मन की संतुष्टि आवश्यक है।

भगवान् महावीर ने इसी से कहा है कि आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संग्रह न करें और अगर है तो उसका विसर्जन करें। भगवान् बुद्ध ने कहा है कि दुखों से छुटकारा पाने के लिए तृष्णा का त्याग करो। कबीरदास ने भी कहा है-

पानी बाढ़ो नाव में, घर में बाढ़ो दाम।

दानों हाथ उलीचिए, यही सयानो काम॥

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा है कि काम, क्रोध तथा लोभ में ये तीन नरक के द्वार हैं और आत्मा का नाश करने वाले हैं, अतः इनका त्याग कर देना चाहिए-

त्रिविधं नरकस्ये द्वां नाशनमात्मनः।

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तम्भादेतत्रयं त्यजेत्॥

आज मोहावृत विषयासक्त मनुष्य इन्हीं तीनों को जीवन का साधन मानने लगा है- यही

अपराधों की बुद्धि, पतन का मूल कारण है। यही आसुरी भाव है जो तीन रूपों में बहुत अधिक विषयासक्ति हाने पर मनुष्य में उत्पन्न होता है। ये तीन रूप हैं, मोहिनी- काम, आसुरी- लोभ और राक्षसी- क्रोध। ये काम, क्रोध, लोभ भी नरक के त्रिविध द्वारा हैं और आत्मा का पतन करने वाले हैं।

आदि शंकराचार्य ने 'द्वादशपंजरिकास्तोत्रम्' में कहा है-

कामं क्रोधं, मोहं, लोभं त्यक्त्वात्मानं भावय कोऽहम्। आत्मज्ञानविहीना मूढास्ते पच्यन्ते नरकनिगूढः॥।

काम, क्रोध मोह, लोभ को त्याग कर अपने सच्चे स्वरूप का चिंतन कर। जो आत्मज्ञान-हीन मूढ़ हैं वे महानरक को प्राप्त होकर दुख झेलते हैं।

क्रोध में मनुष्य अपना विकेक खो बैठता है। मस्तिष्क की शिराएं तन जाती हैं, बाणी कर्कश हो उठती है, उसे भले-बुरे का ज्ञान नहीं होता है तथा उसमें राक्षसी वृत्ति जाग उठती है।

भगवान् श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता के दूसरे अध्याय में कहा है- "क्रोध से अत्यंत मूढ़भाव उत्पन्न हो जाता है, मूढ़ भाव से स्मृति में भ्रम हो जाता है, स्मृति में भ्रम हो जाने से बुद्धि अर्थात् ज्ञानशक्ति का नाश हो जाता है और बुद्धि का नाश हो जाने से यह पुरुष अपनी स्थिति से गिर जाता है।"

इसलिए हम तृष्णा को त्याग दें। संतोष के द्वारा उत्तम से उत्तम सुख की प्राप्ति होती है। संतोष तो सुख और आनंद प्राप्ति की कुंजी है।

-24, एम.आई.जी., आदित्यपुर-2
जमशेदपुर-831013 (झारखण्ड)

विपरीत समय का सदुपयोग



रामकिशोर सिंह 'विरागी'

वि परीत समय में प्रायः लोग विचलित हो जाते हैं। विचलित होकर व्यग्रता, व्याकुलता, उग्रता, आक्रोश, अवसाद, तनाव आदि नकारात्मक भावों में चले जाते हैं। कुछ-न-कुछ दुखात्मक बातें सोचते रहते हैं। किंकर्तव्यविमूढ़ वाली मानसिक स्थिति में पहुंचकर अपने समय को यों ही व्यतीत करते रहते हैं। विभिन्न प्रकार की चिंताओं से ग्रस्त रहने लगते हैं। परन्तु 'विपरीत समय' में सकारात्मक और रचनात्मक सोच को बनाए रखना और विभिन्न चिंताओं को छोड़कर किसी-न-किसी रचनात्मक एवं सृजनात्मक कार्य में लगे रहना है। इस प्रकार विपरीत समय का सुधुपयोग भी अगर किसी रचनात्मक और सृजनात्मक कार्य में किया जाता है तो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य तो कायम और संतुलित रहता ही है, साथ ही लाभदायक कार्य भी संपन्न होता रहता है जिससे अपना व्यक्तिगत और पारिवारिक लाभ के साथ-साथ समाज और समूह का लाभ होता है।

हमारे अनेक महापुरुष 'विपरीत समय' में ही संघर्ष की स्थिति में अनेक महत्वपूर्ण कार्य संपन्न करने में सक्षम और सफल रहे हैं जिस कार्य से समाज, राष्ट्र और मानवता के लिए कल्याण हुआ है। बाल गंगाधर तिलक ने 'गीता रहस्य' नामक ग्रंथ को स्वाधीनता संग्राम की अवधि में कारावास के दौरान लिखा है जो आज हमारे लिए मार्गदर्शक है— यह सर्वत्र सुविदित ही है कि यह गीता रहस्य ग्रंथ लोकमान्य तिलक ने ब्रह्मदेश (बर्म) के मंडले नगर के कारागृह-वास के समय लिखा था।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने 'गीता माता' ग्रंथ की रचना कारावास में ही की है। 'गीता माता' ग्रंथ के अंतर्गत लिखित होने की सूचना है— यरवदा जेल (4-11-1930, 11-11-1930, 17-11-1930) आदि तरीख हैं। बाद में उन्होंने यरवदा मंदिर नाम देकर (14-02-1932, 21-02-1932) तरीख का उल्लेख किया है। साथ ही लेखन समय का भी उल्लेख किया है— प्रभात, रात आदि। इस तरह गांधीजी ने कारावास में 'गीता माता' नामक ग्रंथ लिखकर अपने 'विपरीत समय' का सुधुपयोग किया है।

आचार्य विनोबा भावे की पुस्तक 'गीता रहस्य' भी कारावास ऐसे 'विपरीत समय' के सुधुपयोग का ही सदपरिणाम है। इस कालजीयी रचना 'गीता प्रवचन' का एक इतिहास है। भारत के स्वाधीनता संग्राम में भागीदारी के कारण



सजा के तौर पर ब्रिटिश हुक्मत ने आचार्य विनोबा को धुलिया (महाराष्ट्र) जेल में कैद कर रखा था। बात सन 1932 की है, इस अवधि में कार्यकर्ता-सह-कैदियों के निवेदन को स्वीकार कर विनोबा ने हर रविवार को 'गीता' के अठारहों अध्याय पर अपना गहन चिंतन प्रकट करते हुए जो प्रवचन किए, उनको राष्ट्रभक्त साने गुरुजी ने लिपिबद्ध कर लिया। मूल मराठी भाषा में किये गये उन्हीं प्रवचनों की प्रसादी है— 'गीता प्रवचन'।

प्रथम प्रधानमंत्री पं. जवाहरलाल नेहरू द्वारा लिखित प्रसिद्ध ग्रंथ 'हिन्दुस्तान की कहानी' (Discovery of India) भी कारावास में ही लिखी गई है। 'हिन्दुस्तान की कहानी' नेहरू की सबसे प्रसिद्ध और लोकप्रिय कृतियों में से है। उन्होंने इसे अपनी लम्बी कैद (9 अगस्त 1942 से 15 जून 1945) के दिनों में पांच महीनों के भीतर लिखा था।



कौन कहता है कि उम्र कोई नया और बड़ा काम करने के मामले में बाधक बन सकती है। दशरथ माझी का नाम तो आपको याद ही होगा जिन्होंने बुद्धापे में खुरपी से पूरा पहाड़ काटकर सड़क ही बना दी थी। कुछ ऐसे ही जुनूनी हैं मेवात के ग्राम भौड़ के भूरे खां

जेल की दीवारों में बंद होने पर पडितजी इस पुस्तक में भारत की खोज यात्रा पर निकल पड़ते हैं। वह हमें ईसा के कोई दो हजार साल पहले के उस जमाने में ले जाते हैं, जब सिंधु की घाटी में एक विकसित और संपन्न सभ्यता फल-फूल रही थी, जिसके खंडहर आज भी हमें मोहनजोदङ्गे, हड्डपा तथा अन्य स्थानों पर मिलते हैं।

इस प्रकार आजादी की लड़ाई की अवधि में अनेक महापुरुष, कवि, लेखक, साहित्यकार उत्तम ग्रंथ, साहित्य की रचना में सफल रहे हैं जो जनसमुदाय के हित के लिए वरदान है। अब हमारे साधारण जन यह कह सकते हैं कि वे लोग तो बड़े आदमी थे और उनका बड़ा व्यक्तित्व और कृतित्व था। इसलिए ऐसा करने में सक्षम और सफल रहे हैं। मेरी तो ऐसी ख्याति नहीं है। परन्तु ऐसा सोचना और चिंतन करना गलत है, निराधार और भ्रामक भी है।

साधारणजन भी जो 'विपरीत समय' में विचलित होकर किंकर्तव्यविमूढ़ बने रहते हैं और अवसाद ग्रस्त रहते हैं वे महापुरुषों, कवियों, साहित्यकारों के जीवन से प्रेरणा लेकर किसी-न-किसी रचनात्मक और सृजनात्मक कार्य में संलग्न रह सकते हैं और उस कार्य से उनके व्यक्तिगत और पारिवारिक लाभ और उमंग की स्थिति में आ सकती है। इससे उनके आस-पास का जीवन भी प्रभावित होकर लाभान्वित हो सकता है। यहां पर कुछ महापुरुषों के उदाहरण दिये गये हैं। ऐसे उदाहरण संसार में भरे पड़े हैं। उन उदाहरणों को अगर लिखकर सूचीबद्ध किया जाए तो कई खण्डों में तैयार हो जाएगा। इस प्रकार की प्रेरणा को ग्रहण करके साधारण से साधारण जीवन संघर्ष में आने वाले 'विपरीत समय का सुधुपयोग' करके अपने परिवार और समाज के लिए लाभकारी कार्य कर सकता है।

—किशोर भवन,

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

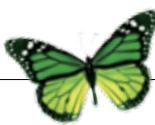
भूरे खां को सलाम!

जिन्होंने 85 साल की उम्र में पहाड़ी का सीना चीरकर तीन तालाब ही बना दिए। चौदह साल की उम्र से चरवाहे का काम कर रहे भूरे खां का पेड़-पौधों और जानवरों से बहुत प्यार है और मेवात की बंजर जमीन पर उनसे उनकी प्यास नहीं देखी गई। बस फिर क्या था, अपनी जिद और जुनून में उन्होंने तीन-तीन तालाब ही खोद डाले जो अब बारिश के बाद के दिनों में भी पानी से भरे रहते हैं। अपने इस जुनून के चलते ही भूरे खां न तो अपना घर बना सके और न ही शादी रचा सके। भूरे खां को सलाम!

—विनोद किला, दिल्ली



दिव्य प्रेम का वास्तविक स्वरूप



श्रीकृष्ण गोयल

समस्त ब्रह्माण्ड परमपिता परमात्मा के शुद्ध एवं दिव्य प्रेम की अभिव्यक्ति है। हमारे जीवन का मूल तथा आर्तिम लक्ष्य शुद्ध दिव्य प्रेम है तथा जीवन की संपूर्ण यात्रा एवं गतिविधियां भी प्रेमयुक्त होनी चाहिए ताकि हम मनुष्य जीवन के वास्तविक स्वरूप को समझ सकें तथा जी सकें, जिसके परिणामस्वरूप हमारे जीवन में प्रेम तथा आनंद के पुष्ट विकसित होकर मानवता की समस्त कालिमाओं को दूर करके धरती माता के जीवन को गरिमा प्रदान करें।

दिव्य प्रेम परमात्मा की सर्वोच्च तथा सर्वप्रथम अभिव्यक्ति है, यह आनंद की घनीभूत स्थिति है। यह परम शुद्ध है, अति विशाल, गहन तथा असीम है। यह परम शांत है, कोई शिकायत नहीं करता, कोई मांग नहीं करता, न ही अपने आप को दूसरों पर आरोपित करता है। हमें सदा शुद्ध दिव्य प्रेम को अपने भीतर महसूस करना चाहिए तथा जीना चाहिए। इससे चेतना का सर्वतोमुखी विकास होता है। आपके शरीर के कण-कण में गहन स्थिर शांति, आनंद तथा दिव्य प्रकाश उत्पन्न होंगे जो कि एक वृद्धिशील प्रक्रिया है तथा आप असीम शक्ति से परिपूर्ण हो जायेंगे।

हमें सदा याद रखना चाहिए कि हम सब एक ही परम सत्ता की भिन्न-भिन्न आकृतियां हैं तथा प्रेम हमारा मूल स्वभाव है, हमें प्रयत्नपूर्वक प्रेममय जीवन जीना चाहिए। हमारे चेहरे पर सदा प्रेम भरी मुस्कान होनी चाहिए। प्रेम तथा आनंद मिश्रित मुस्कान हमारी जीवनशैली होनी चाहिए। हमें प्रेम के प्रति संपूर्णतः सच्चे होना चाहिए। प्रेम ऐसा कोमल माधुर्य है जिससे दिव्य संगीत एवं नृत्य जन्म लेते हैं तथा सत्यं शिवं सुदर्शन का साम्राज्य स्थापित करते हैं।

प्रेम एक ऐसी औषधि है जो समस्त रोगों का शमन करती है। सूक्ष्म शुद्ध शांत प्रेम की शक्ति से मृत्यु भी डरती है। हमें परमात्मा के शुद्ध प्रेम के सिंहासन को सदा अपने हृदय में आसीन रखना चाहिए तथा तथा विकट-से-विकट परिस्थिति में भी प्रेम की दृढ़ पकड़ को ढीली नहीं करना चाहिए। भेदभाव, विरोध, इर्षा, द्वेष, धृणा आदि प्रवृत्तियों को प्रेम की शुद्ध ज्वाला में भस्म कर देना चाहिए। प्रेम संपूर्ण समर्पण है जिसकी शुद्ध यज्ञीय अग्नि अहकार, स्वार्थ, आसक्ति तथा निम्न इच्छाओं को सदा के लिए भस्मीभूत करके मनुष्य को दिव्य सौन्दर्य प्रदान करती है।

शुद्ध प्रेम से हमें आत्म समर्पण द्वारा परमात्मा के प्रति अपने आपको खोलना चाहिए तथा परमात्मा के दिव्य गुण ज्ञान शक्तियां प्राप्त करके अपने व्यक्तित्व का निरंतर उत्थान तथा शुद्धिकरण करते रहना चाहिए। इससे हमारे जीवन में चुंबकीय शक्ति आ जायेगी जो दिव्य प्रेम की मूक क्रांति लायेगी। दिव्यप्रेम में बड़े-से-बड़े

आतंकवाद को तिरोहित करने की शक्ति है। इसमें संपूर्ण सुरक्षा तथा आत्मविश्वास है। यदि राजनेता 'फूट डालो और राज्य करो' की नीति को छोड़कर दिव्यप्रेम के मार्ग को अपनायें तो उनके जीवन में अभूतपूर्व परिवर्तन रूपान्तरण आ जायेगा। जो समस्त वर्तमान समस्याओं का समाधान प्रदान करने की क्षमता रखेगा। यदि कुछ संख्या में लोग दिव्य प्रेममय जीवन जीना शुरू कर दें, तो राज्यसत्ता परिवर्तन सुनिश्चित है।

शुद्ध प्रेम हमें यह शिक्षा देता है कि सभी के भीतर एक ही परमात्मा है चाहे पापी ही या धर्मात्मा। हमें किसी की निंदा/आलोचना नहीं करनी चाहिए। अपने मन को शांत तथा निर्भीक रखकर सभी से प्रेम करना चाहिए। परमात्मा का प्रेम अनंत है। इसमें समस्त शक्तियों गुणों तथा ज्ञानों का निवास है। यह मनुष्य के जीवन को संपूर्णतः रूपान्तरित तथा शुद्ध करता है। हमें अपने भीतर दिव्य प्रेम की शुद्ध धारा को उत्पन्न करते रहना चाहिए तथा अपने कर्म एवं व्यवहार द्वारा प्रेम को परिलक्षित तथा प्रसारित करने रहना चाहिए।

परमपिता परमात्मा से प्रार्थना है हमें शक्ति तथा बुद्धि प्रदान करें ताकि हमारा जीवन प्रेम का वास्तविक स्वरूप बन जाये तथा संपूर्ण धरती प्रेम का जीवित विग्रह हो जाए। आने वाला युग शुद्ध दिव्य प्रेम का युग है, आओ हम सब मिलकर इसका सूत्रपात करें, दिव्य प्रेम की सरिता हमारे भीतर प्रवाहित हो।

-307-बी, पॉकेट-2, मयूर विहार-1
दिल्ली-110091



गॉडविन बाड़ा

लोग धर्म के नाम पर कई प्रकार के कर्म कांडों और संस्कारों का पालन करते हैं। जैसे लंबी तीर्थ यात्राएं करना, मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारों और गिरजाघरों के नाम पर दान करना या यज्ञ आदि का आयोजन करना। परन्तु ऐसे लोग यह नहीं सोचते कि वास्तव में धर्म क्या है? क्या उनके वही कार्य ईश्वर को प्रसन्न करते हैं? हम प्रायः दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए अपने धार्मिक कार्यों का प्रदर्शन करते हैं, जबकि सच यह है कि मानव की सेवा ही पुण्य का काम है। सभी धर्म हमें यही शिक्षा देते हैं।

पुण्य तभी प्राप्त होते, जब हम जरूरतमदां की सहायता करें। कुछ लोग गरीबों को भोजन करते हैं, लेकिन सिर्फ किसी विशेष पर्व या मौके पर। यह भी अच्छा है। लेकिन कुछ लोग सिर्फ अपने देवी-देवताओं को प्रसन्न करने के लिए गरीबों को भोजन करते हैं। वहीं श्रद्धालु सिर्फ गरीबों की सहायता के लिए कभी कोई ऐसा आयोजन नहीं करते। आगर हम संतों-महात्माओं के जीवन का अध्ययन करें, तो पायेंगे कि उन सब ने गरीबों और जरूरतमदां की सेवा की। उन्होंने हमें इसी बात की शिक्षा प्रदान की। लेकिन हमने उन महात्माओं के नाम पर सम्प्रदाय बना लिए और सेवा धर्म भूल गए। भूखों को भोजन करना और बेघरों को आश्रय देना, एक छोटा-सा प्रयत्न है जो उन्होंने अपने धर्म और विश्वास की प्रेरणा से प्राप्त की।

हम सब अक्सर यह देखते हैं कि किस तरह गरीब, लाचार, बेसहारा, लोग हाथ फैलाए धार्मिक स्थानों पर बैठे रहते हैं। हमारे पड़ोस



पुण्य नहीं, सेवा के लिए भूखों को भोजन कराएं

में कितने ही ऐसे परिवार होते हैं जिनके पास भरपेट भोजन और तन ढंकने के लिए पर्याप्त कपड़े नहीं होते। सुबह से शाम तक, भूखे प्यास वे उम्मीद लगाए रहते हैं। लेकिन ज्यादातर लोग अपने जीवन की भाग-दौड़ में ऐसे लोगों को नजरअंदाज कर आगे बढ़ जाते हैं, हालांकि वे खुद को धार्मिक मानते हैं, क्योंकि सुबह उन्होंने किसी धार्मिक स्थल पर शीश नवाया होता है। आप खुद से पूछें कि क्या यह सही है? हम जीवन में पुण्य प्राप्त करने के लिए न जाने कहां-कहां भटकते हैं। शांति पाने के लिए दिन-रात ईश्वर की माला जपते हैं। फिर भी मन है कि भटकता रहता है। अशांति बढ़ती ही जाती है। अपने पास कितनी भी दौलत क्यों न इकट्ठी कर लें, भीतर कभी शांति नहीं होती। हम निरंतर भोग-विलास की वस्तुओं के पीछे भागते रहते हैं। क्या ऐसे में पुण्य कार्य कर पाना संभव है?

सन् 2011 की जनगणना से पता चलता है कि देश की आधी से ज्यादा आबादी गरीबी रेखा से नीचे अपना जीवन यापन कर रही है। इस तथ्य से अनुमान लगाया जा सकता है कि देश

की सबसे बड़ी समस्या गरीबी है। फिर भी हम वर्षों से इस गंभीर समस्या को अनदेखा करते आ रहे हैं। गरीबों का जीवन दिनोंदिन मुश्किल होता जा रहा है। देश के कई ऐसे क्षेत्र हैं जहां लोगों के पास न गुजारे का कोई साधन है और न रहने का घर। कुछ ऐसे परिवार हैं जो जीविका के लिए दिन-रात काम करते हैं, पर उनकी स्थिति दिन-ब-दिन भयावह होती चलती जा रही है।

सच तो यह है कि आज हमारा देश दो भागों में बंट चुका है। एक ओर गरीबी, भुखमरी का अंधेरा है और दूसरी ओर समृद्धि और संपन्नता के जगमगाते दीप हैं। जरा सोचिए, आज के इस दौर में देश की सबसे बड़ी समस्या क्या है? अगर हम किसी दूसरे से पूछें तो वह बताएंगा—महंगाई, प्रब्लेम्स, आतंकवाद, अशिक्षा, बेरोजगारी या कोई आर्थिक समस्या। सभी के अपने-अपने विचार होंगे, लेकिन भूखा और बेघर होने से बड़ी समस्या कोई और नहीं हो सकती। इसलिए सेवा के नाम पर भूखों को भोजन कराएं, यही सबसे बड़ा धार्मिक कार्य है। ●

अपने भीतर में उतरो दुबकी लगाओ



महायोगी पातलट बाबा

अनुभव करो, साक्षात्कार करो, सत्य को, ईश्वर को, परमात्मा को। वह सर्वज्ञ है, सर्वत्र है, मुझमें है, तुममें है, सभी में है, सब कुछ में है। कुछ भी नहीं जो वह नहीं है। यहां भी है, वहां भी है, सभी जगहों में है। वह है तो हम है, जगत है, सभी तत्त्व है। सभी जीव

में, पदार्थों में उसका होना है। हम सबका होना है। उसका न होना संसार की अदृश्यता है। सत्य भी, असत्य भी वही है।

वह सुख भी है, दुःख भी है। वह जन्म भी है, वह मृत्यु भी है। वह पाप भी है, पुण्य भी है। वह स्वर्ग है, वह नरक भी है। तुम जो हो वही वह है। वह जो है वही तुम हो। वह हिन्दू भी है, मुस्लिम भी है, सिख भी है, इसाई भी है, यहूदी भी है, फारसी भी है। वह राम भी है, रहीम भी है। वह जीवन भी है, वह मृत्यु भी है। वही काल है। जो कुछ भी होता है वह वही है। जो नहीं होता है, जो नहीं है, वह भी वही है। योग भी विज्ञान भी, ज्ञान भी, अज्ञानता भी, कर्म भी, कथा भी वही है। वही सागर और वही नदी है।

वह साक्षात्कार है, वह अदृश्य है, परम

अदृश्य है। वह अमीर भी है, गरीब भी है। वह परिजन है, वह हरिजन भी है। वह अणु भी है, परमाणु भी है। वह अजीव है, जीव है। क्षुद्र भी वही है।

वही देव है, दानव है, देवता है, असुर है, किन्नर है, गन्धर्व भी वही है। सभी अवतार सभी गुरु सभी पैगम्बर सभी तीर्थकर हैं। सभी ऋषिगण, संतगण और सारी संख्याये वही है। वही स्त्री है, वही पुरुष है। पेंड़-पौधों में भी वही है। पशु, पक्षी, कीड़े-मकोड़ों में भी वही है। वह जल में थल में नभ में जितने भी चर-अचर जगत है सब में वह है।

वही तुम हो और वही मैं हूं, सब कुछ वही है। ठहरो! ठहरो! रुको! रुको! रुको! अपने भीतर में उतरो दुबकी लगाओ सब कुछ तुझमें ही है। अनुभव करो। ●



डॉ. सुरेश उजाला

मन मानव का केन्द्र बिन्दु है, जिसके द्वारा मानव के समस्त कार्यों का संचालन होता है। मन के हारे हार, मन के जीते जीत होती है मानव की। यदि मानव-मन से टूट जाता है निराश हो जाता है, तो लाख कोशिश करने पर भी उसमें आत्मविश्वास पैदा नहीं हो पाता है। चाहे आप कितनी भी प्रेरणादायक बात कहें, कितनी भी सभावनाएं दें, सब बेकार हो जाता है। पुः साहस व आत्मविश्वास पैदा करना मुश्किल हो जाता है, क्योंकि बड़े-से-बड़े कठिन-से-कठिन कार्य भी मानव अपने मनोबल के कारण संपादित करता है, उसे सहज और सरल तरीके से निपटा लेता है। सीमित संसाधन के रहते हुए भी, इसी मनोबल के कारण दृढ़ संकल्पित मानव बड़े-से-बड़े योजना कार्यान्वित कर डालता है। लक्ष्य-प्राप्ति हेतु सदैव प्रबल इच्छाशक्ति की ही आवश्यकता होती है।

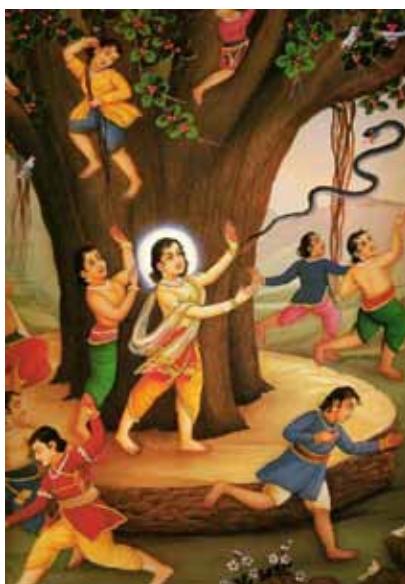
मन पर हमारे सभी संत-विद्वानों ने जोर दिया है। मन को पानी से परिभाषित कर सदैव नीचे की तरफ भागने वाला बताया है, अगर हम इसको विपरीत दिशा में लेकर चलते हैं, तो अधिक जोर लगाना पड़ता है इसलिए भक्तिकाल के महान महामानव समाज सुधारकर संत कवि रविदास ने कहा है कि “मन चंगा तो कठौती में गंगा” यानी आपका मन ठीक है तो सभी ठीक है और यदि आपका मन ठीक नहीं तो कुछ भी ठीक नहीं। संत कबीर ने भी मन पर बहुत जोर दिया है। उनका मानना था कि—“मन के हारे हार है, मन के जीते जीत। कहे कबीर पित पाइए, मन ही की परतीत।” यानी मन-मस्तिष्क में उत्साह बनाये रखने से सदैव जीत होती है और मन के दृढ़-विश्वास और इच्छाशक्ति से मनचाहे लक्ष्य की प्राप्ति होती है। इसके अतिरिक्त संत कबीर के मन विषयक दोहे में कहा है कि “माला फेरत जुग भयो, गयो न मन का फेर। कर का मनका डारि के मन का मन का फेर।”

महामानव करुणा के महासागर तथागत गौतम बुद्ध ने मन पर बहुत जोर दिया है। उनका मानना था कि मन की जीत तभी संभव है, जब मन को व्यक्ति त्रिशरण और शील द्वारा अपने मन को नियंत्रण में करता है, उनका जीवन-सूत्र ‘अत दीपो भव’ यानी अपने दीपक स्वयं बनो। दूसरों के प्रकाश में चलने का प्रयत्न मत करो। दूसरों के दीप का प्रकाश अधिक समय तक आपका साथ नहीं देगा। मनुष्य अपना निर्माता स्वयं है, अर्थात् आपका अपना प्रकाश ही आपके सदैव साथ रहेगा।

साहसी और मनोबली मानव अपनी प्रबल इच्छाशक्ति की वजह से ही असंभव को संभव बनाते हैं। अपने समक्ष मौजूद अनाचार से लड़ते हैं। अज्ञानता और अंधविश्वास को दूर करते

मन के हारे हार, मन के जीते जीत

मानव—मन ही संकल्प शक्ति का जनक है, जो असंभव को संभव बनाकर धीरता—स्थिरता और दृढ़ता के बल पर अनेक कष्टों को झेलता, विकास की विजय—गाथा इतिहास के पृष्ठों पर अंकित करता जाता है।



हैं। ढोंग और पाखण्ड का मुकाबला करते हैं तथा सदियों की जमी काई को धोकर स्वच्छ बनाते हैं। पांच महान मानवतावादी तथागत गौतम बुद्ध, ईसामसीह, हजरत मोहम्मद साहब, कार्लमार्क्स और डॉ. भीमराव अब्देकर ने अपने इसी मनोबल के कारण संपूर्ण समाज को महान मानवतावादी सोच प्रदान की ताकि समस्त मानवजाति सुख-शांति के साथ रह सकें। बहुजन हिताय बहुजन सुखाय के भाव को कार्यान्वित किया ताकि मानवजाति का कल्याण हो सके। इससे निष्कर्ष यह निकलता है कि दृढ़ इच्छाशक्ति से किया गया प्रयास कभी भी निष्फल नहीं होता। तमाम महापुरुषों के जीवन-चरित्र पढ़ने से पता चलता है कि इनके कल्पनातीत कार्यों के पीछे इन महापुरुषों का अपना मनोबल अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति रही है, जिसके कारण असंभव को संभव कर दिखाया। इच्छाशक्ति के अभाव में कुछ वीर मराठों को लेकर वीर शिवाजी कुछ भी न कर पाते। इसी इच्छाशक्ति के कारण ही गुरु गोविंद सिंह ने कहा था कि “एक शिष्य से सवा लाख लड़ाऊं, तो गोविंद सिंह नाम धराऊं।” अतएव मानव में मनोबल की मौजूदगी ही उसकी तरकी का मूल कारण है।

इतिहास गवाह है स्वाधीनता संग्राम में भारतीयों के पास शस्त्रों के नाम पर लाठी भी न थी, जबकि अंग्रेजों के पास विशाल सैन्य बल

था। वह भारतीयों के मनोबल का ही कमाल था कि अंग्रेजों के छक्के छुड़ा कर रख दिए और अंग्रेजों को देश से उखाड़ फेंका।

हर उपलब्धि में केवल व्यक्ति का मनोबल ही काम करता है। शिखर के अंतिम सोपान पर पहुंच, यदि जरा भी मन कांपा या जरा भी निराशा या हताशा हुई, आप हिमालय के शिखर से लुढ़कते हुए सीधे हिन्द महासागर में जा गिरेंगे। किसी भी विचार का अंकुरण मन से फूटता है, जो धीरे-धीरे पुष्टि और पल्लवित होता है। अतः मनोबल का सहारा-या संबल मिलने पर ही वह पूर्णता को प्राप्त होता है। ‘मन के हारे हार, मन के जीते जीत’ साधारण सी कहावत जीवन का संबल बन जाती है। मन हमारे शरीर रूपी रथ का अश्व है, जो हमारे जीवन को संचालित करता है। जिसके कारण मानव जल, थल और नभ में अन्वेषण कर विजय पताका फहराता है।

मानव-मन ही संकल्प शक्ति का जनक है, जो असंभव को संभव बनाकर धीरता-स्थिरता और दृढ़ता के बल पर अनेक कष्टों को झेलता, विकास की विजय—गाथा इतिहास के पृष्ठों पर अंकित करता जाता है। तीव्र आंधी केवल पेंडों को उखाड़ फेंकने में ही समर्थ होती है। वह चट्टानों को कदाचित हिला भी नहीं पाती। सबल मन का व्यक्ति अपना स्वयं निर्माता है। उसे अपने मानसिक-बल व शारीरिक-बल पर पूरा विश्वास होता है। इसी बल के आधार पर वह चन्द्रमा की सैर करता है उसे अपने इसी बल की बदौलत एवरेस्ट की चोटी भी छोटी नजर आती है। किसी ने ठीक ही कहा है, “जहाँ चाह होती है, वहाँ राह होती है।” अनेक व्यक्तियों के उदाहरणों से इतिहास के पने भरे पड़े हैं, जिन्होंने अपनी इच्छाशक्ति के आधार पर अपना मार्ग सवयं प्रस्तास किया।

मन की जीत ही सफलता और उपलब्धियों की जननी है। मन यदि निराश और पूर्ण हताश है तो विकास और समृद्धि के सारे रास्ते बंद हो जाते हैं। इसलिए मानव को अपनी जीत के विपरीत परिस्थितियों में भी जंग जारी रखनी चाहिए, निरंतर संघर्ष करते रहने चाहिए और याद रखना चाहिए कि मनोबल के संचय से ही असली सफलता का बीज प्रस्फुटित होता है।

—108, तकरोही,
पं. दीनदयाल पुरम मार्ग
इंदिरा नगर, लखनऊ (उ.प्र.)



ताराचंद आहूजा

आज जब हम चारों ओर दृष्टि दौड़ाते हैं कि मनुष्य कम-से-कम प्रयास सुख-चैन प्राप्त करने की एक धून में लगा है। आधुनिक विज्ञान की सहायता से उसने एक-से-एक उत्तम भौतिक सुख साधनों के आविष्कार भी कर लिए हैं और पदार्थों को अपने अनुकूल कर लिया है, परन्तु आश्चर्य है कि अत्यंत परिश्रम और प्रयास से प्राप्त किये गये इन शारीरिक सुख के साधनों से परिपूर्ण विश्व में जहां आनंद और उल्लास की आशा और अपेक्षा थी, वहां दुःख, विषाद और अशांति का बोलबाला है। हसीं-खुशी के स्थान पर रुदन और कराह है, भय और शोक का साम्राज्य है, लालसा और रोग सर्वत्र पसरा हुआ है। जहां देखो वहां मृत्यु और विनाश का भयावह वातावरण छाया हुआ है। आम आदमी ईर्ष्या और द्वेष की अग्नि में झालस रहा है। इन दुःखों और कष्टों के उत्पादक की खोज भी निरंतर चल रही है लेकिन कोई संतोषजनक निदान नहीं मिल रहा है।

दिव्य जीवन कोई सुदूर भविष्य की वस्तु नहीं है बल्कि हमारे दिन प्रतिदिन व्यावहारिक जीवन में समुचित दृष्टिकोण होने से जीवन में दिव्यता का प्रवेश हो सकता है। संत मनीषियों का कहना है कि अपने शरीर को ईश्वर का चलमदिर मानना, अपने कार्यालय अथवा व्यवसाय गृह को ईश्वर का पूजागृह समझना, अपने प्रत्येक कार्य चलना-फिरना, बोलना-चालना, खाना-पीना, श्वास लेना, देखना-सुनना आदि को ईश्वर की पूजा समझकर संपन्न करना ही दिव्य जीवन योग्य है। प्राणीमात्र में ईश्वर के दर्शन करना दिव्य जीवन है। प्रेम, दया, करुणा, क्षमा, उदारता आदि ईश्वरीय गुणों का विकास करना दिव्य जीवन की ओर अग्रसर होना है। इस प्रकार ईश्वर की उपस्थिति, विश्वचेतना अर्थात् प्राणीमात्र में एकता का अनुभव करने से मन सदा शांत और संतुलित रहेगा और व्यवहार तथा कर्म सरल और सहज हो जाएगा।

संत-महात्मा कहते हैं कि व्यावहारिक जीवन को योगमय बनाना ही दिव्य जीवन है। आध्यात्मिकता को जीवन में समायोजन कर लेना ही योग है। इसके लिए हमें जंगलों और पर्वतों की कंदराओं में जाने की आवश्यकता नहीं है। दिव्य जीवन बनाने के लिए हम निष्काम सेवा करें। सहकारिता और सहिष्णुता सीखें, एक-दूसरे को समझने का प्रयास करें। 'अद्वेष्यासर्वभूतानाम' अर्थात् परस्पर द्वेष का त्याग करें और सबके लिए शुभेच्छा का भाव। इसके लिए हम अपने दृष्टिकोण को बदलते हुए स्वार्थ से परमार्थ की ओर बढ़ें। गीता कहती है- 'सर्वभूतिहेता' अर्थात् हम सब प्राणियों के हित में रत रहें। भौतिकता से आध्यात्मिकता की ओर अग्रसर हों।



दिव्य जीवन की ओर

और सबमें परमात्मा को देखें- 'वासुदेवसर्वमिति'। अपनी दृष्टि को व्यापक स्वरूप प्रदान करते हुए संपूर्ण विश्व के साथ एकत्व अनुभव करें। अपनी निम्न प्रकृति को पवित्रता से विशाल और उन्नत बनाएं। सदा 'लोकाः समस्ताः सुखिनों भवन्तु' का भाव बनाए रखें। यह दिव्य जीवन के कातिपय सूत्र हैं जिन्हें आत्मसात करने से लक्ष्य की प्राप्ति हो सकती है।

दिव्य जीवन के तीन महत्वपूर्ण सोपान हैं- सेवा, तप और योगसाधना। समस्त जीवन भगवान के ही स्वरूप है, भगवान ही इन सबके रूप में प्रकट है, अतएव जीवों की सेवा निश्चय ही भगवान की सेवा है। सेवा निष्काम भाव से होनी चाहिए। सेवा तो वही है जिसमें कुछ पाने की लालसा न हो, जिसकी सेवा की गई हो, उसका इसलिए कृतज्ञ हुआ जाए कि उसने हमारी सेवा स्वीकार की, भगवान की उसमें दया मानी जाए कि उन्होंने सेवा के कार्य में हमें नियुक्त किया। भगवान ने किसी की भलाई में हमें निमित्त बनाया, यह उनकी कृपा है। यथार्थ में जिन वस्तुओं से हमने जिसकी सेवा की, वे वस्तुएं भी तो भगवान की ही थी, जिनकी सेवा की, वे भी भगवान के स्वरूप हैं और जिस प्रेरणा से सेवा हुई उसको अनुप्राप्ति करने वाले भी तो भगवान ही हैं। अतः जो कुछ हुआ, सब भगवान की लीला हुई। उसमें अभिमान के लिए तो कोई स्थान ही नहीं है। सेवा में कृतज्ञता है अहसान नहीं, आत्मतृप्ति है अभिमान नहीं, आनंद है विषाद नहीं, त्याग है ग्रहण नहीं, प्रेम है प्रदर्शन नहीं। जहां सेवा का विज्ञापन है, अहसान है, अभिमान है और बदले में पाने की कामना है वह सेवा नहीं स्वार्थ है, आडम्बर है, व्यापार है।

दिव्य जीवन का दूसरा महत्वपूर्ण सोपान है तप। तप का अर्थ है आत्मानुशासन, त्याग, सहिष्णुता, सत्य का अनुशीलन, स्वधर्म का पालन और संयमित जीवन का संधारण। तप दो प्रकार का होता है- दैहिक तप और मानसिक तप। सदाचार की साधना दैहिक तप है तथा

वैचारिक रूप से पवित्र रहना मानसिक तप है। श्रुति का कथन है- 'अपने जीवन के दीपक को तपस्या से प्रकाशित करो ताकि भायशालियों के समान तुम भी भागश्याली हो।' तप आत्मा की कसौटी है। विषय परिस्थितियों में समभावपूर्वक जीने वाला व्यक्ति सच्चा साधक या तपस्वी कहलाता है।

योग समस्त साधनाओं का मूल और सर्वोक्तृष्ट साधन है। पुराणों में बताया गया है कि वेदव्यासजी के पुत्र शुकदेव पूर्वजन्म में किसी वृक्ष की शाखा पर बैठकर भगवान शिव के मुख से योग के उपदेश सुनकर पक्षी योनि के उद्धार पाकर अगले जन्म में परमयोगी बने थे। केवल योग के श्रवण से जब इतना लाभ होता है तब योगसाधना करने से ब्रह्मानंद और सर्वसिद्धि की प्राप्ति होगी, भला इसमें सदेह की क्या बात हो सकती है। धर्मशास्त्रों के अनुसार अविद्या से विमोहित होकर जीवात्मा आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक इन त्रिविध संतापों के चंगुल में फंस गया है। इन तीनों संतापों से मुक्ति प्राप्त करने का उपाय है योगसाधना। योग के अभ्यास के बिना प्रकृति के माया कौशल को समझना संभव नहीं है। भगवान की भक्ति से माया का आवरण हट जाता है और जीवात्मा परमात्मा को प्राप्त कर लेता है। भगवान को पाने के लिए भक्तियोग का मार्ग अपनाना होता है। भक्तिमार्ग में जीवात्म को प्रभु के शरणागत होना अनिवार्य होता है। प्रेमपूर्वक भजते हुए प्रभुभूम्य हो जाना ही भक्ति है। मन और बुद्धि का परमेश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण ही वास्तविक भक्ति है।

गीता में भगवान ने कहा है कि निरंतर मेरे ध्यान आदि में लगे हुए और प्रेमपूर्वक भजने वाले भक्तों को मैं वह तत्त्वज्ञान रूप योग देता हूं जिससे वे मुझको ही प्राप्त होते हैं।

-4/114, एस.एफ.एस.,
अग्रवाल फार्म, मानसरोवर,
जयपुर-302020 (राज.)



संत राजिंदर सिंहजी

अध्यात्म से क्षमा और शांति का विकास होता है



अगर हम चाहते हैं कि यह संसार पिछली सदी के संसार से बेहतर हो तो हमें अवश्य ही शांति और प्रेम को अपनी जिंदगी का हिस्सा बनाना होगा। हमें अवश्य ही नफरत और पक्षपात के हर धब्बे को धो देना होगा, जो हमारे दिलों और आत्माओं पर चढ़ा हुआ है। अगर हम दूसरों को शांतिमय देखना चाहते हैं, तो हमें स्वयं भी शांति का प्रतीक बनना होगा। किसी ने नहीं कहा कि शांति स्थापित करना आसान है। शांति की ओर सबसे पहला कदम सबसे मुश्किल है। वह मुश्किल कदम है क्षमा करना। हमें अवश्य ही अपने अतीत को भूल कर अपने दुश्मनों को क्षमा करना होगा। हमें उन लोगों के प्रति सहानुभूति रखनी होगी, जिन्होंने हमें अतीत में चोट पहुंचाई हो। यह समझने की जरूरत है कि हम सभी अपने पुरखों की नफरत और कलह के शिकार हुए हैं। यह समय है कि इसे खत्म किया जाए।

लेकिन हम ये पहला कदम कैसे उठा सकते हैं? हम कैसे स्वयं की क्रोध और नफरत से मुक्त कर के उसकी जगह प्रेम और क्षमा भाव पैदा कर सकते हैं? सदियों से इसके लिए एक समाधान उपलब्ध है। अध्यात्म के द्वारा हम सहानुभूति, क्षमा और शांति की भावना जागृत कर सकते हैं। अध्यात्म क्या है? हम इसे अपनी जिंदगी में कैसे ढाल सकते हैं? अध्यात्म से इस बात का अनुभव पाना है कि हम मात्र शरीर या

मन नहीं हैं, बल्कि आत्मा हैं जो कि इस शरीर में बस रही है। हम आपको शरीर समझ सकते हैं जिसका नाम है, हम अपने आपको भारत, फ्रांस या कोलंबिया देश का नागरिक समझ सकते हैं या फिर किसी एक या दूसरे धर्म से जुड़ा हुआ मान सकते हैं। पर अध्यात्म के द्वारा हम पहचान जाते हैं कि इन सभी बाहरी नामों और ठिकाओं के पीछे, हम सभी आत्मा हैं, एक ही परम पिता के अंश हैं। जब हमारा यह दृष्टिकोण बन जाता है, तब हम किसी को भी पक्षपात या भेदभाव की नजर से नहीं देखते। हम उन दीवारों को हटाने लगते हैं जो एक इंसान को दूसरे से अलग करती हैं। हम यह अनुभव करने लगते हैं कि हम सभी आत्मा के स्तर से एक-दूसरे से जुड़े हैं।

जब हम अपनी एकता और आपसी संबंध को पहचान लेते हैं, तो फिर एक-दूसरे की सेवा भी करना चाहते हैं। पड़ोस में भूख से रोते बच्चे की आवाज से हमें उतनी ही तकलीफ होती है, जितनी कि अपने बच्चों के रोने से। हम सड़क

पर बेसहारा घूमते किसी बूढ़े इंसान में अपने बेसहारा दादा को देखने लगते हैं और उसकी मदद करने को प्रेरित होते हैं। हमारा दृष्टिकोण विशाल हो जाता है और हम पूरी इंसानियत का दुख दूर करने की दिशा में आगे बढ़ते हैं। हम ऐसा उदार दृष्टिकोण कैसे पैदा कर सकते हैं? आध्यात्मिक जागृति के द्वारा।

एक तरीका है जो हमारी आध्यात्मिक दृष्टि को खोल सकता है, यह तरीका है, 'मेडिटेशन' अथवा ध्यान-साधना। कुछ देर शांत होकर बैठने से, हम अपनी आत्मा के संपर्क में आ सकते हैं। इससे पायंगे कि हम इस बाहरी शरीर और मन के अलावा भी कुछ और हैं। हम उस आध्यात्मिक तत्व को खोज लेंगे। जब हम अपनी आत्मा को पहचान लेंगे, तो प्रभु के साथ अपनी एकता का अनुभव करेंगे।

हममें से कितने हैं जो प्रभु को देखने की अभिलाषा रखते हैं? कहाँ के लिए यह मात्र एक सपना है। पर अतीत में कई लोगों ने प्रभु को देखा है और वे उसमें अभेद हुए हैं। उन सभी ने एक तकनीक का इस्तेमाल किया, जिसे हम अंतर्मुख होना, एकाग्र होना, ध्यान-टिकाना या 'मेडिटेशन' कह सकते हैं। वे शांत-स्थिर होकर बैठे, अपने ध्यान को अंतर में टिकाया और अंत में आत्मा एवं परमात्मा का साक्षात्कार किया। जब हम ऐसे करते हैं तो हम भी वही अवस्था पा जाते हैं। हम प्रेमयों, दयालु, शांत और मददगार इंसान बन जाते हैं। ●



):: अन्नपूर्णा बाजपेयी ::

हमारे भारतवर्ष में हर घर में तुलसी का पौधा लगभग पाया जाता है। इसका केवल धार्मिक ही नहीं अपितु औषधीय महत्व भी है। कहते हैं जिस आंगन में तुलसी का पौधा होता है वहां परिवार स्वस्थ व खुशहाल रहता है और रोज साथ इसके नीचे धी का दीपक जलाने से घर में समृद्धि बनी रहती है। तुलसी का महत्व

तुलसी एक रूप अनेक

हमारे भोजन में भी है एशियाई और मेडेट्रियन भोजन में तुलसी का प्रयोग किया जाता है इसके पत्तों की खुशबू खाने में गजब का फ्लेवर लाती है।

ये कई तरह की होती है जैसे- स्वीट बेसिल, थाई बेसिल, लेमन बेसिल, पर्पल बेसिल, सिनसिन बेसिल। इन सबका प्रयोग खाने में किया जाता है। किन्तु इनमें से कुछ हर्ब का प्रयोग पारम्परिक भारतीय और चीनी दवाइयों में भी किया जाता है। हमारे घरों की तुलसी का भी कम महत्व नहीं है, पवित्र पौधा होने के कारण इसकी पूजा तो होती है साथ ही हाइपरटेंशन, सांस से सबूधित समस्याएं, डायबिटीज, घाव और अन्य कई परेशानियों में इसका प्रयोग किया जाता है। हर्बल व्यवसायी ज्यादातर इसकी जड़ और पत्तियों का इस्तेमाल चाय के लिए करते हैं।

तुलसी की पत्तियों में दुर्लभ तेल पाये जाते हैं। इसमें प्रचुर मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट

गुण मौजूद होते हैं। यही चीजें पौधे को वैकटीरिया, फंगी के कीटाणुओं से भी बचाती हैं। अध्ययन के मुताबिक तुलसी का अर्क कई कीटाणुओं को बढ़ाने से रोकता है। सालमोनेला और ईकोलाई, हेपेटाइटिस-बी और एडीनोवायरस जैसे कीटाणुओं को शरीर में बढ़ने नहीं देता है। तुलसी के अर्क में एंटी-म्लेमेंट्री गुण, ब्लड शुगर कम करने का गुण, प्रतिरोधक क्षमता का गुण और एंटी कैंसर तत्व भी मौजूद होते हैं। एक और अध्ययन के मुताबिक तुलसी और ओल कैंसर की कोशिकाओं को भी रोकने में मदद करती है। अध्ययन में एक बात और भी साबित हुई है कि नियमित तुलसी का सेवन करने से ब्लड शुगर नियन्त्रित रहता है। 10-12 पत्तियां रोज एक गिलास पानी में डाल कर पीने से दिन भर ऊर्जा बनी रहती है।

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



सीताराम पाण्डेय

वि

चार और भावना के विविध रूपों की अनुभूति, व्यंजन और विनियम की गंगोत्री से साहित्य-सरिता का उद्भव हुआ। जिसमें अवगाहन कर धरती का मानव सुरलोक का देवता बनने का दावा करने लगा। मानव को असभ्यता और अंधकार से सभ्यता और प्रकाश के पावन क्षेत्र में लाने का श्रेय साहित्य को ही है।

समग्र मानव-समाज को सुसंस्कृत करने का एकमात्र साधन साहित्य ही है। साहित्य भावना को व्यापक और विस्तृत बनाता है। वह विचारों की विभिन्नता दिखलाकर विचार करने की प्रेरणा प्रदान करता है और आचरण करने की शक्ति को संचारित करता है।

आदिकाल से आधुनिक काल तक मानव ने ज्ञान के दुर्गम क्षेत्र में साहित्य की संज्ञा से विभूषित किया गया है। मानव समाज के युग-युग से संचित ज्ञान-भंडार को ही साहित्य कहा जाता है।

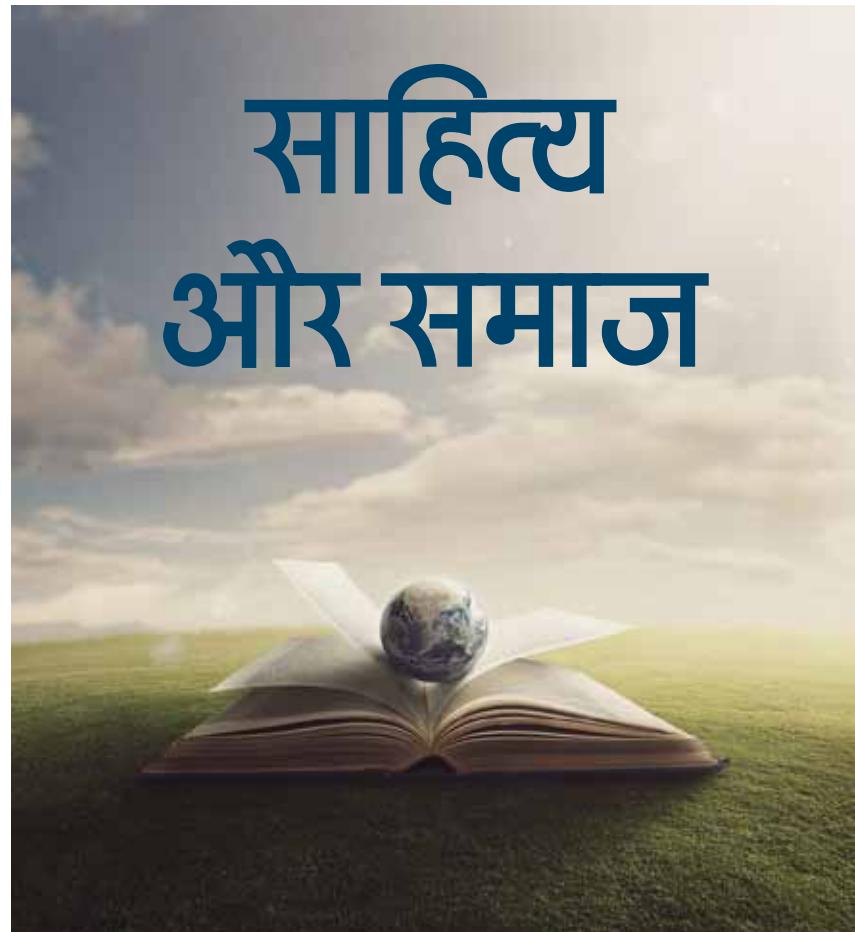
साहित्य समाज का दर्पण है। जिस प्रकार स्वच्छ दर्पण में मनुष्य को अपने शरीर का प्रतिबिम्ब सही रूप से प्रतिबिम्बित होता है। यदि हमारे मुख मंडल पर कोई विशेष सौन्दर्य की विशिष्ट कांति है तो वह स्पष्ट रूप से दर्पण में प्रतिबिम्बित होती है।

साहित्य केवल समाज का दर्पण ही नहीं, वह पथ-प्रदर्शक भी है। जब समाज की चेतना कुठित हो जाती है और उसकी विवेक शक्ति मुख मोड़ लेती है, तब ऐसे आड़े समय में साहित्य ही पथ प्रदर्शक है, जो अवरुद्ध प्रगति-पथ को आलोकित कर आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। जब समाज अपने अभियान के क्रम में पथप्रष्ट हो जाता है तो साहित्य का पावन-प्रकाश खोये हुए मार्ग का पता बताता है।

युग-युग की विभिन्नताएं साहित्य के दर्पण में प्रतिबिम्बित होती हैं। अतीत और भविष्य वर्तमान के पार्श्व द्वय में विराजमान होकर व्यक्ति एवं समाज के कल्याण का मार्ग प्रशस्त कर प्रगति में पूर्णता लाने की ओर प्रेरित करती है।

नव वधू की रूप-माधुरी के सुधा-पान में आत्म-विस्मृत महाराजा जयसिंह को साहित्य की छोटी-सी दो पंक्तियों ने आत्म-जागरण का सदेश दिया। मोह से अभिभूत कुरुक्षेत्र विजेता अर्जुन के रणांगन के मध्य में विवेकहीनता ने विस्मृत कर दिया, तब गीता के साहित्य ने मार्ग-विस्मृत अर्जुन को उचित पथ का ज्ञान कराकर मानवता की विजय-पताका फहरा दिया।

देशभक्त राणाप्रताप जब संतान की भूख की चोट से व्यथित हो गये और अपनी गौरवमयी प्रतिज्ञा का परित्याग करने हेतु कटिबद्ध हो गये, तो साहित्य ने आगे बढ़ अपना आलोक विकीर्ण कर उनका पथ-प्रदर्शन किया।



साहित्य केवल समाज का दर्पण ही नहीं, वह पथ-प्रदर्शक भी है। जब समाज की चेतना कुठित हो जाती है और उसकी विवेक शक्ति मुख मोड़ लेती है, तब ऐसे आड़े समय में साहित्य ही पथ प्रदर्शक है, जो अवरुद्ध प्रगति-पथ को आलोकित कर आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

साहित्य और समाज में चोली और दामन का संबंध है। जिस तरह जल के बिना नदी का अस्तित्व संभव नहीं है, सूर्य के बिना किरणों का कहीं स्थान नहीं, चंद्रमा के बिना चांदनी नहीं छिटक सकती? उसी तरह समाज के बिना साहित्य नहीं रह सकता और साहित्य के बिना समाज नहीं रह सकता। समाज एक चक्र है तो साहित्य उसकी धूरी। जिस तरह पृथ्वी अपने कक्ष पर घूमती है उसी तरह साहित्य, समाज रूपी कक्ष पर चक्कर काटती है।

जीवन-पथ पर भूला-भटका मानव साहित्य के पुनीत प्रकाश से सही मार्ग पा जाता है और उस राह पर तीव्र गति से गंतव्य स्थल की ओर अग्रसर होता है। व्यक्तिगत जीवन में भी जब कभी विषम परिस्थितियों की उलझनें बढ़ती हैं तो साहित्य की सहायता मुक्ति का अभिनव मार्ग प्रस्तुत करती है।

साहित्य राष्ट्र की धरोहर है। कोई भी राष्ट्र इसकी उपेक्षा करके प्रगति नहीं कर सकता। किसी देश का साहित्य ही उसके समाज, उसकी सभ्यता एवं सांस्कृतिक उपलब्धियों का लिखित दस्तावेज होता है। चूंकि साहित्य में सहित का

भाव है। सब कुछ खोकर भी अपनी जाति की तस्वीर साहित्य में देख सकते हैं। बिना साहित्यिक साक्षात्कार के हम समुद्र, नदी, पर्वत, वन, उपवन, चंद्र-सूर्यादि पदार्थों का आंतरिक सौष्ठव नहीं देख सकते। फूल को जितना साहित्यकार समझता है, उतना शायद भौंगा भी नहीं समझता होगा। साहित्य के बिना हम प्राकृतिक सुषमाओं के रस लेने में असमर्थ हो जाते हैं।

आज भी हम साहित्य में एक ओर राम के धनुष का टंकार सुनते हैं तो दूसरी ओर अर्जुन के गाण्डीव घोष भी। एक ओर भीम के प्रचण्ड भुजदण्डों का गर्जन सुनते हैं तो दूसरी ओर मुरली मनोहर का मधुर मुरलीवादन। साहित्य के शब्दार्थमय शरीर में त्रिलोक और त्रिकाल की सारी स्थूल, सक्षम, यथार्थ कल्पित, विभूतियों के दर्शन होते हैं। जहां रवि नहीं जा सकता, वहां साहित्यकार की पैनी दृष्टि चली जाती है। साहित्य की सुर्वाभि समाज के पारस्परिक द्वेष की दुर्गति को दूर कर देती है।

—रामबाग चौरी, पो. रमणा
मुजफ्फरपुर-842002 (बिहार)

गगन-जूही का एक वृक्ष



अमृत साधना



मेरे आंगन में एक लंबा, छरहरा पेड़ था। उसकी आदत ऐसी थी कि वह सीधा ऊपर उठता चला जाता। न इधर देखता, न उधर और उसके तने के ऊपरी हिस्से में हरी-भरी डालियां उगतीं। वे डालियां भी रईस बाप की बेटियों की तरह सिर तानकर ऊपर ही देखती रहतीं, नीचे झुकने का नाम न लेतीं। और इन घमडी डालियों के ऊपर बहुत नाजुक, लंबे से सफेद फूल लगते। इन्हें सुवासित कि दस दिशाओं में ऐलान करते कि हम खिल गए हैं। हर फूल में चार ही रेशमी पंखुड़ियां और एक लंबी-सी, भीतर से बांसुरी जैसी पोली, हल्के पीले रंग की नाजुक डडी। ये फूल ऊपर ही ऊपर इतराते रहते, हवा में झलते रहते, नीचे कभी नहीं गिरते। इन्हें तोड़ने का सवाल ही नहीं पैदा होता था। कोई हेलिकॉप्टर में बैठकर जाए तो शायद उन्हें छू पाए।

इन फूलों का बारिश से बड़ा इश्क था। जैसे ही जोर की बौछार आती, इनका घमंड तोड़कर उन्हें जमीन पर गिरा देती। वह गिरना भी क्या गिरना था—शानदार। जैसे शाही सवारी आई हो। सफेद खुशबूदार फूलों का कालीन बिछ जाता। कहीं पांव रखने की जगह नहीं होती। यह खिलता भी है तो सिर्फ बारिशों में। महाराष्ट्र में इस वृक्ष को गगन-जूही कहते हैं। बड़ा ही सटीक नाम है—प्रकाश में खिलने वाली जूही।

मेरे आंगन में वही सबसे बड़ा वृक्ष था, सो सांझ के समय छोटे पक्षियों का बसरा बन गया था। न जाने कहां-कहां से उड़ते हुए आते और दिन भर का लेखा-जोखा एक दूसरे को सुनाते। पता नहीं उनमें क्या चर्चाएं होतीं, पूरा वृक्ष मुखर हो उठता। कभी-कभी उनका शोरगुल असहनीय हो जाता और पढ़ने-लिखने में विछ्न पैदा करता। वह वृक्ष, वे पक्षी, उनका शोरगुल और धूमिल संधि प्रकाश मेरे संध्याकालीन ध्यान का हिस्सा बन गए थे। मैं नई-नई ओशो से मिली थी। और मेरी पूरी चेतना ध्यान में ढूबने लगी थी।

जब कोई ध्यान में उत्सुक होता है तो सबसे फली बाधा बनते हैं विचार। अचानक विचार घेर लेते हैं, समझ में नहीं आता क्या करें इनका। हम जितना उन्हें हटाने की कोशिश करते हैं, उतना वे ढीठ होकर आक्रमण करते हैं। एक दिन मैंने ओशो की किसी किताब में एक कहानी

आज गगन जूही के पेड़ पर बेहद खामोशी है। इतने सारे पक्षी अचानक खामोश क्यों हो गए? अभी तो रात भी नहीं हुई। मेरा कौतूहल मुझे बाहर ले आया। बड़ा विचित्र दृश्य था।

पढ़ी। एक धनी आदमी तीर्थयात्रा पर गया और अपना घर, जमीन नौकरों के हवाले कर गया। यात्रा लंबी चली। जितना सोचा था, उससे कहीं अधिक समय लगा। उसके पीछे नौकर ही सब कुछ संभाल रहे थे। अब जिस घर में नौकर ही नौकर हों और मालिक न हो, उसकी हालत हम सोच सकते हैं। न सफाई, न देखभाल, घर में जाल लग गए, सामान नदारद होने लगे।

एक दिन द्वार पर एक तांग आकर रुका। थका-मांदा, धूल-धूसरित मालिक था। पूरे घर में भूचाल आ गया। भाग दौड़ मची, नौकर घर की सफाई करने लगे, सामान वापस आ गया। मालिक को कुछ कहने की जरूरत ही न पड़ी, क्योंकि उसका मालिक होना ही काफी था। कहानी बताकर ओशो ने कहा, मन की भी यही हालत है। नौकरों का राज है और मालिक गयब है। नौकर हैं तुम्हार विचार। खूब ऊधम मचा रहे हैं। तुम उन्हें हटाने की कोशिश करते हो तो वह भी एक विचार ही है। जैसे एक नौकर, दूसरे नौकर को आज्ञा दे। वह भला क्यों

सुनेगा? मालिक को लेकर आओ। मालिक को जगाओ।

और मालिक कौन है? साक्षी, जो दूर खड़ा देखता है, सोचता नहीं, वह विचार में उत्तमता नहीं, उनसे अछूता रहता है, क्योंकि वह विचारों से बड़ा है।

कहानी को पढ़कर मैं उसके आशय में उत्से की कोशिश कर रही थी कि लगा, एक विचित्र सन्नाटा छाया हुआ है। आज गगन जूही के पेड़ पर बेहद खामोशी है। इतने सारे पक्षी अचानक खामोश क्यों हो गए? अभी तो रात भी नहीं हुई। मेरा कौतूहल मुझे बाहर ले आया। बड़ा विचित्र दृश्य था। सारे पक्षी दम साधकर चुपचाप दुबक कर बैठे थे। न कोई हिल रहा था न डुल रहा था। मैं थोड़ी और अगे आई और नजरें गड़ा कर देखा तो डालियों के बीचोंबीच एक बड़ा-सा पक्षी बैठा हुआ था। तो इसीलिए वृक्ष पर सन्नाटा था, शायद गगन-जूही का मालिक आ गया था। ओशो की बात मानो मेरे सामने प्रत्यक्ष घटित हो गई। ●

भारतीय सबसे कम परोपकारी!

एक ताजा अध्ययन के अनुसार भारत के नवधनाद्यु दुनिया भर में परोपकार के मामले में सबसे कंजूस हैं।

भारत में इस समय एक करोड़ पन्द्रह लाख अरबपति हैं जिनकी गति 11 प्रतिशत प्रतिवर्ष की दर से बढ़ रही है, लेकिन परोपकार के मामलों में खर्च होने वाला धन मात्र 0.6

फीसदी ही है। वहीं अमेरिका में परोपकारी कामों में खर्च होने वाला धन 2.2 प्रतिशत और ब्रिटेन में यह 1.3 प्रतिशत है। 'सर्वे भवतु सुखिनः' का नारा देने वाले और विश्वगुरु कहलाने का दंभ भरने वाले देश के अमीरों का एक दिन यह हाल होगा, किसने सोचा था।

-विपिन जैन, लुधियाना



आर. डी. अग्रवाल 'प्रेमी'

रुस के लेखक टॉल्सटॉय एक बगीचे में बैठे थे। एक व्यक्ति उनके पास मदद मांगने आया। टॉल्सटॉय ने उसे गौर से देखा और पूछने लगे, क्या तुम कोई रोजगार नहीं कर सकते? अच्छे-खासे हो, फिर क्यों भीख मांगते हो? उस आदमी ने कहा, मेरे पास धन नहीं, विद्या नहीं, कला-कौशल नहीं, फिर भला मैं कैसे काम करूँ?

टॉल्सटॉय ने कहा, अच्छा, तुम्हारे पास जो दो आंखें हैं, एक आंख मुझे दे दो, तुम्हें पांच हजार रुपये दे सकता हूँ। उसने जवाब दिया, नहीं-नहीं, मैं आंख नहीं दे सकता।

टॉल्सटॉय ने दूसरा प्रस्ताव रखा, तब एक हाथ दे दो। दस हजार रुपये मिलेंगे। वह बोला, नहीं जनाब, मैं अपना हाथ भी नहीं दे सकता, भले आप दस क्या बीस हजार रुपये क्यों न दें।

तब टॉल्सटॉय ने तीसरा प्रस्ताव रखा, अपना एक पैर दे दो। एक पैर और बैसाखी से तुम्हारा काम चल जाएगा, और मैं तुम्हें एक पैर के बदले पचास हजार रुपये दूँगा। उसके मुंह से निकला, पच्चास हजार! एक लाख रुपये भी देंगे तो मैं पैर नहीं दूँगा। इसके बाद टॉल्सटॉय ने कहा, अभी तो थोड़ी देर पहले कह रहे थे कि मेरे पास धन नहीं है, इसलिए रोजगार नहीं कर सकता। अभी देखा, तुम्हारे पास कितना धन है? दो पैर दो लाख के, दो हाथ दो लाख के, दो

सबके पल्ले लाल हैं, सब ही साहूकार

आंखें एक लाख की। क्या यह कम हैं? जाओ, इन हाथ-पैरों से मेहनत करो।

मदद मांगने वाले की आंखें खुल गईं। उसने पहली बार सोचा कि मेरे पास अनमोल धन है, फिर भी मैं भीख मांग रहा हूँ। लानत है मुझ पर। उस दिन से वह जी तोड़ परिश्रम करने लगा।

संत कबीर का एक दोहा है- 'सबके पल्ले लाल हैं, सब ही साहूकार' अर्थात हम सबके दामन में अनमोल हीरा विधाता ने जन्म के साथ ही बांध दिया है, लेकिन कभी हमारी निगाह उस ओर जाती ही नहीं है। कोई पारखी या भेदी ही जो इस भेद को, इस रहस्य को जानता है, वह उस ओर इशारा करता है कबीर की तरह।

एक व्यापारी ने एक बार खूब बिजनेस किया। उसे आशा थी कि सात-आठ लाख रुपये की इनकम होंगी। लेकिन भाव गिरने की वजह से बड़ी मुश्किल से दो लाख रुपये की ही आय हुईं। अब वह दिन-रात दुखी रहने लगा कि मेरा पांच लाख का धारा हो गया।

पत्नी ने देखा कि पति कुछ रोज से बेचैन व व्याकुल है। उसने इसका कारण पूछा। व्यापारी ने उसे सब सच बता दिया। पत्नी समझदार व सत्संगी थी। उसने कहा, दो लाख का फायदा तो बहुत बड़ी बात है। यदि दो लाख के बजाय

लागत मूल्य में भी चार-छह लाख का धारा हो जाता तो आप क्या करते? कम ही सही, लाभ तो हुआ। पत्नी की बातें सुनकर व्यापारी की आंखें खुल गईं। वह वस्तुस्थिति को समझ गया। उसी पल से जैसे उसका दुख दूर हो गया। सच यह है कि जीवन में जो मिला है, पहले उसे स्वीकार करो। परमेश्वर ने हमें क्या-क्या दिया है, उसे सराहना सीख जायेंगे तो जीवन में बहार आ जायेगी। हमारे दामन में जो अनमोल लाल बंधा है, उसे प्राप्त करना आसान होगा।

कहा है, एक साथ सब सधे। अर्थात् एक चीज को जान लेने से सब चीजें जो हमें प्राप्त हैं, मालूम हो जायेंगी। यह हमारे जीवन की बहुत बड़ी घटना होगी। सांस रूपी अनमोल आशीर्वाद प्रभु कृपा से मिल रहा है। इस कृपा को समझो। यह कितना अनमोल उपहार है। देव-दुर्लभ यह मनुष्य जीवन अतुल्य खजानों का भंडार है। लेकिन इस खजाने की ओर हम दृष्टिपात ही नहीं करते और जीवन यूँ ही गवां देते हैं। क्या है वह अनमोल हीरा जो हमारे दामन में बंधा है? क्या है यह अनमोल श्वास जिसके कारण हम जीवित हैं? और क्या-क्या हमें मिला है? जो मिला है उसे स्वीकार करके अपने जीवन को हम धन्य कर सकते हैं। ●

:: साध्वी कल्पमाला ::

जीवन दो पहियों की गाड़ी है। सुख और दुःख ये पहिए हैं, जिन पर जीवन चलता है। इसे ही हम धूप-छांव कहते हैं और इसे ही जीवन का उत्तर-चढ़ाव। हमारी मानसिकता सुख को पाने की रहती है और दुःख आने पर हम दुःखी होते हैं। जो दोनों में समान रहता है, वह कभी दुःखी नहीं होता। जिस परमात्मा से हमें सुख मिलता है, उसी से यदि दुःख मिले और हम दुःखी न हों तो हम सुख-दुःख से ऊपर उठ जाते हैं।

एक बादशाह था, उसका एक गुलाम था। गुलाम से उसे बड़ा प्रेम था। एक दिन दानों जगल से गुजर रहे थे। एक वृक्ष में एक ही फल लगा था। बादशाह ने फल तोड़ा और जैसा कि उसकी आदत थी उसने एक कली काटी और गुलाम को दे दी। गुलाम ने चखी और कहा—मालिक एक कली और! गुलाम मांगता गया और बादशाह देता गया। फिर एक ही कली हाथ में बची। बादशाह ने कहा—बहुत स्वादिष्ट है?

गुलाम ने वह कली भी हाथ में लेनी चाही। तब बादशाह ने कहा—मैंने तुम्हें पूरा फल दे दिया, दूसरा फल है भी नहीं, यदि यह इतना

सुख-दुःख में सम रहें



स्वादिष्ट है, तो मुझे भी चखने दो और बादशाह ने वह कली मुंह में रख ली। वह फल बहुत कड़वा था। उसकी एक कली खाना भी मुश्किल था।

बादशाह ने जैसे ही मुंह में रखी, गुलाम से बोला—जिन हाथों से इतने मीठे-मीठे फल हमेशा

मिले हों, उनसे यदि एक कड़वा फल मिला तो कैसी शिकायत। यही भावना यदि परमात्मा के प्रति है तो फिर दुःख आएगा जरूर, पर दुःखी नहीं करेगा। हम सुख व दुःख में सम रहें, निंदा-प्रशंसा, मान-अपमान में सम रहें, हमें परमात्मा के दर्शन अपने आप हो जायेंगे। ●



दान में अलौकिक आनंद निहित है



लाजपत राय सभरवाल

हमारी संस्कृति, धर्म में दान के महत्व के बारे में बहुत कुछ कहा गया है। दान को धर्म में एक जरूरी और श्रेष्ठ कार्य बताया गया है। अथवेद में कहा है—‘शतहस्त समाहर सहस्र हस्त किरः’ अर्थात् सैकड़ों हाथों से कमाओ और हजारों हाथों से बांट दो। शास्त्रकारों ने ऐसा भी कहा है कि जो संपन्न व्यक्ति अपनी संपत्ति का भोग बिना दान के करता है वह श्रेष्ठ व्यक्तियों की श्रेणी में नहीं माना जा सकता। कबीर ने कहा था कि अर्थ की शुद्धि के लिए दान आवश्यक है। जिस प्रकार बहता हुआ पानी शुद्ध रहता है उसी तरह धन भी गतिशील रहने से शुद्धि के लिए आवश्यक है। यदि धन का केवल एकमात्र संग्रह ही होता रहे तो संभव है कि एक दिन उसी नाव की तरह मनुष्य को डूबो देगा, जिसमें पानी भर जाता है। नाव का पानी उलीचा न जाए तो निश्चय ही वह डूब जायेगा।

यक्ष ने धर्मराज युधिष्ठिर से प्रश्न किया—‘मृत्यु के समय सब यहाँ छूट जाता है, सगे संबंधी, मित्र कोई साथ नहीं दे पाते, तब उसका कौन मित्र होता है, कौन उसका साथ देता है?’ युधिष्ठिर ने कहा—‘मृत्यु प्राप्त करने वाले का मित्र दान है, वही उसका साथ दे पाता है। यक्ष का अगला प्रश्न या ‘श्रेष्ठ दान क्या है?’ ‘जो श्रेष्ठ मित्र की भूमिका निभा सके।’ फिर प्रश्न था ‘दान परं किंच?’ उत्तर था—‘सुपात्र

दत्तम्’ जो सत्पात्र या सुपात्र को दिया जाए।’ जो प्राप्त दान को श्रेष्ठ कार्य में लगा सके, उसी सत्पात्र को दिया गया दान श्रेष्ठ होता है। वही पुण्य फल देने में समर्थ होता है। धन के केवल संग्रह से भी अनेकों व्यक्तिगत और सामाजिक बुराइयां पैदा हो जाती हैं जिससे बोझिल होकर मनुष्य कल्याण पथ से भटक जाता है, जीवन की राह पर से फिल से भटक जाता है। इसीलिए कमाने के साथ-साथ धन को दान के माध्यम से परमार्थ में उन्मुक्त होकर अभावग्रस्तों व सुपात्रों को दान देने का परामर्श हमारे शास्त्रकारों ने दिया है।

वास्तव में देखा जाए तो समाज में सत्रुता, द्वेष भाव और संघर्ष का मूल कारण अर्थ है। यदि अर्थिक व्यवस्था स्वस्थ और संतुलित हो तो सामाजिक अशांति, संघर्ष आदि बहुत बड़ी मात्रा में कम हो जाएं। दान समाज में अर्थिक संतुलन पैदा करने, विषमताएं दूर करने का रचनात्मक विधान है। जनजीवन में समत्व पैदा करने की रचनात्मक प्रणाली है। तथाकथित साम्यवाद में जहाँ गरीब, अभावग्रस्त लोगों द्वारा धनवानों से बलपूर्वक पूँजी छीन लेने का विधान है, वहाँ दान पूँजीपति को, धनवान को ही अपना धन उन अभावग्रस्तों व जरूरतमंदों में बांट देने की प्रेरणा देता है। इंश्वर की अनुकंपा से हम जो कुछ भी करते हैं, प्राप्त करते हैं, उसे केवल अपने लिए ही न संजोकर जब समाज के हितार्थ, अपने सामर्थ्य के अनुसार दान में देंगे तो संघर्ष का प्रश्न ही नहीं उठेगा। परस्पर सहभावना, आत्मीयता को बढ़ावा मिलेगा जबकि साम्यवादी तरीके से समाज में संघर्ष पैदा होने का अदेश रहता है। दान से सभी प्राणी वश में हो जाते हैं। दान से शत्रुता का नाश हो जाता है। दान से पराया भी अपना बन जाता है।

दान धन को गतिशील, सामर्थ्यवान बनाता है। जिस पानी की टंकी से पानी निकाला ही न जाए उसमें आने वाले पानी का स्रोत भी ठंडा पड़ जाएगा। जब पानी वितरित होता रहता है तभी टंकी में जल आने की गुंजाइश रहती है। स्वामी रामतीर्थ ने कहा था ‘दान’ देना ही अमदनी का एकमात्र द्वार है। जहाँ दिया नहीं जाता, खर्च नहीं किया जाता है, वहाँ धीरे-धीरे आपदनी की संभावना भी कम हो जाती है। आय का स्रोत उन्मुक्त भाव से उन्हीं के लिए खुला रहता है जो दान करते हैं, उसे समाज के लिए खर्च करते हैं।

दान व्यावहारिक जीवन में एक ऐसी साधना पद्धति है कि उसके माध्यम से हम अपने आप में अनेकों आध्यात्मिक, मानसिक, चारित्रिक गुण, विशेषताओं का अर्जन कर सकते हैं। विकटर द्वागे ने कहा था ‘ज्यों-ज्यों धन की थैली दान में खाली होती जाती है, त्यों-त्यों दिल भरता जाता है।’ दान से मिलने वाले संतोष और प्रसन्नता का महत्व कम नहीं है। स्वामी विवेकानंद अमेरिका में थे। एक दिन जब वे अपना भोजन बनाकर खाने की तैयारी में थे तो बच्चों की टोली हसंते-खेलते वहाँ आ पहुंची। स्वामीजी ने नहीं रहा गया और उन्होंने बच्चों को पास बैठाकर बड़े प्यार से सारा भोजन खिला दिया। एक अन्य सज्जन जो यह देख रहे थे बोले, ‘स्वामीजी आप तो अब भूखे ही रह जायेंगे।’ स्वामीजी ने कहा, ‘इन बच्चों को भोजन करा करा जो तृप्ति, संतोष मुझे हुआ है, वह उस भोजन से नहीं हो सकती थी। दूसरों को देकर एक बहुत बड़ा आत्मसंपोष, प्रसन्नता, आंतरिक सुख प्राप्त होता है, जिसका मूल्य किसी भी भौतिक संपत्ति से कहीं अधिक होता है।’ ●



लीला कृपलानी

परिवार व्यक्तियों का वह समूह है जिसमें दो या दो से अधिक व्यक्ति मिलकर एक साथ रहते हैं। इस समूह में पति-पत्नी, संतानें, माता-पिता, भाई-बहन, सास-बहू, ननद आदि सभी शामिल हैं। जिस पल एक बच्चे का जन्म होता है, उसी पल एक मां भी जन्म लेती है उसके पहले वह मात्र एक महिला होती है मां नहीं होती। बच्चा जब जीवन में आगे बढ़ता है तो परोक्ष व अपरोक्ष दोनों रूपों में मां उसके साथ होती है। मां का प्यार वह ऊर्जा है जो एक साधारण से इंसान को असंभव को संभव बनाने की क्षमता प्रदान करती है। ऐसे ही एक पिता का अपने पुत्री या पुत्र की अंगुली पकड़कर चलना सिखाना या ककहरा सिखाना वैसा ही सुख प्रदान करता है जैसा एक माली को अपने हाथों सजाये बगीचे में खड़े होने से मिलता है। ऐसे ही परिवार के अन्य परिजनों का अपना-अपना महत्व और अपना स्थान व काय है।

परिवारजनों के बाद अपना शरीर और संपत्ति भी परिवार के ही घटक हैं। जिनके संयोग-वियोग, अनुकूलता और प्रतिकूलता में सुख व दुख की अनुभूति होती है। रामचरितमानस के सुंदर कांड में गोस्वामी तुलसीदासजी भी यही लिखते हैं-

जननी जनक, बधु, सुत दारा।

तनु, धनु, भवन, सुख परिवार॥

परिवारिक प्रेम और शांति में पांच महत्वपूर्ण रिश्ते ऐसे हैं जिन्हें निभा लेने से परिवार स्वर्ग से बढ़कर सुखमय बन सकता है। ये पांच रिश्ते हैं सास-बहू, पुत्र उसकी मां और उसकी पत्नी, माता-पिता और बेटा-बहू, पति-पत्नी और भाई-भाई। परिवारिक मधुरता इन पांचों रिश्तों के ईद-गिर्द ही घूमती है।

जैसे हर कुएं के पानी का स्वाद अलग-अलग होता है वैसे ही परिवार के हर सदस्य का अपना नजरिया होता है, कुछ खूबियां होती हैं कुछ खामियां होती हैं और कुछ कमजोरियां होती हैं। परन्तु फिर भी परिवार सभी सदस्यों की सामंजस्य आवश्यक है तो तभी परिवार की बगिया महकेगी। यह तभी हो सकता है जब परिवार का हर सदस्य एक-दूसरे को समझे, आपसी प्रेम हो, आत्मीयता हो, सहभागिता हो, निर्दृदत्त हो, एक-दूसरे के प्रति आदर व सम्मान हो। ऐसे परिवार को खुशहाली में हर दिन ईद, दीवाली और होली होगी फिर न मातृ दिवस या पितृ दिवस मनाने की आवश्यकता रहेगी।

ठीक ही कहा गया है- धैर्य जिस परिवार का पिता है, क्षमा माता है, शांति गृहणी है, सम पुत्र है, दया बहिन है, मन का संयम परिवार का भाई है, ऐसे कुटुम्ब में रहने वाले को भय नहीं लगता।

संपत्ति भी परिवार का घटक है। यदि आपके पास संपत्ति है तो वह केवल आप स्वयं की न मानकर प्रभु की मानेंगे तो उसके उपयोग



हम और हमारा परिवार

अथवा हानि-लाभ में कोई तकलीफ नहीं होगी। परहित में लगाया गया धन एक असीम सुख की अनुभूति देता है। संपत्ति को प्रेम उसे सदृश्योग के रूप में देना ही श्रेयस्कर है। अतः शरीर व संपत्ति को प्रेम मिलने से परिवार में स्वतः प्रेम रस की धारा बहेगी। परिवारिक समरसता तीनों ही घटकों के सामंजस्य में समाइ है।

भौतिक दृष्टि से यह शरीर प्रकृति प्रदत्त है। आध्यात्मिक दृष्टि से शरीर माया मात्र है और प्रभु की धरोहर है प्रभु ही उसका मालिक है। जब हम यह मानते हैं कि कण-कण में भगवान हैं तो फिर परिवार के लोग भी तो साक्षात् भगवान ही हुए तो फिर प्रभु के साथ किया गया बर्ताव परिवार के साथ भी होगा तो परिवार बना रहेगा।

परिवारिक सुख शांति के लिए आपसी प्रेम, त्यग, उचित समय पर बोलना, कम बोलना, अनावश्यक बातों पर मौन रहना, परिवार के सभी सदस्यों को एक-दूसरे के मनोभावों को समझना और सहमत होना आदि ऐसे बिन्दु हैं जो परिवार को कठिन परिस्थितियों में भी बचाये रख सकते हैं। रामचरितमानस के लगभग सभी पात्र निश्चित रूप से एक खुशहाल परिवार के लिए अनुकरणीय पात्र हैं।

यह बिल्कुल शत-प्रतिशत सत्य है कि घर टूट रहे हैं, घरों के आंगन दीवारों में बंट रहे हैं, समाज बिखर रहा है, समाज शास्त्रियों, सामाजिक विशेषज्ञों के भरसक प्रयासों के बावजूद स्थिति और बिंगड़ती जा रही है। परिवारिक और सामाजिक समस्याओं का एक ही कारण है निष्ठुरता और इसका समाधान भी एक ही है सरसता। ●



आचार्य शिवेन्द्र नागर

आम आदमी ऐसा जीवन जीता है कि यह इच्छा है, पूरी कर दी। कोई चीज़ चाहिए तो भोग कर लिया। जब आप कोई इच्छा पूरी करते हो, भोगते हो तो कुछ समय के लिए वह इच्छा गायब हो जाती है, लेकिन केवल कुछ समय के लिए। फिर जैसे ही वातावरण अनुकूल हुआ, मन का इच्छा रूपी साप फिर फन लेकर खड़ा हो जाता है।

हिमालय में कई ऐसे सांप मिलते हैं जो सर्दी में ठिठुरते हैं। उन सांपों को आप गले में बांध लीजिए, निजीव से पढ़े रहेंगे। लेकिन जैसे ही उन्हें आप सूरज के सामने लायेंगे, वो फन उठाकर खड़े हो जायेंगे। ऐसे ही हमारा मन है शांत, लेकिन जैसे ही माहौल अनुकूल होता है, अंदर की इच्छाओं का साप फिर फन उठा लेता है। लोग सोचते हैं कि हम जितना भोग करेंगे, जितनी इच्छाएं पूरी करेंगे, उससे हमारा मन तृप्त हो जाएगा। लेकिन भोग से कभी योग नहीं मिलता।

यदि भोग से इच्छाएं तृप्त होतीं तो दुनिया के जितने भी अमीर आदमी हुए, सबके सब योगी हो जाते। आदमी के भोग करते-करते अंग गल जाते हैं, बाल सफेद हो जाते हैं, मुंह में दांत नहीं रहते, फिर भी लालसा से वो बच नहीं पाता। फिलिपीन के राजा मार्कोस की पत्नी के पास सोलह हजार जोड़े जूते थे। पर हजार जूते होने के बावजूद क्या वह संतुष्ट थी? त्रुप्ति भोग से मिल जाती तो फिर दुनिया में किसी और चीज़ की जरूरत ही नहीं थी।

भागवत में एक कथा आती है। एक शिकारी शेर का शिकार कर रहा था कि हाथ से धनुष-बाण गिर गया। शेर उसके पीछे दौड़ने लगा। शिकारी जल्दी में एक पेड़ पर चढ़ा, पर जल्दी में उस टहनी के ऊपर चढ़ गया जो बहुत नाजुक थी। शेर पेड़ के नीचे इंतजार कर रहा था शिकारी का। शिकारी नाजुक टहनी पर चढ़ा



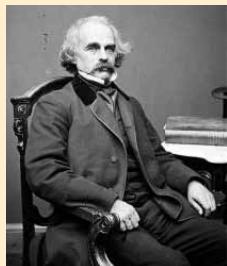
इच्छा की पूर्ति से इच्छा समाप्त नहीं होती

झल रहा था। टहनी के नीचे एक तालाब था। और तालाब में मगरमच्छ। हवा बही, टहनी हिली और शिकारी का दिल और धड़का। टहनी के ऊपर वाली टहनी पर मधुमक्खी का छत्ता था। शिकारी का सिर उसी छत्ते पर जाकर लगा। और हजारों मधुमक्खियां उसे डंक मारने लगीं। ऐसे में कथर्थ रंग की शहद की एक बूंद उस शिकारी की नाक पर आकर गिरा और कथकार कहता है कि सुख का तरीका बाहर नहीं है। हर कोई सुख बाहर ढूँढ़ रहा है। हर कोई कहता है, यदि मैं दुखी हूं तो किसी और के कारण। हर कोई सोचता है, यदि मुझे ये मिल जाए तो मैं सुखी होऊंगा। तो अब प्रश्न यह उठता है कि मनुष्य तृप्ति कैसे हो। मनुष्य को तृप्त करने की संजीवनी ही भगवत् गीता। इस बेसुरे जीवन में सुर लाने के लिए आज से हजारों साल पहले भगवान् कृष्ण ने कूरुक्षेत्र की रणभूमि में अर्जुन को गीता का ज्ञान दिया गीता रिटाय होने के बाद पढ़ी जाने वाली किताब नहीं है। तो आपके घर में जो लाल कपड़े में गीता रखी है, उसकी धूल निकालकर अपने मन पर पढ़ी अज्ञान की धूल निकालें। ●

जिसके पास नौकरी नहीं है, वह कहता है बस एक नौकरी मिल जाए फिर मैं दुनिया का सबसे सुखी आदमी हो जाऊंगा।

शंकराचार्य कहते हैं, यदि अभी सुखी नहीं तो कभी सुखी नहीं। हम अपने सुख की एक उम्मीद में जीते हैं। उम्मीद ऐसी जो रेगिस्तान में एक मृगतृष्णा की तरह है। तो शंकराचार्य बताते हैं कि सुख का तरीका बाहर नहीं है। हर कोई सुख बाहर ढूँढ़ रहा है। हर कोई कहता है, यदि मैं दुखी हूं तो किसी और के कारण। हर कोई सोचता है, यदि मुझे ये मिल जाए तो मैं सुखी होऊंगा। तो अब प्रश्न यह उठता है कि मनुष्य तृप्ति कैसे हो। मनुष्य को तृप्त करने की संजीवनी ही भगवत् गीता। इस बेसुरे जीवन में सुर लाने के लिए आज से हजारों साल पहले भगवान् कृष्ण ने कूरुक्षेत्र की रणभूमि में अर्जुन को गीता का ज्ञान दिया गीता रिटाय होने के बाद पढ़ी जाने वाली किताब नहीं है। तो आपके घर में जो लाल कपड़े में गीता रखी है, उसकी धूल निकालकर अपने मन पर पढ़ी अज्ञान की धूल निकालें। ●

पत्नी प्रेरणा



॥ सांवलाराम नामा ॥

बहुत कम लोग जानते हैं कि अंग्रेजी के महान लेखनक सोफिया की बड़ी भूमिका रही है। एक दिन हताश-से नाथानिएल हॉथोर्न घर लौटे और सोफिया को बताया कि उन्हें कस्टम हाउस की नौकरी से निकाल दिया गया है? सोफिया ने उन्हें हिम्मत बधाते हुए मुस्कराकर कहा, “जीवन का काम नाकामयाबी में धैर्य से संघर्ष करते हुए काम करते रहना है। इतने हताश और उदास मत होओ। तुम तो बहुत विलक्षण, प्रतिभाशाली और मेहनती इन्सान हो। तुम अब कोई किताब क्यों नहीं लिखते?” नाथानिएल ने कुछ सोचकर कहा, “लेकिन मैं किताब

लिखने बैठ जाऊंगा तो हमारे घर का खर्च कैसे चलेगा?”

सोफिया ने आलमारी में से पैसों से भरा पर्स निकाला। हैरत में पढ़े नाथानिएल ने सोफिया से पूछा, “इतना पैसा तुम्हारे पास कहां से आया?”

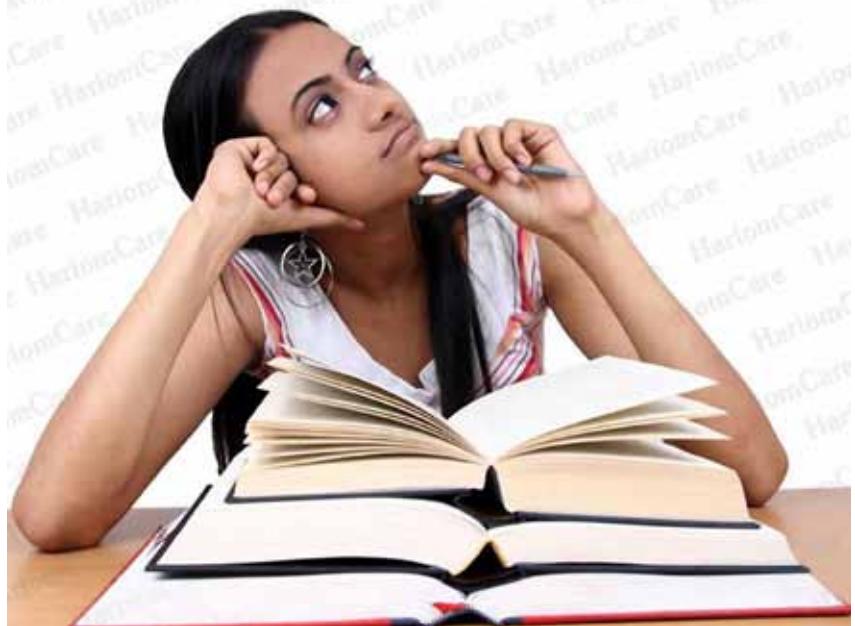
सोफिया सप्रेम बोली, “मैं जानती हूं कि तुम जीनियस हो। मुझे पता था कि एक-न-एक दिन तुम जरूर किताब लिखोगे। हर हफ्ते तुम घरखर्च के लिए मुझे जो पैसे देते थे उसी में से थोड़ा-थोड़ा बचाकर मैंने इतनी रकम इकट्ठा कर ली है। इन पैसों से हम एक साल तक घर चला लेंगे।”

अपने प्रति पत्नी का इतना गहरा आत्मविश्वास और समर्पण देखकर नाथानिएल लेखन कार्य में मुस्तैदी से जुट गए। साल खत्म होने से पहले उन्होंने विकटोरिया युग का महान उपन्यास ‘द सकेलेंट लैटर’ लिख दिया।



डॉ. जगदीश गांधी

संतुलित ज्ञान का सदुपयोग करना ही बुद्धिमत्ता है



मनुष्य एक भौतिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक प्राणी है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य को जितना भौतिक तथा सामाजिक ज्ञान जरूरी है उतना ही उसे आध्यात्मिक ज्ञान भी जरूरी है। मनुष्य की बुद्धिमत्ता क्या है? मनुष्य को अपनी भौतिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक तीनों वास्तविकताओं का संतुलित ज्ञान होना तथा उसका सदुपयोग करना ही बुद्धिमत्ता है। बुद्धिमत्ता पूर्ण निर्णय पर हमारी सफलता निर्भर करती है। हम स्वयं ही अपने भाग्य के निर्माता हैं। भौतिक ज्ञान में हर बालक को कक्षा में अपने सभी विषयों में अच्छा आना चाहिए। सामाजिक ज्ञान में बालक का संकल्प होना चाहिए कि एकता के विचार से एक दिन दुनियां एक करूँगा। आध्यात्मिक ज्ञान हमें यह सीख देता है कि मैं अपनी आत्मा के पिता परमात्मा का पुत्र/पुत्री हूँ। मैं अपने आत्मा के पिता परमात्मा की रचना इस सारी सृष्टि को बेहतर बनाने के लिए कार्य करूँगा। आध्यात्मिक ज्ञान संसार का एक ही है—धर्म एक है, ईश्वर एक है तथा मानव जाति एक है।

आज की शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए कि प्रत्येक बालक लोक कल्याण की भावना से ओतप्रोत होकर मानवजाति का लोडर बनें। नेल्सन मंडेला ने कहा है कि शिक्षा सबसे शक्तिशाली शस्त्र है जिससे सामाजिक बदलाव लाया जा सकता है। बच्चे गुड तथा स्मार्ट बनें। गुड मायने ईश्वरीय तथा स्मार्ट मायने अपने सभी विषयों में उत्कृष्ट तथा ज्ञानवान बनें। हम मस्तिष्क में जो सोच सकते हैं तथा उस पर पूरी निष्ठा से विश्वास कर सकते हैं उसे अवश्य ही कठोर परिश्रम द्वारा प्राप्त कर सकते हैं। परमात्मा ने प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग सांचे से ढालकर यूनिक बनाया है। बाल्यावस्था कुछ अलग करने का संकल्प करने की सही अवस्था है। प्रत्येक बालक ग्लोबल कैरियर, ग्लोबल प्रोफेशन तथा ग्लोबल पोजीशन प्राप्त करके मानवजाति की सुरक्षा के लिए जीवन में कुछ अलग करें।

परमात्मा ने अपने गुणों रूपी खजाने को हमारे हृदय में छिपा रखा है। हमारे स्वार्थ के हाथ कही उस खजाने को लूट न लें। हम एक ही समय में स्वयं से अर्थात् अपने स्वार्थ से तथा परमात्मा दोनों से, एक साथ प्यार नहीं कर सकते हैं। हमारे हृदय में अपने स्वार्थ या परमात्मा में से किसी एक ही के लिए रहने की जगह है। हम परमात्मा को अलग-अलग नामों से पुकारते हैं किन्तु परमात्मा का कोई नाम नहीं है। परमात्मा आत्म-तत्त्व है। परमात्मा के माता-पिता नहीं हैं। परमात्मा स्वयं सृजित है। न परमात्मा

आज की शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए कि प्रत्येक बालक लोक कल्याण की भावना से ओतप्रोत होकर मानवजाति का लीडर बनें। नेल्सन मंडेला ने कहा है कि शिक्षा सबसे शक्तिशाली शस्त्र है जिससे सामाजिक बदलाव लाया जा सकता है। बच्चे गुड तथा स्मार्ट बनें। गुड मायने ईश्वरीय तथा स्मार्ट मायने अपने सभी विषयों में उत्कृष्ट तथा ज्ञानवान बनें।

जन्म लेता है न परमात्मा की कभी मृत्यु होती है। वही एक परमात्मा है जो युग-युग में राम, कृष्ण, बुद्ध, महावीर, ईश्वर, मोहम्मद, नानक, बहाउल्लाह आदि अवतारों के माध्यम से संसार में अपनी युगानुकूल शिक्षाओं को भेजता है।

अज्ञानतावश एक धर्म के लोग दूसरे धर्म के लोगों से भेदभाव के चलते आपस में लडते हैं। एक-दूसरे को जला देते हैं, जान से मार देते हैं। यह सब अज्ञानता के अंधेरे के कारण है। संतुलित ज्ञान के द्वारा इस अंधेरे को मिटाना है। परमात्मा की ओर से दिव्य लोक से अवतरित ज्ञान पवित्र ग्रंथों गीता, त्रिपटक, बाइबिल, कुरान, गुरुग्रंथ साहिब, किताबे अकदस, किताबे अजावेस्ता में संकलित हैं। पवित्र ग्रंथों में परमात्मा की ओर से अवतरित ज्ञान में कोई त्रुटि नहीं होती है। सारी सृष्टि का परमात्मा एक ही है तो दो कैसे हो सकते हैं।

पवित्र ग्रंथों गीता, त्रिपटक, बाइबिल,

कुरान, गुरुग्रंथ साहिब, किताबे अकदस, किताबे अजावेस्ता में ज्ञान एक परमात्मा से आया है, उसके बारे में बालकों को ज्ञान कराना आवश्यक है। राम, कृष्ण, बुद्ध, महावीर, ईश्वर, मोहम्मद, नानक, बहाउल्लाह आदि अवतारों का परमात्मा एक ही है तो हमारा परमात्मा अलग-अलग कैसे हो सकता। न कभी ईश्वर बदला है और न उसका धर्म। महात्मा गांधी ने सोचा कि मैं परमात्मा का पुत्र हूँ। मदर टेरेसा ने सोचा कि मैं परमात्मा की पुत्री हूँ। उन्होंने बिना किसी जाति-धर्म के भेदभाव के मानवजाति की व्यापक सेवा की। इसलिए प्रत्येक बालक को बाल्यावस्था से ही यह संकल्प लेना चाहिए कि हम संतुलित ज्ञान से ओतप्रोत होकर श्रेष्ठ नागरिक बनकर इस समाज की बड़े होकर व्यापक सेवा करें।

—संस्थापक-प्रबन्धक,
सिटी मोन्टेसरी स्कूल
लखनऊ (उत्तर प्रदेश)



**TMU GIVES
SHAPE
TO YOUR
FUTURE**



TEERTHANKER MAHAVEER UNIVERSITY

DELHI ROAD, MORADABAD (U.P.)

महावीर जयंती के अवसर पर विश्वविद्यालय परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएँ

महावीर जयंती के पुनीत अवसर पर जैन छात्र-छात्राओं हेतु विश्वविद्यालय में संचालित पाठ्यक्रमों के शिक्षण तथा छात्रावास शुल्क में आकर्षक/विशेष छूट

1. इच्छुक जैन ब्रह्मचारी, ब्रह्मचारिणी एवं जैन विधवाये जिन्होने 10+2 (इंटरमीडिएट) उत्तीर्ण किया है वे शीघ्र विश्वविद्यालय अपने मूल प्रमाण-पत्रों के साथ आकर B.A. (Specialization in Jainology) के मुफ्त दूरस्थ पाठ्यक्रम हेतु (100% छात्रवृत्ति) पंजीकरण करा सकते हैं।
2. जैन छात्र-छात्राओं को पाठ्यक्रम पूर्ण होने तक शिक्षण तथा छात्रावास शुल्क में प्रतिवर्ष 50% छात्रवृत्ति दी जायेगी। यह छात्रवृत्ति M.B.B.S., M.D., M.S., B.D.S., M.D.S. के अतिरिक्त सभी पाठ्यक्रमों पर लागू होगी।
3. 90% या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले सभी मेधावी छात्र-छात्राओं को प्रोत्साहित करने हेतु विभिन्न पाठ्यक्रमों के शिक्षण शुल्क में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम हेतु 100% छात्रवृत्ति दी जायेगी। यह छात्रवृत्ति M.B.B.S., M.D., M.S., B.D.S., M.D.S., Pharm.D के अतिरिक्त सभी पाठ्यक्रमों पर लागू होगी।

नोट:- प्रवेश लेने के उपरान्त पाठ्यक्रम के प्रत्येक शैक्षिक वर्ष की परीक्षा में न्यूनतम 70% अंक प्राप्त करना अनिवार्य होगा अन्यथा 100% की छात्रवृत्ति नहीं दी जायेगी तथा विद्यार्थी को निर्धारित वार्षिक शिक्षण शुल्क देय होगा।

Admissions Open Session: 2014-15 (Programs of study)

MEDICAL

- MD • M.S. 9568617000
- MBBS 9568518000, 9568519000
- M.Sc. (Medical) 9568116000, 9837848861

HOSPITAL ADMINISTRATION

- MBA (Hospital Management) 9568719000

DENTAL

- MDS (All Branches) 9837848862
- BDS 9568216000, 9568217000

NURSING

- ANM • GNM • B.Sc. Nursing
- M.Sc. Nursing (All Specializations) 9568817000, 9568818000

PARAMEDICAL

- BRIT • BMLT
- B.Sc. (Forensic Science)
- Bachelor of Optometry (B.Optom) 9568319000, 7351318000

PHYSIOTHERAPY

- BPT 7351518000

PHARMACY

- D.Pharm. • B.Pharm.
- B.Pharm.(Lateral Entry)
- M.Pharm. (In Seven Branches)
- Pharm.D (Only College having Pharm.D in U.P) 9568918000, 9568919000

COMPUTER SCIENCE & ENGINEERING

- BCA • BCA-MCA Integrated • MCA
- B.Sc (Hons.) Computer Science
- MCA (Lateral Entry) • B.Sc. (Animation)
- B.Tech. -I.T. -CSE M.Tech. -I.T. -CSE 9568516000, 9568517000, 7351418000

MANAGEMENT

- BBA • BBA (Hons.) • MBA
- B.Com. (Pass) • B.Com. (Hons.) • M.Com.
- B.A. Hindi, English and any two subjects from: History, Sociology, Economics, Political Science, Public Administration, Sanskrit & Psychology 9568416000, 9568417000, 7500317000

JAIN STUDIES

- B.A. (Specialization in Jainology) with Hindi and English or Sanskrit 7500317000, 9568416000, 9568417000

POLYTECHNIC

- DIPLOMA IN ENGINEERING
 - Civil • Electrical • Electronics • Computer Science
 - Mechanical (automobiles) •Mechanical (Production)

DIPLOMA IN ENGINEERING

2nd Year Lateral Entry (in above specialization) 9568318000, 9557817000, 8057917000

ENGINEERING

- B.Tech. -EC -EE -Mechanical -Automobiles -Civil -Chemical
- B.TECH. (Lateral Entry in above specializations)
- B.Sc. (Hons.) -Maths. -Physics -Chemistry -Agriculture
- M.Sc. -Mathematics -Physics -Chemistry
- M.Tech. -EC -Mechanical -Electrical 9568316000, 9568317000

EDUCATION

- B.Ed. • M.Ed. 9568717000
- BTC (Affiliated with SCERT, U.P.) 9568418000

PHYSICAL EDUCATION

- B.P.Ed. 9568718000

LAW

- BA-LL.B. (Hons.) • BBA-LL.B.(Hons.)
- B.Com. -LL.B. (Hons.)

9568118000, 9568119000

ARCHITECTURE (Approved NATA Test Centre)

- B.Arch. 9568218000, 9568219000

FINE ARTS

- BFA (Bachelor of Fine Arts) 7500316000

SOCIAL WORK

- MSW (Master of Social Work) 9568819000

HOME SCIENCE

- B.Sc. (Home Science)
- M.Sc. (Home Science)
- Food and Nutrition -Clothing and Textile 9568619000

JOURNALISM & MASS COMM.

- BJMC • MJMC 7351118000, 7351218000

SPORTS ACADEMY

Coaching for Cricket, Volleyball, Football, Athletics, Badminton, Table Tennis

Ph.D IN VARIOUS DISCIPLINES

All Queries related to Ph.D. Programme may please be addressed to dy.register@tmu.ac.in



आचार्य सुदर्शन

कर्म करें, फल की न सोचें



हम सत्संगों में इसलिए जाते हैं कि हमें शक्ति मिले, हमें मोक्ष की प्राप्ति हो, हमें धर्म की प्राप्ति हो, लेकिन ऐसा कुछ हो नहीं पाता। क्योंकि सत्संग में आना एक बात होती है और शांति, मोक्ष व ईश्वर को पाना दूसरी बात। आप सत्संग में आएं, धर्म कार्यों में हिस्सा लें और पूरे मनोयोगाधूर्वक आप इसमें शमिल नहीं हों तो फिर आपको यह उपस्थिति बेकार है। मुझे एक घटना यदि है तो मित्र थे, दोनों के पास काफी खाली समय था। उन्होंने सोचा कि यह समय किसी जगह पर साथ जाकर गुजारते हैं। तो बात आई कि कहाँ जाए? पहले मित्र ने कहा कि “चलो फलां जगह सत्संग हो रहा है, कुछ अच्छे सद्वचन सुनने को मिलेंगे, वहाँ चलते हैं।”

बाद उसके दिल में आया कि मैं कहाँ आ गया। मेरा वह मित्र कितना अच्छा था, जो सत्संग में अच्छे-अच्छे सद्वचनों से ताभान्वित हो रहा होगा। परन्तु पहला मित्र, जो सत्संग में बैठा था, सोचने लगा कि यह मैं कहाँ आ गया? मेरा वह मित्र कितने आनंद में होगा, कोठे पर बैठकर नाच-गाने के मजे लूट रहा होगा। मैं तो यहाँ आकर फंस गया।

इस कहानी के अंत में जब मैंने विचार किया तो ऐसा अहसास हुआ कि वह मित्र, जिसने कोठे पर जाने के उपरांत भी सत्संग की कामना की, वह व्यक्ति सत्संग में बैठा था और जो व्यक्ति सत्संग में बैठकर भी अपने मन को कहीं अन्यत्र उलझाए हुए था, उसका जीवन तो निरर्थक हो गया। तो हमारा काम यह होना चाहिए कि हम सदैव कर्म की ओर प्रेरित हों। हम कर्म की कामना और कर्म करते रहें, हमारे कर्मों के फल क्या और कैसा होगा, हम इसकी कामना नहीं करें। ●

जीवन को समृद्ध बनाने के वारन्तु टिप्पणी

:: मुरली काठेड़ ::

वास्तु एवं ज्योतिष के सिद्धांतों पर चलकर मनुष्य अपने जीवन को सुखी, समृद्ध, शक्तिशाली और निरोगी बना सकता है। असल में वास्तु से वस्तु विशेष की क्या स्थिति होनी चाहिए उसका विवरण प्राप्त होता है। वास्तुशास्त्र के नियमों के मुताबिक घर को व्यवस्थित करके जीवन में खुशहाली लाई जा सकती है:

- मेन गेट घर के सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक होता है। इससे होकर सभी अच्छी ऊर्जा घर में प्रवेश करती हैं। इसलिए मेन गेट सही स्थान पर होना चाहिए। मेन गेट के अंदर और बाहर किसी भी प्रकार का अवरोध नहीं होना चाहिए। मेन गेट के आगे जूते का डिब्बा या रही वस्तुएं नहीं होनी चाहिए।
- आपके घर के स्वास्थ्य का सीधा संबंध स्वास्थ्य से है। इसलिए घर पूरी तरह से व्यवस्थित होना चाहिए। घर में टपकने वाले नल नहीं होनी चाहिए। प्यूज बल्बों को बदलवाएं। खिड़कियों में टूटे काच नहीं होने चाहिए। शीशों साफ रखें। शौचालय को साफ रखें। ऐसा न होने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ेगा।
- मकान की उत्तर दिशा में निर्माण नहीं होना चाहिए। यदि उत्तर दिशा ऊंची हो और चबूतरे बने हों तो गुर्दे का रोग, कान का रोग, रक्त संबंधी बीमारियां, थकावट, आलस्य और घुटनों में दर्द की बीमारियां बनी रहेंगी।
- यदि मकान का पश्चिम दिशा की ओर हो तो व्यर्थ में धन खर्च होता रहेगा।
- घर के पश्चिम में किंचन नहीं होना चाहिए। ऐसा होने से परिजनों को गर्भ पित की शिकायत रहेगी।
- यदि पूर्व दिशा में मकान की ऊंचाई अधिक है तो व्यक्ति का सारा जीवन आर्थिक अभावों और परेशानियों में बीतेगा। संतान अस्वस्थ, पदाई-लिखाई से जी चुराने वाली होगी।
- घर के पूर्वी भाग में कूड़ा, पथर, मिट्टी इत्यादि के ढेर हों तो घर की मालकिन को गर्भ हानि का सामना करना पड़ता है।
- यदि मकान में पूर्व की दीवार पश्चिम दिशा



- यदि मकान का मेन गेट पश्चिम दिशा की ओर हो तो व्यर्थ में धन खर्च होता रहेगा।
- घर के पश्चिम में किंचन नहीं होना चाहिए। ऐसा होने से परिजनों को गर्भ पित की शिकायत रहेगी।
- यदि पूर्व दिशा में मकान की ऊंचाई अधिक है तो व्यक्ति का सारा जीवन आर्थिक अभावों और परेशानियों में बीतेगा। संतान अस्वस्थ, पदाई-लिखाई से जी चुराने वाली होगी।
- घर के पूर्वी भाग में कूड़ा, पथर, मिट्टी इत्यादि के ढेर हों तो घर की मालकिन को गर्भ हानि का सामना करना पड़ता है।
- यदि मकान में पूर्व की दीवार पश्चिम दिशा

की दीवार से अधिक ऊंची हो तो संतान हानि का सामना करना पड़ता है।

- पूर्व दिशा में शौचालय नहीं होना चाहिए। वरना घर की बहू-बेटियां अस्वस्थ रहेंगी।
- पूर्व दिशा में पानी, पानी की टंकी, नल, हैंडपम्प लगाना शुभ होता है। घर के पूर्वी भाग को नीचा, साफ-सुथरा और खाली रखने से घर के लोग स्वस्थ रहेंगे। धन और बंश की वृद्धि होगी तथा समाज में मान-प्रतिष्ठा बढ़ेगी।
- मकान का दक्षिण भाग ऊंचा होने से परिवार के सभी सदस्य स्वस्थ और संपन्न रहते हैं।
- फूलों को बेडरूम में रखने की बजाय डाइंगरूम में रखना ठीक होगा। मुरझाये फूल घर में न रखें।
- नीले रंग और पानी वाले प्राकृतिक चित्र दक्षिण दिशा में न लगाएं।
- फर्नीचर आयातकार और उनके कोने और किनारे गोल होने चाहिए।
- खुशी एवं समृद्धि की शुरुआत स्वयं करें-
- चीजों को सकारात्मक दृष्टि से देखें।
- शुक्रिया कहने को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।
- पत्नी, पति के प्रति प्यार जाएं।
- बच्चों के सम्मुख प्रोत्साहन की भाषा का उपयोग करें।
- दिन की शुरुआत प्रार्थना से करें।
- स्वयं को स्वयं से देखें।
- दिन में जितनी बार हो सके खुशी को जाहिर करें और हँसने का अभ्यास करें।
- खुशी दें और खुशी बटारें।
- किसी से भी मिले तो प्रारंभ मुस्कुराकर अभिवादन एवं अंत में धन्यवाद से करें।

मां, बेटा और बहू



आरती जैन-खुशबू जैन



माँ अपने बेटे को नौ महीने गर्भ में रखकर उसे जीवन देती है। उसे पाल पोष कर उसका शारीरिक, बौद्धिक और मानसिक विकास करती है। ममतामयी मां और अधिकतर आज्ञाकारी बेटे के बीच में अटूट संबंध स्थापित हो जाते हैं। एक दूसरे के प्रति प्रेम और त्याग की भावना कृट-कृट कर भरी रहती है। मां से पिता की उम्र ज्यादा होती है, इसलिए मां अपने लड़के को देखकर अपने आपको अधिक सुरक्षित महसूस करती है। मां अपने बेटे को देखकर फूलों नहीं समारी। बेटे मां के प्यार और दुलार के द्वारा ही अपना सर्वांगीण विकास कर पाते हैं।

मां का बेटे के प्रति स्नेह अत्यंत निश्चल, अत्यंत निर्मल और बिना किसी स्वार्थ की भावना वाला होता है। संसार में अचल प्रेम के साथ उपकार करने वाला, मनुष्य को शक्तिशाली बनाने वाला सदुदेश देकर उचित मार्ग पर अग्रसर करने वाला, बेटे को शक्तिशाली बनाने वाला माता के अतिरिक्त कोई दूसरी नहीं। बेटा बाप से ज्यादा मां को प्यार करता है क्योंकि पैदा

होने से लेकर जवानी तक उसका संपर्क मां से अधिक रहता है। मां अपने बेटे को इतना ज्यादा प्यार करती है कि वह पुत्र का वियोग सहन नहीं कर सकती।

जवान बेटे को अपना भविष्य सुधारने के लिए विवाह करना पड़ता है। बेटे की बहू अपने पति के साथ जीवनयापन करने में ही परमसुख अनुभव करती है एवं वह निरन्तर उसके पास रहना चाहती है। बेटे की शादी के बाद मां चाहती है कि बेटा मां के पास रहे और उसकी हर बात माने लेकिन बेटा अपनी पत्नी के साथ अधिक समय बिताना चाहता है और उसकी हर बात को ज्यादा मानने लगता है। पति-पत्नी का संबंध भावभूमि पर होता है। उसमें प्रेम की उनस्ता होती है और एक को दूसरे से अलग नहीं किया जा सकता। पत्नी पति की अर्धगिनी होती है। पति का पत्नी के साथ अधिक रहने से माता से मोह कम हो जाता है और वह मां की बात की ओर कम ध्यान देता है। ऐसी परिस्थिति में मां सोचती है कि बेटे को बहू ने उससे छीन लिया है और वह बहू को बात-बात पर कोसती रहती है। ऐसी परिस्थिति में बेटे की भूमिका को सफलता से निभाने के लिए अपनी बुद्धि का सहारा लेना चाहिए। मां की हर बात में पक्ष लेने पर पत्नी नारज हो जायेगी और पत्नी का पक्ष लेने में मां से संबंध बिगड़ जायेंगे। बेटे के लिए मां को और पत्नी को खुश रखना एक समस्या

का रूप धारण कर लेता है।

हर पिता के लिए उसका आदर्श पुत्र वह होता है जिसकी आंखों में सपने हो, हौठों पर उन सपनों को पूरा करने का संकल्प हो और चरणों में उस ओर अग्रसर होने का साहस हो, विचारों में ठहराव हो, कार्यों में अंधानुकरण न हो। आज्ञाकारी पुत्र को ऐसी सहज स्थिति बनाना चाहिए कि वे एक-दूसरे की सहायता करें, एक दूसरे को समझकर बात करें, एक दूसरे को सहन करें और बातावरण को दूषित न होने दे तो घर के 'मुखिया' (बेटे) को शांति और खुशी से जीवन बिताने का मौका मिलेगा। घर का चहूमुखी विकास अवश्य होगा। बेटा, बहू और मां के बीच में सही तालमेल हो तो जीवन सुंदर लगाने लगेगा। ऐसी परिस्थिति में आज्ञाकारी बेटे को एकतरफा पक्ष नहीं लेना चाहिए। जिससे दूसरी ओर का संबंध टूट न जाए। बेटे को समन्वयक होशियारी से काम लेना चाहिए, जिससे मां और पत्नी दोनों को खुश रख सके।

मां, बेटा और बहू त्रिभुज के तीन शीर्ष बिन्दु हैं और त्रिभुज परिवार रूपी भवन की नींव है। इस त्रिभुज की तीनों भुजाएं मां-बेटा, बेटा-बहू और सास-बहू के बीच में संबंध की द्योतक है। इन तीनों के आपस के संबंध में समन्वय हो तो परिवार में सुख और शांति होगी और परिवार का लगातार विकास होगा। प्रत्येक परिवार की समझि से समाज और देश की सर्वव्यापी उन्नति होगी और संपूर्ण दुनिया स्वर्ग बन जायेगी।

—‘सातों सुख’ पुस्तक से



विचित्र निमंत्रण

* ज्योत्सना प्रदीप

हे राम मेरे बोले नयन
क्या इनमें नीर था बहुत कम
जो ली थी सरयू में समाधि
क्यों ली थी सरयू में समाधि

युगों से है मर्यादित प्रवाह
बहे हैं निरन्तर जल अथाह
अयोध्या बना दो ये जीवन
राम लय की हो मधुर सरगम
दूर करो अब तुम विरह-व्याधि

अधरों पर तेरी चौपाई
मिलने अश्रुधारा भी आई
स्वागत को खड़े, रोम भी नम
छूलू पगों की कोमल छुअन
कहाँ हो मेरे आदि-आनादि?

नाम लेकर बीते बहुत कल्प
विलक्षण है मेरा दृढ़-संकल्प
तकते हैं तेरा पथ हर क्षण
कुच विचित्र सा है यह निमंत्रण
दे दो चक्षुओं को नव उपाधि।

—क्वार्टर नं. 5, टाइप-3, जी.सी.
सी.आर.पी.एफ., सराय खास
जालंधर-144805 (पंजाब)

दोहा

* कृष्ण मोहन 'अम्भोज'

हमने खारिज कर दिया, जबसे यह ईमान।
दया, धर्म, कर्तव्य लगे, कूड़े का सामान॥
अगले पल का भी जरा, हमें नहीं है ज्ञान।
पास हजारें बरस का, जीने का सामान॥
कोई मलाई समझे, कोई समझे खीर।
चाट रहे हैं देश को, समझ रहे जागीर॥
राजनीति के ताल में, मगरमच्छ से लोग।
छोटे-मोटे जीव सब, बनते इनके भोग॥
सङ्कुच छायां-सी कल तक, थी जिनकी पहचान।
राजनीति ने कर दिया, उनको महिमा बान॥
जबसे टूटे प्यार के, मनके झीनो तार।
जीवन भी लगने लगा, जैसे खिखरा हार॥
कोई न आंसू पोंछता, बैठ पास बतियाय।
घर भी अब घर-सा कहां, लगने लगा सराय॥
माटी से दुनिया चले, माटी को मत भूल
सोना-चांदी में यहां, उगते हैं कब फूल॥
दुनिया का व्यवहार अब, नहीं प्रीत आधीन।
सबको नाच नचा रही, बस पैसों की बीन॥
बूढ़े पेड़ों की कभी, भिन रही न सोच।
डालें सूखी या हरी, लगती है कब बोझ॥

—नर्मदा निवास, न्यू कॉलोनी, पचार-465683
जिला-राजगढ़ (मध्य प्रदेश)

कहना है वृद्धों से

* रामभवन सिंह ठाकुर विद्यावाचस्पति
देख जमाना बदलो अपने आप को,
रोको तुम अपने सारे ज़न्जात।
हसो-हसाओ, सदा व्यस्त रहो,
पढ़ो रामायण-गीता दिन-रात॥

तीन 'भ' भोजन-भजन-भ्रमण,
इन्हें बनाओ दिनचर्या के अंग।
कम बोलो, गम खाओ, प्यार लुटाओ,
जगी रहगी जीवन में उमंग॥

ना परिवार त्यागो, ना रिश्ते भूलो,
रहो बहू-बेटों के ही संग।
हो जायेंगे गिले-शिकवे सब दूर,
चढ़ेगा जब माया-मोह का रंग॥

मां-बाप, बहू-बेटों से ही बन्धु,
कहलाता है यह घर-संसार।
शील-स्नेह-संवादों से ही,
बनते आचार-विचार-संस्कार॥

—महाराजबाग, भैरोगंज
सिवनी-480661 (म.प्र.)

अच्छा है

* नवीन माथुर 'पंचोली'

शोड़ी-शोड़ी खुशियां पाना अच्छा है।
रोते-रोते चूप हो जाना अच्छा है।
यूं तो कितन ख्वाब सुहाने देखे हैं,
इक सपने का सच हो जाना अच्छा है।
जीवन में सौगातों की हद मत पूछो,
शोड़ी में ही मन समझाना अच्छा है।
आप अकेले राह जहां अंधेरी हो,
इक जुगनू का पीछे आना अच्छा है।
हमने गीतों से जो दर्द सुनाया है,
आंखें उनकी नम हो जाना अच्छा है।

—अमर्जीरा, जिला-धार-454441 (म.प्र.)



महिमा है ऋतुराज की

* पं. ज्वाला प्रसाद शांडिल्य दिव्य

रूप-राशि रस गन्ध से, महके सकल जहान
धारण अबनी ने किया, अद्भुत है परिधान॥
महिमा है ऋतुराज की, सरवर खिले सरोज
जौवन की कर्लिका खिली, उर पर सजे उरोज॥
चहकी है कचनार कहुं, लेकर रूप किशोर
किरण सुनहरी दमकता, दिनकर के चहुं और॥
लता-लता पर कुमुद हैं, दुम-दुम पर नवपात
मन पर डाले मोहिनी, गुड़हल खिला प्रभात॥
भौंरां संग तिली उड़ी, अपने पंख पसार
राधा पग पायल बजीं, सुन बीणा इंकार॥
वन-उपवन मेला लगा, नाच रहे हैं मोर
संग मयूरी फुदकती, होकर भाव विभोर॥
ऋतु पति रंग अनेक हैं, अद्भुत किसम बहार
मदन जगावे अंग में, शीतलमंद बयार॥

—251/1, दयानंद नगरी, ज्वालापुर
हरिद्वार-249407 (हरिद्वार)

श्रमशान भी रोता है

* आर. एस. वर्मा

श्रमशान बोला जलती हुई लकड़ियों से
सुनो, बेचारा ये भी चला गया।
थक गया था दुनिया के थपेड़ों से,
लड़ते-लड़ते आखिर को मर गया॥

कल जो मरा था,
वो बेचारा बड़ा ही गरीब था
लकड़ियों के अभाव में आधा ही जला था।
झंधर देखो, ये क्या हो रहा है,
बदन तो कब का जल गया
फिर भी जल रहा है॥

दुनिया में कुछ बदनसीब ऐसे भी होते हैं
जल जाने पर भी जलते ही रहते हैं।
सूना तुमने कल जो मरी थी,
वौं किसी की अभागन मां थी
बहुत बीमार थी, तीन बच्चों की मां थी
फिर भी अकेली थी
वारिस होते हुए भी लावारिस थी।

—23, अर्चना परिसर, रिंग रोड, उज्जैन



औरत

* डॉ. प्रदीप शर्मा 'स्नेही'

अद्विग्नी नहीं, पूर्णांगीनी है औरत।
पति चरणों की दासी नहीं,
माथे का उसके तिलक है औरत।
दोषम नहीं, बराबर की हकदार है औरत।
पुरुषों के समकक्ष, दुनिया की हर गुरुथी
सुलझाने में सक्षम है औरत।
हाइ-मांस को लोथड़ी नहीं,
देश की प्रगति में हाथ बंटाने वाली
संपूर्ण व्यक्ति है औरत।
'पति देवता' 'पति परमेश्वर'
पुरुषवादी समाज द्वारा स्वयं भू श्रेष्ठता के
घड़े गये विशेषण हैं केवल
हर पल, हर कार्य में पति का साथ निभाती
उसकी सर्वश्रेष्ठ दोस्त है औरत।
दान की वस्तु नहीं,
संपूर्ण व्यक्तित्व की स्वामिनी
प्रकृति की बेशकीयती, उपहार है औरत।
पीढ़ियों को श्रेष्ठत्व देती संस्कार पोषिका
पृथ्वी पर नव कोंपले खिलाती
सृजना है औरत।

—प्राचार्य, एस. ए. जैन कॉलेज
अम्बाला शहर (हरियाणा)

अमृत-वाणी

* विनोद कुमार दुबे

गुरु की अमृत वाणी ने,
सौये मन की जगा दिया,
माया-मोह से दूर कहीं,
प्रभु का दर्शन करा दिया,
अंधियारे जीवन में मेरे,
ज्ञान का दीप जला दिया,
मुरझाइ बगिया में मेरी,
मनमोहक फूल खिला दिया,
जीवन की सार्थकता का,
हमको ज्ञान करा दिया,
भटक रहे मेरे मन को,
मन-भावन मार्ग दिखा दिया,
जीवन है किसकी खातिर,
इसका बोध करा दिया,
गुरु की अमृत वाणी ने,
सौये मन की जगा दिया।

—3/3, सुखसागर सोसायटी,
जयदेव सिंह नगर, भाड़प,
मुम्बई-400078

राष्ट्र रक्षा के लिए

* कृष्ण कुमार 'कनक'

ये कहा किसने कि तुम कुछ मत कहो,
शर्त ये है कह सको तो सच कहो।
बाग का माली उजाड़े बाग तो,
कुछ करो ऐसा कि फिर ऐसा न हो।
भूख, पीड़ा, बेबसी के दौर को
सह चुके हो खूब आगे मत सहो।
आंधिया हैं जो प्रलय की पश्चिमी,
आर्य पुत्रों तुम न अब इनमें बहो।
शीश काटे रक्षकों के भेड़िये,
किस तरह रक्षित कहें खुद को अहो।
गैर बुनियादी बयानों से भला,
ठीक ही होगा कि तुम सब चुप रहो।
हर तरफ आवाज उठनी चाहिए,
युद्ध की दरकार हो तो युद्ध हो।
हो नहीं परवाह भी कोई 'कनक'
राष्ट्र रक्षा के लिए सिर हो न हो।

—ग्रा.+पा. गुंदाऊ, ठार मुरलीनगर
थाना-लाइनपार, फिरोजाबाद-283203
(उ.प्र.)

मोनालिसा के आलिंगन में

* राधेश्याम बंधु

हम इतने आधुनिक हो गये
अपना ही घर भूल गये,
'मोनालिसा' के आलिंगन में
दृढ़ आखर भूल गए।
शहरी राधा को गावों की
मुरली नहीं सुहाती अब,
पौत्राम्बर की जगह 'जीन्स' की
चंचल चाल लुभाती अब
सुविधा की मादिरा में खोकर
घर की गागर भूल गए।
विश्व हाट की मंडी में अब
खोटे सिक्कों का शासन
रूप नुमाइश में जिस्मों का
सौदा करता दुशःशासन।
कालेधन की चमक-दमक में
सच का तेवर भूल गए।
अर्धनग्न तन के उत्सव में
देख कौन पिता की प्यास?
नवकुबेर बेटों की दादी
घर में काट रही बनवास।
नकली हीरों के सौदे में
मां का जेवर भूल गए।

—संपादक: समग्र चेतना
बी-3/163, यमुना विहार,
दिल्ली-53

मेरा क्या?

* देव भारती

देह मेरी, हल्दी तुम्हारे नाम की।
हथेली मेरी, मेहंदी तुम्हारे नाम की।
सिर मेरा, चुनरी तुम्हारे नाम की।
मांग मेरी, सिंदूर तुम्हारे नाम का।
माथा मेरा, बिंदिया तुम्हारे नाम की।
नाक मेरी, नथनी तुम्हारे नाम की।
गला मेरा, मंगलमूत्र तुम्हारे नाम का।
पांव मेरे, महावर तुम्हारे नाम की।
उंगलियां मेरी, बिछुए तुम्हारे नाम के।
बड़ों की चरण-वंदना मैं करूं, और
'सदा-सुहागन' का आशीष तेरे नाम का।
और तो और
करवाचौथ/बड़मावस के ब्रत भी
तुम्हारे नाम के।
यहां तक कि
कोख मेरी/खून मेरा/दूध मेरा
और बच्चा?
बच्चा तुम्हारे नाम का।
घर के दरवाजे पर लगी
'नेम प्लेट' तुम्हारे नाम का।
सब कुछ तो
तुम्हारे नाम का है मेरे पास।
आखिर तुम्हारे पास, हाँ-
तुम्हारे पास, क्या है मेरे नाम का।

—प्रस्तुति: रेखा जैन, दिल्ली

समृद्ध भुजी परिवार | मई 2014



क्रोध पर काबू पाने के सूत्र



मुनि सुधाकर

क्रो

ध सफलता व प्रगति का महान शत्रु है। व्यक्तित्व विकास के लिए अनावेश की चेतना का विकास जरूरी है। क्षण भर का क्रोध हमारे व्यक्तित्व को धूमिल बनाकर सफलता की ओर बढ़ते कदमों को पीछे धकेल देता है। क्रोध पारिवारिक, सामाजिक और व्यापारिक संबंधों को तहस-नहस कर हस्ते-खिलते गुलशन भरे व्यक्तित्व में जहर धोल देता है। क्रोध स्वयं को जलाकर नष्ट कर देता है।

क्रोध प्रबंधन के सूत्रों की चर्चा करने से पूर्व क्रोध के कारणों को जानना जरूरी है। क्रोध उत्पत्ति के मुख्य कारण हैं- अहंकार, असहिष्णुता, स्नानियक दुर्बलता, नकारात्मक सोच, असंतुलित आहार आदि। क्रोध से मस्तिष्क में जहरीले रसायन पैदा होते हैं, जिससे व्यक्ति के परिपार्श्व का वातावरण भी विषाक्त बन जाता है। चिकित्सा विज्ञान की इम्युन न्यूरोलॉजी शाखा भी क्रोध को अनेक बीमारियों का कारण मानती है। क्रोध से हाई कोलेस्ट्रोल, ब्लड प्रेशर, मानसिक असंतुलन आदि बीमारियां पनपती हैं। क्रोध तनाव, आत्महत्या, असफलता जैसे विषेश बीजों को जन्म देता है। क्रोध शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तीनों स्तर पर स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है। गीता में क्रोध की चर्चा करते हुए कहा गया है-

क्रोधाद् भवति सम्प्रोहः, सम्प्रोहात् स्मृतिवि। स्मृतिभ्रशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशाल्प्रणश्यति॥

जीवन में सफलता और शांति के लिए पहली शर्त है- क्रोध प्रबंधन। परिवार, समाज और दफ्तर में वही लोकप्रिय बनता है जिसके चेहरे पर सदैव मुस्कान रहती है। छोटी-छोटी समस्याओं पर उत्तेजित होने की बजाय शांति से समाधान के सूत्रों को तलाशना चाहिए। आइए जानें क्रोध प्रबंधन के स्वर्णिम और प्रभावी सूत्र: स्वस्थ रहें: अपनी जीवनशैली को व्यवस्थित और संयम से अनुप्राणित बनाएं। अस्वस्थ व्यक्ति क्रोधी व चिड्डचिड़े स्वभाव का बन जाता है। 'रत में जल्दी सोएं और सुबह जल्दी उठें' के सूत्र को अपनाएं। वैज्ञानिक भी मानते हैं- सुबह चार बजे से सूर्य उदय तक मेलोटोनिन नामक रसायन का स्राव होता है, जो व्यक्ति को आनंद और मस्ती से भरपूर रखता है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर का निर्माण होता है। स्वस्थ चिंतन व मन क्रोध पर नियंत्रण करने में सक्षम होता है। भूलना सीखें: हमारा मस्तिष्क भूलने और याद



जीवन में सफलता और शांति के लिए पहली शर्त है- क्रोध प्रबंधन। परिवार, समाज और दफ्तर में वही लोकप्रिय बनता है जिसके चेहरे पर सदैव मुस्कान रहती है।

रखने दोनों दृष्टियों में सक्षम होता है। सुपर कम्प्यूटर (मस्तिष्क) में फीड और डिलीट दोनों किये जा सकते हैं। हमें अपने मस्तिष्क में उन्हीं यादों को रखना चाहिए जो आनंद की अनुभूति कराये न कि यातनाओं की। मस्तिष्क से चिन्ता, तनाव, ईर्ष्या और अहंकार को निकाल कर खुशी को भरना चाहिए। क्रोध प्रबंधन के लिए जरूरत है भूल जाओ का सिद्धांत। दुर्योधन द्वोपदी के 'अंधे के बेटे अंधे होते हैं' वाक्य को भूल जाता तो महाभारत नहीं होता।

क्षमा करना सीखें: जैन धर्म का प्रसिद्ध शब्द है- खमत-खामणा यानी क्षमा मांगना और क्षमा करना। राम, कृष्ण, बुद्ध और महावीर क्षमा के अवतार पुरुष थे। जब ईसा-मसीह को सूली पर चढ़ाया तो उन्होंने मंद-मंद मुस्कराते हुए कहा-प्रभु, इन्हें क्षमा कर दो क्योंकि वे नहीं जानते कि क्या कर रहे हैं। क्षमतावान व्यक्ति ही क्षमावान बन सकता है। शिशुपाल की मां ने जब भविष्यवाणी सुनी कि श्रीकृष्ण के हाथों शिशुपाल की मृत्यु होगी तो वह श्रीकृष्ण के पास आई और आग्रह किया कि वह शिशुपाल का वध न करने का संकल्प लें। श्रीकृष्ण ने कहा कि मैं यह संकल्प नहीं ले सकता पर शिशुपाल की 99 गलतियों को माफ जरूर करूंगा। शिशुपाल की मां बड़ी प्रसन्न हुई। उसने शिशुपाल से कहा कि श्रीकृष्ण के प्रति कभी कोई गलती न करे, किन्तु वह एक के बाद एक गलती करता चला गया। श्रीकृष्ण ने उसकी 99वें गलतियों को क्षमा करते हुए 100वीं गलती पर सुरुशन चक्र चलाया। हम संकल्प करें कि श्रीकृष्ण 99 गलतियां माफ कर

सकते हैं तो हम किसी की 9 गलतियां माफ क्यों नहीं कर सकते? क्रोध नियंत्रण के लिए क्षमा करना सीखें।

सहनशील बनें: जीवन में लाभ-हानि, प्रशंसा-निंदा, मान-अपमान, यश-अपयश, सुख-दुःख, आते-जाते रहते हैं, पर दुःख में दुःखी होना-न-होना हमारे हाथ में है। समता का विकास करें। धैर्य के अभाव में व्यक्ति सफलता का सही लाभ नहीं उठा पाता। हमें एक-दूसरे के विचार, व्यवहार व कार्य के प्रति सहनशील और उदार बनना चाहिए।

आत्म-निरीक्षण करें: दिन में कितनी बार क्रोध किया, उसके परिणामों पर चिंतन करें। संकल्प करें कि क्रोध नहीं करूंगा, शांति और प्रसन्नता से जीऊंगा। आवेश और आवेग विजय की साधना करूंगा। मन व मस्तिष्क को सकारात्मक सुझाव देने के साथ संकल्प बल को मजबूत बनाएं।

वाणी का संयम: क्रोध आने पर मौन रहने की कोशिश करें। 'पहले तोलें-फिर बोलें' इस सूत्र का मतलब है कि अच्छी तरह सोच-समझ कर बोलें। आपका बोला हुआ शब्द क्रोधाग्नि में धी का काम न करे। आवेश में भाषा मधुर व संयत नहीं रहती। असमय में (बिना उचित समय के) बोली गयी वाणी सत्य होते हुए भी आवेश और अन्याय का कारण बन जाती है। तलवार के घाव भर जाते हैं लेकिन कड़वे शब्दों के घाव हमेशा हरे रहते हैं। इसलिए सोच-समझ कर और अवसर को देख कर बोलना चाहिए, क्योंकि मुंह से निकले शब्द लौटाये नहीं जा सकते। ●

जीवन-सूत्र



मुनि तरुणसागरजी

- तुम्हारी वजह से जीते जी किसी की आंखों में आंसू आए तो यह सबसे बड़ा पाप है। लोग मरने के बाद तुम्हारे लिए रोएं, यह सबसे बड़ा पुण्य है। इसीलिए जिंदगी में ऐसे काम करो कि मरने के बाद तुम्हारी आत्मा की शांति के लिए किसी और को प्रार्थना नहीं करनी पड़े। क्योंकि दूसरों के द्वारा की गई प्रार्थना किसी काम की नहीं।
- गुलाब कांटों में भी मुस्कुराता है। तुम भी प्रतिकूलता में मुस्कुराओ तो लोग तुमसे गुलाब की तरह प्रेम करेंगे। याद रखना कि जिंदा आदमी ही मुस्कुराएँगा, मुर्दा कभी नहीं मुस्कुराता और कुत्ता चाहे तो भी मुस्कुरा नहीं सकता, हँसना तो सिर्फ मनुष्य के भाग्य में ही है। इसीलिए जीवन में सुख आए तो हँस लेना, लेकिन दुख आए तो हँसी में उड़ा देना।
- एक आदमी ने ईश्वर से पूछा- आपके प्रेम और मानवीय प्रेम में क्या अंतर है? ईश्वर ने कहा- आसमान में उड़ा पंछी मेरा प्रेम है और पिंजरे में कैद पंछी मानवीय प्रेम है। प्रेम में अद्भुत शक्ति है। किसी को जीतना है तो आप उसे तलवार से नहीं, प्यार से ही जीत सकते हैं।

तलवार से उसे आप हरा सकते हैं, पर उससे जीत नहीं सकते हैं।

- जब भी जिंदगी में संकट आता है, तो सहनशक्ति पैदा करो। जो सहता है वही रहता है। जीवन परिवर्तन के लिए सुनने की आदत डालो। सुनना भी एक साधना है। चिंतन बदलो तो सब कुछ बदल जाएगा। इससे रंग नहीं तो कम-से-कम जीने का ढंग तो बदल ही सकता है।
- परिवार के किसी सदस्य को तुम नहीं बदल सकते। तुम अपने आपको बदल सकते हों, यह तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार भी है। पूरी दुनिया को चमड़े से ढकना तुम्हारे बस की बात नहीं है। अपने पैरों में जूते पहन लो और निकल पड़ों फिर पूरी दुनिया तुम्हारे लिए चमड़े से ढकी जैसी ही होगी। मंदिर और सत्संग से घर आओ तो तुम्हारी पत्नी को लगना चाहिए कि बदले-बदले मेरे सरकार नजर आते हैं।
- नेता व महिलाओं में एक समानता होती है प्रसव की। महिला के लिए नौ माह व नेताओं के लिए पांच साल का प्रसव वर्ष होता है। कोई गर्भवती महिला आठ माह अपने परिवार का ख्याल रखती है और नौवें महीने परिवार महिला का ख्याल रखता है। नेता ठीक इसके विपरीत होते हैं। जनता चार साल तक नेताओं का ख्याल रखती है और नेता चुनाव आते समय एक साल

जनता का ख्याल रखता है। महिला जिसे जनती है, उसे अपने गोद में बिठाती है। इसके विपरीत नेता कुर्सी में बैठकर बड़ा बनता है।

• मुझे तुम्हारे जीवन के पांच खोट चाहिए। ऐसी बुरी आदत मुझे दे दीजिए, जिससे पत्नी को शर्मिंदगी उठानी पड़ती है। बच्चों को स्कूल में दूसरों के सामने नीचे देखना पड़ता है। आप पांच खोट मुझे दे देंगे, तो मेरा और आपका कथा में साथ बैठना सार्थक हो जाएगा।

• मैं आपकी गलत धारणाओं पर बुलडोजर चलाऊंगा। आज का आदमी बच्चों को कम, गलत धारणाओं को ज्यादा पालता है। इसलिए वह खुश नहीं है। इसलिए मुझे आपके नोट नहीं, आपके खोट चाहिए।

• इस मतलबी दुनिया को ध्यान से नहीं, धन से मतलब है। भजन से नहीं, भोजन से व सत्संग से नहीं, रंग-रंग से मतलब है। सभी पूछते हैं कि घर-परिवार व व्यापार कितना है। कोई नहीं पूछता कि भगवान से कितना प्यार है।

• जीवन में अपने संकल्प, साधना व लक्ष्य से कभी भी मत गिरो। गिरना ही है, तो प्रभु के चरणों में गिरो। जहां उठाने वाला हो, वहां गिरना चाहिए। जो स्वयं गिरे हुए हो, वहां गिरना अंधों की बस्ती में ऐनक बेचने के समान है। उठने के लिए गिरना आवश्यक है। उसी तरह सोने के लिए खिलौना व पाने के लिए खोना जरूरी है।



लक्ष्मी जायसवाल

कई मर्ज की एक दवा खरबूजा



• खरबूजा गर्भियों में शरीर को लू के प्रभाव से बचाता है, क्योंकि उसे खाने से शरीर में पानी की कमी पूरी होती है।

• खरबूजे की सब्जी पेट व स्वास्थ्य दोनों के लिए फायेदमंद है।

• विटामिन 'ए' व विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में पाये जाने के कारण यह एंटी ऑक्सीडेंट की तरह कार्य करता है जो कि हृदय रोग तथा कैंसर जैसी गंभीर बिमारियों को दूर करने में सहायक है।

• फाइबर की अधिकता होने के कारण यह कब्जियत दूर करने में सहायक है।

• इसमें पानी की अधिकता व कैलोरी की पर्याप्त मात्रा होती है साथ ही वसा एवं कोलेस्ट्रोल नहीं पाया जाता जो मोटापा कम करने में सहायक है।

• यकृत के कार्य के लिए आवश्यक पाचक रस को बढ़ाने में मदद करता है।

• गर्भीं के मौसम में शरीर का तापमान कम करने में सहायक रहता है।

• यह जिगर की बीमारी को ठीक करता है। मूत्रवर्धक होने के कारण यह पेशाब के माध्यम से शरीर से उन अनावश्यक तत्वों को बाहर कर देता है, जिनकी शरीर को जरूरत नहीं है।

आदि में भी लाभ होता है और पेट भी ठीक रहता है। यह आंतों को भी साफ रखता है।

• पीलिया, सूजन व एकिजमा के रोगी भी खरबूजे का नियमित सेवन कर लाभ उठा सकते हैं।

• खरबूजे के बीज मस्तिष्क को शोतूलता तो प्रदान करते ही हैं, बीजों में वसा, प्रोटीन जैसे पौष्टिक तत्व भी होते हैं।

प्रकृति ने धरती को कई अनमोल तोहफे दिए हैं, जिनमें कई खूबसूरत, फूल, फल तथा औषधियां शामिल हैं। कुछ फल व सब्जियां तो ऐसी हैं, जो कि औषधि का काम भी करती हैं। ऐसा ही एक फल है खरबूजा। खरबूजे को अंग्रेजी में 'मस्कमेलन' कहते हैं। भारत में इसकी खेती मुख्यतः नदियों के किनारे दियारा क्षेत्रों में की जाती है। वैसे आमतौर पर जहां भी दोमट तथा बलुआई मिट्टी है, वहां लोग खरबूजे को खेती करते हैं। यह बहुत ही सुपाच्य फल है और वैज्ञानिकों ने इसे पौष्टिक भी माना है।

• खरबूजे के बीज को पीसकर धी में भूकर अल्प मात्रा में सुबह-शाम खाने से उन्माद, तन्द्रा, चक्कर आना तथा आलस्य आदि समस्याओं में बहुत लाभ होता है।

• खरबूजे के साथ खरबूजे के बीज भी खाने चाहिए, क्योंकि बीज स्मरण शक्ति बढ़ाने व शरीर को पोषण करने में रामबाण दवा हैं।

• खरबूजा नियमित खाने से रक्तचाप, हृदय रोग

प्राथमिकताओं का निर्धारण जरूरी



मंजुला जैन



आप किस दिशा में आगे बढ़ना चाहते हैं और कहां पहुंचना चाहते हैं, यह स्पष्ट कर लेना ही हो आपकी प्राथमिकता और इन प्राथमिकता का निर्धारण। प्राथमिकता निश्चित किए बिना कोई गतिशील होना विशेष अर्थ नहीं रखता। उठाया हुआ कोई भी कदम तभी सार्थक और सफलता में सहयोगी हो सकता है जब पहले आपकी प्राथमिकता सुप्रस्त हो और उसी दिशा में आपके कदम उठ रहे हो। निश्चित प्राथमिकता के बिना सफलता की कामना एक दिवास्वप्न के समान होती है।

ऐसा प्रायः देखा जाता है कि बहुत से व्यक्ति आवश्यक योग्यता रखते हुए भी जीवन भर दीन-हीन बने रहते हैं। वे अपने भाग्य को कोसते रहते हैं जबकि वास्तविकता शायद यह होती है कि अपने विचारों ने ही उन्हें आगे बढ़ने नहीं दिया। अपने ही विचारों की गिरावट के बे शिकार होते हैं। अपने ही सुझावों से स्वयं को निरुत्साहित करते रहते हैं तो इनका मन इस विचार से कांप उठता है कि कहीं हम असफल हो गए तो क्या होगा? इस आत्म सुझाव से ही इनका शरीर-मन शिथिल हो जाता है। कार्य करने का उत्साह क्षीण हो जाता है। कार्यक्षमता उनकी शलथ हो जाती है। संभावित असफलता के विचार का लेशमात्र व्यक्ति को शिथिल करने के लिए पर्याप्त है। अतः नकारात्मक विचार को हावी न होने दें।

अपने जीवन में हर इंसान सब कुछ हासिल कर लेना चाहता है लेकिन अक्सर वह यह तय नहीं कर पाता कि उसके जीवन का उद्देश्य क्या है और उसे अपना कौन-सा कार्य पहले पूरा करना है। इस वजह से वह यह सोचकर हमेशा तनावग्रस्त रहता है कि वह अपने जीवन में सफल क्यों नहीं हो पा रहा है। अगर जीवन की प्राथमिकताएं पहले से ही तय हो जाएं तो जीवन बहुत आसान हो जाता है और कामयाबी पाना भी।

आपको अपने जीवन में क्या करना है यह तय करने के लिए आप पहले छोटी-छोटी बातों से ही अभ्यास करें। जैसे आप यह तय करें कि कल से आप प्रतिदिन सुबह जल्दी उठकर व्यायाम करेंगे। इस तरह जब आप अपनी एक प्राथमिकता तय करके उसे पूरा कर लेते हैं तो

ऐसा प्रायः देखा जाता है कि बहुत से व्यक्ति आवश्यक योग्यता रखते हुए भी जीवन भर दीन-हीन बने रहते हैं। वे अपने भाग्य को कोसते रहते हैं, जबकि वास्तविकता शायद यह होती है कि अपने विचारों ने ही उन्हें आगे बढ़ने नहीं दिया। अपने ही विचारों की गिरावट के बे शिकार होते हैं। वे अपने विचारों ने ही उन्हें आगे बढ़ने नहीं दिया। अपने ही विचारों की गिरावट के बे शिकार होते हैं।

उसी तरह कोई और लक्ष्य सामने रखकर उसे पूरा करने की कोशिश करें। इससे आपका जीवन निरंतर बेहतरी की दिशा में बढ़ता जाएगा।

केवल प्राथमिकताएं तय भर कर लेने से सफलता नहीं हासिल हो जाती बल्कि उन पर अटल रहना और उन्हें पूरा करने के लिए लगातार मेहनत करना भी जरूरी होता है।

जब आप अपनी प्राथमिकताएं तय कर लेते हैं तो उन्हें पूरा करने के लिए आप जो कार्य कर रहे हैं उसके बारे में अपने सभी करीबी लोगों को जरूर बताएं। आपकी योजनाओं एवं संकल्पों के बारे में आपके दोस्तों को भी मालूम होना चाहिए ताकि उनके मार्गदर्शन या सुझाव आपके लिये उपयोगी हो सकते हैं।

अपनी प्राथमिकताओं को सही ढंग से पूरा करने के लिए आप स्वयं अपना उत्साह बढ़ाते रहें और अपने आप से यह वायदा करें कि जैसे आज मैंने बहुत मेहनत की है कल भी ऐसा ही करूंगा। काम करने के बाद जब आप थक जाएं तो अपने आप को रिलैक्स करने के लिए मनपसंद संगीत सुनें या अपनी रुचि से जुड़ा कोई और कार्य करें।

जब आप अपनी प्राथमिकता के आधार पर अपने लक्ष्य को पूरा करने की दिशा में काम शुरू करते हैं तो उसमें कुछ बाधाएं भी आ सकती हैं। जैसे-कभी परिवार का कोई सदस्य बीमार हो सकता है, कभी घर में मेहमान आ सकते हैं या आपको किन्हीं दूसरे कामों में व्यस्त रहना पड़ सकता है। कुछ लोग ऐसी बाधाओं से

घबराकर अपने लक्ष्य की दिशा में काम करना ही बंद कर देते हैं। लेकिन इन छोटी-छोटी बाधाओं से आप अपना मनोबल न टूटने दें। अगर आपको किसी कार्य के दौरान कोई रुकावट आ भी गई हो तो दोबारा नये उत्साह के साथ अपना काम फिर से आरंभ करें। कुछ महत्वपूर्ण सुझाव:

- सर्वप्रथम अपना प्राथमिकताएं निर्धारित करें।
- प्राथमिकता को पूरा करने हेतु मार्ग का चयन करें।
- प्राथमिकता को पूरा करने हेतु आपके पास कितने साधन हैं, इस विषय पर गहनता से मनन करें। ध्यान रखें, अपने वर्तमान सीमित साधनों से आपको आगे बढ़ना है।
- यह बिल्कुल नहीं सोचें कि अभी तो साधन सीमित हैं। उपर्युक्त साधन प्राप्त होने के पश्चात ही आप लक्ष्य प्राप्ति हेतु कार्य करेंगे, यह पलायनवादी सोच है। इस प्रकार की सोच को मस्तिष्क में स्थिर न होने दें।
- प्राथमिकता को पूरा करने हेतु मन में दृढ़ निश्चय करें। कठोरतम प्रतिकूल परिस्थितियों में भी अपने दृढ़ निश्चय को डिगने न दें। याद रखें, जितने भी महान पुरुष हुए हैं, उन्होंने सफलता प्रतिकूल परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करने के बाद ही हासिल की है।
- आपने जिस क्षेत्र को चुना है, उस क्षेत्र के विशिष्ट, महान व्यक्तियों की जीवनी को पढ़ें। उनके जीवन चरित्र से आपको प्रेरणा एवं मार्गदर्शन मिलेगा। ●



नरेन्द्र देवांगन

वि

ज्ञान के आविष्कारों ने मनुष्य जीवन को सुख-सुविधाओं से पाट दिया है। इसके बाद भी विश्व में भ्रष्टाचार, हिंसा, आतंकवाद, शोषण, यौन उत्पीड़न आदि अत्याचारी प्रवृत्तियां बढ़ने से व्यक्ति स्वयं को अत्यंत असुरक्षित मानता है। इन विसंगतियों का मूल कारण यही है कि मनुष्य धर्म और नीति की मर्यादाओं को लांघकर स्वार्थ सिद्धि के लिए अनैतिक आचरण कर रहा है, जिससे परिवार, समाज और देश का पतन होता जा रहा है।

वेद, उपनिषद, धर्मशास्त्र, पुराण, इतिहास, ग्रंथ सभी प्राचीनकाल से ही सदाचार और नैतिकता की शिक्षा देते रहे हैं, जिससे मानवीय चरित्र का गठन इस प्रकार से हो कि मनुष्य सत्कर्म एवं सत्त्वचंतन में लगे रहकर सुखपूर्वक जीवनयापन कर सके। ऐसे सद्वृत्ति के बल से समाज का हर व्यक्ति देशभक्ति में, बुद्ध-रोगी की सेवा, नारी जाति को सम्मान देने, निर्बल को अत्याचार से मुक्त कराने, परोपकार करने, परिवार-पद और समाज के प्रति अपना कर्तव्य पालन करने में लगा रहकर परिवार-समाज और देश का भला कर सकता है। किंतु यह सब तभी संभव है, जब प्रत्येक मनुष्य अपने जीवन में सदाचार और नैतिकता का आचरण करने लगे।

वस्तुतः नैतिकता 'नीति' शब्द से ही बना है, जिसका अर्थ 'ले जाना' है। जो व्यक्ति को उन्नति और मोक्ष की ओर ले जाए- 'नीयते अभ्युदय निःश्रेयसावनया इति।' अथवा जो नीति व्यक्ति को धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की ओर ले जाए- 'नीयते धर्मार्थं काम मोक्षोपाया।'

इस प्रकार वेदवाक्य यही बताते हैं कि सत्य भाषण, अहिंसा, दीन-दुखियों पर दया करना, परोपकार, चोरी न करना, पराए धन एवं स्त्री की लालसा न करना, माता-पिता की सेवा, बंधुत्व की भावना, झंडियों पर संयम एवं सहनशीलता आदि नीति के तत्व हैं। इन गुणों से संपन्न



नैतिकता आज भी प्रासंगिक है

व्यक्ति समाज में, देश में वर्दनीय और पूज्यनीय माना जाता है। वेदों तथा नीति ग्रंथों ने जिन कर्मों को करने का विधान किया है वे धर्म हैं तथा जिन कर्मों का निषेध किया है वे अधर्म हैं। वेदों की तरह उपनिषद भी नीति का आचरण करते हुए सौ वर्षों तक जीने की चाह प्रदान करते हैं, इसीलिए ईशावास्योपनिषद् में 'विद्यया अमृतम् अस्तुते' के अनुसार मनुष्य ज्ञान-कर्म के तत्व को समझकर मृत्यु के बाद भी अमृत तत्व का उपभोग करता है। उपनिषदों के बाद पुराण भी भारतीय संस्कृति के संभंग हैं, जो नीतिपरक उपदेशों से गर्भित हैं। अग्नि पुराण में भगवान राम द्वारा बताई गई नीति तथा गरुड़ पुराण में देव गुरु बृहस्पति तथा महात्मा शैनक द्वारा प्रतिपादित नीति हमें नीति के मार्ग पर चलने का संदेश देती है।

श्रीमद्भागवद् पुराण में कहा गया है- 'वेद प्राणिहितो धर्मे हि अर्धमः तत् विपरायः'- वेदों में प्रतिपादित ही धर्म है, इसके विपरीत सभी अर्धम हैं, यह कहकर पुष्ट किया है कि यह सारा

जगत धर्म का ही सार है। धर्म-नीति के मार्ग पर चलने से ही समस्त सांसारिक सुख प्राप्त होते हैं। वाल्मीकि रामायण में इसी बात का समर्थन करते हुए कहा है कि 'धर्मात् प्रभवते सुखम्।' भारत का प्राचीन बाड़मय नीति-धर्म एवं लोकमंगल की कामना से ओतप्रोत है।

भगवान श्रीकृष्ण के भगवद्गीता में समाज और देश के लिए समान रूप से मंगलकारी वचन कहे गए हैं। अतः नीतिशास्त्र में स्पष्ट निर्देश है कि अन्याय, अत्याचार और बुरे कर्म से प्राप्त धन निश्चित ही स्वयं तथा अपने आश्रितजनों के विनाश का कारण बन जाता है।

उपर्युक्त सभी नीतिपरक उपदेशों का यही संदेश है कि मनुष्य को धर्म और नीति का आचरण करते हुए जीवनयापन करना चाहिए, जिससे वह इहलोक में अत्यंत शांति और आनंद से रहे और परलोक में भी सद्गति को प्राप्त हो।

-नरेन्द्र फोटो कॉर्पी, पो.
खरोगा-493225
जिला-रायपुर (छ.ग.)



:: अनिल सिंह ::

- यदि आपको कब्ज की शिकायत है तो प्रतिदिन सबरे एक गिलास गुनगुने पानी में एक नींबू का रस मिलाकर पिए। कुछ ही दिनों में

नींबू के औषधीय गुण

कब्ज दूर हो जाएगा तथा पेट बिल्कुल साफ रहने लगेगा।

- लू आदि लगने से यदि नाक में से बहता खून बंद न हो, तो नाक में कुछ बूंद नींबू का रस डालने से खून तत्काल बंद हो जाएगा।
- छोटे बच्चों के बदन पर नींबू के रस में बेसन व सरसों का तेल मिलाकर उबटन लगाने से उनके शरीर पर अवाछित बाल कम उगते हैं।
- यदि सलाद में नींबू के छिलकों को बारीक काटकर डाल दिया जाए, तो सलाद काफी समय तक ताजा बना रहेगा और उसमें से भीनी-भीनी के लिए बहुत ही उपयोगी होता है।



डॉ. भगवान सहाय श्रीवास्तव

उत्तर प्रदेश के झांसी शहर के पास मध्यप्रदेश का एक छोटा-सा जनपद है-दतिया, जो अपनी आध्यात्मिक संचेतना से छोटी काशी के रूप में प्रसिद्ध है। इस शहर के बारे में एक अति प्रसिद्ध कहावत है- झांसी गले की फांसी दतिया गले का हार, ललितपुर कबहुं न छोड़िये, जब तक मिले उधार। जन-जन के गले का हार दतिया आज समूचे विश्व के प्रसिद्ध तांत्रिक सिद्धपीठ-पीताम्बरा पीठ के कारण जाना जाता है।

इस पीठ की अधिष्ठात्री देवी भगवती पीताम्बरा (बगलामुखी) और पीठ के संस्थापक पूज्यपाद श्री श्री एक हजार आठ श्री स्वामीजी महाराज की असीम कृपा है। यहां पर समस्त देवी शक्तियां प्रतिपल विद्यमान रहती हैं। यहां से दीक्षित साधक प्रत्यक्ष रूप से अनुभव कर लाभान्वित होते हैं, जिससे इस कलिकाल में आध्यात्मिक शक्तियों के प्रति उनकी आस्था दृढ़ से दृढ़तर होती चली जाती है।

इस पीठ के संस्थापक श्री स्वामीजी महाराज एक सर्वतंत्र स्वतंत्र, अखण्ड ब्रह्मचारी संत थे। वह शंकर भगवान के अवतार थे, उन्होंने वर्तमान पीठ जो पहले शमशान भूमि थी, उसको महाभारत कालीन गुरु द्रोणाचार्य के अमृतजीवी पुत्र अश्वत्थामा के कहने पर अपनी लीला भूमि बनाया। उन्होंने तपोबल से इसे शुद्ध करके यहां पीताम्बरी माता के पवित्र विग्रह को स्थापित किया। तंत्र के अनुसार शक्ति मतानुयायी दस महाविद्याएं मानते हैं। काली, तारा, घोड़षी, भुवनेश्वरी, भैरवी, छिनमस्ता, घूमावती बगला, मातंगी और कमला देवी बगलामुखी स्तम्भन और सम्मोहन की मातृशक्ति हैं।

दस महाविद्याओं में सबसे उग्र घूमावती को पीताम्बरी पीठ में स्थान देने का श्रेय पूज्यपाद श्री स्वामीजी को है। शमशान वासिनी श्री घूमावती की गति अनुलोदि है। ये संसार को अपनी भयंकर शक्ति द्वारा उनके कर्मों के अनुसार दंडित करती हैं। अपने तामसी रूप में प्रतिष्ठित श्री घूमावती का शरीर कंकाल मात्र है। इनका रंग काला, विध्वा वेष और वाहन कौआ है। समूचे विश्व में मां घूमावती का यह एकमात्र मंदिर है। यहां पर प्रातः व सध्या के समय ही मां के दर्शन होते हैं। शेष समय श्री विग्रह पर काला पर्दा पड़ा रहता है। वह महाराजजी के समय में पीठ पर प्रतिदिन उनके द्वारा की जाने वाली पीताम्बरा माता की आरती के साथ पंक्तिबद्ध होकर ग्रहण करने आती थी। इस घटना को पुराने साधक जानते हैं। अनेक वर्षों बाद घूमावती माई ने महाराजजी को दर्शन दिए और कहा- हमने तुहारा काम कर दिया, अब तुम हमारा काम करो। उन्होंने पीठ में अपना मंदिर बनवाने का आदेश दिया। ऐसा ही एक आदेश शाक्त धर्म के आद्याचार्य भगवान्



पीताम्बरा शक्ति पीठ

इस दिव्य स्थल पर आस्था, श्रद्धा और विश्वास एवं भक्ति-भावना से आए दर्शनार्थियों को मनोवाहित फलों की प्राप्ति होती है। यहां आने वाले असाध्य रोगी की भूत-प्रेतादि कष्टों तथा घोर पाप से भी मुक्ति मिल जाती है। यह पीठ सच्चे अर्थों में तंत्र पीठ का अहसास कराती है। यह पीठ सच्चे अर्थों में तंत्र पीठ का अहसास कराती है।

परशुराम ने महाराजजी को दिया था। अतः दोनों शक्तियों को पीताम्बर पीठ में सम्मान स्थान दिया गया। पीताम्बरा पीठ में अन्य देवी-देवताओं के भी मंदिर हैं।

इस दिव्य स्थल पर आस्था, श्रद्धा और विश्वास एवं भक्ति-भावना से आए दर्शनार्थियों को मनोवाहित फलों की प्राप्ति होती है। यहां आने वाले असाध्य रोगी की भूत-प्रेतादि कष्टों तथा घोर पाप से भी मुक्ति मिल जाती है। यह पीठ सच्चे अर्थों में तंत्र पीठ का अहसास करते ही आपको लगेगा कि आप किसी सिद्धपीठ में आ गए। सायंकाल भारी संख्या में भक्तगण मां के दर्शनार्थ आते हैं। जगदम्बा का दरबार सिद्ध है। संस्थापक स्वामी की समाधि तथा उसके समीप बने हुए धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष स्थल की रमणीयता अत्याधिक आकर्षक व सम्मोहक है। वास्तव में भगवती जगदम्बा संपूर्ण सृष्टि की नियामक हैं। तंत्र उनकी उपासना की निधि है, उसे पाने के बाद सब कुछ शुभ हो जाता है। ऐसा प्रतीत होता है कि कोई शक्ति उस स्थल पर जागृत अवस्था में विद्यमान है। निश्चय ही इसी कारण भक्तों की मनोकामनाएं पूर्ण होती हैं। ●



श्रीभक्ति विचार विष्णु महाराज

श्री

मद् भगवत में शुकदेवजी कहते हैं कि हवन-यज्ञ में देवताओं के नाम की आहुति दी जाती है। आहुति अर्थात् देवताओं के नाम पुकार-पुकार कर उन्हें झेंट दी जाती है। यही बात शुकदेवजी 11वें स्कंध में समझाकर कहते हैं कि सबसे बड़ा यज्ञ है संकीर्तन। इस कलियुग में संकीर्तन का ही विधान है।

वेदव्यासजी ने चार वेदों की रचना की, वेदांत सूत्र लिखा, 18 पुराण लिखे, महाभारत, गीता इत्यादि भी लिखे। सनातन धर्म के ज्ञान का प्राप्ति ऋषि वेदव्यास हैं। वे जगत गुरु हैं। वही वेदव्यासजी हम कलियुग के जीवों के लिए बृहद् नारदीय पुराण में कहते हैं, हरि का नाम, हरि का नाम ही एकमात्र उपाय है। इसके अलावा इस कलिकाल में मनुष्य की उत्तम गति व परम कल्याण किसी भी अन्य प्रकार से नहीं हो सकता।

अपने सूत्र में उन्होंने अपनी बात को एक बार नहीं, दो बार नहीं, तीन बार दोहराया है। किसी बात को अगर कोई दोहराता है तो उसका अर्थ है कि वह उस बात को स्पष्ट रूप से समझा देना चाहता है।

शास्त्र वचन है कि कलियुग में कहीं भी, कोई भी अनुष्ठान हो, वह संकीर्तन के बिना पूरा फल नहीं देगा। चाहे हम जितने भी ब्रत करें,

नाम एक आहुति, नाम एक अनुष्ठान

तीर्थ करें, यज्ञ करें। इस कलियुग में शांति प्राप्त करने का एकमात्र उपाय है हरिनाम संकीर्तन।

भगवान् चैतत्य महाप्रभुजी ने इसके विधि इतनी सरल कर दी कि स्थान व समय आदि का कोई भी नियम नहीं रखा। पर पूजा का कोई-ना-कोई विधान होता है। हवन के लिए स्नान आवश्यक है, शुद्ध सामग्री आवश्यक है, मंत्रों का शुद्ध उच्चारण आवश्यक है। पर नाम संकीर्तन के लिए कुछ भी जरूरी नहीं है।

भगवत में एक प्रसंग आता है कि एक बार एक यज्ञ अनुष्ठान हुआ। ब्राह्मणों ने इंद्र को मारने हेतु यज्ञ किया। इस प्रयोजन के साथ आहुति चलती रही कि इंद्र का शत्रु यज्ञ से प्रकट हो। यज्ञ में से असुर प्रकट हुआ- वृत्तासुर। उसे आदेश हुआ कि इंद्र का नाश कर दो। वह युद्ध करने गया, पर इंद्र के हाथों मारा गया।

यज्ञ का आयोजन हुआ था इंद्र को मारने वाला प्रकट हो, पर यहां तो इंद्र से मरने वाला प्रकट हो गया। कारण था कि मंत्रोच्चार करते हुए 'इंद्र' शब्द धीरे-धीरे बोल कर शत्रु ऊंचा बोलना था, जबकि बोलने वाला उलटा उच्चारण कर रहे थे। उलट उच्चारण का फल भी उलटा।

हरि नाम संकीर्तन में भगवान् भावग्राही हैं, वे तो भक्त का भाव देखते हैं। जब नारद मुनि की रत्नाकर डाकू से झेंट हुई, तब नारदजी ने उसे बताया कि वह जो पाप कर रहा है, उसका फल

उसे अकेले ही भोगना पड़ेगा। रत्नाकर ने कहा कि वह तो यह सब अपने परिवार बालों के लिए करता है, अतः वही अकेला क्यों, सारा परिवार मिल कर भोगेगा। नारद के कहने पर वह घर बालों से पूछने गया। लेकिन सबने यही कहा कि उसके किए पापों का फल वे भला क्यों भोगें?

रत्नाकर की आखें खुल गई। वह वापस आया नारदजी से अपने कल्याण का उपाय पूछने लगा। नारद ने कहा कि 'हरिनाम' भजो। रत्नाकर 'राम' नाम जपने की चेष्टा करने लगा। पर इतने पाप किए थे कि अब मुख से राम-नाम निकले ही नहीं। तब नारदजी ने पूछा कि क्या 'मरा-मरा' बोल सकते हो? रत्नाकर ने कहा, 'हाँ जी। अब तक वही तो करता आया हूँ।' तब नारदजी ने कहा, ठीक है, आप 'मरा-मरा' ही जपो।

रत्नाकर की 'मरा-मरा' जप कर ही सिद्धि हो गई। इतना सरल है भगवान का नाम लेना। भावना ठीक होनी चाहिए, बस। बिना नहाए-धोए भी आप हरिनाम कर सकते हैं। विश्राम गृह में या रसोई घर में, कहीं पर भी नाम जप हो सकता है। मन में करो तो भी ठीक। प्रह्लाद ने भी मन-ही-मन हरिनाम किया था। नाम जप कहीं पर भी, कैसे भी किया जा सकता है। इतनी सरल विधि जिसको करने से सब प्राप्त हो जाए, अगर हम इसे भी ना अपनाएं तो दोष किसका है? ●



स्वामी चक्रपाणि

भक्ति भजन नहीं, हृदय की पवित्रता है

अपने शिष्यों सहित हमारे घर आकर भोजन करें। नामदेव ने कहा कि वे उसी व्यक्ति के घर भोजन करेंगे जो ईश्वर के सर्वाधिक निकट होगा। हर व्यक्ति अपनी ईश भक्ति का प्रमाण देने लगा।

वहां चोखा महार भी कीर्तन सुनने आया था। मगर वह पूजा स्थल से दूर खड़ा था। संत नामदेव ने सोचा महार की ओर संकेत किया और कहा, आपके गांव में केवल एक ही भक्त है और वह है चोखा महार। लोग यह बात सुनकर आश्चर्य चकित थे कि अचानक संत को क्या हो गया? चोखा तो कभी यह भी नहीं करता। कभी-कभी कीर्तन वैराग के समय जरूर आ जाता है, मगर वह भी तब जब निठल्ला बैठा हो। उस दिन उसके पास कोई काम न हो।

आखिर लोगों ने संत नामदेव से इसका कारण पूछ ही लिया। संत ने समझाते हुए कहा, भक्ति के लिए शब्द और कर्मकांड नहीं, बल्कि आत्मा की पवित्रता चाहिए। चोखा हम सबसे ज्यादा धार्मिक है। भले ही वह गंदा कार्य करता हो, लेकिन यह उसका पेशा है, जीविका है। उसका मन गंगा की भाति पवित्र है।

उस रोज नामदेव आपने शिष्यों के साथ भोजन करने के लिए चोखा के ही घर गए और जो रुखा-सूखा बना था, उसे बड़े प्रेम से खाया। गांव वालों को यह बात रास नहीं आई। अगली

सुबह वे पुनः नामदेव के पास पहुंचे और पूछा कि आखिर यह प्रमाणित कैसे होगा कि चोखा ही वास्तविक भक्त है।

संत नामदेव यह सुनकर हँसे और फिर पूछा कि ईश्वर जिसे स्वयं प्रमाण देंगे, वह तो वास्तविक भक्त माना जाएगा न? गांव वाले तैयार हो गए। वे सभी गांव वालों को लेकर विट्ठलजी के मंदिर की ओर चले। सब एक साथ मंदिर पहुंचे। सभी गांव वाले ईश आराधना में खड़े हो गए। लेकिन चोखा मंदिर के मुख्य द्वार पर ही रुक गया। न वह किसी प्रकार कोई भजन ही गा रहा था। तभी अचानक एक घटना घटी। विट्ठल की मूर्ति की माला स्वयं ही उतर कर हवा में तैरती हुई चोखा के गले में जा गिरी। ग्रामवासी आश्चर्यचकित रह गए।

तब संत नामदेव ने कहा, देखी आप लोगों ने चोखा की भक्ति। वह एक पवित्र आत्मा है। उसने अपने जीवन में किसी के प्रति कभी कटुता नहीं रखी। इसलिए ईश्वर के सर्वाधिक निकट है।

आज भी विट्ठल मंदिर के सामने चोखा महार की समाधि है। प्रति वर्ष ज्येष्ठ मास की एकादशी को वहां मेला लगता है। हमारे लोक जीवन में ऐसे अनेक उदाहरण मौजूद हैं लेकिन आश्चर्य है कि वर्तमान में ज्यादातर लोग भजन-कीर्तन और दिखावे को ही भक्ति समझते हैं। ●

व

शिष्य स्मृति में कहा गया है कि आचारहीन व्यक्ति को वेद भी पवित्र नहीं कर सकते। भविष्य पुराण में कहा गया है कि कुल, रूप और धन के बल से कोई सच्चा भक्त नहीं हो सकता। भक्ति की अवस्था ज्ञान और बाहरी प्रतिष्ठा से दूर अंतरिक पवित्रता से आती है। भक्त वही है जो सबसे प्रेम करता है।

महाराष्ट्र का एक ऐसा ही प्रसंग है। एक भक्त का नाम था चोखा। वह महार जाति का था। चोखा मंगल वेदा नामक गांव में रहता था। उसका काम था मरे हुए पशुओं को उठाना और उनकी खाल उतार कर बेचना। यह गंदा काम करने के बावजूद वह अत्यंत सदाचारी और धर्म परायण था। मन-वचन और कर्म से कभी किसी को तनिक भी कष्ट न हो जाए, वह इस बात का सदा ध्यान रखता था। मरे हुए पशुओं की खाल उतारते समय भी वह ईश्वर का नाम लेता रहता। गांव के लोग उसे भक्त कहने लगे। लेकिन उसकी जाति को छोटा मानते थे, इसलिए सम्मान नहीं देते थे।

एक बार संत नामदेव उसके गांव में आए। शिव मंदिर के सामने कीर्तन हुआ। पूरा गांव एकत्र हुआ। जब कीर्तन समाप्त हो गया तो प्रत्येक व्यक्ति उनसे आग्रह करने लगा कि आप



सूर्य की गति को कहते हैं मौहूर्तिकी

हमने तो मार्टण्ड शब्द सूर्य के पर्याय के रूप में जाना है,
फिर मृत पिण्ड के अर्थ में मार्टण्ड शब्द क्यों बना होगा ?



युधिष्ठिर लाल ककड़

वेद में कहा गया है- अदिति के गर्भ से एक मृत पिण्ड निकला, जिस मार्टण्ड कहा गया है। हमने तो मार्टण्ड शब्द सूर्य के पर्याय के रूप में जाना है, फिर मृत पिण्ड के अर्थ में मार्टण्ड शब्द क्यों बना होगा? वेदों में सूर्य का नाम मार्टण्ड बताया गया है। ब्रह्माण्ड पुराण के अनुसार सृष्टि के अरंभ में ब्रह्मा ने तीनों लोकों में जो परम तेज चारों ओर बिखरा पड़ा था, उसे बटोरा और अदिति के हृदय में स्थापित किया। अदिति के उदर में अण्ड की स्थापना, गर्भ के पहले ही हो चुकी थी। अण्ड के अंदर गर्भ और बलवान हुआ। चूंकि यह गर्भ चारों ओर से बटोरे गए तेज से ही बना था, इसलिए देवगण निस्तेज और निर्बल हो गए। उन्होंने ब्रह्मा से विनती की- वे कैसे बचेंगे? केवल देवता ही नहीं, बल्कि स्थावर और जंगम सभी जीव नष्ट हो जायेंगे, इसलिए आप अण्ड में स्थापित तेज और बल को कम करें।

इस विनती पर प्रजापति ने तेज और बल खींच लिया। अण्ड बल रूप था और शिशु तेज

रूप। अण्ड अदिति के गर्भ से मृत पिण्ड के रूप में निकला। प्रजापति ने उसके दो टुकड़े किए। एक टुकड़े को थोड़ा छोटा रखा। प्रजापति ने उसे उठा कर अदिति के अंक में डाल दिया। अण्ड के मृत अथवा खण्डित होने से वह मार्तण्ड कहलाया। अण्ड को दो खण्डों में बंटा देख कश्यप ने दुखी होकर कहा, तुम मार्तण्ड यानी मृत अथवा विभक्त अण्ड के रूप में ही जाने जाओगे।

बाद में मार्तण्ड के सात पुत्र हुए जिनमें सावर्णि और शैवेश्चर अंतिम थे। यमुना नदी इनकी पुत्री मानी गई है। नासत्य तथा दस्रे इन्हीं के पुत्र थे। वायु और मत्स्य पुराण में इस बारे में विषद् विवरण मिलते हैं। विष्णु पुराण का कथन है कि सार्वजनिक कुएं से बाल्टी और रस्सी चुराने के दण्ड स्वरूप माष नामक मुद्रा देनी पड़ती थी। माष शब्द ही मासा के रूप में प्रचलित है, जिसका अर्थ एक तौल होता है। मत्स्य पुराण के अनुसार दण्ड में जुर्माने के रूप में सोने-चांदी का मासा तौल के रूप में भी लिया जाता था। अलग-अलग अपराध के लिए अलग-अलग संख्या में सोने-चांदी के मास देने होते थे। ज्योतिष शास्त्र में तीस दिनों और रातों का सामूहिक नाम मास है। प्रत्येक मास में कृष्ण और शुक्ल दो पक्ष होते हैं। दो मासों की एक त्रृतु होती है और छह मासों का एक अयन कहा गया है। दो अयनों का एक वर्ष होता है। वायु पुराण में बारह महीनों के नाम इस तरह मिलते हैं-

मधु, माधव, शुक्र, शुचि, नभा, नभस्य, इष, ऊर्ज, सहा, सहस्य, तप और तपस्य। ब्रह्मांड और विष्णु पुराण में भी यही उल्लेख मिलता है।

श्रीमद् भागवत में माहेश्वर ज्वर का उल्लेख दिखता है। श्रीकृष्ण पर आक्रमण करने के लिए शिव ने इसे रचा था। श्रीकृष्ण ने जवाब वैष्णव ज्वर से दिया। वैष्णव ज्वर से माहेश्वर ज्वर परास्त हुआ। इस प्रसंग से स्पष्ट है कि ब्रह्मास्त्रों के उस दौर में रासायनिक अस्त्र भी होते होंगे। ग्रंथ के अनुसार समय की गणना के एक मान को मुहूर्त कहते हैं। जब दिन और रात बराबर होते हैं तब 30 कला का दिन और 30 कला की रात होती है। दो कलाओं का एक मुहूर्त होता है तथा विषुवत् में 15 मुहूर्तों का एक दिन होता है। प्राणियों के विभाग को योनि कहा गया है। पुराणों में 84 लाख योनियों का वर्णन मिलता है- जल जन्मु 9 लाख, स्थावर 20 लाख, कृमि 11 लाख, पक्षी 10 लाख, पशु 30 लाख व मनुष्य 4 लाख प्रकार के माने गये हैं।

‘कुमारसंभव’ के अनुसार मस्तक, प्रमुख भाग, उच्चतम सिरे और शिखर के अर्थ में मूर्धन शब्द काम में लिया जाता है। प्रमुख के अर्थ में भी मूर्धन शब्द काम में लिया जाता है। प्रमुख के अर्थ में भी मूर्धन शब्द काम में लिया गया है। सिर पर विद्यमान के अर्थ में मूर्धन्य शब्द काम में लिया जाता है। मुकुट, साफे और पगड़ को भी मूर्धन कहते हैं। ●

संतों का समाज

हर्ष और कल्याणमय है,
जो संसार के लोगों
के लिए चलता-फिरता
तीर्थराज है।



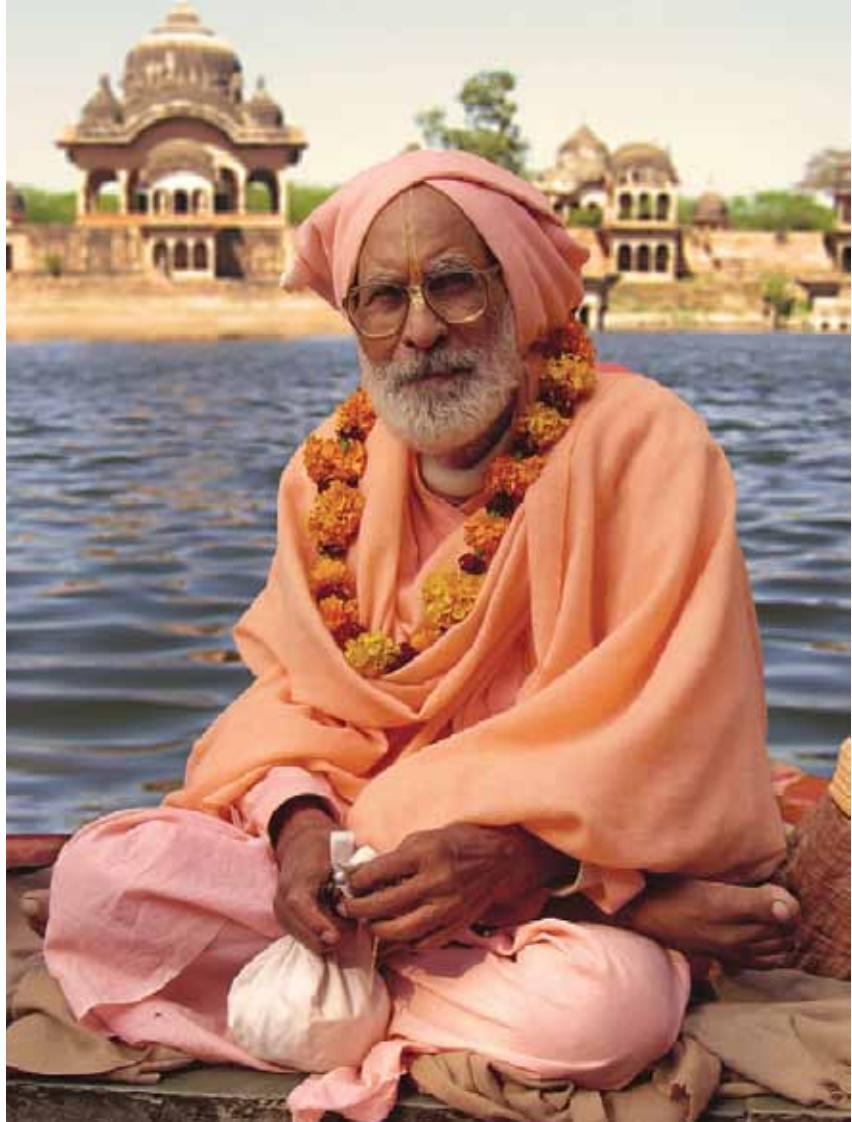
प्रभुदयाल माहेश्वरी

उस शाम डिस्ट्रिक्ट पार्क में सैर करते हुए रामचरितमानस पर प्रवचन के अंश सुन कर मेरे कदम उस ओर बढ़ गए, जहां से वह आवाज आ रही थी। वहां मैंने देखा कि अगरबत्तियों से सुवासित, सादगी भरे वातावरण में लगभग 50 वरिष्ठ नागरिक अपने बीच बैठे बयावद्ध वक्ता को तन्मयता से सुन रहे थे। मैं भी उस समूह में श्रोता बनकर बैठ गया। प्रवचन-समापन पर आरती और फिर प्रसाद वितरण के बाद लोगों की चुप्पी टूटी।

उन्होंने बड़ी गर्मजोशी से मेरा स्वागत किया और परिचय के बात बताया कि वे यहां रोजाना एक घंटा मानस पर चर्चा करते हैं। एक-दूसरे का कुशल-क्षेम जानकर सुख-दुख में यथासंभव शिरकत करते हैं, पर मास स्वेच्छा से अपने 'हितैषी कोष' में सहयोग राशि देते हैं, जिसका कुछ भाग अभावग्रस्त छात्र-छात्राओं के लिए बुक्स तथा स्टेशनरी खरीदने में और शेष अन्य जरूरतमंदों की आर्थिक सहायता के लिए व्यय किया जाता है। इनमें से कुछ लोग साक्षरता अभियान से जुड़े हैं और रात में कम्युनिटी हाल में साक्षरता कक्षाएं लेते हैं। ये लोग नियमित रूप से प्रातःकाल योग कक्षाओं में भाग लेते हैं, साधक या शिक्षक बन करा। जिस समाज में पग-पग पर इनका कुछ मिलता रहा है और जिसके बल पर अपना कार्यकाल पूरा करके ये इन्जिन के साथ सेवानिवृत्त हुए हैं, उसके लिए आभार स्वरूप कुछ करने का जब्ता है इनमें, यद्यपि इनके अनुसार यह सागर में बुंद बराबर है।

तभी वहां 6-7 वरिष्ठों का ग्रुप बन गया जो पास के अस्पताल में भर्ती अपने एक साथी की खैर-खबर लेने चल पड़ा। उनका हाल ही में ऑपरेशन हुआ था। मैं भी इनके साथ चल पड़ा। अपने चारों ओर इन्हे शुभचिंतक पाकर बीमार सज्जन के म्लान चेहरे पर मुस्कराहट खिल उठी और आंखों में कृतज्ञता के आंसू छलक पड़े। उनकी हौसलाअफजाई हुई। कुछ लोगों ने उनसे उनके काम पूछकर पूरा करने की जिम्मेदारी ली और शीघ्र स्वास्थ्य लाभ की कामनाएं करते हुए उनसे विदाई ली।

अगली सुबह मैं फिर उनसे मिलने जा पहुंचा। उन्हें प्रसन्न मन से योगासन करते देख



चलते-फिरते तीर्थ हैं बुजुर्ग

खुशी हुई। योग कक्षा के शार्ति पाठ के उपरांत अनेक वरिष्ठ बंधु दूध, मक्खन, डबल रोटी, सब्जी तथा फल आदि खरीदते हुए घर लैटे। बाद में अपनी बालकनी से देखा कि उनमें से कई बुजुर्ग पोते-पोतियों को ढेरों आशीर्वाद के साथ स्कूल बस में बिठाकर 'बाय' कर रहे थे। अपने परम्परागत मूल्यों को आधुनिकता के सांचे में ढालने का उनका यह प्रयास मुझे बहुत भाया।

दोपहर बैंक में उनमें से कई वरिष्ठ भाइयों से मुलाकात हुई जो टेलीफोन बिल जमा कराने, ड्राप्ट बनवाने या पेंशन लेने आए हुए थे और अपना काम उसी चुस्ती-फुर्ती से कर रहे थे। जैसे युवा लोग किया करते हैं। एक बदहवास युवक ने लाइन में खड़े लोगों के सामने अस्पताल पहुंचने की इमरजेंसी की समस्या खत्ते हुए तुरंत बैंक से पैसा निकालने की मजबूरी दिखाई। लोगों ने इसे समय बचाने की ट्रिक समझा। लेकिन एक वरिष्ठ सज्जन अपना नंबर उसे देकर यह कहकर सबसे पीछे जा खड़े हुए कि शायद इनकी आवश्यकता मुझसे अधिक है।

इन वरिष्ठों ने घर के छोटे-छोटे किन्तु महत्वपूर्ण काम संभाल कर अपने आपको सक्रिय और उपयोगी बनाए रखने का सूत्र आम हुआ है। आज की जीवनशैली में व्यक्ति की उपयोगिता समाप्त होते ही उसके अपने भी उससे पूँह फेरने लगते हैं। इनकी यह उपयोगता इन्हें किसी भी रूप में किसी पर भार नहीं बनने देती। बल्कि इन्हें सदा आदरणीय बनाए रखती है। इन्हें न किसी से द्वेष है और न ही शिकवा-शिकायत।

ये लोग हर रोज चर्चित घोटालों, ठगी और लूट-खसोट, माता-पिता के अपमान, अपराध तथा भ्रष्टाचार की खबरों पर दुनिया भर को कोसने के बदले खुद को सकारात्मक गतिविधियों की ओर मोड़ चुके हैं। उन्हें देखकर तुलसी बाबा की यह चौपाई याद आ जाती है-

मुद मंगलमय संत समाजू।
जिमि जग जंगम तीरथ राजू॥

अर्थात् संतों का समाज हर्ष और कल्याणमय है, जो संसार के लोगों के लिए चलता-फिरता तीर्थराज है। ●



डॉ. एम. एस. अग्रवाल

आज का मानव डरा हुआ है उसकी दृष्टि जिधर जाती है, कंपन होने लगता है। भागता है ज्वारभाटा की आवाज सुनाई देने लगती है, बास्तव में यह सब क्या है? धोखा जो संसार में जितना उलझेगा, डर की चढ़िया उतनी उलझती जायेगी। भवन, वैभव, संतान, पद यह सब माया के द्वार हैं जो हमें उलझाये रखते हैं।

सोचो! क्या डर तेरा जीवन है? प्रत्येक क्षण मृत्यु सामने दिखाई देती है। तू पागल मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारे और गिरजा के चक्कर में फँस जाता है लेकिन मिलता कुछ नहीं, डर की सीढ़ियां तीर्थों में विलीन हो जाती हैं।

अरे! अगर तू मृत्यु पर विजय पाना चाहता है नचिकेता बन अंदर झांक यमराज की शांत आकृति तेरा अभिवादन करेगी। तू ठहरा अंह का पुजारी फिर से चक्कर में फँस जाता है और समय की घुमेरी तुशे पागल बना देती है।

एक बार मीरा के साथ समय ने खेल खेला था। एक छोटी पिटारी में नागराज को पति ने भेज दिया। मीरा अपने गिरधर गोपाल में खोई हुई थी। पिटारी खोली नागराज जाग उठे और अपने विषेले फन से फुंकार करने लगे लेकिन मीरा अपने गिरधर के रास में नाच रही थी और कुछ पल बाद नागराज भी नृत्य में लीन हो गए। काले नाग की जगह वह कृष्ण थे जो अपनी मुरली में खोये हुए थे। मीरा प्रभु के इस रूप को देखकर बेस्थ हो गई और घुघरुओं की ध्वनि के सिवा कुछ नहीं था।

सोचो! जो मृत्यु में कृष्ण को छिपा देख सकता है उसे किसका डर याद आता है। एक बार बृजभूमि पर विशाल पंडाल लगा था। असंख्य भक्तजन विराजमान थे कुछ देर बाद प्रचंड आंधी आई और भूचाल के कंपन से सब उथल-पुथल हो गया। भक्तों का समूह पंडाल छोड़कर भाग खड़ा हुआ लेकिन मंच पर सूरदास बाबा अपनी ढपली बजाने में मस्त थे। कुछ पलों बाद सब शांत हो गया। भक्त लोग फिर से इकट्ठे हो गए। एक भक्त सूरदास बाबा के पास आया और बोला— बाबा इतना बड़ा तूफान आया। आंधी भूचाल में सब कुछ हिला दिया लेकिन आप यहाँ बैठे रहें? अरे! मुझे तो कुछ पता नहीं, भूकंप का शोर कहीं सुनाई नहीं दिया। मैं तो अपने मुरली बाले में खोया हुआ था, तुमने नहीं सुनी।

आज के मानव की यही अवस्था है मृत्यु के भय से भागता है माया का तूफान धेरे रहता है लेकिन जो तूफान को उसका खेल समझ लेते हैं उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। याद रखो संसार में सुख-दुख सब बाहर के साथी हैं। अंदर का कोई नहीं इनकी उलझन तुम्हें भटकाती है और भीतर झांकने नहीं देती यही कार्य नचिकेता ने



कल के नचिकेता हो तुम

किया था। यम से मिलने यमपुरी पहुंच गया। यम ने कहा— हे! ब्राह्मण मैं तुम्हें नमस्कार करता हूं। तुमने मेरे घर पर तीन रात वास किया है अतः प्रत्येक रात के लिए एक करके हिसाब से तीन वर मांग लो।

नचिकेता को स्वर्गिक अग्नि का वरदान मिला और यमदेव ने सदा के लिए स्वर्गिक अग्नि का नामकरण कर दिया। उस समय जीवन मृत्यु का प्रश्न आ गया। यमराज ने अनेक प्रलोभन दिए लेकिन वह अपने आसन से नहीं डिगा। यमराज मुस्कराये और बोले— देख जो मनुष्य अविद्या के धेरे में निवास करता है उसकी बुद्धि अपने को महापंडित मान लेती है यही उसकी मूढ़ता है। वह अंधे की तरह चक्कर काटता है लेकिन विवेकी मनुष्य इस मायाजाल से निकल कर दिव्य पथ को अपनाता है। कारण मूँह केवल एक सीमित लोक को जानता है लेकिन जाग्रत के सामने मृत्यु वश में होती है।

जीवन की प्रत्येक घड़ी चैतन्य अवस्था के लिए बनी है। अगर एक पल भी खुमारी में खो

गए, यमराज के सिपाही के सामने खड़े दिखाई देंगे। यही डर है जो मन को धेरे रहता है।

क्या यह चक्कर कभी बंद नहीं होगा? क्यों नहीं! नचिकेता की तरह समर्पण का रस्ता अपनाओ कितना सरल उपाय है। मां की गोद में बच्चा कितना शात और निंदर हो जाता है। अपने को बदलो मायावी चक्कर में क्यों पड़ते हो? समय का प्रेम केवल विष है, कैरें की तरह।

निर्भीक बनने के लिए राम बनना होगा। परिस्थिति से भागना नहीं। निंदर होकर चलना यही शिक्षा नचिकेता को यमराज ने दी।

जीवन के अंतरंग को आंधी तूफान से कोई मतलब नहीं। प्रकृति के खेल मृगलाया है। उठो और उसके महारास में खो जाओ। राधा-कृष्ण तुम्हारे हाँगे— कितना परिवर्तन, सोचो जहां ठाकुर खड़े हों वहां डर का क्या काम? जागो! निंदर बनो, नचिकेता बनो, संसार का तूफान तुम्हारा मुठ्ठी में होगा।

—परमार्थ निकेतन, स्वर्गाश्रम
ऋषिकेश-249304 (उत्तराखण्ड)



एक बार श्रीराम ने उनसे पूछा, 'हनुमान तुम कौन हो?' इसका जो उत्तर हनुमान ने दिया उससे ज्ञान की पराकाष्ठा का पता चलता है। उन्होंने कहा, 'देह की दृष्टि से मैं आपका दास हूँ और जीव की दृष्टि से आपका ही एक अंश हूँ। अध्यात्म की दृष्टि से तुम ही मुझ में हो यह मेरा दृढ़ विश्वास है।'

श्रीराम के सत्त्वे भक्त हनुमान



चंद्रमोहन

हनुमानजी की गणना परम भक्तों में की जाती थी। कहते हैं कि आज भी जहाँ भी रामकथा हो वहाँ हनुमान अवश्य उपस्थित होते हैं। रामायण और गीता आदि ग्रंथों में भक्तों की चार श्रेणियां बतायी गई हैं अर्थात् आर्त, अर्थाथी, जिज्ञासु और ज्ञानी। इनमें से चौथे अर्थात् ज्ञानवान् अथवा ज्ञानी को उत्तम भक्त कहा गया है। हनुमानजी चौथी श्रेणी के भक्त थे।

एक बार श्रीराम ने उनसे पूछा, 'हनुमान तुम कौन हो?' इसका जो उत्तर हनुमान ने दिया उससे ज्ञान की पराकाष्ठा का पता चलता है। उन्होंने कहा, 'देह की दृष्टि से मैं आपका दास हूँ और जीव की दृष्टि से आपका ही एक अंश हूँ। अध्यात्म की दृष्टि से तुम ही मुझ में हो यह मेरा दृढ़ विश्वास है।' यहीं थी उन ज्ञानियों में अग्रणीय और श्रीराम के प्रिय भक्त की महानता।

हनुमानजी पवन पुत्र थे, पवन देव ने उनको अनेक वरदान दिये थे, उसमें से ही एक था श्रीराम की भक्ति। इस तरह से बचपन से ही हनुमान को राम के नाम का ज्ञान हो चुका था। इसलिए वह जब भी अकेले होते तो उस वक्त श्रीराम के ध्यान में डूब जाते और सोचते कि ना जाने कब उनसे मेरा मिलन होगा, बचपन से ही वह श्रीराम की भक्ति और भजन किया करते थे। ये नाम उनके रोम-रोम में समा चुका था।

इस नाम की मिठास उनके संपूर्ण अस्तित्व में घुली थी। उन्हें लगता था कि वह सदा से ही प्रभु के हैं और सदा ही प्रभु के रहेंगे और जब प्रभु भी उनके हैं तो वो मुझे दर्शन क्यों नहीं दे रहे हैं, कहीं मुझसे कोई गलती तो नहीं हो गई।

परन्तु जब-जब उनको ऐसा लगता तो उनके सपने में श्रीराम दर्शन देते, जिससे उनकी व्याकुलता और भी बढ़ जाती, उन्हें स्वप्न आता कि रामजी कह रहे हैं हनुमान मैं तुमसे अलग नहीं हूँ शीघ्र ही तुमसे मिलूंगा। परन्तु हनुमान और भी व्याकुल हो जाते, पर कहते जब प्रभु मुझे जानते हैं तो मझसे मिलते क्यों नहीं? जरूर वह मुझसे नाराज हैं और मुझमें ही खोट है।

हनुमानजी अपनी गलती खोजने लगते ताकि उसे सुधार सकें। उन्हें तलाश रहती हर वक्त अपनी उस कमजोरी की, जो उन्हें श्रीराम से मिलने नहीं देती। श्रीराम के प्रति हनुमानजी के मन में ऐसा पवित्र पावन प्रेम था कि राम भी उन्हें भरत के समान ही स्नेह करते थे।

हनुमानजी की गणना परम भक्तों में की जाती है। कहते हैं कि आज भी जहाँ भी रामकथा हो वहाँ हनुमान अवश्य उपस्थित होते हैं। अपने हृदय को चीरकर राम-सीता युगल मूर्ति के दर्शन कराने वाले संकटमोचन को प्रभु चरित्र सुनने में बड़ा आनंद आता है। हनुमान चालीसा में भी लिखा है-

प्रभु चरित सुनिके को रसिया।

राम लखन सीता मन सिया॥

गोस्वामी तुलसीदासजी ने रामकथा लिखी। अतः हनुमान स्वयं ही उनके अंगरक्षक बन गए। जो श्रीराम प्रभु का गुणगान करता है, वह व्यक्ति हनुमान का भी प्रिय हो जाता है। एक किंवदंती

के अनुसार रुद्र के अवतार थे। उन्होंने रामजी की सेवा के लिए ही हनुमान का रूप धरा था। जब अशोक वाटिका में वह माता सीता को प्रभु का संदेश सुनाते हैं तो स्वयं भी प्रभु की व्यथा से पीड़ित हो उठते हैं।

रामजी के सेवक के रूप में हनुमान बड़े-से-बड़ा कार्य करने से भी नहीं घबराते। समुद्र लांघने का प्रश्न आया तो वह राम-नाम का स्मरण करते हुए पार जा उत्तरे। मार्ग में प्रलोभनों की कमी नहीं थी। यदि वह चाहते तो भोजन तथा विश्राम का आमंत्रण मिलने पर रुक भी सकते थे परन्तु वह विनयपूर्वक हाथ जोड़कर कहते हैं- रामकाज कीन्हे बिनु मोहि कहाँ विश्राम।

सुरसा ने मृत्यु का भय दिखाकर रोकना चाहा तो हनुमान ने अपनी चातुरी का प्रयोग किया और उसके मुख में जाकर लौट आए। प्रभु का काज किए बिना सेवक को मरण का भी समय कहाँ था

संजीवनी बूटी लानी हो अथवा प्रभु आगमन की सूचना अर्थात् पहुँचानी हो, माता सीता का पता लगाना हो अथवा लंका नगरी को भस्म करना हो, लंका के विशालकाय असुरों से लोहा लेना हो अथवा मायावी रक्षक्ष-राक्षसियों को सबक सिखाना हो, प्रभु के हृदय को सांत्वना देनी हो अथवा उनकी चरण सेवा करनी हो। हनुमान एक भक्त, पुत्र, सखा, भाई, दूत और सेवक के रूप में प्रत्येक कर्तव्य को सहज भाव से पूरा करते हैं। तभी तो हम भी सर्व कहाँ पाते हैं-

जय हनुमान ज्ञान गुण सागर।

जय कपीश तिहुं लोग उजागर॥



स्वप्न दमित इच्छाओं की परिणति हैं



मानसश्री गोपाल राजू

स्वप्न दमित इच्छाओं की परिणति है, यह सत्य है, परन्तु मिथ्या यह भी नहीं है कि उनमें भविष्य सूचक अनेक प्रत्यक्ष और परोक्ष संकेत छिपे हुए हैं। आये दिन अनुभव में आने वाले स्वप्न दर्शन और उनके शुभाशुभ फल विचार इसके साक्षी हैं।

वराहमिहिर ने स्वप्न फल प्राप्ति का समय स्पष्ट किया है। रात्रि के पहले भाग में जो स्वप्न आता है, वह वर्ष पूरा होने पर अपना फल देता है। दूसरे भाग का स्वप्न छह माह में अपना फल देता है। रात्रि के तीसरे भाग का स्वप्न तीन माह में फलीभूत होता है। रात्रि के चौथे भाग अर्थात् रात्रि के अंत में जो स्वप्न आता है, वह तत्काल फल देता है। वृहत् यात्रा ग्रथ में लिखा है कि यदि एक ही रात में अच्छे और बुरे दोनों स्वप्न दिखाई दें तो केवल पीछे वाला स्वप्न ही अपना शुभाशुभ फल दिखाता है। दिन के समय दिखाई देने वाला स्वप्न अधिकांशतः निष्फल होता है।

स्वप्न विचार ग्रंथों में लिखा है कि अरुचिकर, डारावने अथवा अन्य किसी भी प्रकार के दुःस्वप्न निद्रा से उठने के बाद किसी को भी नहीं बताने चाहिए। यदि ऐसे स्वप्न आयें तो गंगाजल सेवन करके पुणः सो जाना चाहिए। प्रातः: सर्वप्रथम गाय, मार, देवालय, सौभाग्यशाली नहाई-धोई

शृंगारयुक्त स्त्री, सात्त्विक और पूजापाठी ब्राह्मण आदि के दर्शनों से ऐसे सपनों का दुष्प्रभाव स्वतः ही समाप्त हो जाता है। सत्कर्मी ब्राह्मण को सर्वप्रथम यदि ऐसे सपने के बारे में बोल दिया जाये तब भी उनका दुष्प्रभाव निष्क्रिय हो जाता है। यदि कोई भी साधन न बन पड़े तो उठते ही ऐसे सपनों को शौचालय में बोल देना चाहिए, इससे भी अनर्थ की संभावना समाप्त हो जाती है। अशुभ स्वप्न के दुष्प्रभाव से यदि अकारण यथा उत्पन्न हो रहा है तो प्रातः: नहा धोकर तिल से अग्नि में होम करना लाभदायक सिद्ध होता है। सुपात्र को यथा श्रद्धाभाव और सामर्थ्य के अनुसार दान देने से भी अशुभता की संभावना कम होने लगती है।

सौभाग्य से किसी प्रकार के अच्छे सपने दिखाई दें तो उनको सदा गुप्त रखना चाहिए क्योंकि इसमें ही शुभता का भैंद छिपा है। संध्यव हो तो निद्रा त्याग कर ऐसे सपनों को सिद्ध करने के लिए नियमानुसार और शास्त्रोक्त क्रम-उपक्रम कर लेना चाहिए। सपनों में दृष्ट सत्पुरुष अथवा दुष्टजनों को यदि श्रम से उनका नाम बोलकर सिद्ध कर लिया जाए तो मानव कल्याण के लिए अनेकानेक लाभ उठाये जा सकते हैं।

अपने को जलाना, इंद्र ध्वज को छूना, जल में विहार करना, आग खाना, हाथी से डरना, सदाचारी ब्राह्मण देखना, चंद्र तथा सूर्य को खंडित देखना, गाय का दूध निकलते देखना, सुंदर स्त्री को अपने में समाना, अपने शरीर पर घास, वृक्ष, फूल, जल देखना, पर्वत को उखाड़ना, सूर्य, चंद्र, पृथ्वी, नक्षत्रादि का भक्षण करना, बेल, पर्वत, हाथी, घोड़े, सिंह पर चढ़ना, समुद्र पा लेना,

उजला घोड़ा, फल, ध्वजा, छत्र, चामर, कमल, मणियां आदि स्वप्न नौकरी, उन्नति, व्यापार में शुभाशुभ फल देते हैं।

जीभ से आकाश को चूमना भूमि भवन का सुख देता है। किले पर चढ़ना, तलवार, कवच, आभूषण के लाभ तथा शत्रुओं पर विजय कराता है। अपने सिर को कटते देखना, जल में तैरना, हथिनी, घोड़ी, गाय का अपने घर में प्रसव देखना और इन सबका रोदन सुनना शुभकारक सिद्ध होता है। सुंदरी, मैल का शरीर में लगना, देव तीर्थ, जलाशय देखना धन का लाभ करवाते हैं। रोगी मनुष्य का सपना व्याधि से छुटकारा दिलवाता है। यदि सपने में सांप काट ले तो कार्य सिद्ध का संकेत मिलता है।

हंसना, विवाह, नाच-गाना, कुंआरी का आलिंगन, पुरुष मैथुन, अपने अंग की हानि होना, दक्षिण दिश को जाना, घर का गिरना, सफाई करना, गेरुआ वस्त्र धारण करना, लाल लेपन का सेवन सब बुरा फल देते हैं। हिरण सूअर, ऊंट की सवारी, अनेक प्रकार की व्याधियां देती हैं।

यक्ष, राक्षस, निशाचरों को देखना, लाल पदार्थ का लेपन, लाल वस्त्र को धारण करना, तेल मर्दन, बाल कटा आदमी, गधे की सवारी, काला वस्त्र धारण किये हुए इंसान को देखना, स्वयं की मृत्यु देखना, केश, अंगार, भस्म, सर्प, जलविहीन नदी, बिखरे बाल, पूरे शरीर में कीचड़, गदडे अथवा अग्नि में गिरकर वापस न निकल पाना आदि जैसे सपने व्यक्ति को शारीरिक कष्ट पहुंचाते हैं।

-30, सिविल लाइंस, रुड़की (उत्तराखण्ड)



रमेश भार्ड ओड़ा

हरेक भक्त सिर्फ भगवान को चाहता है

सीता तो भक्ति है। वह सदैव श्रीराम की सेवा में रहना चाहती है। वह वन में भी राम के संग चलीं। सब दुख सहे लेकिन राम का संग नहीं छोड़। यह है भक्ति।

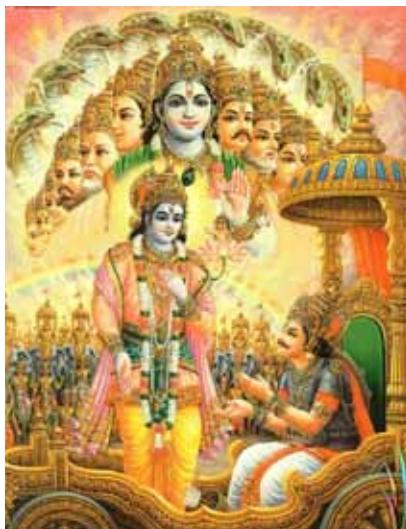
ईश्वर की भक्ति में एक समय ऐसा आता है, जब साधक साधना की इतनी ऊँचाई पर पहुंच जाता है कि वह विदेह हो जाता है। उसे अपनी अवस्था का अहसास नहीं रहता। वह जिस हाल में होता है, उसी में प्रभु का समरण करता रहता है।

पर साधक की साधना में उसे विदेह करने वाला क्षण कैसे आता है? वह आता है नियमित सत्संग से। इस बात को सदैव ध्यान रखना कि जहाँ सत्संग है, वहाँ सुमिति है। और जहाँ सुमिति है वहाँ संपत्ति है। सुमिति सत्संग से ही मिलेगी। सत्संग से ही हम जान पाते हैं कि यज्ञ के अतिरिक्त अन्य कर्म मनुष्य को बांधते हैं। जब फलासक्ति को छोड़कर भगवान के लिए कर्म करते हैं और उन्हें ईश्वर को ही अपित करते हैं, तब हम में सुमिति जगती है। ये तीनों बातें ईश्वर के प्रति प्रेम रखने के कारण जीव में प्रकट होती हैं।

केवट ने भगवान राम को दंडवत प्रणाम किया और अपनी नाव से उन्हें नदी के पार ले गए। नदी पार कराने के बाद केवट ने उनसे अपने श्रम की कीमत नहीं ली। बल्कि शीश नवाकर कहा, नाथ! आज मैं काढू न पावा। यानी केवट को इसके बदले में कुछ नहीं चाहिए।

जीव जिससे प्रेम करता है, उसकी सिर्फ प्रसन्नता चाहता है। अगर प्रेम नहीं है तो कोई भी कर्म मजदूरी माना जाएगा और उसका मूल्य मांगा जाएगा। भक्ति और प्रेम में कर्म मजदूरी नहीं होता। बल्कि इस भाव से जो कर्म किया जाता है और उससे दूसरों को जो सुख मिलता है, उसमें तुम सुखी होते हो।

इसलिए शास्त्रों में कहा गया है कि शास्त्र



और विधि के अनुसार कर्म करो। रामकथा मुख्यतः विधि रूप कर्म सिखाती है। रामायण असल में एक तरह का प्रयोगशास्त्र है। उससे स्पष्ट होता है कि राम ने धर्म को जीया। जीवन भर वही किया जो शास्त्रों के अनुसार सही होता है। इसलिए वही कर्म करो जो शास्त्र कहते हैं। ऐसा करेंगे तो सत्संग हमारी मति (बुद्धि) को सुमिति बनाएगा। और जब सुमिति से प्रेरित होकर कोई व्यक्ति अच्छे कार्य करेगा यानी सत्कर्म रूपी हल चलाएगा तो भक्ति रूपी सीता प्रकट होंगी।

जब सीता प्रकट हुई तो क्या हुआ था? तब भगवान स्वयं आए, उन्होंने शिव का धनुष भंग किया और सीता ने उन्हें वर लिया। ऐसी कथा

है कि सीताजी ने एक बार दाएं हाथ से शिव का धनुष उठाया और उसके नीचे का जमीन बाएं हाथ से लीप दी। राजा जनक को बड़ा आश्चर्य हुआ कि यह कैसे हुआ? उन्होंने सोचा कि सीता के रूप में मेरे घर में कोई शक्ति प्रकट हुई। वह धनुष तो और कोई नहीं उठा सकता। राजा जनक ने समझ लिया कि यह तो परम शक्ति है, उन्हें उनके योग्य वर को सौंपना होगा। ऐसा सोचकर उन्होंने घोषणा की कि जो यह धनुष उठाकर उस पर प्रत्यंचा चढ़ायेगा, सीता उसी का वरण करेंगी। राम ने धनुष तोड़ा तो उससे यह साबित हुआ कि वही उस शक्ति के स्वामी हैं। ऐसा जानकर सीता ने राम के गले में बरमाला डाल दी।

सीता तो भक्ति है। वह सदैव श्रीराम की सेवा में रहना चाहती है। वह वन में भी राम के संग चलीं। सब दुख सहे लेकिन राम का संग नहीं छोड़। यह है भक्ति। भक्ति की भी यही भूमिका है कि वह भगवान से कुछ नहीं चाहता, वह सिर्फ भगवान को चाहता है।

राम के पूर्व भी रावण को परास्त करने वाली शक्तियां थीं। सहस्रार्जुन ने रावण को परास्त किया था। बाली छह महीने तक रावण को कांख में दबाकर धूमते रहे थे। तो राम क्या रावण का ही केवल वध करने के लिए इस धरती पर आए थे? नहीं, वह तो जन कल्याण के लिए आये थे। जिससे केवल भक्ति भवित्व में अनेक ब्रह्मांड जन्मते और नष्ट होते हैं, उसके लिए रावण को मारना क्या कठिन था? भगवान केवल संतों और संत स्वभाव वाले लोगों की रक्षा के लिए आये थे। महाकवि तुलसी ने कहा है— विप्र, धनु, सुर, संतहित। लीन मनुज अवतार। ●

अपने दुखों पर सोचने वाला शख्स है सबसे गरीब

:: डेविड ह्यूम ::

7 मई 1711 को स्कॉटलैंड के एडिनबर्ग में जन्मे डेविड ह्यूम एक जाने माने फिलोसोफर के अलावा इतिहासकार, निबंधकार और अर्थशास्त्री भी थे। मुख्य रूप से यथार्थवाद और अनुभववाद पर लिखने के अलावा ह्यूम ने धर्म पर भी खूब लिखा, लेकिन उनके लेखन से यह जाहिर नहीं होता कि धर्म को लेकर उनकी निची सोच क्या थी। 25 अगस्त 1776 को उनका निधन हो गया।

● अगर किसी शख्स का झुकाव आशा और आनंद की तरफ होता है तो वह शख्स दुनिया शून्य सुखी परिवार। मई 2014

का सबसे बड़ा रईस है। इसी तरह जो शख्स डर और दुख के बारे में सोचता है, वह सब कुछ होते हुए भी गरीब है।

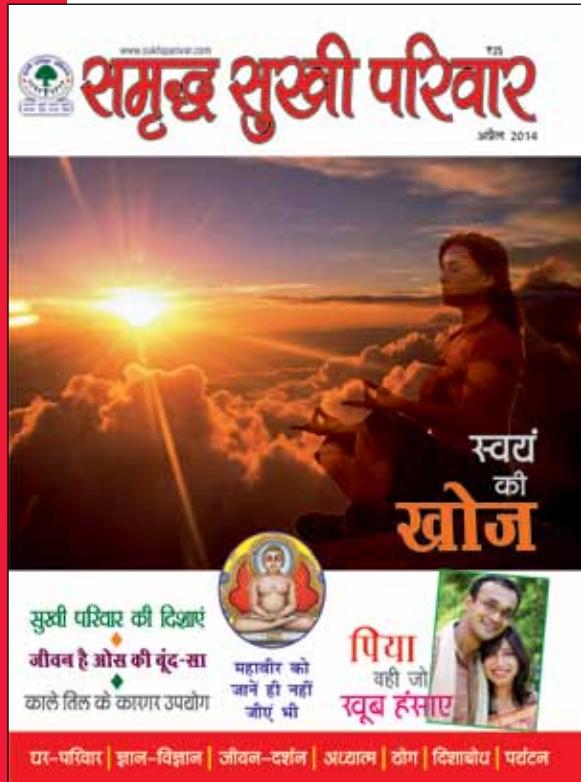
- फिलोसोफर होना अच्छी बात है, लेकिन यह भी सुनिश्चित करें कि आप अपनी पूरी फिलोसोफी के बीच भी इंसान बने रहें।
- इंसानी जिंदगी के लिए रीत-रिवाज सबसे बड़े गाइड की तरह हैं, कारण और लॉजिक हर जगह नहीं चलते।
- इंसानी फिरतर इंसानी जिंदगी से संबंधित एकमात्र साइंस है, फिर भी इसे सबसे ज्यादा नजरंदाज किया जाता है।
- यह एक राजनीतिक सूक्ति है कि हर इंसान

को धूर्त समझो।

- इस दुनिया में ऐसा कोई लाभ नहीं है, जो पूरी तरह खालिस है। हर लाभ के साथ कुछ-न-कुछ मिलावट होगी ही।
- कानून जो भी तकत आपको देता है, उसकी काट भी अपने पास रखता है।
- दोस्तों के बीच होने वाले वाद-विवाद से सचाई जानने में मदद मिलती है।
- किसी काबिल इंसान का अगर इस्तेमाल न किया जाए तो वह अब्बल दर्जे का कूड़ा साबित हो सकता है। ठीक उसी तरह जैसे अगर किसी उपजाऊ जमीन पर खेती न की जाए तो वह बंजर हो जाती है।

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मासिक मुख्यपत्र



वार्षिक शुल्क
300 रुपये
दस वर्ष
2100 रुपये
आजीवन
3100 रुपये

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

विज्ञापन और
सदस्य बनाने
हेतु प्रतिनिधि
संपर्क करें

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

विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन-जन तक पहुंचाएं

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

नाम.....

पता.....

फोन..... ई-मेल.....

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

दिनांक.....

आवेदक के हस्ताक्षर

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

सुखी परिवार फाउंडेशन

ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट, 25 आई. पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली-110 092

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



Here are Some Shocking Truths



Maulana Wahiduddin Khan

The person who invented dynamite, Alfred Nobel, went on to establish 90 armament factories and amassed huge amounts of wealth through the arms trade. Then an incident took place which totally changed the course of his life.

In 1888, the death of his brother caused several newspapers to mistakenly publish obituaries of Alfred. One French obituary stated: "Le marchand de la mort est mort" ("The merchant of death is dead"). The obituary went on to say, "Alfred Nobel, who became rich by finding ways to kill more people faster than ever before, died yesterday." Alfred, shocked at what he read, then took a positive decision about his life. In 1895, at the Swedish-Norwegian Club in Paris, Nobel signed his last will and testament and set aside the bulk of his estate to establish the five Nobel Prizes, including the prestigious Nobel Peace Prize.

Shock is a great educator. It sets off such a process of brainstorming that a whole new mindset takes shape and as a consequence a new human personality emerges: if in the pre-shock period he

Shock is the greatest positive factor in one's life, provided one responds positively to it. Everyone can become inspirational like Alfred Nobel; the only condition being that one should take shocks as a source of learning rather than a source of anger.

was just a man, in the post-shock period he emerges as superman.

Shocks, great or small, are very common. Almost everyone has had experience of them. But the majority take these as negative experiences and are unable to learn a lesson from them. However, shock is not an accident: shock is the language of Nature. Nature speaks in the language of shocks. If one saves oneself from becoming negative after suffering a shock, this can be a highly creative experience.

Shock will stimulate your mind, and will unfold your potential. It initiates creative thinking processes. It helps you to take better decisions in your life by bringing you from a state of total derailment to being right back on track. In other words, it makes you realistic in your approach.

Shock is the greatest positive factor in one's life, provided one responds positively to it. Everyone can become inspirational like Alfred Nobel; the only condition being that one should take shocks as a source of learning rather than a source of anger.

There are so many instances of people who received shocks, but were able to face them with a positive mind. Shock had proved a booster to their uplift.

One such example is that of M K Gandhi, who spent twenty years in South Af-

rica. In June 1893, he had to undertake a trip to Pretoria in the Transvaal, a journey which took Gandhi to Pietermaritzburg. There, Gandhi took his seat in a first-class compartment, since he had purchased a first-class ticket. The railway officials ordered Gandhi to remove himself to the van compartment, since non-whites were not permitted in first-class compartments. As Gandhi refused to comply with the order, he was pushed out of the train, and his luggage was tossed out onto the platform in the extremely bitter cold of the winter.

What happened with Gandhi was an example of violence. Yet he decided to work for peace. He returned to India and started his movement which was based on ahimsa, non-violence. Soon, he became a champion of non-violent activism.

According to the law of nature, life is not a smooth journey: it is a journey through shocks. One has no option but to accept this as a reality. Indeed, the course nature takes is determined by shocks and challenges. Anyone who seeks to make himself successful should understand this reality and take shocks as stepping stones in life. Follow Maulana Wahiduddin Khan at speakingtree.in and post your comments there. •

Journey of the Microcosm

Shri Shri Anandamurti

The cosmic mind is a combination of cosmic mahat, aham and citta, in the extroversial phase of creation. Let me explain what these terms mean. In the beginning there was cosmic Consciousness, which is a transcendental entity. The flow of Prakriti, the operative principle goes on, and gradually the geometrical figures of sentient, mutative and static are formed. According to the law of swaroopa parinama, these multi-conical figures are transformed into a triangle. After that, the resultant form comes out from one vertex of the triangle. That force is sentient in nature and gives bondage to Purusha, that gets a subjective feeling: "I (exist)." This is called mahattattva.

The extroversial phase proceeds and the mutative force 'crudifies' a part of mahattattva and gives another feeling to Pu-

rusha – "I do," or ahamtattva. Lastly, due to the domination of the static force, Purusha gets an objective feeling – (done "I") or citta. The combination of these three is called the cosmic mind.

The cosmic mind is uni-purposive and multilateral. The unit mind is multi-purposive and unilateral. The entire world is internal to the Cosmic Mind that does not require any indriya or organ. The world is external to the unit mind; it cannot function without organs.

The first and primary streak of awakened consciousness finds its way through the crudest portion of the mind-entity. With simple cellular structures, the mind is confined to a few expressed elements of the body, its pleasure and protection. Whatever propensity exists is only for protecting the entity against environmental pressures and for increasing the number of similar creatures. The plant world that precedes the cellular animal organisms also has the privilege of the manifestation of

The Ugly and the BEAUTIFUL



J Krishnamurti



That green field with mustard-yellow flowers and a stream running through it is a lovely thing to look upon, is it not? Yesterday evening I was watching it, and in seeing the extraordinary beauty and quietness of the countryside, one invariably asks oneself what is beauty. There is an immediate response to that which is lovely and also that which is ugly, the response to pleasure or of pain, and we put that feeling into words saying, 'This is beautiful' or 'This is ugly.' But what matters is not the pleasure or the pain; rather it is to be in communion with everything, to be sensitive both to the ugly and the beautiful.

To understand what beauty is, to have that sense of goodness which comes when the mind and heart are in communion with something lovely without any hindrance so that one feels completely at ease – surely, this has great significance in life; and until we know this response to beauty our lives will be very shallow. One may be surrounded by great beauty, by mountains and fields and rivers, but unless one is alive to it all, one might just as well be dead.

What is beauty? Cleanliness, tidiness of dress, a smile, a graceful gesture, the rhythm of walking, a flower in your hair, good manners, clarity of speech, thoughtfulness, being considerate of others, which included punctuality – all this is part of beauty. But it is only on the surface, is it not?

There is beauty of form, of design, beauty of life.... You may have a beautiful face, clean-cut features, you may dress with good taste and have polished manners, you may paint well or write about the beauty of the landscape, but without this inward sense of goodness all the external appurtenances of beauty lead to a very superficial, sophisticated life, a life without much significance.

Mind you... we must all have good manners, we must be physically clean and dress tastefully, without ostentation, we must be punctual, clear in our speech, and all the rest of it. These things are necessary, and they create a pleasant atmosphere, but by themselves they have not much significance.

It is inward beauty that gives grace, an exquisite gentleness to outward form

and movement. And what is this inward beauty without which one's life is very shallow? ...To help you to discover what is inward beauty, without which outward form and movement have very little meaning, is one of the functions of right education; and the deep appreciation of beauty is an essential part of your own life.

Can a shallow mind appreciate beauty? It may talk about beauty, but can it experience this welling up of immense joy upon looking at something that is really lovely? When the mind is merely concerned with itself and its own activities, it is not beautiful; whatever it does, it remains ugly, limited; therefore it is incapable of knowing what beauty is. Whereas a mind that is not concerned with itself, that is free of ambition, a mind that is not caught up in its own desires or driven by its own pursuit of success – such a mind is not shallow, and it flowers in goodness. It is this inward goodness that gives beauty, even to a so-called ugly face.

When there is inward goodness, the ugly face is transformed, for inward goodness is really a deeply religious feeling. •

mind. In the cellular animal organisms, however, the expressions of propensities are very distinct. Though the initial tendencies remain confined to the preservation of material existence, with a gradual instinctive clash in progress, new propensities find their way, making the manifestation of dormant consciousness still more distinct as the older structures are evolved into the forms of new species.

The organs' relative strength is determined according to the needs of the mind for preserving the body against environmental conditions. Thus the physical structure goes on developing and getting complex with the development of the mind. The power of self-expression remains confined to the instinctive desires of self-preservation and procreation in the most underdeveloped organisms. But with the widening of the psychic horizon, this power goes on increasing and finally finds highest expression in the form of human beings.

Lower organisms are slaves to matter – they can make adjustments in the environment but cannot mould it. Animal consciousness identifies body-consciousness with existential consciousness, but human consciousness tries to investigate on the synthetic plane. Though the potentiality of the highest consciousness is always latent even in the lowest organisms, its coruscation becomes clearer with the increased circumference of the mind. This presupposes the adequate and consummate unfolding or awakening of the working and intuitive intellects.

It is on the pure existential intellect that the reflection of the Cognitive Entity or Knower-Progenitor finds clearest expression. If the cerebral nerves stop functioning and all the psychic momenta of the past are exhausted, the unit existential intellect loses its entity permanently in the ocean of blissful Consciousness. This is the end of the journey of the microcosm. •

बच्चों का विकास



परिवार का वातावरण ऐसा बनायें जिससे बालकों पर अच्छी हाप पड़े। यदि समाज का वातावरण उत्कृष्ट हो तो किशोरों की चिंता की भार अभिभावकों पर अधिक न पड़े। रहन-सहन की अनुचित सुविधाएं किशोर को वास्तविक विभूतियां प्रतीत होने लगती हैं।



रामविलास वर्मा

बच्चों के समुचित विकास के लिए परिवार में कई बातों पर ध्यान देना चाहिए। सर्वप्रथम सच्चाई का पाठ पढ़ाया जाए। ईमानदारी से उपर्युक्त धन से परिवार का भरण-पोषण हो। शिष्याचार का पालन तथा बड़े और छोटे का व्यवहार शिष्याचार पूर्ण होना चाहिए। बच्चों के निर्माण के लिए एक आदर्श परिवार के निर्माण का होना बहुत आवश्यक है जिसमें सेवा, सत्कार, परोपकारिता, सच्चाई, श्रम, निष्ठा आदि सदगुणों का व्यवहारिक रूप हो। रहन-सहन, दिनचर्या, परम्परा, भाषा व्यवहार, पहचान आदि के लिए दस वर्ष की आयु में ही सुधार परिवर्तन होते हैं। इनमें घर के वातावरण का ही प्रधान प्रभाव रहता है। अभिभावकों की सर्वतोषीयता इन्हीं दिनों पूरी काम आती है। इसके पश्चात बच्चा स्कूल जाने लगता है तब वह अध्यापकों के प्रभाव से प्रभावित होता है और साथियों की भली-बुरी आदतों को भी अपनाने लगता है। इसे सामाजिक जीवन का आरभ कह सकते हैं। समाज में भले लोग कम, बुरे लोग अधिक हैं। बच्चों में भी वैसी आदतें ही पारिवारिक वातावरण में तथा पारस्परिक मेल-जोल से प्राप्त होती देखी गई है। यहीं समय है जब उन्हें बुझियों से बचाया जाए और अच्छाई के प्रति आस्थावान अभ्यस्त बनाया जा सकता है। ठीक यहीं युक्ति किशोरवस्था के संबंध में कही जा सकती है। इन दिनों किशोर भावुक भी रहता है और उत्तेजित भी। बढ़ोतारी के दिनों में साहस बढ़ना स्वाभाविक है और महात्वकांक्षा

का दौर भी। स्थिरता, समझदारी, परिपक्वता आने पर ही उभरती है। इस आयु में जोश अधिक व होश कम होता है।

इस आयु में बालकों को विशेष रूप से संरक्षण, मार्गदर्शन एवं नियंत्रण आवश्यक होता है। यदि कहीं उस समय स्वेच्छाचारिता बरती जाने लगी तो उसमें किशोर काल की अनुभवहीनता के कारण सर्वनाश होता है। उनके परिजन भी मुश्किल में फंसते हैं।

परिवार का वातावरण ऐसा बनाये जिससे बालकों पर अच्छी हाप पड़े। यदि समाज का वातावरण उत्कृष्ट हो तो किशोरों की चिंता की भार अभिभावकों पर अधिक न पड़े। रहन-सहन की अनुचित सुविधाएं किशोर को वास्तविक विभूतियां प्रतीत होने लगती हैं। वह उसी प्रकार जीवन-क्रम को अपनाने में शौर्य और शान समझ बैठता है। ऐसी स्थिति में अभिभावकों का यह कर्तव्य हो जाता है कि वे किशोर के प्रति तनिक भी उपेक्षा न बरतें। उनकी व्यस्तता और विकास दोनों का ध्यान रखें। इस आयु में जोश बहुत रहता है पर अनुभव के अभाव

में अपनी मानसिकता और शारीरिक शक्तियों का सुनियोजन नहीं कर पाता। इसलिए अपनी इच्छा और कार्यपद्धति को ही उचित मानता है। इन सबके रुकने पर उसे अपनी प्रतिष्ठा और अपमान का रूप दे देता है।

भारतीय संस्कृति के अनुसार हमारे युवकों को स्वस्थ, सुंदर, सुशील, विनम्र अनुशासित, विद्वान् तथा चरित्रवान् होना चाहिए। युवावस्था में प्रवेश करते ही लड़के के साथ व्यवहार एवं वार्तालाप में जहां इस बात का ध्यान रखा जाए कि उसके स्वाभिमान एवं अहं-भावना को अनुचित ठेस न पहुंचाई जाए वहीं उन पर प्रभाव भी डाला जाए कि उन्हें परिवार समाज का ऋण चुकाना है। मुख्यतः सुसंस्कारिता के चार आधारों को प्रमुख माना गया है- ईमानदारी, समझदारी, जिम्मेदारी और बहादुरी अर्थात् साहस।

इन्हें आंतरिक वारिष्ठता की दृष्टि से उतना ही महत्वपूर्ण माना जाना चाहिए जितना कि शरीर के लिए अन्न, जल, वस्त्र और निवास को अनिवार्य समझा जाता है। जो भी हो हमें बच्चों को समझाने और सिखाने का मीठा-कड़ुआ उपाय करना चाहिए कि वे सज्जन, शालीन, परिश्रमी और सतपथगामी बनें। इसी में उनका और सबका कल्याण है। किशोरों के लिए घर का वातावरण शिक्षा तथा धार्मिक शिक्षा की व्यवस्था करने वाले अभिभावक अवश्य ही समाज को सभ्य एवं सुशील नागरिक प्रदान कर श्रेय सौभाग्य के भागी बनें लेकिन शासन द्वारा शिक्षा के लिए एक वाञ्छित निगरानी चाहिए। शिक्षा का उद्देश्य नौकरी भर रह जाने से बेकारी, बेरोजगारी की बाढ़ रोक पाना कठिन हो गया है। महांगे ठाठ-बाठ के लिए व्याकुल करने वाली पढ़ाई अपना संतुलन बिठाने के लिए बेतन की तरह रिश्वत को भी समानांतर साधन बना रही है। इसके लिए शिक्षा पद्धति पर ध्यान देना आवश्यक है।

-33/2, ग्रेसिम स्टॉफ कॉलोनी
विरलाग्राम, नागदा, उज्जैन (म.प्र.)





अर्जुनलाल बंसल

यह बात उस समय की है जब बालकृष्ण तीन वर्ष के थे। वे गोकुल में अपनी गऊओं की यथा सेवा किया करते थे, कभी उन्हें सहलाते थे, कभी उनके शरीर पर फैले धूल कणों को झाड़ते थे। उनका गोमाता के प्रति प्रेम अद्भुत था। वे जब तक अपनी खिरक में गऊओं के दर्शन नहीं कर लेते थे तब तक चैन से नहीं बैठते थे। इसी प्रकार गऊएं भी उन पर अपना भरपूर स्नेह लुटाया करती थी। प्रातःकाल होते ही उनकी दृष्टि नंद भवन के मुख्य द्वार पर अटकी रहती जहां से कान्हा उनके पास आते थे। जैसे ही कान्हा खिरक में प्रवेश करते, उनका प्रेम पाने के लिए समस्त गोवश में होड़ लग जाती। ऐसे समय उन गोमाताओं का वात्सल्य प्रेम देखने ही बनता था।

एक दिन की बात है, सबेरा होते ही कान्हा अपनी मैया से छिपकर अपनी गायों की खिरक में पहुंच गए। उन्हें देख गऊएं अपना दूध पिलाने की लालायित रहती। इस होड़ में कान्हा को देखते ही एक गोमाता के थनों से दूध की धार बह निकली।

कान्हा दौड़कर उसके पास आये और उसके थन को अपने मुख में लेकर दुग्धपान प्रारंभ कर दिया। इस प्रकार कान्हा गोमाता के वात्सल्य प्रेम का आनंद उठा रहे थे उसी समय मैया यशोदा दूध मंथन का कार्य पूर्ण कर माखन को एक



तू धन्य है गोमाता

हांडी में भर रही थी। सहसा ही उन्हें ध्यान आया कि नित्य ही कन्हैया दूध मंथन के समय यहां आकर माखन के लिए मचलने लगता था। मेरे कंधे पर झूलकर कहने लगता मैया मोहे भूख लगी है, शीघ्रता से माखन दे दे। परन्तु आज कहां गया कान्हा और कहां गई उसकी भूख? मैया उठी और उसके कक्ष में झांककर देखा, वहां तो बिछौना खाली पड़ा था, फिर नंद बाबा के कक्ष में जाकर देखा, कान्हा वहां भी नहीं था। अब तो मैया का चिर्तित होना स्वाभाविक ही था। एक-एक कर भवन का कोना-कोना छान मारा, परन्तु कहैया नहीं मिला।

मैया दौड़कर द्वार पर आई, उन्होंने देखा कुछ सखियां बगल में मटकिया दबाये यमुना पर जल भरने के लिए जाते हुए उसी ओर आ रही हैं। मैया ने उन्हें रोककर पूछा री, सखियों तुमने मेरे कान्हा को कहीं देखा है, नहीं मैया, हमने नहीं देखा, इतना कहकर वे गोपियां आगे चल

दी। अब मैया ने देखा कुछ ग्वाले गोवंश को हैया-हैया करते चले आ रहे हैं, उन्हें भी मैया ने रोककर पूछा, अरे गोपालकों तुमने कहीं मेरे लल्ला को देखा है? नहीं मैया हमने नहीं देखा। परन्तु कान्हां वहां कहीं होता तो मिलता।

अब मैया ने सोचा अब खिरक में देखना चाहिए। वहां जाकर मैया ने जो दृश्य देखा वह उन्हें स्वप्न के समान लगा। कन्हैया एक गोमाता के थन को मुंह में लेकर उसका दुग्धपान कर रहा था और वह गोमाता वात्सल्य के वशीभूत उसे निहारे जा रही थी।

अब मैया ने कहा कि हे गोमाता तू निश्चित ही धन्य है, अब तक तो मैं समझती थी कि बालक की पालनहार मैया मैं अकेली ही हूं परन्तु आज जान गई कि मेरे से भी श्रेष्ठ माता तुम हो। मेरा शत-शत नमन स्वीकार करो मां।

-रेलवे रोड,
पिलखुवा-245304 (उ.प्र.)

मोटापे से बचाएं अपने आप को



स्वामी रामदेव



का जूस, चीज या पनीर और थोड़ा दलिया या कॉन फ्लैक्स उन्हें दें।

- मीठी चीजें जैसे टॉफी, चॉकलेट, केक, पेस्ट्री और शीतलपेय पदार्थ न दें या इनकी मात्रा कम कर दें।

- बच्चों को सलाद, कच्ची सब्जी एवं फल खाने को दें, ताकि इस अवस्था से ही उन्हें इन चीजों की आदत पड़ जाए।

- बच्चों को नमकीन पदार्थ खिलाना बंद कर

दें। कम नमक में खाना पकाएं।

- खाने में स्वाद बढ़ाने के लिए नींबू का रस, अदरक, लहसुन व प्याज का प्रयोग करें।

- अचार व अन्य चिकने-तैलीय खाद्य पदार्थों का सेवन कम कर दें।

- घर में बने खाद्य पदार्थों को महत्व दें। अपने भोजन में भुजे हुए पदार्थ जैसे चना-लाई आदि को स्थान दें।

योग अपनाएं:

- उचित भोजन के साथ योगासनों का नियमित अभ्यास निश्चित रूप से वजन कम कर देता है।

- पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धनुरासन आदि से मोटापे पर नियंत्रण पाया जा सकता है। द्विचक्रिकासन, पाद वृत्तासन, अर्ध हलासन से भी मोटापा कम होता है।

- कपालभाति प्राणायाम करने से भी मोटापा कम होता है। इसे पांच से दस मिनट करने से पर्याप्त लाभ होता है। इसके साथ ही नाड़ी शोधन प्राणायाम करें। लेकिन छोटे बच्चे यौगिक क्रियाओं का अभ्यास नहीं कर पाते हैं। हां, बड़े बच्चों के लिए अधिक उपयोगी है। ●

आजकल का रहन-सहन, खान-पान और नए प्रकार के भोजन में रुचि बच्चों की सेहत पर दुष्प्रभाव डाल रहे हैं। मोटापे के कारण बच्चे भी आज दिल की बीमारी, ब्लडप्रेशर, सांस फूलना तथा चिंता की बीमारी आदि के शिकार हो चुके हैं। हाल यह है कि बच्चों को भी पतला होने के लिए अस्पतालों में तथा हेल्थ क्लबों में भर्ती किया जा रहा है।

मोटापा रोकने के उपाय:

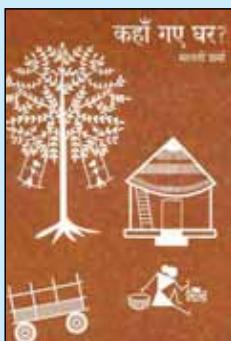
- सुबह बच्चों को भर पेट नाशता दें। इसमें प्रोटीन जरूर होना चाहिए। एक गिलास दूध या फलों का जूस, चीज या पनीर और थोड़ा दलिया



:: ललित गर्ग ::

कवयित्री अनिता ललित के नवीन काव्य-संकलन 'बूँद-बूँद लम्हे' के माध्यम से हिन्दी काव्य जगत में सुनहरी संभावनाओं के साथ दस्तक दी है। कोमलता या उग्रता, गहरी संवेदनशील ताजगी, अभिनव कल्पना, भाव प्रवणता, भाषा पर अनोखी पकड़ एवं शब्द चयन में प्रवीणता से संयोजित इन कविताओं में ताजगी है, नया स्वर है और तीखे तेवर हैं। सरल शब्दों में कहें तो जो सीधे मन से निकलकर सीधे मन को स्पर्श करती है। एक तरह से यह इन्द्रधनुषी केनवास पर विविध सतरंगी रंगों की प्रभावी एवं जीवनप्रेरक अनुभूतियों की प्रस्तुति है।

कवयित्री की एक प्रमुख विशेषता उल्लेखनीय है कि उसने जो देखा, जो भोगा, जो अनुभव किया उसे बड़े अच्छे तरीकों से शब्दों में गृथकर सच्चे मन से प्रस्तुत कर दिया। प्रेम की प्रमुख अनुभूति है प्रिय के मन समझना, उसकी संवेदना को महसूस करना। इस खण्ड की अनेक कविताएं घ्यार से सराबोर हैं। चाहे वह पहली मुलाकात हो या पहला स्पर्श हो। कवयित्री ने घ्यार के स्निग्ध पहलू को नजाकत से पन्नों पर रखा है। गहरे घ्यार को कवयित्री जितनी श्रद्धा से अनुभूत कर रही है उतनी ही प्रमुखता से अभिव्यक्ति के स्तर पर भी वह सफल रही है। प्रेम की ही भाँति प्रकृति के प्रति कवयित्री का आगाध लगाव इस संकलन की अनेक कविताओं



कहाँ गये घर?

:: बरुण कुमार सिंह ::

घर मकानों में तब्दील होते जा रहे हैं जबकि मकानों को घर बनाना चाहिए। घर को अक्षुण्ण बनाये रखने में ही मनुष्य की भलाई है। घर केवल मकान नहीं होते। उनमें रिश्ते, सुकून, खुशियां और सपने होते हैं। इन सबको सुरक्षित रखने के लिए घर को संवार कर रखना होता है। घर, मनुष्य के लिए उसकी संवेदनाओं, भावनाओं और अनुभूतियों की बुनियाद होता है।

घर मनुष्य के लिए केवल दिवारों और छत का समुच्चय ना होकर उसके भावनात्मक अस्तित्व का प्रतीक होता है। आज के आपाधापी, बेचैनी, स्पर्द्धा और उसकी महत्वाकांक्षाओं ने उसके घर में सेंध लगा दी है। घर तो मनुष्य की विकास-यात्रा का एक महत्वपूर्ण पड़ाव होता है। इस घर के तमाम आयामों को कवयित्री मालती शर्मा ने तराशा है।

काव्य-संग्रह 'कहाँ गए घर' की सबसे बड़ी विशेषता है कि यह पूरी तरह 'घर' पर ही केंद्रित है। इसमें 37 कविताएं हैं जिनकी अनुभूति और अभिव्यक्ति का व्यास अपरिमित है। काव्य-संग्रह का प्रत्येक घर कुछ-न-कुछ कहता है।

पुस्तक : कहाँ गए घर?

लेखिका : मालती शर्मा

प्रकाशक : क्षितिज प्रकाशन

16, कोहिनूर प्लाजा, एलफिन्स्टन रोड
खड़की, पुणे-411003 (महाराष्ट्र)

मूल्य : 80 रुपये, पृष्ठ : 48

शमृद्ध शुभी परिवार | मई 2014

बूँद-बूँद लम्हे

और क्षणिकाओं में छलकता है। प्रकृति का मानवीकरण करने में उनकी लेखनी कृशल है और मानवता को प्राकृतिक सौंदर्य के प्रति संवेदनशील बनाने में भी सक्षम है। इस संकलन की कविताओं एवं क्षणिकाओं में प्रेम, नारीशक्ति, मां, रिश्ते, प्रकृति, बेटियां, जीवनसाथी, बचपन जैसे सुकोमल गंभीर विषयों पर कवयित्री ने खूब भावाभिव्यक्ति दी है।

अनेक पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होने वाली ये कवयित्री किसी परिचय का मुहताज नहीं है। जिंदगी पर अपना उनका एक फलसफा जो उनकी बहुत सी रचनाओं में झलकता है। समसामयिक विषयों पर प्रश्नचिन्ह लगाती उनकी कविताएं, क्षणिकाएं सोचने को मजबूर करती हैं। जीवन में आये हर रिश्ते को उन्होंने अपनी कविता में खूबसूरी में ढाला है। प्रत्येक रिश्ते को अपना सर्वश्रेष्ठ देने की छटपटाहट उनकी कविताओं में स्पष्ट परिलक्षित होती है। संवेदना कविता की आत्मा होती है। 'बूँद-बूँद से भरा सरोवर' के रूप में रामेश्वर काम्बोज हिमांशु ने विस्तृत भूमिका में इस संकलन की सार्थक प्रस्तुति दी है। 'समृद्ध सुखी परिवार' से जुड़ी कवयित्री अनिता ललित का यह प्रथम काव्य-संकलन पाठकों की मनोभूमि के निकट है और यह पाठकों को कविताओं के साथ तादात्य स्थापित करने में भी सफल है।

पुस्तक : बूँद-बूँद लम्हे

लेखिका : अनिता ललित

प्रकाशक : मनसा पब्लिकेशन्स

2/256, विराम खण्ड, गोमती नगर

लखनऊ-226010

मूल्य : 175 रुपये, पृष्ठ : 122



शैले शैले माणिक्यम्

:: बरुण कुमार सिंह ::

इस पुस्तक में 'ब्रह्माण्डे सो पिण्डे, पिण्डे ऐसो ब्रह्माण्डे' की सहज स्वीकारेक्ति के साथ-साथ, और-छोर तक अटे पड़े दुनियाभर के साहित्य, संगीत, कला, ज्ञान, विज्ञान और अध्यात्म के ज्ञात-अज्ञात सिद्धांतों और दर्शनों की तह में छिपी ऐसी ही बेशकीमती शुभ मंगलकारी, सद्ग्रेरणास्पद सत्य अणिमाओं के शाश्वत हार्द भाव को लेखक ने एक सौ ग्यारह आख्यायिकाओं के माध्यम से प्रस्तुत करने का प्रयास किया है।

'शैले शैले माणिक्यम्' की लघु किन्तु पारस उर्मियों में मानव-जीवन को अधिकतम ऊँचाई देने और सार्थक सकारात्मक ऊर्जा भरने की ऐसी बीज शक्तियां छिपी हुई हैं जो निश्चित ही सकल परिवेश को फलदायी वृक्षों की थाति प्रदान करेगी। व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण में उसके अंतःजगत् और बाह्यजगत् का समान रूप से बड़ा हाथ होता है।

पुस्तक में अपने प्रेरणास्पद लेखों से साहित्यकार राधेश्याम भारतीय ने व्यक्तिपुंजों, विशेष घटनाओं की जीवनता और कर्मठतापूर्ण अपने प्रेरक विचारों की दीपमालिका से व्यक्ति व समाज को दिपदिपाने का सार्थक प्रयास किया है।

पुस्तक : शैले शैले माणिक्यम्

लेखक : राधेश्याम भारतीय

प्रकाशक : बनू आर्ट्स रिप्लेक्शन, 'उत्कर्ष', 281-सी

विनोबा विहार, मॉडल टाउन के पास

मालवीय नगर, जयपुर-302017

मूल्य : 170 रुपये, पृष्ठ : 196



पुखराज सेठिया

असम को पौराणिक कथाओं व रहस्य की धरती कहा जाता है। इसे लाल नदी व नीली पहाड़ियों की भूमि के नाम से भी संबोधित किया जाता है। अहोम राजाओं ने लगभग छह सौ वर्षों तक इस राज्य पर शासन किया। उनकी राजधानी थी शिवसागर, जो गुवाहाटी से लगभग 370 किलोमीटर दूर है। वर्तमान में असम प्रदेश की राजधानी गुवाहाटी है। ब्रह्मपुत्र नदी के किनारे स्थित गुवाहाटी उत्तर पूर्व भारत का प्रमुख नगर है। गुवा (सुपारी) का हटी (बाजार) के नाम पर गुवाहाटी शहर पूर्वोत्तर भारत का प्रमुख व्यापारिक केन्द्र है। पुराने समय में लोग इस शहर को प्राग्योत्तिष्ठपुर के नाम से जानते थे। हरे-भरे बनों से आच्छादित अनेक छाटे-बड़े झरनों वाले शहर गुवाहाटी की अनुपम छटा देखते ही बनती है। मीलों तक फैले हुए चाय के बगान तथा दूर-दूर तक फैली हुई हरियाली गुवाहाटी की सुंदरता में चार चांद लगा देती हैं। तीनों तरफ से अनेक छोटी-बड़ी पहाड़ियों से चिरे हुए इस शहर के पर्यटकों के लिए कई दर्शनीय स्थल हैं।

गुवाहाटी रेलवे स्टेशन से करीब 10 किलोमीटर दूर नीलांचल पहाड़ी पर प्रसिद्ध कामाख्या देवी का मंदिर स्थित है। मां काली को समर्पित यह मंदिर पुरानी असमी स्थापत्य कला का अद्भूत नमूना है। इस मंदिर की छतें मधुमक्खियों के छते के आकार की हैं। विश्वप्रसिद्ध शक्तिपीठ कामाख्या मंदिर परिसर में हर साल जून में आयोजित होने वाले अंबूबासी महोत्सव का अपना अलग महत्व है। इस दौरान देश-विदेश से हजारों की संख्या में साधु व तांत्रिक यहां पहुंचते हैं। इसे तंत्र-सिद्धि के लिए



पूर्वोत्तर का प्रवेशद्वार असम



असम विभिन्न जनजातियों का घर है। राज्य में पर्यटन के लिहाज से तो भरपूर सामग्री है ही, यहां उत्सवों व मेलों की तादाद भी कोई कम नहीं है। बिहू राज्य का सबसे बड़ा उत्सव है।

सबसे उपयुक्त समय माना जाता है। मान्यता है कि इस दौरान देवी रजस्वला रहती है इसलिए चार दिनों तक मंदिर के कपाट बंद रहते हैं। कपाट खुलने के बाद लोग दर्शनों के लिए उमड़ पड़ते हैं। इस समय यहां मिलने वाले लाल वस्त्र का खास महत्व है। आम धारणा है कि उसे घर में रखने से धन-धान्य की कमी नहीं रहती और बीमारियां दूर रहती हैं। पौराणिक मान्यता है कि रजस्वला होने के कारण ही देवी का सफेद वस्त्र लाल हो जाता है।

गुवाहाटी नगर से बाहर किलोमीटर दूर दक्षिण में स्थित वशिष्ठ आश्रम एक बहुत ही खूबसूरत आश्रम है। यहां पर तीन जल धाराएं आकार एक साथ मिलती हैं। यह दृश्य अत्यंत मनोहारी लगता है। यह पिंकनिक के लिए भी एक आदर्श स्थल है।

नवग्रह मंदिर नौ ग्रहों को समर्पित है। इससे पता चलता है कि एक समय गुवाहाटी खगोल विज्ञान की जानकारी का प्रमुख केन्द्र था। ब्रह्मपुत्र नदी के मध्य में मयूर द्वीप पर स्थित उमानंद मंदिर एक रमणीय शिव मंदिर है। यहां फरवरी-मार्च में होने वाला शिवात्रि मेला बहुत प्रसिद्ध है।

गुवाहाटी रेलवे स्टेशन के पास ही असम राज्य संग्रहालय है। यहां पर विभिन्न प्रकार की

मूर्तियां, चित्रकारियां, शिलालेख, कलाकृतियां, हथियार तथा शिल्प वस्तुएं रखी हैं।

रेलवे स्टेशन से पांच किलोमीटर दूर राजकीय चिंडियाघर तथा बोटनीकल गार्डन स्थित है। जहां पर विभिन्न तरह के पशु-पक्षियों को देखा जा सकता है। बोटनीकल गार्डन की अनुपम छटा भी देखने लायक है। यहां एक ऊंचा टावर है जहां से आप समूचे गुवाहाटी का विहंगम दृश्य देख सकते हैं। अन्य दर्शनीय स्थल में सुआलकुची गांव है जो असमी सिल्क उद्योग के लिए प्रसिद्ध है। इस गांव को पूरब का मैनचेस्टर कहा जाता है। पूरी दुनिया में मूंगा सिल्क का उत्पादन सिर्फ इसी गांव में होता है।

कांजीरंगा नेशनल पार्क एक सोंग वाले गैंडे के लिए भारत में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया में मशहूर है। इसकी जैविक व प्राकृतिक विविधता को ध्यान में रखते हुए यूनेस्को ने इसे वर्ल्ड हेरिटेज साइट का दर्जा दिया।

असम विभिन्न जनजातियों का घर है। राज्य में पर्यटन के लिहाज से तो भरपूर सामग्री है ही, यहां उत्सवों व मेलों की तादाद भी कोई कम नहीं है। बिहू राज्य का सबसे बड़ा उत्सव है। इसे असम का राष्ट्रीय उत्सव कहा जाता है।

—एम-25, लाजपत नगर-2
नई दिल्ली-110024



गणि राजेन्द्र विजय

हमें से कुछ लोग वर्तमान में जीते हैं, कुछ भविष्य में और अधिकांश अतीत में ही जीते रहते हैं। इतिहास अतीत है। इतिहास की साक्षी हर दिन काम नहीं आती। तोते की तरह इतिहास रटने से भी काम नहीं चलता। इतिहास का उपयोग ब्रेक के रूप में किया जाना चाहिए, ब्रेक का उपयोग बार-बार करने से गाड़ी आगे कैसे बढ़ेगी?

कुछ लोग वर्तमान में जीते हैं। वे इतिहास को नकारते हैं और कहते हैं समय तेजी से बदलता है। इतिहास की स्थितियां सदैव एक समान नहीं रहतीं। भविष्य का क्या पता, क्या होगा? यदि हम आज जीना नहीं जानते हैं तो हमारा कल यानी भविष्य भी खाब होगा? वर्तमान पर भी भविष्य की नींव है। वर्तमान ही भविष्य का निर्माण करता है।

कुछ लोग भविष्य की चिंता में जीते हैं। आज जो बीत रहा है, यदि उसी पल को पकड़ने के प्रयास करते रहेंगे तो कल भी हाथ नहीं आएगा। हम आज तो अच्छे हैं, कल भी अच्छे रहें, इसकी चिंता भी उतनी ही ज़रूरी है जितनी आज की चिंता। भविष्य के लिए कुछ बचाओ। सद्भाव, सद्विचार और सत्कार्य की पूँजी भविष्य में बहुत काम आती है।

प्रायः लोग बीते समय को याद करते रहते हैं। आज तो बुराइयां ही बुराइयां हैं। हर धर्म में बुरे कामों से दूर रहने और अच्छे काम करने की सलाह दी है। इसका अर्थ हुआ कि उस समय भी पाप मौजूद थे और मनुष्य सदैव इनसे बचने के लिए उपाय करता रहा है। एक विद्वान् विचारक का कहना है कि आप अपने भविष्य की योजनाओं को मूर्त रूप देने के लिए अतीत के अनुभवों का लाभ उठाएगा। जो कुछ आप भविष्य में प्राप्त करना चाहते हैं उसे तुरंत शुरू कर दीजिए। अपने ज्ञान, अनुभव और अनिंत योग्यता का समन्वय इस तरह कीजिए आपकी भविष्य की योजनाएं सफल हो सकें। केवल अतीत की याद में अपने आपको न खो दें।

अतीत-वर्तमान-भविष्य के बीच तालमेल की आवश्यकता है। इस तालमेल के लिए द्यूनिंग की जरूरत है। जैसे सब्जी में अधिक नमक या कम नमक होने से स्वाद नहीं आता। हमारी उन्नति न होने के अनेक कारण हैं।

जन्म लेने वाले हर बच्चे को अतीत की कथाएं सुनाई जाती हैं, जिनसे उसका कोई मतलब नहीं। वह तो भविष्य के लिए उत्पन्न हुआ है। उसका विकास अतीत की तरह नहीं, भविष्य की आवश्यकताओं के अनुरूप होना चाहिए, क्योंकि बच्चे का अतीत कुछ नहीं होता। बूढ़े हमेशा



नैतिकता की चादर

अतीत देखते हैं, क्योंकि उनका भविष्य अवरुद्ध होता है। बृद्ध मन का लक्षण है—अतीत का चिंतन, बाल मन का लक्षण है—भविष्य और युवा मन का लक्षण है वर्तमान।

हम नैतिक शिक्षा के नाम पर बच्चों के अतीत में हुए महापुरुषों की कथाएं सुनाते हैं। उनके चरित्र से परिचित करते हैं। उनके कामों का आदर्श सामने रखते हैं और चाहते हैं कि बच्चे उसका अनुसरण करें। बच्चे सुन लेते हैं। गौरव-गाथाओं को सुनकर प्रसन्न हो जाते हैं। उन्हें लगता है हम कितने महान देश में पैदा हुए हैं जहां एक से बढ़कर एक महापुरुषों ने जन्म लिया और बच्चे जीवन-भर उनकी जयतियां मनाते, गुणगान गाते और सुनते-सुनते बूढ़े हो जाते हैं। कुछ नटखट किस्म के बच्चे अपने पिता या बड़े भाई से, अध्यापक या उपदेशक से पूछ लेते हैं कि जो कुछ आप हमें सिखा रहे हैं या करने के लिए कह रहे हैं, उसे आपने अपने जीवन में कितना उतारा है। इतिहास यह बताता है कि सिर्फ गुणगान करने वाले कभी राम नहीं बन सके। महावीर के बाद कोई दूसरा महावीर पैदा नहीं हुआ। इतिहास तो यही कह रहा है। जो भी कोई अन्य पैदा हुआ है वो अलग हुआ है। उसका नाम और काम अलग है।

यह कैसी नैतिकता है जिसका पालन उपदेशक स्वयं नहीं करता लेकिन अपनी संतान या शिष्यों से उसकी अपेक्षा करता है। शायद यही कारण है कि नैतिकता की नदी सूखती जा रही है। नैतिकता की नदी में कैसे तैरा जाता है यह पिता या गुरु स्वयं तैरकर सिखाएं तभी दूसरे साहस कर सकते हैं। गुरु या पिता यदि नैतिकता की नदी के किनारे बैठे रहें और संतान या शिष्य को उसमें उतरने के लिए दबाव डालें तो यह नैतिकता नहीं चलेगी।

झरनों में लोग स्वेच्छा से, स्वस्थ और प्रसन्न होने के लिए स्नान करते हैं। झरने कभी निमंत्रण-पत्र नहीं भेजते। टेलीफोन भी नहीं नहीं करते। पोस्टर भी नहीं छपवाते और न अखबारों

रेडियो और टेलीविजन पर विज्ञापन देते हैं। झरणों के निमंत्रण मौन होते हैं, जिन्हें वे सभी लोग सहजता से समझ लेते हैं जो झरनों के स्वभाव को जानते हैं। झरने नहीं कहते कि पानी हमेशा ऊपर से नीचे की ओर बहता हुआ आता है, बल्कि उनको देखना ही उनको समझ लेना होता है। हमें नैतिकता को अंधा कुआं नहीं बनाना है बल्कि स्वादिष्ट, सुखद झरना बनाना है।

नैतिकता को यदि किसी से खतरा है तो वह है हिपोक्रिसी से। धर्म का विकास नहीं हो रहा है क्योंकि धर्म के ध्वजाधारी अपनी चिंता कर रहे हैं, धर्म का बाना पहनकर, अपनी-अपनी व्याख्याओं से भ्रम उत्पन्न कर रहे हैं। क्रियाओं का पालन धर्म नहीं है। क्रियाएं दिखाने के लिए हैं, दूसरों के लिए, प्रभाव के लिए हैं। इसीलिए तो धार्मिक क्रियाओं के पालन करने पर गाजे-बाजे के साथ जुलूस निकले जाते हैं। सभाएं की जाती हैं। मालाएं पहनी जाती हैं। नैतिकता के बहाने हम सब अपनी-अपनी चिंता कर रहे हैं। यहां तक कि धर्म सभाओं में भी गुरु या उपदेशक, समाज के सबसे प्रभावशाली व्यक्ति से ही पूछता है, ‘आया समझ में।’ हजारों अन्य उपस्थिति गौण हैं। चिंता सिर्फ उसकी है जिसने उसकी सभा के लिए या संस्था के लिए धन दिया है। गुरु उसके गुणगान गाते हैं सार्वजनिक रूप से। तो संदेश यह पूछ रहा है कि गुरु की कृपा पाने के लिए धन कमाओ। धन कमाकर गुरु का ध्यान आकर्षित करो। नैतिकता पीछे छूट गई। धन कमाना ही काम हो गया।

नैतिकता चादर का काम कर रही है। इसे ओढ़ लो और नैतिकतावादी हो जाओ। अब तो ऐसा लगने लगा है कि कुछ शब्द, कुछ अच्छे काम सिर्फ गोल्डेन फ्रेम में जड़े जाने योग्य रह गए हैं, शोभा की बस्तु, व्यवहार की नहीं।

जीवन का लक्ष्य क्या हो? अतीत, वर्तमान या भविष्य। हर व्यक्ति का अपना संविधान है। हर व्यक्ति अपना बकील है। हर व्यक्ति स्वयं का न्यायाधीश है। ●



SHREE AADINATH TRADING COMPANY



BLACK DIAMOND MOVERS

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



HIGHLIGHTS

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



JAIN GROUP

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

CONTACT DETAILS

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

Indian Charity & Welfare Exchange



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

ICWE is committed to :-

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

Advisory Services :

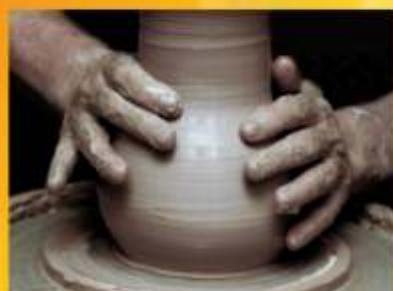
ICWE with its highly qualified and focused team of professionals provides specialized and valuable advisory services to NGOs, Trusts, Corporate and other philanthropic organizations on following area:

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

ICWE Care for All :

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

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



Register with us :

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

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

Please register on website and explore the world of philanthropy.