



# ਸਮੂਦਰ ਸੁਖੀ ਪਰਿਵਾਰ

ਫਰਵਰੀ 2013

ਆਤਮਾ ਮੈਂ ਹੈ  
ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਾਵਿਤ

ਸੁਖ-ਸ਼ਾਂਤਿ ਕਾ  
ਸੂਨ੍ਹ ਹੈ ਵਿਵੇਕ

ਕਸ ਮਿਨਾਟ  
ਹੱਸਕਰ  
ਜੀਵਨ ਕੋ  
ਸੰਚਾਰੇ





# VASU CREATION

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

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

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

—: SPECIALISTS IN :—

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

## दुख का मूल भी है आकांक्षा

आकांक्षा अपने आप में बुरी नहीं है परन्तु जब यह ममत्व एवं संग्रह की प्रवृत्ति से जुड़ जाती है तो यह न केवल स्वयं के लिए दुख का कारण बनती है वरन् पूरे समाज में विग्रह और विषमता का कारण बनती है।

- वल्लभ उवाच
- एमली डिकिंसन
- मुरली काठेड़
- बिन्दु पगारिया
- पायलट बाबा
- डॉ. महेन्द्र भानावत
- देवेश सिंगी
- कृष्णमूर्ति राजू
- मुनि जयकुमार
- डॉ. राजेश उपाध्याय
- डॉ. पुरुषोत्तम चंद्राकर
- डॉ. श्याम मनोहर व्यास
- श्री श्याम 'भाईसाब'
- आचार्य सुर्दर्शन
- डॉ. श्रीगोपाल नारसन
- भावना नेवासकर
- नवीन माथुर 'पंचोली'
- डॉ. किशोरी लाल व्यास
- डॉ. रामसिंह यादव
- रमेश चंद
- डॉ. रुचि बत्रा
- मुनि विनोदकुमार 'विवेक'
- रमा माथुर
- ईश्वर प्रकाश गुप्ता
- रेणुका बांठिया
- दिलीप भाटिया
- डॉ. भगवान सहाय श्रीवास्तव
- डॉ. ए. एल. श्रीवास्तव
- संगीता नेमा
- पी. डी. सिंह
- अभिलाष दास
- शशि भूषण शलभ
- दाती मदन महाराज
- डॉ. जे. एल. अग्रवाल
- कन्हैया अगनानी
- मंजुला जैन
- नरेन्द्र देवांगन
- किरण सिन्हा
- सुधांशुजी महाराज
- अभय कुमार जैन
- नरेश कुमार बंका
- रूपनारायण काबरा
- रामनिवास लखोटिया
- Maulana Wahiduddin Khan
- Jaya Row
- Sadhguru Jaggi Vasudev
- डॉ. प्रेम गुप्ता
- पुखराज सेठिया
- अशोक एस. कोठारी

- 6 तप का अर्थ
- 6 सच कहें, लेकिन उस पर समझदारी की परत चढ़ाकर
- 8 खुशहाली का प्रतीक लाफिंग बुद्धा
- 8 जीवन के लिए जरूरी है मिठास
- 9 स्वभाव की ओर जाना ही है अंतर्यात्रा
- 10 सुखी जीवन के संबल
- 11 आत्मा की भाषा
- 11 आत्मा का प्रकाश है ब्रह्मा
- 12 सुख-शांति का सूत्र है विवेक
- 13 कौन-कौन है परम भागवत
- 14 भारतीय संस्कृति में यज्ञ की महिमा
- 14 साधना में रुकावट
- 15 रासलीला का रहस्य
- 16 छोड़ दूसरे की चिंता, पहले अपना कल्याण कर
- 16 दानवीर कर्ण
- 17 क्यों न लड़कों के लिए भी हो सीख?
- 17 108 मनकों के रहस्य
- 18 सौंदर्य जगत का आधार
- 18 मनुष्य को चैतन्य बनाता है गायत्री मंत्र
- 19 वाणी की अधिष्ठात्री है मां सरस्वती
- 19 एसिडिटी का प्राकृतिक उपचार
- 20 दान में प्रदर्शन नहीं, विवेक हो
- 21 अनूठी है भीलों की विवाह परंपरा
- 21 संस्कृति की प्रतीक है आरती
- 22 सूखे मेवों के गुण
- 23 दीपक जलता रखूँगा
- 26 शंख भी दिलाता है रोगों से मुक्ति
- 27 गणेश और तंत्रोपासना
- 28 तुलसी के मंत्र रहस्य और सिद्ध योग
- 29 गुरु बिन ज्ञान नहीं
- 29 सदगुरु कबीर का प्रेम
- 30 स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवद्धक सिंघाड़ा
- 30 आत्मा में है अलौकिक शक्ति
- 31 तानाव की छुअनः: हस्त की टूटन
- 32 सच्चे गांधीवादी थे मोरारजी देसाई
- 33 नीद है स्वस्थ जीवन का आधार
- 34 जब उर्वशी ने अर्जुन को शाप दिया
- 35 साक्षात् ब्रह्म के प्रतीक हैं पौड़-पौधे
- 36 अंतर्विनित है ध्वनि-ओंकार
- 36 दस मिनट हंसकर जीवन को संवारें
- 37 सजते हैं क्या सोने से भगवान्
- 38 अर्जुन को बचाया अग्रज की हत्या से
- 39 लोग शाकाहार क्यों अपना रहे हैं
- 40 When there's a storm in your brain
- 40 From distress to de-stress
- 41 Waiting to pick up a fight
- 42 वास्तु विज्ञान को क्यों मानें
- 45 श्री भैरव धामः तोलियास
- 46 आदिक्षत्रीय समाज के जैन संस्कार



## समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुख्यपत्र

वर्ष : 4 अंक : 1  
फरवरी 2013, मूल्य : 25 रु.

मार्गदर्शक  
गणि राजेन्द्र विजय

परामर्शक  
अशोक एस. कोठारी  
अध्यक्ष  
दिनेश बी. मेहता  
महामंत्री  
संपादक  
ललित गर्ग  
(9811051133)

कला एवं साज-सज्जा  
महेन्द्र बोरा  
(9910406059)

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

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

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

कार्यालय  
ई-253, सरस्वती कुंज अर्पाटमेंट  
25 आई.पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज  
दिल्ली-110092

फोन: 011-22727486

E-mail: lalitgarg11@gmail.com



**स**मृद्ध सुखी परिवार का प्रत्येक अंक अपने नाम के अनुरूप नित्य नये सुख व समृद्धि की अनुभूति करा रहा है। दिसम्बर-2012 अंक के संपादकीय में जिन मानवीय मूल्यों के हास का मुद्दा उठाया गया है, उर्ही मूल्यों की पुनर्स्थापना का सुप्रयास इस पत्रिका के माध्यम से निरन्तर किया जा रहा है। प्रत्येक पृष्ठ की साज-सज्जा दर्शनीय और प्रत्येक रचना पठनीय है। पत्रिका की यही विशेषता न केवल इसे श्रेष्ठतम बनाती है, बरन वर्तमान पत्रिकाओं की भीड़ में इसे अलग भी खड़ी करती है। संपादन कौशल किसी टिप्पणी या प्रशंसा का मोहताज नहीं।

—यश खन्ना 'नीर'

श्री श्याम कुटी

1148 मिलाप नगर, मानव चौक  
अम्बाला शहर-134003 (हरियाणा)

**म**त-सम्मत और संपादकीय छविचित्र सहित पाठकों की प्रतिक्रियाएं स्पष्ट मेरे मतानुकूल प्रतीत हुई। विशेषतः मैं भी पाठिका लक्ष्मी रूपल, आचार्य श्री अवस्थी और मोहन उपाध्याय की प्रतिक्रियाओं से शतप्रतिशत सहमत हुआ हूं। आपके संपादकीय का सूत्र पहले राष्ट्र, फिर व्यक्ति निकला है। इस अंक की कविताएं दिल को खुश कर गयी और वाह! वाह! निकली प्रत्येक रचना पर। बधाई कहे कवियों की। आपको बहुत बहुत बधाई।

—रमेशचंद्र बंसल

3/6, बीसलपुर प्रोजेक्ट कॉलोनी  
देवली-304804 (राजस्थान)

**स**मृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का दिसम्बर-2012 अंक मिला। पत्रिका अपने शीर्षक का पूर्ण प्रतिनिधित्व करती है। इसके लिए आप और पत्रिका परिवार साधुबाद के पात्र हैं।

महांगई के इस आलम में इतनी अच्छी पत्रिका का संचालन करना एक बेद्द मुरिकल

कार्य है, जिसे आपकी लगन और सोच ने आसान बना दिया, केवल यही कामना है पत्रिका इसी जोश खरोश के साथ पाठकों तक पहुंचती रहे। हर लेख इनता अच्छा है कि पढ़कर लगता है कि आगे और होता। गोपालदास नीरज, डॉ. मनोज प्रभाकर, प्रो. उदयभानू हंस, विज्ञान व्रत आदि की रचनाओं ने पत्रिका को समग्रता प्रदान कर संग्रहणीय बना दिया है, लेखकों को बधाई।

—विनय सागर जायसवाल

846, शाहबाद, गोदनी चौक  
बरेली-243003 (उ.प्र.)

**स**मृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का हर नया अंक एक नई सुबह की भाति, नई तरेताजा, नई चमक दमक लिए आती है, जिसको मैं पाते ही सब काम छोड़ बड़े चाव से पढ़ता हूं, जो रचनाएं विशेष रूप से संपादकीय मन का छू लेते हैं, उनको पुनः समय निकालकर पढ़ता हूं, उन पर मनन करता हूं।

पत्रिका में सामाजिक, नैतिक, धार्मिक, चारित्रिक, स्वास्थ्य संबंधी विविध प्रकार की सामग्री व आपके संपादकीय सराहनीय तो हैं ही, साथ ही वह स्वस्थ, सुखमय, आनंदमय जीवन जीने के लिए ज्ञानवर्धक व प्रेरणास्रोत भी है।

—डॉ. जगतीन्द्र प्रसाद सक्सेना

एफ-601, पवित्रा अपार्टमेंट  
वसुन्धरा इनक्लेव, दिल्ली-110096

**आ**ज के भयावह रूप से दुर्बल मानसिकता से ग्रसित समाज से भरे युग में आध्यात्मिक पत्रिका निकालने के लिए बधाई। पारंचात्यक सभ्यता की आंधी हमारी बहुमूल्य संस्कृति का समूल विनाश करने को तत्पर है। अपसंस्कृति का झंझावत हमारे शुद्ध विचारों को सुनामी की तरह तहस नहस करने को अग्रसर है। ऐसे में आप अगस्तय मुनि की तरह पत्रिका 'समृद्ध सुखी परिवार' की नैया लेकर और महान संतों व ऋषियों की वाणी रूपी पतवार लेकर प्रकट हुए हैं। पत्रिका आद्योपान्त पठनीय ही नहीं संग्रहणीय भी है।

—प्रतीक्षा पुष्ट भाटिया

178-सी, एम.आई.जी., डॉडीए फ्लैट्स  
रजारी गाड़न, नई दिल्ली-110027

**प**त्रिका बहुत ही उत्तम कोटि की है। जीवन जीने का आशा भरा संदेश देती है।

—डॉ. के. एल. व्यास

एफ-1, रत्ना रेसिडेंसी, महेश्वरी नगर  
हब्बीगुडा, हैदराबाद-500007

**स**मृद्ध सुखी परिवार पत्रिका का इंटरनेट संस्करण देखा। पत्रिका के कलेक्टर के साथ साथ उसमें संग्रहीत आलेख समसामयिक होने के साथ पठनीय है। पत्रिका संग्रहणीय है। सुंदर और संग्रहणीय पत्रिका के कुशल संपादन के लिए हार्दिक बधाई। इस पत्रिका में आपको अनुब्रत लेखक पुरस्कार देने का सुखद समाचार

पढ़ा, अत्यंत प्रसन्नता हुई। आप एक कुशल संपादक के साथ-साथ बहुत अच्छे लेखक और समीक्षक भी हैं। इस पुरस्कार के लिए आप यथोच्च और योग्य हैं, मेरी हार्दिक बधाई और ढेर सारी शुभकामनाएं स्वीकार करें।

—प्रो. अश्विनी केसरवानी  
'राघव', डागा कालोनी, चांपा  
जिला-जांजगीर-चांपा (छ.ग.)

**स**मृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका नियमित मिल रही है। जनवरी-2013 अंक इंटरनेट पर देखा, यह जानकर प्रसन्नता हुई कि आपको अनुब्रत लेखक पुरस्कार दिया जायेगा। इस प्रतिष्ठित सम्पादन के लिए आपको दिल की गहराईयों से ढेर सारी बधाइयां।

मूल्यप्रकरण लेखन और पत्रकारिता के क्षेत्र में आपने अनेक नवीन प्रतिमान स्थापित किये हैं। आपके संपादन में प्रकाशित पत्र-पत्रिकाओं से जुड़कर रचनाकार अपने आपको सौभाग्यशाली मानता है। पाठक उन पत्र-पत्रिकाओं को पढ़ता है, घर के अतिथि-कक्ष में रखता है और फिर सहेजता है। यह किसी लेखक/संपादक के परिश्रम की सार्थकता है कि उसकी भावनाएं प्रभावी ढंग से अधिकाधिक लोगों तक सम्प्रेषित हो रही हैं। पुनः बधाइयां और मंगलकामनाएं।

—डॉ. दिलीप धींग  
उमराव सदन, 53 डोरे नगर  
उदयपुर-313002 (राजस्थान)

इनके भी पत्र मिले:

अभयकुमार जैन श्रीमाल - भवानीमण्डी,  
ललित शर्मा - ज्ञालालाल (राजस्थान),  
जे. पी. श्रीवास्तव - जयपुर (राजस्थान),  
डॉ. राकेश अग्रवाल - हापुड (उ.प्र.), डॉ.  
विनोद गुप्ता - मंदसौर (म.प्र.),  
डॉ. के. एल. व्यास - हैदराबाद (आंध्रप्रदेश),  
संगीता शर्मा - आगरा (उ.प्र.),  
किशन स्वरूप मेरठ -(उ.प्र.)



# व्यर्थ ना जाये दामिनी का बलिदान

**ह**म सभी कल्पना रामराज्य की करते हैं पर रचा रहे हैं महाभारत। महाभारत भी ऐसा जहां न कृष्ण है, न युधिष्ठिर और न अर्जुन। न भीष्म पितामह है, न कर्ण। सब धृतराष्ट्र, दुर्योधन और शकुनि बने हुए हैं। न गीता सुनाने वाला है, न सुनने वाला। बस हर कोई द्रोपदी का चौराहण कर रहा है। सारा देश चारित्रिक संकट में है और हमारे कर्णधार देश की अस्मिता और अस्तित्व के तार-तार होने की घटनाओं को भी राजनीतिक ऐनक से देख रहे हैं आपस में लड़ रहे हैं, कहीं टांगे खींची जा रही हैं तो कहीं परस्पर आरोप लगाये जा रहे हैं, कहीं किसी पर दूसरी विचारधारा का होने का दोष लगाकर चरित्रहन किया जा रहा है। एक दामिनी की अस्मत का संरेआम लूटा जाना-एक घिनौना और त्रासद कालापृष्ठ रहा और उसने आम भारतीय को भीतर तक झकझोर दिया। इस घटना से समूचे देश की युवाशक्ति को जगा दिया और विडम्बना देखिये कि इस आम आदमी की पीड़ा जागृति के ज्ञ में भी तथाकथित राजनीतिक या आधायितिक गुरु अपने लाभ/स्वार्थ की रोटियां सेंकने पहुंच गये इंडिया गेट या जन्तर-मंतर पर। जब मानसिकता दुराग्रहित है तो दुष्प्रचार ही होता है। कोई आदर्श संदेश राष्ट्र को नहीं दिया जा सकता। सत्ता-लालूपता की नकारात्मक राजनीति हमें संदेव ही उल्ट धारणा विषथामी की ओर ले जाती है। ऐसी राजनीति राष्ट्र के मुद्दों को विकृत कर उन्हें अतिवादी दुराग्रहों में परिवर्तित कर देती है। इस दामिनी का बलिदान अब औरत अस्मत को लुटने की घटना और मानसिकता पर नियंत्रण का माध्यम बने। मान्य सिद्धांत है कि आदर्श ऊपर से आते हैं, क्रांति नीचे से होती है। पर अब दोनों के अभाव में तीसरा विकल्प 'औरत' को ही 'औरत' के लिए जागना होगा। सरकार की उदासीनता एवं जनआवाज की अनदेखी भीतर-ही-भीतर एक लावा बन रही है, महाक्रांति का शख्नाद कब हो जाये, कहा नहीं जा सकता?

आज जब पूरा राष्ट्र शोक में मग्न हो, जब सड़कों पर, चौराहों पर किसी न किसी को अस्मत लुट रही हो, बेटियों से सामूहिक बलात्कार की अमानुषिक और दिल दहला देने वाली घटनाएं हो रही हों, इंसाफ के लिए पूरा देश उबल रहा हो और सत्ता के शीर्ष पर बैठे लोग जनाक्रोश को भाँपने में विफल रहे हों। उस देश का दुर्भाग्य और क्या होगा जिस देश का प्रधानमंत्री उस घटना पर आठ दिन बाद मुंह खोले जिसने देश के आम आदमी की आत्मा को झकझोर कर रख दिया हो। जनता का क्रोध बलात्कारियों और सरकार दोनों के प्रति समान है। सरकार और पुलिस ने शायद यही सोचा होगा कि यह भीड़ तत्र का नया तमाशा है शायद शांत हो जाएगा, लेकिन पुलिस की लाठियों, सर्दी के मौसम में पानी की तेज बौछारों और छात्राओं से मारपीट ने आग में धी का काम किया। बिना किसी राजनीतिक नेतृत्व के जिस तरह से युवा एकत्र होकर रायसीना हिल्स की ओर बढ़े, वह सत्ता के शीर्ष पर बैठे लोगों को सीधी चेतावनी ही थी लेकिन फिर भी हमारे 'महानुभाव' इसे समझ ही नहीं सके। जब बोले तब तक काफी देर हो चुकी थी। सरकार को समझ ही बाद में आया कि यह भीड़ भाड़ को नहीं थी बल्कि हर दिशा और चौखट पर निराशा झेलने के बाद खुद ही व्यवस्था परिवर्तन के लिए जुट गई। हम खुद की रुह को टटोले कि क्या कुछ हमने खोया और हासिल किया। यह गिला ना रहे कि हमने एक बार फिर कोई कदम नहीं उठाया और वक्त कहीं उड़ गया। हौसला रहे कि आने वाले वक्त की दोर हमारे हाथ में रहे और ऐसी 'दुर्घटनाएं' दुबारा ना हो।

इतनी क्रूर घटना पर आंसू बहाने की बजाय आसाराम बापू आंध्रप्रदेश के कांग्रेस अध्यक्ष बी. सत्यनारायण, छत्तीसगढ़ राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष विभा राव, मध्यप्रदेश के मंत्री कैलाश विजयवर्गीय ने भी जो टिप्पणी की हैं, वह उनकी सोच को ही परिलक्षित करती हैं। कभी लड़कियों की ड्रेस पर टिप्पणियां की जाती हैं तो कभी रात के समय उनके घूमने पर आपत्ति की जाती है। आज की जीवनशैली में महिलाएं पुरुषों की तरह काम करती हैं और उनके साथ बराबरी के आधार पर रहती हैं लेकिन नैतिकता के तथाकथित ठेकेदारों ने हमेशा ही तरह-तरह के सवाल उठाए लेकिन उनके पास इस बात का कोई जवाब नहीं कि महिलाओं के विरुद्ध बढ़ रहे अपराध रोकने के लिए वह क्या कर रहे हैं।

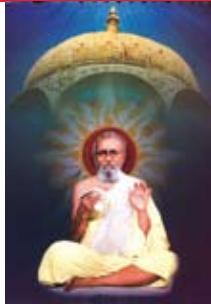
इनका नजरिया इतना तंग है कि ये समस्या की गहराई में जाना ही नहीं चाहते और केवल उस पर लफकाजी करना चाहते हैं, जिस पर केवल गुस्सा ही आ सकता है। मैं पूछना चाहता हूं इन ठेकेदारों से कि जब फूलन देवी से सामूहिक बलात्कार किया गया था क्या उसने उत्तेजक कपड़े पहन रखे थे, जब किसी बालिका से बलात्कार होता है तो क्या वह अपने किसी मित्र के साथ घूम रही होती है, जब मणिपुर में 32 वर्ष की महिला मनोरमा की बलात्कार के बाद हत्या कर दी गई थी तब तो मनोरमा ने सिर से पांव तक अपने आपको ढका हुआ था, फिर भी उसे घिनौने अपराध का शिकार होना पड़ा। तंदूर, स्टोव, चूल्हे कितनी ही नयनाओं को लीलते एवं दामिनियों को नौचते रहे हैं, हमें इनकी जड़ को पकड़ना होगा। इस्लामी कट्टरता के प्रतीक देश ईरान में आयातुल्ला खुमैनी के आदेश के उलट आज उसी देश में महिलाएं खुमैनी के मकबरे पर खुले मुंह और जीन्स पहने देखी जाती हैं। उनकी यह समझ कि कट्टरता के परिधान हमें सुरक्षा नहीं दे सकते, इसके लिए हमें अपने में आत्मविश्वास जगाना होगा। वही हमारा असली बुर्का होगा।

जिस देश की संसद में 258 सांसद आपराधिक पृष्ठभूमि के हों वहां राजनीतिक, सामाजिक और नैतिक मूल्य बचने की कोई उम्मीद तो नहीं की जानी चाहिए, फिर भी उम्मीदें पर दुनिया जिंदा है। नैतिक मूल्य बच जाएं, हमें भी अपने दायित्व बोध का अहसास है। आज के दिन लोग कामना करें कि स्वार्थी, दुश्चरित्र, भ्रष्टाचारी, अहकेन्द्रित और तामाम बुराइयों के प्रणेताओं से राष्ट्र को मुक्ति मिले। राष्ट्र इसकी परछाई से बचे, नारी शक्ति का सम्मान बढ़े, राजनीति अपराध मुक्त हो, संविधान की आत्मा पहचानी जाए, हम अपना कर्तव्य समझें तथा हमारे नेता सावधान होकर राष्ट्र का नेतृत्व करें। समाज 'दामिनी' के बलिदान को नहीं भूले और अपनी मानसिकता बदलें। हर व्यक्ति एक न्यूनतम आचार संहिता से आबद्ध हो, अनुशासनबद्ध हो। दो राहगीर एक बार एक दिशा की ओर जा रहे थे। एक ने पगड़ंडी को अपना माध्यम बनाया, दूसरे ने बीहड़, उबड़-खाबड़ रस्ता चुना। जब दोनों लक्ष्य तक पहुंचे तो पहला मुस्कुरा रहा था और दूसरा दर्द से कराह रहा था, लहूलहान था। मर्यादा और अनुशासन का यही प्रभाव है।

आज हम अगर दायित्व स्वीकारने वाले समूह के लिए या सामूहिक तौर पर एक संहिता का निर्माण कर सकें, तो निश्चय ही प्रजातांत्रिक ढांचे को कायम रखेंगे हुए एक मजबूत, शुद्ध व्यवस्था संचालन की प्रक्रिया बना सकते हैं। हां, तब प्रतिक्रिया व्यक्त करने वालों को मुखर बनाना पड़ेगा और चापलसों को हताश, ताकि सबसे ऊपर अनुशासन और आचार संहिता स्थापित हो सके अन्यथा अगर आदर्श ऊपर से नहीं आया तो क्रांति नीचे से होगी। जो व्यवस्था अनुशासन आधारित संहिता से नहीं बंधती, वह विघटन की सीढ़ियों से नीचे उतर जाती है।



मार्च 2013



# तप का अर्थ

**इसीलिए तप का अर्थ जैसे-तैसे भूख रह लेना या कष्ट सह लेना नहीं है, अपितु उद्देश्यपूर्वक, (सकाम) स्वेच्छा से,**

समभावपूर्वक अपनी इच्छाओं को विविध विषयों से रोकना तप है। इसीलिए एक जैनाचार्य कहते हैं— “इच्छानिरोधस्तपः!” इच्छाओं पर ब्रेक लगा देना तप है। आपका मन बड़ा चंचल और उदण्ड है। वह कभी हलवा-पूड़ी खाना चाहता है, कभी बढ़िया कपड़े पहनना चाहता है, कभी विमान में बैठ कर सवारी करना चाहता है, कभी आलीशान बगला और चमचमाती कार चाहता है और कभी क्रोध, अधिमान, कपट और लोभ के घोड़ों पर दौड़ना चाहता है, कभी और कुछ चाहता है। मन की इच्छाएं अनन्त हैं। उन्हें काबू में करने के लिए तप के सिवाय और कौन-सा मार्ग है?

आप कहेंगे कि हमारे पास पैसा है, सभी साधन हैं, फिर हम मन को क्यों दबायें और क्यों उसे मारें? मैं कहता हूँ कि यहां मन को मारना नहीं है, साधना है। मन लो, आप आपके पास पैसा और विपुल सुख साधन हैं, कल को आपके पास ये सब नहीं रहे, उस हालत में आप क्या करेंगे? आप दुःखी होंगे, मातम मनाते फिरेंगे और इस प्रकार जैसे-तैसे जिंदगी को काटेंगे। परन्तु आप पहले से ही तप के अभ्यस्त रहेंगे तो उस अवसर को अनायास धर्मपालन तप का अवसर मानकर स्वेच्छा से, समभावपूर्वक गरीबी के कारण होने वाले भूख, तंगी या साधनों की

कमी को सह लेंगे और मस्ती से रहेंगे।

इसका मतलब यह नहीं कि आप पुरुषार्थ नहीं करेंगे और हाथ पर हाथ धरे बैठे रहेंगे। आप गरीबी को मिटाने के लिए न्यायोचित धर्मयुक्त पुरुषार्थ करेंगे। परन्तु अपनी स्वेच्छा से स्वीकृत उस गरीबी में जो आनन्द आपको आएगा, वह अद्भुत होगा। और वही तो तपस्या का सच्चा आनन्द है! हाय-हाय करते हुए किसी कष्ट को सहने और अभावों से पीड़ित होकर भाग्य को कोसते फिरने की अपेक्षा अपनी स्वतंत्रापूर्वक उपभोग कर सकने के सभी साधन और अवसर आपको प्राप्त हों, तभी से आप उन पर स्वेच्छा से कंट्रोल करने की साधना करें तो आपको उहरा लाभ होगा—आपका कष्ट सहने का अभ्यास भी बढ़ेगा, अभावों के समय भी मस्ती से समय गुजारने की आदत बनेगी और स्वेच्छा से समभावपूर्वक तप होने से धर्म का लाभ भी मिलेगा।

और तीसरा लाभ यह भी होगा कि जो लोग अभावों से पीड़ित हैं, साधनों की तंगी के कारण दुःखी हैं, उनके साथ आत्मीयता और हमर्दी बढ़ेगी, उनके दुःखों का सही अंदाजा आप लगा सकेंगे और यथाशक्ति करुणाभाव से प्रेरित होकर सहायता भी दे सकेंगे। कार और बगलों वालों एवं रात-दिन आयोद-प्रयोद में मशगूल रहने वालों को प्रायः दूसरों के दुःखों का पता भी नहीं लगता।

हां तो, तप अपने आपको स्वेच्छा से, समभावपूर्वक तपाने में है। इसीलिए तप का एक लक्षण किया गया है। इसके द्वारा शरीरगत



रस, रक्त, मांस, चर्बी, हड्डी, मज्जा और शुक्र तपाये जाते हैं, अशुभ कर्मों को तपाया जाता है इसीलिए इसका नाम तप रखा गया है।

जब कोई व्यक्ति मक्खन में से भी निकालना चाहता है तो और कचरा, मैल या छाछ के अंश को अलग करना चाहता है तो वह क्या करता है? वह उस बर्तन को आंच पर रखता है और तपा कर पिघलाता है। इसी प्रकार जीवनरूपी मक्खन में से कषाय, काम, विषयवासना एवं तज्जनित कर्मों का मैल निकालकर शुद्ध आत्मगुण रूपी भी निकालने के लिए उपवास आदि तपों की आंच से शरीर, इन्द्रियां और मनरूपी बर्तनों को तपाया जाता है। इस प्रकार शरीर आदि के तपने से कर्मों का कचरा और विषय-कषायों का मैल अलग हो जाता है। आत्मा शुद्ध, तेजस्वी, बलवान् और गुणसमृद्ध बनता है। ●

## सच कहें, लेकिन उस पर समझदारी की परत चढ़ाकर



### ■ एमली डिकिंसन

**अ**मेरिकी कवयित्री। जन्म 10 दिसम्बर, 1830 में। अपने अंतर्मुखी स्वभाव की वजह से लाइमलाइट में नहीं रहीं। पहली किताब 1886 में उनकी मृत्यु के चार साल बाद आई और धीरे-धीरे डिकिंसन की कावलियत को सराहा जाने लगा। आज उन्हें 19वीं सदी की कविता में बड़ा दखल रखने वाली अमेरिकी

कवयित्री के तौर पर पढ़ा और याद किया जाता है।

- जिंदगी न मिलेगी दोबारा, यही बात जिंदगी को खूबसूत बनाती है।
- किसी को ध्यार करना अपने आप में इतना बड़ा अनुभव है कि किसी और बात की परवाह करने के लिए वक्त नहीं बचता।
- दर्द हृद से गुजर जाता है तो सब कुछ हमारे ऊपर वैसे ही स्थिर हो जाता है जैसे कब्र के ऊपर गुंबद।
- किसी चीज में आप सुंदरता पैदा करने का भ्रम न पालिए। सुंदरता उस चीज में पहले से ही निहित होती है। आप उसे सिर्फ उभारते हैं।
- किसी आदमी के बर्ताव का ताल्लुक उसके काम से है, न कि वह जो सोचता है, महसूस करता है या जिसमें यकीन करता है।
- जब कोई काम पहली बार किया जाता है तो उसे कोसने के लिए एक दुष्टात्मा जरूर खड़ी हो जाती है।

● गिरने का हरेक मौका उठ खड़ा होने और फिर से साहस करने का भी मौका होता है।

- भाग्य साहसी लोगों से दोस्ती गांठ लेता है।
- कई दफा कुछ नहीं कहना, बहुत कुछ को आवाज दे जाता है।
- सच कहिए लेकिन उस पर समझदारी की एक परत चढ़ाना न भूलिए।
- दिमाग का सायरा आकाश से भी बड़ा होता है।
- प्रसिद्ध एक ऐसा पकवान है, जो आज इस थाली में है तो कल किसी और में।
- जिसे हम अपना हमेशा के लिए अपना हुआ मान लेते हैं, वह असल में उन छोटे-छोटे लम्हों में हमारा बनता है, जो इस वक्त भी गुजर रहा है।



# दुर्घट का मूल भी है आकांक्षा



## ■ गणि राजेन्द्र विजय

**च**ह का बदला रूप है आकांक्षा। हम जीवन में ऊंचा पद, यश, कीर्ति चाहते हैं। हम चाहते हैं कि हमारा नाम अखबार में छपे, टी.वी. पर आए। दुनिया का ऊंचे से ऊंचा पद या पुरस्कार पाने की लालसा प्रत्येक व्यक्ति में दिखाई देती है। वैज्ञानिक, साहित्यकार, चित्रकार, संगीतकार, कलाकार, राजनीतिज्ञ, समाजसेवी आदि सबमें होड़ लगी है। सफल तो एक होता है, शेष सभी दुखी होते हैं। आकांक्षा, प्रगति या विकास की जननी है परन्तु दुख का मूल भी है।

आकांक्षा अपने आप में बुरी नहीं है परन्तु जब यह ममत्व एवं संग्रह की प्रवृत्ति से जुड़ जाती है तो यह न केवल स्वयं के लिए दुख का कारण बनती है बरन् पूरे समाज में विग्रह और विविमता का कारण बनती है। संग्रह की प्रवृत्ति से पैदा होता है लोभ और कपट। निजी और

सामाजिक व्यवहार में, व्यापार और उद्योग तथा सभी क्षेत्रों में प्रामाणिकता के स्थान पर जन्म होता है धोखाधड़ी, मिलावट, आपाधापी और जनविरोधी व्यवस्थाओं का। संग्रह करने वाला स्वयं तो दुखी होता ही है दूसरे भी दुखी होते हैं क्योंकि वे ही बनते हैं धोखाधड़ी व शोषण के शिकार।

आकांक्षा जन्म देती है अहं और लोभ को। अहं से पैदा होता है क्रोध और संघर्ष। विजयी बनने की आकांक्षा उचित-अनुचित की सीमा समाप्त कर देती है। संघर्ष जब हिंसात्मक हो जाता है तब मूक वर्ग (जिसमें गरीब समाज भी शामिल है) हिंसा के शिकार बनते हैं, भोग-उपभोग के साधन बनते हैं, शासित व दमित होते हैं। शासक बन जाते हैं शोषक और शासित बन जाते हैं शोषित या शोषण के साधन। जब तक आकांक्षा और संग्रहवृत्ति बनी है, शोषण का चक्रव्यूह बना रहेगा।

सामाजिक व अर्थिक व्यवस्था का आधार शोषण होने से व्यक्ति चाहकर भी शोषण के जाल से मुक्त नहीं हो पाता। शोषण की अर्थव्यवस्था में उत्पादन के साधन यथा भूमि, जंगल, जानवर, खदान, उपकरण, पूँजी आदि पर कुछ लोग कब्जा कर शासक या मालिक बन जाते हैं और शेष लोग मजदूर या काम करने वाले। जिनका साधनों पर कब्जा है, उन्हें रोटी, कपड़ा, मकान की चिंता नहीं है परन्तु मजदूर और साधनहीन को तो सुबह होते ही मजदूरी पर जाना है, नहीं तो शाम का चूल्हा ही नहीं जलेगा।

मुट्ठी भर लोगों का उत्पादन के साधनों पर नियंत्रण होने से अधिकांश लोगों को पेट भरने के लिए मजदूरी करनी ही है। व्यवस्था पूँजीवादी

हो या समाजवादी, तानाशाही या सामंतवादी, जब तक साधनों पर नियंत्रण कुछ लोगों का है शासित वर्ग के लोगों के जीवन का अधिकांश हिस्सा मूलभूत आवश्यकताओं को मुहैया कराने में ही लग जाता है।

साधनों की प्रचुरता के बावजूद सुखी महसूस न करने पर आनंद की खोज में कुछ लोग अन्यत्र भटकते हैं। कुछ लोग यश-कीर्ति में आनंद खोजते हैं तो कलाकार, साहित्यकार, राजनेता, समाजसेवी आदि बनते हैं। जो इसमें भी सुखी नहीं होते वे अंतर की खोज प्रारंभ कर अध्यात्म में रस्मन करते हैं। परन्तु ऐसे लोगों की संख्या बहुत कम है जो अध्यात्म में सही जगह पर पहुँच जाएं। बीच में कई अटकाव व ठहराव आते हैं जो यशकीर्ति के लालच में मार्ग से पदच्युत हो, 'पथ' व 'सम्प्रदाय' के नाम पर हिस्सा और संघर्ष की ओर ले जाते हैं।

अध्यात्म के नाम पर 'पथ' और 'सम्प्रदायों' की स्थापना हुई और अपने-अपने अनुगामी बनाने की होड़ में हिंसा, युद्ध और ताकत का प्रयोग हुआ, इतिहास इसका साक्षी है। युद्ध और बल प्रयोग के लिए शासक वर्ग का सहयोग आवश्यक है। धार्मिक नेता अपने प्रचार-प्रसार के लिए शासक वर्ग का संरक्षण लेते हैं तो बदले में शासक वर्ग धार्मिक नेताओं से ऐसे नियमों का प्रतिपादन करवाते हैं जो उनका समर्थन करे और साधनवानों का वर्चस्व बनाए रखे।

शासक वर्ग की इच्छा रही कि समाज में विप्लव या आंदोलन न हो, व्यवस्था एवं यथास्थिति बनी रहे तथा दबे हुए लोग दबे ही रहे। धार्मिक नेताओं के माध्यम से यह व्यवस्था कर दी गई। धार्मिक नेताओं के उपदेश इसी दृष्टिकोण से प्रतिपादित हुए और उनको नैतिक नियम का जामा पहना दिया गया। कानून की पालना के लिए 'राज्य' की स्थापना हुई जिसके अंग बने पुलिस, न्यायालय आदि। इस तरह राज्य व धर्म के विभिन्न पंथ और सम्प्रदाय एक दूसरे के पोषक बन साधन-संपन्न लोगों के हितों के संरक्षक बने। संपन्न वर्ग को धन संग्रह की चिंता है तो गरीब को पेट भरने की। मध्यम वर्ग के लोग पेट भरने के बाद संपन्न वर्ग की होड़ में लग जाते हैं। यह दौड़ सबको व्यस्त रखता है। इसी दौड़ में सब दौड़ चले जा रहे हैं और किसी को पता नहीं कि दौड़ का अंत क्या होगा? पर संग्रह के लिए की जा रही दौड़ को समाप्त किए बिना दुःख का अंत नहीं। जब तक दौड़ है सुख की मंजिल बहुत दूर है। यह कथन उन पर लागू नहीं होता जो केवल रोटी के लिए सुबह-शाम संघर्ष कर रहे हैं। उनके सुख का पहला आधार है जीवन-यापन के पर्याप्त साधन होना और यह तब ही संभव है जब शोषण तंत्र का दबाव कम हो और व्यसन से मुक्ति हो। ●





# खुशहाली का प्रतीक लाफिंग बुद्धा

## ■ मुरली कांठेड़

**ला**फिंग बुद्धा को भवन में मुख्य द्वार के अंदर इस प्रकार रखा जाता है कि मुख्य द्वार से प्रवेश करने वाले व्यक्ति को प्रवेश करते ही यह दिखाई पड़े तथा ऐसा प्रतीत हो मानों बुद्धा हंसकर स्वागत कर रहा हो। लाफिंग बुद्धा को ढाई या तीन फुट की ऊंचाई पर किसी मेज या स्टूल पर रखना चाहिए। यदि मुख्य द्वार से प्रवेश करने पर सामने ही कोई कोना हो, तो वहां लाफिंग बुद्धा हो रखना अधिक अनुकूल रहेगा। लाफिंग बुद्धा को इस प्रकार नहीं रखें कि द्वार में प्रवेश करने वाला व्यक्ति उससे टकरा सके।

घर में प्रसन्नता और समृद्धि की वृद्धि के लिए हंसती हुई बुद्ध प्रतिमा को घर में प्रवेश करने वाले मुख्य द्वार के अंदर इस प्रकार स्थापित करना चाहिए जिससे उसका चेहरा घर में प्रवेश करने वाले व्यक्ति की ओर रहे। बुद्ध की प्रतिमा को लगभग ढाई या तीन फुट की ऊंचाई पर किसी मेज आदि पर रखना चाहिए। यदि भवन में प्रवेश करने के मुख्य द्वार में बुद्ध प्रतिमा को रखना संभव नहीं हो, तो उसे ड्राइंग रूम में ऐसे स्थान पर रखें कि घर में प्रवेश करने वाले व्यक्तियों के सम्मुख हंसती हुआ बुद्ध का चेहरा दिखाई दे। शयनकक्ष में भोजन कक्ष (रसोई घर) में या अन्य कमरों में हंसती हुई बुद्ध प्रतिमा को नहीं रखना चाहिए। हंसते हुए बुद्ध की मूर्ति मुख्यद्वार से घर में प्रवेश करने वाली ऊर्जा में अभिवृद्धि करती है। यह ऊर्जा क्रियाशील होकर घर में प्रसन्नता और उत्साह का



वातावरण उत्पन्न करती है, जिसके फलस्वरूप समृद्धि भी बढ़ती है।

**लाफिंग बुद्धा** (हंसकर हाथ उठाते हुए बुद्ध)- लाफिंग बुद्धा में कुछ मूर्तियां इस प्रकार की बनाई जाती हैं, जिनमें दोनों हाथ ऊपर की ओर उठे होते हैं। इस प्रकार के बुद्ध को मुख्य द्वार के समीप इस प्रकार रखना चाहिए कि मुख्य द्वार में प्रवेश करने वाले व्यक्ति को हाथ ऊपर उठाए हंसते हुए बुद्ध की मूर्ति दिखाई दे। इस प्रकार की मूर्ति रखने के लिए लकड़ी अथवा धातु की बनी तीन फुट ऊंची मेज का प्रयोग किया जा सकता है। जिन व्यक्तियों के घर में झगड़े अधिक होते हों, उन्हें इस प्रकार हाथ ऊपर उठाए हुए हंसते हुए बुद्ध की मूर्ति घर में

रखनी चाहिए।

**लाफिंग बुद्धा** (थैला लिए)- पीठ पर थैला रखे हुए हंसते हुए बुद्ध की प्रतिमा को मुख्यद्वार के अंदर रखने से आंगतुक व्यक्तियों से धन लाभ होता है। यदि व्यावसायिक संस्थान, शोरूमों आदि में मुख्यद्वार के अंदर मुख्यद्वार की ओर मुंह किए हुए इस प्रकार बुद्ध प्रतिमा को रखा जाए तो वहां अर्थचक्र सुचारू रूप से चलता है। शोरूमों में बिक्री बढ़ जाती है।

**धातु का बना लाफिंग बुद्धा**- समान्यतः बुद्ध प्रतिमाएं विशेष प्रकार की मिटटी से बनी होती हैं। इसके साथ-साथ धातु की बनी हुई बुद्ध प्रतिमाएं भी प्रयोग में आती हैं। जिन व्यक्तियों में निर्णय शक्ति की कमी हो, जिनकी उदारता एवं भावुकता का लाभ अन्य व्यक्ति उठाते हों, उन्हें धातु की बनी हंसती हुई बुद्ध प्रतिमा का प्रयोग करना चाहिए। बुद्ध प्रतिमा को हमेशा कुछ ऊंचाई पर रखना चाहिए। बुद्ध प्रतिमा के साथ अन्य किसी वस्तु अथवा मूर्ति को नहीं रखनी चाहिए। किसी भी प्रकार की बुद्ध प्रतिमा की पूजा नहीं की जाती। इसका प्रयोग केवल मंगल प्रतीक के रूप में किया जाता है।

**फुक-लुक-साउ**- फौंगशुई में तीन चीनी देवताओं की मूर्तियों को घर में रखने का विशेष प्रयोग बताया गया है। इन तीन चीनी देवताओं के नाम फुक, लुक और साउ हैं। फुक को समृद्ध, लुक को उच्चस्तरीय सफलता तथा साउ को दीर्घायु का प्रतिनिधि माना जाता है। भारतीय देवताओं की तरह फुक, लुक तथा साउ की पूजा नहीं की जाती। उनकी मूर्तियों के द्वारा उनकी प्रतीकात्मक उपस्थिति ही अपना शुभ प्रभाव घर के निवासियों को देती है।

फेक, लुक और साउ को एक साथ ड्राइंग रूम में सजाना चाहिए। इनकी मूर्तियों को कभी भी अलग-अलग समृद्धि एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हों, वहां पर इन तीनों चीनी देवताओं की उपस्थिति को भाग्यवर्द्धक माना गया है। फुक, लुक एवं साउ की मूर्तियां यदि खिंडित हों तो उन्हें कभी अपने ड्राइंग रूम में नहीं सजाना चाहिए। अन्यथा इससे नकारात्मक प्रभाव देखने को मिलते हैं। ●



## जीवन के लिए जरूरी है मिठास

:: बिन्दु पगारिया ::

**य**ह पाया गया है कि दिन-ब-दिन लोगों के स्वभाव में आक्रामकता, चिङ्गचिंगेपन और असहिष्णुता का इजाफा होता जा रहा है। यह चिंतनीय पहलू है। शुगर और मेटाबोलिज्म के तथ्य और आकड़े जो बात कहते हैं, वे तो महज वैज्ञानिक अध्ययनों और मैटिकल साइंस की

शोध से प्राप्त निष्कर्ष हैं, लेकिन अगर इसे एक उदाहरण की तरह लें तो क्या यह नहीं कहा जाना चाहिए कि हमारे जीवन से मिठास कम होती जा रही है? यह तो तथ्य है कि कड़वाहट और तनाव के साथ हम सुख और संतोषभरा जीवन नहीं व्यतीत कर सकते। मिठास महज विज्ञापनों का स्लोगन ही नहीं, हमारे जीवन की गहन जरूरत भी है।

# स्वभाव की ओर जाना ही है अंतर्यात्रा



पायलट बाबा

# जि

सका हम सब उपयोग कर रहे हैं। वह शरीर है और वह संसार है। शरीर स्वस्थ हो! सुंदर हो! आकर्षक हो! संसार खूबसूरत हो। लुभावना हो और उम्मीद-आश का दीप जल रहा हो—तब सुख शांति और आनंद अभिव्यक्त होता है। संसार और शरीर का जो उपयोग कर रहा है वह मन है। मन को जो सहयोग दे रहा है वह प्राण है।

दुनिया का हर तत्व, पदार्थ, सूक्ष्म से भौतिक की ओर यात्रा करके आया है और आ रहा है और हर तत्व पुनः भौतिक से सूक्ष्म की ओर लौट जाएगा। दोनों प्रकार की यात्राएं सक्रिय हैं। बाह्य यात्रा और अंतर्यात्रा।

दोनों प्रकार की यात्राएं सक्रिय हैं। बाह्य यात्रा और अंतर्यात्रा। अपूर्ण सदा अभावमय रहता है। अतः मन की यह यात्रा अभाव की यात्रा होती है। सारी सृष्टि इसी अभाव से घिरी हुई यात्रा कर रही है।

अतः इस अवस्था में चिर तृप्ति का अन्वेषण करना चाहिए। क्योंकि इस अभाव के साथ ही स्वभाव है। स्वभाव ही प्रकृति है। स्वभाव की ओर जाना ही अंतर्यात्रा है। अतुपि में, अभाव की धारा में, अपूर्णता का ज्ञान ही अंतर्यात्रा है। मन की गति दो तरफ है। बाहर की ओर क्रियाशील होकर विषयों की ओर जाता है और अंतर्मुख होकर स्वयं की प्रकृति की ओर जाता है।

मैंने ईश्वर को बहुत साल पहले जान लिया था और परमात्मा को जान लेने से पहले मैंने स्वयं को जाना था। आप सबको भी पहले स्वयं का बोध करना होगा। ज्योर्तिमय आत्मस्वरूप उपलब्ध हो जाने पर विराट का दर्शन हो जाता है। विराट का अर्थ ही समग्र विश्व का दर्शन हो जाना है। पर यहाँ पर आप की उपलब्धि समाप्त नहीं हो जाती, इसी के बाद विश्वातीत स्थिति में आप सब की आरोहण यात्रा प्रारंभ होती है। यहाँ से शक्ति की अतीत यात्रा प्रारंभ होती है। यहाँ से शक्ति के माध्यम से आप सब की अतीत अवस्था की उपलब्धियां जाग्रत होती हैं।

मैं जगाना चाहता हूं। क्योंकि ज्यादातर धर्म के ग्रंथों ने, गुरुओं ने आप सबको अपना बनाने की कोशिश की है। ज्यादातर लोगों ने आप को

समर्पण करने की कोशिश की है। अपना शिष्य अपना अनुयायी बनाने की कोशिश की है। इसमें मैं आप सबकी अपने प्रति आस्था-विश्वास को जगाकर आपकी प्रसूत भूमि तक ले जाना चाहता हूं।

यह तो मैं नहीं कह सकता कि लोगों ने आप सबको ज्यादातर धर्म के नाम पर ठगने का ही प्रयास किया है। पर इतना मैं अवश्य कह सकता हूं कि धर्म की अंधविश्वासी शैली ने ज्यादातर अंधेरे में ही रखा है। ईश्वरवाद, गुरुवाद ने माध्यम बनकर पावर, पोलिटिक्स का काम किया है।

हर प्रकार के गुरुओं ने अपने आप को स्थापित करने का प्रयास किया है। अपनी पूजा करने की कोशिश की है और धर्म को चादर ओढ़कर पावर उपार्जित कर अपने विचारों को थोपा है।

इसलिए आज धर्म एक व्यवसाय बनकर रह गया है और गुरु लोग एक अच्छे व्यवसायी। जिस तरह से राजनीतिज्ञ अपने पुराने नेताओं को उनके विचारों को सिम्बल बनाकर बेचते हैं, प्रचार करते हैं, अपने पावर को बनाये रखने के लिए। उसी तरह से आज के गुरु लोग भी ईश्वर के अवतार बनकर और महापुरुषों, सिद्धों, बुद्ध पुरुषों के विचारों को बेच रहे हैं अपनी शक्ति को उपार्जित करने के लिए।

यह अंतर्यात्रा विश्व में धर्मवाद, ईश्वरवाद और गुरुवाद के ढेर से पाखण्ड प्रपंचों को खोलेगी। क्रियाशक्ति, क्रियायोग, समाधि, रियलाइजेशन, कूण्डलिनी, शक्तिपात आदि को व्यवसाय बनाकर अपनी दुकान खोले अनेक संतों के विचारों को झकझोरेगी।

यह अंतर्यात्रा आप सबको प्रेम से मिलायेगी। अनंद से सान्निध्य करायेगी और आत्मबोध दिलायेगी। यह आप सबके सभी आयामों को खोलेगी। क्योंकि आप सब भी बुद्ध पुरुष हैं। आप सबकी यात्रा बुद्धत्व के लिए है। बुद्धत्व को पाना ही आप सबके जीवन का ध्येय है।

एक बुद्ध पुरुष सबसे धनवान होता है। एक बुद्ध पुरुष सबसे ज्यादा ज्ञानवान होता है। एक बुद्ध पुरुष सबसे ज्यादा बलवान होता है और आप सबको इसी की खोज है। इस अंतर्यात्रा ने आज के समाज में पल रहे पाखण्ड को भी खोला है। धर्म का दुरुपयोग कर आज अनेकों लोग गुरु बन गये हैं, अनेकों अवतार बन गये हैं। जिसको भी थोड़ा चमत्कार प्राप्त हुआ वह भगवान बन जाता है और वह अपना एक समुदाय बना लेता है, अपना धार्मिक कानून बना लेता है और बाद में वह गुरु उस समुदाय की प्रतिष्ठा बन जाता है। पर आज तक उन समुदायों में कोई भी बुद्ध पुरुष नहीं मिला और न गुरुओं ने अपने बाद कोई बुद्ध पुरुष दिया।

आज भारत ही नहीं विश्व के कई देशों में



ऐसे गुरु पाये गये हैं जिनका कोई आधार नहीं है। कल अमेरिका के शहरों की गलियों और अपार्टमेंटों में वियतनाम के अपाहिजों के लिए चंदा मांगने वाला आज गुरु बन गया है। जीसस का अवतार बन गया है। आज वह शादियां करा रहा है।

मेरा ही शिष्य जापान का बहुत चर्चित गुरु बन गया है। कोई बुद्ध का अवतार बना है, तो कोई कृष्ण का अवतार बना है, कोई साईबाबा का अवतार बन गया है, तो कोई हड़ीया खान का अवतार बन गया है।

कोई देवता का आह्वान कर रहा है तो कोई जागरण लगाकर देवी-देवताओं को बुला रहा है। किसी पर गोरखनाथ आ रहे हैं तो किसी पर दुर्गा, काली, संतोषीमाता, वैष्णवदेवी आदि तो किसी पर आत्माओं का आगमन हो रहा है कोई भूमि वर्षा रहा है तो कोई काजू-किशमिश, लौंग, इलायची मांगा रहा है। कोई मुह से देवी-देवताओं की मूर्तियां निकाल रहा है तो कोई रुद्राक्ष का दाना, कोई फूल बना रहा है, ऐसे चमत्कारों को दिखाकर अपने आपको भगवान का अवतार बना लिए हैं।

इन सबके पीछे क्या सच्चाई है। शायद आप लोगों में अनेकों ऐसे हैं जो कई एक संस्थाओं से जुड़े हैं। आपको शायद बुरा लगेगा। पर मैं सत्य को उद्घाटित करने के लिए यह लिखा हूं आप भी कुछ देर अंतर्यात्रा करके देखें।

चमत्कार मन के बाहर का प्रयोग है। चमत्कार मन के बाहर की ओर की यात्रा है। बाहर की यात्रा मन की सांसारिक कर्मभूमि की ओर जाता है।

मन बाहर की यात्रा रियलाइजेशन नहीं दे सकती। यह सब मन का सम्मोहन दे सकती है। अनंद का आभास करा सकती है। मन को अच्छा लग सकता है। मन को प्रभावित कर सकता है। लेकिन अभाव हमेशा बना ही रहेगा। मैं तो आप सबको मन की अंतर्यात्रा कराना चाहता हूं जो कि मन की आध्यात्मिक भूमि की ओर है। ●

## ■ डॉ. महेन्द्र भानावत

**मैं**

संसार को असार और जीवन को क्षणभंगुर नहीं मानता। मेरे लिए संसार सारावान और जीवन मूल्यवान है।

इसलिए मैं यह मानता हूं कि व्यक्ति को सदैव कुछ सार्थक कर्म करते हुए प्रतिष्ठामूलक जीवन जीने का लक्ष्य रखना चाहिए। मेरे पर सर्वाधिक असर मेरी मां का पड़ा जो सदैव अर्थाभाव में रही पर वह बड़ी पुरुषार्थी, जीवटाली और संघर्षशील थी। कभी हिम्मत नहीं हारी। किसी के सम्मुख अपना रोना भी नहीं रोया। अपेक्षा नहीं रखी तो किसी की अपेक्षा भी नहीं की। मैं भी अर्थ को कई अनर्थों की जड़ मानता हूं इसलिए अर्थोपार्जन की राह छोड़ी और उसकी बजाय यशोपार्जन की पगड़ंडी पकड़ी तो संतोषी बना रहा। बड़ों से प्रभावित नहीं हुआ और न कभी किसी को प्रभावित करने की चेष्टा की। होड़ाहोड़ी से भी दूर रहा।

मेरा पथ पद से प्रतिष्ठा अर्जित करने तथा मेहरबानों से महत्वपूर्ण बनने का नहीं रहा। अपरिचित पथ और अकेले प्राण प्रण से चलने का मैं पूर्ण विश्वासी हूं। मैंने किसी की कॉपी नहीं की। इस रूप में मेरे पर किसी संगत का रंग नहीं चढ़ा और न उस कहावत को ही चरितार्थ होने दिया- ‘वाण नहीं तो लक्खण तो लै’ अर्थात् रंग न सही, लक्षण तो प्राप्त हो। दूसरों के न चाहते हुए भी मैंने अपनी पथ आप प्रशस्त किया। राष्ट्रकवि गुप्त ने लिखा-‘पथ आप प्रशस्त करो अपना, अखिलेश्वर है अवलम्बन को।’

कठिन समय में मैं मैथिलीशरण गुप्त लिखित काव्य पंक्तियों से संबल पाता हूं और निराशा को, दोरम को, दुःख को, संताप को, किसी के कहे दुर्वचन को तिलांजिल देता हूं। पंक्तियां हैं-

यदि बाधाएं हुई हमें तो उन बाधाओं के ही साथ।

जिससे बाधा बोध न हो वह सहनशक्ति भी आई हाथ॥

पंचवटी में रह रहे लक्ष्मण द्वारा उर्मिला का स्मरण और अपने को सर्वथा अनुकूल जीवन जीने का सोच देती थे पंक्तियां-

बेचारी उर्मिला हमारे लिए

व्यर्थ रोती होगी,

क्या जाने हम जंगल में हैं

उससे इतने सुखभोगी।

एक राज्य के लिए जगत ने

कितना महामूल्य रखा,

हमको तो मानो मन में ही है

विश्वानुकूल रखा॥

मैं अतीत को सदैव व्यतीत किये रहता हूं इसलिए सुखी हूं। बीती ताहि विसारिदे, आगे की सुधि लेर्दे। जो हो गया सो हो गया, अब आगे क्या करना है, उस सोच में रम जाता हूं। यदि ऐसा सोच नहीं रखता तो जीना ही मेरा दूधर हो जाता। अपने हाथों से मैंने मां, भाई, भाभी, पत्नी

# सुखी जीवन के संबल



और पुत्र को खोया। सब चले गये तो मुझे किस मुंह से रहना है, इस सोच के बदले अभी मुझे बहुत कुछ लिखकर इन सबको समर्पित करना है ताकि उनकी याद अक्षुण्ण रह सके, इसी विचार ने मुझे बहुत कुछ लेखन दिया और मैंने यह सोच पुखा किया कि अपनी उम्र से अधिक पुस्तकों लिखकर समाज का चढ़ा कर्ज उतारूंगा। यह कर दिखाया जिससे मैं निरन्तर क्रियाशील रहा चींटी की तरह। चींटी की पाठ्यपुस्तक में एक कविता थी- चींटी रानी। वह कविता आज भी प्रेरण बनी हुई है। चींटी जैसा छोटा जीव भी जब निरन्तर अपनी क्षमता से अधिक कार्य करता है तो हम मनुष्यों को तो करना ही चाहिए।

सदैव सकारात्मक सोच रखने से भी बहुत सारी समस्याओं से मुक्त हुआ जा सकता है। अकारण व्यर्थ में हमारे संवाद कई बार बड़े कलह का कारण बन जाते हैं। भ्रातियां भी बड़ा अनर्थ कर देती हैं। कानों के कच्चे रहने पर भी बड़ी गड़बड़ी हो जाती है इसलिए हर बात में गुंजाइश रखकर किसी निर्णय को नहीं पकड़ना, ठंडे दिमाग से सोचना, किसी के कहे में नहीं आना भी अच्छे जीवन में आवश्यक गुण हैं।

मुझे मीरा का जीवन कई परेशानियों से त्राण दिलाता है। इसके लिए अपने इष्ट के प्रति पूर्ण आस्था जरूरी है। मुझे लोकदेवता कल्लाजी राठोड़ से वह सब कुछ मिला जो असंभव का संभव रहा। उन्होंने ही मुझे छह प्रांतों की यात्रा कराकर मीराबाई के जीवन का साक्षात्कार कराया और मीरा की तरह निर्भय बने रहने का पाठ दिया। जो निर्भय है वह अपनी बाजी जीतता है। मेरी लिखी मीरा-पुस्तक का नाम ही निर्भय मीरा है। कठिन से कठिन परिस्थिति में मीरा मेरा संबल बनती है। मेरा मार्गदर्शित करती है।

हमारी वृत्ति विनम्र सरल सहज तथा सहिष्णु बने रहने की हो। परिवार में हम वैसे ही रहें जैसे

धर्मशाला में किसी से मिलने पर हमारी उससे मैत्री हो जाती है जो लंबे समय तक बनी रहती है। तीर्थयात्रा में किसी का सानिध्य सुखकारी बन जाता है। हम किसी के सोचने खाने-पीने में हस्तक्षेप न करें। टीका-टिप्पणी न करें पर विवेकसंगत व्यवहार और बाणी द्वारा वातावरण को विमल बनाये रखें। उपदेशात्मक या अहंकार प्रभावी बात न करें। संस्कारमूलक समभावी दृष्टि से सत्संगी व्यवहार करें। दूसरों की सुनना और उसके कथन को गौण न करना भी एक अच्छेपन की निशानी है।

समाज कई व्यक्तियों का समूह होता है। सभी व्यक्ति एक जैसे नहीं होते। आज तो अर्थ की संपन्नता अच्छे व्यक्ति की पहचान बनी हुई है इसलिए हर व्यक्ति येन-केन प्रकारण अधिक से अधिक सुविधाभागी बनने की होड़ में देखा जा रहा है। निश्चय ही यह स्थिति दुखदायी है इसलिए तनाव भी चहुंओर घर कर किये हैं। यह बीमारी की जड़ है। इसे कोई दर्वाई दूर नहीं कर सकती। अपने मन के सोच को ही ठीक रखना होगा। जीवन जीने की जो पद्धति चली आ रही है वही ठीक है, यह समझता होगा। महावीर की देन अहिंसा अपरिग्रह और अनेकांत के सिद्धांत को जीवन में उतारना, तदनुकूल आचरण करना होगा। जैनत्व के जो मूल तत्व हैं वे ही तनाव को दूर कर सकते हैं।

स्पष्ट कहने, खुलकर कहने, हंसने-हंसाने का जीवन जीनेवाला व्यक्ति दूसरों को भी अपनी तरह जीने दे तो ही सारे देवफंद से मुक्ति पा सकेंगा। जीवन की सफलता स्वयं को सुखी बनाने में नहीं, अपने साथ अन्यों को भी सुख पहुंचने में है।

-352, श्रीकृष्णपुरा  
सेंटपॉल स्कूल के पास  
उदयपुर-313001 (राजस्थान)



## ■ देवेश सिंगी

**ते** रहवां सदी की बात है। एक बार फ्रांस के सम्प्राट सेंट लुई नौ राजकाज से ऊब कर तीर्थाटन पर निकल गए। उन्होंने साधारण से कपड़े पहने और गरीब तीर्थ यात्री के समान यात्रा करने लगे ताकि कोई उन्हें पहचान न सके। वे सबके साथ सरल रूप से उठते-बैठते-चर्चा करते। भ्रमण काल में उन्होंने पेरुमिया के महान संत ब्रदर ईंगिडयो के बारे में सुना तो उनके मन में संत के दर्शन और सत्संग करने की तीव्र इच्छा जाग्रत हो गई। वे पेरुमिया की ओर चल पड़े। लंबी दूरी व कठिन रास्ता पार करके अंत में वे संत के द्वार पर पहुंच गए।

दरवाजे पर खड़े संत के शिष्य से उन्होंने बड़ी विनम्रता से संत ब्रदर ईंगिडयो से मिलवा देने की प्रार्थना की। उन्होंने तनिक भी आभास नहीं दिया कि वे फ्रांस के सम्प्राट लुइस हैं। शिष्य ने द्वार पर संत के दर्शन के लिए प्रतीक्षा कर रहे

यात्री के बारे में संत ब्रदर ईंगिडयो को बताया। संत को तुरंत प्रेरणा हुई कि द्वार पर खड़ा व्यक्ति संट लुइस है। वे बड़े मुश्य भाव से द्वार की ओर दौड़ पड़े। दोनों ने एक-दूसरे को कभी देखा न था परन्तु एक दूसरे को देखते ही वे दोनों बड़े आदर के साथ झुके और ऐसे लिपट गए। जैसे दो परम मित्र वर्षों बाद मिल रहे हों। दोनों की आंखों से अनवरत आंसू बह रहे थे। एक-दूसरे को देखते और फिर लिपट जाते। वे आपस में एक शब्द भी नहीं बोल रहे थे, लेकिन बड़े शांत मन से गले मिल रहे थे। इस विचित्र मिलन को सभी शिष्य बड़े आश्चर्य से देख रहे थे। विशेषकर संसार से निर्लिप्त संत ब्रदर ईंगिडयो की आंखों से लगातार बहते आंसुओं को। अंत में वे दोनों अलग हुए।

दोनों ने एक-दूसरे को झुककर प्रणाम किया फिर सम्प्राट-सेंट लुइस बिना कुछ कहे पीछे पलटे और लौट गए। संत भी शांत मन से अपनी कोठरी में चले गए। बड़ा विचित्र मिलन था। न कोई बात न कोई चीत। शिष्य अपनी उत्सुकता नहीं रोक सके। उन्होंने संत से पूछा, ‘महान संत, ये कौन थे जिनको आपने स्वयं गले मिलकर सम्मानित किया। जिनसे मिलने पर आप जैसे निर्लिप्त संत की आंखों में भी आंसू आ गए।’

‘वे फ्रांस के सम्प्राट सेंट लुइस थे।’ संत ने सहज रूप से कहा। ‘फ्रांस के सम्प्राट सेंट लुइस!! और आपने उन्हें बैठने तक को नहीं कहा। न उनसे कोई बात की। अनेक कठिनाइयों का सामना करके वे सैकड़ों मील दूर से आपसे मिलने और आपके बचन सुनने आये होंगे, लेकिन आपने तो उनसे कुछ कहा नहीं?’ शिष्यों ने पूछा।

संत मुस्करा दिए। बोले, ‘हमारे बीच तो बहुत बातें हुई। भले ही हम दोनों के मुह से कोई शब्द न निकला हो। जब हम गले मिल रहे तो हम दोनों की आत्माएं स्वयं प्रकाशित हो गई। ईश्वर की प्रेरणा से हमने जब एक दूसरे को देखा और मन के द्वार खोल दिए। फिर मेरे हृदय की गहराइयों को उन्होंने व उनके हृदय की गहराइयों को देखा।’ पुत्रों! आत्मा की भाषा अलग होती है। हमने उसी भाषा में एक-दूसरे को पूरी और अनेक बातें कीं। उन बातों को व्यक्त करने के लिए तो दुनिया की किसी भी भाषा में पर्याप्त शब्द भी नहीं होंगे। और फिर हम दोनों एक-दूसरे की भाषा भी नहीं जानते थे। आत्मीयता शब्दों की मोहताज नहीं होती। संत ने कहा। ‘तुमने देखा होगा कि कितने तृप्त भाव व संतोष के साथ वापस जा रहे थे।’ कहकर संत अपनी कुटिया में चले गए। ●

## आत्मा का प्रकाश है ब्रह्मा

### ■ कृष्णमूर्ति राजू

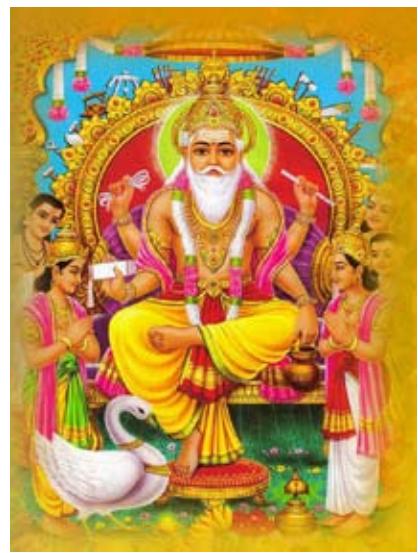
**ब्र**ह्माजी सृष्टिकर्ता हैं। ये सर्वप्रथम होने वाले और स्वयंभू हैं। कहा भी गया है—‘ब्रह्मा देवानं प्रथमः सम्बभूव’ (मुंडक 1.1)। ब्रह्माजी का वासविक स्वरूप वेदांत के ब्रह्म में दृष्टिगत होता है। वैदिक चिंतनधारा में आदिदेव ब्रह्म का आध्यात्मिक स्वरूप अत्यंत ही गूढ़ एवं गोपनीय है। ब्रह्म का आध्यात्मिक अर्थ है— आत्मा का व्यक्तीकरण।

रचनाशील ब्रह्म अपने को मानव स्वभाव में अभिव्यक्त करते हैं और जो मनुष्य अपनी आत्मा में ब्रह्माजी को स्थित देखता है वह अपने को सदा ही दिव्य शक्तियों द्वारा संवर्द्धित व रक्षित पाता है। इसीलिए जब वैदिक ऋषि उस संसार के अंतिम सत्य को जानने का निश्चय करते थे तो वे ब्रह्माजी को ही अपना पथ प्रदर्शक, गुरु तथा इष्ट स्वीकार करते थे और उन्हें अपने हृदय में स्थान देते थे। यह प्रकाशमय देवता मानवीय अहंकारों और दुर्गुणों को मिटाकर मर्त्य चेतना को अमरता की ओर बढ़ाते हैं। वे एक ऐसे रचयिता हैं जो मानव चेतना के ज्ञान में सत्य का सृजन करते हैं। प्रार्थना, समर्पण और ज्ञान के द्वारा मनुष्य अपने भीतर सत्य के इस अधिपति

को बसा सकता है जहां पर मानव आत्मा के अंतःप्रकाश (आंतरिक प्रेरणा) के माध्यम से ब्रह्माजी नये विचारों की रचना करते हैं और परम सत्य को सहज उपलब्ध बना देते हैं।

जैसे-जैसे ब्रह्माजी मनुष्य के अंदर विकसित होते हैं वैसे-वैसे सत्य की सभी शक्तियों को प्रकट करते चलते हैं और इस प्रकार मानव को सर्वोच्च अवस्था, मुक्ति की अवस्था (मोक्ष) प्राप्त हो जाती है। वे मन की सत्ता के स्थान पर प्रकाशमय अंतर्दृष्टि को ले आते हैं और मर्त्य जीवन के स्थान पर अमर चेतना को स्थापित कर देते हैं।

यह आत्मा के प्रकाश रूपी ब्रह्माजी अपने आपको आत्मा की शक्ति के रूप में व्यक्त करते हैं तथा मनुष्य की आध्यात्मिक प्रगति के स्तरों को रचते हैं और मानव के अंदर परम सत्य को अभिव्यक्त करते हैं। ब्रह्म अंतःप्रेरणा द्वारा मानव आत्मा में नये विचारों को जाग्रत करते हैं तभी मानव अपनी आत्मा के स्वभाव को अपना स्वभाव बनाने में समर्थ हो पाता है। फलस्वरूप मनुष्य के अंदर परम सत्य प्रकाशित होने लगता है। इस पूरी क्रिया में ब्रह्मा मानव की संभावित अंधकाराच्छन्नता से रक्षा करते हैं और विरोधी शक्तियों को पराभूत करते हैं। ब्रह्मा मनुष्य के



अंदर सत्य के रक्षक हैं और प्रत्येक अवस्था में जाग्रत रहते हैं।

इस प्रकाश स्पष्ट होता है कि जिज्ञासु मानव को परम सत्य का साक्षात्कार करा देना ही ब्रह्माजी का विशेष कार्य है। वेदों में इस संदर्भ में अनेकों संकेत दृष्टिगत होते हैं। प्राचीन काल में इंद्र, शुनःशेष, वसिष्ठ, शुक्राचार्य, विश्वामित्र आदि महापुरुषों ने ब्रह्माजी की सहायता से ही सत्य की सिद्धि प्राप्त की थी। ●



# सुख-शांति का सूत्र है विवेक

## ■ मुनि जयकुमार

मुआज को यमन का शासक नियुक्त किया गया। मोहम्मद साहब से पूछा गया- तुम यमन के शासक बने हो। तुम्हारे सामने अनेक प्रकार के अभियोग आयेंगे, उसका तुम्हें फैसला करना पड़ेगा। बताओ, तुम किस आधार पर फैसला करोंगे? उसने कहा- अल्लाह की पवित्र पुस्तक कुरान के आधार पर सारे फैसले करूंगा।

मोहम्मद साहब ने फिर पूछा- वैसी बात उस पवित्र कुरान में नहीं मिली तो बताओ फिर किस आधार पर उसका फैसला करोगे।

उसने कहा अगर उस पवित्र कुरान में उसका निर्णय नहीं मिलेगा तो पैगम्बरों के निर्णय के आधार पर फैसला करूंगा।

मोहम्मद साहब ने फिर पूछा- अगर तुम्हें उनके निर्देशनों में भी कोई मार्गशीण नहीं मिला तो फिर मैं अपने विवेक के आधार पर फैसला करूंगा?

इसका उत्तर मुआज ने इस प्रकार दिया कि यदि मुझे उसमें भी कोई समाधान या मार्गदर्शन नहीं मिला तो फिर मैं अपने विवेक के आधार पर फैसला करूंगा।

विवेक धर्म का सूत्र है, अध्यात्म का सूत्र है, व्यवहार का सूत्र है, सुख और शांति का सूत्र है।

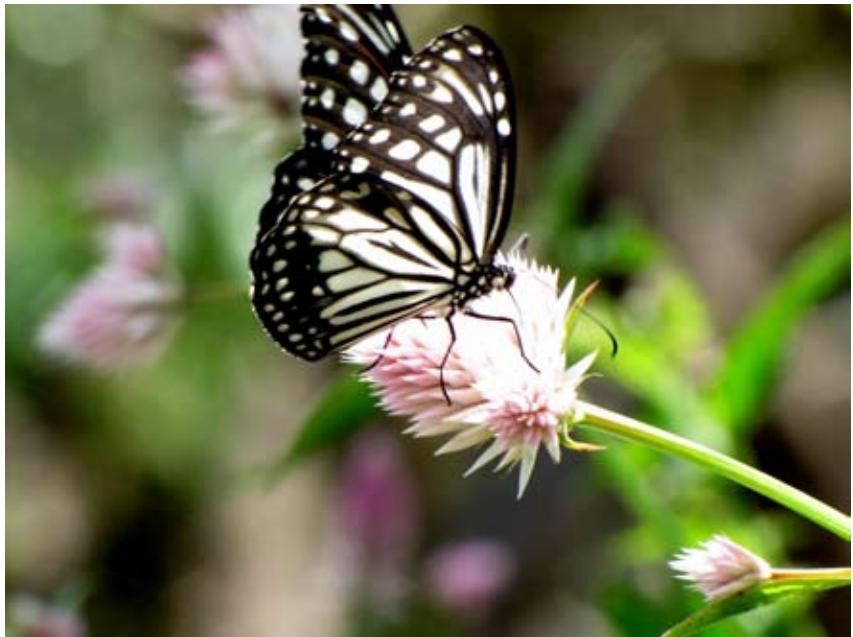
मनुष्य एक ऐसा प्राणी है जिसके पास विवेक की चेतना है। जो अपने विवेक को जागृत रखता है उसके चरित्र का निर्माण भी अच्छा होता है, जिसकी विवेक की चेतना जागृत है तो उसकी विवेक की चेतना भी जागृत है। धार्मिक चेतना को जागृत करना विवेक की चेतना जागृत करना है। विवेक मनुष्य जीवन का सबसे बड़ा आधार है। विवेक ही उसका मार्गदर्शक होता है। उसके आधार पर उसे निर्णय लेने की यह शक्ति आ जाती है कि सत्य क्या है? असत्य क्या है करणीय और अकरणीय की भेद रेखा खींच सकता है।

विवेक से सुबह व्यक्ति उस हंस की भाँति होता है जो जल मिश्रित दूध में से दूध दूध लेता है और पानी पानी छोड़ देता है विवक्षील व्यक्ति जो सारभूत तत्व होता है उसे ग्रहण कर अपने जीवन का सुंदर बना लेता है। विवेकहीन व्यक्ति परमार्थ से होकर इस लोक और परलोक दोनों को विकृत कर देता है।

मनुष्य सर्वश्रेष्ठ प्राणी है। क्योंकि उसके पास धर्म और विवेक की शक्ति है। पशु और मनुष्य की पहचान भी इसी आधार पर की जाती है।

आहार, निद्रा, भय, मैथुन इन चार बातों की मनुष्य और पशु में समानता है। एक धर्म अथवा विवेक ही ऐसा तत्व है जिसके आधार पर पशु से मनुष्य की अलग पहचान होती है।

मनुष्य जीवन को शास्त्रकारों ने बहुत दुर्लभ



**संसार दो तत्वों में विभक्त है पहला तत्व है 'भौतिकवाद' तथा दूसरा तत्व है 'अध्यात्मवाद'। भौतिकवाद जहां आत्मा के स्तर का नीचे की ओर ले जाता है वहीं अध्यात्मवाद आत्मा को सर्वोच्च स्थान तक पहुंचाने का प्रयत्न करता है। अध्यात्म और भौतिक दोनों चेतना में भेद करके जीवनस्तर को पवित्र, शुद्ध निर्मल वही बना सकता है जिसकी विवेक की चेतना जागृत है।**

कहा है। मनुष्य जन्म मिल भी जाता है तो उसका विवेक के अभाव में अज्ञानी व्यक्ति उसे व्यर्थ ही गंवा देता है। इस संसार में किसी प्रकार मनुष्य जन्म को पाकर जो मनुष्य विषम काम भोगें को सुख की तृष्णा से अस्थिर होकर धर्म या विवेक का आचरण नहीं करता वह मूर्ख शिरोमणि समुद्र में डूबता हुआ उत्तम नौका को छोड़कर तैरने के लिए पाणा खंड को पाने का प्रयत्न करता है। संसार दो तत्वों में विभक्त है पहला तत्व है 'भौतिकवाद' तथा दूसरा तत्व है 'अध्यात्मवाद'। भौतिकवाद जहां आत्मा के स्तर का नीचे की ओर ले जाता है वहीं अध्यात्मवाद आत्मा को सर्वोच्च स्थान तक पहुंचाने का प्रयत्न करता है। अध्यात्म और भौतिक दोनों चेतना में भेद करके जीवनस्तर को पवित्र, शुद्ध निर्मल वही बना सकता है जिसकी विवेक की चेतना जागृत है। जीवन को अच्छी तरह या कलात्मक ढंग से जीने के लिए जरूरी है कि अपने आपको प्रत्येक परिस्थिति में संतुलित रखना। संतुलित व्यक्ति ही इस बात का विवेक रख सकता है पर सुध नहीं। धर्म ही एक ऐसा प्राण तत्व है जो व्यक्ति को प्रसन्नता शांति और आनंद के महासागर से साक्षात्कार करा सकता है। ●



# कौन-कौन हैं परम भागवत

■ डॉ. राजेश उपाध्याय 'नार्मदेय'

**भा**रतीय सभ्यता एवं संस्कृति के अधिकतर सूत्र अध्यात्म से जुड़े हुए हैं। कछु ऐसे युगपुरुषों ने यहाँ जन्म लिया है जिनका शाश्वत प्रकाश आज भी भारतभूमि को आलोकित कर रहा है।

परम भागवत वह होता है जो परमात्मा का परम नैतिक भक्त होता है तथा अनेक कठिनाइयों के आने पर भी अपने पथ पर बना रहता है। वह भगवान के चरणों में प्रेम प्राप्त कर सर्वजन-कल्याण-भावना को सर्वजन हिताय के रूप में देखकर भगवान के निकट जा पहुंचता है। हमारे यहाँ जो परम भागवत माने गये हैं उनका नाम और विवरण इस प्रकार है-

**प्रह्लाद-** ये हिरण्यकशिषु और कथायु के पुत्र थे। असुर पुत्र होते हुए भी ये भगवान विष्णु के परम भक्त थे। दत्तात्रेय, शंड तथा मर्क इनके गुरु थे। हिरण्यकशिषु द्वारा अनेक प्रकार की यातनाएं भोगने के बावजूद इन्होंने भगवान का नाम लेना बंद नहीं किया। अंत में, इनकी रक्षा हेतु विष्णुजी ने नृसिंहावतार धारण किया और हिरण्यकशिषु का वध कर डाला।

**नारद-** ये ब्रह्माजी के मानस पुत्र हैं। सभी मानस पुत्रों ने प्रजा सृष्टि करना स्वीकार किया, लेकिन नारद ने इंकार कर दिया। इससे कुद्ध होकर ब्रह्माजी ने इन्हें सदा घृतमेरु रहने का श्राप दिया। पुराणों में नारद को लोक-लोकातर के संवाददाता के रूप में वर्णित किया गया है। ऋग्वेद के 8वें 9वें मंडल के मंत्रद्रष्टा नारद ही हैं। ये बहुत बड़े भक्त एवं कलहप्रिय कहे गये हैं। इनकी प्रतिभा बहुमुखी है। ये अनेक विद्याओं के आचार्य हैं। ये साक्षात् भक्ति के प्रचारक हैं। इन्हें भगवान का मन कहा गया है।

**पराशर-** ये वशिष्ठ के पौत्र तथा शक्ति एवं

अदृश्यती के पुत्र एक महान ऋषि थे। ये सात ब्रह्मवादी वशिष्ठों में से एक तथा याज्ञवल्क्य के शिष्य थे। कहा जाता है कि इन्होंने गर्भवस्था में ही पिता से ब्रह्मांडपुराण सुना था और उसके बाद जातुकर्ण को सुनाया था। ब्रह्म-पुत्र पुलस्त्य ने इन्हें शास्त्रों का पूर्ण ज्ञान कराया था तथा विष्णु पुराण के लेखन तथा ईश्वर और कर्मों के ज्ञान का वरदान दिया था। पराशर संहिता इनका प्रसिद्ध ग्रंथ है।

**पुंडरीक-** इसका जन्म ब्राह्मण-कुल में हुआ था। ये वेद-शास्त्रों के ज्ञाता, तपस्वी, स्वाध्यायप्रेमी, इद्रियविजयी एवं क्षमाशील थे। ये त्रिकाल संध्या तथा सुबह-शाम अग्निहोत्र करते थे। ये गुरु एवं माता-पिता की श्रद्धापूर्वक सेवा तथा भगवान विष्णु का चिंतन सदा-सर्वदा करते रहते थे। इनकी यह मान्यता थी कि धर्म के मूल में ही भगवान हैं।

**व्यास-** ये सत्यवती के गर्भ से उत्पन्न पराशर ऋषि के पुत्र थे। नदी स्थित द्वीप में जन्म लेने के कारण द्वैपायन, काले होने के कारण व्यास कहलाये। इन्होंने 18 पुराणों एवं महाभारत की रचना की। अपनी मां के कहने पर नियोग द्वारा अंबा, अंबिका तथा दासी से धूतराष्ट्र, पांडु तथा विदुर को जन्म दिया।

**अंबरीश-** महाराजा अंबरीश परम वैष्णव थे। एकादशी व्रत इन्हें सिद्ध था। प्रजाजन की सेवा में ही इनका जीवन व्यतीत होता था। एक बार एकादशी व्रत के प्रसंग में दुर्वासा ऋषि ने क्रोधित होकर इन्हें मारने हेतु कृत्या नाम की रक्षसी पैदा की, लेकिन विष्णु ने इनकी रक्षा सुरक्षन चक्र से की।

**शुक-** ये महर्षि व्यास एवं धूताची नामक अप्सरा के पुत्र थे। धूताशी शुकी-रूप में व्यास के निकट आयी थी। अतः, इनका नाम शुक पड़ गया। इन्होंने वृहस्पति से वेदाध्ययन किया था। इन्होंने ही राजा परीक्षित को श्रीमद्भागवत की कथा सुनायी थी।

**शौनक-** शौनिकजी एक वैदिक ऋषि थे। ये भूगवंशी शूनक ऋषि के पुत्र थे। इन्होंने 12 वर्षों तक चलने वाले एक ज्ञान नैमित्तिक योग में किया था जिसमें उग्रश्रवा ने महाभारत की कथा सुनायी थी। इन्होंने युधिष्ठिर को विवेक और अविवेक-गति का ज्ञान दिया।

**भीष्म-** ये गंगा के गर्भ से उत्पन्न राजा शतानु के पुत्र थे। वसुओं में से आठवें वसु के अवतार, सर्वश्रेष्ठ क्षत्रिय, धर्मज्ञ, आत्मसंयमी, परम भागवत तथा बड़े वीर योद्धा थे। ये आजीवन ब्रह्मचारी रहे। महाभारत युद्ध में इन्होंने कौरवों की तरफ से युद्ध किया था। इन्होंने युधिष्ठिर को मोक्ष धर्म का उपदेश दिया था। इन्होंने अपने प्राण का त्याग उत्तरायन में किया था।

**दालभ्य-** ये परम भक्त थे। इन्होंने भगवान



दत्तात्रेयजी के उपदेश से श्री सीतारामजी की घोर तपस्या की। प्रभु ने दर्शन दिया। फिर इन्होंने दालभ्य संहिता की रचना की जो दैहिक, दैविक एवं भौतिक तापों को छुड़ाने वाली तथा सर्वकार्य सिद्ध करने वाली मानी जाती है।

**रुक्मिणंद-** नारदुरुगण के अनुसार ये भगवान विष्णु के परम भक्त एवं अयोध्या नरेश ऋषुध्वज के पुत्र थे। ये महाप्रतापी राजा थे। जब इन्हें वैराग्य उत्पन्न हुआ तो राज्य का भार अपने पुत्र धर्मांगद को सौंप कर हिमालय में तप करने चले गये। इन्होंने भगवान विष्णु का स्मरण करते हुए अपने प्राण का त्याग किया।

**अर्जुन-** ये पांडवों में मझले भाई थे। वैसे तो ये पांडु के पुत्र थे, लेकिन इंद्र और कुंती के संयोग से उत्पन्न हुए थे। ये द्रोणाचार्य के प्रधान शिष्य थे। इन्होंने परशुरामजी से भी अस्त्र शिक्षा प्राप्त की थी। ये श्रीकृष्ण के परम भक्त तथा सखा और गीता के श्रीता थे। ये परम योद्धा थे।

**वशिष्ठ-** वेद के अनुसार महर्षि वशिष्ठ मित्र और वसुथा के पुत्र थे। वैसे इन्हें ब्रह्मा का मानस-पुत्र भी कहा जाता है। ये वेद के अनेक मंत्रों के द्रष्टा हैं। इन्हें ब्रह्मर्षि की उपाधि प्राप्त है। ये राजा दिवोदास, सूर्यवंश तथा इक्ष्वाकुवंश के पुरोहित भी रहे हैं। ये श्रीराम के गुरु थे। इनके उपदेशों का संग्रह योग वशिष्ठ कहलाता है।

**विभीषण-** ये लंकापति रावण के छोटे भाई हैं। ये सात्त्विक विचारों से युक्त श्रीराम के बहुत बड़े भक्त हैं। ये राम-रावण युद्ध में श्रीराम के सहयोगी बने थे। रावण की मृत्यु के बाद ये ही लंका के राजा बने। इन्होंने वैष्णव धर्म के विकास में बड़ा ही सहयोग प्रदान किया।

इस प्रकार हम देखते हैं कि भगवान की भक्ति में लगे हुए इन परम भगवतों ने भारतीय आध्यात्मिक संस्कृति को जीवित रखने और आगे बढ़ाने में अपनी अद्भुत सेवा प्रदान की। ●





# भारतीय संस्कृति में यज्ञ की महिमा

■ डॉ. पुरुषोत्तम चंद्राकर

**य**ज्ञों की महिमा का कोई अंत नहीं। 'यज्ञ' भारतीय संस्कृति के अनुसार ऋषि-मुनियों द्वारा जगत को दी गई ऐसी महत्वपूर्ण देन है जिसे सर्वाधिक फलदायी एवं समस्त पर्यावरण केन्द्र 'इको सिस्टम' के ठीक बने रहने का आधार माना जा सकता है। ऋषियों ने 'अय यज्ञो विश्वस्य भुवनस्य नाभिः' (अथवावेद 9.5.14) कहकर यज्ञ को संसार की सृष्टि का आधार बिन्दु कहा है।

संस्कृत के यज धातु से बना यज्ञ शब्द देव पूजन, दान एवं दुनिया को समर्थ-सशक्त बनाने वाली सत्ताओं के संगतिकरण के अर्थ में परिभाषित होता है। इस प्रकार यज्ञ दिव्य प्रयोजनों के लिए संगठित रूप से अनुदान प्रस्तुत करता है। यही है वह पुण्य प्रवृत्ति, जिसके कारण नर पशु को नर-नारायण बनने का अवसर मिलता है। अग्नि में पकाए जाने पर जिस तरह सोने की कलुषता मिटती और आभा निखरती है, उसी प्रकार यज्ञ दर्शन को अपना कर मनुष्य उत्कृष्टता के शिखर पर चढ़ता और देवत्व की ओर अग्रसर होता है।

दुनिया की प्रत्येक वस्तु परिवर्तनशील है। अतः प्रकृति के सभी पदार्थ परस्पर संसर्ग से जहां बनते रहते हैं, वहां वियोग से बिगड़ते भी रहते हैं। मिट्टी के परमाणु जलादिका संगर्ग पाकर घट, मठ आदि रूपों में बन भी जाते हैं और वही मिट्टी के परमाणु अन्य किसी कारण से वियोग को प्राप्त कर घटादि के नाश का भी कारण बन जाते हैं।

इसीलिए संयोग अर्थात् पदार्थों का परस्पर संगतिकरण ही संसार की स्थिति का कारण है और वियोग विनाश का हेतु। यदि हाइड्रोजन और ऑक्सीजन का संयोग न हो तो जल नहीं बन सकता। अतः मनुष्य का कर्तव्य है कि संसार को स्थिति को बनाये रखने के लिए पदार्थों के संगतिकरण रूपी पुरुषार्थ में सदा प्रयत्नशील रहे और संगतिकरण का नाम ही 'यज्ञ' है।

महर्षि दयानंद ने यज्ञ की महत्ता का वर्णन करते हुए एक बहुत अच्छा उदाहरण दिया है। उन्होंने लिखा है— घर में किलो भर जीरा पड़ा हुआ है। किन्तु उसकी सुगंध किसी को भी नहीं आ रही है, परन्तु घर की गृहिणी उसमें से दो ग्राम जीरा लेकर अग्नि में खूब तपे थोड़े घृत में डालकर जब दाल में बघार (छौंक) लगा देती है तो न केवल वही एक घर प्रत्युत आसपास के सभी घर उसकी सुगंध में सुगंधित हो जाते हैं।

हमारे शास्त्रों में उल्लेख मिलता है कि राजा दशरथ ने पुत्रेष्टि यज्ञ करके चार पुत्र पाए थे। इन्होंने स्वयं भी यज्ञों के द्वारा ही सब पाया



संस्कृत के यज धातु से बना यज्ञ शब्द देव पूजन, दान एवं दुनिया को समर्थ-सशक्त बनाने वाली सत्ताओं के संगतिकरण के अर्थ में परिभाषित होता है। इस प्रकार यज्ञ दिव्य प्रयोजनों के लिए संगठित रूप से अनुदान प्रस्तुत करता है।

था। पापों के प्रायश्चित्त स्वरूप अनिष्टों और प्रारब्धजन्य दुर्भाग्यों की शांति के निमित्त, किसी अभाव की पूर्ति, वायुमंडल में से अस्वास्थ्यकर तत्वों का उन्मूलन करने के निमित्त हवन यज्ञ किये जाते थे और उनका परिणाम भी वैसा ही होता था।

इस युग में जिस प्रकार विभिन्न प्रकार की शक्तियां कोयला, जल, पेट्रोल एवं द्वारा उत्पन्न

की जा रही है, उसी प्रकार प्राचीन काल में या कुंडों और वेदियों में अनेक रहस्यमय यंत्रों एवं विधानों द्वारा उत्पन्न की जाती थी। इस समय विविध मरीन अनेक कार्य करती है, उस समय मंत्रों और यज्ञों के संयोग से ऐसी शक्तियों का आविर्भाव होता है। आधुनिक विज्ञान मानव और पर्यावरण के बीच बिगड़ते संबंध का हल ढूँढ़ने में उलझता जा रहा है। ●



:: डॉ. श्याम मनोहर व्यास ::

**ए**क बार तीर्थकर महावीर स्वामी के प्रधान शिष्य गौतम ने उनसे पूछा—“भंगे! मैंने जिन मुमुक्षु आत्माओं को दीक्षाव्रत दिये हैं, उन साधकों को कैवल्य ज्ञान हो गया है, वे

## साधना में रुकावट

आत्मज्ञान पाकर संतुष्ट हैं एवं जन्म मरण के चक्र से मुक्त होंगे। पर मुझे अब तक कैवल्य ज्ञान नहीं हुआ है, जीवन में शून्यता अनुभव कर रहा हूँ। क्या मेरी साधना-उपासना में कमी है? कृपा कर मेरी शंका का समाधान करिये भगवान्।”

महावीर स्वामी ने कहा—“प्रिय गौतम! मेरे प्रति तुम्हारे अन्तर्मन में अत्यधिक राग हुआ है। इस राग के कारण तुम्हारी साधना में रुकावट हो रही है। तू और मैं कई जन्मों तक साथ-साथ रहे हैं। उन राग व कर्मों का क्षय होने पर तुमें अवश्य आत्मज्ञान प्राप्त होगा।”

-15 पंचवटी,  
उदयपुर-313004 (राज.)



## रासलीला का रहस्य

### ■ श्री श्याम 'भाईसाब'

**जि**स तिथि को मास पूर्ण होने को आये उसे पूर्णिमा कहते हैं। आश्विन मास की पूर्णिमा वह सुदिन है, जब रात्रि की वेला में श्री भगवान ने गोपियों को रस प्रदान किया था। घटना लगभग 5200 वर्ष पूर्व की है, यह मत सर्वमान्य है।

श्रीमद्भागवत में रास प्रसंग का आरंभ ही 'भगवान' शब्द से होता है 'भगवानपि ता रत्रीः' (10.29.1)। पहले व पश्चात् 'कृष्ण' नाम भी आता ही है, पर अवश्य ही यह स्पष्ट कर देने के बाद कि अन्य अवतार भगवान की किसी कला या अंश से आविर्भूत होते हैं, पर श्रीकृष्ण अवतार नहीं हैं—अवतारी हैं, स्वयं भगवान हैं। श्रीमद्भागवत में लिखा है—कृष्णस्तु भगवान स्वयं (1.23.28)। उनकी लीला भगवदीय ही हो सकती है, भौतिक नहीं।

अनेक युगों में अनेक जन्मों में जिन भक्तों ने भगवान को मधुर पति प्रियतम भाव से पाना चाहा था, उनके लिए सुरुदीर्घ सुदुस्तर साधना की थी, मुख्यतः उन सबको श्रीभगवान ने अब अपनी अवतारी लीला भूमि श्री वृदावन में जन्म देकर भेजा था। उन दिनों वृदावनवासियों की सहज वृत्ति-व्यवसाय गोपालन होने के कारण ये लोग 'गोप-गोपियाँ', यानी ग्वाले-ग्वालिनें कहलाते थे। अनेक भक्तों ने भगवान के प्रति वात्सल्य सुख चाहा था। ये बड़ी आयु के गोपों-गोपियों के रूप में जन्मे थे। इन्होंने शिशु कृष्ण को लाड़ लड़ाने का सुख पाया। जिन्होंने इन्हें सखा रूप में चाहा था, वे भक्त अब समवयस्क गोप

बालकों के रूप में ब्रज में (गोचारण के समय वन में) इनके साथ सखा-संबंध का सुख पा रहे थे। जिन भक्तों ने सभी संबंधों का समावेश इन्हीं की प्रीति-प्रतीति में कर दिया था, वे सुरुलभ सौभाग्यशाली जन अब समवयस्क (कुछ छाटी-बड़ी अवस्था की) गोपियों के रूप में उत्पन्न हुए थे। इन्हीं गोपियों के लिए श्रीभगवान ने रास रस वर्षण किया, धन्य हैं।

भगवान रस हैं, रस रूप हैं रस राज हैं: अपने इसी निज रसानन्द का वितरण करते हैं। (रसो वै सः, रसं हवेवायं लब्ध्वानंदी भवति—तेत्तिरीय उपनिषद) अपनी सुदृढ़ साध-साधना से गोपियों ने यह सुखानंद स्वयं श्री भगवान से पाया। रासलीला में उन्होंने इन गोपियों के प्रति परिपूर्णतम रस की वर्षा की। चन्द्रज्ञोत्सवा व शीतल-मंद-सुगर्धित समीर के प्रवाह में श्रीवृदावन में यमुनाजी के युलिन पर नृत्य-संगीत, हास-परिहास, रमण-भ्रमण व जलविहार का दिव्य सुखोत्सव संपन्न हुआ। ब्रह्म जीव की यह प्रेम लीला समूचे संसार के इतिहास में अनूठी, अनुपम घटना है।

श्री भगवान का उपरोक्त संग-सुख पाकर गोपिकाओं को तनिक मान हो आया कि 'संसार में सर्वाधिक सौभाग्यशाली हम ही हैं' जो कि सच्चाइ ही। पर भगवान अपने प्रेमी जनों में यह भाव भी नहीं रहने देते कि हम भगवद संग के कारण ही सही, पर अन्यों की अपेक्षा अधिक सौभाग्यशाली हैं। अतएव वे अंतर्धान हो गए। गोपियों की स्थिति सर्वस्वहरे व्यापारी की हो गई, मान-गर्व का विचार अब समाप्त हो गया। दैन्य जागृत हो गया। अब वे अमानी होकर

पशु-पक्षियों एवं पेड़-पौधों तक को मान देकर उन्मादिनी होकर उनसे, अपने प्राण-प्यारे का पता पूछने लगी। पर कहीं कुछ पता न चला।

तब वे समझ गयीं कि हमारे प्रयास से कुछ न होगा, मात्र उनकी कृपा से 'होगा' प्रतीक्षा में यमुनाजी के बालुकामय तीर पर जा बैठीं, फूटकर रो पड़ीं। उसी समय अंग-अंग से सौन्दर्य का संचार करते हुए मंद-मृदुल मुस्कराते सांकरे-सलोने ठाकुर उनके बीच प्रकट हो गए। निर्जीव शरीरों में प्राण आ गए। अब महारास हुआ पूर्वपेक्षा कहीं अधिक रसानंद। अतिरिक्त विचार की इतिश्री करने के लिए ही आनंदकंद श्रीकृष्णचंद्र ने अंतर्धान होने की लीला की थी।

इस प्रश्न का सुंदर समीचीन उत्तर उक्त प्रसंग से प्राप्त हो जाता है। पहले हम अपनी सी भरसक साधना करें। साधना के बावजूद भगवान न मिलें, तब अपनी साधना का सम्पल त्याग कर उनकी कृपा के ही भरोसे बैठते हैं। साधना की सफलता साधना की विफलता में ही है। कारण, तब कातर प्रतीक्षा ही एकमात्र संबल रह जाती है। भक्त की साधना को व उसके साधना तक के महत्व-त्याग को देखकर ही श्री भगवान भक्त पर अपने अनुग्रह व अनुरोग की वर्षा करते हैं और तब तो अपने आप तक को दे डालने को उद्यत हो जाते हैं। साध-साधना व समर्पण द्वारा मानवमात्र इस प्राप्ति का अधिकारी हो सकता है। यही दर्शने के लिए भगवान ने इहलोक में रासलीला संपन्न की थी।

**प्रस्तुति:** महेश्वर दयाल, भा.पु.से.  
वरिष्ठ पुलिस उपायुक्त  
पूर्व गुडगांव (हरियाणा)



आचार्य सुदर्शन

# ठोड़े दूसरे की चिंता, पहले अपना कल्याण कर

विचारों में जी रहे हों, अंध परम्पराओं में भ्रमित हो रहे हों, उन्हें यह बात ऊटपटांग लगेगी। वे कह सकते हैं कि यह कैसा संत है जो मनुष्य को स्वार्थी बनने को कह रहे हैं।

दरअसल संसार में कितने लोग हैं जो केवल दूसरों के उपकार की बात करते हैं। कहा अवश्य जाता है कि मनुष्य को परोपकार करना चाहिए लेकिन ऐसा व्यक्ति खोजने पर भी नहीं मिलता जो अपने उपकार नहीं करता हो और केवल दूसरों का उपकार करता हो। यह भी कहा जाता है कि वह व्यक्ति बहुत परोपकारी है, उसके पास अगर एक रोटी है तो वह आधी रोटी दूसरों को दे देता है। इस कारण उसे परोपकारी मान लिया जाता है। लेकिन उस परोपकारी व्यक्ति ने किसी दूसरे को आधी रोटी ही क्यों दी, पूरी क्यों नहीं दे दी? मतलब यह कि आधी रोटी देकर तुम अपने लिए आधी रोटी सुरक्षित रखना चाहते हो। होना तो यह चाहिए कि तुमने आधी रोटी दूसरे को दी और जो आधी रोटी बच गई उसे भी किसी तीसरे को दे देते, क्योंकि तीसरे को भी रोटी की आवश्यकता है। चौथा और पांचवां भी भूखा है। लेकिन तुमने केवल दूसरे को दी, शेष अपने लिए रख लिए। यहां तुम्हें अपनी चिंता भी बनी हुई है। यहीं तो मैं कह रहा हूं। तुम अपनी चिंता क्यों नहीं करते। तुम्हें भी भूख लगती है, तुम्हें भी रोटी चाहिए, जहां अनेक लोग भूखे हों, वहां किसी दूसरे को आधी रोटी देकर तुम क्या साबित करना चाहते हो?

दूसरा प्रश्न है कि जिस व्यक्ति को तुमने

आधी रोटी दी, उसे भी तो परोपकार करना चाहिए। होना तो यह चाहिए कि वह दूसरा व्यक्ति भी अपनी आधी रोटी में से किसी और को दे। क्योंकि उसे भी परोपकार करना है। परोपकार केवल तुम्हीं को नहीं करना है, दूसरों को भी तो परोपकार करना है। इस क्रम को कैसे रोकाएँ? मान लो कि दो व्यक्ति साथ-साथ खाने के लिए बैठे हों, दोनों के सामने भोजन है, वहां भी तो परोपकार करना है। एक व्यक्ति हाथ में रोटी लेता है और दूसरे के मुह में रख देता है, अब दूसरा भी अपना रोटी पहले को खिला देता है। क्योंकि दोनों को परोपकार करना है। लेकिन यह तो मर्खतापूर्ण परोपकार हुआ। अगर दोनों अपनी-अपनी रोटी खा लेते हैं तो क्या तुम उन्हें स्वार्थी कहाएँ? यह जो रुद्धिगत व्याख्या है, इसी को बदलने के लिए मैं आत्मकल्याण की अवधारणा को तुम्हारे मन में बैठाना चाहता हूं।

‘कल्याण’ शब्द का अर्थ है— भलाई। यह भलाई अपनी हो या दूसरों की, भलाई की सेहत पर इसका कोई असर नहीं पड़ता। नदी के बहते पानी से पशु-पक्षी सभी जब अपनी प्यास बुझाते हैं। यह भाव तो ठीक है, नदी परोपकार कर रही है। लेकिन दूसरी ओर नदी स्वयं भी तो तृप्त हो रही है। जिस नदी में पानी न हो, वह दूसरे को पानी कैसे पिला सकती है? इसलिए दूसरों की प्यास बुझाने के लिए नदी में पानी होना आवश्यक है। अतः मैं बार-बार कहता हूं कि जब तुम्हारी नदी में पानी हो, तभी तुम दूसरों को पानी पिलाकर उपकार कर सकते हो। ●

## दानवीर कर्ण

:: डा. श्रीगोपालनारसन ::

एक बार दानवीर राजा कर्ण के पास एक विप्र ब्राह्मण अपनी बेटी की शादी के लिए सहायता मांगने गया। लेकिन उस समय स्वयं दानवीर कर्ण भी आर्थिक संकट के दौर में थे। उनके पास केवल सोने का एक कटोरा था। जिसमें रखे तेल से वह अपने शरीर की मालिश कर रहे थे।

विप्र ब्राह्मण को विपरीत परिस्थिति होने पर भी दानवीर कर्ण बाये हाथ में सोने के कटोरे को दान करने लगे तो विप्र ब्राह्मण क्रोधित हो गया कि क्या बाये हाथ से भी दान दिया जाता है।

इतना सुनकर दानवीर कर्ण ने सफाई दी कि हे विप्र मैं स्वयं आर्थिक तंगी में हूं और यदि मैं दान देने के लिए सोने के कटोरे को बाये हाथ से दाये हाथ में लेता तो इस बीच मेरा कहीं दान के प्रति मन न बदल जाये इसीलिए मैंने दान का विचार मन में आते ही बाये हाथ से दान देने की धृष्टा की। जिसके लिए उन्होंने विप्र ब्राह्मण से क्षमा मांगी परन्तु दानवीर कर्ण के उत्तर को सुनकर विप्र ब्राह्मण भी दानवीर कर्ण के पैरों में गिर पड़ा और उनकी दानवीरता को प्रणाम किया।

—पो.बा. 81, रुद्रकी  
(उत्तराखण्ड)



# क्यों न लड़कों के लिए भी हो सीरिय!

## ■ भावना नेवासकर

**म**हाराष्ट्रीयन परिवारों में शादी के समय, लड़की वालों की तरफ से लड़की द्वारा बनाई गई कुछ विशेष वस्तुओं और अन्य सामग्री को एक स्थान पर सजाकर रखने की परम्परा है। इसे 'रुखवत' कहा जाता है। इस रुखवत में लड़की को वैवाहिक जीवन संबंधी कुछ हिदायतें छढ़ या फिर छोटे लेख के माध्यम से बड़े ही भावपूर्ण तरीके से कही जाती है। इन्हें छपवाकर या सुदर हस्तलिखित रूप में तैयार कर रखा जाता है। इसमें आईचा निरोप (मां का संदेश), सप्त पाऊली (सात फेरों का महत्व), बांगड़या (चूड़ियाँ), मंगलसूत्र आदि का भावनात्मक पहलू बताया जाता है। रुखवत को बहुत चाव से सब लोग पढ़ते हैं। पढ़ते-पढ़ते कुछ महिलाओं का मन पुरानी यादों में खो जाता है तो कुछ भावुक महिलाओं की आंखों में आंसू भी आ जाते हैं।

निरोप के अंतर्गत मां अपनी बेटी को समझाती है कि बेटी पति की आज्ञा का पालन करना, ससुर को पिता, सास को मां, ननद को बहन और देवर को भाई समान समझना आदि। बेचरी लड़की कितना कर पाएगी, कितना नहीं! और सामने वाला उनके प्रति कैसा व्यवहार रखेगा, ये अलग बात है। फिर भी लड़कियों को हिदायतें लिखकर जरूर दी जाती हैं। सबाल यह उठता है कि लड़के के लिए ऐसी हिदायतें क्यों नहीं लिखी जाती? क्या लड़का पहले से ही समझदार



**चूंकि अब जमाना बदल रहा है  
और कुछ समझदार लड़कों का  
नजरिया भी... लेकिन क्या कभी  
ऐसा होगा कि कोई मां अपने बेटे**

**के लिए भी निरोप लिखने का**

**साहस कर पाएगी ?**

होता है? या फिर उसे इन सब रिश्तों को समझने की कोई जरूरत ही नहीं होती? सदियों से यही विचार चला आ रहा है कि लड़के को तो जमाई बनना है। उसे तो ससुराल में केवल मान सम्मान पाना है। वो अपने साले को साला ही समझे, उससे चाहे कितने काम करवाए या साली को आधी घरवाली समझे आदि।

चूंकि अब जमाना बदल रहा है और कुछ समझदार लड़कों का नजरिया भी... लेकिन क्या

कभी ऐसा होगा कि कोई मां अपने बेटे के लिए भी निरोप लिखने का साहस कर पाएगी? बेटे की मां कभी बेटे को वैवाहिक जीवन में प्रवेश करने के बाद नए रिश्तों के साथ कैसे एडजस्ट करना है, किस तरह से नए रिश्तों की जिम्मेदारी को निवाहना है, ये सब सिखा पाएगी! कभी कोई मां बेटे को ये समझा पायेगी कि बेटा सास-ससुर को मां-पिता, साले को भाई और साली को बहन समान मानना। अपनी पत्नी और उसके परिवार को भी अपना ही परिवार समझना, उनके सुख-दुख में भी उनके साथ रहना आदि। यदि कोई मां अपने पुराने ख्यालों को छोड़कर और इस डर को छोड़कर कि मेरा बेटा कहाँ उनका न हो जाए, ऐसा कर पाए तो शायद एक बेटे को भी अपनी मां के इस बड़पन पर गर्व होगा। साथ ही ये निरोप लड़के और लड़की दोनों के लिए बाबारी का होगा। क्योंकि विवाह उन दोनों का हो रहा है और कहते हैं न कि वैवाहिक जीवन में पति-पत्नी एक ही गाड़ी के दो पहिए हैं।

ऐसे में एक पहिए को यदि सारे कर्तव्य वहन करने, रिश्ते निवाहने की हिदायतें दी जाएं तो दूसरे पहिए अर्थात् लड़के को भी तो कुछ हिदायतों की जरूरत होती है। जिस तरह एक लड़की बहू से बेटी बनने की कोशिश करती है, उसी तरह लड़के को भी जमाई से बेटा बनने की कोशिश करना चाहिए। तब जो मान और प्यार उसे मिलेगा, वह दिल से मिलेगा और शायद बेटी से भी ज्यादा मिलेगा। ●

## 108 मनकों के रहस्य

### ■ नवीन माथुर 'पंचोली'

- 108 मणियां या मनके होते हैं। उपनिषदों की संख्या भी 108 ही है।
- ब्रह्म के 9 व आदित्य के 12 इस प्रकार इनका गुण 108 होता है।
- जैन मतानुसार भी अक्ष माला में 108 दाने रखने का विधान है। यह विधान गुणों पर आधारित है।

हमारे धर्म में 108 की संख्या महत्वपूर्ण मानी गई है। ईश्वर नाम के जप, मंत्र जप, पूजा स्थल या आराध्य की परिक्रमा, दान इत्यादि में इस गणना को महत्व दिया जाता है। जपमाला में इसीलिए 108 मणियां या मनके होते हैं। उपनिषदों की संख्या भी 108 ही है। विशिष्ट धर्मगुरुओं के नाम के साथ इस संख्या को लिखने की परम्परा है। तंत्र में उल्लेखित देवी अनुष्ठान भी इन्हें ही हैं।

परम्परानुसार इस संख्या का प्रयोग तो सभी करते हैं, लेकिन इसको अपनाने के रहस्यों से

ज्यादातर लोग अनभिज्ञ होंगे। अतः इस हेतु कुछ तथ्य प्रस्तुत हैं-

जाग्रत अवस्था में शरीर की कुल दस हजार आठ सौ श्वसन की कल्पना की गई है अतः समाधि या जप के दौरान भी इन्हें ही आराध्य के स्मरण अपेक्षित है। यदि इन्हाँ करने में समर्प नहीं तो अंतिम दो शून्य हटाकर न्यूनतम 108 जप करना ही चाहिए।

108 की संख्या परब्रह्म की प्रतीक मानी जाती है। 9 का अंक ब्रह्म का प्रतीक है। विष्णु व सूर्य की एकात्मकता मानी गई है। अतः विष्णु सहित 12 सूर्य या आदित्य हैं। ब्रह्म के 9 व आदित्य के 12 इस प्रकार इनका गुण 108 होता है। इसीलिए परब्रह्म की पर्याय इस संख्या को पवित्र माना जाता है।

मानव जीवन की 12 राशियां हैं। ये राशियां 9 ग्रहों से प्रभावित रहती हैं। इन दोनों संख्याओं का गुण भी 108 होता है।

नभ में 27 नक्षत्र हैं। इनके 4-4 पाद या चरण होते हैं। 27 का 4 से गुणा 108 होता है।



ज्योतिष में भी इनके गुणन अनुसार उत्पन्न 108 महादशाओं की चर्चा की गई है।

ऋग्वेद में ऋचाओं की संख्या 10 हजार 800 है। 2 शून्य हटाने पर 108 होती है।

शार्दिल्य विद्यानुसार यज्ञ वेदी में 10 हजार 800 ईंटों की आवश्यकता मानी गई है। 2 शून्य कम कर यही संख्या शेष रहती है।

जैन मतानुसार भी अक्ष माला में 108 दाने रखने का विधान है। यह विधान गुणों पर आधारित है। अर्हत के 12, सिद्ध के 8, आचार्य के 36, उपाध्याय के 25 व साधु के 27 इस प्रकार पंच परमिष्ठ के कुल 108 गुण होते हैं। ●



# सौन्दर्य जगत का आधार

■ डॉ. किशोरी लाल व्यास

**सौंदर्य** प्रकृति का मूल तत्व है। चारों ओर जहां तक हमारी दृष्टि जाती है, सौंदर्य तत्व ही व्याप्त है। ऊँचे-ऊँचे पर्वत, पर्वतों की शृंखलाएं, पहाड़ियां, हरे-भरे, भरे-भरे बन उपवन, पत्तों को गिराते, नये पत्तों से सजते-सजाते वृक्ष गुलम लताएं, सुगन्धित पुष्पों से लदी वृक्षों की झूमती, खुशबू बिखरेती शाखाएं हवाओं के मंद झाँकों के साथ इठलाती डलियां वृक्षों पर बैठकर अठखेलियां करते, गाते रंग-बिरंगे पक्षी, कल-कल बहते रजत स्फटिक से पारदर्शी झरने बलखाती, इठलाती नदियां और नदियों की अनंत रशियों के लिए सतत चलायमान वीचियां रंग बदलते, ढेलते-रेलते बालों के रंग-बिरंगे समूह धरती के आंचल का रंग बदलती छतुएं कितना सुंदर है सब कुछ। प्रकृति सौंदर्य का आगार है उसमें कुछ भी सुंदर नहीं हैं इसी सौंदर्य का साक्षात्कार करना, इसमें तन-मन-आत्मा को भिंगो देना ही आत्म साक्षात्कार का प्रथम सोपान है। इसी को प्रकृति के महाकवि विलियम वर्डस्वर्थ ने 'कम्प्लिनियन' कहा अर्थात् यूनिफिकेशन थ्रूक्यूनिकेशन' यानी पशात्मकता का बोध परम आदान-प्रदान द्वारा। ध्यान योग का यह क्रमशः उच्च अवस्था तक जाने वाला ऊर्ध्व मुखी सोपान है जिसके माध्यम से व्यक्ति का अंतर्बाह्य उजागर हो उठता है। तुलसी ने कहा है-

राम नाम मीण दीप धरु, जीह देहरी द्वार।  
तुलसी भीतर बाहरी जो चाहसी उजियार॥

यदि अंतःकरण में और बाह्य जगत में उजाला चाहते हो तो अपनी जीभ रूपी द्वार पर राम-नाम का दीपक धरो। इससे भीतर तो उजाला होगा ही,



बाह्य जगत भी प्रकाशवान आनंदपूर्ण होगा।

आचार्य शंकर ने कहा ब्रह्म सत्यं, जगन्मिथ्या अर्थात् ब्रह्म ही सत्य है, यह जगत तो मिथ्या है। लोग इसका यथार्थ नहीं समझ सके। सारे लोग संन्यासी बनने लगे। किसान ने किसानी छोड़ी, व्यापारी ने व्यापार सभी ने जंगल की राह पकड़ी। समाज में अराजकता फैल गई। न अनाज उत्पन्न करने वाले किसान रहे, न लड़ने वाले सैनिक। विदेशियों ने भारत को सहज ही जीत लिया। मुसलमानों का शासन आया। अत्याचार बढ़े। जिया लगा। मंदिर ध्वस्त हुए। हिन्दुओं की महिलाएं सुरक्षित न रही। चारों ओर अनाचार फैल गया। तब प्रकट हुए वल्लभाचार्यजी। उन्होंने पुष्टि मार्ग का दर्शन किया। जैसे भोजन द्वारा

शरीर पुष्ट होता है, वैसे ही श्रीकृष्ण की भक्ति द्वारा सात्त्विक जीवन द्वारा आत्मा पुष्ट होती है।

आचार्य वल्लभ ने कहा- यह सृष्टि अत्यंत सुंदर है। इसे त्यागो मत, इसे बदलो। यमुना सुंदर है, वीचि सुंदर है, विहग सुंदर है, बालक सुंदर है, स्त्रियां सुंदर है। चारों ओर सौंदर्य का राज है। अखिल सृष्टि का सौंदर्य की परम अभिव्यक्ति है। इस सौंदर्य के सागर में अवगाहन करो। तुम स्वयं सुंदर बन जाओगे। मधुर बन जाओ चारों ओर माधुर्य को देखो, माधुर्य के आनंद में निमज्जित हो जाओ।

आचार्य वल्लभ ने मधुराष्ट्रकम में श्रीकृष्ण के माध्यम से इसी सौंदर्य का, इसी माधुर्य का प्रसार किया है। इसी मधुराष्ट्रकम में वल्लभाचार्य यमुना, वीचि, गायों में, गोप-गोपिकाओं में, वृक्षों में, पुष्पों में सारी सृष्टि में माधुर्य का प्रसार देखते हैं। सारा जगत माधुर्य सौंदर्यमय है। तब भला हताशा-निराशा नियमृता कैसी? सफलता-असफलता कैसी?

आज की सभ्यता में युवक-युवतियां बालक छोटी-छोटी बातों में आत्महत्या कर लेते हैं। माता-पिता की आशा आकांक्षाएं समाप्त हो जाती हैं। इन नौजवानों को श्रीकृष्ण का मधुराष्ट्रक पढ़ना चाहिए।

आज पर्यावरण विनाश जोरों पर है। बन समाप्त हो रहे हैं। नदियां प्रदूषित हो रही हैं, बायुमंडल विश्रात हो रहा है। ऐसे में क्या हमारा यह कर्तव्य नहीं कि वनों का पर्वतों का नदियों का, वायुमंडल का, हमारे परिसर का, पर्यावरण का संरक्षण करें। उसे सुंदरतम बनाएं। मधुरतम बनाएं।

-एफ-1, रत्ना रेसिडेंसी  
महेश्वरी नगर, हर्षीगुडा  
हैदराबाद-500007 (आंध्रप्रदेश)



:: डॉ. रामसिंह यादव ::

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्स वित्वरेण्यं, भर्गो देवस्य धीमहि, धियो योनः प्रचोदयातः।

गायत्री महाविद्या को सृष्टि की आधारभूता प्राणविद्या कहा गया है। वृहदारण्यक उपनिषद में कहा गया है-

सौ हैषि गया, स्तत्रेप्राण वै गया।

तत्प्राणास्तत्रे। तथद गया: स्तत्रे तस्माद्

गायत्री नाम।

## मनुष्य को चैतन्य बनाता है गायत्री महामंत्र

अर्थात् गायत्री ने प्राणों का त्राण किया था, प्राण ही गया है, उन प्राणों का इसने त्राण किया था, इसी से इसका नाम 'गायत्री' हुआ। जीवन का सारतत्व प्राण है। यह प्राण ही प्रगति का आधार है। समुद्दिष्ट इसी के मूल्य पर खरीदी जाती है और सिद्धियां-विभूतियों का उद्गम स्त्रोत वही है। गायत्री महामंत्र के 24 अक्षर इसे महाविद्या की एक-एक विशिष्ट धारा के प्रतीक प्रतिनिधि हैं। गायत्री महाशक्ति इस युग में युगशक्ति महाप्रज्ञा के रूप में अवतरित हुई है। इस दिशा में जनश्रद्धा जगाने वाला तथा जनमानस को जागरूक बनाने से व्यक्ति और समाज दोनों को उज्ज्वल भविष्य की दिशा में गति मिलती है। गायत्री मंत्र को सद्बुद्धि प्रदान करने वाला

श्रेष्ठतम गुरुमंत्र कहा गया है। छारोग्य उपनिषद के अनुसार यह विश्व जो कुछ भी है, समस्त गायत्रीमय ही है।

गायत्री भारतीय धर्म और संस्कृति का प्राण है। उसकी महिमा और महत्ता असीम है। उसका साधन और तत्त्वज्ञान एक से एक बढ़कर है। बिखरे हुए सम्प्रदायों का केन्द्र वही है। माला में जिस प्रकार मनकों को एक धारा अपने में बांधे रखता है वही भूमिका गायत्री मंत्र की है।

वृहत पाराशर सहित में कहा गया है- संपूर्ण सूक्तों में ऋग्वेद, यजुर्वेद तथा सामवेद में एवं प्रणवादि जितने हैं उन सबमें गायत्री को सर्वश्रेष्ठ कहा गया है।

-14, उर्दूपुरा, उज्जैन (मध्यप्रदेश)



# वाणी की अधिष्ठात्री है मां सरस्वती

## ■ रमेश चंद

**व**संत पंचमी मूलरूप से प्रकृति का उत्सव है। इस दिन से धार्मिक, प्राकृतिक और सामाजिक जीवन के कामों में बदलाव आने लगता है। लेकिन सिर्फ़ प्रकृति का ही नहीं, यह आध्यात्मिक दृष्टि से अपने को समझने, नए संकल्प लेने और उसके लिए साधना आरंभ करने का पर्व भी है।

भारत में माघ मास के शुक्रल पक्ष की पंचमी तिथि को सरस्वती की पूजा का दिन माना गया है। धार्मिक ग्रंथों में ऐसी मान्यता है कि इसी दिन शब्दों की शक्ति मनुष्य की झाँली में आई थी। हिन्दू धर्म में देवी शक्ति के जो तीन रूप हैं—काली, लक्ष्मी और सरस्वती, इनमें से सरस्वती वाणी और अधिव्यक्ति की अधिष्ठात्री हैं।

सृष्टि का कामकाज मूक होकर नहीं हो सकता था। इसलिए कहते हैं कि ब्रह्म ने कमंडल से जल लेकर चारों दिशाओं में छिड़का। इस जल से हाथ में वीणा धारण किए जो शक्ति प्रगट हुई, वह सरस्वती कहलाई। उनके वीणा का तार छेड़ते ही तीनों लोकों में कंपन हो गया (यानी ऊर्जा का संचार आरंभ हुआ) और सबको शब्द और वाणी मिल गई। वसंत पंचमी को सरस्वती का जन्मदिन भी मानते हैं।

सरस्वती कला और विद्या की देवी हैं, ज्ञान के साथ-साथ उन्हें पवित्रता, सिद्धि, शक्ति और समृद्धि की देवी भी माना गया है। वे ज्ञान की गंगा हैं। इसलिए पुराणों में सरस्वती नदी के पंजाब से निकलकर प्रयाग में गंगा-यमुना के साथ मिलकर त्रिवेणी के रूप में संगम का



देवी भागवत में उल्लेख है कि माघ शुक्रल पक्ष की पंचमी को ही संगीत, काव्य, कला, शिल्प, रस, छंद, शब्द शक्ति जीव को प्राप्त हुई थी।

रूप धारण करने की कल्पना की गई है। दुर्गा सप्तशती में सरस्वती के दिव्य रूप को दुर्गा का ही एक रूप माना गया है। देवी भागवत में उल्लेख है कि माघ शुक्रल पक्ष की पंचमी को ही संगीत, काव्य, कला, शिल्प, रस, छंद, शब्द शक्ति जीव को प्राप्त हुई थी। सरस्वती प्रकृति की देवी भी हैं। वसंत पंचमी पर पीले वस्त्र पहनने, हल्दी से सरस्वती की पूजा और हल्दी का ही तिलक लगाने का विधान है। यह सब भी प्रकृति का ही शृंगार है। पीला रंग इस बात का भी द्योतक है कि फसलें पकने वाली हैं। पीला रंग समृद्धि का सूचक कहा गया है।

वसंत पंचमी आनंद का पर्व है। वसंत आते-आते शीत ऋतु लगभग समाप्त होने लगती है। चारों ओर नई कोपलों और रंग-बिरंगे फूलों से सज-धज कर प्रकृति दुलहन-सी नजर आती है। इस पर्व से फाग खेलना शुरू हो जाता है। ठंड खत्म होने के बाद मन-मस्तिष्क चेतन और आनंदमय हो जाते हैं।

सरस्वती पूजा मंत्र के आह्वान के साथ आराधना शुरू की जाती है। आज के दिन से बच्चों का विद्यारंभ करना शुभ माना जाता है। वसंत पंचमी के दिन से ही होली की तैयारी शुरू हो जाती है। इस दिन से फाग खेलना शुरू हो जाता है। वसंत पंचमी पर प्रेम के देवता कामदेव के साथ रति की भी पूजा होती है।

विश्व के लगभग सभी प्रदेशों में कला, विद्या और ज्ञान का संरक्षक तथा अधिष्ठाता देवियों को ही माना गया है। इसके लिए उनके विभिन्न रूपों की कल्पना की गई है। यूनान के कवि होमर ने सात प्रकार की सरस्वती का उल्लेख किया है। एथेंस में संगीत की देवी म्यूज की आराधना होती है, इस दिन मंदिर में महिलाएं गीत और नृत्य का आयोजन करती हैं। यूनान में सैफो सरस्वती का रूप मानी जाती हैं। प्राचीन चीन में बहुर्गी कला की देवी नील सरस्वती की उपासना होती थी। यूरोप में सरस्वती पूजन जैतून के वृक्ष की पूजा के रूप में मनाया जाता है। मिस्र में ज्ञान और प्रज्ञा की देवी के रूप में सरस्वती की पूजा की जाती थी। गेम की अग्नि की देवी वेस्ता पाक विद्या की देवी हैं। इटली में सौंदर्य और स्वास्थ्य विज्ञान की अधिष्ठात्री की पूजा इसी ऋतु में बागों में की जाती थी, जिन्हें फॅमिना कहा जाता है। ●



## ■ डॉ. रुचि बत्रा

**आ**जकल के व्यस्त एवं तनावपूर्ण जीवन में हर समय घर में खाना न पकाना और बाजार से रेडिमेट हॉट फूड या जंक फूड खाना आमतौर पर चल गया है। यही अम्लपित्त का कारण बनता है। सच तो यह है कि अधिक मिर्च-मसालेदार, तली हुई चीजें, खट्टी एवं डिब्बाबंद चीजों का अधिक प्रयोग करने से हमारी पाचन क्रिया पर बुरा असर पड़ता है। पढ़ते-लिखते समय या विचार-विमर्श में

## उत्थिडिटी का प्राकृतिक उपचार

चाय-कॉफी, सिगरेट आदि का प्रयोग खतरनाक है।

**अम्लपित्त के लक्षण-** छाती में जलन। मुँह में फौटो का या साबुन-जैसा स्वाद। मुँह में कड़वा या खट्टा पानी आना। जी मिचलाना, उल्टी आना। भूख कम लगना।

**हाइपर एसिडिटी से कैसे बचें-** कब्ज न होने दें। रोज सुबह उठकर आधा से एक लिटर तक पानी पिएं। जल धौति (जल पीकर वरमन करना) करें। यदि चाय पीने की आदत है तो नीबू-चाय पिएं। नीम का दातुन करें। कच्चे पेटे का रस, आधा गिलास रोज पिएं। आंवला रस, मिसरी डालकर पीएं। नारियल पानी लें। कच्चा नारियल खाएं। आंवला मुरब्बा, दूध के साथ लें। उबली हुई सब्जियां, कम नमक, कम मसाले डालकर खाएं। नीबू पानी पिएं। पेट (आमाशय स्थान) पर

गीली पट्टी रखें। रात को समय से सोएं। तनाव से बचें व गुस्सा कम करें।

**क्या खाएं-** ठंडा दूध, केला, पपीता, चीकू, अनार, नीबू, आंवला, हरड़, लौंग, धीया, परवल, करेला, तोरई, गाजर, शलगम, पेटा, बथुआ, कमलनाल, कचनार, खीरा, ककड़ी, मूंग, सिंधाड़ा, मसूर, पुराना चावल, गेहूं, जौ, सतू, लाजा खील, साबूदाना।

**क्या न खाएं-** अधिक नमक, मिर्च, गरम मसाले, खटाई, अचार, चटनी, सिरका, दही अधिक धी, तली हुई चीजें, अरबी, भिंडी, कच्चालू, लहसुन, कूलथी, मेथी, उड़द, तिल, मूंगफली, सूखा मेवा, मछली, मीट, अंडा, चाकलेट, टॉफी, खोया, मिठाइयां और सॉफ्ट ड्रिंक्स।

-30, सप्राट इन्क्लेव,  
पीतमपुरा, दिल्ली



# दान में प्रदर्शन नहीं, विवेक हो

## ■ मुनि विनोदकुमार 'विवेक'

**दा**न की परम्परा एवं अवधारणा में समय-समय पर परिवर्तन होते रहे हैं। प्राचीन काल में राजाओं एवं धनाद्य व्यक्तियों की ओर से दानशालाएं चलती थीं। दुर्भिक्ष आदि में उनकी विशेष व्यवस्था की जाती थी। उस समय दान समाज-व्यवस्था का एक प्रधान अंग था।

साधुओं को दान देना प्रारंभ हुआ, तब यह मोक्ष के साथ जुड़ गया और लोकोत्तर धर्म का अंग बन गया। समाज में दीन वर्ग की सृष्टि हुई, तब दान करुणा से जुड़ गया। दान के कारण समाज में अकर्मण्यता बढ़ने लगी। तब दान के लिए पात्र, अपात्र की सीमाएं बनने लगीं। इससे दाताओं का गर्व बढ़ने लगा, तब दाता के स्वरूप की मीमांसा की जाने लगी।

समय का प्रवाह ज्यों-ज्यों आगे बढ़ा, त्यों-त्यों दान के पीछे की प्रेरणा में विवेक कम होने लगा। सभी प्रकार के दान आध्यात्मिक धर्म माने जाने लगे। जबकि सामाजिक दृष्टि से दान का लौकिक महत्व भर है। लौकिक और लोकोत्तर दान के परिणाम एक नहीं हो सकते। लौकिक दान से मान-प्रतिष्ठा, सहयोग आदि लौकिक उपलब्धियां होती हैं तथा लोकोत्तर दान से संवर्व व निर्जरा-रूप धर्म का लाभ होता है।

दान की पृष्ठभूमि में जो प्रेरणाएं कार्य करती हैं, वे भिन्न-भिन्न होती हैं। उन प्रेरणाओं के आधार पर उमास्वाति ने ठाण सूत्र में दान के दस भेद किये हैं।

**अनुकूलं दान-** कृपण, अनाथ, दरिद्र, दुखी, रोगी और शोकग्रस्त व्यक्ति पर करुणा लाकर जो दान दिया जाता है, वह अनुकूलं दान है।

**संग्रह दान-** किसी भी व्यक्ति को उसके अभ्युदय काल या कष्ट दशा में सहायता देने के लिए जो दान दिया जाता है, वह संग्रह दान है।

**भयदान-** जो दान राजा, आरक्षक, पुरोहित, मधुमुख, चुगलखोर और कोतवाल आदि के भय से दिया जाता है, वह भयदान है।

**कारुण्य दान-** कारुण्य का अर्थ शोक है। अपने प्रियजन का वियोग होने पर उसके उपकरण-वस्त्र, खटिया आदि दान में देते हैं। इसके पीछे एक लौकिक मान्यता है कि उसके उपकरण दान में देने पर वह जन्मांतर में सुखी होता है। इस प्रकार का दान-कारुण्य दान कहलाता है। वास्तव में यह कारुण्य जन्य (शोक जन्य) दान है। फिर भी कार्यकरण का अभेद मान कर इसकी सज्जा कारुण्य दान की गई है।

**लज्जा दान-** जन समूह के बीच कोई किसी से याचना करता है, तब दूसरे की बात रखने के लिए दान दिया जाता है, यह लज्जा दान है।

**गौरव दान-** जो दान अपने यश के लिए नट, नृत्यकार, मुक्केबाजों तथा अपने संबंधी बंधु और



**दान देते समय पात्र के प्रति विनम्र भाव होना चाहिए। सुपात्र का बहुमान और साधना की अनुमोदना करनी चाहिए। विवेक से दें-दान देते समय हड्डबड़ाए नहीं। धैर्य रखें। ऐसा न हो कि पात्र भर जाए और देय पदार्थ नीचे गिरने लगे या झोली और वस्त्रों पर लग जाए। दुराग्रह न करें-संतों को दान देने का तात्पर्य उनके संयम में सहयोग देना होता है।**

मित्रों को दिया जाता है, वह गौरव दान है। **अर्धम दान-** जो व्यक्ति हिंसा, झूठ, चोरी, व्याप्तिचार और संग्रह में आसक्त है, उन्हें जो दान दिया जाता है, वह अर्धम दान है। **धर्म दान-** जो तृण, मणि और मुक्ता में समभाव वाले हैं, जो सुपात्र हैं, उन्हें दिया जाने वाला दान-धर्म दान है। यह दान अक्षय है, अतुल है और अनंत है।

**करिष्यति दान-** भविष्य में यह मेरा उपकार

करेगा, इस बुद्धि से किया जाने वाला-करिष्यति दान कहलाता है।

**कृतिमिति दान-** इसने मेरा सैकड़ों बार उपकार

किया है और इसने मुझे हजारों बार सहयोग

दिया है। मैं भी इसका कुछ प्रत्युपकार करूं,

इस भावना से दिया जाने वाला दान कृतिमिति

दान है।

**संयती दान का विवेक-** भगवान महावीर

ने विवेक युक्त किया को ही धर्म कहा है। दान

के संदर्भ में भी कुछ व्यावहारिक बातों का

विवेक होना बहुत जरूरी है। जैसे-दान का

प्रदर्शन न करे-जो व्यक्ति दान देकर अपना

प्रदर्शन करता है, वह दान नहीं अहंकार का

पोषण और आडम्बर मात्र है। प्रदर्शन से दान

का अवमूल्यन हो जाता है। देकर प्रसन्न हों-दान

देकर वास्तविक और सात्त्विक प्रसन्नता का अनुभव करें। प्रसन्नता कर्म-निर्जरा बढ़ाती है। पश्चात्ताप न करें-दान देकर पश्चात्ताप नहीं करना चाहिए। संत कम ले फिर भी-'क्या लिया। कुछ भी नहीं लिया'-इस प्रकार शिकायत न करें। कृतज्ञता ज्ञापित करें-संयती दान की एक बात व्यवहार जगत से एकदम विपरीत है। वह यह कि इसमें तेने वाले से देने वाला उपकृत होता है। संयती दान का लाभ किसी भाग्यशाली को ही मिलता है। इसलिए दान देकर संतों के प्रति कृतज्ञ बनें और इस प्रकार कृतज्ञता ज्ञापित करें-'बड़ी कृपा करो।' चावना (आवश्यकता) हो तो और कृपा करें। विनम्र भाव से दें-दान देते समय पात्र के प्रति विनम्र भाव होना चाहिए। सुपात्र का बहुमान और साधना की अनुमोदना करनी चाहिए। विवेक से दें-दान देते समय हड्डबड़ाए नहीं। धैर्य रखें। ऐसा न हो कि पात्र भर जाए और देय पदार्थ नीचे गिरने लगे या झोली और वस्त्रों पर लग जाए। दुराग्रह न करें-संतों को दान देने का तात्पर्य उनके संयम में सहयोग देना होता है।

इसलिए साधना और स्वास्थ्य के बाधक पदार्थ तथा मात्रा से अधिक पदार्थ के लिए दुराग्रह नहीं करना चाहिए। निवेदन करना अच्छी बात है, परन्तु जबरदस्ती पात्र में डाल देना या न लेने पर नाराज हो जाना कदापि काम्य नहीं है। भावुकता में न बहें-यह सच है कि संतों के प्रति श्रमणोपासकों की अटूट श्रद्धा होती है, परन्तु इस बात का हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि भगवान महावीर ने मात्र श्रद्धा को नहीं, सम्यक् श्रद्धा को मोक्ष मार्ग बतलाया है। जब व्यक्ति की श्रद्धा कृत्याकृत्य के विवेक को छोड़कर भावुकता में बहने लगती है, तो दान का लक्ष्य कवल आवश्यकता की पूर्ति करना हो जाता है और दान की शुद्धता गौण हो जाती है। इस प्रकार देय वस्तु के शुद्ध-अशुद्ध होने की उपेक्षा करते हुए भावुकतावश दिया दान एक घाटे का सौदा सिद्ध होता है। व्यर्थ पदार्थ न दें-संतों को दान देने का लक्ष्य उनकी साधना में सहयोग देना होता है, किन्तु यदि व्यर्थ पदार्थ न दें-संतों को दान देने का लक्ष्य उनकी साधना में सहयोग देना होता है, तो स्वास्थ्य और साधना, दोनों पर प्रतीकूल असर पड़ता है।

**अतः** यह ध्यान रखना जरूरी है अस्वच्छता न रखें-स्वच्छता पर विशेष सावधानी रखें। छोटे बच्चे का हाथ मुंह या नाक में डालने के कारण या गंदी वस्तु छूने के कारण यदि हाथ अस्वच्छ रहते हों, तो उनके हाथ से खाद्य पदार्थों का स्पर्श करा कर देने का प्रयास न करें। खाज-खुजली या अन्य किसी बीमारी की अवस्था में भी यदि हाथ सम्यक् प्रकार से स्वच्छ न हों तो खाद्य पदार्थों को स्पर्श न करें। क्योंकि इस प्रकार की स्वच्छता से यदि कोई संक्रमण फैल जाए तो उस दान से अनेक समस्याएं पैदा हो सकती हैं। ●

# अनूठी है भीलों की विवाह परम्परा

■ रमा माथुर

**म**ध्य प्रदेश, गुजरात और दक्षिण पूर्वी राजस्थान में रहने वाली भील राजनीति की वैवाहिक परम्पराएं अनोखी हैं। फाल्नुन माह में होली से सात रोजे पहले भील आदिवासी 'भगोरिया' पर्व मनाते हैं। इस दिन भील युवक अपनी प्रेयसी का चुनाव करते हैं। इस अवसर पर गांव में हाट लगती है, जिसमें भील युवक-युवतियां पारम्परिक वेशभूषा में सज-धज कर नृत्य करते हैं। युवक सिर पर साफा बांधते हैं और ललाट पर एक रंगीन फुंदा लगा लेते हैं। अविवाहित युवतियां घाघरा-लूगड़ी पहनकर बन-ठनकर सिर पर रंगीन फुंदा लगाती हैं। चादी के आभूषण पहनती हैं। पुरुष हाथ में कड़े व कानों में कुंडल पहनते हैं।

रात भर युवक-युवती सामूहिक नृत्य करते हैं। इस समय जिस युवक को जो युवती पसंद आ जाती है, वह उसके गालों पर गुलाल मल देता है। यदि वह युवती भी प्रत्युत्तर में उस युवक को गुलाल लगा दे तो दोनों की सहमति मान ली जाती है और सुबह होने से पहले ऐसे कई जोड़े मेलास्थल से भागकर कहाँ दूर एकांत स्थान पर चले जाते हैं। इसे ही 'भगोरिया' कहा जाता है। उनका विवाह कर दिया जाता है।

गुजराती भीलों में वर के चयन की अनोखी परम्परा है। इसके तहत होली के अवसर पर 'केब गढ़ेँ' नामक उत्सव मनाया जाता है। एक खंभे के ऊपरी हिस्से पर नारियल और थोड़ा-सा गुड़ बांध दिया जाता है। खंभे के चारों ओर अविवाहित युवतियां घेरा बनाकर नाचती हैं और उस धेरे के बाहर अविवाहित युवक दूसरा धेरा बनाकर नाचते हैं। प्रत्येक युवक का प्रयास



**भीलों में सामान्यतया लड़के का विवाह तब किया जाता है जब वह हल चलाना सीख जाए और कृषि कार्य में सक्षम हो जाए।**

रहता है कि युवतियों के धेरे को तोड़कर खंभे के ऊपरी हिस्से पर बंधे नारियल और गुड़ प्राप्त कर लिया जाए। युवतियां युवकों को धेरा तोड़ने व नारियल और गुड़ प्राप्त करने से रोकने का पूरा प्रयास करती हैं, उनकी पिटाई करती हैं, कपड़े फाड़ देती हैं, बाल खींचती हैं और दांतों से काटती हैं। यह सब सहन करके भी जो युवक पहले गुड़ और नारियल तक पहुंच जाता है, उसे यह अधिकार मिल जाता है कि वह धेरे में नाचने वाली किसी भी लड़की को अपना जीवन साथी बना ले।

इस प्रकार जब वर-वधू का चयन हो जाता है तो लड़के वाले बारात लेकर पैदल लड़की

के गांव जाते हैं। ढोल-ताशे बजाते हैं। रात भर शाराब, नाच-गाने चलते हैं। लड़की वाले उनकी खातिर करते हैं। बकरे का मांस व शराब बरातियों को खिलाया जाता है। दूसरे दिन प्रातः भोजन में चावल परोसा जाता है। भोजन के बाद बारात दुल्हन को लेकर पैदल या बैलगाड़ी में पुनः अपने गांव की ओर रखाना हो जाती है।

भीलों में सामान्यतया लड़के का विवाह तब किया जाता है जब वह हल चलाना सीख जाए और कृषि कार्य में सक्षम हो जाए। भीलों में देवर भाभी का विवाह भी मान्य है। पल्ली के मरने पर अविवाहित साली से विवाह किया जा सकता है। ●



■ ईश्वर प्रकाश गुप्ता

**ह**मारी संस्कृति में सामाजिक संस्कारों के लिए कई विधान बनाए गए हैं। कई परम्पराएं प्रचलित हैं। इन सभी परम्पराओं में आरती का विशेष स्थान है। मंदिरों में भगवान की आरती, कथा में भगवान की आरती, विशेष अवसरों जैसे रक्षाबंधन पर भाई की आरती और विवाह में नव

## संस्कृति की प्रतीक है आरती

वर-वधू की आरती की जाने की प्रथा प्रचलित है। प्रतिदिन शाम के समय मंदिर में स्त्री-पुरुष और बच्चे सभी एक साथ एक लय में पूरे भक्ति भाव के साथ आरती करते हैं, तो पूरा वातावरण आध्यात्मिक आभा से अवलोकित हो जाता है। आरती की इस पावनता से आत्मीयता और अनुराग के उच्च मानवीय आदर्श को बढ़ावा मिलता है। सभी भक्त सरे भेदभाव मिटाकर आरती के स्वरों में खो जाते हैं और सिर्फ प्रभु का ध्यान करते हैं।

आरती ज्यादातर धी का दीप जलाकर ही की जाती है। पर कहीं-कहीं कपूर का भी प्रयोग आरती में किया जाता है, विशेष रूप से देवी-देवताओं की आरती में। अपने आराध्य देवी देवताओं की आरती का प्रारंभ कपूर से किया जाता है पर कपूर जल्दी जलकर समाप्त हो

जाता है। इसलिए कपूर जलाने के बाद दीपक रख दिया जाता है। आरती हो जाने के बाद सभी श्रद्धालु आरती की लौ के ऊपर दोनों हाथों से नमन करके हथेलियों को अपने-अपने मस्तक पर और चेहरे पर श्रद्धा भक्ति के साथ लगाते हैं और आरती के पात्र में कुछ रूपये-पैसे भी श्रद्धा-भाव से डालते हैं। आरती भक्त की भावना को भक्तिरस में सराबोर करने में अद्भुत भूमिका अदा करती है। आरती उच्च स्वर में और एक लय में गाई जाती है और साथ में घंटी व शख्बी भी बजाए जाते हैं।

आरती हमारी संस्कृति की वह देन है जो भक्त के मनोबल को तो बढ़ाती ही है, साथ ही मानवीय गुणों की ओर भी अग्रसर करती है। आज भी आरती हमारी पूजा पद्धति का प्रमुख अंग है। ●



## ■ रेणुका बांठिया

**मेरे**

सम के अनुसार खाये जाने वाले फल, सब्जियां, मेरे व्यक्ति को स्वस्थ रखते हैं। इनमें पर्याप्त मात्रा में एन्टी ऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर की कोशिकाओं में पैदा होने वाले, शरीर को नष्ट करने वाले ऑक्सीडेंट की सफाई करते हैं।

मेरे खाने वालों की औषधियों की आवश्यकता बहुत कम होती है। रोगी होने पर सबसे अच्छी औषधि है—“विश्राम और प्राकृतिक आहार”। प्रकृति स्वयं शरीर को अच्छा करती है। डिब्बावंद, फास्टफूड, स्वाद हेतु तले, चटपटे पदार्थ नहीं खायें। प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के गुणों को समझकर जिस पदार्थ की आवश्यकता हो, उसका सेवन करें। पौष्टिक और शक्ति बढ़ाने वाले खाद्यों में मेरे बहुत लाभदायक हैं। साथ ही अनेक रोगों की चिकित्सा भी हो जाती है। मेरों में प्रोटीन, बिटामिन-बी, कैल्शियम और लोहा पर्याप्त मात्रा में होता है। मेरे अपने आप में पूर्ण भोजन हैं।

**बादाम-** बादाम प्रोटीन का स्रोत है। लेमन टी, कॉफी, चाय पीने के बजाय सुबह बादाम खाया जाए, तो यह कई रोगों से हमारी रक्षा करता है। यह कैंसर, दिल की बीमारियों और मोतियाबिंद से बचाता है। गर्मियों में सौंफ, मिश्री, कालीमिर्च के साथ इसका सेवन ठंड देता है। आंखों की रोशनी बढ़ाता है। बादाम का तेल निमोनिया में लाभ करता है। कब्ज दूर करता है। बादाम में विटामिन ए, बी, ई, प्रोटीन, कार्बनिक तत्व, लोहा, कैल्शियम, फॉस्फोरस, वसा होते हैं जो शारीरिक शक्ति बढ़ाते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट और रेशा भरपूर होता है। जीरो-प्रतिशत कोलेस्ट्रोल होता है। बादाम शरीर की रोगनिरोधक शक्ति बढ़ाता है। रक्त नया होता है। बादाम का सेवन पूरे साल भर किया जा सकता है। बादाम कोलेस्ट्रोल होता है। अखरोट कोलेस्ट्रोल होता है। बादाम के तेल की मालिश सिर में करने से दिमाग ठंडा और हल्का रहता है। सिर में बादाम के तेल की हल्की-हल्की मालिश करें। इसमें बालों की जड़े मजबूत होकर बाल गिरने बंद हो जाते हैं। गर्म दूध में सुबह-शाम अखरोट तेल की

# सूखे मेरों के गुण

बादाम प्रोटीन का स्रोत है। लेमन टी, कॉफी, चाय पीने के बजाय सुबह बादाम खाया जाए, तो यह कई रोगों से हमारी रक्षा करता है। यह कैंसर, दिल की बीमारियों और मोतियाबिंद से बचाता है। गर्मियों में सौंफ, मिश्री, कालीमिर्च के साथ इसका सेवन ठंड देता है। आंखों की रोशनी बढ़ाता है। अंख दूर करता है।

**बादाम का तेल निमोनिया में लाभ करता है। कब्ज दूर करता है।**

बादाम का तेल आधा चम्मच मिलाकर पीते रहने से पथरी निकल जाती है और पेशाब की रुकावट ठीक हो जाती है। दूध बादाम प्रतिदिन देने से शिशुओं के दांत सरलता से निकलते हैं। हड्डियां मजबूत होती हैं। नित्य 12 बादाम भिंगोकर पीसकर आधी छटांक मक्खन मिलाकर खाने से तुलाना, हकलाना ठीक हो जाता है।

**काजू-** काजू में प्रोटीन अधिक होता है। यह जल्दी पच जाता है। गुर्दे को ताकत देता है। काजू में लोहा अधिक होता है। इसलिए रक्त की कमी के रोगियों को सर्दी के मौसम में काजू नित्य खाना चाहिए। काजू पाचन-शक्ति बढ़ाता है। इससे भूख अधिक लगती है। आंतों में भरी गैस बाहर निकलती है। काजू खाते रहने से दुर्बलता दूर होती है। भूखे पेट काजू खाकर शहद खाने से स्मरण-शक्ति जल्दी बढ़ती है। काजू खाने से यूरिक अम्ल नहीं बनता। काजू का तेल सफेद दागों पर लगाने से धीरे-धीरे लम्बे समय में सफेद दाग मिट जाते हैं। काजू खाने से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है।

**किशमिश-** किशमिश सूखे हुए अंगूर का दूसरा रूप है। किशमिश हल्की, सुपाच्च, खांसी, जुकाम और पीलिया दूर करती है। इसमें दूध के सभी तत्व मौजूद होते हैं। दूध के अभाव में इसका उपयोग किया जा सकता है। यह दूध से जल्दी पचती है। 30 किशमिश धोकर 250 ग्राम दूध में उबालकर नित्य रात को साते समय सेवन करने से रक्त बढ़ता है। पाचन-शक्ति, यकृत को बल मिलता है। रक्तचाप कम हो या अधिक ठीक हो जाता है। किशमिश में ऐसे फाइटो कैमिकल्स पाये जाते हैं जो दांतों और मसूदों को खराब करने वाले कीटाणुओं को बढ़ाने से रोकते हैं।

**किशमिश के मिठास से कैविटी (दांत में छेद) नहीं होते हैं।**

**अखरोट-** अखरोट गर्म होता है। अखरोट हृदय रोग, कृमिनाशक, वात और पित्त को नियंत्रित करता है। अखरोट मस्तिष्क और हृदय के लिए लाभदायक है। गठिया में अखरोट नित्य खाने से लाभ होता है। यह रक्त साफ करके गठिया में लाभ करता है। नित्य पांच अखरोट खाने से फोड़े-फूस्यों से बचाव होता है। बच्चों को कुछ दिन शाम को दो अखरोट खिलाकर ऊपर से दूध पिलायें। इससे कृमि निकल जाते हैं। मुंह के आस-पास सुबह-शाम अखरोट तेल की

मालिश करने से लकवा ठीक हो जाता है।

**पिस्ता-** पिस्ता खाने से हृदय, आमाशय को शक्ति मिलती है। यह गुर्दे की कमज़ोरी दूर करता है। पिस्ता ज्यादा खाने से पित्ती निकल आती है। छिल्के सहित पिस्ता खाने से पाचन-शक्ति बढ़ती है, मसूदे मजबूत होते हैं और मुह में बदबू नहीं आती। गुर्दे को ताकत मिलती है। पिस्ते और बादाम के साथ अंजीर खाने से स्मरण-शक्ति और बुद्धि का विकास होता है। पिस्ता में कोलेस्ट्रोल के लेवल को कम करने वाले तत्व ‘फायटोस्टेरॉल्स’ सबसे अधिक होते हैं। बिना नमक वाले पिस्ता ही लाभ करते हैं। अंजीर- अंजीर में वसा, कोलेस्ट्रोल और नमक नहीं होता है। अंजीर में विटामिन और रेशे अधिक होते हैं, जिससे यह कुछ विशेष प्रकार के कैंसर और हृदय रोगों से बचाता है। चेहरे पर सुंदरता लाता है। अंजीर को दूध या पानी किसी से भी ले सकते हैं। प्रातः भूख पेट अंजीर खाने से अन्न प्रणाली में बहुत लाभ होता है। अंजीर, बादाम एवं पिस्ते के साथ खाने से स्मरणशक्ति बढ़ाता है। अंजीर मीठा, ठंडा एवं पौष्टिक फल है। यह फाइबर, कार्बोहाइड्रेट्स, मिनरल (सोडियम एवं आयरन) और विटामिन का अच्छा स्रोत है। 100 ग्राम अंजीर में ऐसे के 100 मिली। दूर के बराबर प्रोटीन होता है। अंजीर बच्चों की अस्थियां व दांतों को बहुत मजबूत बनाता है। स्वरे भूखे पेट अंजीर खाने से पेट के रोगों में अधिक लाभ होता है। अंजीर भिंगोकर, दूध में उबालकर नित्य दो बार सेवन करने से कफ, खांसी में लाभ होता है।

**मुनक्का-** जब अंगूर को विशेष प्रकार से सुखा लिया जाता है तो उसका नाम बदलकर मुनक्का हो जाता है। 20 ग्राम मुनक्का घी में सेंकर कर सेंधा नमक डालकर खाने से चक्कर आना बंद हो जाता है। 20 ग्राम मुनक्का रात को पानी में भिंगो दें। इन्हें प्रातः पीसकर एक कप पानी में घोलकर प्रतिदिन पीते रहने से रक्त साफ होता है। प्रातः प्रतिदिन 30 ग्राम मुनक्का का सेवन कच्ची बलगम के रोगों से सुरक्षित रखता है। कफ ढीला होकर बाहर निकल जाता है। कब्ज होने पर नित्य 10 ग्राम दूध में उबालकर लेने से लाभ होता है। बीज निकलकर 60 ग्राम मुनक्का प्रतिदिन प्रातः और शाम को खूब चबा-चबकार खाने से कब्ज दूर होजाती है। ●



# दीपक जलता रहूंगा

काश हम सब मिलकर इतने दीपक प्रज्वलित करें कि सुरक्षा, न्याय, कानून, बनाने बदलने के साथ पालन करने वाले इस रोशनी से सो नहीं पायें। एकला चलो रे की तर्ज पर चलता रहूंगा, बुझने नहीं दूंगा स्वयं के दीपक को।

## ■ दिलीप भाटिया

**म**न से नहीं हारी, पर तन से मुक्ति पा गई। एक बहादुर बेटी को अश्रूरित श्रद्धांजलि, कई प्रश्न हैं? उतर हम सभी को पता हैं, कानून, सुरक्षा, न्याय, सलाह, उपदेश, सावधानी पर लिखने, बोलने, प्रकाशित करने की हर परम्परा निर्भाई जा रही है। 16 दिसंबर को उसके जीवन में जो तूफान आया, उससे उसके मन का दीपक निरन्तर लड़ता रहा। हमने कुछ मोमबत्तियां जलाई, कुछ घोषणाएं, कमेटी, आयोग, मुआवजा, उजाले में मुंह दिखाने योग्य नहीं थे, इसलिए कोहरे के अंधेरे में अंतिम संस्कार, उसकी वेदना हमारी सबेदना उस स्तर तक नहीं बन पाई। देश की 50 करोड़ बहन बेटियों के लिए हम क्या नहीं करें एवं क्या करें, यह सीख सिखाकर वह मोमबत्ती बुझ गई।

अधिकांश व्यक्ति सुझाव, राय, सलाह, उपदेश दे ही रहे हैं, उन सबको दोहराने की औपचारिकता नहीं करूंगा। मैं एक परमाणु

वैज्ञानिक, 200 स्कूलों में समय प्रबंधन कैरियर पर वार्ता देते समय बेटियों को पढ़ाई से पूर्व स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य से पूर्व चरित्र पर वार्तालाप करता हूँ। अब स्कूलों की इन बेटियों को यह भी संदेश दूंगा कि स्व-सुरक्षा के कुछ उपाय करें। प्रत्येक स्कूल तक पहुंचना संभव नहीं, सूर्य बनना संभव नहीं पर इतना संकल्प अवश्य है कि व्यक्तिगत स्तर पर अपने दीपक को प्रज्वलित रखने का प्रयास करूंगा।

स्कूलों की बेटियों को सम्बोधन में चुप नहीं रहने, अन्याय का प्रतिरोध करने, स्वयं के स्तर पर स्व-सुरक्षा हेतु उपाय करने इत्यादि मूलभूत मत्र फूंकता रहूंगा। पुरुष हूँ, यह मेरा कसरू नहीं, पर देश ही हर महिला के प्रति सम्मान, श्रद्धा, आदर, स्नेह हमेशा से ही मेरे मन में रहा है, स्कूलों में मुझे सुननेवाली, मेरी पुस्तकों समय, जीवन, कैरियर पढ़कर फोन, एस.एम.एस., ई-मेल करने वाली लड़कियां 'सर' की अपेक्षा 'दिलीप अंकल' ही सम्बोधित करती हैं। इन सभी बेटियों एवं भविष्य में भी जिससे



सम्पर्क होगा, उन सभी बेटियों को मैं सुरक्षा का सार्थक संदेश देने का प्रयास करता रहूंगा। मेरा यह प्रयास रहेगा कि मैं उस अनाम बहादुर बेटी के बलिदान के प्रतिदान में कुछ एक बेटियों को निश्चय ही सुरक्षा का संदेश देकर एक सार्थक श्रद्धांजलि दूँ।

काश हम सब मिलकर इतने दीपक प्रज्वलित करें कि सुरक्षा, न्याय, कानून, बनाने बदलने के साथ पालन करने वाले इस रोशनी से सो नहीं पायें। एकला चलो रे की तर्ज पर चलता रहूंगा, बुझने नहीं दूंगा स्वयं के दीपक को। नम आखों से अनाम बेटी को श्रद्धांजलि।

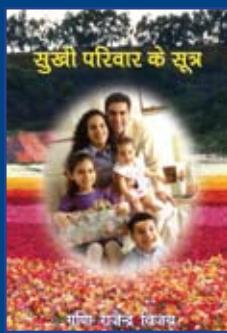
-372/201, न्यू मार्केट

रावतभाटा-323307 (राजस्थान)

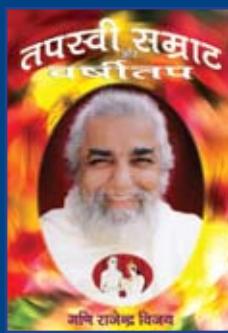
अपनी सुख, शांति, आरोग्य, उन्नति, समृद्धि, पद, प्रतिष्ठा, दृश्य और कीर्ति के लिए

## सुखी परिवार फाउंडेशन के प्रणेता गणि राजेन्द्र विजय

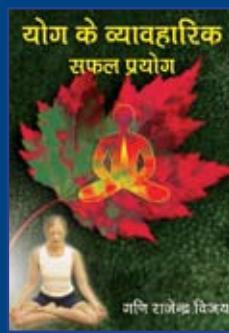
की जीवनोपयोगी एवं महत्वपूर्ण पुस्तकों पढ़ें और पढ़ने की प्रेरणा दें।



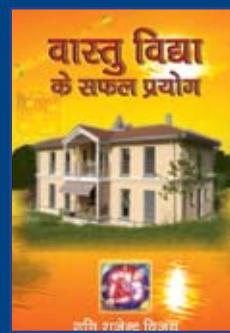
सुखी परिवार  
के सूत्र



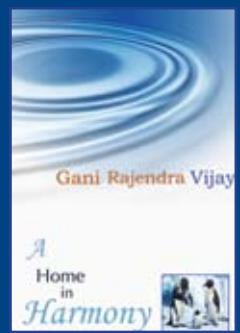
तपस्वी सम्भाट  
और वर्षीतप



योग के व्यावहारिक  
सफल प्रयोग



वास्तु विद्या के  
सफल प्रयोग



ए होम  
इन हॉरमोनी

गणि राजेन्द्र विजय की एक महत्वपूर्ण पुस्तक सभ्यता की 'सुबह' शीघ्र प्रकाशित होने वाली है।

पुस्तक प्राप्ति स्थान

सुखी परिवार फाउंडेशन

ए-41/ए, रोड नं. 1, महिलपालपुर चौक, नई दिल्ली-110037 फोन: 011-26782036/37, 09968126797



## बसंत हुआ तो क्या

\* डॉ. प्रमिल चंद्र सरीन

सरस समीर सुसज्जित उपवन  
सुरभित सुखमय सुंदर सावन  
खग गण बन ये घोल रहे हैं  
गीत पवन में घोल रहे हैं  
हरयाली मन को भाती है  
प्रेम हवा में बरसाती है  
पुष्प को भंवरा चूम रहा है  
धरती का मन झूम रहा है  
आज पवन भी मतवाली है  
हर पत्ते पर हरयाली है  
दुख का अंत हुआ तो क्या है  
आज बसंत हुआ तो क्या है  
पतझड़ ने ही संवर संवर कर  
फूलों के कोमल कंधों पर  
मधुर सुगन्धी भर डाली है  
सुरभित वायु कर डाली है  
पतझड़ ने उपकार किया है  
पतझड़ बसंत हुआ तो क्या है  
-22/16, ओल्ड चन्द्रवाल  
सिविल लाइंस, दिल्ली-110054

## ଶଜ୍ଲ

\* यश खन्ना 'नीर'

खुश न रहियेगा उठा कर पथरा।  
हमने तो देखे चला कर पथरा॥

दिल जो अपना ही देख ले कोई।  
घर में क्यूँ रक्खे सजा कर पथरा॥

गम ने किस शख्स को छोड़ा यारो।  
किसको तोड़ेगे घुमा कर पथरा॥

बारहा चांद पे जाने वाले।  
लौट आते हैं चुरा कर पथरा॥

फिर किसी जंग की तैयारी है।  
दौड़े फिरते हो छुपा कर पथरा॥

सनसनी फैल ही जाये, तुम जो।  
गुंचे बिखराओ दिखा कर पथरा॥

खाक हम पर उड़ाते हो नाहक।  
'नीर' ले जाए बहा कर पथरा॥  
-1148/11, मिलाप नगर  
अम्बाला शहर-134003 (हरियाणा)



## जस राजा तस प्रजा

\* डॉ. जगतीन्द्र प्रसाद सक्सेना

कहावत है पुरानी-

'जस राजा तस प्रजा' परन्तु

आज के हालात में लगती नई।

ऐ राजा! बताओ

क्योंकर अपराध-

चोरी, डकैती, घोटाले बढ़े,

खून-खराबा, बलात्कार बढ़े,

झूठ, फरेब के सैलाब बढ़े।

चीजों के भारी वाम बढ़े।

अमीरी बढ़ी, गरीबी बढ़ी,

हठधर्मी बढ़ी, हैवानियत बढ़ी

मगर अफसोस, इंसानियत घटी।

आज इंसानियत है शर्मसार।

ऐ राजा! बैठे हो बेखबर उदासीन।

कोई कहता है-

छोटी-मोटी घटना है,

कोई कहता-

मनगढ़त, असलियत से परे।

ऐ सत्ताधारियों!

हकीकत करो न नजरअंदाज

राष्ट्रूहित को रख सर्वोपरि

स्वर्थपरता को न गले लगा

अनुशासनबद्ध

शासन व्यवस्था अपनाओ।

कथनी करनी में भेद घटाओ।

मन कर्म वचन द्वारा

राजा प्रजा के बीच

बढ़ती खाई घटाओ।

प्रजा सुख-शांतिमय जीवनयापन कर

राजा की जय जयकार करे, अरु

जस राजा तस प्रजा

कहावत

सही अर्थ में चरितार्थ करो।

-एफ-601, पवित्रा अपार्टमेंट,

वसुन्धरा इनक्लेव, दिल्ली-110096

## मैहनत करी आगौ बढ़ी

\* नरेश कुमार 'उदास'

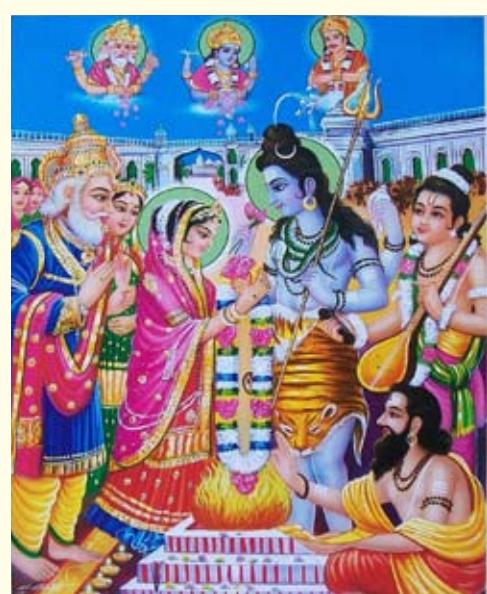
फूलों की बातें करते हो  
तो कांटों को मत भूलो  
आसमान छूने को उतावले हो  
लेकिन पग की धरती मत भूलो।  
पग-पग चलने से भा  
कट जाता है रास्ता  
बिना चले लक्ष्य नहीं पा सकते  
सइ सच्चाई को कभी मत भूलो।  
रास्ते में आयेगी मुश्किलें भी  
धैर्य-साहस रखोगे  
तो चाहे अट्टालिकाओं से ऊंची  
मुश्किलें पार कर लोगे।  
किसी के भरोसे कभी मत बैठो  
नहीं तो रह जाओगे मंडवाहार में  
तूफानों बवण्डरों से लोहा लेने की  
हिम्मत जरा दिल में रखो।  
बेशकीयती समय है  
इसको पहचान करो  
जिससे भला न हो किसी का  
भूले से भी ऐसा काम न करो  
मैहनत करो आगे बढ़ो  
जग में ऊंचा नाम करो।  
-हिमालय जैव संपदा प्रौद्योगिकी संस्थान  
पालमपुर-176061 (हि.प्र.)

## नैतिकता

\* डॉ. ललित फरक्या 'पार्थ'

कर्म की कुदाल से  
जीवन के ज़ज्बात जगाए,  
धर्म की ध्वजा से  
सेवा-समर्पण के भाव उपजाए,  
मर्म की महत्ता से  
मानवता की लौ जलाए,  
ज्ञान के चक्षु से  
अज्ञानता का तिमिर भगाए,  
ध्यान की मुद्रा से  
स्वास्थ्य धन का लाभ पाए,  
सम्मान के हक से  
समाज का दिल जीत जाए,  
'पार्थ' प्यार के संक्रमण से  
गैरों को भी गले लगाए।

-प्रबंधक, सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया  
14-गोविंद नगर, दशपुर  
मंदसौर-458001 (मध्य प्रदेश)





## बीत सुनाया है

\* कृपाशंकर शर्मा 'अचूक'

जब-जब सूरज उगा, नदी ने गीत सुनाया  
चुपके-चुपके लगता कोई फिर से आया है  
नदी पार के जंगल में  
हल-चल दीखे भारी  
अपनों से मिलने की  
लगती आई है बारी  
खुशी-खुशी सब झूम रहे,  
घरबार सजाया है।

जब-जब सूरज उगा, नदी ने गीत सुनाया  
सदा कुआरी धूप क्वार की  
आतुर मिलने को  
लुका छिपी झुग्मुट सा खेले  
यौवन खिलने को  
हवा कान में कहे तुझे, किसने भरमाया है।

जब-जब सूरज उगा, नदी ने गीत सुनाया  
महक नशीली अंग-अंग में  
तन-मन महक राह  
इक दूजे को देख-रेख  
आपस में बहक रहा।

लगे अचूक अनंग देख अब, जग बौराया है  
जब जब सूरज उगा, नदी ने गीत सुनाया है  
-38-ए, विजय नगर, करतारपुरा  
जयपुर-30206 (राजस्थान)

## बचपन के बो दिन

\* स्वाति जैन

जिनसे रहती थी मैं बहुत दूर  
रखती थी असीमित इच्छाएं  
आज बो आती है बहुत याद  
परन्तु अब...  
इच्छाओं की बंद शृंखला में  
खो गई हूँ कहीं दूर  
जब याद आते हैं बो पल  
तो छलक पड़ते हैं आंसू  
पीड़ा होती हैं हृदय में  
जिनसे कभी था ही ना प्रेम  
आते हैं बो पल-पल याद  
यादों की इस दुनिया को  
भीतर रख लिया है मैंने अपने  
कि कहीं खो न जाए... फिर से,  
फिर से कहीं बिखर न जाए  
इस व्यस्त जीवन में...  
इस स्वार्थी जीवन में...!

-बी.एस.एम. इंटर कॉलेज  
बी.ए. तृतीय वर्ष, रेलवे रोड  
रुड़की-247667 (उत्तराखण्ड)

## गतिमय जीवन

\* मोहन उपाध्याय

पानी मैला कभी न होता  
जब वह निसदिन बहता है,  
कैसे मैल टिकेगा उसमें?  
गति में जीवन रहता है।

बाधाएं उसको न रोकती  
पथ से वे हट जाती हैं,  
बहने में वह शक्तिभरी है  
बाधाएं कट जाती हैं।

पानी का छोटा-सा नाला  
आगे-आगे बढ़ता है,  
धीरे-धीरे नदियां बनकर  
अपना जीवन गढ़ता है।

नदिया बनती महानदी फिर  
सबको गले लगाती है,  
महानदी फिर सागर बनकर  
सबको ही हरसाती है।

जीवन तो गतिमान नित्य है  
समय कभी क्या रुकता है?  
फिर भी शक्तिवान के आगे  
समय सदा ही झुकता है।

-26/117, क्रिस्चियनगंज, विकासपुरी  
अजमेर-305001 (राजस्थान)

## जन्म दौ

\* डॉ. तारा सिंह

बंधनों से जकड़े  
पुत्र की चाहत में  
कल्प करते लोग  
बेटी को गर्भ में  
धर्म-कर्म-मर्यादा  
सब कुछ भुलाकर  
कन्य बध का पाप  
करते परिजन मिलकर  
विवश गर्भिणी की  
कौन समझे व्यथा  
कुल चलाने को  
पहले चाहिए बेटा  
उजड़ती कोख  
गर्भपात की वेदना  
सहती वह सोचती  
घुट गई मेरी ममता  
यज्ञ किया हमने  
घर आई जब कली  
धन्य हो गये सब  
देख उसकी मृदु हँसी  
मनाते 13 दिसम्बर  
यह है हमारा शगुन  
चौधरी चरण सिंह का  
संयोग यही जन्मदिन  
पत्र पत्री का अंतर  
मैं नहीं समझा  
मां कहे मिनी  
मेरी है वह मिना  
सोनिया शीला ममता जयललिता  
हैं बेटियां  
जन्म दो जन्म दो  
घर में आयेंगी खुशियां  
प्यार से पालो  
दो घरों को जोड़ती  
लाडली बेटी तो है  
लक्ष्मी और सरस्वती।

-हरिनगर, मेरठ-250002 (उ.प्र.)

## दोहे

\* विनय सागर जायसवाल

बन जाते हैं आज कल, अपने सारे काम।  
दरवाजों पर लिख दिया, हमने सीताराम॥  
रामलला की आरती करता जो निष्काम॥  
हर पत्थर में देखता बो ही सालिगराम॥  
रामायण सा ग्रंथ या गुरुवाणी, कुरआन॥  
ईश्वर का सदेश है सबमें एक समान॥  
भले बरे का ज्ञान भी, कर ले ओ नादान॥  
मन-मंदिर में बैठ सब, देख रहे भगवान॥

-846, शाहबाद, गोदनी चौक  
बरेली-243003 (उ.प्र.)

-फ्लैट नं. 76, दिल्ली सरकार आवासीय  
परिसर, रोहिणी, सैकटर-11  
नई दिल्ली-110085



# शंख भी दिलाता है रोगों से मुक्ति

■ डॉ. भगवान् सहाय श्रीवास्तव

**भा**

रतीय कर्मकांड एवं धर्मशास्त्रों में शंख का अपना एक अलग स्थान है। चतुर्भुज भगवान् विष्णु के चारों आयुधों में शंख भी एक है। भगवान् श्रीकृष्ण ने महाभारत में बार-बार अपना प्रसिद्ध शंख पांचजन्य बजाया था।

शंख ध्वनि द्वारा रोगों से, राक्षसों से, पिशाचों से रक्षा होती है। दरिद्रता व दुख दूर करने तथा आयु बढ़ाने में शंख की भूमिका मुख्य है। शंख आयुर्वेदिक दृष्टि से भी अत्यंत लाभदायक है। चिकित्सा-सास्त्र में भी शंख ध्वनि के विभिन्न उपयोग के प्रयोग जारी है। घाव, नेत्रविकार, स्नायुदोष, दमा, सन्निपात, हृदयरोग, मधुमेह, मसिष्क की कोशिकाओं को पुनर्जीवित करने सदृश उपचारों में शंख ध्वनि और भस्म के प्रयोगों पर काम जारी है। शंख द्वारा रोग-निवारण व कष्ट-मुक्ति के उपाय यहाँ प्रस्तुत हैं—

- शंख बजाने से योग की तीन क्रियाएं—यथापूरक, कुंभक और प्राणायाम एक साथ संपन्न होती हैं। उससे स्वास्थ्य में विकास होता है तथा कोई आसुरी शक्तियाँ एवं दुरात्माएं परेशान नहीं करतीं। शंख वामावर्ती ही होते हैं।
- शीशे के बने एक कटारे में लघु मोती शंख रखकर उसे अपने विस्तर के नजदीक रख दें, इससे नकारात्मक ऊर्जा दूर होकर प्रगाढ़ दामपत्य सुख की अनुभूति होगी। पति-पत्नी द्वारा इससे जल आचमन से और अपने माथे पर अभिषेक करने से वैमनस्यता दूर होती है।
- जिस घर में दक्षिणावर्ती शंख का वास होता है वहाँ लक्ष्मी का स्थायी निवास होता है। दक्षिणावर्ती शंख का विधिपूर्वक पूजन करें तथा अपने व्यवसाय स्थल पर रखें तो आप सदैव ऋण मुक्त होंगे।

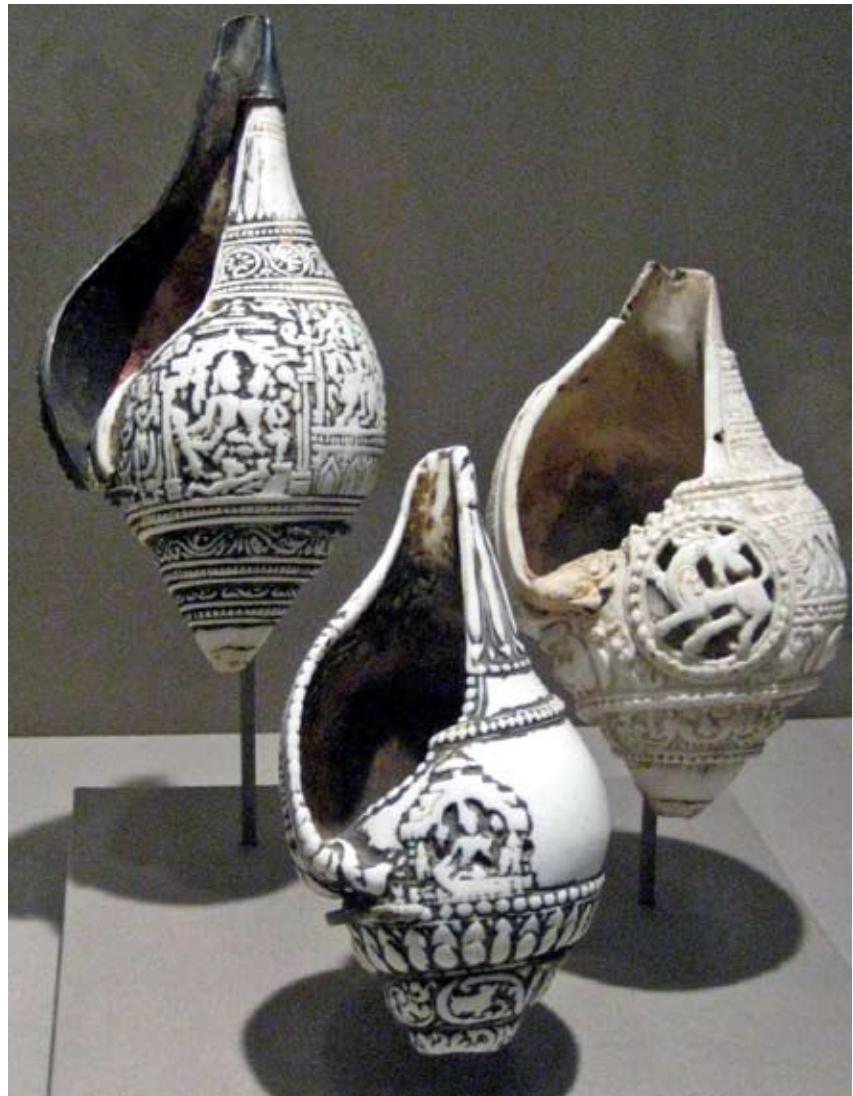
● व्यापार में उन्नति के लिए एक दक्षिणावर्ती शंख व्यापार स्थान में भगवान् विष्णु की मूर्ति के नीचे रखें। रोज इस शंख से पूजन करके

गंगाजल अपने कार्यालय पर छिड़कें। बाधाएं समाप्त होकर व्यापार में उन्नति होने लगेगी।

● रात भर शंख में रखें जल को रोज सेवन करने पर अनेक रोगों से मुक्ति मिल जाती है। शंख की उपयोगिता इस बात पर निर्भर है कि शंख कितना शुद्ध व गुणवत्ता युक्त है।

● शंख घिस कर नेत्र में लगाने से आंख की सूजन दूर होती है। शंख भस्म उचित अनुपात में सेवन करने से गुल्म, शूल, पित्त, कफ, रुधिर, प्लीहा आदि के विकार नष्ट हो जाते हैं।

● फसलों को पानी देते समय किसी शुभ-मुहूर्त में 108 शंखोंदक भी मिला लें फसल बढ़ेंगी, अनाज बढ़ेगा। अनाज भंडार को कीड़े-मकोड़ों से बचाने के लिए मंगलवार को शंखनाद करना



वाहिए।

- त्वचा रोग में शंख की भस्म को नारियल के तेल में मिलाकर आक्रांत जगह पर नित्य लगा दें। फिर स्नान करने के पश्चात थोड़ा पानी बहीं लगाकर पोछ दें। रात को शंखभस्म लगाएं और सुबह स्नान के पश्चात शंखोदक से साफ करें।
- शरीर शक्ति व स्मरण शक्ति के लिए शुद्ध शिलाजीत गर्म दूध में अच्छी तरह मिला लें। फिर इस मिश्रण को रोज रात को सोने के पूर्व शंख के जरिए पीएं। स्मरण व शारीरिक क्षमता में वृद्धि होगी।
- मधुमेह से रक्षार्थ के लिए यदि शंख भस्म के साथ करेले का रस और गाय का दूध सुबह सेवन किया जाए तो मधुमेह का रोग ठीक होता है।

● कब्ज मुक्ति के लिए रात्रि को भोजनोपरांत शंखोदक का पान करें। एक शंख में पानी भरकर रख लें और फिर आधा घंटे बाद उस पानी को ग्रहण कर लें। ऐसा 3 दिन करने से पुराने कब्ज से भी मुक्ति मिल जाती है।

● गर्भवती महिला के लिए यदि विष्णु शंख में गंगाजल भरकर रोहिणी, चित्रा व स्वाति नक्षत्रों में गर्भवती को पान कराएं तो प्रसव में कोई कष्ट नहीं होगा, संतान भी स्वस्थ व पुष्ट होगी।

● वास्तव में शंख एक बहुत गुणी यंत्र है, उसे सदा घर में रखें। यदि शंख की पूजा नित्य तुलसी से ही करें तो घर में क्लेश, दुख-दरिद्र, बीमारी का प्रवेश नहीं होता।

● शंख का पानी यदि थोड़ा-थोड़ा पिया जाए तो हकलाना दूर होता है।



# गणेश और तंत्रोपासना

■ डॉ. ए. एल. श्रीवास्तव

## कि

सी भी शुभ कार्य को प्रारंभ करने से पहले गणेश की बंदना करना, उन्हें नमन करना आज सर्वमान्य लोकरति है। संभवतः इसीलिए किसी भी कार्य को प्रारंभ करना 'श्रीगणेश करना' कहा जाता है। गणेश हमारे देवमंडल में अग्रपूजा का सम्मान पाने वाले देवता हैं।

गणेश की इस महत्त्व के पीछे उनमें सन्निहित अनेक गुण हैं। जिनसे उपासक को अनेकानेक लाभ प्राप्त होते हैं। उन्हें विघ्नविनाशक, बुद्धिप्रदाता, मांगल्य के देवता, ऋद्धि-सिद्धि प्रदाता आदि रूपों में पूजा जाता है। वे विघ्नविनाशक हैं, इसीलिए प्रत्येक शुभ कार्य के प्रारंभ में उनका आवाहन-पूजन किया जाता है ताकि वह कार्य निर्विघ्न संपन्न हो।

गणेश शब्द का पहला पद 'गण' है जो मूल वैदिक शब्द है और जिसका अर्थ है 'समूह'। इससे स्पष्ट है कि गणेश सम्पूर्ण के देवता हैं। यही कारण है कि भारतीय जीवन में गणेश का अत्यंत पूजनीय और लोकप्रिय स्थान है।

ऋग्वेद (2/23/1) में उनके उल्लेख 'गणानां त्वा गणपतिम्' और यजुर्वेद की वजसनेयी संहिता (23/19) के मंत्र 'गणानां त्वा गणपति हवामेह' के आधार पर गणेश का वैदिक देवता होना असंदिध है। किन्तु भारतीय पुराण साहित्य के मर्मज्ञ और भारतीय मूर्तिकला के समीक्षक डॉ. नीलकंठ पुरुषोत्तम जाशी की मान्यता है कि गणपति का साहित्य में प्रवेश ईस्वी सन् के प्रारंभ में हुआ था, किन्तु मूर्तिकला में वे बाद में आए।

वैदिक उद्भव और पौराणिक विकास के फलस्वरूप गुप्त और गुप्तोत्तर काल में गणेश पंचदेवोपासना में सम्मिलित हो गये। उनके स्वतंत्र अस्तित्व को लेकर शैव, वैष्णव, सौर और शाक्त सम्प्रदायों के समान गणपति सम्प्रदाय का प्रादुर्भाव और विकास हुआ। अपने मांगल्य स्वरूप के कारण वे सभी सम्प्रदायों में अग्रपूजा के अधिकारी बन गये। जैसे किसी मंत्र के उच्चारण के पूर्व ऊँकार का उच्चारण आवश्यक माना जाता है, उसी प्रकार किसी भी शुभ कार्य के पहले गणेश-पूजा अनिवार्य हो गयी। यों गणेश के दैवत्य पर तथा उनसे संबंधित आख्यानों के लिए याज्ञवल्क्य संहिता, मानवगृह्यसूत्र, प्राणतोषिणी, परशुराम कल्प सूत्र, तंत्रसार, शारदातिलक, मैत्रायणी संहिता तथा शिव, नारद, मुद्गल, अग्नि, ब्रह्मवैर्त, विष्णुधर्मोत्तर आदि पुराणों में प्रचुर सामग्री मिलती है। इन ग्रंथों के विवरणों से गणेश के माहात्म्य में निरन्तर वृद्धि होती गयी। गणपत्यर्थसीर्ष के अंतर्गत



स्थान है।

15वीं शती के शिल्पग्रन्थ 'रूपमंडन' में गणेश के मंदिर में विभिन्न शक्तियों की मूर्तियों की स्थापना का निर्देश है। इनमें गौरी, बुद्धि, सरस्वती, सिद्धि के नाम सम्मिलित हैं। उत्तरप्रदेश के फोहोरगढ़ नगर के चित्रगुप्त मंदिर में उसकी भित्ति पर एक प्रतिहारकालीन (लगभग नवीं शती ई.) नृत्य गणेश की मूर्ति सीमेंट से जड़ी हुई है। इस मूर्ति के दोनों पाश्वों में सरस्वती, अंबिका, लक्ष्मी, दुर्गा और मातुका की मूर्तियां भी उकेरी गयी हैं। उड़ीसा में रत्नगिरि की पहाड़ी पर एक विशाल बौद्ध विहार के अवशेष पाये गये हैं जो वहां तंत्राचार का साक्ष्य समुपर्याप्त करते हैं। इन अवशेषों में महाकाल का एक मंदिर और गणेश की कुछ मूर्तियां भी मिली हैं। तिब्बत और हिमाचल प्रदेश में वज्रयान एवं तंत्राचार से प्रभावित बौद्ध मठों और विहारों में श्री गणेश की मूर्तियां मिली हैं।

तंत्राचार में गणेश अथवा गणेश-उपासना में तंत्राचार की परिपूर्णि करनेवाले कुछ उदाहरण भारतीय मूर्तिकला में मिले हैं। बिहार प्रदेश के मीरा बिगड़ा नामक स्थान पर पाये गये एक शिवलिंग की योनिपीठ पर गणेश की मूर्ति बनी है। बिहार से ही प्राप्त दो चतुर्मुखी शिवलिंगों पर भी गणेश का महत्वपूर्ण अंकन पाया गया है और ऐसा ही प्रतिहारयुगीन (लगभग नवीं शती ई.) शिवलिंग काशी नरश, वाराणसी के संग्रह में बताया जाता है। जावा में भी मिले एक शिवलिंग पर गणेश की मूर्ति है जो हॉलैंड में है।

इस प्रसंग में पद्मपुराण का निम्न श्लोक ध्यातव्य है जिसमें ब्रह्मपुत्र नदी के तट पर लिंगरूपी विनायक का उल्लेख है—  
देशो च भारतेवर्षे वनितापूर्ण सन्निधौ॥

लौहित्यदक्षिणे तीरे लिंगरूपी विनायकः॥  
शिवलिंगों की योनिपीठ पर गणेश के ये अंकन निश्चित ही तंत्रोपासना से संबंध ठहराते हैं।

गणेश की कृतिपय विचित्र प्रतिमाएं जावा से मिली हैं, जिन पर गणेश का कापालिक स्वरूप दर्शाया गया है। सिंगासिरी नामक स्थान से मिली एक प्रतिमा यूरोप में लीडेन संग्रहालय में है। इस प्रतिमा में गणेश के मुकुट की मध्यणि तथा दोनों वक्ष-कुचों पर कपाल बने हुए हैं और जिस आसन पर वे बैठे हैं, वह भी कपाल-पंक्ति से सजाया गया है। बोरो नामक स्थान से मिली दूसरी प्रतिमा के आसन पर भी कपाल बने हैं और उसके पृष्ठ भाग पर विशाल और विकराल कीर्तिमुख बना है। कुल मिलाकर ये सभी प्रतिमाएं गणेश उपासना में तंत्राचार की परिचायक हैं।

-बी-132, सैक्टर-सी, महानगर  
लखनऊ-226006, (उ.प्र.)



# तुलसी के मंत्र रहस्य और सिद्ध योग

## ■ संगीता नेमा

यंत्र मंत्र सगुनौती जेती  
रामायण महं जानिय तेती

—तुलसी महात्म्य

अर्थात् जितने भी यंत्र-मंत्र एवं सगुनौती (सगुन जानने के तरीके) हैं, वे सब रामायण (रामचरितमानस) में विद्यमान हैं।

श्री रामचरित मानस की प्रत्येक चौपाई मंत्र है और उसका अपना महत्व भी है, किन्तु कुछ दोहे, चौपाई एवं सोरठे ऐसे भी हैं, जिनका प्रयोग सिद्धि प्राप्त करने एवं कामना-पूर्ति में अनुष्ठान के रूप में किया जाता है। वर्दों की ऋचाओं के समान ही ये चौपाइयां अमोघ मंत्र हैं। इन मंत्रों के अनुष्ठान की अनेक विधियाँ हैं, जिनमें संपुट प्रयोग एवं एक दोहे अथवा चौपाई का मंत्र रूप में प्रयोग प्रमुख हैं।

सामूहिक रूप से संपूर्ण रामचरित मानस का अखंड पाठ करते हुए प्रत्येक दोहे के बाद अभीष्ट चौपाई बोलना संपुट प्रयोग (संपुट लगाना) कहलाता है। जैसे—

दीन दयालु विरुद संभारी  
हरहु नाथ मम संकट भारी

इस प्रकार से संपूर्ण रामकथा का पारायण तो होता ही है, साथ-ही-साथ अभीष्ट की प्राप्ति भी होती है। ऐसा व्यक्तिगत इच्छा-पूर्ति अथवा समाज एवं राष्ट्र की शांति एवं सुरक्षा हेतु भी किया जा सकता है।

संपुट अनुष्ठान की विधि के अतिरिक्त अपेक्षाकृत सरल एक दूसरी विधि है। श्री रामचरितमानस की किसी एक ही चौपाई अथवा दोहे का मंत्र रूप से प्रयोग। इस अनुष्ठान में आवश्यक सामग्री मात्र इतनी है—स्वच्छ एवं पवित्र स्थान, भगवान का सुंदर चित्र, रुद्राक्ष, तुलसी अथवा चंदन की माला एवं श्रद्धा-भक्ति की भावना।

सूर्योदय के समय पूर्व दिशा में एवं सायंकालीन पश्चिम दिशा की ओर सुख कर बैठें। भगवान श्रीराम-सीता अथवा रामपंचायतन के चित्र, प्रतिमा का पूजन अक्षत, चंदन, रोली, हल्दी, पुष्प आदि से करें। तत्पश्चात इच्छित चौपाई, दोहे का एक माला, पांच माला, सात माला आदि इसी क्रम में जाप करें। इसके पश्चात हवन एवं आरती भी करें। जब तक साधना करें, तामसिक भोजन, मदिश, झूठ आदि से परहेज रखें। श्री रामायण माहात्म्य में पं. ज्वालाप्रसादजी कहते हैं—

जो कलु कारज कहं कोई जाई  
सुमिरि चलै सो यह चौपाई

अर्थात् जो किसी कार्य को करने के लिए कहीं जाए तो यह (निम्नलिखित) चौपाई स्मरण करके चलें।



रक्षा मंत्र-

मामधिरक्षय रघुकुल नायक  
धृत बर चाप रुचिर कर सायक

—रामचरित मानस लंका कांड दो. 115

संकट नाश के लिए-

दीन दयाल विरुद संभारी  
हरहु नाथ मम संकट भारी

—रा.मा. सुंदरकांड दो. 27

विघ्ननाश के लिए-

सकल विघ्न व्याप्तिं नहिं तेही  
राम सुकृपा बिलोकहिं जेही

—रा.मा.बालकांड दो. 39

उपद्रवों तथा विभिन्न रोगों की शांति हेतु—  
दैहिक दैविक भौतिक तापा

राम राज नहि काहुहि व्यापा

—रा.मा.उत्तरकांड दो. 21

जीविका प्राप्ति हेतु—

विश्व भरन पोषन कर जोई  
ताकर नाम भरत अस होई

—रा.मा. बालकांड दो. 117

संपत्ति प्राप्ति हेतु—

जे सकाम नर सुनहिं जे गावहि  
सुख संपत्ति नाना विधि पावहि

—रा.मा. उत्तरकांड दो. 14

आकर्षण के लिए-

जेहि के जेहि पर सत्य सनेहू  
सो तेहि मिलइ न कछु सदेहू

—रा.मा. उत्तरकांड दो. 259

मनोकामना पूर्ति के लिए-

सुनु सिय सत्य असीस हमरी

पूजहिं मनकामना तुम्हारी

—रा.मा. बालकांड दो. 236

कठिन क्लेश के नाश के लिए—  
हरन कठिन कलि कल्प कल्पमू

महामोह निसि दलन दिनेमू

—रा.मा. अयोध्या कांड दो. 326

विष का प्रभाव शांत करने के लिए—  
नाम प्रभाउ जान सिव नीको

कालकूट फलु दीह अभी को

—रा.मा. बालकांड दो. 19

उपर्युक्त अर्धालियों का प्रयोग संपुट एवं मंत्र रूप एक ही चौपाई की साधना हेतु किया जाता है। इनकी साधना अन्य मंत्रों से सरल एवं शीघ्र ही सफलता प्रदान करनेवाली है। आवश्यकता है केवल संपूर्ण श्रद्धा, भावना, विश्वास एवं मानसिक पवित्रता की।

प्रविसि नगर कीजै सब काजा

हृदय राखि कौशलपुर राजा

आगे वह लिखते हैं कि—

भूत पिशाच जाहि जब लागै

यह सोरठा पढ़ै सा भागै

अर्थात् जिसे भूत-पिशाच लगे हैं, वह निम्नांकित सोरठे को पढ़े—

प्रनवऊं पवन कुमार

खल वन पावक र्यान घन

जासु, हृदय आगार

बसहिं राम शर चाप धर

जब उपर्युक्त चौपाइयां, सोरठे स्मरण मात्र से ही फलदायी हैं, तो नियम सहित प्रतिदिन अनुष्ठान करने से क्यों न होंगी?

—द्वारा श्री श्याम बिहारी नेमा

2744, चेरीताल,

दमोह रोड

जबलपुर-482002 (म.प्र.)



## ■ पी. डी. सिंह

**ग**ंगा किनारे थोड़ी दूरी के अंतर से ही महर्षि भरद्वाज तथा महर्षि रैम्य के आश्रम थे। दोनों महर्षि परस्पर घनिष्ठ मित्र थे। महर्षि रैम्य के दो पुत्र थे अवावसु और परावसु। महर्षि भरद्वाज तपस्वी थे। अध्ययन-अध्यापन में उनकी रुचि नहीं थी। महर्षि रैम्य के दोनों पुत्र पिता के समान हीं शास्त्रों के गंभीर विद्वान हुए। शास्त्रज्ञ न होने के कारण महर्षि भरद्वाज की ख्याति भी महर्षि रैम्य से कम थी।

महर्षि भरद्वाज के पुत्र थे यवक्रीत। पिता के समान यवक्रीत भी अध्ययन से अलग ही रहे परन्तु उन्हें समाज द्वारा अपने पिता की उपेक्षा और महर्षि रैम्य तथा उनके पुत्रों को समान देखकर बड़ा दुख हुआ। अंत में सोच-समझकर उन्होंने वैदिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए उग्र तप प्रारंभ किया। वे पंचाग्नि तपते हुए प्रज्ज्वलित अग्नि से अपना शरीर संतप्त करने लगे।

यवक्रीत का कठोर तप देखकर देवराज इन्द्र

उनके पास आये और उनसे इस तप का कारण पूछने लगे। यवक्रीत ने कहा, “गुरु के मुख से वेदों की संपूर्ण शिक्षा नहीं पायी जा सकती, इसलिए मैं तप के प्रभाव से ही संपूर्ण वेद शास्त्रों का ज्ञान प्राप्त करना चाहता हूं।”

इन्द्र ने कहा—“आपने सर्वथा उल्टा मार्ग पकड़ा है। गुरु के पास जाकर अध्ययन कीजिए। इस प्रकार व्यर्थ आत्महत्या करने से क्या लाभ?”

इन्द्र तो चले गये किन्तु यवक्रीत ने तपस्या नहीं छोड़ी। उन्होंने और कठोर तप प्रारंभ कर दिया। देवराज दया करके फिर पधारे और बोले—“ब्राह्मण! आपका यह परिश्रम बुद्धिमत्ता युक्त नहीं है। किसी को गुरुमुख से पढ़े बिना विद्या प्राप्त भी हो तो वह सफल नहीं होती। आप अपने दुराग्रह को छोड़ दें।”

जब देवराज यह आदेश देकर चले गये तब यवक्रीत ने निश्चय किया कि मैं अपना अंग-प्रत्यंग काटकर अग्नि में हवन कर दूँगा। उन्होंने तपस्या से ही विद्या पाने का आग्रह रखा। उनका निश्चय जानकर देवराज इन्द्र अत्यंत वृद्ध एवं रोगी ब्राह्मण का रूप धारण करके वहां आये और जहां यवक्रीत गंगा में स्नान किया करते थे

उसी स्थान पर गंगाजी में बालू डालने लगे।

यवक्रीत जब स्नान करने आये तब उन्होंने एक दुर्बल वृद्ध ब्राह्मण को देखा जो अंजलि में बालू लेकर बार-बार गंगा में डाल रहा है। उन्होंने पूछा, “विप्रवर! आप यह क्या कर रहे हैं?”

बूढ़े ब्राह्मण ने उत्तर दिया, “लोगों का यहां से गंगा के उस पार जाने में बड़ा कष्ट होता है, इसलिए मैं गंगा पर पुल बांध देना चाहता हूं।”

यवक्रीत बोले, “भगवन! आप इस महाप्रवाह को बालू से किसी प्रकार बांध नहीं सकते। इसलिए इस असंभव को छोड़कर जो कार्य हो सके, उसके लिए प्रयत्न कीजिए।”

अब बृद्ध ने धूमकर यवक्रीत की ओर देखा और कहा, “तुम जैसे तपस्या के द्वारा वैदिक ज्ञान प्राप्त करना चाहते हो, वैसे ही मैं यह कार्य कर रहा हूं। तुम यदि असाध्य को साध्य कर सकोगे तो मैं क्यों नहीं कर सकूँगा?” ब्राह्मण कौन है, यह यवक्रीत समझ गये। उन्होंने नम्रतापूर्वक कहा— देवराज! मैं अपनी भूल समझ गया हूं। आप मुझे क्षमा करें।

—टैगेर गुप्त ऑफ इंस्टीट्यूशन्स  
शास्त्रीनगर, जयपुर-302016  
(राजस्थान)

# सद्गुरु कबीर का प्रेम

## ■ अभिलाष दास

**पो**थी पढ़-पढ़कर संसार में बहुत लोग मर गए लेकिन विद्वान न हुए पर्दित न हुए। जो प्रेम को पढ़ लेता है वह पंडित हो जाता है। एक लड़का गया और प्रेम-प्रेम खूब रट डाला और आकर कहा कि पिताजी, मैंने प्रेम को खूब पढ़ लिया है। पिता ने कहा कि बेटा, यह प्रेम पढ़ना न हुआ। यह कागज का प्रेम है, इस कागज के प्रेम को पढ़ने के लिए कबीर साहब ने नहीं कहा है।

प्रेम एक धंटा पढ़ने की चीज नहीं है। पूरा जीवन पढ़ा जाता है तब कहीं प्रेम उदय होता है और नहीं भी होता। जब प्रेम उदय होता है तब वह किसी एक के लिए नहीं होता सबके लिए होता है। प्रेम चतुर्दिक होता है। जैसे आग की तौ सबके लिए गरम होती है। वह किसी के लिए शीतल और किसी के लिए गरम होती है ऐसी बात नहीं, सबके लिए एक समान होता है।

पृथ्वी की कठोरता, जल की शीतलता, वायु की कोमलता और आकाश की शून्यता सबके लिए एक समान होती है। इसी प्रकार प्रेम सबके

लिए होता है। प्रेम चतुर्दिक और सर्वतोमुखी होता है।

पत्नी के प्रति प्रेम, प्रेम नहीं, मोह है, पुत्र के प्रति प्रेम, प्रेम नहीं, मोह है। इसी प्रकार जाति विशेष, सम्प्रदाय विशेष, देश विशेष के प्रति प्रेम, प्रेम नहीं मोह है, ममता है। प्रेम एक ऐसी चीज है जो बहुमुखी है। वह जब उदय होता है तब हम पंडित होते हैं। हम लोग पंडित कहलाकर भी हमारा प्रेम अपने परिवार के प्रति होता है अथवा अपनी जाति एवं अपने सम्प्रदाय के लिए होता है।

हम लोग सत्य को काट-काट कर बाट लेते हैं। भगवान को काट-काटकर बाट लेते हैं। इसलिए सब जाति और सम्प्रदाय के भगवान अलग-अलग हैं। किसी का भगवान संस्कृत जानता है, किसी का भगवान अरबी और किसी का भगवान हिन्दू किसी का भगवान वेद भजता है, किसी का भगवान कुरुन तथा किसी का बाइबिल। एक भगवान दूसरे भगवान के सम्प्रदाय वालों को मार डालने तक का आदेश करता है। लेकिन जो सत्य भगवान है अगर उसका बोध हो जाए, तो प्रेम उदय होगा। उसी प्रेम को पढ़ने



की जरूरत है।

प्रेम उदय तब होता है जब हमारा स्वार्थ घटता है। यह स्वार्थ ही रोड़ा है, किन्तु हर आदमी में बड़ा अंतर होता है एक पशुता का स्वार्थ होता है, एक मनुष्यता का। कुत्तों के बीच में रोटी डाल दी जाए तो वे लड़कर खाते हैं। हम लोगों के बीच में रोटी रख दी जाए तो हम बाटकर खाते हैं। अगर हम लोग भी लड़कर खाएं, तो हम भी जानवर हैं।

स्वार्थ के कारण गद्दियों के लिए लड़ाइयां होती हैं, कुर्सियों के लिए लडाइयां होती हैं, चार पैसे के लिए लडाई होती है। लेकिन जब मनुष्यता का उदय होगा तब लड़ने की बात नहीं रह जाएगी। जब प्रेम का उदय होगा तब लड़ने की बात नहीं रह जाएगी। ●



# स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्द्धक सिंधाड़ा

## ■ शशि भूषण शलभ

**श्री** त ऋतु प्रारंभ होते ही बाजारों में सिंधाड़े दिखाई देने लगते हैं। नदी के किनारे व गहरे तालाबों में होने के कारण सिंधाड़ों में जल तत्व अधिक मात्रा में होता है। सिंधाड़ों को धार्मिक दृष्टि से अधिक पवित्र माना जाता है। चिकित्सक सिंधाड़ों को अधिक स्वास्थ्यवर्द्धक बताते हैं। सिंधाड़े के तीन कोनों को ब्रह्मा, विष्णु और शिव का प्रतीक कहा जाता है।

चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार सिंधाड़े पौष्टिक और देर से पचने वाले होते हैं। शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्तियां को सिंधाड़े खाने से शरीर में रक्त की वृद्धि होती है और रक्ताल्पता अर्थात् एनीमिया की विकृति नष्ट होती है।

सिंधाड़ों के छीलकर कच्चा खाया जाता है। सिंधाड़ों को भूकर भी खा सकते हैं। यही नहीं सिंधाड़ों को सूखाकर आटा बनाकर भी इस्तेमाल करते हैं। ब्रत-उपवासों में सिंधाड़े के आटे से व्यंजन बनाये जाते हैं।

## रासायनिक विश्लेषण

सिंधाड़ों में 50 प्रतिशत जल होता है जबकि सिंधाड़ों में 38 प्रतिशत पौष्टिक तत्व होते हैं। सिंधाड़ों में 35 ग्राम प्रोटीन, 0.3 ग्राम वसा और 3.30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है। 100 ग्राम सिंधाड़े की गिरि खाने से 115 ग्राम कैलोरी ऊर्जा मिलती है। सिंधाड़ों में कैल्शियम सबसे अधिक मात्रा में होता है। गर्भावस्था में सिंधाड़े खाने से स्त्रियां को कैल्शियम और आयोडीन मिलता है।

सिंधाड़े खाने से शारीरिक सौंदर्य आर्कषण



**चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार**  
**सिंधाड़े पौष्टिक और देर से पचने वाले होते हैं। शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्तियां को सिंधाड़े खाने से शरीर में रक्त की वृद्धि होती है।**

बढ़ता है। स्त्रियों के शरीर में रक्त की अत्यधिक कमी होने पर रक्ताल्पता के कारण निम्न रक्तचाप होता है। गर्भ स्राव और ऋतु स्राव की विकृतियों के चलते स्त्रियां बहुत कमजोर हो जाती हैं।

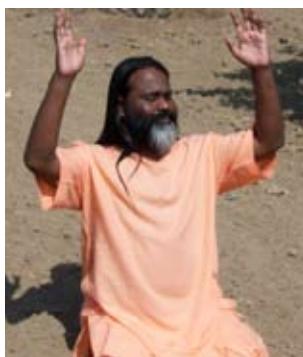
## रोग-विकार नाशक सिंधाड़े

- आयुर्वेद के अनुसार सिंधाड़े शीतल, मधुर, गुर और मलशोधक होते हैं। सिंधाड़े कषाय, वीर्यवद्धक होते हैं और शरीर में वायु और कफ की वृद्धि करते हैं, धातु निर्बलता में सिंधाड़ों के सेवन से वीर्य वृद्धि होने से धातु निर्बलता नष्ट होती है। रक्त पित्त विकृति वालों को सिंधाड़े खाने से बहुत लाभ होता है। नाक और मुँह से रक्त का निकलना बंद होता है।
- प्रतिदिन सिंधाड़े खाने से शरीर में आयोडीन

की कमी पूरी होती है।

- सिंधाड़ों का सेवन करने से स्त्रियां का कष्टकारी रोग श्वेतप्रदर नष्ट होती है।
- छोटे बच्चों के दौड़ने-कूदने से होने वाली नकसीर की विकृति सिंधाड़े खिलाने से नष्ट होती है।
- सिंधाड़ों की गिरि का हलवा बनाकर खाने से स्त्रियों का श्वेतप्रदर रोग नष्ट होता है।
- सिंधाड़ों को छीलकर जल में देर तक उबालकर कवाथ बनाकर खाने में मूत्रकच्छ की विकृति नष्ट होती है।
- सिंधाड़े शीतल होते हैं। सिंधाड़े खाने से शरीर की उष्णता नष्ट होती है। दाह से मुक्ति मिलती है।
- सिंधाड़े खाने से गर्भाशय की निर्बलता नष्ट होती है। गर्भस्राव की संभावना नष्ट होती है।
- सिंधाड़े की बेल को सील पर पीसकर शरीर पर लेप करने से शरीर की उष्णता व जलन नष्ट होती है।
- नींबू के रस के साथ सिंधाड़े को घिसकर दाद पर लेप करने से दाद का प्रकोप नष्ट होता है।
- हृदय निर्बलता की अवस्था में तीव्र गति से धड़कता है। सारा शरीर पसीने से भीग जाता है। सिंधाड़े खाने से हृदय को शक्ति मिलती है और धड़कन कम होती है।
- किशोरों और नवयुवकों में स्वप्न दोष की विकृति सिंधाड़े खाने से नष्ट होती है।

—भारतीय चिकित्सा भवन,  
चंद्रप्रिया अपार्टमेंट, ए-3, पॉकेट,  
फ्लैट नं-14 रोहिणी सैक्टर-8,  
दिल्ली-110085



## ■ दाती मदन महाराज

**ह**मारे शरीर में आत्मा वह केन्द्र है जिसे शक्ति भी कहते हैं। उसके अप्रकट रहने का कारण है कि हमारा शरीर उसके केन्द्र से संपर्क नहीं रखता जहां से सब कुछ सनातन काल से संचालित हो रहा है। वस्तुतः जीवन धारा के प्रतिकूल प्रवाह से उस केन्द्र में निष्क्रियता बनी रहती है। जबकि आवश्यक है कि वह विशिष्ट

# आत्मा में हैं अलौकिक शक्ति

शक्ति शरीर के सभी अंगों तक पहुंचे।

यदि वह एक अंग पर भी नहीं पहुंचती तो वह अंग बेकार हो जाता है। इसलिए मनुष्य द्वारा प्रयत्न यह किया जाना चाहिए कि उसके सभी अंग सुपुष्ट रह सकें। उसके अंदर सर्वशक्तिमान परमात्मा की समस्त शक्तियों का समग्रमता व परिपूर्णता से संचार हो सके।

इसके लिए हमें उसके प्रकाश को पहचानना होगा, जहां सत्य का अपने बुनियादी स्वरूप में निवास रहता है। उसी प्रकाश को जानने से हम परमात्मा को जान सकते हैं। उसके जाने बिना मोक्ष का द्वार कभी नहीं खुल सकता। उसे समझे बिना हम उस आनंद को नहीं समझ सकते, उस आनंद को वाणी के द्वारा अभिव्यक्त नहीं किया जा सकता।

कोई भी शक्ति, कोई भी ऊर्जा तभी लाभदायक सिद्ध होती है जब उसका सही ढंग

से उपभोग किया जाए। किसी भी ऊर्जा के सही प्रयोग की आवश्यकता होती है। विद्युत को ही लीजिए उसका सही प्रयोग न हो तो वह प्राणांतक सिद्ध होती है। उसका प्रयोग निर्माण और नाश दोनों में ही किया जा सकता है। इसी प्रकार की ऊर्जा हमारे पास भी विद्यमान है। यदि हम उसका दुरुपयोग करना चाहें तो सहज ही कर सकते हैं।

हमारे शरीर के अंदर अवस्थित आत्मा अनेकानेक अलौकिक शक्तियों से युक्त है। फिर भी उनकी जानकारी न होने तथा प्रयोग का सही तरीका न जानने की वजह से अधिकांश लोग उसका लाभ उठाने से विचित रह जाया करते हैं। किन्तु साधन होते हुए भी उनका उपयोग न कर पाना अपनी ही कमी कही जाती है। जरा सोचिए, जिसके पास नेत्र हैं और वे न देखें तो इसमें अपराध किसका कहा जाएगा? ●

# तनाव की छुअन : हृदय की दूटन

■ डॉ. जे. एल. अग्रवाल

**अ**ब सिद्ध हो गया है कि हड़बड़ी, जल्दबाजी, चिंता, तनाव और अत्यधिक मसाले युक्त गरिष्ठ भोजन अनेक रोगों के जनक होते हैं। आधुनिक युग में अधिकांश के जीवन में यह तीनों दशाएं होती हैं। सभी कार्य करने में हड़बड़ी करते हैं, एक साथ कई कार्य करने का प्रयत्न करते हैं। तनाव, चिंता जो आधुनिक जीवन में कमोवेश सभी को होती है। बदलती जीवनशैली, बढ़ती महत्वाकांक्षाओं, असुरक्षा की भावना इत्यादि के कारण तनाव, चिंता हो सकती हैं। भोजन शैली में भी तेजी से बदलाव आ रहा है। अब ज्यादातर घर में तैयार सादा, पौष्टिक, स्वास्थ्यवर्धक भोजन की अपेक्षा तला, गरिष्ठ, मिर्च मसाले युक्त बाजार में भोजन करना फास्टफूड सेवन करना सॉफ्ट डिंग पीना ज्यादा पसंद करते हैं तथा कथित समय की कमी के कारण यह शक्ति भोजन भी शांति, चैन से नहीं करते।

मस्तिष्क ही शरीर की विभिन्न क्रियाओं कार्यों को नियंत्रित करता है। मस्तिष्क से ही विचारों भावनाओं, कार्य करने की इच्छा की उत्पत्ति होती है। अतः विचार, भावनाओं, कार्यशैली के बदलाव, तनाव, चिंता, मानसिक स्थिति में बदलाव, असामान्यता होने पर इसके प्रभाव से मस्तिष्क की कार्यप्रणाली गड़बड़ा सकती है जिसके प्रभाव विभिन्न अंगों पर होना लाजिमी है।

सभी को अनुभव होगा कि अत्यधिक डर लगने, खुशी होने, दर्द, कष्ट होने पर हृदय तेजी से धड़कता महसूस होता है, पसीना निकलता है, हाथों में कम्पन होता है, बैचैनी होती है, रक्तचाप बढ़ जाता है, दम घुटा महसूस हो सकता है, श्वास फूल सकती है, कुछ व्यक्तियों के छाती में खिंचाव दर्द होता है, चक्कर आ सकता है। तनाव, चिंता के दौरान अनुकम्भी तंत्रिका तंत्र उत्तेजित होने से यह बदलाव होते हैं।

हृदय धमनी रोग (एंजाइना, हार्ट अटैक) उच्च रक्तचाप का प्रकाप तेजी से बढ़ रहा है अब यह रोग पहले की अपेक्षा कम उम्र में होने की संभावना है। इन रोगों का घनिष्ठ संबंध जीवनशैली, खान-पान और मानसिक स्थिति से होता है। यदि वजन ज्यादा है, रक्त कोलेस्ट्रल स्तर ज्यादा है, ज्यादा गरिष्ठ भोजन करते हैं, आराम परस्त, निष्क्रिय, आलसी जीवन व्यतीत करते हैं, सिगरेट, शराब, तम्बाकू का सेवन करते हैं, और तनाव, चिंताग्रस्त रहते हैं तो इन रोगों के चंगुल में आने की संभावना बढ़ जाती है। तनावचित में बदलाव, असामान्य व्यक्तित्व होने पर भी हृदय धमनी रोगों एवं अन्य अनेक



रोगों का खतरा रहता है। यदि व्यक्ति आसानी से परेशान, दुखी तनावग्रस्त हो जाते, बौगर ठोस कारण के चिंता करते हैं। यदि व्यक्ति आसानी से बैचैनी महसूस करते हैं। यदि बिना स्पष्ट कारण के डरे सहमे रहते हैं। यदि व्यक्ति स्वयं को व्यर्थ समझते हैं तो हृदय रोगों का खतरा रहता है।

अध्ययनों से पता चलता है कि यदि व्यवहार, व्यक्तित्व असामान्य है तो उनमें गंभीर प्राणघातक हार्ट अटैक होने का खतरा सामान्य व्यवहार व्यक्तित्व वाले की अपेक्षा दोगुना ज्यादा होता है चिंता करने वालों में चिंता न करने वालों की अपेक्षा भयानक मौत का खतरा करीब तीन गुणा ज्यादा होता है।

चिंता करने तनाव होने पर हृदय गति बढ़ती है, रक्तचाप बढ़ता है जिसके कारण हृदय ऐशियों का ज्यादा शक्ति से संक्रिमत होना पड़ता है। हृदय गति अनियंत्रित हो सकती है। हृदय की ऑक्सीजन आवश्यकता बढ़ जाती है, यदि बड़ी ऑक्सीजन की आपूर्ति नहीं हो पाती तो एंजाइना का अटैक होता है, यहां तक हार्ट अटैक हो सकता है। अचानक अत्यधिक चिंता, तनाव होने पर एंजाइना, हार्ट अटैक और अचानक मौत का खतरा रहता है।

हृदय रोगों से अभी भी सभी को डर लगता है, सभी की इच्छा होती है कि इनके चंगुल में न आए। यदि हृदय रोग ग्रस्त है तो कमोवेश सभी को चिंता तनाव होता है। यदि हृदय रोगी अत्यधिक तनाव चिंता करने लगते हैं, स्वयं को असहाय, बेकार, व्यर्थ समझने लगते हैं, डर, सहमे रहते हैं तो इनको शिरा में सुधार धीरे-धीरे होता है या नहीं होता है यहां तक दूसरा, ज्यादा गंभीर अटैक होने की संभावना रहती है। अतः हालत में सुधार और दूसरे अटैक की संभावना से बचाव के लिए हृदय रोगियों को तनाव, चिंता भी कम करनी चाहिए।

वैसे तो सभी को बेवजह की तनाव, चिंता से

बचना चाहिए, इसके लिए प्रयत्न करने चाहिए। हृदय रोगियों को तनाव, चिंता कम करने के लिए विशेष प्रयास करने आवश्यक हैं।

हार्ट अटैक के बाद, हार्ट के ऑपरेशन के पूर्व मरीज को उपचार के बाद, ऑपरेशन के बाद की स्थिति से सत्यतापूर्वक अवगत करवाना चाहिए जिससे वह अपनी जीवनशैली, सोच, व्यवहार में बदलाव लाए।

हार्ट अटैक या अन्य हृदय रोगों के पश्चात चिकित्सक के परामर्श के अनुसार नियमित व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम करने से हृदय मजबूत होता है, तनाव दूर होता है। अपने प्रति सोच बदलती है, यदि व्यायाम कर सकते हैं, तो उसी प्रकार के अन्य कार्य भी कर सकते हैं, अत्यं विश्वास बढ़ता है, जीवन स्तर में सुधार आता है।

हृदय रोगियों में चिंता से अटैक हो सकते हैं या फिर यदि अत्यधिक चिंतित, तनावग्रस्त रहते हैं तो दवायों के सेवन के साथ मनोरोग चिकित्सक से भी परामर्श करना चाहिए। वह मनोचिकित्सा, व्यावहारिक मनोचिकित्सा या अन्य विधियों या दवाओं द्वारा तनाव, चिंता कम करने के उपाय करें। तनाव दूर करने के लिए योगाभ्यास, ध्यान, प्राणायाम अत्यधिक कारगर विधि है। हृदय धमनी रोगी चिकित्सक से परामर्श लेकर इनको भी कर सकते हैं। हृदय रोगियों के लिए जीवनशैली, भोजन की आदतों में यथोचित बदलाव आवश्यक है।

हृदय रोगों के उपचार में आशातीत प्रगति हुई है। इनको निराश होने की आवश्यकता नहीं है। यदि यह उपचार करवाते हैं और जीवनशैली में बदलाव लाते हैं तो लम्बे समय तक लगभग सामान्य जीवन व्यतीत कर अपनी जिम्मेदारियों, इच्छाओं को पूरी कर सकते हैं।

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

# सच्चे गांधीवादी थे मोरारजी देसाई

## ■ कहैया अगनानी

**ह**र चौथे वर्ष आने वाली 29 फरवरी 1896 को गुजरात के सूरत जिले के बलसाह के निकट गांव भदली में एक मध्यमवर्गीय ब्राह्मण परिवार में एक बालक ने जन्म लिया, नाम रखा गया मोरारजी। इनके पिता रणछोड़जी भावनगर के एक स्कूल में अध्यापक थे। जब मोरारजी मात्र पन्द्रह वर्ष के थे तो उनके पिता रणछोड़जी का निधन हो गया। ऐसी परिस्थितियों में उनकी माता वाजियाबेन तथा सात बच्चों के भरण पोषण की जिम्मेदारी उनके कंधों पर आ गई। उस जिम्मेदारियों को निभाते हुए उन्होंने 1912 में मैट्रिक की परीक्षा उत्तीर्ण की, तत्पश्चात मुम्बई के विल्सन कॉलेज में दाखिला लेकर वहां से स्नातक परीक्षा उत्तीर्ण की तथा वर्ष 1918 में उन्होंने मुम्बई प्रांतीय सिविल सेवा में प्रवेश किया और 12 वर्षों तक विभिन्न पदों पर कार्य किया।

इस परीक्षा के दौरान साक्षात्कार लेने वाले अधिकारी ने उनसे पूछा कि यदि आपका चयन नहीं हुआ तो 'क्या आप निराश महसूस करेंगे, तो मोरारजी ने उन्हें उत्तर देते हुए कहा था कि मैं निराश क्यों होऊंगा?' अभी समृद्धि विश्व मेरे सामने है। चौबीस वर्षीय मोरारजी देसाई के मुख से आत्मविश्वास व स्वाभिमान से आत्मप्रोत यह उत्तर पाकर साक्षात्कार लेने वाले अधिकारी उनका चयन किये बिना न रहे सके और वे मुम्बई प्रांत में डिप्टी कलेक्टर के पद पर नियुक्त हुए।

महात्मा गांधी के आह्वान पर उन्होंने 1930 में डिप्टी कलेक्टर की नौकरी छोड़ दी और स्वाधीनता आंदोलन में शरीक हो गये। आजादी के आंदोलन में भाग लेने के कारण उन्हें कई बार जेल जाना पड़ा तथा वे गुजरात प्रेश कंग्रेस समिति के सदस्य चुने गये तथा उन्हें इसका सचिव भी बनाया गया। सचिव के रूप में उन्होंने छह वर्षों तक वर्ष 1931 से 1937 तक कार्य किया और पुनः 1939 से 1946 तक इसी पद पर कार्य करते रहे।

वर्ष 1937 में वे मुम्बई विधानसभा के लिए चुने गये और प्रथम कांग्रेस सरकार (1937-39) में राजस्व तथा बन मंत्री रहे। उनके मंत्रालय ने उन सभी कर्मचारियों को पेंशन देने का निर्णय किया, जिन्होंने स्वाधीनता संघर्ष में भाग लेने के फलस्वरूप अपने पद से इस्तीफा दे दिया था। पेंशन देने के आदेश पर हस्ताक्षर करने से एक पहले उन्होंने पेंशन के अपने दावे को छोड़ दिया था ताकि उनकी कहीं आलोचना न हो।

वर्ष 1939 में अपना कार्यालय छोड़ने के पश्चात पृथक रूप से सविनय अवज्ञा आंदोलन



में भाग लिया और उसके बाद भारत छोड़ो आंदोलन में भाग लेने के कारण उन्हें लगभग तीन वर्ष तक हवालात में बंद रखा गया। वर्ष 1946 में वे एक बार फिर मुम्बई विधानसभा के लिए चुना गया और 1946 से 1952 तक उन्होंने गृह तथा राजस्व मंत्री के पद पर कार्य किए। वर्ष 1952 में प्रथम आम चुनावों के बाद वे मुम्बई के मुख्यमंत्री बने और 1956 के राज्यों के पुनर्गठन तक इसी पद पर कार्य करते रहे।

1 नवम्बर 1956 में उन्हें कन्द्रीय मंत्रिमंडल में वाणिज्य तथा उद्योग मंत्री बनाया गया तथा 22 मार्च 1958 को उन्हें वित्त मंत्री का कार्यभार सौंपा गया। अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष तथा अंतर्राष्ट्रीय पुनर्निर्माण तथा विकास बैंक की शासी परिषद की वार्षिक बैठकों में उन्होंने भारतीय स्वास्थ्यमंडल का नेतृत्व किया तथा 1958 में मांट्रियल में राष्ट्रमंडल व्यापार तथा आर्थिक सम्मेलन एवं 1960 और 1961 में लंदन में राष्ट्रमंडल वित्त मंत्रियों के सम्मेलन में भी भाग लिया था। 1 जुलाई 1962 में उन्होंने भारत की तीसरी पंचवर्षीय योजना के लिए विदेशी सहायत प्राप्त करने के लिए ब्रूसेल्स, बान, जेनेवा, पेरिस आदि की यात्रा भी की तथा इसी प्रयोजन हेतु उन्होंने सितम्बर-अक्टूबर 1962 के दौरान वार्षिगण,

ओटावा तथा टोकियों की भी यात्रा की थी।

वर्ष 1962 से 1967 के लिए वे लोकसभा के आम चुनावों में सूरत निर्वाचन क्षेत्र से चुने गये और कन्द्रीय वित्त मंत्री बने परन्तु वर्ष 1963 में उन्होंने इस्तीफा दे दिया तथा वर्ष 1966-67 के दौरान वे प्रशासनिक सुधार आयोग के अध्यक्ष बने। वे 1967 में श्रीमती इंदिरा गांधी के मंत्रिमंडल में शामिल हुए और उपप्रधानमंत्री बनाये गये। इस दौरान उन्होंने विदेशों की यात्राएं की तथा जुलाई 1969 में उन्होंने उपप्रधानमंत्री से इस्तीफा दे दिया।

जनता पार्टी के गठन के दौरान मोरारजी देसाई की महत्वपूर्ण भूमिका रही तथा वर्ष 1977 के आम चुनावों में जब जनता पार्टी सत्ता में आई तो केन्द्र में प्रथम गैर कांग्रेसी सरकार के वे प्रधानमंत्री बने। जनता पार्टी में विभाजन के कारण उन्होंने 1979 में अपने पद से इस्तीफा देते हुए सक्रिय राजनीति से संन्यास ले लिया।

वे स्वदेशी तथा राष्ट्रवादी शिक्षा में दृढ़ विश्वास रखते थे तथा राष्ट्र उत्थान के लिए कई सांस्कृतिक, धार्मिक, शैक्षिक तथा सामाजिक संगठनों के साथ घनिष्ठता से जुड़े हुए थे।

शाकाहारी, प्राकृतिक चिकित्सा में विश्वास रखने वाले, धूप्रापण तथा मद्यापन के विरोधी मोरारजी देसाई हमेशा खादी पहना करते थे। सत्य तथा नैतिकता के प्रति किसी भी समझौते के लिए उनके चरित्र में कोई स्थान नहीं था।

अपनी आत्मकथा में उन्होंने कहा था कि जहां सिद्धांत की बात होती है वहां सस्ती लोकप्रियता अथवा वैभवता शक्ति के लिए कोई समझौता नहीं करना चाहिए। व्योवृद्ध गांधीवादी नेता मोरारजी देसाई को राष्ट्र के प्रति दीर्घ एवं उत्कृष्ट सेवाओं के लिए सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार 'भारत रत्न' से सम्मानित किया गया था। युवाओं के लिए संदेश देते हुए उन्होंने कहा था कि 'युवाओं को सच्चाई एवं निरतापूर्वक जीना चाहिए। उन्होंने विनम्र होना चाहिए। उन्हें ऐसी किसी भी बात को स्वीकार नहीं करना चाहिए जो राष्ट्र के मूल्यों के विरुद्ध हो। उन्हें उच्च आदर्श अपनाने चाहिए एवं मातृभूमि की समर्पित भाव से सेवा करनी चाहिए।'

फरवरी 1995 के अंत में मोरारजी देसाई ने अपनी आयु के 100वें वर्ष में प्रवेश किया तो राष्ट्र ने उनका शताब्दी वर्ष मनाना शुरू किया ही था कि 10 अप्रैल 1995 को उनका स्वर्गवास हो गया। राष्ट्र के एक सच्चे गांधीवादी, स्वतंत्रता संग्राम के निर्भीक सिपाही, कुशल प्रशासक, साहसी एवं सिद्धांतवादी मोरारजी को प्रेरणादायक आदर्श के रूप में याद किया जाता है।

-413, आदर्श नगर,  
गीता भवन के पास  
जयपुर-302004 (राजस्थान)



# नींद है स्वस्थ जीवन का आधार



मंजुला जैन



**स्व**स्थ रहने के लिए नींद बेहद आवश्यक है। संतुलित एवं उन्नत जीवन का आधार है नींद। शरीर को हल्का-फुलका और निरागी बनाये रखने के लिए संतुलित एवं पर्याप्त नींद जरूरी है। अतः सारी परेशानियों आदि से दूर रहकर सुकून की नींद लेनी चाहिए। भरपूर नींद न लेने पर कई रोग जैसे- आंखों में सूजन होना, स्मरण शक्ति में कमी आना, आलस्य, थकान, तनाव, कमजोरी, मतिभ्रम, असंतुलन की स्थिति होना आदि घेर लेते हैं। शेषसपीयर ने नींद को जिंदगी का सबसे महान पोषक माना है। यह तो हम सभी जानते हैं कि शरीर, मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए नींद और आराम निहायत जरूरी है, लेकिन ऐसे कितने भाग्यवान लोग हैं, जिन्हें रातभर चैन की नींद आती है?

प्राचीन समय से ही स्वस्थ रहने के नियमों में सबसे पहला स्थान नींद का रहा है। मानव शरीर की यही खासियत है कि दिनभर की शारीरिक थकान की भरपाई रात भर की नींद में पूरी हो जाती है। एक पर्याप्त और संतुलित नींद की अवधि कितनी है? 1920 के आसपास यूके में माना जाता था कि 9 घंटे की नींद तरोताजा रहने के लिए जरूरी है। अब ऐसा नहीं है। अब साढ़े सात घंटे की नींद को ही विशेषज्ञ पर्याप्त मानते हैं। कई विद्वानों का मानना है कि 6 घंटे की नींद वयस्क मानव शरीर के लिए पर्याप्त है। शर्त यही है कि उसे नींद दवाओं की मदद से नहीं, बल्कि प्राकृतिक रूप से आए।

एक स्वस्थ और उन्नत जीवनशैली के लिये प्राकृतिक नींद जरूरी है। आधुनिक युग में नींद का सबसे अधिक दुरुपयोग हो रहा है। लोग बेडरूम का इस्तेमाल सिर्फ सोने के लिए नहीं, बल्कि दूसरे कामों के लिए भी करते रहे हैं। अक्सर शिकायत करते हैं कि रात को देर से खाते हैं, इसलिए जागना पड़ता है। कई बार अभिभावक यह शिकायत करते हैं कि बच्चे जागते रहते हैं, इसलिए हमें भी जागना पड़ता है। यह प्रकृति की नियमत का दुरुपयोग है।

टीवी सीरियल देखना या दर रात तक फिल्में

देखने से नींद का पैटर्न बदल जाता है। दिनभर की थकावट निकल ही नहीं पाती है और दूसरा दिन सामने आ खड़ा होता है। जब रात में नींद ठीक से नहीं होती है तब चिड़चिड़ापन घर करने लगता है। एसीडीटी तथा अन्य शारीरिक समस्याएं तो साथ आती ही हैं। अक्सर देखा गया है कि जो लोग रात को भरपूर नींद नहीं सोते, उन्हें दिन में नींद के झोंके आते रहते हैं। शरीर किसी न किसी तरह अपने नींद के कोटे की भरपाई कर लेना चाहता है, लेकिन आधुनिक जीवन की जरूरतें उसे पीछे धकेलती रहती हैं।

नींद की कमी को पूरा करने के लिए नींद लाने वाली दवाओं का सेवन करते हैं, किन्तु इनसे मिलने वाली नींद साधारण नींद ना होकर नशा होती है। इसमें नींद के प्राकृतिक गुण नहीं होते। इससे नींद से मिलने वाले लाभों से वचित रह जाते हैं।

आध्यात्मिक ही नहीं बल्कि वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी नींद को आवश्यक माना गया है। बेहतर नींद के लिए जरूरी है कुछ बातों का ख्याल रखना। अच्छी नींद को लिए सर्वप्रथम अपनी दिनचर्या को निर्धारित करें। नींद का समय निश्चित कर लेना चाहिए। वैसे रात्रि में 10-11 बजे तक सोने की आदत होनी चाहिए। रात को जल्दी सोने एवं प्रातः जल्दी उठने से मन प्रसन्न रहता है। शरीर भी फुर्तीला रहता है। रात को गरिष्ठ भोजन का त्याग करें। भोजन हल्का करें। सोने के दो घंटे पूर्व भोजन कर लेना चाहिए। खाना जल्दी खाए। दूध में शहद डाल कर पीने से नींद अच्छी आती है। संतोषी मन बनाकर सोएं तो अच्छी नींद आएगी। रात को स्नान करके सोने से भी नींद अच्छी आ सकती है।

भोजन करने के पश्चात ठहलने अवश्य जाएं, जिससे भोजन ठीक तरह से पच जाए।

सोने से पूर्व मालिश को भी उत्तम माना गया है। मादिरा सेवन का त्याग करें एवं बेवजह तनाव को मस्तिष्क में उत्पन्न न होने दें। बिस्तर भी स्वच्छ एवं आरामदायक होना चाहिए।

यदि किसी भय, चिंता के कारण नींद नहीं आ रही हो, तो उस तरफ से अपना ध्यान हटाने की कोशिश करें। इसके लिए मस्तिष्क को शांत रखें। अपने आसपास के वातावरण को अपने लायक बनाएं। अपने आसपास सुंदर एवं मनभावन वस्तुओं को देखें, अच्छा सहित्य पढ़ें, अच्छी बातें सोचें, जिससे आप निःसंकोच मीठी नींद ले सकें। शरीर को स्वस्थ और निराग बनाये रखने के लिए नींद का बहुत महत्व है। दिन भर के कार्यों से थक जाने के पश्चात् विश्राम व नींद प्रत्येक प्राणी के लिए निहायत जरूरी होती है। अच्छी भरपूर नींद सोने से कई तरह के विकार नष्ट हो जाते हैं, यह नींद का ही चमत्कार है।

शारीरिक, मानसिक कार्य करने वालों को भी पर्याप्त नींद न आने की बात कई कारणों पर निर्भर करती है। उन लोगों में कुछ-न-कुछ आचरण विकार या व्याधि रहती है या वे स्वास्थ्य के अनुकूल आचरण नहीं करते। दिमागी तनाव या चिंता, विलासिता में लिप्त रहने आदि कारणों से नींद पूर्णतया नहीं आ पाती। उत्तेजक-मादक द्रव्यों का अधिक सेवन करने से भी नींद में विघ्न पड़ता है। नींद लाने के लिए आजकल नींद की गोलियों का इस्तेमाल बढ़ता जा रहा है, पर इनका परिणाम भी सामने आ रहा है। वे लोग ऐसा कर भयंकर भूल कर रहे हैं। गोलियों का प्रयोग हमेशा ठीक नहीं रहता। धीरे-धीरे इन गोलियों का असर कम होता जाता है तथा दवाएं खाने वाला इनका आदी बन जाता है। आर्थिक नुकसान तो होता ही है, शरीर में अनावश्यक गर्मी व विष पैदा हो जाता है। ●

# जब उर्वशी ने अर्जुन को शाप दिया

■ नरेन्द्र देवांगन

**अ**प्सराओं में उर्वशी का उल्लेख महत्वपूर्ण रहा है। चूंकि उर्वशी का नाम अर्जुन से जुड़ा हुआ है, इसलिए वह चर्चित रही है। उर्वशी और अर्जुन के उपाख्यान से यह स्पष्ट होता है कि उर्वशी यौथ समाज की स्त्रियों की तरह थी। वह इस बात की परवाह नहीं करती थी कि जिस व्यक्ति से वह संबंधित है वह उसका कौन है। अप्सरा उर्वशी के माता होने का उल्लेख ऋग्वेद में है।

उर्वशी का उल्लेख सर्वथर्म ऋग्वेद में पुरुर्वा-उर्वशी आख्यान में आया है। वशिष्ठ एक स्थान पर उर्वशी-पुत्र और दूसरे स्थान पर नाम न देकर केवल अप्सरा-पुत्र बताये गये हैं। (ऋग्वेद, 7/33/11-12) इससे श्री भगवत्शरण उपाध्याय यह उपसंहार निकालते हैं कि यह उर्वशी अप्सरा ही होगी। एक अन्य प्रत्याशित तरीके से यह बात साबित होती है कि उर्वशी अप्सरा मात्र है। उर्वशी शब्द उरु-अशी दो शब्दों से बना है। निरुक्त में इस शब्द की व्युत्पत्ति है कि उर्वशी उरु से पैदा हुई, इसलिए उसका नाम उर्वशी हुआ। कालिदास ने अपने विक्रमोर्शीय नामक नाटक में उर्वशी को नारायण के उरु या जांघ से उत्पन्न माना है। पर, लोकमान्य तिलक ने खालिद्य साहित्य के आधार पर यह माना है कि उरु का अर्थ परलोक या जल से है। खालिद्य साहित्य में जललोक तथा परलोक या निम्न लोक एक ही है। इस प्रकार यदि उर्वशी शब्द की व्युत्पत्ति की जाये तो उसका अर्थ अप्सरा (अंग्रेजी शब्द निम्फ) हो जाती है।

अर्जुन वनवास के दौरान जब भ्रमण करते हुए अपने पिता देवराज इंद्र के यहां गये तो देवराज इंद्र ने कई बार देखा कि अर्जुन को जब भाइयों और माता की याद आ जाती है तो वे बहुत दुःखी हो जाते हैं। एक दिन इंद्रलोक में उर्वशी का नृत्य चल रहा था। उस समय इंद्र ने देखा कि अर्जुन अपलक नेंद्रों से उर्वशी की ओर देख रहे हैं। उन्होंने चित्रसेन को एकांत में बुलाकर कहा कि तुम उर्वशी के पास जाकर कहो कि वह अर्जुन की सेवा में जाए। इस पर चित्रसेन ने उर्वशी के पास जाकर एक आदर्श बिचौलिए की तरह अर्जुन की तारीफ के पुल बांध दिए।

उर्वशी ने सब कुछ सुनकर कहा- “तुमने अर्जुन के जिन गुणों का बखान किया है उन्हें सुनकर मैं पहले से ही उन पर मोहित हो चुकी हूँ। मैं अर्जुन से प्रेम करती हूँ और उन्हें पहले से वर चुकी हूँ। मैं अर्जुन की सेवा अवश्य करूँगी।”

फिर तो वह सुंगठित द्रव्यों से स्नान कर तथा अच्छे-अच्छे वस्त्र और आभूषण पहनकर



**उर्वशी नाराज हो गयी। उसने अर्जुन को शाप दिया कि स्त्रियों में तुहं नर्तक होकर रहना पड़ेगा और सम्मानरहित होकर नपुंसक रूप में प्रसिद्ध होओगे। उर्वशी पुत्र-गमन के लिए उद्यत है और वह इसमें कोई दोष नहीं देखती, फिर भी उसमें इतनी शक्ति है कि वह शाप दे देती है और अर्जुन को उस शाप को भोगना पड़ता है।**



मुस्कराती हुई अर्जुन के पास जा पहुंची। अर्जुन मन-ही-मन अनेक प्रकार की शंका करने लगे। उन्होंने संकोचवश आंखें बंद कर लीं और ऐसे व्यवहार करने लगे मानो वह उनकी पूजनीया हो।

उर्वशी इधर-उधर की बात छोड़कर कहने लगी- “आपके पिता इंद्र और गंधर्व चित्रसेन की आज्ञा से मैं आपकी सेवा में उपस्थित हूँ। केवल आज्ञा की ही बात नहीं है, मैं आप पर मुख्य भी हूँ। बहुत दिनों से मैं आपकी लालसा कर रही थी। अब आप मुझे स्वीकार कीजिए।”

अर्जुन ने उत्तर दिया- “देवि! मैंने निःसंदेह देवसभा में आपको अपलक नेंद्रों से देखा था। पर, मेरे मन में कोई बुरी भावना नहीं थी, मैं यही सोच रहा था कि पुरुषंश की यही आनंदमयी माता है। आपको पहचानते ही मेरी आंखें आनंद से खिल उठीं। हांसी से मैं आपको देख रहा था। आप मेरे लिए बड़ी-से-बड़ी और मेरे पूर्वजों की जननी हैं।”

उर्वशी ने इस पर जो कहा, वह द्रष्टव्य है। वह बोली- “वीर, हम अप्सराओं का किसी के साथ विवाह नहीं होता, हम स्वतंत्र हैं। इसलिए, मुझे गुरुजन की पदवी पर बैठाना उचित नहीं है। तुम मुझ पर प्रसन्न हो जाओ। मेरा त्याग न करो। मेरा दुःख मिटाओ।”

अर्जुन ने कहा- “देवि! मैं आपसे सत्य कह रहा हूँ। जैसे कुंती, मादी और इंद्र-पत्नी शशी मेरी माताएँ हैं, वैसे ही आप भी कुरुवश की जननी होने के नाते मेरी पूजनीया माता हैं। मैं आपको चरणों में सिर झुकाकर प्रणाम करता हूँ।”

अर्जुन के मुख से इतना सुनते ही उर्वशी नाराज हो गयी। उसने अर्जुन को शाप दिया कि स्त्रियों में तुहं नर्तक होकर रहना पड़ेगा और सम्मानरहित होकर नपुंसक रूप में प्रसिद्ध होओगे।

उर्वशी के संबंध में यह द्रष्टव्य है कि यद्यपि वह पुत्र-गमन के लिए उद्यत है और वह इसमें कोई दोष नहीं देखती, फिर भी उसमें इतनी शक्ति है कि वह शाप दे देती है और अर्जुन को उस शाप को भोगना पड़ता है।

किसी को शाप दिया जा सकता है या नहीं, शाप देने पर किसी का कुछ बन या बिगड़ सकता है या नहीं, यह प्रश्न यहां नहीं है। यहां प्रश्न केवल इतना ही है कि किसी भी कारण अप्सरा उर्वशी देवताओं से कम दर्जे की नहीं समझी जाती थी। यौथ समाज में लोग उस युग की स्त्रियों के विषय में यही दृष्टिकोण रखते थे।

—उमेश फोटो स्टूडियो, पो. खरोरा  
जिला. रायपुर-493225 (छत्तीसगढ़)

# साक्षात् ब्रह्म के प्रतीक हैं पेड़-पौधे

■ किरण सिन्हा

**पे**

ड़-पौधे हमारे जीवन के लिए उतने ही आवश्यक हैं, जितनी सांस के लिए हवा, पीने के लिए पानी और जीने के लिए भोजन। जिस तरह जल के बगैर जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती, उसी तरह पेड़-पौधे के बिना जल की। और अगर जल ही नहीं होगा तो जीवन भी नहीं होगा। पेड़-पौधे ही हैं, जिनकी वजह से वर्षा होती है और फिर यही पेड़-पौधे अपनी जड़ों के माध्यम से वर्षा के पानी सोख कर भूमि में जल का स्तर बनाए रखता है। जिसे हम नलकूपों के माध्यम से प्राप्त करते हैं। यदि हम यह कहें कि पेड़-पौधे हमारे लिए साक्षात् ब्रह्म के रूप हैं तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। देवताओं का है वास- हमारे ऋषि-मुनियों ने अपने-अपने धर्मग्रंथों में कुछ पेड़ों को पूजनीय बताया है, उनमें पीपल, वट, कदम्ब और तुलसी उल्लेखनीय है। पीपल की वरीयता के विषय में ग्रंथ कहते हैं कि 'इसके मूल में ब्रह्म, मध्य में विष्णु तथा अग्रभाग में शिव का वास होता है। इसी कारण अश्वत्थ नामधारी वृक्ष को नमन किया जाता है'। इसके अलावा पीपल पूजने के कई और अन्य कारण भी हैं। पीपल की छाया में कुछ ऐसे आरोग्यवर्धक वातावरण निर्मित होता है, जिसके सेवन से वात, पित्त और कफ का शमन-नियमन होता है और मानसिक शांति भी प्राप्त होती है।

आयुर्वेदिक दवाइयों में प्रयोग- आर्य संस्कृति में आयोजित यज्ञ में उपभूत पात्र पीपल से प्राप्त लकड़ियों से ही बनाए जाते हैं। पवित्रता की दृष्टि से यज्ञ में उपयोग की जाने वाली समिधाएं भी आम या पीपल की ही होती हैं। यज्ञ में अग्नि स्थापना के लिए पीपल के काष्ठ और शमी की लकड़ी की रगड़ से अग्नि प्रज्ज्वलित किया जाता है। वहीं, इस पेड़ के छाल, फल व पत्ते को अब आयुर्वेदिक दवाइयों में प्रयोग किया जाने लगा है।

भगवान् शिव लगाते हैं समाधि- उसी तरह बरगद यानी वट वृक्ष को भी पूजनीय बताया गया है। कई सिद्ध पुरुषों ने अनुभूत के आधार पर बताया है कि वट वृक्ष की छाया में एकाग्रता और समाधि के लिए अद्भुत और समीचीन वातावरण उपलब्ध होता है। भगवान् शिव जैसे योगी ने भी वट वृक्ष के नीचे ही समाधि लगाकर तप साधना करते थे। पूरे विश्व को शांति का पाठ पढ़ाने वाले महात्मा बुद्ध को भी ज्ञान की प्राप्ति वट वृक्ष के नीचे ही हुई थी।

मनोरथ सिद्ध करता है वटवृक्ष- कई सुगुण साधकों, ऋषियों, यहां तक कि देवताओं ने भी वट वृक्ष में भगवान् विष्णु की उपस्थिति के दर्शन किए हैं। सृष्टि रचना के प्रारंभिक दौर में



जब ब्रह्माजी का यथेष्ट परिमाण में उचित सामग्री उपलब्ध नहीं हुई तो उन्होंने विष्णु उपस्थित से मंडित वट वृक्ष का पूजन-आराधना किया और आदि परमेश्वर से उचित सहायता प्राप्त कर अपना मनोरथ पूरा किया। सावित्री-सत्यवान की प्रेरक कथा भी वट वृक्ष से जुड़ी है। उधर श्रीकृष्ण स्मृति से जुड़ जाने के कारण कदम्ब वृक्ष की पूजा-अर्चना भी की जाती है। कालिंदी के टट पर भगवान् कृष्ण का बांसुरी बजाना और गोपियों के साथ महारास जैसे दिव्य प्रसंग आदि का एकमात्र साक्षी कदम्ब ही रहा।

हर तने और शाख में हैं ब्रह्म- तुलसी को बेदों, औषधि-विज्ञान के ग्रंथों और पुराणों में

कायस्थ, तीवा, देव-दुर्भि, दैत्यधि, पावनी, पूत, पुत्री, सरला, सुभगा और सुरसा कह कर पुकारा गया है। जिसका अपने-अपने नामों से उसके अपने-अपने गुण हैं। तुलसी के प्रति यह भी महत्ता है कि तुलसी का पौधा जिस आंगन में लहलहाता है, उसकी शोभा और सुगंध में पवित्रता होती है।

गीता में भगवान् बताते हैं कि इस संसार की पेड़-पौधों की जड़े सर्वोपरि सत्ता ब्रह्म की प्रतीक है। इसका तना और डालियां गुणों और पोषित होते हैं। दे-वेदिकतायां इस वृक्ष के पत्ते हैं, जिनसे निःसृत होनेवाला ज्ञान वृक्ष में जीवन ऊर्जा ग्रहण करने की क्षमता को जाग्रत करता है। ●

## विनय का मौल

एक बार राजा ज्ञानसेन ने अपने दरबार में शास्त्रार्थ करवाया। दस दिनों तक वाद-प्रतिवाद चला, जिसमें विद्वान् भारवि विजेता घोषित हुए। विजेता के प्रति सम्मान प्रदर्शित करने के लिए राजा ने उन्हें हाथी पर बिठाया और स्वयं चाँचर डुलाते हुए उनके घर तक गए। भारवि का ऐसा सम्मान देख माता-पिता खुशी से गद्गद हो गए। भारवि ने सम्मान के मद में चूर हो माता को प्रणाम कर पिता को मात्र अभिवादन किया। पिता ने भी भावहीन हो चिरंजीवी भर कह दिया। पिता की मुखमुद्रा पर खिन्नता देख भारवि माता के पास गए और कारण पूछा। माता ने कहा, 'तुम्हारे विजयी होने के लिए तुम्हारे पिता ने कितनी

साधना की, कितना परिश्रम किया, तुम यह भूल गए। शास्त्रार्थ के दसों दिन उन्होंने जल लेकर तुम्हारी सफलता के लिए उपवास रखा और इससे पूर्व तुम्हारे पढ़ाने के लिए कितना श्रम किया, यह समझे बिना तुम विजय के अंहकार में इस शिष्टाचार को भी भूल गए कि पिता का सम्मान किस तरह करना चाहिए। विद्वान् का अर्थ यह नहीं कि अपने अंदर के विनय भाव को त्याग दो और अपने श्रेष्ठ जनों का सम्मान करना छोड़ दो।' भारवि को अपनी भूल का एहसास हुआ और वे पश्चातापवर्श अपने पिता के चरणों में गिर पड़े। पिता ने भी भारवि को हृदय से लगा लिया।

-प्रस्तुति : विनोद किला



सुधांशुजी महाराज

**इ**स सारे संसार में एक ध्वनि जो निरन्तर गूँज रही है उसी को हम अनाहत नाद कहते हैं। अनाहत या अनहं नाद संत-ऋषि लोग कहते हैं, अनाहत का मतलब है—ध्वनि जो बिना बजाए अंतर में बज रही है। जिस समय साधक ओंकार की ध्वनि का उच्चारण करता है, नादब्रह्मा के साथ अपना मेल बैठता है। संपूर्ण प्रकार का मौन रखकर शांत होकर उस सत्ता से जुड़ता है तो वीणा की झंकार की तरह गूँजती हुई स्वर लहरियों के प्राण एकाकार होता है। अंतर में महसूस होने लगता है जैसे किसी ने तारों को छोड़कर छोड़ दिया हो, ध्वनि जो वर्षा की

# अंतर्ध्वनित है ध्वनि—ओंकार

ध्वनि के साथ एकाकार हो गई हो। किसी एक ज्ञापड़ी में बैठा हुआ कोई योगी उस ध्वनि के साथ अपना संबंध जोड़ेगा। सांझ घिर आई हो। वन प्रान्तर में पेड़ों के झुरमुट से सांय-साय की ध्वनि या फिर किसी ज्ञाड़ी के पीछे बैठा हुआ झिंगुर जब अपनी वीणा के स्वर छेड़ता है तब साधक तन्मय होकर यह महसूस करता है कि बाहर किसी ने एक वीणा बचाइ है, मैं भी अपने अंदर की वीणा के तार छेड़। गूँजता स्वर शांत होता जाएगा और अपने अन्तर में उत्तरते जाएगा। फिर उसे लगेगा कि उसके अंतर भी एक झिंगुर बोल रहा है। झिन्न-झिन्न की आवाज आते-आते एक साथ किसी ने फिर घंटा बजाकर छोड़ दिया हो, टन की आवाज होती है।

जितने भी प्रकार के अक्षर और शब्दों का उच्चारण हम लोग करते हैं, मुख के अलग-अलग स्थानों से अलग-अलग शब्दों का उच्चारण होता है फिर वही स्नायुमंडल पर, तांत्रिकाओं पर, शरीर के अलग-अलग भागों पर उसका प्रभाव पड़ता है। सभी ध्वनियों का हमारे मुख के अलग-अलग भागों से उच्चारण होता है। जीभ वहीं पहुँचती है, इस जीभ का

कार्य यही है। हारमोनियम बजाते समय जैसे पर्दे पर व्यक्ति हाथ रखते हैं तो जैसे ही हाथ रखा उसी तरह का स्वर अपने आप बजना शुरू होता है। उसी तरह की ध्वनि निकलती तो उसका प्रकम्पन बाहर आया और ध्वनि अलग-अलग अंगों से स्पर्श करते हुए जीभ के अलग-अलग भागों से जैसे-जैसे ध्वनि निकलती है तो आकर स्नायुमंडल पर उसी तरह का असर होने लगता है। उससे भी ज्यादा विचित्र चीज है मस्तिष्क का ऊपरी भाग, जिसे ब्रह्मरन्द कहते हैं—सहस्र चक्र कहते हैं। यह ऐरियल वाला भाग है, जहां आपकी समस्त शक्तियां आकर तंत्रिकाओं के रूप में एक जाला सा बना हुआ है—यही वह ऐरियल वाला भाग है जो ध्वनियों, शक्तियों को, तरंगों को, समस्त प्रकार की प्रकम्पन को महसूस करते हुए मस्तिष्क पर प्रभाव पड़ता है।

अंदर में गूँज रही इस ध्वनि को सुनने का निरन्तर अभ्यास करो। जैसे-जैसे इस ध्वनि पर ध्यान प्रगाढ़ होगा यह जो सदा से अंतस में मौजूद है—अपनी शक्ति से जीवन को निखारना शुरू कर देगी। अपरिमित शक्ति जाग उठेगी—जीवन प्रभु के आनंद से सरगबोर हो उठेगा। ●

## दस मिनट हंसकर जीवन को संवारें

### ■ अभय कुमार जैन 'श्री श्रीमाल'

**य**ह वाक्य पढ़ते ही यात्रियों के चेहरे पर सहज ही मुस्कराहट फैल जाती है। इस एक वाक्य में लखनऊ की जिन्नादिली, खुशमिजाजी और नवाबों के समय से चली आ रही लखनऊ की नजाकत के दर्शन होते हैं।

डॉ. मदन कटारिया, जो कि हंसी अंदोलन के संस्थापकों में से एक हैं ने कहा कि तनावों से भरी आज की दुनिया में 70 प्रतिशत रोग कहीं न कहीं तनाव की बजह से होते हैं। उच्च रक्तचाप, चिंता, निराश, नर्वस ब्रेक डाउन, हृदय रोग और गैस्टिक, अल्सर जैसे रोग तनाव के कारण होते हैं। डॉ. कटारिया का दावा है कि हंसी तनाव दूर करने का सबसे आसान तरीका है।

गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है चित्त प्रसन्न रहने से सब दुख दूर हो जाते हैं, जिसे प्रसन्नता प्राप्त हो जाती है उसकी बुद्धि तुरंत ही स्थिर हो जाती है।

हंसने से दिल हल्का होता है, तनाव घटता है। स्वास्थ्य के लिए यह अमृत है। बस आवश्यकता इस बात की है किसी पर हंसने के बजाय किसी के साथ हंसना सीखा जाए। मुस्कान किसी से कुछ नहीं लेती किन्तु देती बहुत कुछ है, न कोई इतना अमीर न कोई गरीब है कि इसके बिना



मुस्कान घर में खुशहाली लाती है।

व्यापार में सारव बढ़ाती है और मित्रों के बीच स्मरणीय होती है। वह निराश मन के लिए आशा की किरण, दुखियों के लिए सुख, अंधकारमय जीवन के हेतु ज्योति और परेशान तथा मानसिक तनावग्रस्त लोगों के लिए सर्वोत्तम प्राकृतिक औषधि है।

गुजारा कर सके। वस्तुतः दोनों ही इसके लाभ से लाभान्वित होते हैं।

मुस्कान घर में खुशहाली लाती है। व्यापार में साख बढ़ाती है और मित्रों के बीच

स्मरणीय होती है। वह निराश मन के लिए आशा की किरण दुखियों के लिए सुख अंधकारमय जीवन के हेतु ज्योति और परेशान तथा मानसिक तनावग्रस्त लोगों के लिए सर्वोत्तम प्राकृतिक औषधि है।

मुस्कान को न तो खरीदा जा सकता है न मांग कर पाया जा सकता है, न उधार लिया जा सकता है, न ही चुराया जा सकता है।

प्रख्यात सामाजिक लेखक डेल कारनेगी का कथन है, “हंसी या मुस्कराहट पर हमें कुछ खर्च नहीं करना पड़ता है, परन्तु यह बहुत कुछ पैदा कर देती है, पाने वाला मालामाल हो जाता है और देने वाला गरीब नहीं होता है।”

हंसना एक मानवीय लक्षण है। सुष्ठि का कोई जीवधारी नहीं हंसता किसी ने तो मानव की परिभाषा ही यह दी है कि वह हंसने वाला प्राणी है।

तनाव के क्षणों में महात्मा गांधी मजाक करने से बाज नहीं आते थे। उनका कहना था कि यदि वे हंसना नहीं जानते होते तो कब के पागल हो जाते।

अगर इतने सारे फायदे केवल दस मिनट खुले मन से हंसने से हो रहे हों, तो क्यों नहीं हंसते आप भी?

—‘तृप्ति’ बन्दा रोड  
भवानीमण्डी-326502 (राजस्थान)



# सजाते हैं क्या सोने से भगवान्

## ■ नरेश कुमार बंका

**वृद्धावन** के कन्हाई को कलाकार परिवार मथुरा-वृद्धावन जाने वाले पर्यटक कन्हाई की चित्रकला देखकर दंग रह जाते हैं। कन्हाई तथा उनके दो पुत्र कृष्ण व गोविंद ने प्राचीन स्वर्ण चित्रकला को पुनर्जीवित करने का कार्य किया है। इनके द्वारा बनाये गये कलात्मक स्वर्ण चित्रों को भव्य व आकर्षक प्रदर्शनी दिल्ली में भी आयोजित की गयी। इन चित्रों के स्वर्ण वर्क तथा रत्नों से सजाया गया था। कन्हाई द्वारा निर्मित चित्रों का प्रमुख विषय 'कृष्ण-राधा' ही है। भारतीय परम्परा में कलाओं का इतिहास काफी पुराना है। पहाड़ी, नाथद्वारा, हाड़ौती आदि शैलियों के दर्शन आज भी होते हैं। इसी प्रकार सोने की स्याही के प्रयोग से सुंदर चित्र बनाना प्राचीन भारत की कला थी। बारहवाँ सदी के जें कलासूत्र पांडुलिपियों में सोने की स्याही से बने चित्र अंकित हैं। ये पांडुलिपियां राष्ट्रीय संग्रहालय, दिल्ली में रखी हुई हैं। इसके पश्चात चित्रों को चमकदार बनाने के लिए स्वर्ण पत्तरों का प्रयोग भी होने लगा। धीरे-धीरे स्वर्ण चित्रकार अपनी कृतियों को सजाने के लिए रत्नों का भी प्रयोग करने लगे। मुगलकाल

में स्वर्ण चित्रों की कला राजसी चित्रकारों के ईरानी कारीगरी की सुंदरता से प्रभावित हुई। इस द्विकाव से कई सूक्ष्मरूपी चित्रकलाओं (मिनएचर पैटर्स) के स्कूल भी प्रभावित हुए। यह परम्परा दक्षिण भारत तक पहुंची और वहां के कलाकारों ने स्वर्ण चित्रकला की तकनीक को अपनाया। इसके बाद वे रत्न जड़ने तथा सोने के मुलम्बे के उपयोग में निपुण हो गए। इसी से प्रसिद्ध 'तंजौर स्कूल ऑव पैटर्स' का उदय हुआ।

यह अनुपम कला अंग्रेजों के काल में लुप्त होने लगी। आजादी के कुछ ही सालों बाद वृद्धावन के कन्हाई चित्रकार ने स्वर्ण चित्रकला को पुनर्जीवित करने का प्रयास आरंभ किया। कलाकार कन्हाई उन दिनों फिल्मी दुनिया में कला-निर्देशक बनने मुम्बई गये तथा गुरुदत्त के सहायक भी बने। लेकिन कुछ ही सालों में वे हताश होकर वृद्धावन लौट आये और स्वर्ण चित्रकला की तरफ ध्यान देने लगे। कन्हाई के साथ-साथ उनके दोनों पुत्रों कृष्ण तथा गोविंद ने भी इसमें भरपूर दिलचस्पी ली। चित्रकार परिवार ने इस कला में अपनी एक विशेष शैली को विकसित किया है, जो 'वृद्धावन स्कूल ऑव पैटर्स' के रूप में मशहूर हो रही है। कलाकार कन्हाई को 'पद्मश्री' सम्मान भी प्राप्त हुआ है।

—अपर बाजार, रांची-834001

[www.shingora.net](http://www.shingora.net)

**SHINGORA**

SUMMER  
STOLES &  
SCARVES



Available at all leading stores & multi brand outlets nationwide.

For Dealer queries, contact:  
08968982222; 0161-240478



# अर्जुन को बचाया अग्रज की हत्या से

## ■ रूपनारायण काबरा

**य**ह सही है कि अपने शब्दों पर डटे रहने में एक शक्ति है, पौरुष है। 'प्राण जाहिं पर चनन न जाहिं' का दर्शन एवं प्रभाव अलग है पर सत्य जो शिव एवं सुंदर हो वही यथार्थ सत्य है। सत्य सर्वदा शब्दों पर ही नहीं टिका रहता है, शब्द से परे का सत्य भी कहीं अधिक सत्य होता है, सही अर्थ में सत्य होता है। सदैव शब्दों को ही पकड़े रहना, उन पर ही डटे रहना उचित नहीं, इससे हटने का भी साहस एवं विवेक आवश्यक है। जिन्होंने शब्दातीत को नहीं समझा और शब्द-सत्य को ही पकड़े रहे उन्होंने मुसीबतें आर्मित कर लीं। कश्मीर के संबंध में नेहरूजी के शब्दों की पकड़ ही वहाँ की दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति का कारण है। उन शब्दों से मुक्त मानने में ही देश का कल्याण है अन्यथा जनमत का परिणाम तो कुछ भी हो सकता है।

उदाहरण के लिए महाभारत के पात्रों को ही लीजिए। पांडव शब्द की जंजीर में कैसे बंधते चले गये, यह किसे पता नहीं है। अर्जुन ने प्रतिज्ञा कर रखी थी कि गांडीव की निंदा करने वाले का वह वध कर देगा अतः वह विवेकहीन होकर अपने धर्म, कर्म एवं कर्तव्य सभी कुछ भूलकर उन्मत्त सा अपने अग्रज युधिष्ठिर का वध करने को झपटा। वह भूल गया कि सामने कौन है और किस मनोवेदना से बोल रहा है। कर्ण ने युधिष्ठिर को न केवल परिजित किया था अपितु उनका उपहास भी किया था। घाव और उपहास की पीड़ा से व्यथित युधिष्ठिर ने अर्जुन को फटकारा था यह कहकर कि—“धिक्कार है तुम्हारे गांडीव को!” उनका यह कथन अर्जुन से उनकी अपेक्षा पर आधारित था जो कि सहज, स्वाभाविक था पर अर्जुन का प्रतिज्ञा पालन विवेकहीनता थी। श्रीकृष्ण ने अर्जुन से यह कहकर कि “त्वया चैवं ब्रंतं पर्थ बालनैव कृतं पुरा। तस्मादधर्मं संयुक्तं मौख्याति कर्म व्यवस्थासि” अर्जुन को अनर्थ से बचाया क्योंकि ऐसे देव तुल्य अग्रज की हत्या करके अगले ही क्षण स्वयं अर्जुन भी आत्महत्या कर लेता पहली बात तो यही है कि ऐसी प्रतिज्ञाओं का कोई अर्थ नहीं और उनके पालन के लिए ऐसा हीन कृत्य निरी मूर्खता है। अर्जुन धर्मभीरु होते हुए भी बुद्धिहीन था। धर्मभीरु लोगों के लिए सूक्ष्म बुद्धि और जाग्रत विवेक की दृष्टि की बहुत आवश्यकता है। अर्जुन को समझाते हुए श्रीकृष्ण ने स्पष्ट कहा कि मनुष्य को धर्मज्ञ ही नहीं धर्म विश्लेषक भी होना चाहिए। ऐसा ज्ञान न हो तो वही धर्म जो मनुष्य को मुक्ति, आनंद और सफलता देने के लिए बना है उसके लिए घोर बंधन बन जाता है। पांडव ऐसे ही शब्दों की जकड़ में कट पाते रहे। वे खुलकर कौरवों का



**श्रीकृष्ण का स्पष्ट दर्शन है कि सत्य और धर्म शब्द में कैद नहीं हो सकते। उनका अपना अस्तित्व होता है। इस दर्शन को न समझने के कारण, न मानने के कारण साम्प्रदायिक हिंसा एवं धार्मिक मदान्धता पनप रही है। हमें समग्र जीवन को देखने और स्वीकारने वाले सत्य को ही देखना है।**

विरोध भी नहीं कर सके। अपने ही शब्दों पर डटे रहकर युधिष्ठिर दयुत-क्रीड़ा में सब कुछ हार गये। यहाँ तक कि द्रौपदी भी। शब्दों में बंधकर ही द्रोणाचार्य, भीष्म कुछ नहीं बोल सके, बोलना चाहकर भी नहीं बाल सके। शकुनि ने छल कपट से हराया था यह जानकर भी युधिष्ठिर ने हार को स्वीकारा। युधिष्ठिर के शब्द बंधन को भाइयों और द्रौपदी तक ने स्वीकारा और अनर्थ ही हो गया।

दूसरा प्रसंग देखिए: अर्जुन ने मत्स्य वध किया। द्रौपदी ने उसका वरण किया, वरमाला पहनाई। जब माता के पास पांचों भाई द्रौपदी के साथ आये तब भीम ने बाहर से हाँक लगा दी, “मां हम अनोखी भिक्षा लाये हैं।” कुन्ती ने बिना देखे अंदर से सहज ही कह दिया “पांचों भाई मिलकर उपभोग करो।” कुन्ती को तो स्वप्न में भी कल्पना नहीं थी कि मामला द्रौपदी का है। बाद में बहुत पछतावा भी हुआ। पर पांडवों के लिए तो मां के शब्द ही सर्वोपरि थे, विवेक एवं नीति से भी ऊपर थे। फलत: द्रौपदी को पांचों भाइयों की पत्नी बनना पड़ा। शब्द को ही धर्म मानकर पांडवों ने यह अनर्थ किया। उन्होंने यह नहीं सोच कि सत्य तो सार्पेक्ष होता है और देश, काल, स्थिति के परिप्रेक्ष में होता है।

फिर जब निश्चित बारी के अनुसार एक बार युधिष्ठिर द्रौपदी के पास थे तो अर्जुन को गायों

की रक्षा हेतु शस्त्र लेने वहाँ जाना पड़ा और परिणाम स्वरूप शब्दों में बंधन के कारण अर्जुन को बारह वर्ष का बनवास मिला और शब्दों के बंधन के कारण ही तो राम को 14 वर्ष बन में जाना पड़ा।

श्रीकृष्ण शब्दों की किसी जकड़ में नहीं थे तभी तो उन्होंने अपनी तथाकथित प्रतिज्ञा भंग कर भीष्म पितामह के विरुद्ध रथ-चक्र उठा लिया और उस समय निश्चय ही वे सत्य पुरुष के रूप में तेजोमय हुए होंगे।

एक और प्रसंग में युधिष्ठिर ने श्रीकृष्ण की सलाह पर गुरु द्रोणाचार्य के समक्ष “अश्वत्थामा हतः।” कहा तो सही पर अपने शब्द बंधन अर्थात् शब्द सत्य से बंधकर यह भी कह दिया कि “नरो वा कुंजरो” काश, वे शुद्ध सत्य बोले होते, नरो व कुंजरो का सहारा न लेते तो “अश्वत्थामा हतः।” राजनीति और रणनीति का एक आयुध मात्र होता। “नरो व कुंजरो” के प्रयोग से ही उनका रथ जीवन से सट गया क्योंकि सत्य प्रेरणा को वे सीधे अपना नहीं सके और उसे शब्दों में घेरने की कोशिश की और उसे भी घंटों-घड़ियालों की आवाज में दबा दिया।

रथ का पहिया धंस जाने पर जब कर्ण अर्जुन को धर्म के लक्षण गिना रहा था तब श्रीकृष्ण कर्ण से कहते हैं, “जब अकेले निहत्ये अभिमन्यु को सात महारथियों ने मार डाला था, तब धर्म कहाँ चला गया था?” और अर्जुन को उपयुक्त समय पर बाण चलाने को कहा, क्योंकि वे कर्ण के शब्दों से परे के सत्य को जानते थे।

जाने किस परिस्थिति में हम मजबूर होकर कोई बात कर डालते हैं यदि विवेक की कसौटी पर वे शब्द सत्यं शिवं सुंदरं से परे हैं तो ऐसे शब्द-बंधन से मुक्त होना ही श्रेयस्कर है। हमें शब्द से परे के सत्य को मानना है और जो विवेक आधारित है उसको भी नहीं नकारना है।

भीतर का सत्य अर्थात् आत्मा जो कहती है उसे हम अपनी दुर्बलता के कारण तथाकथित नीति के धारे से पिरोते हैं, शब्दातीत सत्य से उतना ही दूर चले जाते हैं और कष्ट पाते हैं।

श्रीकृष्ण का स्पष्ट दर्शन है कि सत्य और धर्म शब्द में कैद नहीं हो सकते। उनका अपना अस्तित्व होता है। इस दर्शन को न समझने के कारण, न मानने के कारण साम्प्रदायिक हिंसा एवं धार्मिक मदान्धता पनप रही है। हमें समग्र जीवन को देखने और स्वीकारने वाले सत्य को ही देखना है। शब्दों से परे के सत्य को मानना है और जब कष्ट पाते हैं, शब्द नहीं।

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



# लोग शाकाहार क्यों अपना रहे हैं?

## ■ रामनिवास लखोटिया

**आ**ज दुनिया में शाकाहार को लेकर एक क्रांति का शंखनाद सुनाई दे रहा है। इंटरनेट से पता लगा कि सैकड़ों संस्थाएँ और व्यक्ति शाकाहार के पक्ष में लिख रहे हैं, बोल रहे हैं या कार्य कर रहे हैं। हजारों पृष्ठों का मसाला शाकाहार के पक्ष में विश्व में विभिन्न इंटरनेट साईटों पर उपलब्ध है। जैसे, हॉलिंड के साइबर ग्राम वैगा टोपिया के बारे में आपको जानकर आश्चर्य होगा कि यह शत-प्रतिशत शाकाहारी ग्राम है। कोलकाता में डिजनी पिक्सर की मछलियों के प्रति सद्भावना रखने वाली फिल्म 'फाइनडिंग नैमो' दिखलाई गई थी जिसका उद्देश्य था कि सिनेमा जाने वाले व्यक्ति मछलियों के दर्द को महसूस करें और उन्हें खाना बंद कर पूर्णतः शाकाहारी बनें। विश्वविद्यालय टाइम पत्रिका ने न्यूयार्क के एक मशहूर खाना बनाने वाले लुई लाजा को पूर्णतः ऐसा भोज बनाने का निमत्रण दिया जो 2025 के लिए शरीर और दुनिया के लिए उत्तम रहेगा। इस भोजन को इतना स्वादिष्ट बनाया गया कि इसमें मांस की जगह टोफू कटलेट और केला के स्वादिष्ट आइस्क्रीम आदि रखीं गई जिससे कैलोरी की संख्या और चरबी का सेवन भी बहुत कम हो सकेगा। इसी संस्था ने आंकड़े प्रकाशित किए हैं कि अमेरिका में प्रति वर्ष दस लाख व्यक्ति भास्ताहार का त्याग कर शाकाहार अपना रहे हैं और अमेरिका में अब तक करोड़ों व्यक्ति शाकाहारी हो गए हैं। इसी प्रकार से इंग्लैंड में प्रत्येक सप्ताह 2 हजार व्यक्ति शाकाहारी बन रहे हैं।

अमेरिका के व्हाइट हाऊस के मैन्यू में बका बर्गर नाम का व्यंजन और जोड़ा गया है जो विशुद्ध रूप से पूर्णतः शाकाहारी है। इसी प्रकार ब्रिटेन में औपचारिक भोज समारोह में परंपरागत रोस्ट बीफ का स्थान अब वेजेटेबल करी ने ले लिया है। इस प्रकार दुनिया के लाखों लोग बेहतर और स्वस्थ जीवन के लिए शाकाहार को अपना रहे हैं। अमेरिका के विश्वविद्यालय डॉ. नील बनार्ड जो कुछ समय पूर्व भारत में भी आए थे, उन्होंने यह बात प्रमाणित की है कि शाकाहार से मधुमेह के रोगियों को कैंसर और अन्य बीमारियों का खतरा बहुत कम हो जाता है, जिससे हम में से 90 प्रतिशत व्यक्ति मधुमेह के रोग को रोक सकते हैं। इसलिए उन्होंने अमेरिकन जरनल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन में इस बात पर जोर दिया है कि शाकाहारी खाद्यों, फल, सब्जियाँ आदि का सेवन मधुमेह के रोगी करें तो उन्हें बहुत ही लाभ मिलेगा। इसी प्रकार कोरनेल



## सारी दुनिया में बड़े-बड़े विरच्चात खिलाड़ी, डाक्टर, सिनेमा स्टार आदि अब शाकाहार की ओर बढ़ रहे हैं।

विश्वविद्यालय के डॉ. टी. कॉलिन कैपबेल ने कहा है कि अधिकांश कैंसर और हृदय रोग शाकाहार से रोके जा सकते हैं। कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय के डॉ. डीन आरनिश ने शाकाहार द्वारा जीवन शैली में परिवर्तन कर हृदय की चीर-फाड़ को रोक कर घमनियों में खून का प्रवाह पुनः चालू किया है। यही कारण है कि सारी दुनिया में बड़े-बड़े विरच्चात खिलाड़ी, डाक्टर, सिनेमा स्टार आदि अब शाकाहार की ओर बढ़ रहे हैं। संतुलित शाकाहार से स्तन कैंसर और विभिन्न प्रकार के कैंसर रोग और हृदय रोग, आदि बीमारियाँ रोकी जा सकती हैं।

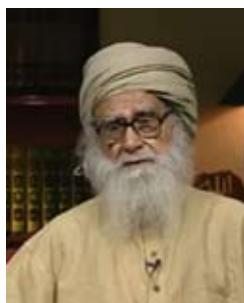
विश्व के आधुनिक हस्तियों में से अधिकांश ने भोजन के लिए जिबह किए जाने वाले जीवरवां के साथ बरती जाने वाली कूरता को अपनी आँखों से देखा है। उन्हें जब मालूम चला कि उनके भोजन के लिए जीवरवां को किस कूरता के दौर से गुजरना पड़ता है तो उन्होंने स्वयं ही आगे होकर शाकाहार को अपनाना प्रारंभ किया। इसी कड़ी में फैशन उद्योग में विरच्चात मॉडल जॉन अब्राहम ने उसी दिन से शाकाहार अपना लिया था, जिस दिन उन्हें महसूस हुआ कि उनका भोजन बनने वाले कुछ बेजुबान जीवर अगले दिन का सूरज नहीं देख पाएंगे। वे कहते हैं 'उन्हें अंधेरे कमरे में या पिंजरे में टूस-टूस कर रखा जाता है। इसी तरह थोड़े बड़े हो चुके जीवरवां को निर्ममतापूर्वक मारा जाता है। अपने को जिबह के लिए जाता देख इन जीवरवां का रोम-रोम कांपा करता है और उन्हें केवल इसलिए मारा जाता है कि मेरे जैसे कुछ इंसानों को भोजन मिल सके। जिबह के दोरान कई

जीवरवां को गला कर उन्हें तड़प-तड़प कर मरने के लिए छोड़ दिया जाता है जबकि तमाम की जिंदा ही खाल खींच ली जाती है। यह वास्तव में कूरता की पराकाष्ठा है।'

इसी तरह की सोच डॉ. अदिती गोविंदीकर की है जो कहती है कि स्वस्थ एवं फिट रहने का एक मात्र उपाय है शाकाहार। वह कहती हैं-'शाकाहारी भोजन में स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन और विटामिन प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।' हेमंत त्रिवेदी ने मॉडलों की पोशाक ऐसी डिजाइन की है कि कुछ पर सलाद पते, कुछ सहजन, फूलगोभी, लाल गोभी, हरी प्याज की पोशाकों के साथ भिंडी, मिर्च और हरि टमाटर के रूप में हैं। यही नहीं बड़े-बड़े एवं विरच्चात उद्योगपति जैसे, मुकेश अम्बानी, अनिल अम्बानी, गोविंद हरि सिंहानिया, सीताराम जिंदल, डालमिया, चेतन सेठ, योगेन्द्र कुमार मोदी, वीडियोकोन के धूत, अनलजीत सिंह आदि पूर्णतया शाकाहारी हैं। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि अज्ञानतावश कुछ युवाओंकी के लोग अंडे एवं मांस का सेवन देख-देखी कर रहे हैं। ऐसे नवयुवकों को जब आधुनिक विश्व फैशन की हस्तियों के बारे में पता चलता है या पता चलेगा तो वे स्वयं ही शाकाहार की ओर बढ़ेंगे। इस बारे में सभी शाकाहार प्रेमियों का कर्तव्य है कि वे शाकाहार के लाभ का व्यापक प्रचार-प्रसार करें और उपरोक्त जीवरवां द्वारा युवा वर्ग में शाकाहार के प्रति उनमें रुझान पैदा करें।

—लखोटिया निवास,  
एम-228, ग्रेटर कैलाश, भाग-2  
नई दिल्ली-220048

# WHEN THERE'S A STORM IN YOUR BRAIN



**Maulana Wahiduddin Khan**



Some years ago I spent a few days in Kigali, the capital city of Rwanda in central Africa. During this visit, I happened to meet a Gujarati Indian, who was living in Kigali as an immigrant. He was running a cloth shop in the city.

One day I visited his shop and found that he was able to deal with his customers in fluent and understandable English. He seemed to have a good working knowledge of the language. One of his friends told me that there was an interesting story behind his English. When this Gujarati Indian first came to Kigali, and opened his shop, he knew no English. But a large number of his customers were English-speaking, so he felt compelled to try to speak in English.

During the early days, his English was

far from good. One day someone said to him, "If you are not in a position to speak correct English, why are you trying to speak it?" The shopkeeper simply replied, "I speak incorrect English so that I may be able to speak correct English."

And so it came about. In two years' time, he was able to deal with his customers in the English language. When I met him, he was fluent in English as a means of communication, and for a shopkeeper that was good enough.

Therefore, 'Where there's a will there's a way'. If you have a strong enough will to achieve something, you will do so, sooner than later. Strong will itself is like successful schooling as you learn from experience, and for a sincere person, experience is a successful teacher.

Studies of the human brain tell us that it contains numerous windows. Some are open and others are closed. It requires a compelling situation to open the closed windows of mind. If one has a shocking experience and takes it seriously, that will automatically open those closed doors. This process can sometimes bring about miracles: a person can then play a role that was unimaginable prior to that experience.

This principle can be applied to almost every situation, big or small. Anyone can perform a miracle, the only condition being that he should have the capacity to turn the shocking moment to

good account.

In psychology the brainstorm theory explains such abnormal events. When there is a shocking experience, there is a storm in the human brain. This brainstorm activates dormant cells of the mind, and one becomes capable of doing what one could not have accomplished in a normal situation.

There are numerous examples like that of say, Bhimrao Ramji Ambedkar. He was born into a poor, 'untouchable' family. As a boy, he found himself rejected in his own society. This sad experience was overwhelming, but he decided to overcome this situation. After much hard work, he successfully completed his education, and finally emerged as a great mind in the drawing up of the Indian Constitution. After Independence he was appointed as the Chairman of the Drafting Committee of the Indian Constitution.

What is imperative in such a situation is that one who faces such adversity should not become demoralised, but should learn from other people's behaviour towards him, so that he may unfold his own potential.

A strong will can help reveal one's hidden potential. But there is a difference between willing and wishing. Do not follow any unrealistic wish: follow your true will and you will be able to follow your dream. •

## FROM DISTRESS TO DE-STRESS



**Jaya Row**

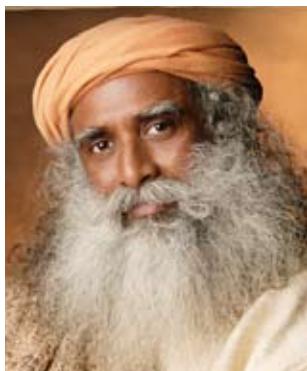


**S**tress is a disease of the twenty-first century. Everyone seems to be in stress – from a child to a retiree. The only time you are free from stress is when you are inactive. So you look for long weekends and holidays to escape from stress. The moment activity begins mental agitation returns. Vedanta speaks of your birthright as a human being to combine dynamic activity with perfect serenity of mind. Then perfect action emerges. You are successful and happy. Billie Jean King, the Wimbledon champion, says dynamic activity performed in an environment of tranquillity brings excellence, effortlessness in the midst of intense exertion.

What disturbs the mind? You believe a bad boss, nagging spouse or the weather causes you grief. The truth is that nothing in the world can disturb you except yourself. Stress is defined as mental turbulence caused by unfulfilled desire. As long as a desire remains unactualised you will be in stress. Yet desire is being recklessly fuelled and people are in stress.

Unbridled desire makes you unhappy. When desire is fulfilled you want more and greed leads to delusion. Fulfilled still further, you are envious of those who have more than you and arrogant towards those who have less. If desire is obstructed the thought flow going from you to the object of desire gets deflected

# WAITING TO PICK UP A FIGHT



**Sadhguru Jaggi Vasudev**



With all the faculties bestowed upon human beings, you would think they are the most harmonious beings on Earth. But the world has never really been peaceful. People have been fighting for food, for wealth, over boundaries, and people have been fighting and are still fighting for their gods. We have always found an excuse to fight.

These days, people are saying, "We are going to make peace in the world." Most of us are always thinking of solving

the world's problems with belief systems or kindness or goodness. It is not going to happen – it hasn't happened for thousands of years! Trying to save the world with your kindness is like trying to fix a dam that has burst with a band-aid. Maybe you will have the satisfaction that you did something, but you are not serious about fixing the problem.

Ninety per cent of the population has good intentions, but they are disorganised. Two to three per cent of people have their own devious intentions, and they are organised. Because this two to three per cent is organised, they are the people who take the world in whichever direction they want. Forces of anger and hate have always been well organised, while forces of love and compassion have always remained disorganised. It is time we learn to organise the forces of love and compassion.

Anger gets easily organised, but to organise peace and love, concern and care takes enormous effort because it requires individual transformation. This is not about going onto the street for a day and shouting in a peace rally, nor is it about sitting in a five-star hotel talking about peace in the world and then going home and forgetting about it. If you want to transform individual human beings, it is lifelong work. Even if you work your whole lifetime, you can be sure the work will not be complete. If you wear your life

out doing this, still, all that you would have done is just a drop in the ocean. Only if you are ready for that, you must take up individual transformation. If you are thinking of completing something before you die, you should not take up this job. Just shout in a peace rally, throw stones at somebody, cause a revolution and think it is done. But it will never be done. Everything will be back to square once again.

Yes, politically, internationally, something needs to be done for immediate purposes, but if you are thinking of a long-term peace programme in the world, then at least all the leadership in the world should know how to be peaceful. Without being capable of bringing peace into your own being, there is no way you are going to be capable of bringing peace to the world. Whatever you are seeing in the world is just an enlarged projection of your mind. If you cannot keep your own mind peaceful – if you cannot control a bucketful of water in your hands, where is the question of you marshalling the oceans?

If we do not work for individual transformation and look for ways of making the individual peaceful, talking about world peace is nothing more than a pastime. Only if you are willing to transform yourself and every human being, only then will this effort produce results in the long term. ●

towards the obstruction. This is called anger. All this creates a lot of misery and tension.

Unrestrained desire prevents enjoyment. A person obsessed with money can never enjoy his money. He has the best that money can buy but he is so stressed that he doesn't enjoy any of it. Desire puts you on a collision course with others which prevents you from having meaningful relationships. And desire forces you to compromise your values. When you cross the line set by your own conscience you become a slave of your own weaknesses.

Rampant desire unsettles the mind. The mind rambles to the past and future, unable to concentrate on the present. This leads to failure. The nervous nineties in cricket or unbelievable lapses in a tie

breaker are striking examples. When the intellect holds the mind on the present action without allowing it to meander to past worries or future anxieties you are concentrating. The moment a desire is fulfilled your attention shifts to something else you do not have. Thus you no longer enjoy what you have. Lastly, the mind gets attached to what you have. The law is – attach you lose, detach you gain. Possess and enjoy the world but never get bound to it. Wherever there is attachment the interaction becomes painful and in the end you lose the object. Hence desire is your greatest enemy. Yet this very enemy you pamper, nourish and encourage.

Vedanta says desire obstructs your gaining object of desire. A person obsessed with marriage finds it difficult to

find a partner. A man lusting after money does not gain it. When you rise above desire and work for something beyond, the object of desire comes to you. Then you can enjoy it thoroughly with a calm mind.

So what is the way out? The first step is to manage desire with intellect. If the intellect approves, go ahead and fulfil the desire without fear or guilt. But if the intellect vetoes it, keep away. This gives relief. The next step is desire reduction by upgrading desires. Pick up a higher desire. The lower one drops.. Finally when the lure of the Infinite grips you all desires vanish. You are in Bliss. ●





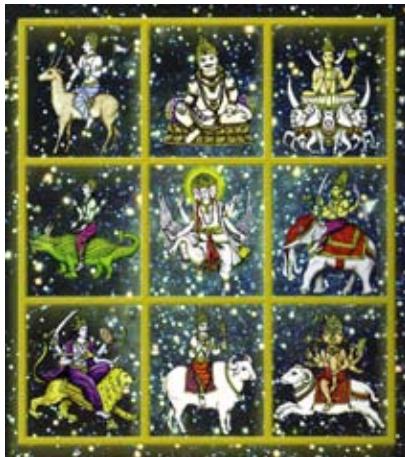
# वास्तुविज्ञान को वयों मानें

■ डॉ. प्रेम गुप्ता

**भा**रतीय वास्तुशास्त्र इतना गूढ़, रहस्यमय और व्यापक है कि उसकी व्याख्या कर पाना तो दूर की बात, उसे समझ पाना ही दुष्कर है। हम केवल उसके द्वारा प्रतिपादित नियमों का अनुसरण कर सकते हैं। इन नियमों के पीछे कौन से कारण हैं यह समझ पाना आधुनिक वैज्ञानिकों के लिए भी असंभव है। जिस प्रणाली अथवा तकनीक का प्रयोग कर वैदिक ऋषियों ने स्थापत्य वेद (अर्थव वेद का एक उपवेद) की रचना की उसे विरले ही समझ और प्रयोग कर सकते हैं। हाँ उसके कुछ आयामों का थोड़ा-थोड़ा रहस्य अवश्य पता चला है। इस थोड़ी सी झलक ने ही हमें नतमस्तक कर दिया इन ऋषियों के दर्शन और विज्ञान के सामने।

आधुनिक विज्ञान, जो इन्द्रिय गोचर स्थूल अथवा भौतिक जगत को ही सत्य मानता है। उस जगत को अनेक विषयों में विभाजित करके अध्ययन करता है। अदृश्यमान शक्तियों को वह नहीं मानता। अब तक वह यह जान नहीं पाया है कि सूष्टि का मूल्य क्या है। भूल-चूक अथवा ट्रॉयल एण्ड एर प्रणाली से उसका शोध चलता रहता है। उसके अनुसंधान का क्षेत्र बाह्य जगत है। वैदिक विज्ञान संपूर्ण सृष्टि को एक मानकर समग्र रूप से अध्ययन करता है। उसके अनुसार भौतिक अथवा स्थूल जगत भ्रम है, सत्य नहीं। वैदिक तकनीय योग साधना है। यह 'ट्रॉयल एण्ड एर' प्रणाली पर विश्वास नहीं करता। योग साधना का उद्देश्य उस परम कारण को जानना है जिसे जान लेने के पश्चात कुछ भी अज्ञान नहीं रह जाता।

कुछ समय पहले संयुक्त राज्य अमेरिका के येल विश्वविद्यालय में वास्तु के एक नियम पर शोध हुआ था। दक्षिण की ओर पैर करके नहीं सोना चाहिए, अनेकानेक परीक्षणों के पश्चात इस नियम की वैज्ञानिकता का पता चला। मनुष्य के शरीर में भी लौह विद्यमान है जो चुम्बकत्व से प्रभावित होता है। मस्तिष्क की प्रत्येक कोशिका में मानो चुम्बकीय सुई है। रक्त में भी लौह हिमोग्लोबीन के रूप में रहता है। इन सभी का दक्षिणी ध्रुव पैरों के ओर तथा उत्तरी मस्तक की ओर होता है। विज्ञान का एक नियम तो सर्वविदित है कि समान ध्रुव एक दूसरे को विकर्षित करते हैं तथा असमान ध्रुवों में आकर्षण होता है। इसी कारण पृथ्वी के दक्षिणी ध्रुव की ओर पैर रखकर लेटने या सोने का निषेध है। अन्यथा स्नायु-संस्थानों और मस्तिष्क की कोशिकाओं पर बुरा प्रभाव पड़ता है। चिकित्साविदों ने भी यह पाया है कि उत्तर दिशा की ओर पैर रखकर सोने में ही आराम मिलता है। मेथा और स्मृति शक्ति



**आज पूरे भारत में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया के कई देशों में वास्तुशास्त्र के प्रति जागरूकता बढ़ी है, वयोंकि इसके प्रयोगों से जीवन की दिशा ही नहीं, दशा भी बदल रही है, इसलिए वास्तु विज्ञान के सिद्धांतों को मानना ही चाहिए।**

बदाने के लिए पूर्व की ओर मस्तक रखकर लाभदायक है।

वास्तुशास्त्र के अनुसार प्रत्येक भूखण्ड में एक वास्तु-पुरुष की स्थिति होती है। जिसकी चेतना होती है, जिसमें प्राण होता है। यह वास्तु पुरुष पृथ्वी पर उसी प्रकार रहता है जिस प्रकार शरीर में कोशिकाएं रहती हैं। यह वास्तु पुरुष मुंह के बल लेता रहता है तथा उसका मस्तक उत्तर-पूर्व दिशा की ओर रहता है। उसका अधोभाग दक्षिण-पश्चिम की ओर है। दोनों बाहें उत्तर पूर्व और दक्षिण-पश्चिम दिशाओं में फैली हुई हैं। शुभ ऊर्जा प्रवाहों का आगमन मस्तक की ओर से तथा जो अशुभ है उनका आगमन अधोभाग की ओर से होता है। इस वर्णन के पीछे न सिर्फ पृथ्वी की गुरुत्वाकर्षण शक्ति और चुम्बकीय एवं वैद्युतिक प्रवाहों का हाथ है बल्कि अनेक प्रकार के ब्रह्माण्ड की तरंगों का भी प्रभाव है।

इंग्लैंड के दो वैज्ञानिकों, रॉय प्रॉक्टर और एन प्रॉक्टर ने कुछ ऐसे शोध किये हैं जिनमें कुछ विलक्षण बातों का पता चला है। उनके अनुसार आप जो कभी अच्छा या बुरा अनुभव करते हैं, कभी तनावग्रस्त या अत्यंत प्रसन्न होते हैं या आपको कोई रोग होता है तो उसके पीछे आपके घर के नीचे से पृथ्वी में प्रवाहित हो रही ऊर्जा तरंगें भी हो सकती हैं। उनमें कुछ शुभ और

कुछ अशुभ फलदायक होती हैं। कौन-सा व्यक्ति कितना प्रभावित होगा यह उसकी प्रकृति पर निर्भर करता है। अगर इन तरंगों के प्रति व्यक्ति अत्यधिक संवेदनशील है तो उसकी जैविक ऊर्जा को (यदि वे ऋणात्मक हैं तो) सोख भी सकती है। इससे शारीरिक एवं मानसिक क्षमता का ह्रास होता है और अनेक प्रकार के रोग भी हो सकते हैं। लंदन में एक महिला पांच वर्षों से मानसिक तनाव से ग्रस्त थी। कई बार उसे अस्पताल में ले जाया गया। पर जब भी वह घर लौटती तो अवस्था और भी बिगड़ जाती। प्रॉक्टर दर्शक्ति ने अनेक परीक्षणों के पश्चात यह पाया कि अनेक ऋणात्मक तरंगों का प्रवाह उस गृह के नीचे से हो रहा है। उन्हें यह भी पता चला कि गृह के पार्श्व में एक नये मार्ग के निर्माण हेतु खुदाई का कार्य जबसे आरंभ हुआ उसके कुछ ही दिनों बाद वह प्रथम बार बीमार पड़ी थी। उस खुदाई तरंगों की प्रकृति में कुछ अशुभ परिवर्तन अवश्य कर दिया था।

एक व्यक्ति माइग्रेन से ग्रस्त था। उसके पड़ोस में कुछ युवा रहते थे जो पॉप संगीत बजाते थे। डॉक्टर दर्शक्ति ने यह पाया कि पॉप-संगीत के कारण इस व्यक्ति के घर के नीचे ऊर्जा-प्रवाहों की प्रकृति ऋणात्मक हो गई है। उसी कारण उस व्यक्ति विशेष की प्राण-ऊर्जा कम होने लगी थी। अपने अनेकानेक अनुसंधानों में उन्होंने यह भी पाया कि बिल्लियां ऋणात्मक ऊर्जा प्रवाहों को बेहद पसंद करती हैं। वे प्रांगण के उसी स्थान पर रहना ज्यादा पसंद करती हैं जहां ऋणात्मक ऊर्जा का प्रवाह हो ऐसा क्यों है? यह से समझ नहीं पाये ध्यान रहे कि वास्तुशास्त्र में शाकुनों की जहां बात होती है वहां बिल्लियों को अशुभ माना जाता है। यह सब देखकर महसूस होता है कि इस विश्व में बहुत कुछ है जो हम नहीं जानते। वास्तुशास्त्र के नियमों को अपनाने में व्यवसाय में क्यों लाभ होता है? बिगड़े काम क्यों बन जाते हैं? फल तो हमें जात पर कारण का पता नहीं। जितना पता है वह पर्याप्त है।

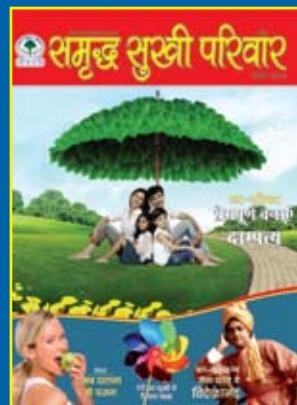
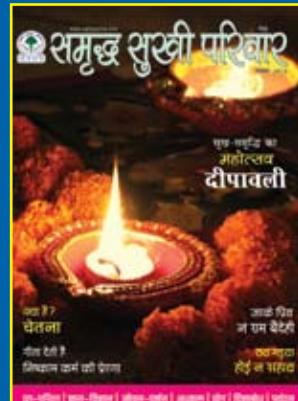
वास्तु की वैज्ञानिकता को प्रमाणित करने के लिए अब तो जर्मनी के कुछ वैज्ञानिकों ने भी (1997 में) यह साबित कर दिया है कि भौतिक अथवा स्थूल जगत से परे भी असंघ सूक्ष्म शक्तियां हैं जो इस ब्रह्माण्ड को नियंत्रित कर रही हैं। आज पूरे भारत में ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया के कई देशों में वास्तुशास्त्र के प्रति जागरूकता बढ़ी है, क्योंकि इसके प्रयोगों से जीवन की दिशा ही नहीं, दशा भी बदल रही है, इसलिए वास्तु विज्ञान के सिद्धांतों को मानना ही चाहिए।

—नंदालय, खंडेलवाल कॉम्प्लेक्स  
एवरशाइन नगर, लिंक रोड  
मलाड (वेस्ट), मुम्बई-400064

# समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुख्यपत्र

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



वार्षिक शुल्क  
300 रुपये  
दस वर्ष  
2100 रुपये  
आजीवन  
3100 रुपये

विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन-जन तक पहुंचाएं

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

नाम.....

पता.....

फोन..... ई-मेल.....

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

दिनांक.....

आवेदक के हस्ताक्षर

नोट: सदस्यता शुल्क की राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन, नई दिल्ली के नाम से बनाएं या एक्सिस बैंक खाता संख्या 1190 10 10 0 184519 में सीधा जमा करवाएं। मनी ट्रान्सफर के लिए IFS CODE UTIB0000119 का प्रयोग करें।

सुखी परिवार फाउंडेशन

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

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

विज्ञापन और  
सदस्य बनाने  
हेतु प्रतिनिधि  
संपर्क करें



# अहिंसा दर्शनः एक अनुचिंतन

:: ललित गर्ग ::

**अ**हिंसा को विभिन्न धर्म दर्शनों तथा चिंतकों के परिप्रेक्ष्य में देखते हुए डॉ. अनेकांत कुमार जैन ने 'अहिंसा दर्शन : एक अनुचिंतन' पुस्तक लिखी है। इस कृति में अहिंसा को नए परिवेश के साथ प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया है। अहिंसा को परिभासित, व्याख्यायित और विश्लेषित करने वाले अनुभव प्रवण विचार इस कृति में सहेजे गए हैं। आज के हिंसा-संकुल वातावरण में यह पुस्तक अहिंसा की सशक्त भूमिका तैयार करने में अपनी अहम भूमिका निभाएगी। इस अध्यायों में विभक्त इस ग्रंथ में क्रमशः अहिंसा का विभिन्न संदर्भों में अवलोकन, उसके संबंध में व्याप्त भ्रातियों का निराकरण तथा मौलिक चिंतन के साथ-साथ सार्थक उद्भावनाएं जैसे कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु अपना वैशिष्ट्य रखते हैं।

इस ग्रंथ के माध्यम से विश्वशांति और विश्व बंधुत्व की दिशा में सार्थक प्रयास एवं चिंतन को नयी दिशा तो मिलेगी ही, साथ ही, नयी पीढ़ी के मन में अहिंसा के प्रति आकर्षण एवं आस्था का नाया धरातल भी निर्मित होगा। अपने शुभांशुओं में प्रो. राधा बल्लभ त्रिपाठी लिखते हैं कि नए पीढ़ी के अहिंसा को स्थापित करने के लिए एक सार्थक हस्तक्षेप है जो प्राचीन मूल्यों को युगानुरूप नयी दिशा देने में सकल है। डॉ. अनेकांत जैन की यह एक एक महत्वपूर्ण कृति है जिसमें उन्होंने अहिंसा की समग्र विवेचना की है। सचमुच प्रस्तुत कृति का प्रकाशन युग के हिंसक मूल्य

मानकों को बदलने की नई दृष्टि एवं दिव्य दृष्टि प्रदत्त करती है।

आज सारा संसार शांति की खोज में भटक रहा है पर आणविक अस्त्रों के निर्माण ने विश्व शांति के अस्तित्व को खारे में डाल दिया है।

प्रस्तुत कृति में अहिंसा कोई नारा नहीं, अपितु जीवन का शाश्वत दर्शन है। समय की आधी इसे कुछ धूमिल कर सकती है पर समाप्त नहीं कर सकती। अहिंसा केवल मोक्ष प्राप्ति के लिए ही नहीं, अपितु व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में इसकी उपयोगिता निर्विवाद है। लेखक के अनुसार अहिंसा वह सुरक्षा कवच है, जो घृणा, वैमनस्य, प्रतिशोध, भय, आसक्ति आदि घातक अस्त्रों के प्रहार को निरस्त कर देता है तथा समाज में शांति, सह-अस्तित्व एवं मैत्रीपूर्ण वातावरण बनाए रख सकता है।

इस कृति में अहिंसा के प्रभाव को नए संदर्भ में प्रस्तुत किया गया है। यह कृति व्यक्ति, समाज और देश के आसपास घूमती हिंसक समस्याओं को हमारे सामने रखती है, साथ ही सटीक समाधान भी प्रस्तुत करती है। पुस्तक अहिंसा के संदर्भ में एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है जो आप पाठक के साथ-साथ शोधार्थियों के लिए उपयोगी एवं संग्रहणीय है। पुस्तक की छपाई साफ-सुधारी, त्रुटिरहित है। आवरण आकर्षक है। पुस्तक पठनीय एवं संग्रहणीय है।

**पुस्तक का नाम :** अहिंसा दर्शन : एक अनुचिंतन

**लेखक :** डॉ. अनेकांत कुमार जैन

**प्रकाशक :** श्री लाल बहादुरशास्त्री राष्ट्रीय संस्कृतविद्यापीठम्

**कुतुब सांस्थानिकक्षेत्रम्, नवदेहली-110016**

**मूल्य :** 160 रुपये, पृष्ठ : 180

## शिलान्यास धर्म का

:: बरुण कुमार सिंह ::

**अ**ध्यात्म, दर्शन, संस्कृति और मानवीय चरित्र के उत्थान के लिए समर्पित आचार्य महाश्रमण आर्धवाणी के साथ अद्यात्म एवं नैतिकता, अनुकंपा और परोपकार, शांति और सौहार्द जैसे मानवीय मूल्यों एवं विषयों के प्रखर वक्ता हैं। प्रस्तुत कृति 'शिलान्यास धर्म का' में आठ पाठों को समाहित किया गया है- 'सम्यक्त्व का दीया कैसे जले', 'आदर्श कौन', 'मार्गदर्शक कौन', 'मंजिल तक पहुंचाने वाला पथ', 'सम्यक्त्व की पहचान', 'सम्यक्त्व के दूषण', 'झणमेव णिगगंधं पावयणं सच्च', 'संघनिष्ठा का विकास'।

पुस्तक की प्रस्तुति प्रभावी एवं आकर्षक है। इस कृति की विशेषता है कि इसमें सभी पाठों को प्रश्न एवं उनके उत्तर के माध्यम से दर्शाया गया है और तकनीक को इस्तेमाल किया है जो इस पुस्तक को अधिक उपयोगी एवं पठनीय बनाती है।

शांत एवं मृदु व्यवहार से संवृत्त, आकांक्षा स्पृहा से विरक्त एवं जनकल्याण के लिए समर्पित मनीषी आचार्य महाश्रमण भारतीय संत परम्परा के गैरव पुरुष हैं। यह कृति हर वर्ग के पाठक को कुछ सोचने, समझने एवं बदलने के लिए उत्प्रेरित करेगी। प्रस्तुत कृति के आलेख लोगों में चेतना जगाने, सुसंस्कृत बनाने, अनुशासन में बाधने में सहायक हैं।

**पुस्तक का नाम :** शिलान्यास धर्म का

**लेखक :** आचार्य महाश्रमण

**प्रकाशक :** जैन विश्व भारती

**लाडनू-341306, जिला-नागौर (राजस्थान)**

**मूल्य :** 20 रुपये, पृष्ठ : 74



## दिव्य जीवन

:: ब्रिजेंड्रा चंद्र पोथदरना ::

**आ**ज हमारे देश में श्रेष्ठ साहित्य का अभाव है। साहित्य समाज का दर्पण है। आज सुसंस्कारों के अभाव में जीवन विषमताओं के घनघोर, अंधकार में डुबकी लगा रहा है। अंधकार से प्रकाश की ओर अज्ञान से ज्ञान की ओर, पाप से पुण्य की ओर, अर्थम से से धर्म की ओर ले जाने वाली यह कृति निश्चय ही साहित्यक क्षेत्र की अमूल्य धरोहर है।

प्रस्तुत कृति के सात सोपानों में विभिन्न शीर्षकों से अनेक नैतिकता की बातें, महापुरुषों के विचार, संतों की वाणी, प्रवचनों का सार आदि संग्रहित हैं। जैन धर्म का अनेकांतवाद, गीता का उपदेश, रामायण का ज्ञान, पुराणों का ज्ञान, महाभारत का संग्राम, आगम का सार, महावीर का उपदेश, श्रीमद्भागवत गीता की महिमा इत्यादि का रसास्वादन लेना हो तो प्रस्तुत ग्रंथ निश्चय ही गीता, रामायण, आगम की तरह प्रत्येक भावना की शोधा को अलंकृत कर सकता है।

'दिव्य जीवन' पुस्तक का एक बहुमूल्य खजाना है। इसमें अनेक धर्मों की विशिष्ट जानकारियों को इस प्रकार संजोया गया है जिसमें वास्तविक जीवन की अनुभूतियां परिलक्षित हैं। इस ग्रंथ का अध्ययन करते करते पाठक भाव-विभोर होकर ज्ञान की दीपि एवं प्रज्ञा की ज्योति से अपनी अंतर-आत्मा में एक नवीन प्रकाश का अनुभव करता है।

**पुस्तक का नाम :** दिव्य जीवन

**संपादन :** कृष्णचंद्र टवारी

**प्रकाशक :** ज्ञानमंदिर, किशनगढ़ (राजस्थान)

**मूल्य :** 20 रुपये, पृष्ठ : 74



# श्री भैरव धामः तोलियासर

राजस्थान के बीकानेर जिले में श्रीझूंगरागढ़ से बाहर किलोमीटर दूर  
सरदारशहर सड़क मार्ग पर बसा तोलियासर गांव उतना ही प्राचीन है,  
जितना तोलियासर भैरव का मंदिर।

## ■ पुखराज सेठिया

**ह**मारा भारत देश देवी-देवताओं की भूमि है। यहां पर अनेक देवी-देवताओं की पूजा आराधना की जाती है। भैरूं पौराणिक एवं लैकिक दोनों दृष्टियों से बड़े विविध रूप एवं नामधारी देव हैं। भैरूं के प्रकट होने की कई कथाएं हैं। सारी कथाएं अत्यधिक रोचक, रहस्यमयी एवं उत्सुकता जगाने वाली हैं। ब्रह्मा, विष्णु, महेश इन तीनों के साथ भैरव का कथा तंत्र जुड़ा हुआ है। एक कथा के अनुसार रुद्र की इच्छा से ब्रह्मा और विष्णु के मध्य एक तेजस्वी जोत प्रकट हुई, जिससे धरती और आकाश जगमग हो गया। उसी जोत पुंज से भैरव मूर्ति प्रकट हो गई। इस भैरव को कई नामों से पुकारा गया और बाद में शिवजी ने उसे काशीपुरी का स्वामी स्थापित कर दिया। कुछ लोग भैरव को शिव का ही रूप मानते हैं। जितने नाम शिव के मिलते हैं, उतने ही भैरव के नाम हैं। शिवजी की भाँति भैरव भी खप्पर, त्रिशूल और डमरु धारण करते हैं, गले में मुंडमाल है। उनके नामों में बटुक भैरव और काल भैरव नाम अत्यधिक प्रसिद्ध हैं। बटुक भैरव बालरूप में है।

भारत में सदियों से भैरव की पूजा होती रही। राजस्थान में भैरव के अनेक प्रसिद्ध मंदिर हैं। उनमें कतिपय नाम बड़े चर्चित हैं जैसे हर्ष का भैरव, मांडेला का भैरव, बड़ली का भैरव, नाकाड़ा का भैरव, कोडमदेसर का भैरव, मालासी का भैरव, लखासर भैरव, रिगतमल भैरव, अलाय का भैरव, धीरदेसर का भैरव, तोलियासर भैरव आदि। इन भैरव मंदिरों के संबंध में भिन्न-भिन्न तरह की कथाएं प्रचलित हैं।

राजस्थान के बीकानेर जिले में श्रीझूंगरागढ़ से 12 किलोमीटर दूर सरदारशहर सड़क मार्ग पर बसा तोलियासर गांव उतना ही प्राचीन है, जितना तोलियासर भैरव का मंदिर। बीकानेर के संस्थापक राव बीकाजी ने जब जोधपुर से निष्क्रमण किया तो वे अपने साथ इष्ट भैरव



की प्रतिमा लेकर निकले। तोलियासर मंदिर में स्थापित विशाल प्रस्तर की भैरव मूर्ति को कुछ दिन जोधपुर के बड़ली ग्राम में रखा गया। राव बीकाजी ने 518 वर्ष पूर्व देवीदास राजपुरोहित को तोलियासर ग्राम पट्टे में दिया तथा बड़ली के भैरव की देवली को एक छोटे मंदिर में यहां स्थापित कर दिया। राजसी परिवार तथा अन्य श्रद्धालुजनों की भक्ति व आस्था के कारण बाद में यहां विशाल और परकोटेदार मंदिर बन गया। आज यह श्रीझूंगरागढ़ के क्षेत्र के प्राचीन मंदिरों में से एक प्रमुख मंदिर है।

भैरव की भक्ति सात्विक, राजसिक एवं तामसिक तीनों ध्यान पद्धतियों से की जा सकती है। बीकानेर अंचल में कई प्रसिद्ध मंदिर हैं, पर तोलियासर भैरव की पूजन-अर्चन पद्धतियां कतिपय भिन्न हैं। तोलियासर के काले भैरव को सवामन (50 किलोग्राम) आटे का एकल रोट बनाकर उसके चूरमे का भोग लगाया जाता है। यहां के भैरव की पूजा सात्विक निष्पिष ढंग से की जाती है। मांस-मंदिरादि वस्तुओं का भोग लगाना यहां निषिद्ध है।

मंदिर की सात्विकता के बारे में अनेक किस्से प्रचलित हैं। यहां बीकानेर राज परिवार के ही एक सदस्य ने जिद् पूर्वक बकरे का चक्कर (वध) करने की चेष्टा की तो उसे भैरव ने यहां चमत्कारिक रूप से दिड़ित किया। बाद में ऐसी चेष्टाएं नहीं हुईं। भैरव को रोटा चढ़ाना किसी विशेष पर्व से कम नहीं होता। मनौतियां सफल होने पर श्रद्धालु रोटे की सवामणी करने यहां आते हैं। चैत्र व भाद्रपद के शुक्ल पक्ष में यहां बड़े मेले भरते हैं समूचे भारत भर से भैरव भक्त आते हैं। मंदिर में अखंड जोत जलती है। भैरवजी की मूर्ति पर तेल सिंदूर चढ़ाया जाता है तथा चूरमे का भोग लगाता है।

तोलियासर ग्राम में राजपुरोहित जाति के लोगों के तीन सौ से अधिक घर हैं। ग्राम के इस विशाल मंदिर के अलावा राजपुरोहित के हर घर में भैरवजी का छोटा मंदिर है। राजपुरोहित हर मंगल अवसर पर यहां उपस्थित होकर विधि विधान से भैरव पूजा करते हैं। बड़ली ग्राम में भी भैरव की प्रतिमा है, पर वहां के लोग भी विशिष्ट अवसरों पर यहां धोक देने, पूजा करने आते हैं। अन्य देवताओं के मंदिरों में प्रातः: पांच बजे के लगभग पूजा होती है, पर यहां भैरव पूजा प्रातः: नौ बजे घंटों-घंटियों, नगाड़ों, झालरों की समवेत सुमधुर लयबंदी के साथ बजाकर की जाती है। भैरव का पूजन देखने लायक होता है। पुजारी लाल वस्त्र धारण करते हैं। एक पुजारी



हाथ-पैरों को लोहे की जंजीरों में जकड़कर उन्मादयुक्त नृत्य करता है। वह अपने शरीर पर कोड़े भी खाता है। पैरों में दो बड़े-बड़े घुंघरिये बंधे होते हैं। इस नृत्य की उन्माद दशा को 'भैरव की छाया' आना बताते हैं।

तोलियासर भैरव के भव्य मंदिर में भैरव के सभी बावन रूपों को चित्रांकित किया गया है। मूल मंदिर के निकट बाद में बने नये मंदिर की प्रतिमा के बारे में कहा जाता है कि इसे काशी से लाया गया था।

अंचल और क्षेत्र विशेष की मान्यता के अनुसार उस क्षेत्र का प्रभाव प्रकट होता है। इसी प्रकार अलग-अलग जातियां, उनके रीति-रिवाज, अनुष्ठान संस्कारों में भैरव की मान्यता के अलग-अलग रंग रूप देखे जा सकते हैं। तोलियासर भैरव सुख-समृद्धि यशादायक तो ही है, इसके अलावा पुत्र की कामना रखने वाली स्त्रियां यहां आकर सुहाग चिह्न तथा अंग वस्त्र (कांचली आदि) चढ़ाती हैं तथा पुत्र प्राप्ति की मनौतियां करती हैं और भैरव के रतिजोगे लगाती हैं। रतिजोगों में गाये जाने वाले अधिकतर गीतों में पुत्र रत्न प्राप्ति की कामना अभिव्यक्त होती है। भैरवजी के नाम पर संतान का नामकरण होता है—भैरुदान, भैरुदान, तोलाराम इत्यादि। बच्चों के गले में भैरुजी की रजत मूर्ति पहनाई जाती है। जात दी जाती है, मस्तक मुंडन किया जाता है, जिसे झड़ला उतारना कहते हैं। दृढ़ अस्था एवं विश्वास रखने वाले श्रद्धालु भक्तजनों की मनोकामना भैरूं बाबा अवश्य पूर्ण करते हैं।

इस क्षेत्र में भैरुजी की मान्यता इतनी अधिक है कि कोई गांव शहर ऐसा शायद ही होगा, जहां भैरुजी का मंदिर न हो।



## ■ अशोक एस. कोठारी

**हा**ल ही में सुखी परिवार फाउण्डेशन द्वारा मुंबई में एक विशिष्ट आयोजन हुआ जिसमें जैन धर्म के साथ आदिक्षत्रीय समाज के योगदान को रेखांकित किया गया। नये वर्ष के प्रारंभ में आदिवासी समाज के जैन धर्म के साथ आदि-संबंधों को ताजा करने की यह घटना अविस्मरणीय बन गयी है। गुजरात के आदिवासी अंचल कवांड, बलद, रंगुणा, बोडेली आदि इलाकों से आदिवासी प्रतिभाओं का मुंबई आना और उन प्रतिभाओं का मूल्यांकन एवं बहुमान एक यादगार घटना है, आदिक्षत्रीय के उन्नत भाल पर जो कुमकुम तिलक किया है, वह अत्यंत महनीय है। यह एक ऐसी घटना थी जिसने जैन धर्म में आदिक्षत्रीय समाज के योगदान को जैन समाज के सामने लाया गया, उसे जैन धर्म की मूलधारा से जोड़ने का उपक्रम किया गया।

यो तो लम्बे समय से गणि राजेन्द्र विजयजी इस प्रयास में लगे हुए है कि आदिक्षत्रीय समाज में जैन संस्कारों की परम्परा को जीवतता मिले। पूर्व में आचार्य श्रीमद् विजय वल्लभ सूरीजी एवं आचार्य श्रीमद् विजय इन्द्रिनि सूरीजी के मार्गदर्शन में आदिवासी उथान एवं स्वस्थ समाज निर्माण का अभियान चलता रहा, अब उसी अभियान को गणि राजेन्द्र विजयजी नया कलेवर दे रहे हैं, आदिक्षत्रीय समाज के साथ भावात्मक संवाद और उनमें जैन संस्कारों के प्रति जागृति पैदा की जा रही है। विशेषतः अहिंसा के संस्कारों के निर्माण के द्वारा एक हिंसक समाज का कायाकल्प किया जा रहा है। उनके इन कार्यों ने उन्हें आदिक्षत्रीय जागृति के मसीहा के रूप में प्रतिष्ठित किया है। अहिंसा प्रशिक्षण, सांप्रदायिक सौहार्द तथा अध्यात्म का एक दरिया बहा है। गुजरात के छोटा उदयगुरु एवं बड़ोदरा के आदिवासी अंचल में उन्होंने व्यक्ति सुधार के माध्यम से समाज सुधार का अभिनव उपक्रम किया है, लम्बी-लम्बी पदयात्राएं की। उनके अहिंसा विषयक विचार लोगों को प्रभावित कर रहे हैं। अहिंसा के प्रति आदिक्षत्रीय लोगों में आस्था पैदा हो रही है। लोग यह महसूस कर रहे हैं कि राष्ट्र में व्याप्त हिंसा का समाधान अहिंसा, शांति, सद्भावना और अनेकांत दृष्टि से ही संभव है। गणि राजेन्द्र विजयजी म.सा. का सुखी परिवार अभियान अध्यात्म के स्पर्श से



क्रांति के बीजों को स्थापित करने में अहम् भूमिका अदा कर रहा है।

आज हिंसा, उन्माद, युद्ध, आतंक और भ्रष्टाचार विश्व में बड़े पैमाने पर सिर उठा रहे हैं। आज सभी राष्ट्र एक नाजुक मोड़ पर और बारूद के ढेर पर खड़े हैं। आज भिन्न-भिन्न राष्ट्रों के द्वारा अपने प्रभुत्व का परिचय देने की आकांक्षा के कारण हिंसात्मक प्रवृत्तियों एवं आतंकवादी प्रयासों में प्रसार हुआ है। आदिक्षत्रीय लोगों को भी हिंसा के लिये उकसाया जाता रहा है, अपने अधिकारों के लिये भी वे हिंसा पर उतार हो जाते हैं। हिंसा की डगर पर अहिंसा का असर हो, इसके लिए राष्ट्रीय स्तर पर गणि राजेन्द्र विजयजी का मिशन समसामयिक एवं सोहेश्यपरक है। एक महान धर्म-नेता, अध्यात्म-वेत्ता, सुखी परिवार प्रणेता, आदिवासी समाज के प्रेरणापुरुष एवं महान चित्कर के रूप में गणि राजेन्द्र विजयजी का अवतरण एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है।

कुछ लोग ऐसे हैं जो घोर स्वार्थ-भावना के वर्षीभूत होकर संवेदनशून्य होते जा रहे हैं। जहाँ प्रेम एवं करुणा की धारा बहती थी, वहाँ मनोविकारों का शोर सुनाई पड़ रहा है। मानवता कहीं धायल पड़ी है और शांति धूल चाट रही है। यह वे निशान हैं जो आतंकवाद, नक्सलवाद, माओवाद आदि के फलने-फूलने के कारण बने हैं। आवश्यकता है मानवीय मूल्यों की प्रतिष्ठा की, आवश्यकता है हिंसा के प्रतिकार की, आवश्यकता है अहिंसा की चेतना का समाज में जागरण करने की। इन समस्त प्रयासों को लेकर गणि राजेन्द्र विजयजी निरंतर प्रयास कर रहे हैं, जनता को प्रबोध दे रहे हैं और राष्ट्र में शांति एवं सौहार्द कायम करने का प्रयास कर रहे हैं। वे आदिक्षत्रीय जन-जीवन के बीच अपने समाज निर्माण के प्रयत्नों को लेकर सक्रिय हैं, विशेषतः जातिवाद, साम्प्रदायिक कट्टरता, धार्मिक विद्वेष

एवं परिवारिक टूटन की स्थितियों को समाप्त करने के लिये उन्होंने व्यापक प्रयत्न किये हैं। उनके प्रयत्नों से आदिक्षत्रीय समाज की तस्वीर बदली है, उनमें विश्वास जागा है और वे समाज को उन्नत एवं स्थस्थ बनाने के प्रयासों में जुटे हैं। आज जैन संस्कारों को आदिक्षत्रीय लाग जितनी जागरूकता से जी रहे हैं, वह उल्लेखनीय है। आदिक्षत्रीय अंचल में जैन मुनियों-आचार्यों के चारुमास, उन क्षेत्रों में पदयात्राएं, आदिक्षत्रीय परिवारों की जैन आस्था और भक्ति, जैन मुनिदीक्षा के लिये अपने बच्चों को अग्रसर करना, वर्षीतप की साधना, रात्रि भोजन को त्याग, जमीकंद का वर्जन, नशामुक्ति आदि ऐसे संस्कार और जीवनशैली हैं जो आदिक्षत्रीय परिवारों को जैन होने के गैरव से गैरवान्वित करती हैं। इसीलिये तो गणि राजेन्द्र विजयजी म.सा. ने आदिक्षत्रीय अंचल में एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय के सपने को उन्होंने सकार कर दिखाया है, जिसमें आदिक्षत्रीय समाज का तन-मन-धन से योगदान मिल रहा है।

गणि राजेन्द्र विजयजी म.सा. ने वर्तमान सन्दर्भ में आदिक्षत्रीय समाज का जैन धर्म और परम्परा के विकास में अमूल्य योगदान को उजागर कर एक क्रांति का सत्रपात किया है। आदिक्षत्रीय समाज व्यवस्था के असंतुलन की व्याख्या की है, समाज के लोकमंगल का पथ प्रशस्त किया है और समानता की स्थापना की कामना करते हुए राष्ट्र में शांति एवं सद्भाव के अवतरण की परिकल्पना की है। भौतिक जगत अनेक समस्याओं में उलझा हुआ है, अशांति और अराजकता की चपेट में है और गणि राजेन्द्र विजयजी का प्रयास समाज में शांति की स्थापना करने, अहिंसा की चेतना का जागरण करने एवं नैतिक मूल्यों का विकास करने एवं राष्ट्र में सौहार्द, सद्भावना एवं शांति स्थापित करने की दिशा में निरंतर गतिशील है। ●

## आदिक्षत्रीय समाज के जैन संरक्षक

# एक अभिनव आदिवासी शिक्षा एवं जन कल्याण का विशिष्ट उपक्रम

## सुखी परिवार फाउंडेशन एवं गुजरात सरकार द्वारा संचालित

# एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय, कવांट



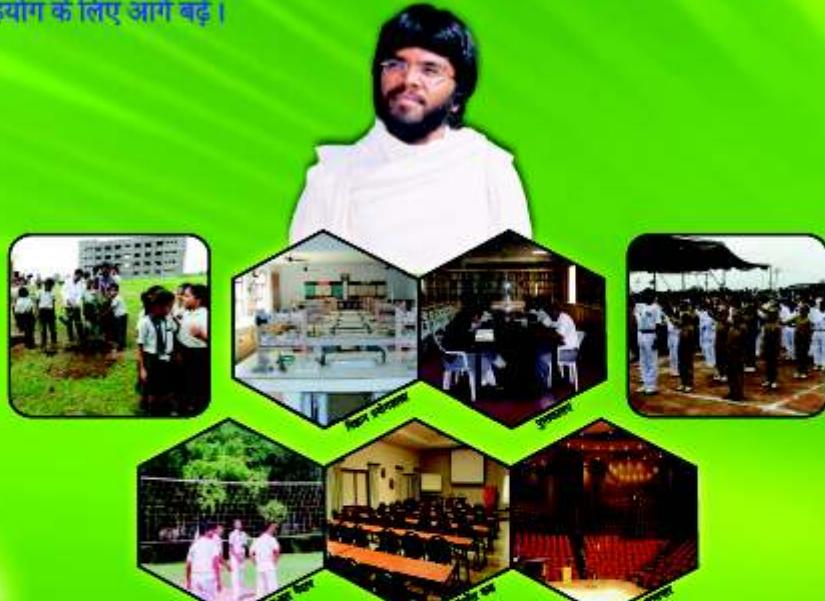
### 'धर्मपुत्र-धर्मपिता' योजना

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

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



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



आपका सहयोग : समाज की प्रगति



#### SUKHI PARIVAR FOUNDATION

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

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



# SHREE AADINATH TRADING COMPANY



## BLACK DIAMOND MOVERS

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



### HIGHLIGHTS

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



## JAIN GROUP

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

### CONTACT DETAILS

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

If undelivered please return to:

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