

# समृद्ध सुखी परिवार

सितंबर 2013



वैवाहिक  
रिश्तों का  
महत्व

सुख-दुख  
अस्तित्व के  
कृत्य हैं



प्रेम दूसरों के बाग से चुराया हुआ फूल नहीं है



**Melini**  
LOUNGE WEAR



# TANISHK CREATIONS

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

Phone No. 0161-2740154, 98142-62392

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

—: SPECIALISTS IN :—

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

सुखी और समृद्ध परिवार का मुखपत्र

वर्ष : 4 अंक : 8

सितंबर 2013, मूल्य : 25 रु.



आध्यात्मिक उन्नयन के आधार



खुशी का रास्ता



कष्टमुक्ति व सुखप्राप्ति के लिए



- 4 चर्चा से नहीं, प्रयोगों से सुलझती हैं समस्याएं
- 4 राशि के अनुसार खर्च कम करने के उपाय
- 6 क्या हम सचमुच आजाद हैं?
- 7 बड़ा अजीब आदमी है ये
- 7 वास्तु मानने से मिलता है फल
- 8 आध्यात्मिक उन्नयन के आधार
- 9 प्रेम दूसरों के बाग से चुराया हुआ फूल नहीं है
- 9 दीर्घायु व निरोगी बनाता है महामृत्युंजय मंत्र
- 10 सूरत बदलनी चाहिए
- 11 प्रेम के क्या चिन्ह हैं?
- 11 भालुका: जहां श्रीकृष्ण ने त्यागे थे प्राण
- 12 सुख-दुख अस्तित्व के कृत्य हैं
- 13 ब्रज का पारंपरिक लोकनृत्य चरकुला
- 14 स्वस्थ शरीर से ही होगी भक्ति
- 14 एकमुखी रुद्राक्ष है साक्षात् शिव रूप
- 15 ऋषि का मूल्य
- 16 वैवाहिक रस्मों का महत्व
- 17 ईश्वर से मांगें स्वस्थ तन और निर्मल मन
- 18 हिंदू धर्म की प्रमुख चार ध्वनियां
- 19 मन को समझना बड़ा मुश्किल है
- 19 व्यक्ति का व्यक्तित्व
- 20 जब ब्रह्मा ने किया शिक्षक का सृजन
- 22 पहले गर्दन काटो, फिर पेड़
- 23 खुशी का रास्ता
- 26 चलें आदर्शों के पथ पर
- 27 खुद पर यकीन करो
- 28 डिप्रेशन है एक मानसिक बीमारी
- 29 दीर्घ जीवन के आठ सोपान
- 31 भारतीय संस्कृति में चन्दन
- 32 गाय और कुरान
- 33 घर का सामान और वास्तु
- 34 रिश्तों को समझने से बढ़ती है आत्मीयता
- 34 आज का समाधान
- 35 धर्म अंधविश्वास नहीं, जीवन दर्शन है
- 36 आपका भवन किसी खण्डहर के पास तो नहीं
- 37 रुखसत करो गठिया रोग
- 38 सुख अंतर्मन की अनुभूति है
- 38 मानसिक शांति दिलाएगी फेंगशुई गाय
- 39 सीता बनकर जीना पड़े तो?
- 40 Prayer, a tete-a-tete with supreme power
- 40 Experience divine love with faith
- 41 Living in the present matters
- 41 Gita, a handy manual of life
- 42 कष्टमुक्ति व सुख प्राप्ति के लिए
- 45 ब्रह्माजी का पवित्र धाम पुष्कर
- 46 विश्व कल्याण एवं लोकहित के कर्म

गैलीलियो  
डॉ. दत्तात्रेय होस्करे  
अनिता ललित  
जूलिया फर्नांडिस  
डॉ. प्रेम गुप्ता  
डॉ. महावीरराज गोलड़ा  
अमृत साधना  
मुरली कांटेड  
डॉ. अमरेश मुनि 'निराला'  
श्री श्री रविशंकर  
माधवी रंजना  
पीठाधीश्वर बैजनाथजी  
गोपाल चतुर्वेदी  
सलिला तिवारी  
पं. भानुप्रताप नारायण मिश्र  
डॉ. राम स्वार्थ मेहता  
गुरधिक्षम सयल  
गिरीश चन्द्र पाण्डे  
अनिरुद्ध जोशी 'शतायु'  
महायोगी पायलट बाबा  
मृदुला सिन्हा  
सुभाषिणी खेतनपाल  
दुर्गा शंकर त्रिवेदी  
आरती जैन-खुशबू जैन  
आचार्य महाश्रमण  
रमेश भाई ओझा  
मंजुला जैन  
रूपनारायण काबरा  
यशवंत कोठारी  
मुजफ्फर हुसैन  
पं. दयानंद शास्त्री  
सद्गुरु जग्गी वासुदेव  
सरोज सेठिया  
लाजपतराय सभरवाल  
उमेश पाण्डे  
शिवप्रकाश अरोड़ा  
आचार्य सुदर्शन  
नरेश सिंगल  
सरोज छाजेड़  
Dorothy Victor  
Avatar Meher Baba  
Leela Ramaswamy  
Swami Parthasarathy  
भाइसाहब  
पुखराज सेठिया  
गणि राजेन्द्र विजय

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

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

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

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

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





## मत-सम्मत

मेरे पास शब्द नहीं है, पत्रिका या आपके प्रति सम्मान के लिए। जो कभी नहीं सुना, न पढ़ा, वो पत्रिका में मिला। विनती करूंगा आप जीवन में आगे बढ़ें, हंसते-मुस्कराते रहें।

—डॉ. महावीर सिंह

मकान नं. 860, सैक्टर-22-बी  
गुडगांव-122015 (हरियाणा)

समृद्ध सुखी परिवार का जुलाई-2013 अंक बहुत अच्छा लगा। परिवार अंक एक संग्रहणीय अंक सिद्ध हुआ है। आपकी मेहनत, पसंद और कार्यशैली अत्यंत प्रभावित करती है। लेखों का चयन और प्रस्तुति अंक को पूर्ण बनाने में कोई कमी नहीं रखती।

—डॉ. प्रेम गुप्ता

315, कमला स्पेस, एस. वी. रोड, सांताक्रुज  
(वेस्ट), मुम्बई-400054 (महाराष्ट्र)

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका की अगस्त-2013 की प्रेरणादायी प्रति प्राप्त हुई। सुखी एवं समृद्ध परिवार के निर्माण की इतनी अधिक गुणात्मक, सार्थक तथा उद्देश्यपूर्ण पत्रिका मैंने अपने जीवन में बहुत कम देखी है। पत्रिका में महापुरुषों एवं विचारकों के एक-एक लेख का संकलन बड़े ही मनयोगपूर्ण किया गया है। पत्रिका का प्रत्येक अंक हमेशा के लिए संग्रहित करके रखने वाला है। पत्रिका के मार्गदर्शक परम पूज्य गणि राजेन्द्र विजयजी के आध्यात्मिक, सामाजिक एवं सार्थक विचारों से निकट भविष्य में सारे विश्व में समृद्ध सुखी परिवार की परिकल्पना साकार होगी।

हमारा यह भी मानना है कि मनुष्य एक भौतिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक प्राणी है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य को जितना भौतिक तथा सामाजिक ज्ञान जरूरी है उतना ही उसे आध्यात्मिक ज्ञान भी जरूरी है। मनुष्य की बुद्धिमत्ता क्या है? मनुष्य को अपनी भौतिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक तीनों वास्तविकताओं का संतुलित ज्ञान होना तथा उसका सदुपयोग करना ही बुद्धिमत्ता है। बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय पर हमारी सफलता निर्भर करती है। हम स्वयं ही अपने भाग्य के निर्माता हैं। आपकी पत्रिका हर व्यक्ति को मार्गदर्शन प्रदत्त करती है।

—डॉ. जगदीश गांधी

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

## चर्चा से नहीं, प्रयोगों से सुलझती हैं समस्याएं



### गैलीलियो

गैलीलियो इटली के नामी वैज्ञानिक, दार्शनिक, गणितज्ञ और ज्योतिषी थे। उनका जन्म 1564 में इटली के पीसा में हुआ। उन्हें मॉडर्न साइंस का पितामह भी कहा जाता है। टेलिस्कोप की खोज उन्होंने ही की थी। 1642 में उनका देहांत हो गया।

- सच एक बार खोज लिया जाए तो उसे समझना काफी आसान होता है। असली मुद्दा उसे खोजने का है।
- हम किसी को कुछ सिखा नहीं सकते।

हम बस उसके भीतर से उसे तलाशने में मदद कर सकते हैं।

- जो नापने लायक हो, उसे नापें और जो नापने लायक न हो, उसे इस लायक बनाएं।
- मुझे नहीं लगता कि जिस भगवान ने हमें समझ और बुद्धि दी, वह चाहता है कि हम इनसे परहेज करने लगे।
- बाइबल हमें स्वर्ग की राह दिखाती है, स्वर्ग जिस राह पर चलता है, वह नहीं।
- विज्ञान की बातों को झुंटाकर कोई भी किसी भी विरोधाभास को बनाए रख सकता है।
- मुझे आज तक कोई भी शब्द इतना अज्ञानी नहीं मिला कि मैं उससे कुछ न सीख सकूँ।
- विज्ञान की नजर में हजारों का अधिकार किसी एक शब्द के तर्क के बराबर नहीं है।
- जहाँ पर समझ खत्म होती है, तर्क को दखल देना चाहिए।
- फिलॉसफी वह किताब है, जो हमारी आंखों के सामने है, लेकिन हम उसे तब तक नहीं पढ़ सकते, जब तक कि हम उसकी भाषा और सिम्बल को जान न लें।
- शक अविष्कार की जननी है।

## राशि के अनुसार खर्च कम करने के उपाय



### ■ डॉ. दत्तात्रेय होस्करे

**मेष:** किसी भी शनिवार को शनि मंत्र 'ऊँ शं शनैश्चराय नमः' का संकल्प कर जाप प्रारंभ करें।

**वृषभ:** प्रत्येक गुरुवार को विष्णु भगवान की आराधना करें। गुरुवार को केले के पत्ते पर भोजन करें।

**मिथुन:** मंगलवार को सात-सात पीपल के पत्तों पर तीन-तीन लौंग लगा कर माला बनाएं और हनुमानजी को पहनाएं। 'नारायणाय नमः' मंत्र का जाप प्रतिदिन करें।

**कर्क:** मंत्र 'हीं श्रीं हीं कमले कमलालये हीं श्रीं हीं' का जाप प्रतिदिन करें।

**सिंह:** शमी के सूखे पत्ते शिवजी और गणेशजी को अर्पित कर कुछ पत्तों को प्रसाद स्वरूप अपने पास रख लें।

**कन्या:** प्रत्येक पूर्णिमा को चंद्रमा को अर्घ्य दें। मंत्र 'श्रां श्रीं श्रीं सः चंद्रमसे नमः' का जाप प्रतिदिन करें।

**तुला:** प्रतिदिन ताम्बे के लोटे से सूर्य को 'हीं सूर्याय नमः' मंत्र से जल दें। अपने पास गुलाब की कुछ पंखुड़ियां अवश्य रखें। शिवजी को कंवड़ायुक्त जल अर्पित करें।

**वृश्चिक:** किसी भी रविवार को बेल के पेड़ के नीचे जल देकर एक ताम्बे का सिक्का दबा दें और प्रत्येक रविवार को उस पेड़ के नीचे 'भास्कराय हीं' मंत्र का जाप करें।

**धनु:** गुरुवार को केले के पेड़ पर हल्दी युक्त जल अर्पित करें।

**मकर:** पांच सोमवार एक थाली में चावल से चन्द्रमा बना कर उसका धूप-दीप-आरती से पूजन करें। चावल गाय को खिला दें।

**कुम्भ:** सात गुरुवार को एक-एक हल्दी हाथ में रख मंत्र 'लक्ष्मी नारायणाय हीं श्रीं हीं' का जाप कर पानी में बहा दें।

**मीन:** शनिवार को पीपल के पेड़ को जल अर्पित करें। कपूर की आरती कर मंत्र 'श्रीं श्रीं शनैश्चराय श्रीं श्रीं' का जाप करें।



**जि**न्दगी के सवालों से धिरा वक्त जीवन के सच को दूढ़ने की कोशिश कर रहा है। यह कोशिश अतीत से वर्तमान तक होती रही है। अनेक महापुरुषों ने इसके लिये अपना जीवन होम कर दिया। इसी जीवन के सच की सांसें की बांसुरी में सिमटे हैं कितने ही अनजाने-अनसुने सुर जो बुला रहे हैं अपनी ओर, बाहें फैलाए हुए। हमें बिना कुछ सोचे, ठिठके बगैर, भागकर जिंदगी की पगडंडी को दूढ़ लेना चाहिए। लेकिन क्या कारण है कि हम चाह कर भी जिन्दगी का सच नहीं दूढ़ पाये? जो इस सच से रू-ब-रू कराने की कोशिश करते हैं हम उनके कोमल हृदय को क्रूरता से लील देते हैं। वे चाहे गांधी हो या सुकरात। चाहे दयानन्द सरस्वती हो या ब्रूनो। यह कैसी मानसिकता के वारिस हैं हम?

बाढ़ आ रही थी, लोग सो रहे थे। सुकरात ने हल्ला मचाया कि लोग सावधान हों, जीवन बचाएं, जीवन के सच को पकड़े और अज्ञान की बाढ़ में न डूबें। पर लोगों ने सोचा, यह हमारी नींद खराब कर रहा है और उन्होंने सुकरात को जहर पिला दिया।

ईसा ने अपने मतलब की बात कभी किसी से नहीं कही। प्रेम और सेवा ही उनका सन्देश था। पर लोगों ने भड़क कर उन्हें क्रूरता के साथ क्रॉस पर चढ़ा दिया। ब्रूनो ने क्या कहा था लोगों को? यही कि किसी और की बात मानने से पहले अपनी आत्मा की बात सुनो। पर लोगों ने उसे रोम के उस चौराहे पर जीवित जला दिया, जिस पर आज उसकी विशाल मूर्ति खड़ी है।

जब चारों तरफ पाखण्ड का अंधेरा था तब स्वामी दयानन्द ने राह दिखाई, साहस किया। पर क्या हुआ? उन्हीं लोगों ने उन्हें कांच पिला कर मार डाला। गुलामी से मुक्ति देने वाले गांधीजी का जीवन क्या ऐसा था कि उनकी छाती को गोलियां छलनी किया जाये? इतिहास साक्षी है कि जो सुधारक के सामने विनम्र एवं जिज्ञासु भाव से खड़े रहे हैं, वे बलिदान के बाद सुधारक की स्मृति में नतमस्तक हुए हैं। इसलिए बलिदान ही जीवन मूल्य है समाज के लिए और बलिदान ही जीवन मूल्य है सुधारक के लिए। एक लेकर पुजारी बनता है, दूसरा देकर पूज्य। पूज्य और पुजारी के इसी रिश्ते ने जीवन को उन्नत बनाने की दिशा सार्थक प्रयास किया है। आज जीवन की दिशाएं उलझनभरी होती जा रहा है, चारों ओर एक घना अंधेरा छाया है, रोशनी की किरण कहीं दिखाई नहीं दे रही है।

इस बिन्दु पर सोच उभरती है कि हम दायें जाएं चाहे बायें, अगर श्रेष्ठ बनना है तो दूढ़ मनोबल चाहिए। गीता से लेकर जितने ग्रंथ हैं वे सभी हमें यही कहते हैं कि 'मनोबल' ही वह शक्ति है जो भटकते हुए व्यक्ति को लक्ष्य तक पहुंचाती है। घुटने टेके हुए व्यक्ति को हाथ पकड़ कर उठा देती है। अंधेरे में रोशनी दिखाती है। विपरीत स्थिति में भी मनुष्य को कायम रखती है। वरना हम अन्ध-विश्वासों में, ताबीजों, मंत्रों-तंत्रों के चक्कर में मनोबल जुटाने के बहाने और कमजोर हो जाते हैं।

एक दूढ़ मनोबली व्यक्ति के निश्चय के सामने जगत् किस तरह झुक जाता है। बाधाएं अपने आप हट जाती हैं। जब कोई मनुष्य समझता है कि वह किसी काम को नहीं कर सकता तो संसार का कोई भी दार्शनिक सिद्धांत ऐसा नहीं, जिसकी सहायता से वह उस काम को कर सके। यह स्वीकृत सत्य है कि दूढ़ मनोबल से जितने कार्य पूरे होते हैं उतने अन्य किसी मानवीय गुणों से नहीं होते।

सच्चाई की कसौटी पर खरा उतरा हुआ हेनरी का वाक्य है कि अपने सपनों और अपनी महत्वाकांक्षाओं पर अपनी पकड़ ढीली मत पड़ने दीजिए, उनके हाथ से निकल जाने पर आप जीवित तो रहेंगे किन्तु जीवन नहीं रह जाएगा। सचमुच हम जीवित तो हैं लेकिन उसमें जीवन ऊर्जा (संयम, संकल्प और मनोबल) नहीं है। संयम नहीं, संकल्प नहीं, मनोबल नहीं, तो जीवन क्या है? मात्र बुझी हुई राख है। फिर तो वह मृत्युमय जीवन है। भयभीत जीवन है।

हमें इसी जिंदगी से खोजना होगा वह अर्थ, जो मनुष्य को मनुष्य होने की प्रेरणा देता है, संवेदनाओं को देता है ऐसा विस्तार, जिससे जीत ली जाती है बड़ी से बड़ी जंग। हमें चुराने होंगे वे लम्हे, संजोने होंगे वे एहसास, जो कदम-कदम पर जिंदगी के साथ होने की आहट को उमंगों की तरह पिरो दें। रोजमर्रा की सख्त सड़क पर हमें दूढ़ लेना होगा वो कोना, जो रचा लेता है, चाय की प्यालियों के साथ कोई खूबसूरत-सी कविता की पंक्ति। दीवारों में बनानी होंगी वे अलमारियां, जो फ़ैज़ और गालिब की मौजूदगी से कोने-कोने को भींच दे, नज़्मों की रूह में। आचार्य तुलसी और गांधी की-सी जिजीविषा से सराबोर कर दे आती हुई हवाओं को। रंगों और ब्रश की छुअन से उकेरने होंगे ऐसे चेहरे, जो याद दिलाते रहें शांति, सह-जीवन और एकता की तस्वीर को। दरवाजे को देनी होगी वो थाप जो आत्मसात कर ले हर इक टकटकी को सुबह के मिलने पर.. उगाने होंगे वे पौधे, जिनकी टहनियों से छनती सूरज की रोशनी बदल दे दोपहरी के ताप।

जीवन अंधेरा-सा स्याह ही नहीं है, बल्कि रंग-बिरंगा भी है। यह श्वेत है और श्याम भी। जिंदगी की यही सरगम कभी कानों में जीवनराग बनकर घुलती है तो कहीं उठता है संशय का शोर। जीवन को मजबूत बनाते हैं, रिश्ते, लेकिन वे भी साथ की गर्माहट मांगते हैं। सिखाते हैं, मकानों को घर की शक्ल दे दो। ऐसे जिओ कि खुद से पार चले जाओ। किसी से डरना ही हो तो बुरे कामों से डरो। ऐसा कर सके तो हर अहसास, हर काम खूबसूरत होगा और साथ-साथ सुंदर हो जाएगी जिंदगी अपनी। खुद को इसी जिंदगी के बीच देखना तो होगा ही, जिंदगी के सच्चे अर्थों के लिए। उन्हीं छोटे-से जमीन के टुकड़ों पर छोटी-सी जिंदगी के लिए देखना तो होगा, इस दौड़-भाग को। घर को बचाए रखना होगा.. बस मकान होने से, आखिर ईंट और रेत के गारे को सीमेंटों का जुड़ाव कब तक टिकाए रखेगा? इसे प्रेम के स्पर्श से ही सजीव बनाया जा सकता है। लेकिन संशय से भरा हुआ आदमी प्रेम से खाली होता है। पारस्परिक स्नेह, सद्भाव, सौहार्द और विश्वास के अभाव में उसका संदेहशील मन सदैव सुरक्षा के साधन जुटाने में संलग्न रहता है। उसका मन कभी निर्भय नहीं होता, वृत्तियां शान्त नहीं होतीं, संग्रह उसके सुख, संतोष और शांति को सुरसा बन लील जाता है। आचार्य श्री तुलसी ने कहा, 'परिग्रह के साथ लिप्सा का गठबंधन होता है। लिप्सा भय को जन्म देती है और भय निश्चित रूप से हिंसा और संघर्ष का आमंत्रण है।'

जब संग्रह का स्थान त्याग लेता है, शक्ति की अपेक्षा शांति लक्ष्य बनती है, तब अपरिग्रह, अभय और अहिंसा का पूरा वृत्त बनता है तभी भावी जीवन को सुदृढ़ और शुभ आधार मिलता है।

# क्या हम सचमुच आजाद हैं ?



अनिता ललित

देश आजाद, शहर आजाद, गांव आजाद, गली आजाद, घर-परिवार आजाद, मगर फिर ही हम गुलाम हैं अपनी सोच, अपनी इच्छाओं, अपने व्यवहार, अपनी मानसिकता सबके गुलाम हैं।

देशवासी ही एकजुट होकर नहीं रह पा रहे हैं। एक-दूसरे पर गंभीर आरोप लगाकर जनता को गुमराह कर रहे हैं और देश के कानून तक की धज्जियां उड़ा रहे हैं। क्षेत्रवाद और जातिवाद की विषबेल को सींच रहे हैं तो ऐसे में 'आंतकवाद' का फैलना कितना आसान हो जाता है और तब किसी दूसरे देश पर आरोप मढ़ने से पहले कभी कोई अपने दामन में झांककर देखता है कि ऐसा क्यों हुआ? अपनी अमूल्य विरासत जब खुद नहीं सभाल पायेंगे तो बाहर वाले तो फूट का अनुचित लाभ उठावेंगे ही और उसके दुखद गंभीर परिणाम झेलती है मासूम जनता। जो हर समय एक अनजान दिल दहला देने वाले आतंक के डर के साय में सांस ले रही है। ये कैसी आजादी का सुकून है?

बोलने की आजादी मिली तो जिसको देखो, वही भाषण देता है, बहाना कोई भी हो, मगर असली कारण सिर्फ दूसरों की बुराई की आड़ में अपनी अच्छाई का ढोल पीटना होता है या फिर वो बोला जाता है जो बिकता है। उससे क्या नुकसान हो रहा है, ये कोई नहीं देखता! कोई भी दुर्घटना हो, लोग उसकी तह तक जाने की जगह, उसकी आकर्षण व स्वादिष्ट दिखने वाली मलाई का स्वाद लेते हैं उसकी नीचे की जली हुई परत पर कोई मलहम लगाने की नहीं सोचता। उसकी वजह को जड़ से मिटाने की बजाय उसके चटखारे लेते हैं, उस पर अपने हाथ संकते हैं। ऐसे लोग लालच में इस कदर डूबे होते हैं कि उन्हें अपने जमीर की आवाज तक सुनाई नहीं देती।

सरकार चुनने की आजादी मिली तो कहीं उसके हिसाब से अवल नहीं मिली या फिर इस पदवी के लायक कोई नेता नहीं मिला। समझ ही नहीं आता किसको उस बहुमूल्य गद्दी पर बिठाएं। आजकल जनता देखती है कौन कम खराब है जिसे वोट दिया जाए। अच्छे लोग राजनीति में आना नहीं चाहते, वे दायित्व निभाना नहीं चाहते, फिर गुंडाराज नहीं तो क्या होगा? बुराई नेता की पदवी में नहीं हमारे अंदर है।



सरकार चुनने की आजादी मिली तो कहीं उसके हिसाब से अवल नहीं मिली या फिर इस पदवी के लायक कोई नेता नहीं मिला।

क्योंकि जो नेता बना वो हमारी मर्जी से बना और हममें ही से कोई बना।

इसी मजबूरी की आड़ में जनता भी लापरवाह हो अपना कर्तव्य भूल जाती है। कितने लोग तो मतदान के लिए जाते ही नहीं और कुछ बिक जाते हैं और गलत लोगों का चुनाव कर बैठते हैं, जो थोड़े-बहुत समझदार बच जाते हैं उनके मत बेकार चले जाते हैं। नतीजा घूम-फिर कर जनता को ही भुगतना पड़ता है। ये कौन सी आजादी है? जहां धनबल और बाहुबल पर सही-गलत सारे कार्य हो जाते हैं मगर जो निर्बल है, निर्धन है, उसकी आवाज बंद कर दी जाती है चाहे डरा-धमका कर या फिर लाभ देकर। और यही सबसे बड़ा कारण है जो आज किसी अत्याचारी या मुजरिम को सजा नहीं मिल पाती क्योंकि कानून गवाह मांगता है और गवाही देने वाले न्यायालय तक पहुंचते-पहुंचते अपने बयान बदल देते हैं। इससे अधिक दुखद बात और क्या हो सकती है। जिसके कारण देश में अपराधों का सिलसिला बढ़ता ही जा रहा है। ये कैसी उन्नति है? कैसी प्रगति है? कैसी आजादी है?

जिधर देखिए, उधर शोषण हो रहा है। आजकल का सबसे ज्वलंत शोषण का मुद्दा है नारी शोषण, बाल-शोषण! भ्रूण हत्या भी उसी का एक हिस्सा मान लीजिए क्योंकि उसमें भी एक भावी नारी का ही शोषण होता है। कौन है

इसका जिम्मेवार? आए दिन खबरें पढ़ने-सुनने में आती हैं फलां नारी के साथ दुर्व्यवहार हुआ। दुर्व्यवहार भी अब अपनी सीमा लांघ चुका है। कभी-कभी किसी बड़े शहर की सड़क पर, कभी शहर के जेल में, कभी गांव की पंचायत में, तो कभी खुद अपने ही घर में किसी अपने के ही हाथों सोचकर ही मन में वितुष्णा होने लगती है। कोई मशहूर, धनवान हुआ तो स्कैंडल बनकर टीवी और समाचारपत्रों में हफ्तों तक सुर्खियां बनकर सजती हैं और अगर गरीब हुआ तो कहीं घुट-मर कर जिंदा लाश बनकर गुमनामी के अंधेरों में गुम हो जाता है।

अक्सर भीड़ भरी सड़क पर कोई पीछे से हमें पकड़ लेता है, मुड़कर देखो तो भीख मांगते नन्हें बच्चे-बच्चियां होती हैं। कभी सोचा है उन लावारिस जैसे बच्चों को शोषण किस हद को पार कर जाता होगा जो इंसानी भेड़िए अपने घर, मोहल्लों, शहरों में किसी को भी अपना निशाना बनाने में नहीं चूकते वो इन फटे-चीथड़ों में लिपटे मासूम, बेसहारा बच्चों का क्या हश्र करते होंगे। सोचकर ही दिल कांप उठता है। मगर हम नजर चुराकर आगे बढ़ जाते हैं। हम उनसे नहीं खुद से नजरें नहीं मिला पाते। हम सब घर बैठकर किसी के चरित्र पर उंगली उठाते रहते हैं। मगर वो चार उंगलियां जो हमारी ओर इशारा करती है उन्हें अनदेखा कर जाते हैं। क्यों? क्योंकि हम अपनी मानसिकता के गुलाम हैं।

घर-परिवार में देखें कहीं बहू अपनी आजादी की लड़ाई लड़ रही है, तो कहीं सास अपने आधिपत्य के लिए या फिर कहीं सास बहू को अपने इशारों पर नचाना चाहती है, तो कहीं बहू सास को। इसी चक्कर में कहीं बहू घुटकर जीती है तो कहीं सास-ससुरा। इन दोनों के बीच में बेटा बेपेन्दी के लोटे जैसे घनचक्कर बना फिरता है।

बड़े आखिर बड़े है, जितना उनको सम्मान मिलना चाहिए, उतना ही उनको अपना बड़प्पन बनाए रखना चाहिए। छोटे-छोटे ही हैं उनको अपनी स्वतंत्रता का उपयोग एक सीमा में रहकर ही करना चाहिए। एक बात हमेशा याद रखनी चाहिए हर कोई सम्मान का अधिकारी है मगर सम्मान छीना नहीं जाता, दिल से कमाया जाता है। कहीं-कहीं पति पत्नी को बांधकर रखना चाहता है तो कहीं पत्नी पति को अपने इशारों पर नचाना चाहती है। हर किसी को अपने हिस्से की जिंदगी जीने का हक है तो फिर इतनी खींचतान क्यों? इसका जिम्मेदार कौन? खुद हम! क्योंकि हम अपनी ओछी सोच और व्यवहार के गुलाम हैं।

इतना सब सोचने के बाद अक्सर यही प्रश्न दिमाग में उठता है कि क्या हम सचमुच आजाद हैं? जब अपने ही घर में हम आजादी की सांस नहीं ले पाते तो देश की आजादी क्या सभालेंगे?

-1/16, विवेक खंड, गोमती नगर  
लखनऊ-226010 (उत्तर प्रदेश)





जूलिया फर्नांडिस

आप एक बेहतरीन इंसान हो सकते हैं। भीतर तक कोमल भावों से भरे, जिसने कभी किसी को ठेस नहीं पहुंचाई हो। इसके बावजूद कभी-न-कभी आपका पाला किसी ऐसे शख्स से जरूर पड़ा होगा, जिससे बात-बताव करने में आपके पसीने छूट गये होंगे।

मैं विवादों से बचती हूँ, कभी किसी से पंगे नहीं लेती। किसी को सलाह सिर्फ मांगे जाने पर ही देती हूँ, वरना अपना मुंह बंद रखती हूँ। मैं शायद ही कभी किसी के निजी मामलों में टांग अड़ाती हूँ। फिर भी अपने अनुभव से मुझे यही महसूस हुआ है कि आपका अच्छा होना इस बात की गारंटी नहीं है कि कोई दूसरा आपको परेशान नहीं करेगा।

हम अपने दिन-ब-दिन की जिंदगी में कितने ही लोगों से मिलते हैं, जिनमें अच्छे, बुरे, मजाकिया, अक्खड़, घमंडी और विनम्र- हर तरह के लोग होते हैं। हर शख्स या तो आपकी जिंदगी में कुछ जोड़ जाता है या फिर कुछ छोड़ जाता है। एक सकारात्मक सोच वाला इंसान होने की वजह से मैं हमेशा मिलने वाले शख्स में अच्छाइयों को तलाशती हूँ। जब मुझे किसी का कोई नकारात्मक पहलू दिखाई देता है तो मैं उसे जितना मुमकिन हो, नजरअंदाज करती हूँ और अपने को समझाती हूँ कि अगर मैं परफेक्ट नहीं हूँ तो दूसरों से ऐसी उम्मीद कैसे कर सकती हूँ।

# बड़ा अजीब आदमी है ये

7



लेकिन मैं कई बार बिल्कुल समझ नहीं पाती, जब किसी ऐसे अजीब शख्स से सामना होता है, जिसे डील करना बहुत मुश्किल होता है। ऐसा शख्स दोस्त या परिवार का हिस्सा हो सकता है या फिर ऑफिस में साथ काम करने वाला। मैं किसी ऐसे के बारे में बात कर रही हूँ, जिसे चाह के भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। ऐसे लोग किसी भी तरह आपको अच्छा महसूस नहीं कराते, लेकिन फिर भी आपको उनका सामना करना होता है। उनसे बातें करनी होती हैं। वे आपको ऐसी बहसों और विवादों में घसीट लेते हैं, जिनसे आप किसी भी सूरत में बचना चाहते हैं।

ऐसे लोगों को जवाब देने का सबसे आम तरीका उनसे उन्हीं की भाषा में बात करना है। लेकिन ऐसा करने से आपके और उस

अजीब बर्ताव वाले शख्स के बीच का फर्क मिट जाएगा। और यह अपने आप में बहुत बुरा अहसास होगा कि किसी ने आपके मूल स्वभाव को बदल दिया और आपके किसी ऐसे पहलू को उभार दिया, जिसे आप कभी पहचान नहीं बनाना चाहेंगे। यही ऐसे लोगों से डील करने में सबसे खतरनाक बात है। इनमें आपका सबसे बदसूरत चेहरा दुनिया के सामने उजागर कर देने की ताकत होती है तो अपने भीतर की शांति और अच्छाई को बनाए रखते हुए ऐसे लोगों से कैसे निपटा जाए?

अपने अनुभव से मैंने इस सच्चाई को कबूल करना सीख लिया है कि ऐसे लोग हमेशा मेरे आसपास किसी-न-किसी रूप में बने रहेंगे। फिर मैं खुद को समझाती हूँ कि ऐसे लोगों को कभी बदला नहीं जा सकता है। बरसों बाद भी आपके प्रति ऐसे लोगों के नजरिए में बहुत थोड़ा बदलाव ही दिख सकता है। इसलिए जैसे यह अजीब बर्ताव करने वाला शख्स अपनी जगह से नहीं हिलता, वैसे ही मैं भी वहीं खड़ी रहती हूँ, जहाँ थी। ऐसा इंसान आपको धैर्य और भावनात्मक मजबूती के हर पाठ को दुहराने का बेहतरीन मौका देता है और मैं वही करती हूँ।

ऐसे शख्स को यह मौका न दें कि वह हमें बुरे बंदे में तब्दील कर दे। उसे अपने में कटुता पैदा करने की हैसियत मत दें। उसे तो बस ईश्वर के हवाले कर दें और प्रार्थना करें कि आपको अपने मूल स्वभाव में टिके रहने की ताकत मिले। ●



डॉ. प्रेम गुप्ता

## वास्तु: मानने से मिलता है फल

कहते हैं किसी को किस्मत से ज्यादा नहीं मिलता लेकिन कई बार अनेक बाधाओं के कारण किस्मत में लिखी धन-समृद्धि भी प्राप्त नहीं होती। वास्तु को मानने वाले अगर इसके मुताबिक काम करें तो उन्हें वह मिल सकता है जो अब तक नहीं मिला है।

**पूर्व दिशा:** यहां घर की संपत्ति और तिजोरी रखना बहुत शुभ होता है और उसमें बढ़ोतरी होती रहती है।

**पश्चिम दिशा:** यहां धन संपत्ति और आभूषण रखे जाएं तो साधारण ही शुभता का लाभ मिलता है। परन्तु घर का मुखिया अपने स्त्री-पुरुष मित्रों का सहयोग होने के बाद भी बड़ी कठिनाई के साथ धन कमा पाता है।

**उत्तर दिशा:** घर की इस दिशा में नकदी व आभूषण जिस अलमारी में रखते हैं, वह अलमारी भवन की उत्तर दिशा के कमरे में दक्षिण की दीवार से लगाकर रखना चाहिए। इस प्रकार रखने से अलमारी उत्तर दिशा की ओर खुलेगी, उसमें रखे गए पैसे और आभूषण में हमेशा वृद्धि होती रहेगी।

**दक्षिण दिशा:** इस दिशा में धन, सोना, चांदी और आभूषण रखने से नुकसान तो नहीं होता परन्तु बढ़ोतरी भी विशेष नहीं होती है।

**ईशान कोण:** यहां पैसा, धन और आभूषण रखे जाएं तो यह दर्शाता है कि घर का मुखिया बुद्धिमान है और यदि यह उत्तर ईशान में रखें हो तो घर की एक कन्या संतान और यदि पूर्व ईशान में रखे हों तो एक पुत्र संतान बहुत बुद्धिमान और प्रसिद्ध होता है।

**अग्नेय कोण:** यहां धन रखने से धन घटता है, क्योंकि घर के मुखिया की आमदनी घर के खर्च से कम होने के कारण कर्ज की स्थिति बनी रहती है।

**नैऋत्य कोण:** यहां धन, महंगा सामान और

आभूषण रखे जाएं तो वह टिकते जरूर हैं, किन्तु एक बात अवश्य रहती है कि यह धन और सामान्य गलत ढंग से कमाया हुआ होता है। वायव्य कोण: यहां धन रखा हो तो खर्च जितनी आमदनी जुटा पाना मुश्किल होता है। ऐसे व्यक्ति का बजट हमेशा गड़बड़ाया रहता है और कर्जदारों से सताया जाता है।

सीढ़ियों के नीचे तिजोरी रखना शुभ नहीं होता है। सीढ़ियों या टॉयलेट के सामने भी तिजोरी नहीं रखना चाहिए। तिजोरी वाले कमरे में कबाड़ या मकड़ी के जाले होने से नकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है।

घर की तिजोरी के पल्ले पर बैठी हुई लक्ष्मीजी की तस्वीर जिसमें दो हाथी सूंड उठाए नजर आते हैं, लगाना बड़ा शुभ होता है। तिजोरी वाले कमरे का रंग क्रीम या ऑफ व्हाइट रखना चाहिए।

-315, कमला स्पेस,  
खीरा नगर के समीप  
एस.वी. रोड, सांताक्रूज (वेस्ट)  
मुंबई-400054 (महाराष्ट्र)

# आध्यात्मिक उन्नयन के आधार



डॉ. महावीरराज गेलड़ा

**आ**ध्यात्मिक उन्नयन का अभिप्राय चेतना का ऊर्ध्वारोहण कहा जा सकता है। इससे भीतर का प्रकाश प्रकट होता है। जैन धर्म (तत्त्वार्थ सूत्र) में सम्यक दर्शन, ज्ञान और चरित्र को प्राप्त करने को आत्मा का उन्नयन कहा है। संसार परिभ्रमण करने वाली आत्मा का सर्वाधिक महत्वपूर्ण पक्ष है- कर्म बंधन से मुक्ति। जैन सिद्धांत दीपिका में कहा है-

आत्मशुद्धि साधनं धर्मः। सुधर्मा स्वामी कहते हैं- मैंने सुना और अनुभव से जाना है कि बंधन मुक्ति अपने ही भीतर है। अपने पुरुषार्थ से ही आत्मा मुक्त होती है।

आध्यात्मिक उन्नयन का मुख्य आधार है- धर्म। धर्म शब्द का अर्थ अत्यंत व्यापक रहा है। उत्तराध्ययन के 14वें अध्ययन में धर्म के महत्व को प्रतिपादित करते हुए एक सुन्दर प्रसंग उपस्थित किया है। भृगु पुरोहित जब अपने पुत्र और पत्नी के साथ भोगों को छोड़कर प्रवर्जित हुआ तो वहां के राजा ने भृगु के प्रचुर और प्रधान धन-धान्य आदि को लेना चाहा, तब महारानी कमलावती ने राजा को सावधान करते हुए कहा-“राजन्! वमन खाने वाले पुरुष की प्रशंसा नहीं होती। तुम ब्राह्मण के द्वारा परित्यक्त धन को लेना चाहते हो। ये क्या है?” (14/38)

इसी प्रकार इच्छा सीमित करने के लिए ये शाश्वत स्वर भी उभरे हैं-“यदि समूचा जगत तुम्हें मिल जाए अथवा समूचा धन तुम्हारा हो जाए तो भी वह तुम्हारी इच्छा-पूर्ति के लिए पर्याप्त नहीं होगा और वह तुम्हें त्राण भी नहीं दे सकेगा।” (14/39)

ऐसा समझकर व्यक्ति तृष्णा को सीमित करें। वर्तमान में बढ़ता भ्रष्टाचार बढ़ती हुई तृष्णा का संकेत दे रही है। तृष्णा जब तक अनिवार्य आवश्यकताओं की पूर्ति करती रहे तो उसका बुरा प्रभाव जनता पर नहीं पड़ता।

भावना से ओत-प्रोत कमलावती कहती है-“राजन् इन मनोरम काम-भोगों को छोड़कर जब कभी मरना होगा हे नरदेव! एक धर्म ही त्राण है। इसके सिवाय कोई दूसरी वस्तु त्राण नहीं हो सकती।” (14/40)

जैन धर्म में वे सभी क्रियाएं धार्मिक है जिनमें राग-द्वेष का अभाव है। राग द्वेष के अभाव में समतामय जीवन प्रकट होता है और



समता का विधायक पक्ष है-संयम। संयम का संबंध समस्त जीवन से है। समाज में परस्परता से जीना होता है। अतः संयमित जीना आवश्यक है। यहीं से व्रत-परम्परा का प्रादुर्भाव हुआ है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह, इन व्रतों का संबंध स्वयं से जितना है उससे अधिक दूसरों से है। दूसरा पक्ष जब उपस्थित होता है तब नैतिकता की धारणा प्रबल होती है। दूसरों के साथ अन्याय मत करो, दूसरों के अधिकारों का हनन मत करो, दूसरों के स्वत्व पर अपना अधिकार मत जमाओ यह अध्यात्म प्रसूत नैतिकता का घोष है।

जहां आध्यात्मिकता से जुड़ी हुई नैतिकता होगी, वहां अन्याय नहीं होगा क्योंकि आत्मतुला का सिद्धांत प्रभावी होगा। नैतिकता को विश्व धर्म की संज्ञा दी जा सकती है क्योंकि यह सबके द्वारा मान्य है। किसी धर्म का अनुयायी हो, नैतिकता को अस्वीकार नहीं कर सकता।

समाज है तो समस्याएं रहेंगी। इसका कारण यह है कि व्यक्ति समाज से बंधता जरूर है किन्तु मूल वैयक्तिक प्रवृत्ति को छोड़ता नहीं है। समाज के माध्यम से स्वयं की उन्नति चाहता है, स्वयं की परिधि बढ़ाता है तो अपना परिवार, अपना गांव, अपना शहर आदि अपनाता हुआ, एक विभाजक मनोवृत्ति का निर्माण कर लेता है। सामाजिकता, कार्यवाहक जैसी होती है। अपने लिए समाज से कुछ मिलता है, तब तक वह सामाजिक बना रहता है किन्तु जहां अपने स्वार्थ की क्षति मालूम होती है, वह असामाजिक हो जाता है। वैयक्तिक सम्पत्ति का जितना ध्यान होता है उतना सामाजिक सम्पत्ति का नहीं होता। जैन धर्म में ‘मेरे पन’ के भाव को, मूर्च्छा को, परिग्रह कहा है। परिग्रह भाव से मुक्त होकर, इच्छा अल्पीकरण करने से सामाजिकता का स्वस्थ निर्वाह होता है। आज का व्यक्ति जिस भाषा में सोचता है उस पर एक व्यंग्य है कि एक आदमी बोला-मियाजी! आम आये हैं।

मिया ने कहा-मुझे क्या? वह बोला-आपके ही आए हैं। मिया ने कहा-फिर तुझे क्या? कोई भी व्यक्ति स्वयं के जीवन में हस्तक्षेप नहीं चाहता।

व्रतों की परम्परा में एक महत्वपूर्ण नियम है- अदत्तादान। जिस वस्तु पर अपना अधिकार नहीं, उस वस्तु को लेना अदत्तादान है। भ्रष्टाचार, अदत्तादान की श्रेणी में आता है। अदत्तादान की प्रवृत्ति, समाज में विषमता, भय और सन्देह पैदा करती है। आज इस प्रवृत्ति से व्यक्ति, नौकरशाही, राजनेता आदि सभी कहीं गहरे में, तो कहीं आंशिक रूप से ग्रस्त है। प्राचीनकाल में दान के संदर्भ में भी एक मर्यादा थी। बिना दिये हुये को लेना अपराध माना जाता था। एक समय था जब गुप्तकाल में, लोग घरों पर ताला नहीं लगाते थे लेकिन आज भ्रष्टाचार से समाज कमजोर हुआ है। यह सही है कि गरीबी अनेक विकृतियों को जन्म देती है लेकिन जो संपन्न हैं वे भ्रष्टाचार में अधिक लिप्त हैं यह समाज के लिए खतरे का संदेश है। इसका सुधार आत्मपक्ष को पुष्ट करने पर ही हो सकता है।

जैन धर्म में श्रावक की आचार संहिता है उसमें किसी भी आजीविका विच्छेद करने को अनैतिक कहा है। जैनों का अपरिग्रह का सिद्धांत भ्रष्टाचार-उन्मूलन में सार्थक हो सकता है। इसके लिए पदार्थोन्मुखी प्रवृत्ति को छोड़ना होगा। गृहस्थ के लिए एक सीमा तक भोग परिग्रह समाज में समस्या पैदा नहीं करता है लेकिन जिस वस्तु की वर्तमान में तथा भविष्य में भी आवश्यकता नहीं है उसे भी संग्रह करना समाज में विषमता पैदा करना है, यही परिग्रह है। असीमित सुविधा और भोग की लालसा ही समस्या है। इसे प्राप्त करने के लिए व्यक्ति भ्रष्टाचार का सहारा लेता है किसी ने कहा है-“भ्रष्टाचार से धन कमाकर आप पत्नी के हाथों में हीरे की चूड़ियां तो पहना सकते हो, पर इस अपराध के कारण आपके हाथों में लोहे की हथकड़ियां आ गईं तो कैसे बचोगे?” ●



# प्रेम दूसरों के बाग से चुराया हुआ फूल नहीं है



अमृत साधना



जिनके सहारे मनुष्य आसमान में उड़ सकता है। अकेला प्रेम यह उड़ान भरने में असमर्थ है, क्योंकि जिसे हम प्रेम कहते हैं, वह भावुकता बन जाता है। लेकिन प्रेमी यदि ध्यान का सहारा ले तो उसके प्रेम को ध्यान की शक्ति मिलेगी।

ओशो ने प्रेम के विषय पर विस्तार से बात की है। उन्होंने मूल प्रश्न उठाया है कि अधिकांश प्रेम संबंध असफल क्यों होते हैं? वह इसलिए क्योंकि प्रेम में ध्यान का संबल नहीं होता। ध्यान प्रेम को स्थिरता देता है, प्रेम के घाव सहने की ताकत देता है। ध्यान के द्वारा भावों की सफाई होती है। ईर्ष्या हो, क्रोध हो, नफरत हो, असुरक्षा का भाव हो या एक-दूसरे को पकड़ कर रखने की वृत्ति हो- ये सब ध्यान की विधियों द्वारा निष्कासित किए जा सकते हैं। इन्हें एक-दूसरे पर मत फेंकें, इसकी बजाय सूने आकाश में इनका रेचन करें।

जो नकारात्मक भाव प्रेम के मधुर रिश्ते को गंदा करते हैं, उनका यदि ध्यान में रेचन कर लें, तो विशुद्ध स्नेह बचेगा, मैत्री भाव बचेगा- जो धूप के सुगंध की तरह दोनों के अंतस को सुगंधित करेगा। ध्यान रहे, स्वतंत्रता प्रेम की आत्मा है। आप अपने प्रेमी को जितनी स्वतंत्रता देंगे, उतना आपका प्रेम फलेगा-फूलेगा। जैसे हर फूल को खिलने के लिए हमने हिस्से का आकाश चाहिए, वैसे ही हर व्यक्ति को खिलने के लिए एकांत चाहिए। प्रेम की सफलता की कुंजी है कभी साथ-साथ, तो कभी अकेले। यह हर संबंध की लय है। इस लय के साथ आप आगे बढ़ें तो प्रेम आपके लिए जीवन का असीम खजाना लेकर आ सकता है। ●

**प्रे**म एक ऐसी अद्भुत संजीवनी है जिसके लिए सृष्टि का हर प्राणी तरसता है। .. फिर चाहे वे पशु हों, पक्षी हों या मनुष्य। प्रेम की शक्ति सबको एक नया जीवन देती है। हर कोई चाहता है कि मैं किसी को प्रेम करूँ और मुझे कोई प्रेम करे। यह प्राणों की गहरी प्यास है, सबके भीतर जलती है इसकी लौ, लेकिन सभी लोग प्यासे के प्यासे रह जाते हैं।

जैसे-जैसे बुद्धि विकसित हुई, महत्वाकांक्षा और लालच बढ़ता गया। वैसे-वैसे मनुष्य का प्रेम की क्षमता कम होती गई। दिमाग मजबूत होता गया और दिल सिकुड़ता गया। आधुनिक प्रेम आई लव यू के जुमले में ही सिमटकर रह गया है। अधिकतर लोगों को प्रेम दर्शाते हुए एक संकोच सा होता है। वह सच्चा, सघन प्रेम फिल्मों में, कविताओं में और उपन्यासों में तो दिखाई देता है, लेकिन हकीकत में बिल्कुल नहीं।

अमृता प्रीतम ने एक जगह लिखा है, आज मैं किसी के मुंह से प्रेम और भक्ति जैसे

अल्फाज सुनती भी हूँ तो ऐसे घबराए हुए से मानो वे दूसरों के बाग से चुराए हुए फूल हों। बात सटीक है। समाज ने प्रेम के इर्दगिर्द जो अपराध भाव का जाल बुन दिया है, उससे वाकई ऐसा लगता है कि किसी से प्रेम हुआ यानी चोरी कर रहे हैं।

प्रेम का पौधा अपने हृदय की भूमि में उगाना पड़ता है। न यह उधार मिलता है, न चोरी से मिलता है। हर व्यक्ति में प्रेम सिर्फ एक बीज के रूप में होता है, उस बीज को बोना पड़ता है, उसकी देखभाल करनी पड़ती है, उसके बढ़ने की बाट जोहनी पड़ती है। अगर यह सब नहीं किया तो प्रेम सुप्त अवस्था में छिपा रह जाएगा।

प्रेम की चाहत तो लोगों में बहुत होती है, लेकिन उसके लिए वह माहौल नहीं है जिसमें प्रेम पनपे। प्रेम की वह गहराई खो गई है जो भावना के समुंद्र को अपने सीने में समा ले। इस बुद्धिजीवी युग में भला प्रेम कैसे पनपेगा? शिक्षा संस्थान प्रेम का विज्ञान और प्रेम की कला नहीं सिखाता। इसे तो जीवन की पाठशाला में अनेक खट्टे-मीठे अनुभवों से गुजर कर ही सीखना पड़ता है।

ओशो की अंतर्दृष्टि है कि प्रेम के साथ ध्यान को जोड़ें। ध्यान और प्रेम दो पंख हैं,

## दीर्घायु व निरोगी बनाता है महामृत्युंजय मंत्र

**म**हामृत्युंजय मंत्र आपको निरोगी और दीर्घायु बना सकता है क्योंकि शब्द ही अपने में संपूर्ण मंत्र होता है और मंत्र में ही शक्ति है। शास्त्रों की मान्यता है कि जो व्यक्ति महामृत्युंजय मंत्र का जप प्रतिदिन करता है वह निरोगी होकर दीर्घायु रहता है। इस मंत्र के प्रकार और जप विधि निम्न प्रकार है-

एक अक्षर मंत्र- हौं, तीन अक्षर मंत्र- ऊँ जूं सः, चार अक्षर मंत्र- ऊँ वं जूं सः, नौ अक्षर मंत्र- ऊँ जूं सः पालय पालय, दस अक्षर मंत्र- ऊँ जूं सः मां पालय पालय (दूसरे व्यक्ति के लिए जप करते समय मां के स्थान पर उस व्यक्ति का नाम लिया जाएगा।)

**वेदोक्त मंत्र**

**त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।**

**उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥**

उपयुक्त मंत्र 32 अक्षरों का है। ऊँ लगा देने से 33 अक्षर हो जाते हैं। 33 देवता अर्थात् शक्तियाँ हैं- वसु 8, रुद्र 11, आदित्य 12, प्रजापति 1, वषट 1।

**संजीवनी मंत्र**

**ऊँ हौं जूं सः। ऊँ भूर्भवः स्वः त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।**



**उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्। स्वः भुवः भूः ऊँ॥**

**महामृत्युंजय का प्रभावशाली मंत्र**

**ऊँ हौं जूं सः। ऊँ भूर्भवः स्वः। ऊँ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।**

**उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्। स्वः भुवः भूः ऊँ॥**

**जप करने की विधि**

● लघु अनुष्ठान में 9 दिन में 27 माला नित्य के हिसाब से जपें। मध्यम अनुष्ठान में 40 दिन में 33 माला रोजाना जपें। महाअनुष्ठान में 66 माला नित्य के हिसाब से जप उतने लाख मंत्रों का होगा जितने अक्षर उस मंत्र में हैं।

● मंत्रानुष्ठान प्रारंभ करते समय पूर्व दिशा की ओर मुंह करके बैठें। शुद्ध घी का दीपक जलता रहे। मंत्र गणना रुद्राक्ष की माला से करें।

● भगवान शंकर से क्षमा याचना करें- हे सदाशिव मैं पूजा-अर्चना की विधि नहीं जानता, आपकी कृपा के बिना कुछ भी संभव नहीं है। मुझ पर कृपा करें।

-मुरली कांठेड़, दिल्ली



डॉ. अमरेश मुनि 'निराला'

इस लोक में ऐसा बहुत कुछ घटित होता है जो किसी को नजर नहीं आता। जगत में ध्यान के द्वारा बहुत कुछ जाना जा सकता है लेकिन सभी लोग ध्यानी नहीं होते, सभी साधक नहीं होते। अध्यात्म की राह पर चलने वाले लोगों की अपनी एक दिनचर्या होती है। ज्यादातर लोग उस दिनचर्या की अनुपालना करते हुए अपना जीवन गुजार लेते हैं।

इस लोक में वह जिससे परम कुछ नहीं हो सकता उसे जानने का यत्न करें तो इसी नतीजे तक पहुंचा जा सकता है कि अशेष कर्मों का विशोधन कर सिद्धि को प्राप्त होने से परम कुछ भी नहीं है। अपने जीवनकाल में भगवान ने ज्ञान व दर्शन तथा शील द्वारा अशेष कर्मों का विशोधन कर सिद्धि प्राप्त की। भगवान केवली हुए, सिद्ध हुए, तीर्थकर हो गए। कहा जाता है कि भगवान परम्परा के कारण हैं किन्तु परम्परा में नहीं है। तीर्थकर का सर्वोच्च स्थान ही उनकी पहचान है। तीर्थकर किसी के शिष्य नहीं होते और उनका कोई शिष्य तीर्थकर नहीं होता। मुख्य बात यह है कि अपने अशेष कर्मों का विशोधन कर सिद्धि प्राप्त करने से परम इस जगत में और कुछ नहीं होता है।

जगत में जो परम है उसे विचार से अलग कर नहीं देखा जा सकता। पंचतत्वों की देह नहीं रहती पर विचार संपदा के साथ आज भी इस जगत में और सर्वत्र विराजित है। विश्व के मौजूदा स्वरूप को देखें तो लगता है आज विश्व को सबसे पहले व सबसे अधिक महाश्रमण भगवान महावीर की विचार संपदा की ही आवश्यकता है।

भगवान महावीर को देखने की मेरी अपनी दृष्टि है, एक बिम्ब है। वह बिम्ब जिसे मैंने प्राप्त

● छोटे बच्चों को आंखों में काजल लगाकर माथे पर भी काजल का ही टीका लगा देते हैं। इससे बालक को बुरी नजर नहीं लगती। बड़े बच्चों को भी मां-बहनें विशेषकर नवरात्र के दिनों में काजल लगाती हैं।

● शनिवार के दिन हनुमान मंदिर में प्रेमपूर्वक हनुमानजी की आराधना कर उनके कंधे पर सिंदूर लगाकर नजर लगे हुए व्यक्ति के माथे पर लगाने से बुरी नजर का प्रभाव दूर होता है।

● लाल मिर्च, अजवायन और पीली सरसों को एक मिट्टी के छोटे बर्तन में आग लेकर उसमें जलाते हैं। इसका धुआं नजर लगे बच्चे को तपाते हैं तो बच्चों को रोना, छरियाना आदि सब बुरी नजर का प्रभाव ठीक हो जाता है।

● खाने के समय किसी व्यक्ति की बुरी नजर

शुद्ध शुद्धी परिवार | सितंबर 2013

# सूरत बदलनी चाहिए



किया और अपने भीतर सहेजा है। ऐसे में लगता है कि आज भगवान महावीर को नहीं, महावीर की मानें तो इस संसार का स्वरूप बदल सकता है। आज यह संसार यदि महावीर की मानें तो यह एक बेहतर संसार हो सकता है जिसकी कल्पना स्वयं महाश्रमण ने की थी।

भगवान महावीर ने दुनिया को नेतृत्व दिया और दी एक ऐसी विचार संपदा जिसका महत्व और प्रासंगिकता आज भी निर्विवाद है। ऐसे में लगता है कि हम व्यक्ति से आगे बढ़कर विचार को आत्मसात करें। कहने-सुनने में यह बात किसी को कड़वी लग सकती है पर बात यह है कि आज महावीर की मानें तो इस दुनिया की तस्वीर बदल सकती है। दुनिया की तकदीर और तस्वीर बदलने का दावा करने वाले लोग महावीर के रास्ते पर नहीं चल रहे हैं। हां, वे दुनिया को बदलने की इच्छा शक्ति अवश्य रखते हैं पर वे लोग भी प्रतिशोध से लबालब भरे हुए हैं और हिंसा से विलग चिंतन नहीं रखते।

भगवान ने कहा है किसी प्राणी को आहत मत करो, किसी प्राणी को पराधीन मत करो, हद से ज्यादा परिग्रह मत करो, किसी प्राणी को परितप्त मत करो, क्रोध मत करो, बुरा चिंतन

मत करो, असत्य मत बोलो, क्रोध मत करो, क्या दुनिया की तस्वीर बदल देने निकले दुनिया के मौजूदा स्वयंभू नायक इस विचार संपदा का अनुसरण कर रहे हैं? ऐसे में वे दुनिया की तस्वीर बदल कर इस दुनिया को बेहतर शक्ति नहीं दे सकते। धर्म, राष्ट्र, राजनीति के ऐसे ठेकेदारों से कोई पूछना चाहता है क्या स्वतंत्रता के बाद भी बंटवारे होते हैं? क्या मंदिर मस्जिद गुरुद्वारे भी हत्यारे होते हैं?

महावीर का नाम लेकर महावीर के विचारों के विपरीत चलने वाले लोगों से कोई उम्मीद हम क्यों करें? इससे कोई लाभ होने वाला नहीं है। लाभ होगा तो सिर्फ इस प्रयास से ही होगा कि यह दुनिया महावीर की बातों को मान लें, महावीर को अपने भीतर समाहित कर लें।

यदि आप सचमुच कुछ बदल डालना चाहते हैं तो आपको अपने प्रयासों के साथ ईमानदार होना होगा। आप गृहस्थजन महाप्रभु की वंदना करते हैं। आप अपनी ज़िंदगी की सूरत बदलने के लिए महावीर की विचार संपदा को आत्मसात करें। यह किसी चित्र पर पुष्प अर्पित कर देने या कोई प्रतिमा बना कर राजनीति का मेला जुटा लेने से ही बड़ी बात होगी। ●

## बुरी नजर से बचने के उपाय

लग जाती है, तो ऐसे में इमली की तीन छोटी डालियों को लेकर आग में जलाकर नजर लगे व्यक्ति के माथे पर से सात बार घुमाकर पानी में बुझा देते हैं और उस पानी को रोगी को पिलाने से नजर दोष दूर होते देखा गया है।

● यदि नजर आदि की कोई बाहरी बाधा प्रसित है तो घर के पास के वृक्ष की जड़ में शाम को थोड़ा दूध डालकर अगरबत्ती जलाकर रख दें तो बाहरी बाधा नष्ट होती है।

● भवन निर्माण के समय भवन के ऊपर तथा साग-सब्जी की खेती में भी डंडे के सहारे एक हांडी के बाहरी भाग को काजल से पोतकर उस

पर सिन्दूर का टीका लगाकर अथवा राक्षस का मुंह बनाकर टांग देने से नजर नहीं लगती।

● नमक, राई, लहसुन, प्याज के सूखे छिलके व सूखी मिर्च अंगारों पर डालकर उस आग को रोगी के ऊपर सात बार घुमाने से बुरी नजर का दोष मिटता है।

● यदि किसी बच्चे पर बुरी नजर लगी हो और यह निश्चित हो कि अमुक स्त्री या पुरुष की नजर उस पर लगी है तो उस स्त्री-पुरुष को घर पर प्रेम से ही बुलाकर सिर पर उसका हाथ फेरवाने से लाभ होता है।

-योगेश गर्ग, भीलवाड़ा





श्री श्री रविशंकर

# प्रेम के क्या चिन्ह हैं ?



जब तुम किसी को प्रेम करते हो, तुम उनमें कोई बुराई नहीं देखते। यदि उनमें कोई त्रुटि दिखाई भी देती है, तो तुम उसकी सफाई पेश करते हो और कहते हो, सभी ऐसा करते हैं, यह तो सामान्य बात है। जितना अधिक तुम करते हो, उतना ही अधिक तुम उनके लिए करना चाहते हो, तुम्हें लगता है कि तुमने उनके लिए पर्याप्त नहीं किया। वे हमेशा तुम्हारे मन में रहते हैं।

एक साधारण सी चीज विशेष हो जाती है, जैसे अपनी दादी को देखकर आंख मिचकाता हुआ एक शिशु। तुम चाहते हो कि वे एकमात्र तुम्हारे ही होकर रहें। जब तुम किसी को प्यार करते हो, तुम उन्हें हमेशा खुश देखना चाहते हो और उनके लिए सब कुछ सर्वश्रेष्ठ चाहते हो। साथ ही, छोटी-छोटी बातों भी तुम्हें चोट पहुंचाती हैं।

जब किसी के लिए कामना करते हो, तब उसी की कामना करते हो न जो उनके पास नहीं है? हां!

तो जब तुम शुभकामना कहते हो, तुम्हारे तात्पर्य हैं कि अभी सब कुछ श्रेष्ठ नहीं है। अब,

मैं कहता हूँ अब, यह क्षण ही सर्वश्रेष्ठ है, शुभ है यदि तुम समझ जाओ, तभी तुम्हारा कल और बेहतर होगा।

जब बहुत गहरा प्रेम होता है, तब तुम किसी भी गलतफहमी के लिए पूरी जिम्मेवारी लेते हो। पल भर के लिए, ऊपरी तौर से, तुम निराशा व्यक्त कर सकते हो, परन्तु जब तुम इसे दिल से नहीं महसूस करते, तब तुम पूरी तरह से आपस में सहमत होते हो। तुम प्रेम की ऐसी स्थिति में हो जहां सभी समस्याएं और मतभेद मिट गए हैं और केवल प्रेम झलकता है।

प्रायः हम अपने मतभेदों में उलझ जाते हैं क्योंकि हम अपने स्वभाव से दूर हो गए हैं। प्रेम के नाम पर हम दूसरे व्यक्ति को इच्छानुसार चलाना चाहते हैं। यह स्वाभाविक है कि जब हम किसी से प्रेम करते हैं तो हम चाहते हैं कि वे पूर्ण हो- त्रुटिरहित।

पहाड़ी के ऊपर से तुम जमीन के गड्ढों को नहीं देख सकते, हवाई जहाज से देखने पर पृथ्वी समतल नजर आती है। इसी प्रकार जब चेतना विस्मृत होती है, तुम्हें दूसरों की त्रुटियां नहीं नजर आती हैं। परन्तु यदि जमीन पर आओ, तो तुम हमेशा गड्ढों को देखते हो। और जब तुम गड्ढों को भरना चाहते हो, तुम्हें उन्हें देखना ही होगा। हवा में रहकर तुम घर नहीं बना सकते। गड्ढों को देखे बिना, उनको भरे बिना, कंकड़-पत्थर हटाए बिना तुम जमीन को जोत नहीं सकते।

इसीलिए जब तुम किसी को प्रेम करते हो, तुम्हें उनके सभी दोष दिखाई देते हैं। परन्तु दोष देखने से प्रेम नष्ट होता है। गड्ढों को भरने के बदले हम उनसे दूर भागते हैं। जब तुम किसी से प्रेम करते हो और उनमें दोष ही दोष देखते हो, उनके साथ रहो और गड्ढे भरने में उनकी मदद करो। यही प्रज्ञा है। ●

## भालुका: जहां श्रीकृष्ण ने त्यागे थे प्राण



माधवी रंजना

सोमनाथ तीर्थ क्षेत्र भगवान शिव के साथ ही भगवान श्रीकृष्ण के जीवन से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। भागवत पुराण में श्रीकृष्ण के देवलोक गमन की कथा आती है। श्रीकृष्ण के पांव में जरा नामक व्याध का तीर लगा था।

त्रिवेणी के तट पर श्रीकृष्ण की बड़े भाई बलदेव से वार्ता हुई। श्रीकृष्ण ने कहा, 'भैया अब इस लोक से जाने का वक्त आ गया है।' इसके बाद श्रीकृष्ण विद्युत बनकर मेघमाला में विलीन हो गए। इस तरह उन्होंने धरती छोड़ वैकुण्ठ धाम का सफर तय किया। इसके साथ ही बलदेव ने भी अपनी असली रूप (शेषनाग का) धारण किया और नदी के मार्ग से पाताल लोक को प्रस्थान कर गए।



सोमनाथ से छह किलोमीटर दूर से वेरावल मार्ग पर भालुका तीर्थ वही जगह है, जहां वन में विश्राम करते समय श्रीकृष्ण को जरा नामक व्याध का तीर लगा था। कहा जाता है कि त्रेता युग में राम ने बाली को धोखे से तीर मारा था। प्रभु ने कहा था कि मैं भी तुम्हें मौका दूंगा। द्वापर युग में बाली बहेलिए के रूप में था। यहां श्रीकृष्ण की लेटी हुई विशाल प्रतिमा है। इसके बगल में प्रेम भिक्षु जी महाराज द्वारा स्थापित अखंड कीर्तन मंदिर और प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय का संग्रहालय भी है।

समुद्र के किनारे वाणगंगा है, जहां समुद्र की

जलधारा के बीच दो शिवलिंग स्वयं प्रकट हो गए हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि वे 40 सालों से इसी तरह इन शिवलिंगों को देख रहे हैं।

त्रिवेणी तट पर तीन नदियों का संगम है। हिरण्य, कपिला और सरस्वती। यहां पर सुंदर घाट बनाए गए हैं। इसका पुनरुद्धार भारत के पूर्व प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई के प्रयास से हुआ। इसके पास ही है गोलोकधाम तीर्थ, जिसमें गीता मंदिर समेत कई मंदिर हैं। गीता मंदिर में श्रीकृष्ण की आदमकद प्रतिमा है। यहां पीपल वृक्ष के पास श्रीकृष्ण की चरण पादुका बनी है। यहां बलदेव की गुफा भी है, जहां से उन्होंने पाताल लोक के लिए प्रस्थान किया था।

इसके बगल में हिंगलाज गुफा भी है। कहा जाता है कि पांडव अज्ञातवास के दौरान कुछ समय यहां भी रहे। गीता मंदिर के बगल में शारदापीठ है। ये शंकराचार्य जी का आश्रम है। सोमनाथ तीर्थ न सिर्फ हिन्दू धर्म में, बल्कि जैन मतावलंबियों के लिए भी पवित्र तीर्थ स्थल है।

सोमनाथ शहर में बड़ी संख्या में मुस्लिम परिवार हैं, जिनकी रोजी रोटी बाबा सोमनाथ के सहारे चलती है। ●

# सुख-दुख अस्तित्व के कृत्य हैं



पीठाधीश्वर बैजनाथजी

**जि**न्दगी को देखने के ढंग पर निर्भर करता है। तुम ही बनाते हो, फिर तुम ही देखते हो, फिर तुम ही व्याख्या करते हो। तुम बिल्कुल अकेले हो। तुम्हारे संसार में किसी का प्रवेश नहीं है। कोई प्रवेश करता है तो वह भी तुम्हारी स्वीकृति से प्रवेश कर रहा है। तुम अपने के दुख के तुम ही जिम्मेदार हो। फिर भी तुम दुखी होने की शिकायत करते हो। दुख कथा सुनाने में तुम्हें बड़ा आनंद आता है। तुम्हारे दुख को कोई सुनने के लिए तैयार नहीं है, फिर भी तुम सुनाते हो चले जा रहे हो। दूसरा भी तो दुखों से भरा हुआ है, वह भी मौका मिलते ही अपनी दुख कथा सुनाने लगता है। तुम्हें सहानुभूति चाहिए, तुम्हें प्रेम चाहिए। बहुत से लोग तो अपने दुःखों को इतना बढ़ा चढ़ाकर वर्णन करते हैं कि कठोर स्वभाव का व्यक्ति भी सहानुभूति दिखाने के लिए तैयार हो जाता है। प्रेम मांग रहे हो पर प्रेम देने के लिए तैयार नहीं हो।

अगर तुम दुखी हो तो तुमने गलत ढंग से नाचना सीख लिया है। ढंग को बदलो। किसी के ऊपर दोष मत डालो। शिकायतें बंद करो। अपनी तरफ देखो। जहां-जहां तुम्हें दुख पैदा होता है, खोजो गौर से तुम्हारे भीतर ही उसके कारण मिलेंगे। उन कारणों को छोड़ दो। जहर के बीज बोकर जहर के फल काट रहे हो। कुछ देर के लिए रुको और गलत कृत्यों की शृंखला को बंद करो। इस कृत्य-शृंखला को ही कर्मों का जाल कहते हैं।

अंतरात्मा रंगमंच है। यह जो नृत्य हो रहा है, कहीं बाहर नहीं हो रहा है, यह तुम्हारे भीतर ही चल रहा है। तुम्हारी अंतरात्मा ही रंगमंच है। दृश्य परदे पर देख रहे हो, पर दृश्य फेंकने वाला प्रोजेक्टर तुम्हारी पीठ के पीछे है। प्रोजेक्टर भीतर है। सब खेल भीतर से शुरू होते हैं, बाहर तो दृश्य हैं, ध्वनियां हैं, सूचनाएं हैं। परदे को दोष देना बंद करो।

प्रोजेक्टर को बदलो। मन ऊंचा है। मन मूर्च्छा है। वह तो बेहोशी है। वह तो आपकी किसी भी खंदक में धकेलेने के लिए सदैव सक्रिय है। बहुत दिनों तक गुलामों के साथ जुड़ने से गुलाम मालिक हो जाता है। सारी साधना की एक ही बात है कि मन का स्वामित्व तोड़ दो।

मन की मालिकियत तोड़ने के लिए प्रथम



**भूख लगे तो भूख के साथ एकाकार न हो। शरीर को भूख लगती हैं, चेतना को नहीं। चेतना तो ऐसा दीपक है जो बिना तेल एवं बत्ती के जलता रहता है।**

कदम होगा मन के साथ तादात्म्य तोड़ दो। मन में एक विचार उठता है, तुम उस विचार के साथ मत जुड़ो, एक मत हो जाओ। तुम्हारे जुड़ने से उसकी ताकत बढ़ जाती है। तुम द्रष्टा बनकर दूर खड़े रहो। जैसे बाह्य दृश्यों को हम बिना जुड़ाव के देखते रहते हैं- यथा बाजार, बाजार की इमारतें, वाहन, लोग और हम कहीं जुड़ते से नजर नहीं माने। जैसे-जैसे तुम्हारे अलगाव विचारों से होगा वैसे-वैसे विचार निर्जीव होते जायेंगे। वे ऊर्जा विहीन हो जायेंगे। दीपक की ज्योति बुझाना चाहते हो, तो स्वयं ही दीपक में तेल डालना बंद करो।

तुम्हें क्रोध ने पकड़ा, तुम तत्क्षण क्रोध के साथ एक हो जाते हो। ईर्ष्या फन फैलाती है और तुम तुरंत उसके शिकार हो जाते हो। दूर खड़े होकर देखो, इन विचारों को, इन भावों को, इन वृत्तियों को। किसी भी विचार एवं भाव के साथ कृत्य करो। क्रिया मत करो। क्रोध में उत्तर मत दो। उत्तर भी तभी दो जब क्रोध शांत हो जाए। विचारों एवं भावों के साथ हमारी जन्म-जन्म की निकटता है, इस निकटता को एक दिन में नहीं तोड़ा जा सकता। तोड़ने में वक्त लगेगा। यद्यपि संबंध झूठा है, केवल काल्पनिक है। तुम और विचार कभी एक हो ही नहीं सकते। तुम्हारी स्वतंत्र सत्ता है।

भूख लगे तो भूख के साथ एकाकार न हो। शरीर को भूख लगती हैं, चेतना को नहीं। चेतना तो ऐसा दीपक है जो बिना तेल एवं बत्ती के जलता रहता है। शरीर यंत्र है-इसे भूख प्यास लगती है। इसे भोजन दो, पानी दो। गाड़ी में

चलना है तो डीजल या पेट्रोल तो देना ही होगा। कार को जरूरत को पूरा करो, पर कार को मालिक मत होने दो। मालिक तो तुम ही रहो। तुम्हारी मुक्ति का माध्यम तो यह शरीर ही है। यंत्र को यंत्र रहने दो। शरीर यंत्र है। उसे संभालो। यह यंत्र दो तरह से खराब होता है- अति भोग से एवं अति त्याग से। मध्य में ठहरो।

जैसे-जैसे तुम्हारी बुद्धि वश में आती जायेगी, जैसे जैसे तुम साक्षी होते जाओगे, वैसे-वैसे तुम्हारे भीतर का मूल स्वरूप प्रगट होने लगेगा। तभी तुम पाओगे कि क्या विचार करना है, क्या महसूस करना है? क्या शुभ है। क्या अशुभ है। क्या दुख है? क्या आनंद है? क्या शांति है? क्या अशांति है?

महावीर का वचन है- मनुष्य बहु चित्तवान है। वहां एक चित्त नहीं, बहुत चित्त हैं। आधुनिक मनोविज्ञान भी कहता है- मनुष्य पोली साइकिक है एवं मन नहीं, तुम्हारे भीतर अनंत मन हैं। इन अनंत मनों में हमें पगला बना दिया है।

जो कुछ बाहर घट रहा है उससे फासला बनाओ। जब सुख आए तो थोड़ा दूर खड़े होकर देखो। जब दुख आए तो जरा दूर खड़े होकर देखो। यह अभ्यास सुख से प्रारंभ कीजिए। प्रायः हम दुख के वक्त दूर खड़े होकर। सफल नहीं हो पाते।

अतः जब सुख आता है, तब दूर होने की चेष्टा करनी चाहिए। दुख से सभी दूर होना चाहते हैं, सुख से कोई दूर नहीं होना चाहता। सुख भी जल्दी ही जाने वाला है। दुख भी ठहरने वाला नहीं है। लहर है हवा की, आई और गई। यह साक्षी भाव जीवन का रूपान्तरण कर देगा।

याद रखिए चेतना और पदार्थ में बड़ी दूरी है। दुख और सुख दोनों भाव पदार्थजन्य हैं। चेतना तो अहर्निश आनंद में है। दुख और सुख तो जड़ शरीर के अनुभव हैं। जब हम सुख और दुख दोनों के प्रति साक्षी बन जाते हैं, तो फिर आनंद भाव ही बचता है। साधना के साथ यह साक्षी भाव साधक को शिवत्व की ओर ले जाता है।

दुख तो मारता ही है, सुख भी मार डालता है। हमारा मूल स्वभाव न दुख है और न सुख। हमारा मूल स्वभाव तो आनंद है। सभी साधनाओं का एक ही लक्ष्य है। हमारे सहज स्वभाव में प्रवेश करना। हमारे मूल रूप में ठहरना। स्वभाव की खोज धर्म है। सतत मंत्र जाप और पूर्व वर्णित साक्षी भाव दोनों मिलकर मन को नष्ट कर देते हैं। मन मरते ही सब चाह समाप्त हो जाती है। सब वासनाएं समाप्त हो जाती हैं। यही है वह स्थिति जिसके लिए हर मनुष्य व्याकुल है। वह केवली हो जाता है। वह सुख और दुख दोनों से बाहर हो जाता है। आज से मेरी कामना है कि आप भी इस दिशा में गंभीरता से सोचें तथा गंभीरता से सक्रिय होकर साधनामय जीवन बनाएं। ●



# ब्रज का पारम्परिक लोकनृत्य चरकुला



गोपाल चतुर्वेदी

**ब्र**ज के पारम्परिक लोक नृत्य की न केवल अपने देश में अपितु विदेशों तक में अत्यंत धूम है। संपूर्ण ब्रज मंडल के ग्रामीण अंचलों में इस नृत्य की निराली धूम रहती है। यद्यपि यह एकल नृत्य है किन्तु इस नृत्य में पारंगत ब्रज की विवाहित महिलाओं द्वारा इसे सामूहिक रूप से होली के अवसर पर किया जाता है। लोक मान्यता है कि राधा रानी के जन्म पर उनकी नानी 'मुखरा देवी' इस कदर प्रसन्न हुई कि वह अपने सिर पर रथ का पहिया व उसके चारों ओर जलते हुए दीपक रखकर नृत्य करने लगीं। तभी से इस नृत्य का प्रादुर्भाव माना जाता है। मुखरा देवी के नाम से ही गोवर्धन से लगभग 6 किमी. दूर एवं राधा कुण्ड से लगभग 2 किमी. दूर राधा कुण्ड-छटकीरा मार्ग पर 'मुखराई' ग्राम बसा हुआ है। यहीं से चरकुला नृत्य का प्रारंभ माना जाता है। उत्तरप्रदेश के मथुरा जनपद का यह छोटा-सा ग्राम चरकुला नृत्य के कारण सारे विश्व में प्रसिद्ध है।

चरकुला नृत्य भगवान श्रीकृष्ण की गोवर्धन लीला से भी संबंधित माना जाता है। भगवान श्रीकृष्ण ने ब्रजवासियों से जब इन्द्र की पूजा करने से मना किया तो इन्द्र ने क्रोधित होकर समूचे ब्रज में घनघोर वर्षा की, इससे ब्रज में चारों ओर हाहाकार मच गया। तब भगवान श्रीकृष्ण ने अपनी अंगुली पर गोवर्धन पर्वत को उठाकर ब्रजवासियों की रक्षा की तथा इन्द्रदेव का मान मर्दन किया। इस पर इन्द्र देवता अपनी सवारी ऐरावत हाथी को छोड़कर नंगे पांव भगवान श्रीकृष्ण की इस जीत की खुशी में ब्रजवासियों ने थाली, परात व बेलों आदि बर्तनों में जलते हुए दीपक अपने सिर पर रखकर नृत्य किया और ढाल व ढप आदि बजाए। उस समय से चरकुला नृत्य का प्रादुर्भाव माना जाता है।

चरकुला रथ के पहिए जैसा लगभग एक मन वजन का लकड़ी का बना होता है। चरकुले के ऊपर चार-पांच तमंडी सी बंधी होती हैं, जिनमें 51 से 108 दीपक तक जलने की व्यवस्था रहती है। आजकल एल्मोनियम व स्टील के चरकुले भी प्रयोग में लाए जाने लगे हैं।

मुखराई ग्राम में पहले केवल ब्राह्मण व जाट जाति की महिलाएं वहां स्थित सैय्यद बाबा की समाधि की एक परिक्रमा कर विभिन्न चौपालों पर चरकुला नृत्य करती थीं। अब इस नृत्य को मुखराई के अलावा ब्रज के ऊपरी, नगरी, पलसों, लोरा, सतोहा, रामपुर, पारसौली, सौंख, अहमल कलां, सबला व बछगांव समेत अनेक गांवों

चरकुला नृत्य अब अंतर्राष्ट्रीय ख्याति का नृत्य बन चुका है। अब इस नृत्य के आयोजन देश-विदेश में आए दिन अत्याधुनिक साज-सज्जा वाले मंचों पर भी होने लगे हैं।



में सभी जाति-समुदाय की प्रशिक्षित विवाहित महिलाओं द्वारा होली की धूलेंडी से चैत्र कृष्ण दशमी तक किया जाता है। यह सभी ग्राम गोवर्धन से 25 किमी. की परिधि में बसे हुए हैं। इस नृत्य को विवाहित महिलाएं अपने सिर पर दीपों से प्रज्वलित भारी भरकम चरकुला रखकर एवं अपने दोनों हाथों में लोटे व उन पर जलते हुए दीपक रखकर किया करती हैं। यह नृत्य रात्रि में लगभग दो घंटे तक होता है।

चूँकि चरकुला नृत्य करने वाली नर्तकियों के सिर पर रखा हुआ चरकुला अत्यंत भारी होता है इसलिए इस नृत्य में अधिक गति नहीं आने पाती है। ब्रज में अभी भी पर्दा प्रथा है अतएव इस नृत्य को करते समय नृत्यांगना घूँघट निकाले रहती हैं। नृत्य करते समय वह लहंगा-ओढ़नी पहने गूजरी के रूप में दर्शकों का मन मोह लेती हैं। नर्तकियों के साथ पुरुष भी ग्वाले का मन मोह लेती हैं। नर्तकियों के साथ पुरुष भी ग्वाले के रूप में धोती व पीला कुर्ता पहनकर तथा सिर पर पगड़ी बांध कर नृत्य करते हैं। एक महिला नर्तकी को कम से कम दो पुरुष नर्तक अपने हाथों व उंगलियों के इशारे से दिशा निर्देश देते हैं। साथ में श्रीकृष्ण व मनसुखा का रूप धारण किए कुछ अन्य पुरुष नर्तक भी नृत्य करते हैं। इनके साथ करीब 10-15 ग्वाल (पुरुष) ढप, ढोल, झांझ, मंजीरा, बम्ब, झुनझुना व अलगोजा आदि साजों के साथ रसिया गाते हुए नृत्य में संगत करते हैं।

चरकुला नृत्य बेहद कठिन है। इस नृत्य को करते समय चरकुले को सिर पर रखना और बिना किसी सहारे के सिर पर उसका संतुलन बनाए रखना अत्यंत मुश्किल होता है। नृत्य के दौरान दर्शकों की सांसे तक थम जाती हैं। उन्हें

हर क्षण यही लगता है कि चरकुला अब गिरा। चरकुला नृत्य को देखने से यह महसूस होता है कि ब्रज की महिलाओं में कितना साहस और विश्वास है। साथ ही उनमें अपनी संस्कृति के प्रति कितना अटूट प्रेम है, जो कि वह बिना किसी प्रतिफल या निमंत्रण बुलावे की आकांक्षा के बगैर अपने गांव से इतर गांवों में जाकर भी दो-दो, ढाई-ढाई घंटे तक इस नृत्य को करती हैं।

आज से लगभग 30 वर्ष पूर्व इस नृत्य को करने वाली नर्तकियां शहरों के मंच पर इस नृत्य का प्रदर्शन करने के लिए कदापि तैयार नहीं होती थीं। किन्तु अब वह काफी समझाने-बुझाने के बाद व मंचीय प्रस्तुतियां देने लगी हैं। इस समय चरकुला नृत्य भी वरिष्ठतम नृत्यांगना नंदगांव (मथुरा) निवासिनी श्रीमती रामवती शर्मा हैं। ब्रज के इस सुप्रसिद्ध चरकुला नृत्य को गांव की माटी से विदेशों तक में ले जाकर वहां के मंचों पर प्रदर्शन करने में मुखराई के श्री मुरारी लाल शर्मा बहुत बड़ी भूमिका निभाई है। उन्हें उत्तरप्रदेश सरकार ने चरकुला नृत्य के क्षेत्र में विशिष्ट योगदान देने हेतु यश भारती पुरस्कार भी प्रदान किया हुआ है। प्रख्यात लोक नृत्यांगना श्रीमती एकता अग्रवाल (मथुरा) का भी चरकुला नृत्य के उन्नयन में अविस्मरणीय योगदान है।

चरकुला नृत्य अब अंतर्राष्ट्रीय ख्याति का नृत्य बन चुका है। अब इस नृत्य के आयोजन देश-विदेश में आए दिन अत्याधुनिक साज-सज्जा वाले मंचों पर भी होने लगे हैं। साथ ही अब इसे विभिन्न शुभ अवसरों के अतिरिक्त मंदिरों में ठाकुर जी की आरती के रूप में किया जाने लगा है। ●

# स्वस्थ शरीर से ही होगी भक्ति



सलिला तिवारी

**स्वा**स्थ शब्द 'स्व+स्थ' से बना है। अपने 'स्व' में स्थित होना यानी अपने मूल स्वरूप में बने रहना ही स्वास्थ्य है। मानव देह एक अद्भुत त्रिवेणी संगम है। परमात्मा के दिव्य अंश पंचतत्वों से रचित स्थूल देह, मन, बुद्धि, चित्तमय, विलक्षण सूक्ष्म देह और परमात्मा के परमत्व का अंश आत्मा- इन तीनों का समुच्चय है मानव देह। एक तरह यह मानव देह उस महान सृष्टिकर्ता की एक सुंदर, श्रेष्ठतम एवं संपूर्ण कलाकृति है। यह उसी की देह, उसी का प्राण और उसी की आत्मा है और वही हमारे रोम-रोम में व्याप्त है। हम जितना उसके शाश्वत नियमों के अनुसार जीवन बितायेंगे, हमारे शरीर, मन, बुद्धि, चित्त, अंतःकरण आदि उतने ही पवित्र, निर्मल और दीप्त होंगे। वह हमारे अंदर उतना ही अधिकाधिक प्रकाशित होगा। प्राण-ऊर्जा, शक्ति एवं ज्ञान के रूप में उसी परमविभु का प्रकाश हमारे अंदर अधिक से अधिक प्रकाशित होगा और हम अपने मूल स्वरूप और मूल गुणों से तादात्म्य बनाए रखेंगे। अपने स्व में स्थित होकर अधिक से अधिक स्वस्थ रहेंगे और यह देह



उसी परमात्मा को प्रकाशित करने का एक सुंदर माध्यम बनी रहेगी।

जो मनुष्य इस प्रकृति और उसके अधिष्ठाता परमात्मा की इस विशाल योजना एवं उसके शाश्वत, अपरिवर्तनीय, अनुल्लंघनीय नियमों एवं सिद्धांतों का अपने जीवन में यथासंभव और यथाशक्ति पालन करता है, वह इस त्रिवेणी में सौ साल तक स्नान करता है। 'पहला सुख निरोगी काया', इसीलिए निरोगी काया को ही पहला आनंद और सुख कहा गया है। प्रकृति के नियमों के अनुसार सही एवं संयमित रहने-सहन का वरदान है- स्वास्थ्य। इसके विपरीत उन नियमों के उल्लंघन का श्राप ही रोग है। प्रकृति

ने तो रोग बनाए ही नहीं है। प्रकृति में रहने वाले प्राणी कभी बीमार नहीं पड़ते।

स्वास्थ्य प्राणयुक्त शरीर की उस दिव्य अवस्था का नाम है, जिसमें प्राणी अपने मूल स्वरूप में रहता है और शब्दावलि आनंद का अनुभव करता है। स्वास्थ्य का अधिप्राय केवल यह नहीं है कि हम किसी शारीरिक-मानसिक रोग, पीड़ा या कष्ट से पीड़ित न रहें। स्वास्थ्य शरीर, मन एवं आत्मा की पूर्ण क्रियाशीलता, संतुलन व सामंजस्य की अवस्था है। ऐसा स्वास्थ्य प्राप्त होने पर व्यक्ति में सदा दिव्य यौवन और चिर आनंद व्याप्त रहता है। हमारे शास्त्रों में वर्णित पूर्णायु प्राप्त कर वह बिना किसी कष्ट के मृत्यु को प्राप्त होता है, जैसे खरबूजे आदि फल पकने के बाद स्वतः ही डाली को छोड़ कर गिर जाते हैं, उसी तरह पूर्णायु को प्राप्त कर वह बिना किसी रोग, कष्ट के सहज रूप में संसार से प्रस्थान कर जाता है।

जब शरीर, मन और आत्मा तीनों संतुलित अवस्था में होते हैं, एक ही लय, सुर एवं ताल में होते हैं तो जीवन में स्वास्थ्य रूपी संगीत बजने लगता है। ऐसी अवस्था में कोई भी आंतरिक या बाह्य रोगोत्पादक तत्व प्रतिकूल प्रभाव नहीं डाल सकता। यही बात चरक ऋषि ने भी कही है- 'आत्मः इन्द्रिय मनः स्वस्थः। स्वास्थ्य इति अवधीयते।' (चरक संहिता) यानी जिसकी आत्मा, मन एवं इंद्रियां स्वस्थ हों, वही वास्तव में स्वस्थ है। ●

## एकमुखी रुद्राक्ष है साक्षात् शिव रूप



पं. भानुप्रताप नारायण मिश्र

**शि**व के प्रिय मास श्रावण में रुद्राक्ष धारण करना बहुत शुभ माना जाता है। रुद्राक्ष एक बार धारण करने मात्र से पाप नष्ट हो जाते हैं। हमारे पुराणों आदि में इसका विशद वर्णन है। रुद्राक्ष धारण किये बिना की गई पूजा काशी, गंगाक्षेत्र अथवा अन्य तीर्थ क्षेत्रों में फल प्रदान नहीं करती। पौराणिक मान्यता है कि त्रिपुर नाम के एक राक्षस ने ब्रह्मा, विष्णु और अन्य देवताओं को तिरस्कृत किया तो इन देवताओं ने भगवान शंकर की रक्षा की गुहार लगाई। तब समाधिस्थ शंकरजी ने अपने नेत्र खोले। नेत्रों से जलबिंदु गिरे और वही महारुद्राक्ष के वृक्ष के रूप में बदल गए।

एकमुखी रुद्राक्ष को जहां साक्षात् शिव माना जाता है और यह किस्मत वालों को ही मिलता



है, वहीं दोमुखी देवता और देवी का मिला-जुला रूप है। छह मुख वाले रुद्राक्ष को साक्षात् कार्तिकेय ही माना जाता है। सातमुखी धारण करने से महालक्ष्मी की कृपा प्राप्त होती है, वहीं आठमुखी को गणेशजी ही माना जाता है। नौ मुखी रुद्राक्ष को भैरव कहा जाता है तो दशमुखी को विष्णुजी माना जाता है और इसे धारण करने से भय समाप्त हो जाते हैं। ग्यारह मुख वाला भी शिव का ही रूप है। बारह मुख वाला रुद्राक्ष धारण करने से अश्वमेध यज्ञ का फल मिलता है और शासन करने का अवसर भी। तेरहमुखी रुद्राक्ष धारण करने वाले को समस्त भोग प्राप्त

होते हैं। चौदह मुखी रुद्राक्ष सिर पर धारण करने वाला साक्षात् शिव रूप हो जाता है।

अब यहां सवाल यह उठता है कि कितने दानों की माला धारण करनी चाहिए? अगर 26 की माला है तो सिर पर, 50 की गले में, 16 की हाथों में, 12 की मणिबंध में धारण करनी चाहिए। 108, 50 और 27 दाने की रुद्राक्ष माला धारण करने या जाप करने से बहुत पुण्य फल मिलता है। 108 की माला धारण करने वाला अपनी 21 पीढ़ियों का उद्धार करता है। जाबाल श्रुति के अनुसार रुद्राक्ष धारण करने से किया गया पाप नष्ट हो जाता है। एक श्लोक के अनुसार-पुरुषों में विष्णु, ग्रहों में सूर्य, नदियों में गंगा, मुनियों में कश्यप, अश्वं में उच्चैश्रवा, देवताओं में भगवान शिव, देवियों में माता गौरी को सम्मान प्राप्त है, आंवले के समान वाले रुद्राक्ष को उत्तम माना गया है। रुद्राक्ष धारण करने वालों को शराब व नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए और मांसाहारी भोजन, लहसुन, प्याज नहीं खाना चाहिए। ग्रहण, मेष संक्रांति, अमावस, पूर्णिमा और महाशिवरात्रि को रुद्राक्ष धारण करना बेहद शुभ माना जाता है। ●





डॉ. राम स्वार्थ मेहता

# ऋषि का मूल्य

**आ**पस्तंब उच्च कोटि के महर्षि थे। वे सदैव भगवान के ध्यान में अपना समय व्यतीत करते थे। एक बार उन्होंने जल में डूब कर भगवान के भजन करने का विचार किया। फिर तो बारह वर्षों तक नर्मदा एवं मत्स्या-संगम के जल में डूब कर भगवान का स्मरण करते रहे। जल में रहने वाले सारे जलचर प्राणी उनसे प्रेम करने लगे। इसी प्रकार महर्षि आपस्तंब भी सभी जलचरों पर अपने स्नेह की वर्षा करते थे।

एक बार बहुत से मल्लाह वहां आए। उन्होंने मछलियां पकड़ने के लिए अपना जाल फैला दिया। जब उन्होंने जल से जाल बाहर खींचा तो मछलियों के साथ-साथ महर्षि भी जाल में फंसकर बाहर आ गए। बाहर आते ही महर्षि वहीं पर बैठ गए।

मल्लाहों की दृष्टि जब महर्षि आपस्तंब पर पड़ी तो वे भय से कांप उठे। उन्हें डर होने लगा कि कहीं महर्षि शाप न दे दें। अतः, सभी उनके चरणों में गिर कर क्षमा मांगने लगे।

जब महर्षि ने देखा कि इन मल्लाहों द्वारा यहां की मछलियों का भारी संहार हो रहा है तो वे मन ही मन सोचने लगे कि यह निर्दयतापूर्ण अत्याचार और स्वार्थ के लिए उनका बलिदान! यह अत्यंत शोक की बात है। भेददृष्टि रखने वाले जीवों के द्वारा दुःख में डाले गये प्राणियों की ओर जो ध्यान नहीं देता उससे बढ़कर क्रूर इस संसार में दूसरा कोई नहीं हो सकता। ज्ञानियों में भी जो अपने ही कल्याण में लगे हुए हैं वे श्रेष्ठ नहीं हो सकते, क्योंकि ज्ञानी पुरुष भी जब स्वार्थ को लेकर ध्यान में स्थित होते हैं तो इस संसार के दुःखी प्राणी किसी शरण में जायेंगे? जो मनुष्य अकेला ही सुख भोगना चाहता है, वह कौन-सा उपाय है जिससे इनका सारा पाप-ताप मेरे ऊपर आ जाये और मेरे पास जो कुछ भी पुण्य है वह इनके पास चला जाए? इन दरिद्र और दुःखी प्राणियों को देखकर भी जिसके हृदय में दया उत्पन्न नहीं होती है वह मनुष्य कहलाने योग्य नहीं है, वह निश्चय ही राक्षस है। जो समर्थ होकर भी संकटापन्न भयविह्वल प्राणियों की रक्षा नहीं करता वह उनके पापों को भोगता है। अतः, चाहे जो कुछ भी हो जाए मैं इन मछलियों को दुःख से मुक्त करने का कार्य छोड़कर मुक्ति का भी वरण नहीं करूंगा, स्वर्गलोक की तो बात ही क्या है।

इधर महर्षि मन-ही-मन मंथन कर रहे थे और उधर इस घटना की सूचना वहां के राजा नाभाग को मिली। सूचना मिलते ही वे अपने मंत्रियों एवं पुरोहितों के साथ घटना स्थल पर पहुंचे। उन्होंने महर्षि आपस्तंब का पूजन-अर्चन किया। तत्पश्चात उन्होंने महर्षि से निवेदन किया- “महर्षि! मैं आपकी क्या सेवा करूँ?”



महर्षि आपस्तंब ने कहा-“राजन्! ये मल्लाह लोग बड़े ही दुःख से जीविका चलाते हैं। मछली पकड़ने के अतिरिक्त इनकी जीविका का कोई और साधन नहीं है। मछली पकड़ने के दौरान इन्होंने मुझे जल से बाहर निकालकर बड़ा भारी परिश्रम किया है। अतः, मेरा जो उचित मूल्य हो वह इन लोगों को दे दो ताकि ये अपनी जीविका आराम से चला सकें।”

नाभाग कुछ देर तक सोचते रहे, तत्पश्चात् उन्होंने कहा-“भगवान्! मैं इन मल्लाहों को आपके बदले एक लाख स्वर्णमुद्राएं दे देता हूँ।”

तब महर्षि आपस्तंब ने कहा-“राजन्! मेरा मूल्य एक लाख स्वर्णमुद्राएं ही नियत करना उचित नहीं है। मेरे योग्य जो मूल्य हो वह इन मल्लाहों को दिया जाए।”

नाभाग ने उत्तर दिया-“तो भगवन्! इन मल्लाहों को एक करोड़ स्वर्णमुद्राएं दे देता हूँ या उससे अधिक मूल्य भी दिया जा सकता है।”

आपस्तंब ने कहा-“राजन्! तुम अपने मंत्रियों एवं पुरोहितों के साथ विचार-विमर्श करो। एक करोड़ स्वर्णमुद्राएं या तुम्हारा राज्यपाट यह सब मेरा उचित मूल्य नहीं है।”

महर्षि आपस्तंब की बात सुनकर राजा नाभाग मंत्रियों एवं पुरोहितों के साथ बड़ी चिंता में पड़ गए। उन्हें कुछ सूझ नहीं रहा था कि क्या करें और क्या नहीं करें।

संयोग से इसी समय घूमते-फिरते लोमश ऋषि वहां आ गए। नाभाग ने उनसे सारी बातें कहीं। तब लोमश ऋषि ने कहा- “राजन्! तुमने कोई अपराध नहीं किया है, अतः भय नहीं करो। मैं महर्षि आपस्तंब को संतुष्ट कर दूंगा। तुम इनके बदले मूल्य के रूप में इन मल्लाहों को एक गाय दे दो। क्योंकि, ब्राह्मण सभी वर्णों में

उत्तम होते हैं। उनका और गायों का कोई मूल्य नहीं लगाया जा सकता है।”

लोमशजी की बात सुनकर नाभाग की चिंता दूर हो गई। वे अत्यंत हर्ष में भर कर महर्षि आपस्तंब से बोले- “भगवन्! भगवन्! उठिये, उठिये। यह आपके लिए योग्यतम मूल्य उपस्थित किया गया है।”

महर्षि आतपस्तंब ने कहा- “राजन्! अब मैं प्रसन्नतापूर्वक उठता हूँ। मैं गाय से बढ़कर दूसरा कोई मूल्य नहीं देखता जो परम पवित्र और पापनाशक हो। यज्ञ का आदि, अंत और मध्य गौओं को ही बताया गया है। ये दूध, दही, घी और अमृत- सब कुछ हमें प्रदान करती हैं। ये गौएं स्वर्गलोक में जाने के लिए सीढ़ियां हैं। अब ये मल्लाह इन जलचारी मछलियों के साथ सीधे स्वर्ग जाएं। मैं नरक को देखूँ या स्वर्ग में निवास करूँ, लेकिन मुझसे जो कुछ भी पुण्यकर्म बना हो उससे ये सभी दुःखार्त प्राणी शुभ गति प्राप्त करें।”

महर्षि आपस्तंब के सत्संकल्प और तेजोमयी वाणी के प्रभाव से सभी मछलियां एवं मल्लाह स्वर्गलोक चले गए। ●

## शास्त्रोक्ति

पैसे ने कभी किसी को खुशी नहीं दी है, और न देगा, उसके स्वभाव में ऐसा कुछ नहीं है जिससे खुशी उत्पन्न हो। ये जितना ज्यादा जिसके पास होता है वो उतना ही और इसे चाहता है।

—बेंजामिन फ्रैंकलिन

लेकिन!! खुशी को दूसरों की नजरों से देखना कितना कड़वा है।

—विलियम शेक्सपीयर



## गुरधिक्षम सयल

**मा**नवीय सृष्टि के मुख्य आधार हैं पुरुष और स्त्री। पुराने जमाने में जब संतानों को सजाने-संवारने की जिम्मेदारियां कम थी और मनुष्य की जरूरतें भोजन, सुरक्षा और संरक्षण तक ही सीमित थी, जब मनुष्य छोटे-छोटे समूहों में रहते थे। उनकी समस्त आवश्यकताएं उस समय आस-पास के स्रोतों से सहज ही पूरी हो जाती थी। धीरे-धीरे समय बदला, मनुष्य की समझदारी बढ़ी, जरूरतें भी बढ़ीं, तब उन्होंने बड़े-बड़े समूहों में रहना शुरू कर दिया। गांव, कस्बे बनने लगे। जरूरतें बढ़ने के साथ-साथ उनकी (स्त्री-पुरुष की) जिम्मेदारियां भी बढ़ीं तो पति-पत्नी जैसे संबंध और अधिक स्थायी होने लगे। उससे पहले इनका स्वभाव पशुओं से अधिक भिन्न नहीं था। उस समय में पुरुष और स्त्री, दोनों समय-समय पर साथी बदलते रहते थे।

किसी भी शुभ अवसर पर, विशेषकर विवाह के समय लड़का-लड़की दोनों को मेंहदी लगाने की परम्परा है। शुभता की प्रतीक मेंहदी दिखाई तो हरी देती है लेकिन रंग लाल देती है। इसकी प्रतीकात्मक अर्थ यह बनता है कि विवाह के पहले ही (पति-पत्नी से पहले) हमने अपने अहम को विस्मृत कर दिया है और अहम द्वारा पैदा होने वाली परेशानियों को हम अपने जीवन में कोई स्थान नहीं देंगे क्योंकि दोनों के मध्य जब कोई अहम ही नहीं तो उसके द्वारा परेशानी कैसी? इसके साथ-साथ लोकमानस में यह विश्वास भी है कि जिसके हाथों में जितनी गाढ़ी मेंहदी रचती है, उसका जीवनसाथी उसे उतना ही अधिक प्रेम करने वाला होता है। इसके पश्चात विवाह के समय एक महत्वपूर्ण रस्म है कंगणा बांधने की।

हिन्दू धर्म में वर-वधू को विष्णु व लक्ष्मी स्वरूप माना जाता है और उनकी उसी प्रकार पूजा की जाती है। इसी तरह जिस प्रकार भगवान विष्णु के हाथ में शंख, चक्र, गदा और पद्म होते हैं, उसी प्रकार विवाह से पहले लड़के व लड़की की कलाई में जो कंगणा बांधा जाता है, उसमें भी लोहे का चक्र, मोती, कौड़ी, चाकू एवं पीली सरसों बंधी होती है। इससे लोहे का चक्र मर्यादा का प्रतीक है जो यह दर्शाता है कि इसके बंधने के पश्चात अर्थात वैवाहिक जीवन मर्यादित होना चाहिए, मोती वैवाहिक जीवन को अमूल्य होने का संकेत है, कौड़ी वैवाहिक जीवन के निकृष्ट रूप को दर्शाती है, चाकू संकटों से रक्षा का प्रतीक है तो पीली सरसों आपसी संबंधों की स्निग्धता का प्रतीक है।

बारात के चलने से पहले (कन्या के घर के लिए) दूल्हे के सिर पर सेहरा बांधा जाता है। इसने आजकल छोटा रूप ले लिया है, लेकिन बड़े सेहरे पर देवी देवताओं के चित्र बने होते

# वैवाहिक रस्मों का महत्व



हैं, जो विवाह के शुभ अवसर पर देवी-देवताओं की कृपा प्राप्त करने का भाव होता है। आजकल सेहरे चांदी के आने लगे हैं, पहले चांदी की लड़ियां लगी रहती थी। चांदी मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करती है और बुरी नजर से भी बचाती है।

घोड़ी स्वभाव से चंचल होती है और सभी जानवरों में सबसे ज्यादा कामी मानी जाती है। प्राचीनकाल में ऐसी घोड़ियां पाली जाती थी जिनसे केवल विवाह के समय वर की परीक्षा के लिए ही उस चंचल घोड़ी का प्रयोग होता था, ढोल-नगाड़े, बैड-बाजे के मध्य घोड़ी के वेग को नियंत्रण में कर सकता है या नहीं, यह देखने के लिए शायद यह परम्परा शुरू हुई होगी। यह प्रयोजन दूल्हे के विवाह प्रयोजनार्थ परिपक्व होने का प्रतीक है।

विवाह के समय या विवाह की अन्य रस्म पर मिलनी की जाती है। इसमें एक व्यक्ति दोनों का आपसी परिचय कराता है। इससे बाराती और घराती एक दूसरे से अपरिचित नहीं रह जाते और परस्पर सौहार्द का वातावरण पैदा होता है।

प्राचीनकाल में लड़की को मनचाहा वर तलाशने की स्वतंत्रता थी। स्वयंवर प्रथा में लड़की अपने पिता की शर्तों से बंधे होने के बावजूद जीवनसाथी स्वयं चुनती थी। इसी परम्परा को आज जयमाला का रूप मिल गया है। इससे लड़की बंधी तो अपने पिता की शर्तों में ही होती है लेकिन पहले जयमाला लड़की ही डालती है जो इस बात का अहसास कराता है कि वर लड़की को पसंद है, फिर वह लड़की के गले में जयमाला डालता है।

भरी मांग यह संकेत देती है कि पति का घर और सुरक्षा अब उस कन्या के साथ है। अतः कोई अब उस कन्या के साथ है। अतः कोई व्यक्ति कटुदृष्टि न डाले। इसके साथ-साथ अखंड सुहागन की निशानी तो है ही।

विवाह के समय अग्नि को साक्षी मानकर सात फेरे लिए जाते हैं। इन फेरों में अग्नि से सुखी व समृद्ध दाम्पत्य जीवन प्रदान करने की कामना की जाती है। जैसे-

- पहला फेरा भोजन और जीवन की अन्य जरूरतों के लिए जीवन में सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा के लिए।
- दूसरा फेरा दाम्पत्य जीवन में शक्ति, पराक्रम और सामर्थ्य के लिए।
- तीसरा फेरा दाम्पत्य जीवन में संपत्ति और समृद्धि के लिए।
- चौथा फेरा दाम्पत्य जीवन में कर्तव्य पथ पर आगे बढ़ने के लिए।
- पांचवां फेरा दाम्पत्य जीवन में कर्तव्य पथ पर आगे बढ़ते रहने के लिए।
- छठा फेरा दाम्पत्य जीवन में छह ऋतुओं और समय के अनुरूप कार्य करने के लिए।
- सातवां फेरा दाम्पत्य जीवन में दोनों समान धर्म में विश्वास और जीवनभर की मित्रता के लिए।

विवाह के समय कन्यादान का संकल्प लेने से पहले वर व कन्या पक्ष के पंडितजी ऊंचे स्वरों में अपने-अपने पक्ष के गोत्र के नाम बारी-बारी से उच्चारण करते हैं। यह प्रक्रिया तीन बार दोहराई जाती है। ऊंची आवाज में गोत्र बोलने का कारण है यदि कोई संदेह हो तो विवाह को रोका जा सके। प्रत्येक माता-पिता अपनी कन्या को जन्म देते हैं, उसका पालन-पोषण करते हैं और फिर वयस्क होने पर किसी अन्य को सौंप देते हैं। अन्य के पास पहुंचकर उसके द्वारा सृष्टि का निर्माण होता है। कन्या अपने पति को संतान देती है, उसके कुल की बढ़ोतरी करती है। इसलिए अपनी संतान को खुशी व वियोग के आंसुओं के साथ उत्सवी उमंग में दान करना महान कार्य ही है। यही कारण है कि कन्या दान को महादान कहा गया है। ●



# ईश्वर से मांगें स्वस्थ तन और निर्मल मन



गिरीश चन्द्र पाण्डे

**अ**क्सर ईश्वर से की जाने वाली हमारी प्रार्थना सच्चे अर्थों में प्रार्थना नहीं होती बल्कि वह मांगों की एक लम्बी फेहरिस्त है जिनके पूरा होने के लिए ईश्वर पर जोर डाला जाता है। ऐसी प्रार्थना में हम अपनी भौतिक सुख-सुविधाओं, मान-सम्मान, पद-प्रतिष्ठा आदि के उन्नयन की तरफ अधिक ध्यान देते हैं। इस प्रकार हमारी यह प्रार्थना महज अपने हित साधन में सिमट कर रह जाती है। इसलिए यदि हम अपनी प्रार्थना को मांग शून्य करें तथा "सर्वे भवन्तु सुखिनः" की भावना से ओतप्रोत होकर उसे परमार्थ की दिशा में मोड़ें तो ऐसी प्रार्थना निश्चित तौर पर ईश्वर के द्वार तक पहुंच जाती है। उसमें कहीं कोई अवरोध नहीं होता। परन्तु इसके लिए हमें तन और मन की आरोग्यता के लिए ईश्वर से अनुनय-विनय करना होगा क्योंकि यदि हमारा शरीर स्वस्थ है, मन काल्प्य से रहित है, उसमें काम, क्रोध, मोह, मद और मोह का कोई स्थान नहीं है तो फिर जीवन में धन की प्राप्ति होने में कोई कठिनाई नहीं होती। परन्तु यहां हमें ध्यान में रखना जरूरी है कि धन का अभिप्रायः अकूत भौतिक सुख-सुविधाओं के अर्जन से नहीं है क्योंकि ऐसे धनार्जन की तो कोई सीमा नहीं है (न जातु कामः कामानुपभोगेन शाम्यति)। केवल अपने परिवार का भरण-पोषण और जरूरतमंद की सहायता में हमारे अर्जित धन का उपयोग हो जाए, वहीं धन हमारे लिए वास्तविक धन है। यह भी उल्लेखनीय है कि हमारे तन और मन की आरोग्यता हमारे जीवन के साथ परिवार तथा समाज के लिए भी इष्टकर है क्योंकि इस आरोग्यता के बल पर हम जो भी कार्य करेंगे, वे सर्वथा परहित की भावना से युक्त होंगे और उनके किसी का अहित नहीं छिपा होगा।

आज मनुष्य के जीवन में आपाधापी है, तनाव, बेचैनी, हताशा, निराशा और कुंठा है तो उसके मूल में एक मुख्य कारण धन की अधिकाधिक भूख और धन को ही जीवन का इष्ट समझने की भूल है। ऐसे अर्जित किए गए धन से अन्ततः हम निराशा ही हाथ लगती है। हमें सदैव ध्यान रखना होगा कि धन एक सीमा तक जीवन यापन का साधन हो सकता है उससे आगे वह जीवन में अशांति का कारण ही है। इसलिए धन कभी जीवन का साध्य नहीं हो सकता। स्मरणीय है कि रुपयों के बल पर कोई जीवन में श्रेष्ठता हासिल नहीं कर सकता। किसी व्यक्ति की महानता का मूल्यांकन हम उसके पास धन, जमीन-जायदाद और मकान आदि



चीजों से नहीं कर सकते क्योंकि ये सांसारिक पदार्थ तुच्छ हैं। भोगों की प्रियता पतन का कारण है जबकि भगवान की प्रियता कल्याणकारी है। जीवन में श्रेष्ठ बनने के लिए परमार्थ भाव से किए गए निष्काम कर्म जरूरी है। इतिहास गवाह है कि निष्काम भाव युक्त व्यक्ति ने सदैव आदर्श जीवन जिया है और समाज में अपना स्थान बनाया है।

सवाल उठता है कि तन और मन की स्वस्थता के लिए हम क्या करें? यह तो तय है कि केवल प्रार्थना करने से ही हमारी मनोकामनाएं पूरी नहीं हो सकती। इसलिए हमें कर्मभूमि में उतरना ही पड़ेगा। तन की आरोग्यता के बारे में हम सदा यह ध्यान में रखें कि इसके रहते हुए जहां हम अपने रक्त की एक-एक बूंद दूसरे के लिए सहर्ष देने को तैयार रहें, वहीं मृत्यु बाद हमारे शरीर का प्रत्येक अंग जरूरतमंदों के काम आ जाए। यही हमारे जीवन का परम लक्ष्य होना चाहिए। परन्तु इसके लिए हमें अनुशासित तथा संयमित जीवन जीना होगा और अपने आहार-विहार पर

सदा नजर रखनी होगी। मन की निर्मलता के लिए पहली शर्त यही है कि हमारे जीवन से ईश्वर का नाम न बिसरे। हम संसार के संपूर्ण पदार्थों को क्षणभंगुर तथा नाशवान होने के कारण उनके प्रति अनासक्ति भाव बनाए रखें और हमारे मन में शीत-उष्ण, सुख-दुःख आदि द्वंद्वों को सहन करने की सामर्थ्य हो। श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे अर्जुन! तु समस्त कर्मों को मन से मुझमें अर्पण करके तथा समत्व बुद्धि रूप निष्काम कर्म योग का अवलम्बन लेकर यदि मुझमें चित्त लगा ले तो मेरी कृपा से समस्त संकटों का अनायास ही पार कर जाएगा (चेतसा सर्वकर्माणि मयि सन्न्यस्य मत्परः, बुद्धियोगमुपाश्रित्य मच्चित्तः सततं भव। (18/57))। इसलिए इस शरीर रूपी मंदिर में यदि हम सदैव सत्कर्मों की पुष्प वर्षा करना चाहें तो हमें धन को गौण मानकर केवल तन और मन की आरोग्यता पर ध्यान देना होगा।

-ई-3/3, सेक्टर-16, रोहिणी  
दिल्ली-110089

## सबसे पवित्र है घृत ज्योति



**शा**स्त्रों में घृत को पवित्र माना गया है। इसका कोई विकल्प नहीं हो सकता। अगर घी में शुद्धता नहीं है तो तेल ज्योति जलाई जा सकती है। सनातन धर्म में गाय को महालक्ष्मी का प्रतीक माना गया है। गाय से मिलने वाली सभी चीजें पूजनीय हैं। चाहे वह मूत्र हो या

गोबर। दूध व घी भी काफी पवित्र माने गये हैं। जब वैदिक काल में मुद्रा का चलन नहीं था। उन दिनों गोधन को सर्वोपरि धन माना जाता था।

एक गरीब आदमी भी 200 से 500 गाय पालता था। जीविका का एकमात्र साधन गाय होती थी। वन्य जीवन के कारण चारा की कोई कमी नहीं थी। यही कारण है कि वैदिक काल में तेल से ज्यादा घी की उपलब्धता थी।

लेकिन अब बाजारों में खाद्य वस्तुओं सहित घी में मिलावट की खबरें आने से नकली घी से जोत जलाना अशुभ है। आस्था पर चोट न हो, इसके लिए घृत ज्योति नहीं जलाने व तेल का जोत जलाना घी का अच्छा विकल्प है।

-राहुल फूलफार, मुंबई

# हिंदू धर्म की प्रमुख चार ध्वनियां



अनिरुद्ध जोशी 'शतायु'

हिन्दू धर्म सृष्टि की रचना में ध्वनि का महत्वपूर्ण योगदान मानता है। ध्वनि से प्रकाश की उत्पत्ति और बिंदु रूप प्रकाश से ध्वनि की उत्पत्ति का सिद्धांत हिन्दू धर्म का ही है। ब्रह्मांड में व्याप्त अनाहत और अजर अमर ध्वनि कुछ प्रतीक रूप धर्म के संस्थापकों ने दूढ़े हैं उनमें से प्रमुख चार ध्वनियां ये हैं:

**मंदिर की घंटी:** जब सृष्टि का प्रारंभ हुआ तब से नाद था, घंटी की ध्वनि को उसी नाद का प्रतीक माना जाता है। यही नाद ओंकार के उच्चारण से भी जाग्रत होता है।

जिन स्थानों पर घंटी बजने की आवाज नियमित आती है वहां का वातावरण हमेशा शुद्ध और पवित्र बना रहता है। इससे नकारात्मक शक्तियां हटती हैं। नकारात्मकता हटने से समृद्धि के द्वार खुलते हैं। प्रातः और संध्या को ही घंटी बजाने का नियम है। वह भी लयपूर्ण।



घंटी या घंटे को काल का प्रतीक भी माना गया है। ऐसा माना जाता है कि जब प्रलय काल आएगा तब भी इसी प्रकार का नाद यानी आवज प्रकट होगी।

बात पुराने जमाने की है। किसी गांव में एक गरीब ब्राह्मण रहता था। वह रोज भिक्षा मांगने शहर में जाता था। एक दिन भिक्षा के लिए शहर में सबसे पहले एक धनवान व्यापारी के घर आया। व्यापारी उसको बहुत खुश नजर आ रहा था। तब भिखारी ने व्यापारी से कहा कि 'आज आप इतने खुश क्यों हैं?'

तब व्यापारी ने बताया—'आज मुझे भगवान की कृपा से एक पुत्र की प्राप्ति हुई है' और व्यापारी ने खुश होकर उसे एक सोने की मोहर दे दी।

सोने की मोहर पाकर वह खुश हुआ और व्यापारी को दुआएं देता हुआ अन्य घरों में आटा मांगने चला गया। जब सायंकाल वह भिक्षा लेकर अपने गांव लौट रहा था तब उसने सोचा इस

शंख: शंख को नाद ब्रह्म और दिव्य मंत्री की संज्ञा दी गई है। शंख समुद्र मंथन के समय प्राप्त चौदह अनमोल रत्नों में से एक है। लक्ष्मी के साथ उत्पन्न होने के कारण इसे लक्ष्मी भ्राता भी कहा जाता है। यही कारण है कि जिस घर में शंख होता है वहां लक्ष्मी का वास होता है।

कई देवी देवतागण शंख को अस्त्र रूप में धारण किये हुए हैं। महाभारत में युद्ध आरंभ की घोषणा और उत्साहवर्द्धन हेतु शंख नाद किया गया था।

शंख मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं—वामावर्ती, दक्षिणावर्ती तथा गणेश शंख। उक्त तीन प्रकार के अनेक प्रकार होते हैं। इसके अलावा गोमुखी शंख, विष्णु शंख, पांचजन्य



शंख, अन्नपूर्णा शंख मोती शंख, हीरा शंख, शेर शंख आदि।

शंख सूर्य व चंद्र के समान देवस्वरूप है जिसके मध्य में वरुण, पृष्ठ में ब्रह्मा तथा अग्र में गंगा और सरस्वती नदियों का वास है। तीर्थोत्थन से जो लाभ मिलता है, वही लाभ शंख के दर्शन और पूजन से मिलता है।

**बांसुरी:** ढोल मृदंग, झांझ, मंजीरा, ढप, नगाडा, पखावज और एकतारा में सबसे प्रिय बांस निर्मित बांसुरी भगवान श्रीकृष्ण को अतिप्रिय है। इसे वंशी, वंशिका और मुरली भी कहते हैं। बांसुरी से निकलने वाला स्वर मन-मस्तिष्क को शांति



प्रदान करता है। जिस घर में बांसुरी रखी होती है वहां के लोगों में परस्पर संबंध तो बना रहता है साथ ही सुख-समृद्धि भी बनी रहती है।

**वीणा:** वीणा एक ऐसा वाद्य यंत्र है जिसका प्रयोग शास्त्रीय संगीत में किया जाता है। जैसे दुर्गा के हाथों में तलवार, लक्ष्मी के हाथों में कमल का फूल होता है उसी तरह मां सरस्वती के हाथों में वीणा होती है। वीणा शांति, ज्ञान और संगीत का प्रतीक है। सरस्वती और नारद का वीणा वादन तो जग प्रसिद्ध है ही।

वीणा के प्रमुख दो प्रकार हैं रुद्रवीणा और विचित्र वीणा। यह मूलतः चार तार की होती है लेकिन इसकी शुरुआत में यह एक तार की हुआ करती थी। वीणा से निकली ध्वनि मन के तार छेड़ देती है। इसे सुनने से मन और शरीर के सारे रोग मिट जाते हैं। वीणा से ही सितार, गिटार और बैजों का अविष्कार हुआ। ●

## बुद्धि बल

मोहर को आटे में छुपा लेना चाहिए और उसने ऐसा ही किया। जब वह घने जंगल से गुजर रहा था तब उसे डाकुओं ने घेर लिया और कहा कि 'ऐ बुद्धे! तेरे पास जो कुछ भी है हमारे हवाले कर दे। वरना जान से हाथ धोना पड़ेगा। तब वह घबरा गया परन्तु उसने धीरज नहीं खोया और कहा कि 'हे डाकुओ के राजा! मेरे पास (आटे में से मोहर निकालते हुए) यह मोहर है। यह तुम ले जाओ परन्तु यह आटा मेरे पास ही रहने दो।'

तब डाकुओं के सरदार ने सोचा कि यह आटा हमें क्यों नहीं दे रहा? जबकि वह मोहर

देने को तैयार है।

तब सरदार ने पूछा कि 'तुम हमें आटा न देकर मोहर ही क्यों दे रहे हो?' तब ब्राह्मण ने कहा—'क्योंकि यह आटा चमत्कारी है और रोज एक सोने की मुहर उत्पन्न करता है।' तब डाकुओं के सरदार ने सोचा कि इससे यह आटा ही ले लिया जाए। यह सोचकर डाकुओं का सरदार सोने की मोहर वहीं फेंक उससे आटा लेकर भाग गया। डाकुओं के भाग जाने के बाद ब्राह्मण बहुत खुश हुआ और खुशी-खुशी अपने घर आ गया।

सच है—संकट आने पर भी जो बुद्धि नहीं खोते, वे बड़ी कठिनाई में भी सफलता प्राप्त कर लेते हैं।

—विनोद किला, दिल्ली



# मन को समझना बड़ा मुश्किल है



महायोगी पायलट बाबा

**स्वप्न** और ख्वाब की दुनिया से कम लोग बच पाते हैं। मनुष्य के जीवन में इन सबका अपना-अपना महत्व भी है। स्वप्न कभी-कभी जीवन को सत्य से परिचित करा देता है। और ख्वाब कभी-कभी भाग्य का द्वार खोल देता है। क्योंकि यह सब मन का घर है। मन का संसार है।

तुम भी तो स्वप्न देखते हो। तुम भी ख्वाबों में खोए रहते हो। कल्पनाओं की जब बरसात होती है तब तुम पढ़ना-लिखना भूल जाते हो काम करना छोड़ देते हो, तब तुम्हें ऐसा लगता है कि सचमुच तुम उसी रास्ते से गुजर रहे हो। और वह सब तुम्हारे साथ घट रहा है। तुम्हारे साथ हो रहा है। पर जब भाव शांत हो जाता है भाव रूपी सागर की लहरे शांत हो जाती हैं। कल्पना की बरसात रुक जाती है। स्वप्न अचानक टूट जाता है। तब कैसा लगता है। तब ऐसा नहीं सोचते हो चलो उसी में लौट चलें। कितना सुंदर था वह संसार।

और होता भी सुंदर है, जब मन कहता है तो मन को उसका अनुभव तो होगा ही। मन के साथ उसका संस्कार तो होगा ही, या फिर मन कोई नई दुनिया बसाने का उत्सुक होगा। या मन ने कोई नई परख कर ली होगी। कोई नयी पहचान खोज ली होगी।

क्योंकि मनुष्य मन के ही अधीन है। मन



सुंदरता को पाना चाहता है। मन ऐश्वर्य को पाना चाहता है। और मन बहुत कुछ पाना चाहता है। जिसे देखकर वह ललचा जाता है। जिसे देखकर वह प्रभावित हो जाता है, उसे वह अपना बनाना चाहता है। उसे पाना चाहता है। चाहे संस्कार में न हो तब भी।

तुम्हारे इर्द-गिर्द में एक अपनी दुनिया है। उस दुनिया को तुम देखो। उस दुनिया के लोगों को समझने की कोशिश करो।

हर कोई कभी न कभी खो जाता है। वह आस-पास को भूल जाता है। चाय पीना तक भूल जाता है।

खोना उम्र का लिहाज नहीं करता। मन उम्र के अधीन नहीं होता। मन उम्र के आने से पहले ही उम्र तक की कल्पनाएं कर लेता है।

जो खो जाता है, उनके खोने का तात्पर्य तो होगा ही। उनके मन की कोई मांग होगी, मन की कोई चाह होगी। और जब ख्वाब में मिल जाता है, कल्पना में आ जाता है तब आदमी शहरी के

ज्ञान को भी भुला देता है। आस-पास की घटनाएं उसे स्पर्श नहीं कर पाती। क्योंकि मन तो उनका वहां होता ही नहीं, मन तो अपने प्रिय के साथ होता है। मन तो अपनी चाहत में खोया होता है।

ऐसा हर किसी के साथ होता है। और यह आदमी की वह यात्रा है, जो अधूरी होती है। यह वह यात्रा है जो मन तो चाहता है पर आदमी पूरा नहीं कर पाता। आदमी तो चाहता है पर परिस्थिति उसे होने नहीं देती।

तो क्या आदमी को इस तरह की संभावनाओं में जीवन को बिता देना चाहिए। क्या अपने सत्य को यों ही पदे के पीछे छोड़ देना चाहिए।

या अपनी जिज्ञासाओं को परिस्थितियों का दास बनाकर जीना चाहिए फिर यह जीवन की यात्रा भी अधूरी रह जायेगी।

संसार को अपना समझना। संसार के लिए ही जीना। जीवन का केवल इतना ही तो मकसद नहीं है। संसार तो एक व्यवस्था है। संसार तो एक बगीचा है। संसार तो एक बाजार है। ●



मृदुला सिन्हा

**ह**म सुनते आए हैं कि आत्मा अमर है, शरीर नाशवान है। इस आत्मा को शस्त्र नहीं काट सकते, इसको आग नहीं जला सकती, इसको जल नहीं गला सकता और वायु नहीं सुखा सकता। यह अविनाशी है, अजर है, अमर है। अव्यक्त है, परन्तु इसे व्यक्त होना पड़ता है। जहां आत्मा व्यक्त होती है, वही व्यक्ति है। व्यक्ति उभयलिङ्ग है। स्त्री और पुरुष दोनों व्यक्ति हैं।

दोनों के माध्यम से आत्मा व्यक्त होती है। प्रकट होती है। उसका प्रकटीकरण भी आवश्यक है। महात्मा गांधी ने कहा था- 'व्यक्ति की पूजा

के बजाए गुणों की पूजा करनी चाहिए। व्यक्ति तो गलत साबित हो सकता है, उसका नाश होगा ही, गुणों का नाश नहीं होता।'

गांधीजी का आशय था कि आत्मा व्यक्त तो होती है, परन्तु हर व्यक्ति अपने गुण कर्मों से पहचाना जाता है। आत्मा के गुण से नहीं। अपने गुणों को हर व्यक्ति अपनी परिस्थिति और परिवेश से ग्रहण करता है। उसके इन्हीं गुणों से उसके व्यक्तित्व का निर्माण होता है। व्यक्तित्व के अंदर उसका शरीर, मन, बुद्धि समाहित है।

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि व्यक्तित्व, व्यक्ति के वंशानुक्रम और वातावरण का योग है। यह सही है। पर कभी-कभी भाई-भाई,

भाई-बहनों के बीच गुणों का बहुत अंतर दिखता है। उनके वंशानुक्रम और वातावरण तो एक ही होते हैं। फिर भी अंतर क्यों? मानना पड़ता है कि पूर्वजन्म का प्रभाव होगा।

कालिदास ने रघुवंश में कहा है- 'महाराजा दिलीप के आकार के समान उनकी बुद्धि थी, बुद्धि के समान शास्त्र-ज्ञान, शास्त्र-ज्ञान के समान कार्यों का आरंभ था तथा आरंभ के समान ही फल की प्राप्ति थी।' बुद्धि, ज्ञान, कार्य-आरंभ तदनुकूल होने से फल की प्राप्ति होती है। यह व्यक्तित्व है। व्यक्ति के अंदर ही व्यक्तित्व है। व्यक्ति महत्वपूर्ण है। व्यक्तित्व अच्छा या बुरा होता है। ●

# जब ब्रह्मा ने किया शिक्षक का सृजन



सुभाषिणी खेतरपाल



ब्रह्मा सृजन कर रहे थे। काम करते-करते थक चुके थे, पर अधूरा छोड़ नहीं सकते थे। भारी उत्तरदायित्व का काम था। तभी पृथ्वीलोक से एक देवदूत आ पहुंचा। शायद ब्रह्मा की उसी रचना को ले जाने के लिए उन्हें काम में लगा देख कर बोला, भगवन! आप इसे गढ़ने में कुछ अधिक समय नहीं लगा रहे हैं क्या?

ब्रह्मा ने सिर उठाया, हां, पर क्या तुमने इसकी भव्यता नहीं देखी? चेहरे पर मुस्कान और उदात्त व्यक्तित्व! लेकिन यह है कौन! फरिश्ते ने पूछा।

बच्चों के जीवन को दिशा देने वाला। उनसे ऊंचा, फिर भी उनके स्तर पर। प्रतिदिन उन्हें महत्वपूर्ण ज्ञान प्रदान करता। जो उनकी क्षमता पहचानता है। जो उन्हें उनके सपने पूरे करने और उड़ान भरने योग्य बनाता है। फरिश्ते ने मुग्ध होकर कहा, अच्छा तो आप एक शिक्षक की कृति गढ़ रहे हैं। बाकी सब तो ठीक है, पर चेहरे पर करुणा और मन इतना संवेदनशील क्यों? उसने पूछा।

एक शिक्षक का जीवन न जाने कितने विद्यार्थियों के जीवन को प्रभावित करेगा। पराए बच्चे जिसके अपने हैं। जो अभिभावकों से अधिक करीब हैं उनके। जो साधनहीन, संघर्षरत और समाज द्वारा उपेक्षित विद्यार्थियों की मुश्किलें भी समझता है। उसे तो ऐसा ही होना होगा, ब्रह्मा बोले।

पर ये छह जोड़े हाथ क्यों? दूत ने फिर पूछा। छह जोड़े हाथ? ब्रह्मा हंस कर बोले, जो ऐसे बच्चों को पढ़ाता है, जो सीखना ही नहीं चाहते। जो कम वेतन और श्रद्धाहीन अभिभावकों के बीच बिना किसी मदद के अपना दायित्व के

अलावा उससे असंबद्ध सौ अन्य काम भी करने हैं। जिसके पास अपने लिए नहीं, अपितु सबके लिए पर्याप्त समय है। उसे इतने हाथों की जरूरत तो होगी ही। फिर ब्रह्मा ने कहा, समस्या हाथ नहीं, उसकी तीन जोड़ी आंखें हैं।



फरिश्ता फिर चौंका, तीन जोड़ी आंखें? भगवान ने हामी भरते हुए कहा, हां! एक जोड़ी आंखें विद्यार्थी को वैसा ही देख सकती हैं, जैसा वह है, न कि वैसा जैसा दूसरों ने उसे मान रखा है। ताकि वह बिना शब्दों के कह सके, मैं तुम्हें समझता हूँ और मुझे तुम पर विश्वास भी है। उसके सिर के पीछे की आंखों की दूसरी जोड़ी वह देखती है, जो देखना तो नहीं चाहिए, पर जानना जरूर चाहिए। और ये सामने की आंखें बच्चों को वैसा देखने के लिए जैसा कि बच्चे के मां बाप उसे देखा जाना चाहते हैं।

फरिश्ते ने सहमति में सिर हिलाया, प्रभु! यह तो आपकी बड़ी भारी-भरकम योजना लगती है। मुझे लगता है शेष काम आप कल करें। ब्रह्मा ने बिना सिर उठाए कहा, नहीं! मैं अपना ही प्रतिरूप बनाने के लिए बहुत निकट पहुंच गया हूँ।

फरिश्ते ने ब्रह्मा द्वारा तैयार की गई कृति को निकट से देखा। हां, ठीक कह रहे हैं, लगभग उन्हीं की तरह। उसने एक बार फिर से आकृति को अविश्वास भरे अंदाज में देखा। अंगुलियों से उसे छुआ, प्रभु आप काम तो ठीक कर रहे हैं, पर यह गालों पर पानी क्यों लगा दिया? ब्रह्मा ने अंगुलियों से अध्यापक के गाल से उसे पोंछ दिया, फिर बोले, यह पानी नहीं, आंसू हैं।

आंसू? वह क्यों?

ब्रह्मा ने कहा, जब कोई बच्चा अपना काम सिखाए गए ढंग से पूरा कर लेता है, तो उससे जो खुशी अध्यापक को होती है, ये उसी खुशी के आंसू हैं। ये आंसू बच्चों के अकल्पित कृत्यों के लिए हैं, जिन्हें समाज में अपना स्थान बनाना होता है। ये आंसू अभिभावकों की भावनाओं के साथ सहानुभूति के हैं। ये आंसू बच्चों तक न पहुंच पाने के दर्द से बहते हैं। ये आंसू उनकी निराशा से बहते हैं। ये आंसू पुराने छात्रों से विदा लेते व नई कक्षा के स्वागत में बहते हैं।

फरिश्ता अभिभूत होकर बोला, भगवान आप की इस रचना का जवाब नहीं।

ब्रह्मा ने गंभीर स्वर में कहा, शायद, पर ये आंसू उसे मैंने नहीं दिए थे। ●



## क्षणिक लाभ

एक बार एक स्त्री ने गुरुनानक से प्रार्थना की- महाराज, आप हमारे घर पधारकर हमें कृतार्थ करें। नानकदेव उसके घर गए। स्त्री उनके लिए एक कटोरी में हंडिया से दूध डालने लगी। दूध की सारी मलाई कटोरे में गिर गई। यह देख उसके मुंह से-अरे, शब्द निकल पड़े। फिर दूध में चीनी डालकर उसने कटोरा नानकदेव के सामने रख दिया।

गुरुनानक उस स्त्री को उपदेश देने लगे। स्त्री ने सोचा कि शायद दूध गरम होगा, इसलिए वे दूध पी नहीं रहे हैं, किन्तु उपदेश समाप्त होने पर भी जब उन्होंने दूध

की ओर ध्यान नहीं दिया, तो वह बोली- महाराज दूध पी लीजिए।

नानकदेव बोले-इसमें क्या-क्या मिलाया है? केवल चीनी।

नहीं इसमें एक चीज और है, इसलिए इसे मैं नहीं पी सकता।

मैंने तो इसमें और कोई चीज नहीं मिलाई है।

मिलाई है और वह है अरे-अरे! इसी कारण मैं इसे नहीं पी सकता।

यह सुन उसे पश्चाताप हुआ। उसने मन में उठे क्षणिक लोभ के लिए क्षमा मांगी और नानकदेव को दूसरा दूध दिया।

-प्रकाश जैन, प्रीत विहार, दिल्ली





दीपावली पर एक दीया सुख-समृद्धि एवं यशस्वी जीवन की कामना के साथ जलाएं। 'समृद्ध सुखी परिवार' मासिक आपके जीवन में रोशनी की कामना को लेकर प्रस्तुत हो रहा है। एक विशेषांक होगा- आपके लिए और आपके जीवन में उजालों के लिए।

## दीपावली के विविध रूप और उसके आयाम!

महापुरुषों से जुड़ा दीपावली का पर्व- महावीर निर्वाण दिवस, गुरुनानक जयंती, दयानंद सरस्वती निर्वाण दिवस, गुरु वल्लभ जन्मोत्सव, आचार्य तुलसी जन्मदिवस, श्रीमद् रायचंद्र जन्मदिवस, आचार्य देवेन्द्र मुनि जन्मदिवस, मधुकर मुनि स्मृति-दिवस।

विशेषांक में यंत्र-मंत्र-तंत्र पर होगी विशेष विवेचना।  
आकर्षक तस्वीरों और कलाकृतियों से सजा  
नवम्बर-2013



दीपावली विशेषांक

जिसे आप संजो कर रखना चाहेंगे, उपहार देना चाहेंगे और जो शामिल रहेगा  
आपकी जिंदगी में, आपके अनुभव और स्वप्न में।

# समृद्ध सुखी परिवार

आप अपने व्यावसायिक संस्थान, उद्यम एवं प्रोडक्ट का विज्ञापन देकर जन-जन तक अपनी बात पहुंचाएं और विशेषांक को सफल बनाएं। विज्ञापन दरें इस प्रकार हैं:

कवर अंतिम पृष्ठ	40,000	कवर द्वितीय व तृतीय	30,000
भीतरी रंगीन पृष्ठ	15,000	आधा रंगीन पृष्ठ	9,000
चौथाई रंगीन पृष्ठ	5,000	विशेष रंगीन पट्टी	3,000

विज्ञापन के लिए संपर्क करें:

गणेशमल दुधोड़िया : 9350446332

नोट: विज्ञापन की राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन, नई दिल्ली के नाम से बनाएं या एक्सिस बैंक खाता संख्या 119010100184519 में सीधा जमा करवाएं। मनी ट्रांसफर के लिए IFS CODE UTI B000019 का प्रयोग करें।

सुखी परिवार फाउंडेशन

ई-253, सरस्वती कुंज अपार्टमेंट, 25 आई.पी. एस्सटेंशन, पटपड़गंज, दिल्ली-110092

फोन: 011-26782036/37, मोबाइल: 09811051133

# पहले गर्दन काटो, फिर पेड़



दुर्गा शंकर त्रिवेदी

यदि वृक्षों से बेटे-बेटियों की तरह प्यार किया जाए तो बंजर भूमि पर भी हरियाली तथा खुशहाली को आ जाने से कोई भी ताकत नहीं रोक सकती है। यही सब कर दिखाया है राजस्थान के बांरा जिले के छबड़ा नगर से कोई 30 किलोमीटर दूर मोतीपुरा लोयान ग्राम के गोवर्धन पटेल ने। करीब दो दशक यानी 20 वर्ष तक कड़ी मेहनत और लगन से इस बुजुर्ग ने गांव के पास बेकार पड़ी सैकड़ों हेक्टर जमीन पर एक हरा-भरा जंगल बना दिया है। जहां पर आज करोड़ों रुपये कीमत के वृक्ष लहलहा रहे हैं। वहां पर वन्य पशुओं तथा पक्षियों ने रहना भी शुरू कर दिया है। गोवर्धन पटेल को अमृतादेवी पुरस्कार से नवाजा जा चुका है। पर्यावरण रक्षा के उद्देश्य का प्रचार करने के लिए वे पदयात्राएं भी करते रहे हैं। दो बार इसी उद्देश्य के लिए वे दिल्ली की पैदल यात्रा कर चुके हैं। वे सम्मान के भूखे नहीं हैं। चाहते हैं कि हर ग्राम में बेकार पड़ी भूमि पर वृक्षारोपण के लिए न केवल पौधे रोपे बल्कि उनकी रक्षा कर हरियाली भरा वातावरण उपस्थित करे।

मोतीपुरा लोयान के पास वन विभाग के वनखण्ड नागदा, जाला, कोटडा, मेघनाथ, कुतिजरा (ए तथा बी) में फैले हुए इस विशेष क्षेत्र में धौंक, खैर, तेन्दू, बहेड़ा, महुआ, पलाश, कडामा, दूधी सहित कई बड़े पेड़ हैं। इस वन्य क्षेत्र में जंगली पशु आरंभ से रहने लगे हैं। वन क्षेत्र में पीपल, सियार, जंगली कुत्ते, जंगली बिल्ली, लोमड़ी, मोर, तीतर, चूहे समेत कई वन्यजीव रहते हैं। कई तरह के वन्य पशु पक्षियों को स्वतंत्र विचरण करते देखना हो तो यहां आइए। आप सच्चाई देखकर मस्त हो जायेंगे।

मोतीपुरा ग्राम के इस जंगल में सायं सायं करती अंधेरी काली रात में जैसे ही लकड़ी चोरों की आहट होती है तो बुजुर्ग पटेल साहब वहां पहुंचकर चोरों से कहते हैं पहले मेरी गर्दन काटो, इसके बाद ही पेड़ काटो। चोरों को उल्टे पैरों भाग जाना पड़ता है। गोवर्धन पटेल बताते हैं कि यह दृश्य अमूमन देखा जा सकता है। जहां इस इलाके की अन्य जगहों में भूमि खाली पड़ी है वहीं मोतीपुरा में हरे-भरे पेड़ लहलहा रहे हैं। असल में पौधा लगाने वालों की कमी नहीं है, पर उन्हें बच्चों की तरह पाल पोस कर बड़ा करना बहुत बड़ी चुनौती है। पटेलजी ने दिन-रात इस जंगल के लिए लगा रखी है। समय-समय पर जिला एवं राज्य स्तर पर वे प्रशासित हो चुके हैं।



**चाहते हैं कि हर ग्राम में बेकार पड़ी भूमि पर वृक्षारोपण के लिए न केवल पौधे रोपे बल्कि उनकी रक्षा कर हरियाली भरा वातावरण उपस्थित करे।**

धुन के धनी गोवर्धन पटेल को इस दृष्टि से हरियाली के लिए कई संकट आये दिन भोगने पड़ जाते हैं। उनका 42 वर्षीय पुत्र रामसेवक लोधा जंगल की चौकीदारी करते वक्त सांप के काट लेने से मारे गए। लेकिन यह दुःख भी झेलकर वे पेड़ों के लिए कुछ-न-कुछ करते रहते हैं। इस जंगल के बीच में पेड़ों की शाखाओं पर लकड़ी का मचान बना लिया है। वहीं से लकड़ी तस्करों को देखते तथा भगाते रहते हैं। पटेलजी कहीं भी जाते हैं तो मूकदर्शक नहीं रहते हैं। मोतीपुरा के आस-पास के गांवों में भी वे लोगों को प्रेरित करते रहते हैं। अगर जंगल में कोई पेड़ काटते देखा पकड़ा जाता है तो उसे पंचायत के समक्ष पेश किया जाता है। उससे सौगंध खिलायी जाती है कि वह पेड़ नहीं काटेगा। इसी सौगंध की कृपा से यह वृक्ष बढ़े हुए हैं। 85 वर्षीय गोवर्धन पटेल बताते हैं कि बचपन में उन्होंने वृक्ष कटता देखा था, तभी से वन लगाने और उसे बढ़ने देने का स्वप्न देखा है। यह उसी व्रत की देन है। उनकी धर्मपत्नी और बच्चे आदि भी उनके काम में हाथ बंटाने हैं। वे इससे भी बड़ी उपलब्धि यह मानते हैं कि लोगों में यह इच्छा जागने लगी है कि न केवल वृक्ष लगाएं, बल्कि लगाकर उन्हें पालकर बड़ा भी करें।

वे बताते हैं कि एक बार तस्करों ने 15 बैलगाड़ियां पेड़ काटकर भर ली थी। भनक लगने पर मैं कुछ लोगों को ले जाकर उन्हें रोक पाया। तभी से मैं जंगल की सेवा में ही मस्त

हूं। मेरे रिश्तेदार तथा अन्य मजाक बनाते हैं। मैं मस्ती से सुनता हूँ और हंसकर उन्हें भी हंसने के लिए विवश कर देता हूँ।

बरसात और सर्दियों में यहां भारी मात्रा में वन्य पशु-पक्षी रहते हैं। क्षेत्रीय वन अधिकारी रामलाल चौहान भी उनकी यथा साध्य सेवा करते हैं। गर्मी में पानी का संकट रहता है। प्रशासन से एनीकट लगाने की गोवर्धन पटेल ने 12 मार्च 1992 में अकेले तथा 5 जून 1993 को अपने ग्रामीण साथियों के साथ मोतीपुरा लदान से दिल्ली तक की पदयात्रा करके वृक्ष लगाने, पालने, बढ़ाने का प्रचार किया। उन्हें पर्यावरण रक्षा का पेड़ों को लगाकर पालने का काम महत्वपूर्ण उपलब्धि है बताते हुए 21 मार्च 2001 को राज्य सरकार ने प्रतिष्ठित अमृतादेवी पुरस्कार प्रदान किया था। वे कहते हैं- “मुझे इस काम के लिए सम्मान मिलना एक बात है। मेरे लिए जीते जी यही नारा रहेगा कि पहले पेड़ को नहीं, मुझे काटो।”

मैं जन-जीवन में कुछ लोगों को यदि जगा पाया हूँ, यह स्वयं देख लूं वही मेरी जीत होगी। काश, गोवर्धन पटेल की यह इच्छा निरंतर लोगों को ‘वृक्ष लगाओ, वृक्ष बचाओ।’ नारा नहीं, जीवन व्यवहार में आए। स्थानीय स्तर पर उन्हें काफी सम्मान मिला है। असल बात तो उनका पूरी आस्था से समर्पण है, जो बरकरार है।

**-8-बी, निर्मल नगर, बोयतावाला  
वाया-झोटवाड़ा, पो. नींदड़ वैनाड  
जयपुर-302012 (राजस्थान)**





## आरती जैन-खुशबू जैन

# खुशी का रास्ता



**नि**श्चित तौर पर खुश व्यक्ति स्वस्थ होगा। इसलिए हर व्यक्ति को हर परिस्थिति में खुश रहना चाहिए। प्रश्न है हमारी खुशी किन-किन बातों में छिपी है? या वो कौन सी चीजे हैं? जिनके पास होने पर हमारा मन खुशी महसूस करता है। हमें कभी खुद से ऐसे प्रश्न करने चाहिए और उन प्रश्नों के उत्तर पाकर पूर्ति की दिशा में कदम रखने चाहिए। खुशी एक आंतरिक भाव है। हर व्यक्ति के लिए खुशी का अवलम्ब अलग होता है। किसकी खुशी का खजाना कहाँ छिपा है? यह व्यक्ति खुद ही जान सकता है।

कोई व्यक्ति इच्छित गरिष्ठ भोजन पाकर तृप्ति भरी खुशी का अनुभव करता है तो दूसरा कम व सादा खाना खाकर स्फूर्ति भरी खुशी पाता है। अपने शौक और इच्छाओं को पूर्ण करके खुश होना सहज मानवीय प्रवृत्ति है। कंजूसी बरतकर या अधिकाधिक धन संग्रह की प्रवृत्ति भी किसी के लिए सुख या खुशी महसूस करने की वजह हो सकती है। अपना बढ़ता बैंक बैलेंस, रुपयों से भरती तिजोरी, प्रतिवर्ष पी. एफ. में जमा होती रकम भी खुशी के अहसास के पास हो सकती है। हमने एक व्यक्ति को नजदीक से जाना, देखा है जिसने अपनी नौकरी में फंड से कभी कोई रकम नहीं निकाली, कोई बड़ी जिम्मेदारी सामने नहीं आयी। खुद की इच्छाओं को जाना ही नहीं, वह ज्यादा से ज्यादा पैसा वेतन से कटवाकर फंड में जमा कराता रहा। उत्तरोत्तर राशि बढ़ती गयी और रिटायरमेंट के दिन जब तीस लाख का चैक उसे मिला तो उसकी आंखें खुशी से चमकी हुई थी और चैक पर लिखे शब्दों को बार-बार पढ़ रहा था।

खुशी का आधार आपकी प्रकृति, प्रवृत्ति, उम्र, वातावरण और परिस्थितियाँ तो होती हैं, पर कुछ ऐसे सामान्य रूप से खुशी के पैमाने हैं जो सभी के लिए समान होते हैं। लायक बने बच्चे, मां-बाप का सान्निध्य, पारिवारिक मेल-मिलाप, आपको समझने वाला जीवनसाथी, अच्छा स्वास्थ्य, अनुकूल परिस्थितियाँ और मनोकूल रोजगार आदि। अंतरंग साथ, प्रियजन का मिलना, दोस्तों की गप-शप की महफिल, यारों की पार्टी—ये भी कुछ आंतरिक और बाह्य खुशी पाने के माध्यम बन जाते हैं। कभी एक झलक प्रेमी, प्रेमिका की पा लेना सारे जमाने की खुशियों से ऊपर थी तो अब भी मोबाइल से अंतरंग बातचीत की खुशी बिल या किसी भी नजर से बेपरवाह होती है।

खुशी एक व्यक्तिगत पूंजी है जो कम या

अधिक सभी के पास रहती है। इसका खाता खोलने के लिए धन की आवश्यकता नहीं होती है। यह खाता जीरो बैलेंस पर खुलता है। बस कुछ भावनात्मक पूंजी चाहिए। खुशी सिर्फ शानदार गाड़ी, अकूत दौलत, उन्नति, कामयाबी और इच्छापूर्ति से ही नहीं मिलती। उदार दृष्टिकोण, सहज विश्वास, अच्छाई पर भरोसा रखने के अतिरिक्त ममता, प्यार, स्नेह और मधुर व्यवहार से भी मिलती है। अगर सड़क पर रोडरेज की जगह सद्भावना, सहयोग, गलती का अहसास भरा व्यवहार मिले तो सफर थकान भरा कम लगेगा। खुशी दूसरों की दुख, दर्द, परेशानियों और मुश्किलों में सहायता करके भी मिलती है। आज भी ऐसे लोगों की कमी नहीं है जिनके लिए दूसरों की खुशी अपनी खुशी से बढ़कर होती है। जिनका धर्म ही परहित है।

एक बड़ा सत्य यह है कि जीवन में स्थायी रूप से न दुख रहता है न खुशियाँ या सुख ही। कुछ खुशियाँ थोड़े समय के लिए टिक जाती हैं। मुश्किलों, मुसीबतों और भाग्य की विडम्बनाओं से कौन बच पाया है? खुशियाँ घर में, मन में टिकी रहे उसके लिए मन को धैर्यवान, शांत भाव, संतुष्ट, संतुलित होना होगा तथा रचनात्मक नजरिया अपनाना होगा।

खुशी सिर्फ दौलत वालों की गली से होकर ही नहीं गुजरती, ये गरीबों के घरों के पास भी जाती हैं। अपने जीवन की मुश्किलों, कठिनाइयों, तंगहाली के बीच वो भी कभी-कभी खुशियों की फुहारें पड़ती महसूस करते हैं उनकी खुशियों

के रूप और रंग अलग हैं, अवसर अलग हैं। यूँ तो धनाढ्य लोग अक्सर खुशी खोजन रोग से पीड़ित रहते हैं।

एक चीनी कहावत के अनुसार प्रेम, कार्य और आशा खुशी पाने के तीन अंग हैं। मानवीय प्रेम, मनोबोधित कार्य और अच्छे भविष्य की आशा—ये तत्व मनुष्य की खुशियों के आधार हैं। हम अक्सर भूल जाते हैं कि कब हमारे मन के धरातल पर खुशियों का बादल उमड़ा और बरसा था। हमने किस तरह छोटी-छोटी खुशियों को बिखराकर आनंद के झोंकों को जीवन से दूर कर दिया था।

हमारी खुशियों का रास्ता दूसरों की खुशियों के बीच से ही होकर गुजरता है। दूसरों की खुशी हमारी खुशी बनें, कष्ट या जलन नहीं, हमारे प्रयास किसी के चेहरे पर हंसी या खुशी का भाव ला सकें इससे अच्छी बात क्या हो सकती है? खुशियों को पाने के बारे में अनेक सूत्र भी खोजे गये हैं।

खुश रहें, सकारात्मक सोचें, आशावादी और बहिर्मुखी बनें। अपने से परे भी सोचें, अच्छा करें अच्छा करने से, अच्छा महसूस होता है। व्यायाम प्रतिदिन करें, अवसाद दूर रखें। अपनी आध्यात्मिकता को निखारते रहें तथा आस्थावान बनें। खुशी के कारणों को पहचानें तथा उसमें दूसरों को सम्मिलित करें। ऐसा करके आप सहज ही स्वस्थ रहेंगे और आसपास के वातावरण को भी स्वस्थ बनायेंगे।

— 'सातों सुख' पुस्तक से

## सृष्टि नियम



## दूँढती हूँ

### \* अशोक अंजुम

इधर दूँढती है, उधर दूँढती है  
तुम्हें हर घड़ी ये नजर दूँढती है

कहां तक डरोगे, कहां तक बचोगे  
ये दुनिया है दुनिया खबर दूँढती है

मेरे कद में मेरा नहीं हाथ कुछ भी  
दुआ आज अपना असर दूँढती है

सुबह जब उड़ी थी यहीं था ठिकाना  
हुई शाम चिड़िया शज़र दूँढती है

ये लड़की भी क्या शय बनाई है या रब  
जन्म से मरण तक ये घर दूँढती है

कहन पर मेरा जोर रहता है 'अंजुम'  
तुम्हारी नज़र बस बहर दूँढती है।

—संपादक: अभिनव प्रयास  
स्ट्रीट-2, चन्द्र विहार कॉलोनी  
नगला डालचंद, क्वासी बाईपास  
अलीगढ़-202001 (उ.प्र.)

## मनुष्य योनि

### \* डॉ. जगतीन्द्र प्रसाद सक्सेना

मनुष्य योनि मिलती मुश्किल से  
इस मर्म भेद को जान  
ऋद्धि-सिद्धिमय सार्थक जीवन हेतु  
प्रथम अपने को पहचान  
अपने भीतर देख, बैठे ब्रह्मा, विष्णु महेश।  
करता जा अपना धर्म कर्म  
निश्छल, काम, क्रोध,  
मद, लोभ, मोह त्याग।  
मर्यादित जीवनयापन कर  
अपने सुख की सीमा को पहचान।  
मत हो भ्रमित, बल, बुद्धि, विवेक  
विशुद्ध आचरण रख  
प्रभु के चरणों में नतमस्तक हो  
ओऽम् आनंदमय ओऽम् शांतिमय  
जीवनयापन कर  
मनुष्य योनि सार्थक करता जा।

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



## श्रद्धा सी मिलो तुम

### \* हरि गुप्त

सघन तम को चीरता मैं  
आ रहा हूँ पास तेरे।  
निविड़तम घन अंध में  
छाया बने तरुवर सघन।  
क्षितिज के चरणों में बैठा  
झिलमिलाता गांव कोई,  
टिमटिमाते दीप सी  
नैराश्य में बिदिया तेरी।  
छोड़ पथ, मन हो रहा है,  
शून्य में जाऊँ उतर।  
अनछुईं अवनी पर बन  
मानव प्रथम चलता रहूँ।  
दूर सागर तट पर  
सद्यस्नात श्रद्धा सी मिलो तुम  
और फिर कल्पान्त तक  
सहचर बनें, विचरण करें।  
विरह के अतिरिक्त  
मन में और कोई भय न हो।  
उस अलख दुनियां में फिर  
विचरण करें हम ज्योति बन।  
न कोई देखेगा हमको  
न किसी को देखें हम।  
अवतलोल्लल अवनि पर  
विहरेंगे पैदल।  
युगल सागर-अवगहन कर  
हम मिटा लेंगे थकन।  
ढिंग पयोधर पीन उन्नत  
मसृणवत् अवतंश पा  
हृदय गति समरस किए  
विश्रान्त मन सो जायेंगे॥

—3/250, विराज खण्ड,  
गोमती नगर  
लखनऊ (उत्तरप्रदेश)

### \* मोहन उपाध्याय

(1)

सृष्टि रातदिन कर्ममय, मनुज उसी का अंग,  
फिर क्यों है वह आलसी? भूल गया है ढंग,  
भूल गया है ढंग, नहीं कायिक श्रम करता,  
बातें करता बहुत, पेट में भोजन भरता,  
कहं 'मोहन' कविराय, नहीं पाचन होता है,  
बिना परिश्रम जो खाता, वह तो रोता है।

(2)

दिन में करता कर्म जो, रात करे विश्राम,  
उसका जीवन सफल है, वह पाता आराम,  
वह पाता आराम, प्रकृति का नियम अटल है,  
जो चलता, अनुकूल, विहंसता हृदय-कमल है,  
कहं 'मोहन' कविराय, प्रकृति का पल्ला पकड़ो,  
अहंकार में डूब, अरे! मत ऐसे अकड़ो।

(3)

जो बोया वह काट लो! यही प्रकृति का न्याय,  
आप भला तो जग भला, और न अन्य उपाय,  
और न अन्य उपाय, बने जो परउपकारी,  
प्रतिफलस्वरूप, अधिक पाते ऐसे व्यापारी,  
कहं 'मोहन' कविराय, त्याग की महिमा भारी,  
एक गया इक्कीस मिले, कर लो तैयारी।

—26/117, क्रिश्चियनगंज, विकासपुरी  
अजमेर-305001 (राजस्थान)



## भारतमाता

### \* शिव शारदा

अब न उसे दूँढने की जरूरत है  
और न ही पकड़ लाने की  
हां! साथी, उठाओ बंदूक  
निशाना साधो और भून डालों उसे,  
उसने हमारी अस्मत् लूटनी चाही थी।  
और वह बेबस औरत  
जो किसी की मां है  
तो किसी की पत्नी  
और किसी की बहिन  
सबसे पहले है भारतमाता!

—24, ब्रोजो दुलाल स्ट्रीट,  
कोलकाता





## राष्ट्रीयता

### \* डॉ. तारा सिंह

स्वतंत्रता संग्राम में जनमानस के भाव युवा हृदयों की चिंगारी थी हिन्दी बलिदानियों का जोश कवियों की वाणी फ्रांसी के तख्ते पर झूलने की प्रेरणा हिन्दी सब कुछ भुला दिया काले शासकों ने जिन्हें पसंद है अंग्रेजी की गुलामी इनकी कुटिल चालें प्रांतीय भाषाओं में खींच दी लकीरें और भिड़ा दी हिन्दी नेताओं जरा सोचो प्यार बांटती है हिन्दी तुम्हारी मानसिकता में घुट गई है हिन्दी अंग्रेजी शिक्षा प्रणाली ने पैदा किये गद्दार घोटालों पर घोटाले स्विस बैंकों में भंडार हिन्दी में पढ़ते जगता स्वाभिमान विदेशों की बजाय हिन्द को बनाते महान पराधीनों छोड़ों अंग्रेजी गले लगाओ हिन्दी इसी से उपजेगी दिलों में भारतभक्ति राष्ट्रीयता का पाठ पढ़ाती है हिन्दी विश्व में सर्वाधिक मानवों का ज्ञान हिन्दी।

—53, हरिनगर, मेरठ-250002 (उ.प्र.)

## धुरी

### \* दीप्ति शर्मा

कब तक बदहवास में चलती रहोगी एक ही धुरी से एक ही रेखा पर धागे भी टूट जाते हैं सीधा खींचते रहने पर अंधेरा नहीं है तो पैर नहीं डगमगायेंगे पर ये धुरी बदल रही है सीधी ना होकर गोल हो गयी है तुम्हारी चाल के अनुरूप उसी दिशा में प्रत्यक्ष तुम्हारी धुरी पर बस मैं ही खड़ा हूँ।



## समर्पण

### \* रेनू सिरियोया

महके मन वो चन्दन चाहती हूँ  
भाव भरा स्पंदन चाहती हूँ  
आओ तुम संग प्रीत जोड़ के  
पावन रिश्ते का बंधन चाहती हूँ.

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



## उड़े तिरंगे

### \* बंशीलाल 'पारस'

उड़ो तिरंगे आज विश्व को पंचशील का प्यार दो।  
उड़ो अभावो की उठती आंधी को ललकार दो।।  
केसर तिलक लगाये जग, हरषाये जीवन पथ में।  
केसरिया दुपट्टा ओढ़े, सुख श्री हों बैठी रथ में।  
केसर की हर क्यारी को श्रम से आज संवार दो।  
पतझर कोई लांघ न पाये ऐसी बना दीवार दो।।  
शशि की श्वेत शुभ्र रश्मियां, सब में पावनता लावें।  
तोपों व बन्दूकों को, हल हंसियों में बदला जावे।।  
श्रम शक्ति का हो विकास विनाश की नाव डूबा अंधकार दो।  
शृंगार करो नव वधुसा इस धरती पर स्वर्ग उतार दो।।  
हरा भरा हो सारा जग, सब के सब मन एक हो।  
पाप पुण्य से ठकराये ना, सबके सब मन नैक हो।।  
दानव को मार ओ! देव! भूमि का भार उतार दो।।  
'वसुधैवकुटुम्बकम्' को बना आज साकार दो।।

—ट-14, बापूनगर, भीलवाड़ा-311001 (राजस्थान)

## गजल

### \* डॉ. सुबोध गौर

दीप एक ऐसा जलाओ।  
अंतर्मन से तिमिर भगाओ।

मन परम निर्मल हो जायेगा।  
शुभ विचारों की गंगा बहाओ।

भाव ही आत्मा के प्राण है।  
ईश्वर तत्व से इसे जगाओ।

व्याधियों का ऐर है आस-पास।  
विवेक से तुम इसे हटाओ।

अंतकरण फिर जगमगा जायेगा।  
ज्ञान रूपी लौ तो बढ़ाओ।।

—एस.डी.-152,

छ.ग.वि.मं. कॉलोनी

कोरबा (पूर्व)-495667

(छत्तीसगढ़)

## बेटी की विदाई

### \* नेहा कंसल

ओस की एक बूंद सी होती है बेटियां  
पापा की प्यारी व दादा की दुलारी होती है बेटियां  
मां-बाप के दर्द में हमदर्द होती है बेटियां  
रोशन करेगा बेटा एक ही कुल को  
दो-दो कुलों की लाज होती है बेटियां  
हीरा अगर है बेटा तो, सच्चा मोती हैं बेटियां  
कांटों की राह पे खुद ही चलती है बेटियां  
औरों की राह में फूल बनती है बेटियां  
कहने को पराई अमानत होती है बेटियां  
पर बेटों से बढ़कर अपनी होती है बेटियां  
बेटा है आंख तो पलक है बेटियां  
जीवन का सारांश है बेटियां  
बेटी धन पराया होता यह मैं सुनती आयी  
दर्द विदाई का क्या आज समझ में आया  
गम और खुशी का रिश्ता कैसा ये अजीब है भाई  
मेरी परछाई मुझसे ले रही है विदाई।

# चलें आदर्शों के पथ पर



आचार्य महाश्रमण

**जी**व के दो प्रकार हैं—सिद्ध और संसारी। सिद्ध जीवन अशरीर और अमन होते हैं। वे कृतकृत्य होते हैं। उन्हें क्रियात्मक रूप में कुछ भी करने की अपेक्षा भी नहीं होती और करने का वहां अवकाश भी नहीं होता। संसारी जीव शरीरधारी होते हैं। वे सर्वथा शरीरमुक्त कभी होते ही नहीं हैं। क्रिया वहीं होती है, जहां शरीर होता है। शरीर के बिना क्रिया हो ही नहीं सकती।

एक क्रिया संपन्न होने के बाद भी उसका प्रभाव कुछ समय तक आत्मा पर बना रहता है। इस प्रकार क्रियाकाल और प्रभावकाल—ये दो प्रकार के संसारी जीव से संबंधित काल हो जाते हैं। एक क्रिया संपन्न हो जाती है, परन्तु उसका संस्कार पीछे छूट जाता है, आत्मा के साथ वह सम्बद्ध हो जाता है। उस संस्कार अथवा चिन्ह को जैन पारिभाषिक शब्दावली में कर्म कहा जाता है। कर्म के कर्ता को उसका फल भी नियमानुसार मिलता है।

आदमी अनैतिक आचरण भी करता है। मुझे लगता है कि अनैतिकता का एक कारण है—सुखों की लालसा, भौतिक पदार्थों के प्रति आकर्षण। दुनिया में जितने अपराध होते हैं, उनके अनेक हेतु हो सकते हैं। मुझे तीन कारण मुख्य रूप से प्रतीत हुए—अर्थ, सेक्स और सत्ता।

अर्थ के क्षेत्र में अपराध होते हैं। पैसा पाने के लिए आदमी क्या नहीं कर लेता है? हत्या तक कर दी जाती है। धोखाखड़ी होती है। सेक्स के क्षेत्र में भी अपराध होते हैं। यदा-कदा समाचारपत्रों में देखते हैं कि अमुक युवक ने अथवा अमुक युवकों ने बालिका का अपहरण कर लिया, बलात्कार किया और उसकी हत्या कर दी गई। तीसरा क्षेत्र है सत्ता। चुनाव के दिन आते हैं। लोगों में सत्ता पाने की उत्कण्ठा जागती है और उस संदर्भ में भी अपराध हो जाते हैं। इन घटनाओं की पृष्ठभूमि में अनेक कारण संभव हैं। एक कारण है—सुखों की आकांक्षा, कुछ पाने की आकांक्षा।

जनता प्रतिनिधि को चुनती है। वह सोचती है कि व्यक्ति आगे आएगा जनता की सेवा करेगा। जनता की सेवा की प्रतिज्ञा लेकर विधानसभा और लोकसभा में जाने वाले विधायक और सांसद, जो जनप्रतिनिधि हैं, उनके मन में



आदमी अनैतिक आचरण भी करता है। मुझे लगता है कि अनैतिकता का एक कारण है—सुखों की लालसा, भौतिक पदार्थों के प्रति आकर्षण। दुनिया में जितने अपराध होते हैं, उनके अनेक हेतु हो सकते हैं।

यदि सेवा की भावना है तो वे अच्छा काम कर सकेंगे। सत्ता हाथ में आ जाने के बाद न्याय-नीति के साथ काम करना अपने आप में सबसे बड़ी बात है। कभी-कभी ऐसा लगता है कि जब तक सत्ता हाथ में न आए तब तक तो आदमी आदर्श की बात भी कर लेता है। किन्तु सत्ता मिलने के बाद कौन उन आदर्शों पर कितना चलता है? कुछ कहा नहीं जा सकता। हालांकि मेरा अपना मतव्य है कि विधायक, सांसद आदि जनता की सेवा करते हैं। यह अलग बात है कि सेवा के साथ-साथ वे कुछ मेवा भी खाते होंगे, कुछ लेते भी होंगे।

पूज्य गुरुदेव तुलसी का प्रवास दिल्ली में हो रहा था। तत्कालीन प्रधानमंत्री राजीव गांधी गुरुदेव से मिलने के लिए आए। वार्तालाप के दौरान गुरुदेव तुलसी ने कहा—प्रधानमंत्रीजी! आप गरीबों के लिए क्या करते हैं? प्रधानमंत्रीजी ने कहा—आचार्यजी! हम गरीबों पर ध्यान तो दे रहे हैं, किन्तु स्थिति कुछ ऐसी बनती है कि हम गरीबों के लिए यदि एक रुपया भेजते हैं तो उनके पास पन्द्रह पैसे ही पहुंचते हैं।

एक बार राजा के मन में प्रश्न हुआ कि हमारा इतना बड़ा राज्य है, इतनी जनता है, इतना व्यापार होता है, फिर भी राजस्व इतना कम कैसे आता है? मंत्री से यह प्रश्न पूछा गया। मंत्री बहुत बुद्धिमान था। वैसे भी मंत्री को बुद्धिमान

होना ही चाहिए। क्योंकि बहुत सारे काम मंत्री के हाथ से होते हैं। अगर योग्य मंत्री होता है तो राज्य के संचालन में पवित्रता रह सकती है और यदि मंत्री अयोग्य हो, अनैतिक हो, पक्षपात दृष्टि वाला हो तो उसकी सलाह से कुछ गलत काम अथवा गलत निर्णय भी हो सकते हैं। मंत्री ने कहा—राजन्! मैं कुछ ही दिनों में आपको बता दूंगा कि राजस्व कम आने का कारण क्या है? मंत्री ने पूरी योजना के साथ एक कार्यक्रम बनाया। उसमें एक हजार युवकों को आमंत्रित किया। निर्धारित समय पर उन हजार युवकों को यू के आकार में पंक्तिबद्ध बिठा दिया गया। सामने स्वयं राजाजी आसीन हुए। मंत्री ने पांच किलों का हिमखण्ड हाथ में लिया और पहले युवक के हाथ में, दूसरा युवक तीसरे के हाथ में, इस प्रकार क्रमशः हिमखण्ड बढ़ते-बढ़ते प्रत्येक युवक के हाथ में जाते-जाते मेरे हाथ में आएगा। फिर मैं राजाजी के हाथों में समर्पित करूंगा। निर्देशानुसार बर्फ आगे बढ़ती गई और अंत में मंत्री महोदय ने हिमखण्ड राजाजी को समर्पित किया। पांच किलोग्राम का यह हिमखण्ड मात्र 500 ग्राम का रह गया था।

मंत्री ने कहा—राजन्! मैंने आपके सामने एक प्रयोग किया। पांच किलोग्राम का हिमखण्ड इतने हाथों में जाते-जाते आपके पास पहुंचा, तब तक मात्र 500 ग्राम का बचा है। यह कैसे हुआ?



राजा ने कहा—बर्फ पिघल गई।

मंत्री ने कहा—पैसा भी पिघलता है। हमारे उद्योगपति, व्यापारी आदि लोग हैं वे कुछ तो स्वयं कर कम चुकाते हैं। फिर इतने-इतने अफसरों के हाथों से होता हुआ राजस्व जब भंडार में पहुंचता है तब 20 या 25 पैसे ही बचते हैं। प्रधानमंत्री राजीव गांधी ने भी यही कहा था कि हम गरीब व्यक्ति को एक रुपया देते हैं तो मात्र पन्द्रह पैसे ही उसके पास पहुंचते हैं। यह कुछ चौंकाने वाली बात लगती है। किन्तु यह बात इस ओर इंगित करती है कि चाहे जन प्रतिनिधि हो या प्रशासन में काम करने वाले लोग हों, नैतिक मूल्यों की सर्वत्र अपेक्षा है।

हालांकि मेरा मतलब है कि प्रशासन में काम करने वाले, राजनीति से जुड़े हुए लोग जनता की सेवा करते हैं। कितने-कितने क्षेत्रों में सरकार द्वारा सेवाकार्य किया जा रहा है। जन प्रतिनिधियों के मन में सेवा का संकल्प हो और साथ में ईमानदारी का संकल्प हो तो वे अपने कार्य में सफल हो सकते हैं। मैंने एक बार महात्मा गांधी का कोई आलेख पढ़ा था। उसमें एक सुंदर बात

कही गई थी, जिसका सार यह है कि व्यक्ति में सेवा की भावना होती चाहिए। एक डॉक्टर का लौकिक कर्तव्य होता है कि वह मरीज की सेवा करे। यदि डॉक्टर सेवा को गौण करके पैसे को मुख्यता देता है तो वह अपने कर्तव्य से च्युत हो जाता है। जैसे जांच की जरूरत नहीं होती, फिर भी अनेक जांचों को कराने का निर्देश दिया जाता है। दवा की अपेक्षा नहीं होती, फिर भी अमुक-अमुक दवाइयां लेने का निर्देश दे दिया जाता है। क्योंकि डॉक्टर का केमिस्ट के साथ अनुबंध होता है, जांच करने वाले व्यक्तियों के साथ अनुबंध होता है। उनको जो कुछ मिलेगा, उसमें से कुछ भाग डॉक्टर को भी मिल जाएगा।

यदि ऐसा कुछ होता है तो डॉक्टर नैतिकता से कुछ वंचित हो जाता है। एक वकील का कर्तव्य होता है कि वह वकालत के द्वारा न्याय को प्रतिष्ठित करने का प्रयास करे। अगर न्याय प्रतिष्ठित नहीं होता है तो तो वकील अपने वकील धर्म से कुछ वंचित हो जाता है। एक अध्यापक का धर्म है कि वह विद्यार्थी को ज्ञान

दे और उसके विकास की चिंता करें। यदि अध्यापक धन प्राप्ति को मुख्य मानने लगता है और विद्यार्थी को ज्ञान देगा गौण कर देता है तो शिक्षक अपने धर्म से वंचित हो जाता है। एक साधु का कर्तव्य होता है वह जनता को उपदेश दे और सम्यक् आचार का पालन करे। अगर साधु उपदेश देने में आलस्य करता है और सम्यक् आचार का पालन नहीं करता तो वह साधु अपने कर्तव्य से च्युत हो जाता है।

एक व्यापारी का कर्तव्य है कि वह वस्तु वितरण के माध्यम से जनता की सेवा करे। व्यापार का उद्देश्य मात्र पैसा कमाना नहीं होता है। उसका मुख्य उद्देश्य यह माना गया है कि वह व्यापार के माध्यम से जनता की सेवा करे। सेवा करना व्यापारी का प्रथम कर्तव्य है। पैसा कमाना तो नम्बर दो की बात है। यदि येन-केन-प्रकारेण पैसा कमाना ही व्यापारी का मुख्य लक्ष्य बन जाता है तो वह व्यापारी अपने कर्तव्य से च्युत हो जाता है। जन प्रतिनिधि यह सोचे कि जनता ने हम पर विश्वास किया है तो हम भी जनता के विश्वास के अनुरूप कार्य करें। ●



रमेश भाई ओझा

एक भक्त एक दिन गुरुजी के पास पहुंचा और बोला— क्या करूं, कोई मेरी बात पर यकीन ही नहीं करता। गुरुजी मुस्कराए और बोले— पहले अपने आप पर तो यकीन करने की आदत डालो। यदि खुद पर यकीन करने लगोगे तो हर इंसान तुम पर यकीन करेगा। जीवन की इमारत विश्वास की नींव पर ही खड़ी है। हर संबंध विश्वास पर ही टिका है। चाहे फिर वह रिश्ता गुरु-शिष्य का हो अथवा पति-पत्नी, भाई-भाई और मालिक-नौकर का। यह बिना रस्सी का बंधन है। प्रेम और श्रद्धा से उसकी जड़ें मजबूत होती हैं। व्यापार में भाई-भाई पर शक करें तो वह उन्नति की जगह अपनी सारी ऊर्जा एक दूसरे पर शक करने पर बर्बाद कर देंगे। इसी प्रकार से जिस घर में पति-पत्नी एक दूसरे पर शक करने लगते हैं उसे नरक बनने में समय नहीं लगेगा।

मामूली शक से मजबूत से मजबूत विश्वास की नींव पर टिकी इमारत हिल जाती है। विश्वास कैसे बढ़े, इसके लिए सबसे पहले यह आवश्यक है कि हमें खुद पर यकीन करना है। यदि हमें खुद पर ही विश्वास नहीं तो फिर हम और किसी पर विश्वास कैसे करेंगे? प्रेम, मनुष्य जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है। उसकी व्यापकता असीम है। इसके साथ जब श्रद्धा का योग होता है तो विश्वास मजबूत होता और भक्ति में दृढ़ता आती है।

## खुद पर यकीन करो



कुछ लोग कहते हैं कि आज इंसान के जीवन में शांति नहीं है। यह धारणा एकदम गलत है। अरे भाई जीव का मूल आधार शांति ही है। वह शांत स्वरूप है। शांति उसमें कूट-कूट कर भरी है। उसका सबसे बड़ा प्रमाण है कि वह परमात्मा का अंश है। भगवान की स्तुति में कहा गया कि शांताकारं भुजगशयनं पद्मनाभ सुरेश्वरं। परमात्मा शांत स्वरूप हैं तो फिर इंसान के जीवन में अशांति कहाँ से आई? यह तो उसने अपने आप पैदा की है। शांति पाने के लिए भटकने की आवश्यकता नहीं है। जीवन से उन दोषों को दूर करो जिसने तुम्हें अशांत कर रखा है। और उन्हें तुम अच्छी तरह से जानते और पहचानते

हो? उसके दूर होने पर फिर जीवन में शांति ही शेष बचेगी। उसके लिए फिर कहीं भटकने की आवश्यकता नहीं है। अशांत तो इंसान को उसके दोषों ने कर रखा है। उस पर दोषों को दूर करने के बजाए खोज रहे हैं शांति को?

दूसरी चीज परमात्मा ने हमें जो यह जीवन दिया है उसे बेकार की उधेड़बुन में, तर्क-वितर्क में व्यर्थ न करें, इससे कुछ हासिल नहीं होगा। अनमोल समय और शक्ति का सदुपयोग करने पर आपके जीवन में आनंद बढ़ जाएगा। फिर किसी भी कार्य को करने में कठिनाई का सामना करना पड़ेगा। कठिनाइयां आयेंगी जरूर पर आपका विश्वास आपका रास्ता आसान कर देगा। लोभ इंसान को कहीं का नहीं छोड़ता। इसलिए इससे बचना चाहिए। इससे छुटकारा पाने का एक ही उपाय है कि अपने-पराए का भाव हृदय से निकाल कर जरूरतमंदों की सेवा करें। जैसे भी परमार्थ का भाव तो हम में कूट-कूट कर भरा है। अगर हम उसे भूल जायेंगे तो फिर यह सब कौन करेगा? हमारे महापुरुषों ने परमार्थ के लिए अपना सब कुछ अर्पण कर दिया। 'खाओ पिओ और मौज करो' यह हमारी संस्कृति नहीं है। बल, बुद्धि और विद्या आदि को दूसरे के हित में लगाना यह परमार्थ है। इससे हमारी पहचान बनी है। यह शरीर भोग के लिए नहीं, दूसरों की सेवा के लिए है।

मनुष्य को किसी से कुछ लेने की नहीं बल्कि देने की आदत डालनी चाहिए। लेना जड़ता है और देना चेतना है। सेवा करना मनुष्य का जन्मसिद्ध अधिकार है। विपत्तियों से घबराए नहीं। इससे प्रसन्नता बनी रहेगी और वह प्रसन्नता समस्याओं के समाधान की राह दिखाएगी। ●

# डिप्रेशन है एक मानसिक बीमारी

डिप्रेशन का इलाज के बारे में अक्सर यह समझा जाता है कि डिप्रेशन स्वतः ठीक हो सकता है तथा यदि इससे पीड़ित व्यक्ति चाहे तो वह खुद इसे ठीक कर सकता है। यही कारण है परिवार के सदस्य तथा मित्रगण डिप्रेशन से पीड़ित व्यक्ति को समझाते हैं कि सोचा मत कर, खुश रहा कर, घूमने जाओ, हिल स्टेशन जाओ, टी.वी. देखो इत्यादि। नतीजा है कि इन सभी बातों का कोई असर नहीं होता और डिप्रेशन की स्थिति में बजाए सुधार के गिरावट आती चली जाती है।



मंजुला जैन

**आ**धुनिक जीवन में डिप्रेशन एक ऐसी मानसिक बीमारी है जिससे लगभग हर व्यक्ति पीड़ित है। डिप्रेशन शब्द का अर्थ आम भाषा में उदासी या उदासीनता है परंतु मनोवैज्ञानिक अर्थ में यह एक मानसिक रोग दर्शाता है। प्रकृति ने मानव को अधिकतम भावनाएँ प्रदान की हैं जैसे खुशी, उदासी, दुख, चिंता, घबराहट, जलन, डर इत्यादि। हमारी इन भावनाओं में हमेशा परिवर्तन होता रहता है। खुशी के माहोल में खुशी, दुख के अवसर पर दुख होना या किसी विषम परिस्थिति में डर या चिंता का महसूस होने का एक वैज्ञानिक कारण है।

ऐसा पता लगाया गया है कि हमारे मस्तिष्क में कुछ रसायनों के परिवर्तन से हम विभिन्न प्रकार की भावनाओं को महसूस कर पाते हैं। दुख का अहसास एक विशेष रसायन के कारण होता है। हमारी भावनाओं में परिवर्तन हमारे मन में उत्पन्न हुए विचारों एवं वातावरण या माहौल के परिवर्तन से संबंध रखता है। उदाहरण के तौर पर यदि हमसे कोई प्रिय व्यक्ति मिलने आए तो हम खुशी अनुभव करेंगे तथा यदि कोई प्रिय व्यक्ति बिछुड़े तो हम उदासी महसूस करेंगे। डिप्रेशन या उदासी वह स्थिति या अवस्था है जबकि कोई व्यक्ति अकारण ही लगातार उदासी महसूस करता रहे तथा ऐसी उदासी उसकी दिनचर्या में परिवर्तन उत्पन्न कर दे। और यदि इस उदासी का कोई कारण है तब वह व्यक्ति उदासी की स्थिति में काफी लम्बे असे तक रहे।

जहाँ वातावरण या परिस्थितियाँ उदासी या डिप्रेशन का कारण हैं वहाँ हर व्यक्ति का आंतरिक मनोबल या शक्ति भी अहम भूमिका निभाती है तथा इस आंतरिक शक्ति में किसी भी प्रकार की कमी संभवतः अनुवांशिकता से प्रेरित है। संक्षिप्त में डिप्रेशन की उत्पत्ति के महज तीन कारण—प्रतिकूल वातावरण या परिस्थिति,



आंतरिक मनोबल की कमी तथा अनुवशिता के प्रभाव से ही है।

डिप्रेशन का लक्षण है लगातार कई दिन तथा पूरे दिन उदासी महसूस करना। लगातार कई दिन, पूरे दिन तक किसी कार्य में इच्छा न होना या खिन्न महसूस करना। वजन में भारी कमी, भूख कम लगना। नींद न आना या ज्यादा सोना तथा दिन में भी नींद सी आती रहना। चाल ढाल में सुस्ती, धीमें-धीमें कार्य करना। थकावट महसूस करना कि जैसे शरीर में जान ही नहीं है। जीवन बेकार है, जीना व्यर्थ है, तथा मन में अकारण ग्लानि महसूस करना। निर्णय न ले पाना, सोच न पाना, मृत्यु का डर, या मृत्यु के विचार, डर व घबराहट, अनिष्ट की आशंका, निराशावादी विचार आना।

प्रारंभिक अवस्था में इन लक्षणों का प्रभाव कम होता है तथा बीमारी बढ़ने पर यही लक्षण तीव्र रूप धारण कर लेते हैं।

डिप्रेशन का इलाज के बारे में अक्सर यह समझा जाता है कि डिप्रेशन स्वतः ठीक हो

सकता है तथा यदि इससे पीड़ित व्यक्ति चाहे तो वह खुद इसे ठीक कर सकता है। यही कारण है परिवार के सदस्य तथा मित्रगण डिप्रेशन से पीड़ित व्यक्ति को समझाते हैं कि सोचा मत कर, खुश रहा कर, घूमने जाओ, हिल स्टेशन जाओ, टी.वी. देखो इत्यादि। नतीजा है कि इन सभी बातों का कोई असर नहीं होता और डिप्रेशन की स्थिति में बजाए सुधार के गिरावट आती चली जाती है। बहुत कम लोग समझ पाते हैं कि डिप्रेशन एक बीमारी है व इसका इलाज संभव है। इलाज न करवाने की स्थिति में डिप्रेशन बढ़ सकता है तथा जान लेवा भी हो सकता है, कार्य क्षमता में कमी के कारण आर्थिक नुकसान हो सकता तथा जितने दिन भी डिप्रेशन रहेगा वह व्यक्ति एक बहुत ही बुरी मानसिक व शारीरिक कष्ट में अपना समय व्यतीत करेगा।

डिप्रेशन के लक्षणों के उत्पन्न होते ही यह अति आवश्यक है कि रोगी को मनोचिकित्सक से परामर्श लिया जाए। सभी लोग यह न समझे कि रोगी जो करता है वह जानबुझकर कर रहा है बल्कि यह डिप्रेशन है जिसके कारण उसके स्वभाव व व्यवहार में परिवर्तन आया है। चिड़चिड़ाहट, बात-बात पर झल्ला उठना, काम में मन न लगना डिप्रेशन के लक्षण हैं। डिप्रेशन में अक्सर निगेटिव विचार हावी रहते हैं जिसके कारण आप उदास महसूस करते हो। इन निगेटिव विचारों की ओर ज्यादा ध्यान न दिया जाए या अपने आत्मबल से इन्हें पोजेटिव विचारों से बदला जाए तो डिप्रेशन के दूर होने में मदद मिल सकती है। अपने निगेटिव व पोजेटिव विचारों को कागज पर लिखें। वे विचार जो आपको परेशान करते हैं—उन विचारों पर वाकई गौर कीजिए—क्या इन विचारों से परेशान होना चाहिए?

शारीरिक व्यायाम डिप्रेशन को कम करता है। पोष्टिक आहार डिप्रेशन में मददगार है। इसके लिए खाने में फल, हरे पत्ते की सब्जियाँ, टमाटर, मिर्च, तथा जूस आवश्यक है। मालिश एक अत्यंत सुखदायक एवं डिप्रेशन में मदद करता है। शरीर के छूने से उत्पन्न हुई संवेदनाएँ मन को शांति व शारीरिक सुख प्रदान करती हैं। मेडिटेशन—योग की इस प्रक्रिया से मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। इसके अलावा गीत—संगीत, अच्छा वातावरण, रंग-बिरंगे फूल, सूर्यकिरणें, इत्यादि मनःस्थिति में बदलाव ला सकती हैं। ●



# दीर्घ जीवन के आठ सोपान



रूपनारायण काबरा

**अ**मेरिका के मेयो क्लिनिक में लगभग दो लाख व्यक्ति प्रतिवर्ष चिकित्सकों के पास एक ही प्रश्न लेकर जाते हैं कि “मैं एक स्वस्थ जीवन जीते हुए लंबी उम्र तक कैसे रह सकता हूँ।” सभी को अपनी बीमारी की चिकित्सा तो चाहिए ही, साथ ही दीर्घ जीवन भी। डॉक्टरों की टीम ने जनहितार्थ अपने महत्वपूर्ण परामर्श हेतु निम्न आठ सोपान बताएँ-

(1) **महसूस करो कि लंबी उम्र स्वयं आप पर निर्भर है-** दुर्घटना में मृत्यु के अतिरिक्त लंबी उम्र वस्तुतः स्वयंशक्ति व्यक्ति के हाथ में, उसकी जीवनशैली पर निर्भर है। किसी समय की घातक बीमारियां यथा न्यूमोनिया, क्षयरोग, पेचिश, इन्फ्लूएंजा, टाइफाइड, चेचक, हैजा इत्यादि आज पूर्ण नियंत्रण में हैं। अब तो हृदय रोग और कैंसर ही खतरनाक हैं और द्रुतगति से व्यापक भी होते जा रहे हैं। इन बीमारियों से सुरक्षा भी काफी हद तक स्वयं हमारे ही हाथ में है। बस आवश्यकता है जीवनशैली में परिवर्तन की, तनाव से बचने की एवं स्वास्थ्यप्रद जीवनयापन अपनाने की।

(2) **किसी भी रोग के लक्षणों की उपेक्षा मत करो-** स्त्रियों के गर्भाशय एवं स्तन कैंसर ‘पैप स्मीयर टेस्ट’ एवं स्तन में नन्हीं सी गांठ की उपेक्षा न कर कैंसर से आसानी से बचा जा सकता है लेकिन लक्षणों की अवहेलना कर रोग बढ़ाना घातक हो जाता है। सामान्यतः सीने में होने वाले दर्द की उपेक्षा न करके हृदय रोग विशेषज्ञ से संपर्क व परामर्श तथा उसके द्वारा दी गई सामान्य स्वास्थ्य सेवा से ही घातक हृदयाघात से बचा जा सकता है। बीमारी को मन-मस्तिष्क में और तन में पालते रहने की अपेक्षा प्रारंभिक लक्षणों को नहीं नकारना उचित है।

(3) **वजन कम करने का प्रयास करें-** 30 वर्ष की उम्र के बाद तो अपने वजन को धीरे-धीरे नियमित रूप से कम करते जाना चाहिए। वजन का अधिक होना या बढ़ते रहना ब्लडप्रेशर, हार्ट अटैक तथा डायबिटीज को निमंत्रण देता है। चर्बी बढ़ने से शरीर की मांसपेशियां कुप्रभावित होती हैं। याद रखिये ‘मोटे व्यक्ति प्रायः बूढ़े नहीं होते।’

(4) **धूम्रपान बंद करें-** धूम्रपान हृदयरोग, ब्लडप्रेशर एवं कैंसर को निमंत्रण देता है। वर्षों पूर्व एक हृदयरोग विशेषज्ञ थे जो 40 सिगरेट प्रतिदिन पीते थे। उन्होंने जब धूम्रपान के घातक असर को अपने मरीजों में देखा उन्होंने अपने 22



अन्य डॉक्टरों के साथ धूम्रपान बंद कर दिया। उन्होंने कहा, “रोगियों को तो हार्ट अटैक होने पर भी उत्प्रेरित किया जा सकता है धूम्रपान त्यागने हेतु।” उनको चिकित्सा से पूर्व धूम्रपान त्यागने का परामर्श दिया जा सकता है। निकोटिन धमनियों को सख्त कर देता है और रक्त प्रवाह अवरुद्ध होने पर हार्ट अटैक हो जाता है। धूम्रपान त्यागना तो स्वयं व्यक्ति के हाथ में है। सिगरेट को प्रतिबंधित किया जाना सहज नहीं, व्यक्ति को स्वयं ही इससे दूर रहना होगा।

(5) **मद्यपान से दूर रहें-** सामान्यतः सुरा प्रेमी नहीं महसूस करते कि धीरे-धीरे शराब उनको मौत के मुँह में धकेलती रहती है। शराब सेवन से चर्बी लिवर में जमा होने लगती है। इसे समय रहते रोकना जा सकता है लेकिन लिवर के रोगग्रस्त होने पर भी दर्द नहीं होता। अतः रोगी गंभीर स्थिति की तरफ बढ़ता रहता है। दर्द तो तब होता है जब बहुत देर हो चुकी होती है।

(6) **नियमित व्यायाम-** आज की जीवनशैली में शारीरिक श्रम का अभाव है। अतः स्वस्थ बने रहने के लिए नियमित व्यायाम अत्यंत आवश्यक हो गया है। इससे रक्त प्रवाह सही होता है तथा हृदय स्वस्थ रहता है। तेज चलना, जॉगिंग और तैरना अच्छे व्यायाम हैं। नब्ब की और श्वास की गति बढ़नी चाहिए, सांस थोड़ा उखड़ने लगे।

नियमित व्यायाम से शारीरिक शक्ति, मानसिक स्फूर्ति बढ़ती है हृदय स्वस्थ रहता है।

(7) **आशावादी बने रहो-** प्रसन्नता, मुस्कान एवं हंसना हमें स्वस्थ रखता है। तनाव एवं विषादग्रस्त रहने से व्यक्ति की सभी शारीरिक क्रियाएं पाचन, श्वसन, स्वेदन, रक्तप्रवाह, मानसिक प्रक्रिया एवं नोंद सभी कुप्रभावित होते हैं। मस्तिष्क की सामान्य क्रिया तनाव से बाधित होती है और यह हृदय को भी प्रभावित करती है। अत्यधिक दायित्व बोझ तथा व्यर्थ की चिंताएं हृदय पर दबाव डालती हैं। जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण, आशावाद एवं प्रसन्नता से रोगों से लड़ने की शक्ति भी आती है।

(8) **विश्राम भी आवश्यक-** दिन प्रतिदिन के कार्य भार से मुक्त होकर विश्राम भी आवश्यक है। सुनियोजित अवकाश हमारी थकान दूर कर पुनः कार्य करने के लिए चुस्त-दुरुस्त कर देता है। प्रकृति के सामीप्य में बिताया गया अवकाश विशेष ताजगी देता है।

जी हां, स्वस्थ रहना और दीर्घायु प्राप्त करना काफी कुछ आपके अपने हाथ में ही है। इन सोपानों पर चलिये सुखी रहेंगे। स्वस्थ एवं लंबी उम्र जियेंगे।

-ए-438, किशोर कुटीर  
वैशाली नगर, जयपुर-302021

## नए साधनों का डर

**क**ंप्यूटर सोशलइंजेशन के दो पहले हैं। क्या यह आमने-सामने की इन्सानी बातचीत को खत्म कर देगा? या फिर, भौगोलिक दूरियों या अन्य अवरोधों के चलते आमने-सामने की बातचीत न होने पर भी क्या यह हमारे सोशल नेटवर्क को विस्तार देता रहेगा? जाहिर है, समाज में कुछ लोग ऐसे भी हैं जो सार्थक संवाद के जरिए के रूप में इस तरह की चीजों को सिरे से खारिज करते हैं। उनका कहना है कि फेसबुक के दोस्तों को कहना दोस्ती का अर्थ समाप्त करने जैसा है। दूसरी तरफ इस संबंध

में अपने छात्रों के बीच मैं लगातार सर्वे करता रहता हूँ और मेरे पास यू इंटरनेट और अमेरिकन लाइफ प्रोजेक्ट के पक्के आंकड़े भी हैं, जिनसे पता चलता है कि लोग फेसबुक और ई-मेल का इस्तेमाल दूरियों के आरपार अपनी दोस्तियां बनाए रखने के लिए कर रहे हैं। मुझे नहीं लगता कि ज्यादातर लोगों में इससे कोई अभाव पैदा होता है। लेकिन ऐसे लोग भी हैं कि देखो, मेरे पास 15 हजार फेसबुक फ्रेंड्स हैं, इतना पॉपुलर हूँ मैं!

-डेनिस वैन, अ बेटर पेंसिल के लेखक



# सुखी परिवार फाउंडेशन एवं गुजरात सरकार द्वारा संचालित एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय, कवांट

(एक अभिनव आदिवासी शिक्षा एवं जन कल्याण का विशिष्ट उपक्रम)



## '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. १,०००/-
- ◆ एक 'धर्मपुत्र' की वार्षिक सदस्यता राशि : रु. १२,०००/- एकमुश्त दी जा सकती है।
- ◆ समस्त अनुदान आयकर अधिनियम की धारा ८०जी के अंतर्गत आयकर से मुक्त होगा।
- ◆ अनुदान राशि का चेक/ड्राफ्ट सुखी परिवार फाउंडेशन के नाम देय होगा।

आपका सहयोग : समाज की प्रगति



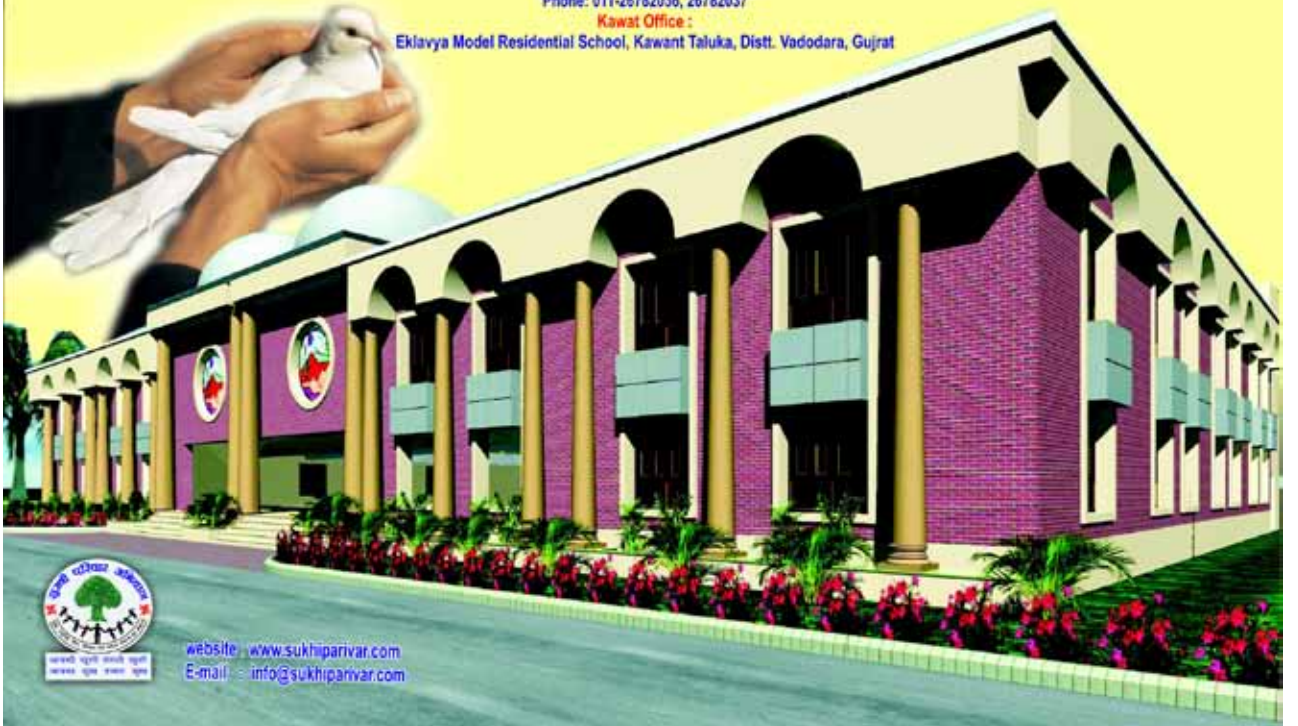
## SUKHI PARIVAR FOUNDATION

Head Office :

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

Kawat Office :

Eklavya Model Residential School, Kawant Taluka, Distt. Vadodara, Gujrat



website : [www.sukhiparivar.com](http://www.sukhiparivar.com)  
E-mail : [info@sukhiparivar.com](mailto:info@sukhiparivar.com)



# भारतीय संस्कृति में चन्दन



यशवंत कोठारी

**आ**पने सुनी और पढ़ी होगी रहीम की पंक्ति “चन्दन विष व्यापत नही, लिपटे रहत भुजंग” या किसी को चन्दन-सा बदन कहकर पुकारा होगा। भारतीय संस्कृति, साहित्य चन्दन चन्द्रमा और कमल के बिना अधूरा है। क्या आपने कभी चंदन के वन की सैर की है? रहीम दासजी क्षमा करें यहां पर कहीं भी भुजंग नहीं लेकिन चन्दन वन की खुशबू, सुगन्ध और मलयानिल की गंध से कौन बच सका है। आइए चन्दन के बारे में कुछ और जानकारी लें। मलयालम, संस्कृति और हिन्दी भाषा में इसे चन्दन कहते हैं। कन्नड़ में श्रीगन्था और गुजराती में सुकेता। वनस्पति शास्त्री इसे सेंटलम अल्यम कहते हैं, जो सेंटलेसी परिवार का सदस्य है। इसकी 20 जातियां और भी होती हैं मगर भारत में पायी जाने वाली चन्दन जाति ही सर्वश्रेष्ठ है और व्यापारिक दृष्टि से सर्वाधिक महत्वपूर्ण भी है काफी समय तक चन्दन का पौधा भारत का मूलवासी माना गया मगर अब वैज्ञानिकों के अनुसार चन्दन इन्डोनेशिया का मूलवासी है। वहां पर तीन प्रकार की प्रजातियां पाई जाती हैं।

वैज्ञानिकों ने चन्दन वृक्ष के स्वभाव तथा अन्य बातों की जानकारी प्राप्त कर ली है। यह एक सदाबहार पेड़ है जो मूल रूप से परजीवी होता है। इस पौधे की जड़े हॉस्टोरिया के सहारे दूसरे पेड़ों की जड़ों से जुड़कर भोजन, पानी और खनिज पाती रहती है। चन्दन के परपोषकों में नागफनी, नीम, सिरीस, अमलतास, हरड़ आदि पेड़ों की जड़े मुख्य हैं। वास्तव में चन्दन के पेड़ इन पेड़ों के आस-पास ही उगते हैं तथा स्वयं चन्दन का वन नहीं होता। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि चन्दन के वन में कोई सुगन्ध या खुशबू नहीं आती है। चन्दन के पेड़ में साल में 2 बार नयी कोपलें, फल और फूल आते हैं। बरसात के पहले और बरसात के बाद चन्दन के पेड़ फलों और फूलों से लदकर पूरे वन को एक नयी आभा से युक्त कर देते हैं।

चन्दन के हरे पेड़ में खुशबू नहीं होती है। वास्तव में चन्दन के पेड़ की पक्की लकड़ी जिसे हीरा कहा जाता है, उसमें ही खुशबू होती है। इसी लकड़ी का प्रयोग विभिन्न कार्यों के लिए किया जाता है। हमारे देश में दक्षिण भारत में चन्दन बहुतायत से पैदा होता है। इसी प्रकार पैसिफिक चन्दन आस्ट्रेलिया व न्यूजीलैंड में पैदा होता है। चीन, मलेशिया और इन्डोनेशिया में



**चन्दन के हरे पेड़ में खुशबू नहीं होती है। वास्तव में चन्दन के पेड़ की पक्की लकड़ी जिसे हीरा कहा जाता है, उसमें ही खुशबू होती है।**

भी चन्दन पाया जाता है। वास्तव में चन्दन चार प्रकार का माना जाता है। सफेद चन्दन, लाल चन्दन, मयूर चन्दन और नाग चन्दन।

चन्दन से मिलता जुलता एक और पौधा होता है टेरोकार्पस सेंटलाइनस मगर यह चन्दन नहीं है। चन्दन का पेड़ कम वर्षा वाली पथरीली जमीन में जल्दी से बढ़ता है और इस जमीन पर लगे पेड़ में हीरा (कठोर लकड़ी) और तेल की मात्रा ज्यादा होती है।

चन्दन की लकड़ी का आसवन करके तेल निकाला जाता है। जड़ों में तने से ज्यादा तेल होता है। लकड़ी में तेल 10 प्रतिशत तक होता है। 1916 में बैंगलोर में चन्दन से तेल निकालने का पहला कारखाना लगाया गया। चन्दन के तेल का निर्यात फ्रांस, अमेरिका, जापान, सिंगापुर, इटली, ब्रिटेन आदि देशों को किया जाता है। भारत में चन्दन का तेल सौन्दर्य प्रसाधन के रूप में मुम्बई, कलकत्ता, दिल्ली, कन्नौज, लखनऊ, कानपुर आदि में खपता है। लगभग सम्पूर्ण तेल सौन्दर्य प्रसाधनों में प्रयुक्त होता है। एक किलो तेल लगभग 2000 रुपये में बिकता है तथा निर्यात से प्रतिवर्ष करोड़ों रुपया प्राप्त होता है।

आयुर्वेद में चन्दन को शीतल, शक्तिवर्धक,

दंतक्षयनाशक तथा शरीर को शक्ति देने वाला माना गया है। चन्दनासव, चन्दन का शरबत आदि पिया जाता है स्त्रियों के आलेपन, श्रृंगार, सुगन्ध तथा प्रसाधन हेतु चन्दन का उपयोग ईसा के लगभग 2000 वर्ष पूर्व से ही होता रहा है। संस्कृत साहित्य में चन्दन का अनेकों बार उल्लेख हुआ है। चन्दन की लकड़ी का उपयोग नक्काशी के सुन्दर काम के लिए भी किया जाता है। नक्काशी से सुन्दर, कलात्मक मूर्तियां, खिलौने, व अन्य सजावटी सामान वर्षों से भारत में बनते और बिकते रहे हैं।

मैसूर, सागर, भरतपुर तथा काठियावाड़ में इस हस्तशिल्प के कारीगर आज भी अपना हस्तकौशल दिखा रहे हैं। हमारे देश में लगभग 8000 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में चन्दन की खेती होती है। चन्दन की लकड़ी की तस्करी भी होती है। चन्दन का पेड़, स्माइक रोग हो जाने पर जल्दी मर जाता है। मैसूर के राजा टीपू सुल्तान ने 1792 में ही चन्दन को राज वृक्ष घोषित कर दिया था। वास्तव में चन्दन हमारी संस्कृति का अंग रहा है। इसे सरकारी संरक्षण मिलना चाहिए।

—86, लक्ष्मी नगर ब्रह्मपुरी बाहर  
जयपुर-302002 (राजस्थान)



मुजप्फर हुसैन

# गाय और कुरान

**गा**य का संरक्षण केवल उसके दूध और घी के लिए ही करना पर्याप्त नहीं है, बल्कि गाय तो मनुष्य जाति की मां है, क्योंकि उसकी दी हुई हर चीज इंसानों के लिए वरदान है। एक मां अपने स्तन से जिस प्रकार बच्चे को दूध पिलाती है, उसी प्रकार गाय समस्त मानवजाति को दूध पिलाती है। वैज्ञानिक दृष्टि से यह सिद्ध हो चुका है कि गाय का दूध पीने से मस्तिष्क बलवान बनता है, जिससे उसकी स्मरणशक्ति अधिक मजबूत बनती है। जिसका मन और मस्तिष्क बनेगा वह हमेशा अल्लाह को याद करेगा इसीलिए मनुष्य समाज के विकास के लिए गाय का दूध एक बुनियादी जरूरत है। ऐसा लाभदायी पशु जो साक्षात् माता है, उसे मानना दुनिया का सबसे बड़ा पाप है।

गाय के वध के मामले में अनेक फतवे समय-समय पर आये हैं, जिनमें गाय का मांस वर्जित घोषित किया गया है। परिस्थितिवाश न तो उसे काटा जाए और न ही उसके मांस का भक्षण किया जाए। भारत में देवबंद, बरेली, फुलेरीशरीफ, लखनऊ और हैदराबाद जैसे अनेक स्थानों में गाय को लेकर बहस उठती रही है, उनमें जो परिणाम सामने आये हैं वे गाय को नहीं काटने के पक्ष में आये हैं। गाय की सुरक्षा का पक्षधर जब इस्लाम है तो फिर भारतीय मुसलमानों को यह सवाल उठाना ही क्यों चाहिए? मुसलमान स्वयं किसान हैं और गौ पालन का व्यवसाय करते हैं, इसलिए समझदारी का तकाजा यह है कि इस विवादास्पद मुद्दे को हमेशा-हमेशा के लिए समाप्त कर दें। भारत सरकार यदि संपूर्ण देश में गौ वध पर पाबंदी लगा देती है तो मुसलमान निश्चित ही उसका स्वागत करेगा। देश के कानून की अवहेलना करने की सीख इस्लाम नहीं देता है।

वास्तव में गाय की रक्षा के मामले में जितना दोषी मुसलमान है, उससे भी अधिक दोषी भारत सरकार है, क्योंकि उसका लूला-लंगड़ा कानून और वोट बैंक की खुशामद इस मार्ग में सबसे बड़ा रोड़ा है। कोई यह कह सकता है कि सरकार यदि गौ वध पर पाबंदी के लिए कड़े कानून नहीं बनाती तो इसमें कुर्बानी करने वाले का क्या दोष है? लेकिन क्या सारे काम कानून के भय से ही होने चाहिए? अपनी आत्मा की आवाज पर हम स्वयं किसी जीव के वध पर नैतिक दायित्व के रूप में प्रतिबंध क्यों नहीं लगा सकते? भारत में गाय और बैल का जो उपयोग होता है उसे देखते हुए स्वयं मुस्लिम ऐसा निर्णय लेंगे तो वह अधिक सुखद और स्थायी होगा।

मुसलमान अपने गौ पालन के लिए मशहूर है। कई स्थानों पर गोशाला स्थापित करने में मुसलमानों ने सहयोग दिया है। सूफी संतों ने गायों को पाला है और गौभक्त होने का संदेश



दिया है। नागपुर में ऐसे ही एक मुस्लिम संत और उनकी पत्नी गोशाला चलाया करते थे। ताजुउद्दीन बाबा सिद्ध गौ भक्त थे। उनके उर्दू कवियों ने गाय का गुणगान करते हुए कविताएँ लिखी हैं। हिन्दी में रसखान इसके लिए मशहूर हैं तो उर्दू में मेरठ के कवि मोहम्मद इस्माइल साहब प्रख्यात हैं जिनकी सरल और मधुर कविता को याद करके उर्दू कक्षाओं के विद्यार्थी गौ माता का यशोगान करते हैं।

भारत के उपखण्ड का मुसलमान हर मामले में सउदी अरब को अपना आदर्श मानता है। क्या गाय के पालन के संबंध में भी वह ऐसा ही करना चाहेगा? भारत में गाय के प्रति एक विशेष प्रेम का कारण यह है कि गाय इस देश की माटी से जुड़ा हुआ प्राणी है। कृषि प्रधान देश में गाय का वही महत्व है, जो अरबस्तान के लिए ऊंट का है। इसके बावजूद अरबी लोग गाय को इतना चाहते हैं और उसके लालन-पालन से कितना लाभ उठा रहे हैं। यह भारतीय मुसलमानों को जानने की आवश्यकता है। वास्तव में देखा जाए तो अलशफीअ फार्म नहीं बल्कि गौ सेवा का आंदोलन है।

सउदी अरब के अलखिराज नामक स्थान पर जब सूर्य उदय होता है तो हजारों गायें एक विशाल शेड की छाया तले आकर शरण लेती हैं। यहां कम्प्यूटर के द्वारा चढ़े तापक्रम पर नजर रखी जाती है उसके अनुसार गायों पर पानी की बौछारें बरसायी जाती हैं। शेड में स्वचालित पर्दे लगाये गये हैं। जिधर धूप होती है, पर्दे उसी दिशा में तन जाते हैं। धूप के आने से इन गायों को बड़ी राहत मिलती है। इस शेड के बाहर औसतन 400 डिग्री सेल्सियस गर्मी होती है। 900 मीटर लम्बे शेड में दर्जनों डेजर्ट कूलर लगे हुए हैं। उक्त फार्म सउदी अरब की राजधानी रियाद से सौ किलोमीटर दूर दक्षिण पूर्व में स्थित है। इस फार्म को 'अलशफीअ' नाम दिया

गया है। जिसका साधारण भाषा में अर्थ होता है 'मेहरबान' अर्थात् कृपालु। गाय के गुण के अनुसार ही उसका नाम है। वास्तव में यह पशु मानव जाति के कृपावंद है। गाय की सेवा के लिए यहां रात-दिन लगभग चौदह सौ आदमी काम करते हैं। यह फार्म अरबस्तान की शुष्क और बंजर जमीन पर बीस साल पूर्व स्थापित किया गया था। रिंगिस्तान में जो कुछ कठिनाइयां होती हैं, उसका सामना करते हुए यह फार्म तैयार किया गया जो आज विश्व के अच्छे फार्म में गिना जाता है।

अलशफीअ फार्म में इस समय कुल छत्तीस हजार गायें हैं। इनमें पांच हजार भारतीय नस्ल की हैं। भारतीय गायों का दूध सेवन करने वाला एक विशेष वर्ग है। रियाद स्थित परिवार में शाही परिवार में भारतीय गायों का चार सौ लीटर दूध जाता है। शेष मात्रा ऊंटनी के दूध की होती है। फार्म में जो भी अधिकारी काम करते हैं, उन्हें कोपेनहेगन अथवा न्यूजीलैंड की किसी डेयरी का पांच साल का अनुभव होना अनिवार्य है। अलशफीअ फार्म ने लोगों के मन में यह विश्वास पैदा कर दिया है कि डेयरी का उद्योग भी एक लाभदायी उद्योग है। इस समय अलशफीअ फार्म की गायों से प्रतिवर्ष सोलह करोड़ पचास लाख का दूध निकाला जाता है। जो गायें दूध देना बंद कर देती हैं, उसका अलग से विभाग है। उसे कत्लखाने में नहीं बेचा जाता है बल्कि उसके गोमूत्र और गोबर का उपयोग खाद के रूप में होता है। मर जाने के बाद उसका चमड़ा निकाल लिया जाता है लेकिन उसके मांस एवं अन्य अवयवों को फार्म में दफन कर दिया जाता है। गायों को नहलाने से लेकर चराने तक में फार्म के कर्मचारी इस तरह से तल्लीन हो जाते हैं जैसे कि भारत के गोपाल कभी इन गायों के लिए अपना सब कुछ न्यौछावर कर देते थे। ●



# घर का सामान और वास्तु



पं. दयानंद शास्त्री



स्वभाव जैसा हमारा स्वभाव भी हो जाता है। इसी वजह से घर की दीवारों पर वास्तु के अनुसार बताए गए रंग ही रखना चाहिए।

वास्तु में रंगों का भी रिश्तों पर खासा असर होता है। घर की दीवारों के लिए हल्का गुलाबी, हल्का नीला, ब्राउनिश ग्रे या ग्रेडिश येलो रंग का ही प्रयोग करें। ये रंग शांत और प्यार को बढ़ाने वाले हैं।

## कहाँ कैसे रंग करें

- ड्राइंग रूम में सफेद, पिंक, क्रीम, या ब्राउन रंग श्रेष्ठ रहता है।
- बेडरूम में आसमानी, पिंक या हल्का हरा रंग करवाना चाहिए।
- डायनिंग रूम में पिंक, आसमानी या हल्का हरा रंग शुभ फल देता है।
- किचन में सफेद रंग सबसे अच्छा रहता है।
- स्टडी रूम में पिंक, ब्राउन, आसमानी या हल्का हरा रंग रखें।

—विनायक वास्तु एस्ट्रो शोध संस्थान  
पुराने पावर हाउस के पास,  
कसेरा बाजार  
झालरापाटन सिटी-326023  
(राजस्थान)

वास्तुशास्त्र के अनुसार घर की हर वस्तु हमें पूरी तरह प्रभावित करती है। उत्तर पूर्वी भागों में ज्वलनशील पदार्थ तथा गर्मी उत्पन्न करने वाले उपकरण नहीं रखने चाहिए इससे पुत्र का व्यवहार उग्र होता है और पिता की बातों को नहीं मानता है। ईशान कोण खंडित हो अथवा इस दिशा में कूड़ादान रखते हों तो इससे पिता और पुत्र के बीच वैमनस्य बढ़ता है और गंभीर विवाद हो सकता है। भूखंड उत्तर व दक्षिण में संकरा तथा पूर्व व पश्चिम में लंबा हो तो ऐसे भवन को सूर्यभेदी कहते हैं। ऐसे भवन में पिता-पुत्र साथ रहें तो एक-दूसरे से अक्सर विवाद होते रहते हैं और रिश्तों में दूरिया बढ़ जाती है।

- घर में तुलसी का पौधा अवश्य लगाएं। इससे

परिवार में प्रेम बढ़ता है।

- घर में कभी-कभी नमक के पानी में पोंछा लगाना चाहिए। इससे नकारात्मक ऊर्जा नष्ट होती है।

- घर से निकलते समय माता-पिता को विधिवत झुककर प्रणाम करना चाहिए। इससे बृहस्पति और बुध ठीक होते हैं। इससे व्यक्ति के जटिल से जटिल काम बन जाते हैं।

- प्रवेश द्वार पर कभी भी बिना सोचे-समझे गणेशजी न लगाएं। दक्षिण या उत्तरमुखी घर के द्वार पर ही गणेशजी लगाएं।

हमारे घर का जैसा रंग होता है, उसी रंग के



www.shingora.net

## SHINGORA

SUMMER  
STOLES &  
SCARVES



Available at all leading stores & multi brand outlets nationwide.

For Dealer queries, contact:  
08968982222; 0161-2404728

# रिश्तों को समझने से बढ़ती है आत्मीयता



सद्गुरु जग्गी वासुदेव

**जैसे-जैसे** काम का दायरा बढ़ता है, आपके लेन-देन की जटिलताएं भी बढ़ती जाती हैं। अगर आप एक छोटे से केबिन में एक आदमी के साथ बैठ कर अपने कम्प्यूटर पर काम कर रहे हैं तो थोड़ी सी समझ की जरूरत होती है, लेकिन अगर आप एक हजार लोगों के मैनेजर हैं, तो हर व्यक्ति को ठीक-ठीक समझने की जरूरत पड़ती है।

मान लीजिए कि आप एक हजार लोगों के मैनेजर हैं और आप चाहते हैं कि वे आपको समझें, तो फिर आप कुछ नहीं कर पायेंगे। आपको इन लोगों की सीमाओं और क्षमताओं को समझने की जरूरत होगी और वह सब करना होगा जो आप कर सकते हैं। तभी आप में परिस्थितियों को मनचाही दिशा में मोड़ने की काबिलियत होगी। अगर आप प्रतीक्षा में हैं कि ये हजार लोग आपको समझ कर काम करेंगे, तो यह कभी नहीं होने वाला। संबंध जितना आत्मीय होगा, आपको उसे समझने की उतनी ही अधिक कोशिश करनी होगी। कोई व्यक्ति आपका ज्यादा आत्मीय और प्रिय तभी होता है जब आप उसे



बेहतर ढंग से समझने लगते हैं। अगर वे आपकी समझने लगते हैं तो वे रिश्ते की घनिष्ठता का आनंद उठाते हैं। अगर आप उन्हें बेहतर ढंग से समझते हैं, तो आप घनिष्ठता का आनंद लेते हैं। आप अपनी समझ से ऐसी स्थितियां पैदा कर सकते हैं जहां दूसरा आपको बेहतर ढंग से समझ सके। दूसरे की सीमाओं, संभावनाओं, जरूरतों को समझे बिना यदि आप आशा करते हैं कि वह आपको समझे और हर समय आपकी सुने, तो बस कलह ही होगा। दुर्भाग्यवश संसार के करीबी रिश्तों में होने वाले कलह, दुश्मनों के बीच होने वाले कलह से ज्यादा हैं।

भारत और पाकिस्तान के बीच उतने युद्ध नहीं हुए जितने आप करीबी रिश्तों में लड़ चुके हैं। कारण यह है कि आपकी और उनकी समझ की रेखा (लाइन ऑफ कंट्रोल) अलग है। अगर आप इस नियंत्रण रेखा (लाइन ऑफ कंट्रोल) का उल्लंघन करते हैं तो वे पागल हो जाते हैं। अगर वे इसे पार करते हैं तो आप पागल हो जाते हैं। आप अपनी समझ के दायरे को उनकी समझ

के आगे ले जाते हैं तो उनकी समझ भी आपकी समझ का एक हिस्सा बन जाती है।

हर व्यक्ति में कुछ सकारात्मक तो कुछ नकारात्मक बातें होती हैं। इन सबको अपनी समझ में शामिल कर लेते हैं तो आप रिश्ते को इच्छानुसार बना सकते हैं। अगर उसे उनकी समझ पर छोड़ देते हैं तो वह संयोग पर आधारित हो जाता है वे बहुत उदार निकले तो आपके लिए सब कुछ सुंदर होगा, अन्यथा रिश्ता टूट जाएगा। जीवन में जो भी होना चाहिए, उसका निर्णय आप लेना चाहेंगे या नहीं? चाहे अंतरंग रिश्ते हों, व्यावसायिक हों, राजनैतिक हों, वैश्विक हों या जो भी रिश्ते हों, क्या आप ऐसा व्यक्ति नहीं बनाना चाहते जो यह निर्णय ले सके कि उसके जीवन में क्या होना चाहिए? अगर आप यह चाहते हैं तो बेहतर होगा कि अपनी समझ में हर व्यक्ति और हर बात को शामिल कर लें।

समझ के दायरे को इतना व्यापक बनाना होगा कि आप लोगों के पागलपन के परे जाकर भी देख सकें। आपके इर्द-गिर्द बहुत अद्भुत लोग हैं, लेकिन कभी-कभी वे थोड़ा सनकी जैसा व्यवहार करते हैं। अगर आप उनकी सनक को नहीं समझेंगे तो निश्चित रूप से उन्हें खो देंगे। जब आप उन्हें समझेंगे तभी आप यह जानेंगे कि उन्हें कैसे संभाला जाए।

आप अपनी समझ छोड़ दें तो आपकी योग्यता खो जाएगी। चाहे यह व्यक्तिगत रिश्तों का प्रश्न हो या व्यावसायिक प्रबंधन का। दोनों जगह आपको समझ की आवश्यकता होती है, अन्यथा आपके रिश्ते सफल नहीं हो पायेंगे।

—ईशा फाउंडेशन के सौजन्य से



## सरोज सेठिया

**एक** बौद्ध गुरु के दर्शनों के लिए उनके भक्त उनके आश्रम में आते थे। स्वामीजी बड़ी उदारता से सबसे मिलते, बात करते और उनकी समस्याओं का समाधान करते। स्वामीजी के पास रोज दर्शनार्थियों की भीड़ लगी रहती। स्वामीजी की प्रशंसा सुन-सुन कर एक साधारण ग्रामीण बहुत प्रभावित हुआ। वह भी स्वामी जी के दर्शनार्थ आश्रम पहुंचा। स्वामीजी के दर्शन पाकर उनकी आलौकिक छवि से प्रभावित होकर उस व्यक्ति ने स्वामीजी से अपनी समस्या का समाधान पूछा। स्वामीजी ने विनम्र भाव से उसे निराकरण बता दिया।

उपाय सुनकर खुशी-खुशी वह व्यक्ति प्रणाम कर घर लौट गया। घर पहुंच कर उसके मन में कुछ शंकाएं उत्पन्न हुईं। उन शंकाओं के शमन हेतु वह व्यक्ति अगले दिन फिर स्वामीजी



के पास पहुंचा। प्रणाम पर श्रद्धापूर्वक उसने फिर समस्या बताई और निदान पूछा। इस बार स्वामीजी ने फिर शांत भाव से समस्या का एक समाधान बता दिया। अब समाधान सुनकर उस व्यक्ति को बहुत आश्चर्य हुआ क्योंकि आज का समाधान पिछले दिन के बिल्कुल विपरीत था उसने एक बार फिर पूछा तो स्वामीजी ने वही बात बताई और स्पष्ट किया कि वह भूल कर नहीं बता रहे हैं बल्कि इस समस्या का समाधान यही है।

## आज का समाधान

इस पर वह व्यक्ति बहुत क्रोधित हुआ कि, कल तो तुम कुछ और उपाय बता रहे थे और आज कुछ और। तुम लोगों को बेवकूफ बनाते हो। इस पर स्वामीजी ने शांतभाव से मुस्कराते हुए कहा, 'जो मैं कल था आज मैं वह नहीं था। कल वाला मैं तो कल के साथ ही समाप्त हो गया, आज मैं आज का नया व्यक्ति हूँ। कल परिस्थितियां और थीं और आज भिन्न हैं। कल का उपाय कल की परिस्थितियों के मुताबिक था और आज का आज के। वह कल का सत्य था—यह आज का सत्य है। जब मैं ही आज दूसरा हूँ कल वाला नहीं तो फिर तुम्हारी समस्या का समाधान आज भी वही कैसे रह सकता है। जाओ आज के दिन में इस परिस्थिति में तुम्हारा समाधान यही है। यह वक्तव्य सुनकर वह व्यक्ति अपनी भूल पर पछताकर स्वामीजी के चरणों पर गिर पड़ा और खुशी-खुशी अपने घर श्रद्धापूर्वक हृदय से वापस चला गया।

—जातक कथा से



# धर्म अंधविश्वास नहीं, जीवन दर्शन है



लाजपतराय सभरवाल

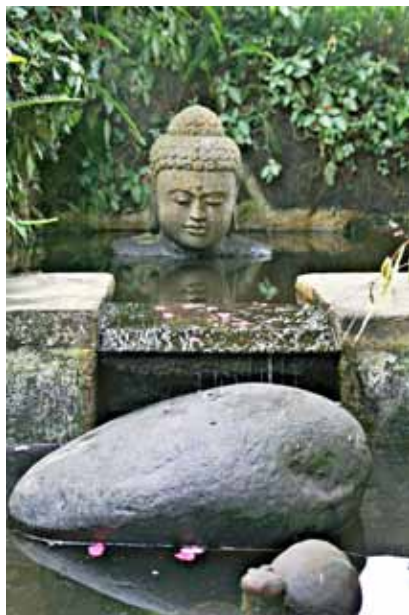
**र**ाधाकृष्णन का कहना है—“धर्म मानव प्रकृति का एक भीतरी तत्व है। प्रश्न यह है कि धर्म का स्वरूप क्या हो? क्या यह धर्म प्रेम और बंधुत्व पर आधारित हो या शक्ति और घृणा पर? धर्म-निरपेक्ष विचारधाराएं चाहती हैं कि हम धन और भोग की आराधना करें अथवा वर्ण या राष्ट्र की? इसलिए धर्म के होने, न होने का प्रश्न नहीं है वरन् सवाल तो यह है कि धर्म किस तरह का हो।”

जब तक कोई धार्मिक पद्धति आने वाली हर चुनौती को, चाहे वह बाह्य घटनाओं के रूप में आये या विचार के रूप में, रचनात्मक ढंग से भुगतने के लिए सक्षम रहती है तब तक वह स्वस्थ और प्रगतिशील बनी रहती है और जब वह ऐसा करने में असफल हो जाती है तब उसका पतन होने लगता है। साधारणतया, किसी समाज का विघटन इस कारण से होता है कि वह नयी चुनौतियों का सामना करने के लिए पर्याप्त सक्षम नहीं हो पाता है।

जो धर्म मानवीय बुद्धियों तथा सामाजिक अपराधों के प्रति संवेदनशील नहीं है उसे लोग पचा नहीं पाते हैं। जो धर्म विभेद, वैमनस्य और अनेकता को बढ़ावा देता है तथा एकता, सद्भाव और सामंजस्य को प्रोत्साहित नहीं करता वह धर्मद्रोहियों के हाथों में खेलता है जिससे अधर्म को बढ़ावा मिलता है।

धर्म कोई जादू-टोना, टोटकेबाजी या अंधविश्वास नहीं है। मानव प्रगति के मार्ग में बाधक, अवरोधक तथा आध्यात्मिक जीवन की सहजता तथा सादगी की बर्बादी, निरर्थक रूढ़ियों तथा अविश्वसनीय अंधविश्वासों को गलती से भी धर्म नहीं माना जा सकता। सभी धर्मों का मूल आध्यात्मिक अनुभव है। कोई भी धर्म, वह चाहे कितना ही बड़ा क्यों न हो, सत्य से बड़ा नहीं हो सकता। सत्य किसी भी धर्म या धर्मशास्त्र से अधिक बड़ा और व्यापक होता है। असहनशीलता को तो धर्म-ग्रंथों में ईश्वर के विरुद्ध पाप की संज्ञा दी गई है।

धर्म क्या है? जीवन में इसे धारण करने का क्या उपाय हो सकता है, क्या किसी मत में दीक्षित हो जाना ही धार्मिक बनने की पहचान है आदि कई प्रकार के प्रश्न उठते रहते हैं जिन पर गंभीरतापूर्वक विचार किया जाना जरूरी है। इन दिनों जैसे तो धर्म के मत-मतांतरों से जोड़ दिया गया है, लेकिन सच्चाई यह है कि वह बाहर की वस्तु नहीं, भीतर का विकास है। उसे समाज में नहीं, व्यक्ति के अंदर ढूंढा जाना चाहिए। जो बाहर दिखायी देता है वह तो केवल रास्ता भर



**सबसे बड़ी विडम्बना यह है कि हम कलेवर अर्थात् शरीर को आत्मा मान बैठे हैं। जब काया आत्मा का स्थान ग्रहण कर ले तो वैसी ही विसंगतियां धर्मक्षेत्र में पैदा होने लगती हैं, जैसी इन दिनों दृष्टिगोचर हो रही हैं।**

है। उसके सहारे मंजिल तक पहुंचना पड़ता है। हम मंजिल की उपेक्षा कर मार्ग को सर्वोपरि मान रहे हैं, फलतः, वह दिवास्वप्न बन कर रह गया है। वास्तविक लक्ष्य तो दूर होता जा रहा है।

धर्म व्यक्ति और समष्टि के बीच के तादात्म्य की फलश्रुति है, जबकि व्यक्ति और समाज के मध्य का संबंध सम्प्रदाय कहलाता है। धर्म और सम्प्रदायवाद में उतना ही अंतर है जितना जीवित और मृत में। जहां धर्म होगा वहां सर्वत्र सुगंध बिखरती रहेगी, जहां सम्प्रदायवाद होगा वहां सड़न और दुर्गंध होगी। जीवन की सहचरी और चैतन्यता के लक्षण हैं करुणा, प्रफुल्लता, उदारता, सेवा-सहकारिता, अतः, परम चैतन्य होना और धार्मिक बनना- दोनों एक ही बात है। ऐसा तब संभव है जब परमात्मा का प्रकाश मानवीय अंतःकरण में अवतरित हो।

सबसे बड़ी विडम्बना यह है कि हम कलेवर अर्थात् शरीर को आत्मा मान बैठे हैं। जब काया आत्मा का स्थान ग्रहण कर ले तो वैसी ही विसंगतियां धर्मक्षेत्र में पैदा होने लगती हैं, जैसी इन दिनों दृष्टिगोचर हो रही हैं। तब सम्प्रदाय ही

धर्म कहलायेगा और इसके अनुयायी धार्मिक। जहां उल्टी गंगा बहेगी वहां उल्टा क्रम भी चल पड़ेगा। फिर शांति नहीं, अस्थिरता का साम्राज्य होगा। वहां करुणा नहीं, कटुता दिखायी देगी। दया की जगह नृशंसता का बोलबाला होगा। प्रेम ईर्ष्या में बदल जायेगा। उदारता की जगह संकीर्णता अपनायी जाती दिखेगी। परोपकार का भाव तिरोहित हो जायेगा। इन सबका परिणाम यह होता है कि वातावरण बनने की बजाय बिगड़ने लगता है और जो केन्द्र धर्म-धारणा संचारित करने के लिए बनाये गये थे या हैं वे कलह और कटुता का कारण बनने लगते हैं। धर्म-धारणा पीछे छूट जाती है और वहां से सम्प्रदायवाद को बढ़ावा मिलता है।

धर्म और सम्प्रदायवाद में यदि कोई अंतर है तो उसे उतना ही विशाल होना चाहिए कि आकाश और पाताल। धर्म हमें उच्चादर्शों के प्रति श्रद्धावान बनाता है और इस बात की प्रेरणा देता है कि हमारा अंतःकरण अहंकारपूर्ण नहीं, अहंशून्य होना चाहिए। जहां सरलता होगी वहां सात्विकता पनपेगी, सरल और सात्विक होना दैवी विभूतियां हैं जो इन्हें जितने अंशों में धारण करता है उनके बारे में यह कहा जा सकता है कि वे उस अनुपात में धार्मिक हैं।

यह कहना ठीक होगा कि धर्म हमें देवत्व की ओर ले जाता है जबकि सम्प्रदाय अधोगामी बनाता है। कट्टरवाद, उग्रवाद आदि सम्प्रदायवाद की देन है। साम्प्रदायिक होने का मतलब है-कूपमंडूक होना, केवल अपने वर्ग एवं समूह की चिंता करना। सम्प्रदाय असहिष्णु होता है। वह उन्माद भड़काता और आतंक फैलाता है। जाति, भाषा, लिंग, क्षेत्र आदि के आधार पर विभेद करना- यह सम्प्रदाय का काम है। इसके विपरीत धर्म हमें अधिक उदार बनाता है तथा आत्मविस्तार कर उपदेश देता है। आत्मवत् सर्वभूतेषु एवं वसुधैव कुटुंबकम्- यह इसी शिक्षा की देन है। धर्म तो ईश्वर की तरह समद्रष्टा है। संसार में जितने साधु पुरुष हुए हैं वे किसी एक वर्ग या सम्प्रदाय तक ही सीमाबद्ध होकर नहीं रहे हैं।

संत कबीर जाति से मुसलमान थे, लेकिन उनके शिष्यों में ज्यादा हिन्दू थे। बुद्ध भारतीय थे। उन्होंने जिस मतवाद की शुरुआत की, उसे मानने वाले विश्व के अनेक देश और अगणित जातियां थीं।

धर्म के नाम पर आदमी जितना निष्ठुर हुआ है, वैसी निष्ठुरता पैदा करने की शक्ति और किसी में नहीं। वास्तविक धर्म भावना व्यक्ति को जितना अधिक कोमल, सरल, निर्मल और निष्पाप बनाती है, उस क्षमता का अन्यत्र अभाव ही दिखता है। इससे एक ही निष्कर्ष निकलता है कि सत्य का यदि सही-सही पल्ला थाम कर आगे बढ़ा जाये तो इसमें इतना बल है कि वह हमें धर्म-लाभ और ईश्वर-लाभ एक ही सत्य के दो नाम हैं। ●



उमेश पाण्डे

# आपका भवन किसी खण्डहर के पास तो नहीं

**कि**सी भी भवन का वास्तु उस भवन के पास में स्थित किसी भी खण्डहर से भी प्रभावित होता है। यहां 'खण्डहर' से तात्पर्य किसी भी ऐसे भवन या एक ही भवन के क्षेत्र में से भी हैं जिसमें काफी दिनों से कोई न रहता हो... उसमें धूल कचरे मकड़ी के जाले इत्यादि शामिल हैं ही। दरअसल किसी भी ऐसे 'खण्डहर' में ऋणात्मक ऊर्जा इनती अधिक मात्रा में एकत्रित हो जाती है कि वह अपने आसपास में भवनों पर भी उसकी प्रकार का प्रभाव डालने लगता है। यहां खण्डहर के पास विभिन्न दिशाओं में स्थित भवनों की ऋणात्मकताओं को उल्लेख किया जा रहा है। साथ ही उन ऋणात्मकताओं को न्यून करने हेतु उपचारों को भी लिखा जा रहा है-

● किसी भी भवन के पूर्व खण्डहर स्थित होने पर उस भवन के रहवासी किसी न किसी व्याधि से ग्रसित होते हैं। ऐसे घरों में बीमारी का क्रम टूटता नहीं है। वे चिड़चिड़े भी रहते हैं... क्रोधी रहते हैं।

● जिस भवन के पश्चिम में खण्डहर अवस्थित होता है उस भवन की महिलाएं व्याधिग्रस्त होती हैं। साथ ही उन महिलाओं के बीच आपस में वैमनस्य होता है- उनमें प्रायः खटपट चलती रहती है।

● जिस भवन के उत्तर में खण्डहर स्थित होता है तब निश्चय ही उस भवन के रहवासी आर्थिक रूप से ऋणात्मकताओं का अनुभव करते हैं। ऐसे भवन के स्वामी को आवक कम होती है व्यय अधिक परिणामस्वरूप उसे कर्ज का वहन करना पड़ता है। ऐसा भी होता है कि आवक ज्यादा होती है किन्तु व्यय के एकाधिक मार्ग खुल जाते हैं-प्रशासनिक कार्यों में भी अधिक व्यय होता है। जैसे टैक्स या टैक्स पर पेनेल्टी।

● जिस भवन के दक्षिण में खण्डहर हो तो ऐसे भवन में रहने वालों को संतान संबंधी अनेक ऋणात्मकताओं का सामना करना पड़ता है। ये समस्याएं मुख्यतः संतान के कारोबार, शिक्षा अथवा विवाह के संबंध में होती हैं।

● जिस भवन के ईशान की तरफ खण्डहर होता है उस भवन के मुखिया को शारीरिक कष्ट होता है-उसे शिरोपीड़ा, हृदय विकार, रक्तचाप तथा अशक्तता आती है। उसे उसके परिवार से भी परेशानी उठानी पड़ती है।

● जिस भवन के वायु कोण की तरफ खण्डहर होता है उस भवन के रहवासी वात विकारों से पीड़ित रहते हैं- उनको हमेशा धनाभाव बना रहता है। पैसे आने के पूर्व ही खर्च की व्यवस्था बन जाती है। उन्हें अस्थि विकार अथवा अस्थि भंग का सामना भी करना पड़ता है।

● जिस भवन के आग्नेय कोण की ओर खण्डहर

'खण्डहर' में ऋणात्मक ऊर्जा इनती अधिक मात्रा में एकत्रित हो जाती है कि वह अपने आसपास में भवनों पर भी उसकी प्रकार का प्रभाव डालने लगता है। यहां खण्डहर के पास विभिन्न दिशाओं में स्थित भवनों की ऋणात्मकताओं को उल्लेख किया जा रहा है।

होता है उस भवन के रहवासी उदर विकार से पीड़ित रहते हैं अथवा वे अपने रिश्तेदारों से दुःखी रहते हैं। उनके यहां रिश्तेदारों की सेवा अधिक करनी होती है। इस स्थिति वाले रहवासी झगड़ालू एवं गुस्सेल प्रकृति के होने लगते हैं।

● जिस भवन के नैऋत्य कोण की तरफ खण्डहर होता है उस भवन के जोड़े अर्थात् वहां पर रहने वाले पति-पत्नी मतभेद का शिकार होते हैं। उनमें मनोवाञ्छित सामंजस्य नहीं होता है... रिश्तों में खिंचाव रहता है।

● जिस भवन में ऊपर की ओर कई दिनों से कोई न रहता हो, किन्तु नीचे लोग रहते हों तो निश्चय ही नीचे रहने वाले डिप्रेशन, शिरोरोग, मिर्गी, माईग्रेन इत्यादि से पीड़ित रहते हैं। यही नहीं उनकी संतानें भी व्यवस्थित मार्ग पर नहीं होती है।



● जिस भवन के ऊपर लोग रहते हों किन्तु नीचे कई दिनों से बंद पड़ा हो अथवा खण्डहर हो तो निश्चय ही ऊपर रहने वालों की उन्नति प्रभावित होती है। बदनामी भी हो सकती है। उन्हें कई बार समाज में नीचा देखना पड़ता है।

● खण्डहर की उक्त स्थितियां किसी भी भवन के वास्तु के भीतर अथवा समीप वाले वास्तु क्षेत्र दोनों पर लागू होती हैं।

उपरोक्त स्थितियों से उत्पन्न ऋणात्मकताओं को न्यून करने हेतु नीचे कुछ उपाय दिये जा रहे हैं उनको संपन्न कर लाभान्वित हुआ जा सकता है-

● भवन के जिस तरफ समीप वाले भूखण्ड में खण्डहर हो उस तरफ निर्गुण्टी का पौधा लगा देना चाहिए। ऐसा करने से उस ओर की ऋणात्मक ऊर्जा का शोषण हो जाता है तथा



उनका प्रभाव न्यून हो जाता है। घर में ही किसी भी क्षेत्र में खण्डहर होने पर यही वृक्ष उपकार करता है।

● जिस भी भवन में अथवा उसके आसपास खण्डहर हो वहां नित्य कपूर मिश्रित घी तथा कच्चे चावल की अगियार गाय के गोबर के कण्डे को जलाकर उस पर करना चाहिए। संभव हो तो इसका धूप संपूर्ण घर में करना चाहिए।

● जिस भवन के पास जिस दिशा में खण्डहर हो उस दिशा की ओर एक उत्तल दर्पण (वाहनों में जो 'साईड ग्लास' के रूप में उपयोग में आता है) लगा देना चाहिए।

● घर में वास्तु के भीतर यदि कहीं खण्डहर हो तो उसमें रात्रिकाल में एक सफेद प्रकाश देने वाला बल्ब अवश्य जलावे।

● रहवासी भवन में यदि पूर्णिमा एवं अमावस्या को काले तिल, जौ, देशी कपूर, धूनी की राल, अश्वगंधा चूर्ण, गोखरू-चूर्ण, चंदन चूर्ण और घी मिलाकर हवन किया जावे तो निश्चय ही खण्डहर से उत्पन्न दोष दूर होता है।

● एक और विशेष बात ध्यान देने योग्य है कि ये खण्डहर यदि लोग जिसमें रह रहे हों उसकी ऊंचाई से ज्यादा दूर हो तो उसका प्रभाव नहीं पड़ता है।

-319, महात्मा गांधी मार्ग,  
मल्हारगंज, इंदौर-452002 (म.प्र.)





## शिवप्रकाश अरोड़ा

**स**मय के साथ बचपन से युवावस्था एवं युवावस्था से वृद्धावस्था स्वतः ही दृष्टिगोचर होती है। वृद्धावस्था में सामान्य रूप से शरीर कमजोर हो जाता है, शरीर के समस्त संधि क्षेत्रों में दर्द रहना या किसी विशेष स्थान का अत्यधिक कमजोर हो जाना, उसका पूर्ण रूप से या आंशिक रूप से कार्य नहीं करना एक सामान्य सी बात हो गई है। इन क्षेत्रों में मुख्य रूप से पैरों के घुटने, हाथों की कोहनियां, कंधे, अंगुलियां इत्यादि प्रभावित होते हैं। वृद्धावस्था में अवयवों का व्यपजनन होने लगता है। इनमें नाना प्रकार के उपद्रव होते हैं। इनका मुख्य कारण अस्थि संधि के निरन्तर उपयोग से उसके अंग घीस जाते हैं अथवा यूँ कहिए कि संधायक उपास्थि के घीस जाने से संधिवत अस्थियां क्षतिग्रस्त हो जाती है। वे जोड़ की परिसीमा में नहीं रहकर बाहर निकल आती है या टेडी-मेढ़ी या छोटी-बड़ी हो जाती है जिससे संतुलन बिगड़ जाता है और जिससे बैठने चलने-फिरने व बिना सहारे के उठने में तकलीफ महसूस होने लगती है।

गठिया बीमारी एकाएक नहीं होती, धीरे-धीरे बढ़ती है, कब्ज के कारण ज्यों-ज्यों शरीर में अम्लता बढ़ती है अपान वायु व दूषित पदार्थ शरीर में बढ़ते हैं। जिसका मूल कारण वर्तमान युग में होटलों का खाना तथा बाजार में मिलने वाले रेंडिमेड मिक्सर से शीघ्र खाद्य वस्तुओं का घर पर बनाना, बेकरी आइटम, मैदे से बने से मिठाइयां व नमकीन, फास्ट फूड, जंक फूड व गरम व ठंडे पेय पदार्थ है। ये स्वादिष्ट तो होते हैं लेकिन स्वास्थ्य के लिये बहुत ही हानिकारक। इनसे उत्पन्न हुई समस्त गंदगी मल द्वार, मूत्रद्वार अथवा त्वचा द्वार से नहीं निकल पाती है और वह शरीर में ही जमा हो जाती है। बहुत कुछ तो आंतों में चिपक जाती है और सड़न पैदा करती है। इसी सड़न से पैदा हुई अपान वायु अनेक बीमारियों के रूप में प्रकट होती है। उसमें एक गठिया रोग भी है। लक्षण इलाज या बाहरी इलाज या अंग प्रत्यारोपण से इसका स्थायी इलाज नहीं हो पाता क्योंकि अन्दर तो गंदगी भरी हुई है। इसलिये जिस प्रकार बीमारी बनी है ठीक उसके विपरीत कार्यवाही करने से ही बीमारी ठीक होगी।

स्थायी रूप से गठिया रोग का उपचार करने के लिए प्रथम स्वयं का दृढ़ संकल्प कि मुझे रोग मुक्त होना है। दूसरा आहार सेवन में पूर्ण संयम। भोजन वही करना है जो क्षारीय अधिकता लिए हुए हो तथा अपने शरीर की क्षमता को देखते हुए शीघ्र पचने योग्य हो। तीसरा योगासन, प्राणायाम एवं हल्का व्यायाम हमेशा करना है। चौथा सब्जियों व फलों के रस नियत समय पर नियत मात्रा पर लेने हैं। अप्राकृतिक पेय एवं

# रुबरसत करे गठिया रोग



चाय या कॉफी बिल्कुल नहीं लेनी है एवं पांचवां प्राकृतिक या घरेलु इलाज प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह के अनुसार नियमित रूप से करने है। दर्द निवारक औषधियों का सेवन बिल्कुल नहीं या कम-से-कम करना है।

प्राकृतिक इलाज के अन्तर्गत सर्वप्रथम रोग के मूल कारण कब्ज रोग को ठीक करना होता है, उसके लिए कुछ दिन सब्जियों के फल के रस पर रहने के पश्चात एक चपाती से आरंभ कर तीन चपाती तक खुराक रखी जाती है। कुछ दिनों तक एक या दोनों समय सादे पानी का एनिमा दिया जाता है। संधि स्थान पर सादे गर्म पानी की पट्टी से तीन मिनट गर्म व ठंडे पानी की पट्टी से एक मिनट ठंडा, एक समय में तीन बार व दिन में दो बार सैक किया जाता है।

घरेलु इलाज में नींबू खट्टा होने के बावजूद क्षारीय प्रकृति का होता है, इसके रस को एक गिलास पानी के साथ या शहद व पानी के साथ रोजाना सुबह लेने से गठिया के दर्द में आराम होता है। नींबू के रस को जोड़ों पर मलते रहने से जोड़ों के दर्द में कमी व सूजन भी कम होती है। नींबू के साथ गाजर, खीरा, चुकुन्दर भी मिला कर लिए जा सकते हैं।

एक गिलास पानी में 10 ग्राम सूखे आंवले व 25 ग्राम गुड़ डाल कर उबालें एवं जब एक चौथाई पानी रह जाए तब उसे छान कर पीने से आराम मिलता है। दाना मैथी पीस कर रात्रि को सोने से पहिले आधे गिलास पानी के साथ आधा चम्मच से एक चम्मच तक फाँकी लेने से भी आराम मिलता है, कब्ज भी दूर होती है। मैथी, हल्दी व गुड़ को समान मात्रा में मिला कर हल्का गर्म गर्म लेप करने से भी आराम मिलता है। शहद पानी के सेवन से भी जोड़ों के दर्द में आराम मिल सकता है। बथुआ के शुद्ध

ताजा पत्तों का रस 10-15 ग्राम प्रति दिन, कुछ दिनों तक, पीने से जोड़ों के दर्द में कमी होती है। बथुओं को चौकर सहित आटे में गूंध कर उसकी चपाती बनाकर भी खाई जा सकती है।

हल्का हल्का दर्द हो तो कच्चे आलू को साफ धोकर उसको छिलके सहित पीस कर संधि स्थान पर बांधने से भी आराम मिलता है।

अमरुद में कैल्शियम, लोहा, फासफोरस व मिनरल्स इत्यादि होते हैं, इससे हड्डियां मजबूत होती है अतः दिन में पके हुए अमरुद खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है। अमरुद के हरे पत्तों को पीस कर गठिया के स्थान पर लगाने से उसकी सूजन कम होती है। पानी में पत्तों को उबाल कर उसका बफारा संधि स्थान पर देने भी लाभ होता है।

जोड़ों के दर्द की समयावधि के काल में योगासन व सूक्ष्म व्यायाम बहुत धीरे-धीरे व संतुलित रूप से करना चाहिए, उनको संधारित का समय दस सेकेण्ड से धीरे-धीरे बढ़ा कर तीस सेकेण्ड तक ले जाना चाहिए। जमीन या तखत पर दरी या कम्बल वगैरा बिछा लेना चाहिए। अपने शरीर की सामंथ्य को देख कर योगासन या सूक्ष्म व्यायाम करने चाहिए, जहां दर्द होने लगे तब हठ पूर्वक नहीं करना चाहिए। इस रोग में विशेष कर उतानापाद आसन, पवनमुक्त आसन, भुजंग आसन, शलभासन, धनुरासन एवं ताड़ासन इत्यादि से शरीर की क्षमता में वृद्धि होकर संधि क्षेत्र को ठीक करते हैं।

प्राणायाम में अनुलोम विलोम, भस्त्रिका व कपालभाति शीघ्र लाभ देते हैं। एक्कूप्रेशर बॉल को हथेली में लेकर मुट्ठी को दबाव पूर्वक बंद करने व खोलने से भी आराम मिलता है।

—डी-50 कमला नेहरु नगर-प्रथम जोधपुर 342009 (राजस्थान)

# सुख अंतर्मन की अनुभूति है



आचार्य सुदर्शन

आज बड़ी तेजी से समय बदल रहा है समय के साथ ही मनुष्य का परिवेश और जीवन जीने के विधि में परिवर्तन हो रहा है। यही परिवर्तन मनुष्य के अच्छे-बुरे जीवन की दिशा तय करता है। आज के युग को भौतिकवादी युग कहा जाता है। भौतिकता का अर्थ है अपने साधनों का विस्तार और अधिक उपलब्धि। वस्तुओं का संग्रह कर सुखी होना चाहता है। भौतिक वस्तुओं का संबंध बाहर के संसार से है और सुख अंदर के संसार से उपजता है। यही दृष्टिभेद है। बाहर की वस्तुओं से धन-वैभव बढ़ता है और धन मनुष्य के अहंकार को तृप्त करता है। अपार धन-संपदा भी मनुष्य के आंतरिक गुणों को विकसित नहीं कर पाता।



भारत का चिंतन है कि मनुष्य को जीवन में सुख और शांति प्राप्त करना चाहिए। इसलिए कि सुख अंतर्मन की अनुभूति है, उसे बाहर की वस्तुओं में ढूंढना उचित नहीं है। भारत का कहना है कि पहले यह निर्णय करो कि तुम्हें बाहर का सुख चाहिए कि भीतर का। बाहर का सुख चाहिए तो धन-वैभव के संग्रह से क्षणिक सुख प्राप्त कर सकते हो। तुम्हारे पास इतने बड़े बैंक बैलेंस हैं। यह सब भौतिक उपलब्धि है और विवेक को जागृत कर सुखी बनाया जा सकता

है। पहले तुम्हें तय करना है कि बाहर का सुख चाहिए या भीतर का।

आज तक जितने भी पूर्व अथवा पश्चिम के विचारक हुए हैं, उनका मानना है कि बाहर की महान विचारक वर्तन रसल, हेनरी डेविड थोरियो, विल डुरेन्ट जैसे विद्वानों ने स्पष्ट रूप से बताया है कि मनुष्य के जीवन का एक निश्चित उद्देश्य होता है जिसे वह अपने विवेक को जागृत कर प्राप्त कर सकता है। लेकिन मनुष्य भ्रम वश रेलवे स्टेशन पर जाकर हवाई जहाज के आने-जाने का समय पूछने लगता है। जिन लोगों ने जीवन भर अथक परिश्रम कर काफी धन-वैभव प्राप्त किया, इससे उनके अहंकार की तृप्ति तो हुई लेकिन वे सुखी नहीं बन सके। यही कारण है कि बड़े-बड़े उद्योगपति संत-महात्माओं की टूटी हुई झोपड़ी के सामने बड़ी-बड़ी गाड़ियां लेकर खड़े मिलते हैं, क्योंकि अब उन्हें पता चल गया है कि जिस धन-वैभव को प्राप्त करने के लिए उन्होंने जीवन भर संघर्ष किया उससे तो उनके जीवन में और अशांति बढ़ गई और फिर वे शांति की खोज में धर्मस्थलों की यात्रा पर निकल पड़ते हैं। इसका अर्थ है कि संसार की उपलब्धि में सुख नहीं है। ●

## मानसिक शांति दिलाएगी फेंगशुई गाय



नरेश सिंगल

हिन्दू धर्म व संस्कृति के अनुसार गाय में 33 करोड़ देवी-देवताओं का वास है। यही वजह है कि भारत में गाय की पूजा की जाती है। उसे कामधेनु यानी कामनाओं को पूरी करने वाला कहा जाता है। यह भी कम महत्वपूर्ण बात नहीं है कि नेपाल और चीन में भी गाय को काफी पवित्र जानवर माना गया है।

चीनी विद्या फेंगशुई में जानवरों के प्रतीक रूप में यूं तो अनेक गैजेट प्रचलित हैं, लेकिन गाय को विशिष्ट महत्व प्राप्त है। फेंगशुई का भी मानना है कि गाय कामधेनु यानी कामना पूर्ति करने वाली, मानसिक शांति प्रदाता है।

आज का मनुष्य सुविधाभोगी है। सुख-सुविधाओं के जितने साधनों का विकास हुआ है, मनुष्य की कामनाओं ने उतने ही अधिक पांव पसारें हैं। फिर भी कामनाएं अगर पूरी न हों तो वह अशांत और व्याकुल हो उठता है। फेंगशुई विशेषज्ञों की सलाह है कि ऐसे व्यक्तियों को मानसिक शांति के लिए फेंगशुई



मुद्रा यानी सिक्कों के ढेर पर बैठी हुई गाय प्रतीक रूप में फेंगशुई में खासी लोकप्रिय है।

गाय को घर में स्थापित करना चाहिए।

बाजार में यह गैजेट कई रूपों में विद्यमान है। इन्हीं में से एक रूप है अपने बछड़े को स्तनपान करा रही गाय का। फेंगशुई का मानना है कि इस प्रतीक रूप को घर में स्थापित करने से निःसंतानता व इनफर्टिलिटी जैसी समस्याओं

से मुक्ति मिलती है और स्वस्थ संतान की प्राप्ति होती है। मुद्रा यानी सिक्कों के ढेर पर बैठी हुई गाय प्रतीक रूप में फेंगशुई में खासी लोकप्रिय है। ऐसा प्रतीक रूप घर या दफ्तर कहीं भी स्थापित किया जा सकता है, जो परिवार व संस्था के लिए सौभाग्य व समृद्धि को आमंत्रित करता है। यह कठिन दौर में मुश्किलों से जूझने की शक्ति भी प्रदान करता है।

यह चुनौतियों का सामना करने में आपकी मदद करेगा, वहीं आपको मेहनत का उचित प्रतिफल दिलाने में भी साहयक होगा। इन्हीं खूबियों की वजह से इसे उपहार में भी लिया और दिया जा सकता है।

धन का अभाव आपको काफी परेशान कर देता है। अगर बुनियादी जरूरतों के लिए भी धन न हो तो परेशानी काफी बढ़ जाती है और साथ में अनेक मुश्किलें भी। इस समस्या से भी गाय आपको मुक्ति दिला सकती है।

यह माना जाता है कि सिक्कों के ढेर पर अपने बछड़ा के साथ बैठी हुई गाय को प्रतीक रूप में स्थापित करने से न सिर्फ योग्य संतान की प्राप्ति होती है, बल्कि उसे कभी धन का अभाव नहीं होता। परीक्षा में सफलता पाने के लिए भी इसे विद्यार्थियों की स्टीडी टेबल पर रखा जा सकता है। ●



# सीता बनकर जीना पड़े तो ?



सरोज छाजेड़

**ना**री “शक्ति, समृद्धि और बुद्धि की अधिष्ठात्री”, पौराणिक मिथकों में उजागर नारी का यह स्वरूप उसे अभय, स्वावलंबन और सृजन की प्रतिमा के रूप में प्रतिष्ठित करता है एवं समय-समय पर अनेक महान् नारियों ने नारी के इस स्वरूप को अपने कर्तृत्व से साकार भी किया है।

वैदिक काल की अपाला, घोषा, गार्गी, मैत्रेयी, कालकी जैसी दार्शनिक महिलाएं विश्वविख्यात हैं, तो शताब्दियां बीत जाने के बाद भी इतिहास के पृष्ठ दुर्गावती, धारिणी, अहिल्या, दमयंती आदि की यशोगाथा की गीली स्याही सुखा नहीं पाये हैं। इसी तरह अध्यात्म जगत में नारी समाज सदा अग्रणी रहा तो, वक्त आने पर शौर्य एवं शक्ति दिखाने में भी पीछे नहीं रहा। रानी चेलना, ब्राह्मी, सुंदरी, मीरा बाई, द्रौपदी, पद्मिनी, लक्ष्मीबाई जैसी अनेकानेक महिलाओं ने ज्योति स्वरूपा बनकर हर युग में आलोक फैलाया है। इन्हीं महान् नारियों की श्रृंखला में जनकनंदिनी महारानी सीता का नाम भी अत्यंत गौरव के साथ लिया जाता है।

सच कहा जाये तो भारतीय संस्कृति में सीता का चरित्र वह पैमाना है, जिसका उदाहरण आने वाली पीढ़ियों को हमेशा दिया जाता है। कारण यह है कि सीता ने सारी मर्यादाओं और स्त्रियोचित गुणों का पालन कर एक विशिष्ट आदर्श चरित्र की स्थापना की थी। लेकिन प्रश्न यह है कि आज यदि सीता बनकर जीना पड़े तो कैसे जीयेंगे? क्या आज के युग में सीता के आदर्श चरित्र का अनुकरण संभव है?

शायद नहीं। सीता ने जिस आदर्श चरित्र की स्थापना की, उसका अनुकरण किसी भी युग में संभव नहीं है। आज यदि सीता बनकर जीना पड़े तो उसका नूतन रूप ही सामने आएगा। सीता त्रेता में थी, द्वापर में थी और कलयुग में भी है, पर कोई किसी की कार्बन कॉपी नहीं है।

रामायण की ‘सीता’ एक बड़े राज्य की महारानी थी। ऐसी महारानी जिसने बड़े-बड़े अत्याचार एवं कष्ट चुपचाप सह लिए।

द्वापर की सीता—वाचाल, क्रांति की चिंगारी एवं प्रतिशोध की देवी “द्रौपदी” थी।

कलयुग में एक्स्ट्रेम पर तिरंगा फहराने वाली ‘बछेंद्रीपाल’ सीता है, लीक से हटकर हमेशा कुछ अलग करने वाली “किरण बेदी” सीता है— सीने पर गोलियां खाकर सदा के लिए सो जाने वाली “इंदिरा” सीता है।

लेकिन, यह तो वर्ग विशेष की बात है। अगर आम औरत में सीता को देखें तो—अत्याचारों का



**सीता ने जिस आदर्श चरित्र की स्थापना की, उसका अनुकरण किसी भी युग में संभव नहीं है। आज यदि सीता बनकर जीना पड़े तो उसका नूतन रूप ही सामने आएगा। सीता त्रेता में थी, द्वापर में थी और कलयुग में भी है, पर कोई किसी की कार्बन कॉपी नहीं है।**



विरोध करने वाली, पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलने वाली, समान अधिकार के लिए आवाज उठाने वाली, अपनी राह आप बनाने वाली हर वह महिला सीता है—जो अक्सर हमारे आसपास विभिन्न रूपों में मौजूद होती है। यथा—

एक नवविवाहित युवती स्कूटर पर छोटी ननद को पीछे बैठाये हुए तेजी से जाकर ननद को स्कूल में छोड़ती है, फिर दुकान से राशन लेती है। घर आकर बीमार सास को डॉक्टर के पास ले जाना है। खाना भी बनाना है। आर्थिक रूप से स्वावलंबी हो इसलिए बच्चों को ट्यूशन भी पढ़ाना है और बूढ़े मां-बाप को भी संभालना है। “मायके में भाई है, घर में ससुर, पति, देवर सब हैं, पर सोचती हूँ मेरी भी कुछ जिम्मेदारी

हैं, हर बात के लिए आसरा क्यों?” यह बताते हुए उसके चेहरे पर जो आत्मविश्वास दमकता है, यह है—आधुनिक सीता का दायित्व-निर्वाह की भावना से सराबोर नया रूप।

इसी तरह घर से दूर रहकर 45 वर्षीया महिला अपनी प्रतिभावान पुत्रियों को उच्च शिक्षा दिला रही है। “अपने थोड़े से सुख के लिए अपनी बच्चियों के सपने क्यों बलिदान करूँ? मुझे कोई डर नहीं है अकेले रहते हुए।” उसका यह कथन मुझे नतमस्तक कर देता है—आज की सीता के निडर व्यक्तित्व के सामने।

अब एक सीधी-सादी लड़की को भी देखें, जो घर से बगावत करके अकेली रह रही है। विवाह तय हो गया था, बारात दरवाजे लग गई थी, पर एकाएक दहेज की मांग बढ़ा दी गयी। पिता देने को तैयार भी हो गया, पर स्वाभिमानी बेटी तैयार नहीं हुई। पिता गिड़गिड़ाए, समाज में इज्जत की दुहाई दी। पर स्वाभिमानी बेटी ने कहा—“क्या जीते जी मर जाऊँ?” और चल दी अपनी राह स्वयं बनाने।

ये कुछ जीती-जागती तस्वीरे हैं आज की सीता की, जो न तो जयशंकर प्रसादजी की ‘श्रद्धा’ है और न मैथिलीशरण गुप्तजी की ‘अबला’ आज की सीता है—स्कूटर वाली युवती जैसी आत्मविश्वासी युवतियां, 45 वर्षीया महिला जैसी निडर साहसी महिलाएं, सीधी-सादी लड़की जैसी स्वाभिमानी लड़कियां। ये त्रेता युग की सीता की तरह अन्यायों को आत्मसात् नहीं कर सकतीं, अन्यायों को माफ नहीं कर सकती, पति के रूप में छलने वाले परमेश्वर की पूजा कर अपनी अस्मिता को नकार भी नहीं सकती।

वैसे भी बिना विश्लेषण किए, सभी आदर्शों एवं मर्यादाओं का पालन करके रामायण की सीता की तरह घुट-घुट कर जीने का, अत्याचारों को सहकर अपने व्यक्तित्व को कुंठित करने का एवं निर्दोष होते हुए भी अग्नि-परीक्षा देने का औचित्य भी क्या है?

चूंकि शिक्षा का प्रकाश फैला है और बदलते वक्त के साथ जागृति की लहर आई है, इसलिए आज की नारी यह समझ गई है कि—

**“जीना हो तो पूरा जीना,  
मरना हो तो पूरा मरना।**

**बहुत बड़ा अभिशाप जगत का,  
आधा मरना, आधा जीना।”**

अतः आज यदि सीता बनकर जीना पड़े तो आज की शिक्षित, प्रबुद्ध, जागरूक, स्वाभिमानी नारी अपनी अस्मिता का सम्मान करती हुई अपने निर्णय स्वयं लेगी। अपनी योग्यता एवं क्षमताओं का बिना किसी संकोच के सही दिशा में उपयोग करेगी और पूर्ण आत्मविश्वास के साथ आधा-अधूरा नहीं, पूरा जीवन जीएगी।

—जी-14, रोज एपार्टमेंट,

सेक्टर-14, एक्सटेंशन रोहिणी,  
दिल्ली-110085



**Dorothy Victor**

**M**artin Luther made this observation on prayer: "Prayer is the most important thing in my life. If I should neglect prayer for a single day, I should lose a great deal of the fire of faith." Prayer is the spark from which the fire of faith is ignited bringing light into our lives.

Prayer which is nothing but a tête-à-tête with a higher power can take various forms. From songs of gratitude to monologues seeking favours, prayers connect man to God, resulting in a lingering peaceful experience.

This is because prayers help man to put his worries into a verbal form. Once worries are translated into concrete words and presented before a supernatural power,

er, a process of unloading of burdens takes place. Besides, during prayer an invisible energy flows out, from the immortal to the mortal. Scientist Dr Alexis Carrel, said, "Prayer is the most powerful form of energy one can generate. It is like radium, a source of luminous, self-generating energy." And like any other form of energy, it has the power to enlighten the darkness that engulfs man's life from time to time. Prayer helps man to transcend above any problem. Mahatma Gandhi would often say, "Without prayer, I should have been a lunatic long ago." It is like a soothing balm on a throbbing sore that can relieve pain, bring therapeutic results and eventually complete healing.

Yet, prayer is seldom used to solve life's many troubles. This is because prayers are normally sought as a last resort and with lukewarm belief in its powers. It is often a one-sided conversation dominated by "requests." In its best form,

prayer however, ought to be a two-way communication allowing God to speak to us. In his book, 'The Plain Man's Book of Prayers,' author William Barclay remarks, "Prayer is not a way of making use of God. It is a way of offering ourselves to God in order that He should be able to make use of us. It may be that one of our greatest faults in prayer is that we talk too much and listen too little. When prayer is at its highest, we wait in silence for God's voice to us."

Tapping the real power of prayer is thus not a highly guarded secret of a few. Rather it is as simple as taking some quiet time in a meaningful dialogue with God. As American Rabbi, Harold S Kushner explains, "People who pray for courage and strength to bear the unbearable very often find their prayers answered. Their prayers helped them tap hidden reserves of faith and courage that were not available to them before." ●

## EXPERIENCE DIVINE LOVE WITH FAITH

**Avatar Meher Baba**

**W**hen an aspirant becomes voluntarily affiliated with a Master, he is said to have become a disciple. Discipleship is one of the fundamental features which characterise the life of the advanced aspirant, and it does not come into existence through any artificial procedure. It arises out of the basic laws of spiritual life.

The relation between Master and disciple is an inevitable outcome of intrinsic conditions in the life of the aspirant. It is primarily a relation between the lover and his Divine beloved. From the spiritual point of view it is the most important relationship in a person's life. The love which constitutes the core of discipleship stands by itself among the different types of love which prevail in ordinary social relations. Mundane love is interplay between two centres of God-unconscious; but the love implied in discipleship is the love of God-unconscious for God-conscious. Everyone is God, but

some are unconscious of their divinity and are conscious only of the body-state, some are partly conscious of it and a few are fully God-conscious.

The love which the aspirant has for the Master is really the response evoked by the greater love which the Master has for the aspirant. It is to be placed above all other loves. The Master is the Divine beloved, and when the disciple meets his Master, all that he has to do is to love him; he need not worry about the quality of his love. He should love in spite of his weaknesses and not tarry till he can purify his own heart. The Master is the very source of purity, and to set one's heart on the Master is the beginning of self-purification. When the disciple has whole-hearted devotion for the Master, all his weaknesses are consumed in this fire of divine love of which he thus becomes the recipient. If the disciple is to be free from all weaknesses and attain incorruptible and infinite purity, he has to dedicate his life to divine love without any reservations or provisions. He must offer his weaknesses as well as his vices,

his merits as well as his sins. There should be no "if's" and "but's" about his offering.

Complete self-surrender and unquestioning love becomes possible when the disciple achieves unswerving faith. Once God is realised there is no question of faith at all, just as there is no question of faith when a man knows himself to be a man. But till this state of realisation is attained, the faith which the disciple places in the Master is his most reliable guiding light and is comparable to the steering wheel of the ship.

Faith has to be short of direct experience until the aspirant realises God for himself. It is not for nothing that all the religions are referred to as "faiths." One of the essentials of the aspirant's life is that he should have faith. Faith may express itself through diverse forms, but from the psychological point of view they are one and the same thing and cannot be diversely labelled. A strong and vital faith is bound to take the aspirant beyond the external forms of religion and help him to eschew the husk and get at the kernel of true spiritual life. ●



## Leela Ramaswamy

Whoever enters this world comes with a definite time-span. There is, as we all know, 'a time to be born and a time to die'. This period, moreover, can be divided into the past, the present and the future. How the individual adapts to these will determine the degree of satisfaction and happiness that he or she derives from life.

Generally speaking, it is the past that each of us is most familiar with. It is stored in the memory and one can go back to it with the help of recall and imagination. Reverting to the past certainly has its uses. Good and happy memories can not only bring happiness but also guide and inspire us.

However, what most of us tend to

remember and dwell on are the sorrowful events that have taken place and the mistakes that have been made. We brood over them and indulge in self-pity and even despair, quite forgetful of the fact that the past is both unchangeable and irretrievable.

Mulling over what has happened is of little use; it merely makes us prisoners of the past, constantly given to resurrecting things that are best forgotten.

If, however, we are willing to learn from what has been, then we reap one of the finest advantages that the past can confer. We can avoid the mistakes that we have made and develop better habits of thought, action and words.

What about the future? Unlike the past, it holds the promise of better things to come. It is yet to be and the beacon of hope we shine on it makes it bright and

wonderful. We believe that there is opportunity yet to achieve our heart's desires. But often enough these dreams remain just that – dreams. The future has its own realities and its own way of panning out. It may be far removed from that woven by the imagination. Sadly, some of us work feverishly, postponing simple joys and pleasures and assiduously preparing for life, while life is really passing us by.

With the past largely redundant and the future uncertain, what we are left with is the present. However, it is indeed the one thing that is within reach and the one that holds inherent meaning and value.

As Longfellow pertinently put it:  
Trust no Future however pleasant,  
Let the dead Past bury its dead,  
Act, act in the living Present,  
Heart within, and God overhead.

## Swami Parthasarathy

The Bhagwad Gita literally means 'Song of God'. It begins with the word 'dharma' and ends with 'mama'. Mama means 'my' and dharma means 'essential Being'. Together they mean 'my essential Being' which is the theme of the Gita. The purpose of life is to realise one's essential Being; to discover the supreme Self within and to attain spiritual enlightenment.

The Gita forms the philosophical part of the great epic, Mahabharata that is the work of sage Vyasa. It contains nearly a hundred thousand verses. The central narrative speaks of the rivalry between two royal families, the cousins Pandavas and Kauravas. The Pandavas were five brothers, moral and virtuous. The Kauravas were a hundred brothers, immoral and vicious.

Duryodhana, the eldest of the Kauravas, jealous of the wealth and renown of the Pandavas, continuously harasses them. He invites Yudhisthira, the eldest of the Pandavas, to a game of dice and wins it by deceit. As his prize he strips the Pandava princes of all their possessions. He also stipulates that the five princes and their wife Draupadi live in exile in the forest for twelve years. At the end of twelve years they were to remain incognito for another year, undetected by the Kauravas.

During these thirteen years Duryo-

## GITA, A HANDY MANUAL OF LIFE



dhana would rule the kingdom. If the Pandavas served this exile and remained undiscovered in the thirteenth year, the kingdom would be restored to them. The Pandavas complied with all these terms and claim their kingdom at the end of the thirteenth year. But Duryodhana refuses to abide by the agreement. Elders of the kingdom try to negotiate a peaceful settlement. Regardless, the obstinate Duryodhana draws the Pandavas to battle.

On the battlefield, Prince Arjuna, an outstanding warrior, asks Krishna, his charioteer, to drive the chariot between the two armies. There he sees his own guru Dronacharya, his grandsire Bhishma and a host of his dear friends and relatives — all arrayed on enemy lines. Overwhelmed by emotion, the distraught and shattered Arjuna becomes intellectually paralysed. He lays down his bow and arrow and appeals to Krishna for guidance. Krishna's sermon to Arjuna at Kurukshetra is the Bhagwad Gita.

Revived and recharged, Arjuna is charged with a higher vision. Towards the end of the last chapter Arjuna's delusion vanishes. He proceeds to battle and emerges victorious.

The Pandavas and the Kauravas represent the positive and the negative qualities of an individual. The Kauravas outnumbered the Pandavas – just as negative forces tend to outnumber the positive. Kurukshetra symbolises the conflict between the higher and lower natures in us.

The goal of human existence is the realisation of the supreme Self within. For that you need to rise above your involvement with good and bad forces. This is illustrated with Arjuna receiving the sermon in the chariot between the Pandava and the Kaurava armies.

The Gita's 701 verses are spread over eighteen chapters which in turn can be divided into three sets of six chapters, explaining Vedic aphorisms as follows: Tat Tvam Asi or That thou art. The first six chapters explain Tvam or Thou, the middle six Tat or That and the last six, Asi or Art. Tvam is the Self within. Tat, the supreme God. And Asi indicates that the Self in you and God are one. You art God. The Gita leads one to the ultimate state of spiritual enlightenment. Moreover, it offers a philosophy of life which can be translated into practical living in one's social, official and domestic lives. ●

# कष्टमुक्ति व सुख प्राप्ति के लिए



भारती अरोड़ा

**भ**क्त अनेक प्रकार के होते हैं। कष्ट शमन व सुख प्राप्ति के लिए भगवान की शरण लेना एकदम उचित है। गीता (7:16) में ऐसे भक्तों को 'आर्त' व 'अर्थार्थी' कहा गया है। भले ही दोनों अपने हित के लिए भगवान का स्मरण कर रहे हैं, पर भगवान के अस्तित्व को उनकी सामर्थ्य शक्ति को, दयालुता व कृपालुता को, स्वीकार रहे हैं अतएव उन्हें 'भक्त' की संज्ञा उचित ही दी गई।

कष्ट आने पर जो भक्त कष्ट नाश के लिए अपना-सा भरसक प्रयास करते हैं, पर विफल होने पर श्री भगवान को पुकारते हैं देवताओं आदि का आश्रय नहीं लेते, भगवान उन्हें 'आर्त भक्त' कहते हैं व उनकी सहायता करते हैं।

छोटा बच्चा बच्चों के साथ खेल रहा है। अकस्मात् गिर पड़ता है। खरोंच आ गई चारों ओर देखा- मां नहीं है, फिर खेल में लग गया। ज्यों ही कहीं सामने से मां आती दिखाई दी, सिसकने लगा, 'मां मेरे चोट लग गई, तूने देखा भी नहीं।' मां को देख रोया, अन्यों के सामने नहीं। ममतामयी मां बच्चे की सेवा-सुश्रूषा में लग जाती है। एकमात्र भगवान ही को अपना मानना, उन्हीं का आश्रय लेना भक्त का भगवान में अनन्य विश्वास बता रहा है। भरोसा रखने वालों को भगवान कभी निराश नहीं करते।

महाभारत की कथा में दुष्ट दुःशासन देवी द्रौपदी का चीरहरण करना चाह रहा था। द्रौपदी ने अपने दांतों से चीर को पकड़े रखने का प्रयत्न किया। पर जब अपना प्रयत्न विफल होते देखा, तब भगवान का स्मरण किया। भगवान ने देखा कि इसने छुटते सार ही मुझे नहीं पुकार लिया, पहले अपना-सा प्रयत्न किया है, कोई अन्य उपाय शेष न रहने पर पुकारा है, तो दुःशासन थक व हारकर, लज्जित होकर, बैठ गया। द्रौपदी आपदामुक्त हो गयी भगवद्भक्ति का दुर्लभ यश उन्हें प्राप्त हुआ।

सुख की प्राप्ति के लिए भी भगवान का आश्रय लेना अनुचित नहीं है। एक बच्चा अन्य बच्चों के साथ बाहर खेल रहा है। मां के बार-बार बुलाने पर भी नहीं आता। खेल में लगा है। अकस्मात खेल-खिलौने मिटाई आदि बेचने वाला आया। बच्चे का दिल ललचाया। भागकर आया, मां की गोद में बैठ कर पैसों के लिए मनुहार करने लगा। ज्यों ही मां ने पैसे पकड़ाये,



**'भक्त' कहलाने का अधिकारी वही माना जायेगा, जो भगवान को अपना परमहित मानता हो। यदि भगवान इच्छा पूर्ण न करें तो भी उनके अस्तित्व या अनुकम्पा पर विश्वास न डिगने दें।**

फिर भाग लिया- खिलौने खरीदने व अन्य बच्चों के साथ खेल खेलने। मां बच्चे को स्वार्थी नहीं समझती। प्रत्युत उसका लाड़ और भी उमड़कर आता है, बच्चे को प्रसन्न देखकर प्रसन्न होती है। भगवान तो मानो पिछले-अगले सभी जन्मों की मां हैं। वे ऐसे भक्त को 'अर्थार्थी भक्त' कहते हैं। उसको भी कम महत्व नहीं देते, उसकी सुख-कामना पूरी कर देते हैं।

पर 'भक्त' कहलाने का अधिकारी वही माना जायेगा, जो भगवान को अपना परमहित मानता हो। यदि भगवान इच्छा पूर्ण न करें तो भी उनके अस्तित्व या अनुकम्पा पर विश्वास न डिगने दें। यह विश्वास रखे कि इच्छा पूर्ति न करने में भगवान मेरा कोई भला ही देख व कर रहे हैं। कष्ट निवारण के लिए, सुख-साधन के लिए या किसी भी अन्य इष्ट सिद्धि के लिए भगवद् भजन को एकमात्र व असंदिग्ध उपाय पाया गया है।

एक कमरा चिरकाल से बंद पड़ा है। अब इसमें अंधकार है। किसी झरोखे से सूर्य की किरण भीतर गयी तो निर्विलम्ब प्रकाश हो गया। यही बात हमारे पर लागू होती है। हमारे

मन-मस्तिष्क में संसार चिरकाल से भरा पड़ा है। पर यदि हम भगवान का स्मरण करेंगे तो उसकी दृष्टि हम पर पड़ेगी। उनके दृष्टिपात मात्र से हमारा मन प्रकाशित हो उठेगा, शांत व निर्मल होता जाएगा।

भजन तभी फलदायी होगा जब व्यक्ति चरित्रवान हो व किसी का अहित न चाहता हो। 'आचारः प्रथम धर्मः'—सनातन धर्म में आचरण को प्रथम धर्म कहा गया है। 'आचारहीनं न पुनन्ति वेदाः'—आचारहीन व्यक्ति को ज्ञान के भंडार भी पवित्र नहीं कर सकते। वर्तमान युग में सत्संग व धार्मिक आयोजन बहुत बढ़ गये हैं तथा उत्सवों पर व अवकाश-काल में तीर्थस्थलों पर भीड़ भी उतनी ही अधिक बढ़ी है पर अशांति व असुरक्षा की आशंका भी उतनी ही अधिक बढ़े हैं। प्रत्यक्ष है कि निजी जीवन में सदाचार व सच्चरित्रता न हों, भ्रष्टाचार व चरित्रहीनता हों तो फल भी प्रतिकूल ही होगा। सच्चरित्रता व आचरण की अनिवार्यता है तभी अभीष्ट की प्राप्ति होगी।

—पुलिस उपायुक्त (यातायात)  
गुडगांव (हरियाणा)



# समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुखपत्र

विज्ञापन और  
सदस्य बनाने  
हेतु प्रतिनिधि  
संपर्क करें

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



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

वार्षिक शुल्क  
300 रुपये  
दस वर्ष  
2100 रुपये  
आजीवन  
3100 रुपये

## विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन-जन तक पहुंचाएं

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

नाम.....

पता.....

फोन..... ई-मेल.....

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

दिनांक.....

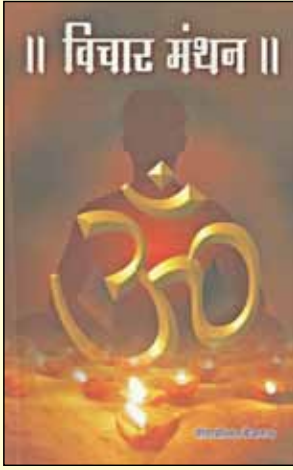
आवेदक के हस्ताक्षर

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

सुखी परिवार फाउंडेशन

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

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



:: ललित गर्ग ::

**बा**बाजी महाराज श्री श्रद्धानाथजी एक अमाप्य महापुरुष थे। आपका ज्ञान, आपकी साधना तथा आपका व्यवहार इतना अगम्य रहा है कि उसका संपूर्ण रूप में समाकलन करना एक कठिन कार्य है। इस कठिन कार्य को रूपायित करने के भी कुछ सार्थक एवं महत्वपूर्ण प्रयत्न हुए हैं। इन्हीं प्रयत्नों में एक महत्वपूर्ण प्रयत्न किया उन्हीं के शिष्य पीठाधीश्वर श्री बैजनाथजी

ने। बाबाजी महाराज की विचार-सम्पदा और शिक्षाओं को आधार बनाकर जो विचारसूत्र उन्होंने परोसे है उन्हीं का पुस्तकाकार स्वरूप है 'विचार मंथन'। यह पुस्तक जीवन के बारे में एक नई सोच पैदा करती है और सार्थक जीवन जीने की कला से रू-ब-रू कराती है। लेखक ने इस पुस्तक में जीवन मूल्यों का विशद विवेचन करते हुए सामाजिक, राष्ट्रीय और वैयक्तिक जीवन की अनेक सार्थक दिशाएँ उद्घाटित की हैं। 18 लेखों के माध्यम से प्रस्तुत कृति में उन्होंने व्यापक संदर्भों में जीवन के सार्थक आयामों को प्रकट किया है।

सचमुच पुस्तक बाबाजी महाराज के चिंतक व्यक्तित्व का एक अनुपम रेखांकन है। यह सही है कि बाबाजी महाराज को भारतीय-विचार-दर्शन से अलग करके नहीं देखा जा सकता। पर आपने इस परंपरा के आधार पर अपने व्यक्तित्व का जिस प्रकार विकास किया है उससे पूरी परंपरा को एक नया संदर्भ पुरुष प्राप्त हुआ है। प्रस्तुत पुस्तक उसका एक महत्वपूर्ण साक्ष्य है।

पीठाधीश्वर श्री बैजनाथजी उन्हीं के एक सक्षम उत्तराधिकारी होने के साथ-साथ एक ऐसे आध्यात्मिक व्यक्तित्व हैं जिन्हें चिंतन का अक्षय कोश कहा जा सकता है। आपके चिंतन के विषय भी विविध हैं। आपने धर्म और अध्यात्म, दर्शन और विज्ञान, आचार, मनोविज्ञान, शिक्षा, योग, राजनीति, समाजनीति, अर्थनीति, यंत्र, मंत्र, तंत्र आदि विषयों पर बहुत लिखा है। आपके चिंतन की धारा एक दिशा में प्रवाहित नहीं हुई है, बल्कि जीवन की विविध दिशाओं का स्पर्श किया है। यही कारण है कि कोई भी महत्वपूर्ण विषय आपकी लेखनी से अछूता रहा हो, संभव नहीं

# विचार मंथन

लगता। आपके चिंतन की खिड़कियाँ समाज को नई दृष्टि देने के लिए सदैव खुली रहती हैं। प्रस्तुत कृति इन्हीं खुली खिड़कियों से आती ताजी हवा के झोंकों का अहसास कराती है।

प्रस्तुत कृति में स्वाध्याय, आत्मानुभूति, करुणा, मैत्री, मुदिता, अभय, कर्मयोग, पूर्वजन्म एवं पुनर्जन्म, अध्यात्म साधना, शिवत्व की प्राप्ति, असतो मा सद्गमय, मरना जानो, अहर्निश कथिबा, दुःख के घटक हम, गुरुसत्ता परमसत्ता, पुरुषार्थ और नियतिवाद, धर्म और मर्म, दुःख का कारण कामना, प्रेम की कसौटी, शिव ही सर्वस्व आदि ऐसे लेख हैं जिनमें उन्होंने स्वस्थ समाज की संरचना के आधारभूत तत्त्वों की विवेचना उपनिषद, विज्ञान, गीता आदि के दृष्टांत का सहारा लेकर की है। ये लेख समाज व्यवस्था को चेतनावान बनाने की दिशा में मार्गदर्शक हेतु हैं। इनमें प्रकाश ही प्रकाश है, चेतना का दिव्य आलोक है। ये सभी आलेख अध्यात्म को विज्ञान की आंख से देखते हैं। लेखक का अपने गुरु के प्रति समर्पण एवं श्रद्धाभाव है कि यह पुस्तक उन्हें ही श्रद्धाजलि स्वरूप समर्पित की गई है। इसमें विचार, दृष्टांत-सूत्र और कथन तो बाबाजी महाराज के हैं लेकिन भाषाशैली और विचार निरूपण लेखक का स्वयं का है- इस तरह की स्वीकारोक्ति भी आश्चर्यकारी होने के साथ-साथ एक आदर्श परम्परा का निरूपण है। लेखक का चिंतन है कि भौतिक सुखों से परे जीवन का जो चरम सुख और परम आनंद है, वह स्वस्थ एवं नैतिक वातावरण के धरातल पर ही फलीभूत हो सकता है। बाबाजी महाराज ने तप एवं साधना की गहराई में पैठकर जो जीवन-दर्शन प्रस्तुत किया, वह वर्तमान परिवेश में समाज की चेतना का जागरण करने में प्रेरक है। यह नैतिक एवं स्वस्थ समाज की स्थापना का मिशन है जिसकी विश्व को आज सख्त जरूरत है।

बैजनाथजी महाराज एक सतरंगी व्यक्तित्व के धनी हैं। उन्होंने प्रस्तुत कृति में समाविष्ट सामग्री को इतनी सरल एवं सरस शैली में गुम्फित की है कि पाठक कभी भी इसे पढ़कर अपने अशांत मन को शांति की राहों पर, असंतुलित जीवन को संतुलित जीवन की दिशा में एवं निरर्थक जीवन को सार्थक जीवन की दिशा में अग्रसर कर सकता है। पुस्तक की छपाई साफ-सुथरी एवं त्रुटि रहित है, आवरण आकर्षक है।

**पुस्तक**

**विचार मंथन**

**लेखक**

**पीठाधीश्वर श्री बैजनाथजी**

**प्रकाशक**

**श्रीनाथजी महाराज का आश्रम**

**लक्ष्मणगढ़ (सीकर-राजस्थान)**

**मूल्य**

**101 रु., पृष्ठ : 160**



## घर-परिवार के धूप-छांव तले सुखद शाम

:: प्राजंल कुमार ::

**घ**र है तो परिवार है और घर परिवार में चार बर्तन हैं तो उसमें टकराव होगा ही। इसके लिए लेखिका का सुझाव है कि वैवाहिक सम्बंधों को मधुर बनाए रखने और पति-पत्नी को खुश रखने की दिशा में सबसे कारगर उपाय है संयम। इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में संयम अधिक होता है। घर को घर बनाए रखने की चिंता भी

उसी को अधिक होती है।

आज के भौतिकतावादी युग में जहां पति पत्नी दोनों को घर की चार दीवारी को लांघने पर मजबूर कर दिया वहीं परिवार को बड़े बूढ़ों और बच्चों से अलग कर दिया है। संयुक्त परिवार की बात अब कपोल कल्पित लगते हैं। पत्नी सारा दिन खटने के बाद जब घर लौटती है तो बच्चे-बूढ़े

सब अपना बोझ उनके साथ शेर करके को बेताब रहते हैं। थोड़ा सा खाली समय जिसमें बच्चों की देखरेख और ममता चाहिए, पति को सेवा चाहिए, परिवार को व्यवस्था चाहिए और अतिथियों को सत्कार। थके पांव, सीमित समय और चारों ओर व्यस्तता, ऐसे में सुखद शाम की बात धरी की धरी रह जाती है। बड़े बुजुर्गों की अनुभवी झिड़की और बच्चों को मन लुभावनी शरारतें भी बोझ लगने लगता है।

प्रस्तुत पुस्तक 'घर परिवार' में 28 पारिवारिक आलेख संग्रहीत हैं जो परिवार की विभिन्न समस्याओं को लेकर लिखी गयी है। परिवार के लिए महत्वपूर्ण सुझाव भी दिए हैं जो घर परिवार के छांव तले सुखद शाम की बात को साकार करती है। इससे यह पुस्तक हर घर और परिवारजनों के लिए उपयोगी बन गया है।

**पुस्तक**

**घर परिवार**

**लेखिका**

**कल्याणी केशरवानी**

**प्रकाशक**

**श्री प्रकाशन, आदर्श नगर दुर्ग**

**मूल्य**

**300**





पुखराज सेठिया

# ब्रह्माजी का पवित्र धाम पुष्कर



**शा**स्त्रों में पुष्कर को 'आदि तीर्थ' माना गया है। भारत में पुष्कर ही एक ऐसा पावन स्थान है, जहां ब्रह्माजी का मंदिर है। अजमेर के उत्तर पश्चिम में लगभग 11 किलोमीटर की दूरी पर यह तीर्थ धाम स्थित है। अजमेर और पुष्कर को नाग पर्वत अलग-अलग करता है। अजमेर से पुष्कर का पहाड़ी रास्ता पर्यटकों को सुखद आनंद का अहसास कराता है। रास्ते में सुरम्य घाटी है जो पुष्कर घाटी के नाम से प्रसिद्ध है।

प्राचीन हिन्दू धार्मिक साहित्य में पुष्कर तीर्थ स्थल के बारे में अनेक कथानक हैं। कहते हैं एक बार ब्रह्माजी महायज्ञ के लिए पृथ्वी लोक पर आए तथा स्थान की तलाश में लगभग समस्त भू-लोक का भ्रमण करने के बाद भी उन्हें यज्ञ के लिए उचित स्थान नहीं मिला। घूमते-घूमते पुष्कर के निकट वन में पहुंचे, जहां वृक्षों ने फूलों की वर्षा करके उनका स्वागत किया। इस पर ब्रह्माजी ने प्रसन्न होकर वृक्षों से वर मांगने के लिए कहा। वृक्षों ने ब्रह्माजी से हमेशा के लिए वहीं रहने का वर मांग लिया। ब्रह्माजी ने वृक्षों को वरदान दे दिया तथा वहीं रहने लगे।

कहा जाता है कि उस क्षेत्र में वज्रनाभ नाम का एक राक्षस रहता था, जिसके अत्याचारों से सभी त्रस्त थे। ब्रह्माजी ने मंत्रोच्चारण कर के कमल के फूल से उस राक्षस पर प्रहार किया और वह वहीं ढेर हो गया। राक्षस पर किए गए प्रहार में कमल का फूल जिन तीन स्थानों पर गिरा वे ज्येष्ठ, मध्य पुष्कर और कनिष्ठ पुष्कर कहलाए, जिनके क्रमशः देवता हैं- ब्रह्मा, विष्णु और महेश।

ब्रह्माजी ने इस स्थान पर महायज्ञ करने का निश्चय किया तथा राक्षसों से यज्ञ की रक्षा के लिए पुष्कर के चारों ओर ऊंची-ऊंची पहाड़ियां बना दी, जिन्हें नीलगिरि (उत्तर), रत्नगिरि (दक्षिण), सूर्यगिरि (पूर्व) और सोनगिरि (पश्चिम) कहा गया। इन पहाड़ियों पर देवताओं को पहरेदारी के लिए बैठाया गया। यज्ञ आरंभ होने पर जब आहुति देने का समय आया तो ब्रह्माजी की पत्नी सावित्रीजी को पुकारा गया, क्योंकि यज्ञ में पत्नी के साथ आहुति डालना जरूरी होता है। लेकिन सावित्रीजी के उस समय वहां नहीं होने पर ब्रह्माजी ने स्थानीय एक गुजर लड़की को पत्नी के रूप में अपने पास बैठा लिया और यज्ञ में आहुतियां देने लगे। उसी समय सावित्रीजी वहां आ गईं। असल में ब्रह्माजी इस यज्ञ में लक्ष्मीजी और पार्वतीजी को निर्मात्रित करना भूल गये थे, इस पर सावित्रीजी ने स्वयं

जाकर दोनों देवियों को मनाया तथा उनको साथ लेकर यज्ञ-स्थल पर आईं। ब्रह्माजी के पास अन्य स्त्री को बैठी देखकर सावित्रीजी कुपित हो गईं और श्राप देते हुए कहा-तुम्हारी पूजा पुष्कर के अलावा कहीं भी नहीं होगी। श्राप देकर सावित्रीजी रत्नागिरि में समा गईं। उसी समय उस स्थान से एक झरना फूट पड़ा जो आज भी 'सावित्री झरना' कहलाता है। इस झरने के निकट ही सावित्री देवी का मंदिर है।

भारत में ब्रह्माजी का एकमात्र एवं प्राचीन मंदिर पुष्कर में है। यहां स्थित ऐतिहासिक प्राचीन मंदिर को सम्राट औरंगजेब ने तुड़वा दिया था। वर्तमान में यहां स्थित ब्रह्माजी के मंदिर का निर्माण सन् 1809 में श्रेष्ठी गोकुलचंद पारीख ने कराया था। मंदिर में ब्रह्माजी की मूर्ति के चार सिर हैं। इसके निकट ही सावित्री देवी की भी मूर्ति है। मंदिर प्रांगण में दाएं और बाएं दो सुंदर हाथियों पर इंद्र और कुबेर की मूर्तियां हैं।

पुष्कर में एक ब्रह्म सरोवर है। इसे बहुत पवित्र माना जाता है। अर्द्धचंद्राकार आकृति में फैले इस सरोवर के चारों ओर सीढ़ीनुमा अलग-अलग नामों से 52 घाट बने हुए हैं।



श्रद्धालु इस सरोवर में स्नान करते हैं। घाट के किनारे-किनारे सैकड़ों मंदिर बने हैं। यह स्थान पुष्कर झील के नाम से भी प्रसिद्ध है, पर्यटक यहां बैठकर सूर्यास्त का अद्भुत दृश्य देख सकते हैं।

भारतीय वास्तुशिल्प की आधुनिक शैली में निर्मित रंगनाथजी का मंदिर पर्यटकों के लिए विशेष रूप से दर्शनीय है।

झील के किनारे स्थित इस महल का निर्माण किशनगढ़ के महाराजा ने करीब चार सौ साल पहले करवाया था। इस महल के शीर्ष से अरावली पहाड़ियों व रेतिले मैदान का नजारा देखने का आनंद लिया जा सकता है। पुष्कर शहर का मनोहारी दृश्य भी देख सकते हैं। इस पैलेस को अब होटल बना दिया गया है।

आमेर के राजा मानसिंह प्रथम द्वारा पुष्कर के तट पर एक भव्य महल का निर्माण करवाया गया था। इसे भी अब होटल में परिवर्तित कर दिया गया है।

पुष्कर धार्मिक आस्था का केन्द्र होने के साथ-साथ देशी-विदेशी पर्यटकों के लिए भी प्रमुख स्थल के रूप में प्रसिद्ध है। शरद पूर्णिमा के अवसर पर आयोजित पुष्कर का विशाल मेला पर्यटकों को विशेष रूप से आकर्षित करता है। राजस्थान की संस्कृति का जीवंत दर्शन इस मेले में सैलानियों का मन मोह लेता है। परम्परागत वस्त्र-आभूषणों में सुसज्जित स्त्री-पुरुष, राजस्थानी लोक नृत्य, विभिन्न सांस्कृतिक समारोहों की रंगारंग प्रस्तुति को समेटे पुष्कर के इस मेले को देखने विदेशों से भारी संख्या में पर्यटक आते हैं। आजकल तो विदेशी पर्यटक पुष्कर में लंबी अवधि की छुट्टियां बिताने भी आने लगे हैं। पुष्कर में पर्यटकों के ठहरने के लिए होटल सुविधा से उपलब्ध हैं। जयपुर तथा अजमेर भ्रमण के समय पुष्कर की यात्रा भी कर सकते हैं।

—एम-25, लाजपत नगर-2  
नई दिल्ली-110024

# विश्व कल्याण एवं लोकहित के कर्म



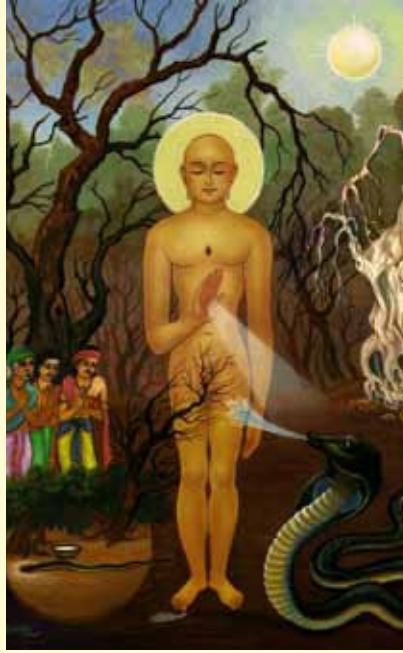
गणि राजेन्द्र विजय

**स**त्संगति, विचार और मंत्र ये ऐसे तीन साधन हैं जिनके द्वारा जो संभावित होने वाली घटनाएँ है वे टल सकती हैं। बीज से वृक्ष और वृक्ष से बीज, कारण से कार्य तथा कार्य से फिर कारण, जिस नियम के अंतर्गत होता है उसे ही 'कर्म नियम' कहते हैं। इसे ही दूसरे शब्दों में संसार चक्र का परिभ्रमण कहते हैं।

आत्मज्ञानी महापुरुष संपूर्ण जगत को लीला रूप देखता रहता है और सदा सतत आत्मस्वरूप से युक्त रहता है। आत्मदर्शन की पूर्वावस्था में यह दृष्टि नहीं रहती। आत्मदर्शन होते ही यह दृष्टि प्राप्त हो जाती है। एक ऐसी भी अवस्था है जिसमें मात्र कर्म के लिए कर्मानुष्ठान किया जाता है। फल के लिए कर्मानुष्ठान नहीं किया। यह कर्तव्य संपादन की प्रेरणा से किया गया कर्म नहीं है। यहां कर्म करने की प्रीति एकमात्र कर्म करने में ही रहती है। कर्म करते-करते कर्म की निवृत्ति भी स्वतः हो जाती है। कर्मी कर्म में अनुरक्त होकर विवश के समान कर्म करता रहता है। इस श्रेणी के कर्मों का लक्ष्य लोकहित अथवा विश्व कल्याण नहीं है।

अतः यहां शंका हो सकती है कि तब कर्म कैसे समाप्त हो जाता है? इसका समाधान यह है कि जिस किसी भी प्रकार से चित्तैकाग्र्य होते ही ज्ञानोन्मेष होने लगता है। एकाग्र अवस्था में यत्र-तत्र विखरा हुआ तेज घनीभूत हो उठता है। अंतःकरण ज्ञान से आलोकित हो उठता है। इस स्थिति में हृदय ग्रंथि का उच्छेद हो जाना स्वाभाविक-सा है। इससे समस्त संदेह उच्छिन्न हो जाते हैं और सर्व कर्म-क्षय का मार्ग प्रशस्त हो जाता है। जब संपूर्ण लक्ष्य कर्म में रहता है उस स्थिति में चित्तैकाग्र्य का उदय होता है। एकाग्रवस्था में कर्मत्याग होना अवश्यम्भावी है। अब अपकर्म की संभावना नहीं रहती। वस्तुतः नित्य वस्तु से योग होते ही परिवर्तन की समाप्ति हो जाती है। बाह्य कर्म तथा साधना रूप आंतरिक कर्म की सत्ता भी प्रविलीन हो जाती है।

साधना में भाव और कर्म रूप दो मार्ग कहे गये हैं। दोनों का एक दूसरे के साथ अभिन्न संबंध भी है। भाव में भी कर्म हैं, कर्म में भी भाव की सत्ता अंतर्निहित रहती है। जहां जो प्रधान है वहीं उसका नाम प्रधान हो जाता है। भाव शक्ति में भाव की प्रधानता रहती है। ऐसी



स्थिति में हृदय आनन्द से आलुप्त हो जाता है। यद्यपि इस आनन्द का कोई मूल्य नहीं है तथापि यह बंधन होने पर भी एक रुचिकर बंधन है। इसी कारण इसे बंधन मानने में सभी विद्वान एकमत नहीं हैं। आनन्दबद्धता के कारण भावतीतावस्था पर्यन्त आरोहण संदिग्ध हो जाता है। इसका कारण यह है कि भाव को खंडत्व से ओतप्रोत माना गया है। भावावस्था अपूर्ण अवस्था है। भाव पूर्ण होने पर ही मार्गवरोध समाप्त हो जाता है।

कर्म और कर्मफल संयोजन से संसार का आधार प्रकट होता है। कर्तृत्वाभिमान से कर्म की उत्पत्ति होती है। कर्तृत्वाभिमान से ही कर्मफल भोग का वातावरण निर्मित होता है। कर्तृत्व तथा भोक्तृत्व का सामान्य नियम यह है कि जो कर्ता है वही भोक्ता है। शास्त्र कहते हैं कि जिस अधिकरण अथवा आधार में कर्तृत्व होगा, उसी अधिकरण में भोक्तृत्व की भी स्थिति होगी। किसी भी कर्म के कर्ता को स्वयमेव कर्मफल की दृष्टि से ऐसा होना स्वाभाविक है।

व्यक्तित्व का विश्लेषण करने पर ज्ञात होता है कि विराट् सत्ता के साथ उसका संबंध है। मूल में एक ही जीव है। अतः सृष्टि से नाना भाव की अभिव्यक्ति में भी ज्ञानीजन 'एकजीव' ही देखते हैं। मूल में जीव एक तथा अभिन्न है। काल प्रभाव से तथा कर्म विकास के कारण नाना संख्या में जीवगण दृष्टिगोचर होने लगते हैं। इन बहुसंख्यक जीवों में अनन्त प्रकार की विचित्रता विद्यमान रहती है। गुण, कर्म, भाव, रुचि तथा सामर्थ्यगत भेद जीवसृष्टि में परिलक्षित होता रहता है। मूलतः जीव एक है तथापि बाह्य दृष्टि के कारण बाह्यसृष्टि में आकर नाना हो गया है।

इन बहुसंख्यक जीवसमूह में अनंत प्रकार का वैचित्र्य विद्यमान रहता है। इन नानात्व में भी एक का अन्य के साथ अभेदमूलक अनुप्रवेशात्मक संबंध अक्षुण्ण बना रहता है।

अतः प्रत्येक जीव सर्वजीवात्मक है। गुणादि पार्थक्य के कारण जीवों में पार्थक्य है। जब कोई भी कृत्य एक व्यक्ति करता है तब आशिक रूप से उसका फल समग्र विश्व को ही भोगना पड़ेगा। यह नियम भी गलत नहीं है। इसका कारण यह है कि मूलतः समस्त जीव एक जीव का बहिः प्रकाशन है और सबका एक दूसरे के साथ अभेद संबंध अनादि काल से विद्यमान है। अंश का तारतम्य रहने पर भी विश्व की अंतिम रेखा पर्यन्त उस कर्म का प्रभाव होता है। निकट में प्रभाव अधिक पड़ता है, दूर में प्रभाव कम पड़ता है। इस कारण यहां किसी का कर्म एक व्यक्ति के व्यक्तिगत कर्म के रूप में प्रतीत होने पर भी अवचेतन रूप से वह समस्त विश्व का कर्म है। कर्तृत्व-अभिमान के कारण व्यक्ति इसे नहीं मानता। यह विश्व 'शक्ति की क्रिया' कहा गया है। अंततः यदि कोई सुख या दुख का भोग करता है तब वह अपने कर्म से सुखादि का भोग कर रहा है तथापि यह अंशतः विश्व कर्म का ही फल है।

इसी प्रकार हम भी प्रत्येक के लिए कर्मफल का भोग करते हैं और हमारे कर्म का फल भोग अशतः समस्त विश्व को करना पड़ता है। इसी कारण प्रत्येक कर्म-संपादन में हमारा एक दायित्व है। व्यष्टि का फल समष्टि को तथा समष्टि का फल व्यष्टि को भोगना ही पड़ता है।

सूक्ष्मानुशीलन से परिज्ञान होता है कि इस फलोत्पत्ति की अनंत धाराएं हैं। इसमें रक्तगत दैहिक संबंध एक प्रधान धारा के रूप में परिगणित है। यह धारा समूह ऊर्ध्व, अधः, सम-अन्तराल रूप में चतुर्दिक् परिव्याप्त सा रहता है। रक्त संबंध तथा इच्छामूलक भाव संबंध ही इस धारा के नियामक रूप कहे गये हैं। विज्ञान कहते हैं कि प्रत्येक शुभ एवं अशुभ कर्म का फल कर्ता के साथ सात पीढ़ी पूर्व तथा सात पीढ़ी पश्चात तक होता है।

कर्म से कर्म फल की उत्पत्ति होती है। कर्म की उत्पत्ति होने पर ही फलाविर्भाव होता है। कारणों की समष्टि से कार्य की उत्पत्ति होती है। इसमें तनिक भी अपूर्णता रहने पर वैगुण्य के कारण फलाविर्भाव नहीं हो सकता। जीव की शक्ति अल्पज्ञता से आच्छादित है, उसकी शक्ति भी सीमित है। वह पूर्ण कर्म समूह से ग्रस्त है। उसकी सूक्ष्म दृष्टि भी संस्काराच्छादित है। इस स्थिति में कर्म की अपूर्णता रह जाना स्वाभाविक है। वह विधिपूर्वक विशुद्धता कर्म करने में समर्थ नहीं है। सभी परिस्थितियों में कर्म पद्धति के अंत में कृत कार्य की त्रुटि के लिए सच्चे मन से प्रायश्चित्त करने से, कर्म से फलोत्पत्ति होने लगती है। ●



# SHREE AADINATH TRADING COMPANY



## BLACK DIAMOND MOVERS

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



### HIGHLIGHTS

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



## JAIN GROUP

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

### CONTACT DETAILS

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



# Indian Charity & Welfare Exchange



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

#### ICWE is committed to :-

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

#### Advisory Services :

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

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

#### ICWE Care for All :

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

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



#### Register with us :

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

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

Please register on website and explore the world of philanthropy.

[www.indiancharityexchange.com](http://www.indiancharityexchange.com)  
[info@indiancharityexchange.com](mailto:info@indiancharityexchange.com)

**Indian Charity & Welfare Exchange**  
A-56/A First Floor, Lajpat Nagar-II  
New Delhi-110024, India  
Phone: +91-11-41720778  
Fax: +91-11-29847741