



ध्यान और
अनुभूति



तन स्वरथ
तो मन चंगा

कुँडलिनी तथा
मनस शरीर



www.sukhiparivar.com

₹25

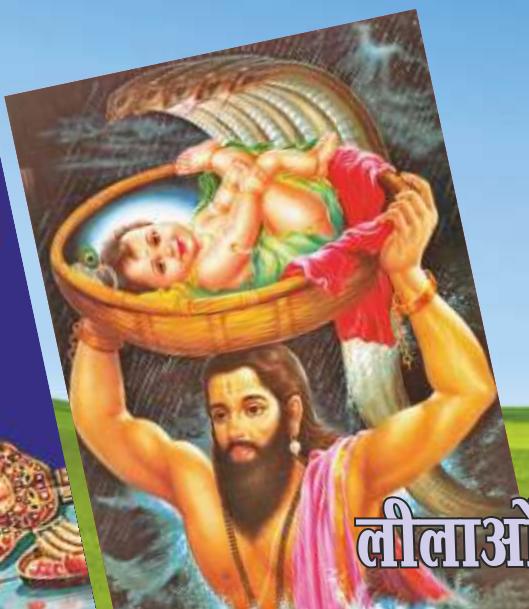
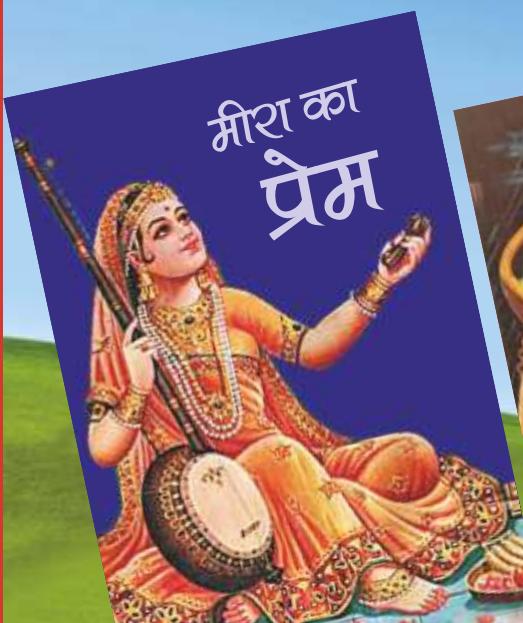
समृद्ध सुखी परिवार

अक्टूबर 2013

कहां से आये
स्वाद और रस

एक भव्य शांति है
तुम्हारे अंदर

ज्यादा सफल होते हैं
खुशादिल लोग



लीलाओं के देवता हैं श्रीकृष्ण

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

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुख्यपत्र

वर्ष : 4 अंक : 9

अक्टूबर 2013, मूल्य : 25 रु.



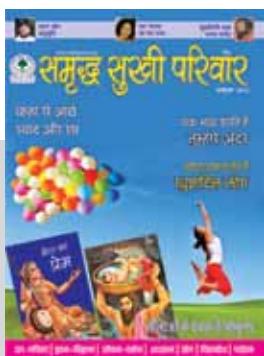
विजयादशमी का महत्व



राजस्थान के मेले



ध्यान और अनुभूति



इस अंक में...

3

- 4 खुद से भी प्यार नहीं कर पाता स्वार्थी आदमी
- 6 त्याग फलता है और लोभ छलता है
- 6 जीवन-यात्रा का सामान
- 7 स्वामी विवेकानंद के विचारों की प्रासंगिकता
- 7 चमत्कारिक वास्तु नियम
- 8 पुरुषवाद से लड़ती योद्धा माँ
- 9 इस्तेमाल कर फेंक देने वाली नहीं हैं ये किताबें
- 10 महाभारत में विनप्रता से विजय के पात्र
- 11 विजयादशमी का महत्व
- 12 मंत्र साधना का हार्द
- 13 ये जवानी हैं दिवानी बनाम मुस्कान, मेनस और...
- 14 खुशदिल लोग ज्यादा सफल होते हैं
- 15 श्रीकृष्ण हैं लीलाओं के देवता
- 16 हमारे घर में आस्था का एक होना
- 17 गृहस्थ भी कर सकते हैं आध्यात्मिक साधना
- 18 राजस्थान के मेले
- 19 तुम्हारे अंदर एक भव्य शांति है
- 19 विद्यार्थी पंचलक्षणम्
- 20 तप का अर्थ है तपना, प्रयास करना, मेहनत करना
- 21 कुंडलिनी तथा मनस शरीर
- 22 सच्चा साधक कभी भयभीत नहीं होता
- 23 नींद का संतुलन जरूरी है
- 26 शांति, समृद्धि एवं सुख के चार द्वारपाल
- 27 सीखते रहने का उत्साह
- 28 सफलता के लिए प्रतीक या आलंबन चुनें
- 29 आधुनिक विज्ञान एवं परम ईश्वरीय सत्ता
- 31 मीरा का प्रेम
- 32 भरे हुए बर्तन में अमृत भी नहीं भरा जा सकता
- 33 क्या वह मुंह पवित्र रह सकता है?
- 34 अमर बेल और तंत्र
- 34 फलदार या पीपल का पेड़ लगाएं
- 35 कहां से आये स्वाद और रस
- 36 समुराल नहीं स्वभाव बदलें
- 36 मां शक्ति: बड़े काम के छोटे-छोटे टिप्प
- 37 सच्ची समग्रता ही वैशिकता का आधार
- 38 मानसिक शांति ही स्वस्थ रख सकती है
- 39 तन स्वस्थ तो मन चंगा
- 40 How Durga became so strong
- 40 Here's wishing you a happy marriage
- 41 Rama's recipe for vijay
- 42 प्रकृति कभी माफ नहीं करती
- 45 नीलगिरि की पहाड़ियों में बिखरा प्रकृति का वैभव: ऊटी
- 46 ध्यान और अनुभूति

एरिक फ्रॉम
रामस्वरूप रावतसरे
उमा पाठक
राजीव मिश्र
डॉ. प्रेम गुप्ता
देवदत्त पटनायक
सुरेश पंडित
पी. डी. सिंह
मोहन कुमार कश्यप
पीठाधीश्वर बैजनाथजी
जनार्दन शर्मा
रेनू सैनी
पं. के. के. शर्मा
चंद्रभूषण
श्री आनंदमूर्ति
कृष्णचंद्र टवाणी
प्रेम रावत 'महाराजजी'
मृदुला सिंहा
निर्मल जैन
महायोगी पायलट बाबा
स्वामी सत्यमित्रानंद गिरि
आरती जैन-खुशबू जैन
आचार्य महात्रमण
सत्यनारायण भट्टनागर
मंजुला जैन
विनोद कुमार बंसल
रामस्वरूप झांवर
सीताराम गुप्ता
आचार्य विजय नित्यानंद सूरि
डॉ. हौसिला प्रसाद पाण्डे
राकेश सिंह
डॉ. मालती शर्मा
शुभु चौधरी
डिम्पल
डॉ. रामजी सिंह
आचार्य सुर्दर्शन
अनिता ललित
Arup Mitra
Vijay M Sethi
Ashok Vohra
ताराचंद आहूजा
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 अर्पणमेंट, 25 आई.पी. एक्सटेंशन, पटपड़गंज दिल्ली-110092

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

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

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

समृद्ध सुखी परिवार | अक्टूबर 2013



मत-सम्मत

समृद्ध सुखी परिवार का अगस्त 2013 अंक प्राप्त कर बहुत ही प्रसन्नता हुई। स्वाधीनता दिवस के परिप्रेक्ष्य में आपका संपादकीय सारणीभर्त लगा। वर्तमान में लोकतंत्र का अत्यधिक उपहास हो रहा है। आपने वास्तव में सही लिखा है कि आज एक समस्या खत्म नहीं होती है अनेक समस्याएं एक साथ फन उठा लेती है। आजादी के 66 वर्षों में देश की स्थिति कितनी अनैतिकता भ्रष्टाचार की ओर बढ़ी है जो हमें सोचने के लिए मजबूर करती है और आपका कहना है समस्या का मूल है स्वतंत्र जुड़ना उपयुक्त व ठोस सुझाव है। इस अंक का प्रत्येक पृष्ठ पठनीय तथा नयी जानकारी देने वाला है। हमें इसमें सभी के लिए उपयोगी पठनीय सामग्री मिलती है। सामग्री का चयन बहुत ही श्रेष्ठ है। सामग्री का प्रस्तुतिकरण भी आकर्षक है। पत्रिका का कागज व मुद्रण सभी उत्तम हैं आपको बहुत-बहुत बधाई।

—कृष्णचंद टवाणी

प्रधान संपादक-अध्यात्म अमृत
सिटी रोड, मदनगंज-किशनगढ़ (राज.)

समृद्ध सुखी परिवार के दो अंक प्राप्त हुए। पत्रिका पसंद आयी। पत्रिका पढ़कर महसूस कई सिद्धहस्त लेखकों का सहयोग इस पत्रिका को मिला है। उसके कारण पत्रिका समृद्ध और पठनीय हुआ है। मैं आकाशवाणी मुम्बई केन्द्र की अधिकारी थी और यह पत्रिका मुझे बहुजन

हिताय बहुजन सुखाय लगी। साहित्यिक संदर्भ और शिक्षा से परिपूर्ण लेख पढ़कर ऐसा लगता है कि समृद्ध सुखी परिवार साहित्यिक धरा पर मूल्यवान अंक है। जब किसी साहित्यिकार की कृति आने वाले पीढ़ियों के पाठकों के लिए आदर्श और धरोहर बन जाती है, तब वह पाठकों के चेतना को और पढ़ने को मिले। कागज की कवालिटी सुंदर है। जैसे किसी पक्षी के मुलायम पंख हो। प्रिंटिंग भी सुंदर और स्पष्ट है। वित्रमय मुख्पृष्ठ मन आकर्षित कर लेता है। यह पत्रिका उच्च तथा उत्कृष्ट दर्जे की है।

—डॉ. उषाराणी गुजराथी

13 अ प्रभात सोसायटी सेनापती बापट मार्ग
दारा पश्चिम, मुम्बई-400028

समृद्ध सुखी परिवार मासिक पत्रिका के कुछ अंक देखने को मिले। पत्रिका की उच्चस्तरीय विषय-सामग्री और रूप ने बहुत प्रभावित किया।

—मंजुलिका लक्ष्मी

अनुकंपा, वाई-2-सी, 115/6 त्रिवेनीपुरम
झांसी, इलाहाबाद-211019 (उ.प्र.)

समृद्ध सुखी परिवार का अगस्त-2013 अंक मिला। सुंदर प्रस्तुति है। सदैव की तरह आज भी संपादकीय पढ़ा, समस्या का मूल 'स्व-तंत्र' से ही जुड़कर रह जाना हो गया है, व्यक्ति ही महत्वपूर्ण हो गया और राष्ट्र गौण। लोकतंत्र में मतदाता की भूमिका आजादी के 67वें साल में भी दिख्रिमित है। जब प्रतिनिधि और मतदाता दोनों ही एक-दूसरे को ठग रहे हैं, खरीद-फरोख में एकदम नीचे उत्तर आये हैं। संपादकीय के अंत में आपने स्पष्ट कर दिया है कि चिंतन के मोड़ पर खड़े देश को कैसे भारतवासी की जरूरत है।

—रुपनारायण काबरा

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

अगस्त-2013 अंक की समृद्ध सुखी परिवार पत्रिका मुझे प्राप्त हुई। बेहद सुंदर ढंग से सुन्दरित आपकी पत्रिका में धर्म संस्कार

यथार्थ व सामायिक चीजों का समावेश है जिसे राचिपूर्ण पढ़ा जा सकता है।

—पुष्पा त्रिपाठी

मुम्बई

I have been a reader of your magazine right from its first issue and I can just say that this is a marvellous magazine containing every material which a person of sober mind needs. I would like to convey my views on your editorial of July issue, in which you have suggested that there is a dire need to educate and make aware the voters about the importance of their vote, in view of the forthcoming elections to the Assemblies and thereafter, the Parliament. I feel that in the present scenario of multi-party system of our country, it is very difficult to educate the people for the reason that every person (or voter) is either confused over the number of choices available to him or is committed to a particular party because of religion or caste or state and such other factors. Money and muscle power also plays a role as some persons are forced to vote for a particular candidate or are not allowed to vote at all. Their votes are casted illegally by the henchmen of the candidate concerned. What I mean to say is that a good percentage of voters really do not have the choice to cast their vote at free will.

In view of this, what I feel is that we should not have multi-party system in our country. We should have a two-party system, as in the USA/UK. The voter in that case will have a choice of his free will to cast the vote.

—ACHAL KUMAR JAIN
697/4, GURGAON



खुद से भी प्यार नहीं कर पाता स्वार्थी आदमी

■ एरिक फ्रॉम

जर्मन सोशल साइकॉलजिस्ट और लेखक एरिक फ्रॉम का जन्म 23 मार्च 1900 को फ्रैंकफर्ट में हुआ। 1922 में उन्होंने सोशियॉलजी में पीएचडी की डिग्री हासिल की। जब जर्मनी में नाजियों का कब्जा हो गया तो वह पहले जिनीवा और फिर 1934 में न्यूयार्क की कोलंबिया यूनिवर्सिटी चले गए। उन्होंने वाशिंगटन स्कूल ऑफ सायकायट्री की स्थापना में मदर की उन्होंने 'आर्ट ऑफ लिंग' समेत कई अच्छी किताबें लिखीं। 18 मार्च 1980 को उनका

देहांत हो गया।

- अपरिपक्व प्यार कहता है कि मैं तुमसे प्यार करता हूं क्योंकि मुझे तुम्हारी जरूरत है। मेच्योर प्यार कहता है कि मुझे तुम्हारी जरूरत है क्योंकि मैं तुमसे प्यार करता हूं।
- जो कुछ मेरे पास है अगर उससे मेरी पहचान है, तो उसे खोने पर मैं क्या बेचूंगा?
- जिसके पास ज्यादा है, वह रईस नहीं है, बल्कि रईस वह है, जो ज्यादा देता है।
- लालच एक ऐसा गड्ढा है, जिसका कोई तला नहीं होता। इसान के अस्तित्व का पवित्र और संतुष्टिपूर्ण जवाब सिर्फ़ प्यार है।
- स्वार्थी आदमी दूसरों से क्या खुद से प्यार करने लायक नहीं होता।
- साधारण आदमी को असाधारण शक्तियां मिल जाएं तो वह समाज के लिए बड़ा खतरा होता है।
- नाकाम होने की आजादी के बिना आजादी के कोई मायने नहीं है।
- जब तक इसान का पूरी तरह जन्म होता है, उससे पहले ही उसकी मृत्यु हो जाती है।
- सामाजिक सीढ़ी जैसे-जैसे ऊपर जाती है, क्रूरता मोटा मुख्यों पहनती जाती है।
- आशा का मतलब हर पल उसके लिए तैयार रहना है, जिसका अभी जन्म भी नहीं हुआ है।



निर्भया के इंसाफ का सबब

नि

र्भया सामूहिक बलात्कार कांड में दिल्ली की फास्ट ट्रैक अदालत ने चारों आरोपियों को फांसी की सजा सुनाकर मांग कर रहे थे, शायद इससे कम सजा लोग स्वीकार करने को तैयार नहीं थे। साकेत कोर्ट का ऐतिहासिक फैसला बलात्कार कानून को कड़ा किए जाने के बाद पहला फैसला है, जो इस तरह के अपराध करने वालों के लिये एक सबब एवं सबक बनकर प्रस्तुत हो रहा है। इतिहास में पहली बार निर्भया के साथ हुए जुर्म ने देश के अवचेतन को हिलाया, भिगोया, झकझोरा, सहमाया और हिम्मत दी कि सभी एक हो गये। जनता के सब्र का बाध टूटा, तभी यह साहसिक फैसला आया है। 16 दिसम्बर, 2012 के बाद इस देश से अपराध, विशेषत: महिलाओं के अस्पत को लूटने के अपराध पर एक नई बहस का पौधा उगा, उसी की निष्पत्ति है यह फैसला। इस फैसले से न केवल निर्भया व उनके माता-पिता को न्याय मिला बल्कि यह फैसला जनक्रोश की शक्ति की जीत है, यह फैसला उन युवाओं की जीत है जिन्होंने निर्भया को इंसाफ दिलाने के लिए आंदोलन चलाया। यह फैसला उन लोगों की जीत है, जिन्होंने कड़कड़ाती ठंड में जंतर-मंतर पर निर्भया को श्रद्धांजलि देने के लिए रातें गुजारीं और उस समय राजनीतिक नेतृत्व रण छोड़ चुका था।

16 दिसम्बर की खाफनाक रात को निर्भया कितनी चीखी-चिल्लाई होगी, कितनी बार उसने दरिन्द्रों से रहम की भीख मांगी होगी, कितना उसने दरिन्द्रों से मुकाबला किया होगा, लेकिन 13 दिनों तक जिन्दगी और मौत से संघर्ष के बाद निर्भया ने सिंगापुर के माउंट एजिलाबेथ अस्पताल में अंततः दम तोड़ दिया। यह मात्र मौत नहीं थी बल्कि शहादत थी जो निर्थक नहीं गई। पूरा देश सदमें में था। अपने अदम्य साहस और बलिदान से देश के नेतृत्व और पूरे समाज की नैतिकता और मानवता को जगाकर मौत की गोद में चिरनिन्दा में चली गई। गैंग रेप की घटना के बाद हर दिन-हर पल देश के सब अरब जनमानस को व्यथा और शर्मिंदगी के सागर में डुबोता रहा।

कह तो सभी यही रहे हैं—‘बाकी सब झूट है, सच केवल फांसी, फांसी और फांसी है।’ अदालत का यह फैसला केवल फैसला नहीं है, बल्कि बहुत बड़ी परिभाषा समेटे हुए है अपने भीतर। जिससे एक रोशनी आती है कि अब नारी की इस तरह सरेआम अस्पत से खिलवाड़ करने वालों को हजार बार सोचना होगा। सचमुच इस अदालती फैसले ने एक नया सूरज उद्दित किया है।

चाहे भवरीदेवी हो, या प्रिदर्शिनी मटू, या फिर नैना साहनी -आज का मनुष्य अपनी सुविधानुसार नारी को भोग्या बनाये हुए था। यह मनुष्य का घोर अपमान था। पुरुष की वासना कीमती, नारी सस्ती। मनुष्य सस्ता, मनुष्यता सस्ती। और मनुष्य अपमानित नहीं महसूस कर रहा है। जीवन मूल्यहीन और दिशाहीन हो रहा था। हमारी सोच जड़ हो रही थी। वासना और कामुकता के चक्रवृहू में जीवन मानो कैद हो गया था। चारों ओर घोर अंधेरा-सुबह का निकला शाम को घर पहुंचेगा या नहीं-आश्वस्त नहीं रहा था मनुष्य। अगर पत्नी पीहर गई है, तो अपनी जवान लड़की को पड़ोसियों के भरोसे छोड़कर आप दफ्तर नहीं जा सकते। क्या यह काफी नहीं था हमें झकझोरने के लिए? पर कौन छुएगा इन जीवन मूल्यों को? कौन मंथन करेगा इस विष और विषमता को निकालने के लिए। यह सबसे बड़ा खतरा था और इस एक फैसले ने सभी पूर्वग्रहों को ध्वस्त किया है। इसके लिये जिन-जिन ने संघर्ष किया, उनको नमन। क्योंकि यह लाखों-लाखों युवाओं के बलिदान और संघर्ष का ही परिणाम है कि सरकार भी झूकी, कानून भी सक्रिय हुआ और मीडिया भी एक नये तेवर में दिखाई दिया।

असल में सख्त कानून अपराध के खात्मे का परिचयाक नहीं होते हैं। फिर हम क्यों इन कानूनों के बन जाने का आदर्श स्थिति मानकर चल रहे हैं कि अब अपराध और अपराधियों की खैर नहीं। हत्या जैसे अपराध ऐसे हैं जिनके लिए सुपरिभाषित और सुप्यष्ट सख्त कानून हमारे विधान में मौजूद हैं, लेकिन क्या हत्या जैसे वे तमाम अपराध खत्म हो गए हैं। अगर नहीं तो क्या इस बात की पड़ताल जरूरी नहीं है? सख्त कानून किसी भी अपराध को कम तो कर सकते हैं लेकिन खत्म नहीं क्योंकि इस पूरी प्रक्रिया में कानून केवल एक पहलू है। इसे अमल में लाने वाले अभियोजन-पुलिस तंत्र और सामाजिक ताने-बाने की स्थिति भी अपराधों के समूल खात्में में प्रभावी भूमिका निभाते हैं, लेकिन चारों दरिन्द्रों को फांसी देने का फैसला एक खौफ पैदा करेगा और लोगों को यौन कूरता करने से पहले उनकी मानसिकता बदलने के लिए एक सिहरन जरूर पैदा करेगा। यह फैसला समाज की मानसिकता बदलने में सहायक सिद्ध होगा, ऐसी उम्मीद की जानी चाहिए।

हम अपनी सफलता पर इतराकर आसमान पर पहुंच जाते हैं और थोड़ी नाकामयाबी से जमीन पर लोटने लगते हैं। भावुकता की यही तो मुश्किल है। इसमें तर्क और संयम की गुंजाइश नहीं रह जाती। भावुक व्यक्ति जितनी तेजी से मैदान में उत्तरता है, उतनी ही तेजी से रण छोड़ कर भाग खड़ा होता है। हमें भावुकता नहीं संवेदनशीलता चाहिए। समस्याओं से लड़ने के लए सोची-समझी रणनीति, सधा हुआ होमर्क और खूब सारा धैर्य जरूरी है, तभी हम कोई बड़ा परिवर्तन कर पाएंगे। निर्भया के मामले में हमने भावुकता नहीं, संवेदनशीलता दिखाई, इस मामने में जो धैर्य दिखाया, वही एक व्यापक परिवर्तन को प्रेरक बनेगा, ऐसा विश्वास है। आजीवन शोषण, दमन और अपमान की शिकार रही भारतीय नारी को एक उजली जगह मिलेगी अब। अनादि काल से अत्यंत विवशता और निरीहता से देख रही है वह यह अपमान, यह अनादर। उसके उपक्षित एक पक्ष से हमारी इस चुप्पी का टूटना निश्चित ही एक सकारात्मक परिवर्तन का वाहक बनेगा।

निर्भया के मामले में जो सफलता मिली है, उसका यही सबब है कि केवल अपना उपकार ही नहीं परोपकार भी करना है। अपने लिए नहीं दूसरों के लिए भी जीना है। यह हमारा दायित्व भी है और ऋण भी, जो हमें अपने समाज और अपनी मातृभूमि-मातृशक्ति को चुकाना है।

परशुराम ने यही बात भगवान कृष्ण को सुदर्शन चक्र देते हुए कही थी कि वासुदेव कृष्ण, तुम बहुत माखन खा चुके, बहुत लीलाएं कर चुके, बहुत बांसुरी बजा चुके, अब वह करो जिसके लिए तुम धरती पर आये हो। परशुराम के ये शब्द जीवन की अपेक्षा को न केवल उद्घाटित करते हैं, बल्कि जीवन की सच्चाइयों को परत-दर-परत खोलकर रख देते हैं।

मार्च २०१३



त्याग फलता है और लोभ छलता है



रामस्वरूप रावतसरे

धन्नाराम के पास बहुत सारी संपत्ति थी, फिर कुछ नहीं हो पर रोज कुछ ना कुछ कर्माई होती रही। लेकिन उसकी पत्नी बड़ी ही दयालु प्रकृति की महिला थी। वह साधुओं को या गरीबों को दान देती या कुछ खाने को भी दे देती तो धन्नाराम नाराज होती और उसे ऐसा करने से मना करता। वह उसे समझती कि दान देने से या किसी गरीब की मदद करने से उसके मन से दुआ निकलेगी उससे तुम्हारा खजाना घटेगा नहीं उल्टा बढ़ेगा। लेकिन धन्नाराम को पत्नी की बाते हजार नहीं होती थी। जब भी किसी मांगने वाले को अपने दरवाजे पर खड़ा देखता तो वह उसे डांट फटकार कर भगा देता।

एक दिन धन्नाराम के दरवाजे पर एक साधु ने आवाज लगाई। साधु की आवाज में ऐसा जादू था कि धन्नाराम ने उससे प्रभावित होकर उसकी झोली में एक पैसा डाल दिया। साधु ने उसे दुआएं दी और भगवान का प्रसाद देकर चला गया। शाम को धन्नाराम ने उस प्रसाद की पुड़िया को खोल कर देखा तो उसमें प्रसाद के स्थान पर सोने की मुहर थी। धन्नाराम की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। एक पैसे के बदले एक सोने



निःस्वार्थ भाव से दिया गया दान सुख, संतोष व शान्ति को लाता है। हमें चाहिये कि दान करते समय हम किसी भी प्रकार का लालच या प्रतिफल का भाव मन में नहीं रखें।

की मोहर। वह इस बात का अफसोस करने लगा कि उसने साधु को एक पैसा ही क्यों दिया एक मोहर देता तो ना जाने कितनी मोहरे मिलती। खैर धन्नाराम उसी साधु के फिर से आने की प्रतीक्षा करने लगा। साधु ने अगले दिन फिर आकर उसके दरवाजे पर आवाज लगाई। धन्नाराम ने अपने लालच के अनुसार उसकी झोली में एक मोहर डाल दी। साधु ने प्रसाद की पुड़िया निकाली और धन्नाराम के हाथ में रख

कर चला गया। शाम को धन्नाराम ने प्रसाद की पुड़िया को खोला तो देखकर माथा पीट लिया। उसमें सिर्फ प्रसाद ही था और कुछ नहीं। अब वह हाथ में आई एक मोहर के निकल जाने का दुख मनाने लगा। उसकी पत्नी ने समझाया त्याग फलता है और लोभ छलता है। तूमने पहले जो एक पैसा साधु को दिया था वह त्याग था, वह फला और दूसरे दिन लोभ के वशीभूत होकर तूमने जो एक सोने की मोहर दान स्वरूप साधु को दी वह दान नहीं होकर लोभ था जिसने तुम्हें छला। दान वही फलता फूलता है जो निस्वार्थ भाव से दिया जावे। धन्नाराम को अपनी गलती का ज्ञान हुआ। इसके बाद उसने अपनी सोच में बदलाव किया और सुखी रहने लगा।

हमारी सोच भी धन्नाराम जैसी ही है, हम भी दान करते समय या किसी गरीब की मदद करते समय प्रतिफल का भाव रखते हैं। प्रतिफल के भाव से किया गया दान कभी भी मन में संतोष नहीं आने देता। जबकि निःस्वार्थ भाव से दिया गया दान सुख, संतोष व शान्ति को लाता है। हमें चाहिये कि दान करते समय हम किसी भी प्रकार का लालच या प्रतिफल का भाव मन में नहीं रखें। किसी को कुछ दे या किसी का कोई काम भी करें तो भी मन में निःस्वार्थ भाव रहना चाहिये। यही भाव श्रेष्ठता का भाव है जो श्रेष्ठजनों का साथ दिलाता है। प्रभु के प्रति आस्ता जगाता है।

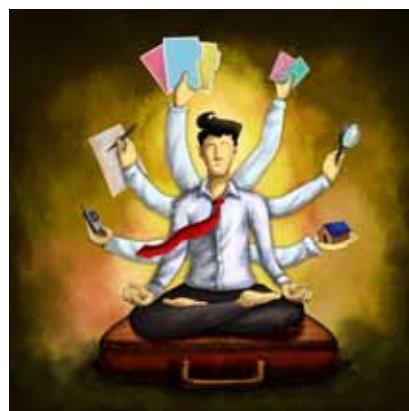
—अग्रवाल हॉस्पिटल
मनोहरपुर दरवाजे के पास,
शाहपुरा, जयपुर (राजस्थान)



उमा पाठक

ली यात्रा के लिए हम सबसे पहले यह सोचते हैं कि कम से कम सामान लेकर चलें ताकि यात्रा सुखद हो, पर जीवन की लंबी यात्रा में हम इस अहम बात को भूल जाते हैं। बचपन से संग्रह शुरू कर देते हैं। किन्तु उस उम्र में मन इतना सरल और चंचल होता है कि आज जो कुछ जान से प्यारा लगता है, कल उसे छोड़कर दूसरे को पकड़ लेते हैं। छोड़ने की प्रक्रिया साथ-साथ चलती है। उम्र बढ़ने के साथ मोह बढ़ने लगता है, जो व्यक्ति को संकुचित बना देता है। चीजों के मोहवश घरों में बैकार सामान का ढेर लगता जाता है। जो आज जरूरत का लगता है, वह कल बैकार हो जाता है, पर किर भी हम कुछ फेंक नहीं पाते क्योंकि उससे हमें मोह हो जाता है। हम भूल जाते हैं कि चीजों में सच्ची खुशी नहीं है, चीजों को भोगिए फिर छोड़िए।

जीवन-यात्रा का सामान



फिर आता है व्यक्तियों से प्यार, माता-पिता, भाई-बहिन, पति-पत्नी, बच्चे, परिवार, मित्र, पड़ोसी यह फैलाव भी बढ़ता जाता है। प्यार करने तक तो ठीक है, पर धीरे-धीरे प्यार के नाते तक समझने लगते हैं, यहीं बहुत बड़ी भूल कर देते हैं क्योंकि उसके साथ दुख जुड़ जाता

है। हम तो यात्रा में मिलने वालों से भी जुड़ जाते हैं। कुछ घंटों के बाद जब अलग स्थानों पर उतरना होता है तो एक दूसरे से पता लेते हैं, थोड़ा दुखी भी होते हैं। अपनों को यदि जीवन यात्रा के सहयात्री के रूप में कबूल लें तो सुखी रह सकते हैं, क्योंकि सबकी मजिल अलग होती है। मानकर चलना चाहिए कि जिस-जिस के पथ में प्यार मिला, उस-उस साथी को धन्यवाद।

प्यार देने से हमें सच्ची खुशी मिलती है, खुशी से मन शात होता है। इसीलिए प्रत्येक धर्म प्रेम का पाठ पढ़ता है, पर साथ ही यह भी संकेत देता है कि अत्यधिक लगाव दुख का कारण है। हमें अनासक्ति से भी प्यार करने की चेष्टा करनी चाहिए। सूर्य जिस सहजता से निकलता है उसी से ढूब जाता है। हमें उसी निष्पृहता की शिक्षा लेनी चाहिए। मोह जितना गहरा होगा, कष्ट उतना ही प्रबल और आगे की यात्रा उतनी ही कठिन होती जाएगी, वह कम होगा तो यात्रा सुखद होगी। ‘मोह मूल बहु सूल प्रदा’ क्या यह याद रख पाना इतना सहज है?



राजीव मिश्र

स्वामी विवेकानन्द के विचारों की प्रासंगिकता

यह वर्ष स्वामी विवेकानन्द की सार्द्धशती (150वीं जयन्ती वर्ष) का है। इस अवसर पर उनके कुछ उद्गारों का स्मरण न केवल प्रासंगिक है बरन् प्रेरणादायक भी है।

स्वामीजी कहते हैं कि हमारा धर्म ही हमारे तेज, हमारे बल, यही नहीं, हमारे राष्ट्रीय जीवन का भी मूल आधार है। इस समय मैं यह तर्क-वित्त करने नहीं जा रहा हूँ कि धर्म उचित है या नहीं, सरी है या नहीं और अन्त तक यह लाभदायक है या नहीं। किन्तु अच्छा हो या बुरा, धर्म तो हमारे राष्ट्रीय जीवन का प्राण है, तुम उससे निकल नहीं सकते। अभी और चिकाल के लिए भी तुम्हे उसी का अवलम्बन ग्रहण करना होगा और तुम्हे उसी के आधार पर खड़ा होना होगा, चारे तुम्हें इस पर उतना विश्वास हो या न हो, जो मुझे है। तुम इसी धर्म में बंधे हुए हो, और अगर तुम इसे छोड़ दो तो चूर-चूर हो जाओगे।

स्वामीजी का चिंतन भारतीय सामाजिक व्यवस्था में बदलाव लाना चाहता था वे एक संन्यासी के रूप में समाज सुधारक थे। समाज के सन्दर्भ में उनके द्वारा दिया गया विचार आज भी प्रासंगिक है। उन्होंने एक समाजशास्त्री की भाँति समाज से जुड़े हुए कई महत्वपूर्ण पहलुओं पर बड़ी गम्भीरता से विचार किया है।

स्वामीजी आगे कहते हैं कि मेरा विचार है, पहले हमारे शास्त्र ग्रन्थों से भरे पड़े आध्यात्मिकता के रत्नों को, जो कुछ ही मनुष्यों के अधिकार

में मठों और अरण्यों में छिपे हुए हैं, बाहर लाना होगा। जिन लोगों के अधिकार में ये छिपे हुए हैं, केवल उन्हीं से इस ज्ञान का उद्घार करना पर्याप्त न होगा, वरना उससे भी दुर्भेद पेटिका अर्थात् जिस भाषा में ये सुरक्षित हैं, उस संस्कृत भाषा के शताब्दियों के पर्याप्त याये हुए अधेद शब्द जाल से उन्हें निकालना होगा। तात्पर्य यह है कि मैं उन्हें सब के लिए सुलभ कर देना चाहता हूँ। मैं इन तत्वों को निकाल कर सब की, भारत के प्रत्येक मनुष्य की, सामान्य सम्पत्ति बनाना चाहता हूँ, चाहे वह संस्कृत जानता हो या नहीं।

स्वामीजी का विचार सामाजिक बुराइयों को समाप्त कर समाज को एक अच्छी राह दिखाना था। उन्होंने युवा वर्ग को इन बुराइयों को समूल नष्ट करने के लिए आगे आने के लिए कहा था। उनका मानना था कि समाज में बदलाव युवा वर्ग ही कर सकता है।

इस संसार में सांसारिकता का प्रबल आकर्षण है। वस्तुतः, सम्बन्ध आदि बड़े ही मनोरम और लुभावने लगते हैं, इन्हें पाने का मन करता है, पाने के लिए पुरुषार्थ भी किया जाता है। इसी प्रकार धन, पद, प्रतिष्ठा, मान, सम्मान का आकर्षण है। नियति के अनुसार सबको मिलता भी है, पर यह अन्तिम सत्य नहीं है। एक को पाने के बाद दूसरे की लालसा जगती है, तीसरे के बाद चौथे की और ये अनन्तहीन सिलसिला चल पड़ता है तथा बेशकीमती मानव जीवन इसी मृग मरीचिका के पीछे दौड़ते हुए समाप्त हो



जाता है। वासना का चर्म आकर्षण ऐसी अग्नि है जो कभी शान्त नहीं होती, निरंतर बढ़ती जाती है। वासना एक आभास है, इसके थामने पर ही सत्य का साक्षात्कार संभव है। अतः इसमें जलकर अपनी जीवन ऊर्जा को नष्ट करने के बजाय इसका शमन करना चाहिए। यह शमन होता है चरित्र निर्माण से।

—245 बी, बाघमरी हाउसिंग स्कीम
इलाहाबाद-211006 (उत्तर प्रदेश)



डॉ. प्रेम गुप्ता

एक सुन्दर व अच्छा घर बनाना या उसमें रहना हार व्यक्ति की इच्छा होती है। लैंकिन थोड़ा-सा वास्तुदोष आपको काफी कष्ट दे सकता है। वास्तु को अनदेखा करने पर घर के सदस्यों को शारीरिक, मानसिक, आर्थिक हानि भी उठानी पड़ती है। बिना तोड़-फोड़ आग वास्तुदोष को दूर करना चाहते हैं इन्हें आजमाएँ:

- घर का मेन गेट और किचन आमने-सामने न बनाएं क्योंकि यह पाचन संबंधी बीमारियों को जन्म देने के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कम करता है। यदि किचन का स्थान परिवर्तन करना संभव ना हो तो दरवाजे पर चिक

चमत्कारिक वास्तु नियम

या परदा लगा दें।

- घर का द्वार धरातल से नीचा ना हो।
- देवालय का द्वार लोहे का न बनवाएं।
- मान-सम्मान चाहते हैं तो प्रवेश द्वार को साफ-सुथरा व सजाकर रखें।
- दंपत्ति का बेडरूम उत्तर-पश्चिम क्षेत्र से सदा हो तो पति-पत्नी में से किसी एक को सेहत संबंधी परेशानी बनी रहती है। छाटा-सा शीशा टांग देने से दंपत्ति ऊर्जावान अनुभव करने लगता है।
- रसोई घर में गुड़ अवश्य रखें इससे घर में सुख-शांति आती है।
- ऑफिस में आप स्वयं को निर्णय लेने में सक्षम न पायें तो अपनी कुर्सी दीवार के साथ लगाकर बैठें। इससे निर्णय लेने की क्षमता तो बढ़ेगी ही सफलता भी आपके कदम चूमेगी।
- जब मकान बनाना आरंभ करें तो सबसे पहले बोरिंग, चौकीदार का कमरा फिर बाहरी दीवार

बनवायें। ऐसा करने से काम समय पर पूरा होता है और कोई विलंब नहीं आता।

● डबल बेड के लिए गदे का कवर एक जैसा हो।

● मां अन्नपूर्णा की कृपा चाहते हैं तो रसाई घर में रात को झूटे बर्तन न छोड़ें।

● घर में रखी जाने वाली धार्मिक पुस्तकों, बच्चों की किताबों व व्यापार में उपयोग होने वाले रजिस्टर इत्यादि का शुभ चिन्ह अवश्य बनाएं।

● घर के ईशान कोण में कभी ज्ञाहु ना रखें।

● बेडरूम के दरवाजे के सामने ना सोएं।

● ऑफिस में आपके ठीक सामने दरवाजा न हो।

● घर में तीन दरवाजे एक ही सीध में ना रखें।

● घर के ईशान कोण में तुलसी का पौधा लगाएं।

—315, कमला स्पेस
खीरा नगर के समीप, एस. वी. रोड
सांताक्रुज (वेस्ट), मुम्बई-400054

पुरुषवाद से लड़ती योद्धा मां



देवदत्त पटनायक

हिदू देवी-देवता एक ही दैवीय शक्ति को भिन्न-भिन्न अभिव्यक्तियां हैं। शिव, विष्णु और दुर्गा ईश्वर के ही नाम रूप हैं। इसीलिए उनकी पूजन परम्पराएं भी अलग-अलग हैं। इन तीनों रूपों से जुड़े अनुष्ठान एक दूसरे से बिल्कुल अलग हैं। शिवजी को कच्चा दूध चढ़ाया जाता है। विष्णु और उनके अवतार श्रीकृष्ण को माखन का भोग लगाया जाता है और मां दुर्गा को रक्त समर्पित किया जाता है। रक्तसमर्पण शक्ति पूजा का अभिन्न अंग है। बेशक बहुत से लोग इस सोच से इत्तफाक न रखते हैं, लेकिन सदियों से हमारे देश के विभिन्न शक्तिपीठों में पशु बलि की परम्परा चली आ रही है। खास तौर से दशहरा के मौके पर। दशहरा पर ही मां दुर्गा ने महिषासुर नाम के राक्षस का मर्दन किया था।

मार्कंडेय पुराण के 'देवी महात्म्य' में मां दुर्गा की इस कथा का उल्लेख है। यह ग्रथ छठी शताब्दी में लिखा गया था, लेकिन देवी पूजा की परम्परा इससे भी अधिक पुरानी है। बैद्ध धर्म की लोकप्रियता और वैदिक ब्राह्मणवाद की पुरुष प्रधान सोच के बावजूद मां दुर्गा का प्रभाव कभी कम नहीं हुआ, न ही उन्हें रक्त चढ़ाने की परम्परा में कोई कमी आई।

देवी महात्म्य में मां दुर्गा को योद्धा की तरह प्रस्तुत किया गया है। वह जन-जन को त्रास देने वाले राक्षसों जैसे महिषासुर शुंभ-निशुंभ, चंड मुड, मधु कैटभ और रक्तबीज का वध करती हैं। लोककथाओं और लोकगीतों में उनका रूप और भयंकर है। वह रक्त पिपासु है। शत्रुओं के मुंड उनके अलंकार हैं। फिर भी दुर्गा पंडालों में मां दुर्गा का सौम्य रूप देखने को मिलता है। खूब सज-धज वाला।

उनके चेहरे पर अलौकिक सौंदर्य होता है जो भक्तों को मोहित करता है। साथ ही एक हल्की-सी मुस्कान होती है। एक भैंसे का कटा सिर उनके कदमों तले होता है। मिट्टी का बना सिर। मां दुर्गा की सज-धज के कारण हमारा ध्यान उस तरफ नहीं जाता। न ही उनके वाहन सिंह की तरफ देखते हैं और न ही भैंसे के कटे सिर से बहने वाले खून की तरफ।

भारत के कई हिस्सों में दुर्गा को भैंसों का बल चढ़ाई जाति है। इस संबंध में प्रचलित कथा के अनुसार महिष नामक राक्षस भैंसे का रूप धारण कर लेता था। इसीलिए पहले राक्षस को नीम की पत्तियों की माला पहनाई जाती है। फिर कुलाड़ी के एक ही वार से राक्षस का



देवी महात्म्य में मां दुर्गा को योद्धा की तरह प्रस्तुत किया गया है। वह जन-जन को त्रास देने वाले राक्षसों जैसे महिषासुर शुंभ-निशुंभ, चंड मुड, मधु कैटभ और रक्तबीज का वध करती हैं।

सिर धड़ से अलग कर दिया जाता है। ऐसा नहीं होना चाहिए कि राक्षस जीवन के लिए संघर्ष करो। जिस क्षण वार हो उसके अगले ही क्षण उसका दम निकल जाए। फिर राक्षस के रक्त और अंतड़ियों को अनाज में मिलाकर खेतों में छिड़का जाता है।

दशहरा के समय ब्रत रखने की भी परम्परा है। कुछ लोग इस समय शाकाहारी हो जाते हैं। कुछ लहसुन-प्याज से तौबा कर लेते हैं। और यह सब रक्तप्रिया मां दुर्गा के प्रति श्रद्धावश किया जाता है। दुर्गा मां है, यह बात भारतीय और पाश्चात्य सभी विद्वान मानते हैं। पर मां क्या करती है, नौ रातों तक एक भैंसे से युद्ध करती है और अंत में उसका वध कर देती है। इसका एक ही स्पष्टीकरण है। यह बुराई पर अच्छाई की जीत है। अगर इस बात को मान भी लिया जाए तो बुरी ताकत को खत्म करने के बाद उसका रक्त पीने की क्या जरूरत है? शिव और विष्णु के अवतारों राम और कृष्ण ने भी कई राक्षसों का वध किया था। लेकिन उनके मर्दियों में तो रक्त नहीं चढ़ाया जाता। फिर देवी के मर्दियों में इस विशेष भैंसे का क्या औचित्य है, एक देश में जहां औरतों को कोमल और कमज़ोर माना जाता है।

महिलावादी भैंसे को पितृसत्तात्मक व्यवस्था से जोड़ते हैं। कुछ लोग यह भी मानते हैं कि सदियों से महिलाओं को दबाया जाता है। इसी कुठा को दुर्गा की कथा में दर्शाया गया है जो कि खुद को सताने वाले का वध करती है। इस कथा के जरिए भारतीय स्त्रियों की पितृसत्तात्मक व्यवस्था से आजाद होने की इच्छा जाहिर होती है। दुर्गा शब्द का अर्थ ही है जिसे कोई हरा न पाए। उन्हें कोई हरा नहीं पाया इसलिए वह कुमारी हैं। लेकिन ऐसा भी नहीं कि शादी जैसी संस्था पर दुर्गा का विश्वास नहीं। वह योद्धा रूप में नहीं वधु रूप में सजती हैं। नथ, पाजेब, कंगन जैसे गहने पहनती हैं।

निश्चित रूप से ये गहने विवाह का प्रतीक हैं युद्ध का नहीं। उनके बच्चे उनके इंद-गिर्द होते हैं पर उने पति यानी शिव उनके साथ नहीं होते। शिव एकांतवासी हैं। सांसारिकता में उनकी कोई रुचि नहीं। वह आत्मा का रूप हैं चेतना का मूलस्रोत। आत्मा हमें अनुप्राणित करती है लेकिन न तो भोजन दे सकती है और न ही वस्त्र। यह सब देने के लिए सांसारिक होना जरूरी है। इसके लिए प्रकृति की ताकत से रू-ब-रू होना पड़ता है। कई बार रचनात्मक और कई बार विनाशक होना पड़ता है।

संतान के लिए महिला-पुरुष के मिलन की जरूरत पड़ती है। फिर उस संतान को जीवन देने के लिए भोजन की। संतानों के पालन-पोषण के लिए एक व्यवस्थित जीवन चाहिए और उसके लिए घर चाहिए। घर बनाने के लिए पशु-पक्षियों के घर यानी जगलों का सफाया करना पड़ता है। इसलिए जीवित रहने के लिए हम न तो मिलन से परहेज कर सकते हैं और न हिंसा से। दुर्गा का रूप यही अभिव्यक्त करता है। उनका वधु रूप जीवन के रचनात्मक पहलू को दर्शाता है और योद्धा रूप विनाशक पहलू को।

लोककथाओं में शिव और पार्वती बहस करते हैं। शिव विनाश के महत्व के बारे में बताते हैं जबकि पार्वती जीवन के आनंद के बारे में। दरअसल देवी का रूप दैवीय शक्ति के नर रूप का संपूरक है। देवताओं ने जिस संसार को उत्पन्न किया है देवी उसी संसार की प्रतीक हैं। शिव-पार्वती की संतान लक्ष्मी धन का प्रतीक हैं जबकि सरस्वती ज्ञान की। गणेश बुद्धि के और कार्तिकेय बाहुबल के प्रतीक हैं। ये सब सांसारिक जीवन की श्रेष्ठतम वस्तुएं हैं। शिव और विष्णु सांसारिक जीवन के मोह से खुद को दूर रखते हैं। दूसरी तरफ दुर्गा सांसारिकता में डूबकर योद्धा और मां दोनों की भूमिकाएं निभाती हैं। उन्हें रक्त पीना पड़ता है क्योंकि उसी के बाद वह दूध पान करा सकती हैं। वही दूध जिसे शिव को चढ़ाया जाता है। जिसे बिलोकर मक्खन बनाया जाता है और विष्णु और श्रीकृष्ण को भोग लगाया जाता है। इसी से जीवन प्रकृति और देवत्व का चक्र चलता रहता है। ●



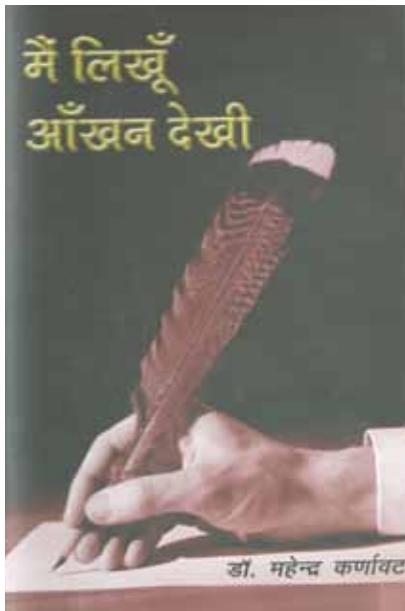
सुरेश पंडित

इस धरा पर ऐसे महापुरुष जरूर यदाकदा आते रहे हैं जिनका सान्निध्य मनुष्य के जीवन को बदल देने वाला रहा है। महात्मा बुद्ध, भगवान् महावीर और उन सरीखे अनेकों महानुभावों के जीवन चरित्र ऐसे उदाहरणों से भरे पढ़े हैं जिनमें सामान्य जनों के जीवन का रूपात्तरण इनकी कृपादृष्टि से होने के संर्भ मिलते हैं। उन्हें भी यदि हम कपोल कल्पना मान लें तो भी अपने समयकाल में हमें महात्मा गांधी, आचार्य तुलसी और आचार्य महाप्रज्ञ के तपोनिष्ठ जीवन से प्रेरणा लेकर आप को पूरी तरह बदल डालने वाले अनेकों ऐसे महापुरुष आज भी मिल जायेंगे।

अणुव्रती लेखक महेन्द्र कर्णावट की पुस्तक ‘मैं लिखूँ आंखन देखी’ के दो खंडों पर अपनी विवेचनात्मक टिप्पणी लिखने के लिए बैठा हूँ उनके व्यक्तित्व और कृतित्व को भी आचार्य तुलसी और आचार्य महाप्रज्ञ ने बड़ी आत्मीयता के साथ गढ़ा है। यह उन्हीं महानुभावों का चुंबकीय प्रभाव है जो एक विकित्सा विज्ञान के ज्ञाता और अभ्यासकर्ता को अध्यात्म के नंदन कानन में विचरने के लिए ले आया है। आचार्य तुलसी की पारखी दृष्टि प्रतिदिन जुड़ने वाली भक्तों, अनुयायियों की भीड़ में से अनायास इन्हें चुन लेती है और वे पहले इन्हें अणुव्रत महासमिति के महामंत्री का दायित्व और बाद में अणुव्रत पार्किंस पत्रिका के संपादन की जिम्मेदारी सौंप देते हैं। पता नहीं ऐसा उन्हें इनमें क्या दिखाई देता है कि वे पहली बार देखकर ही इस बात के लिए आश्वस्त हो जाते हैं कि इन्हें जो भी जिम्मेदारी दी जायेगी वे उसे निशा ले जावेंगे। उन्हें अपने जीवन में कभी इस बात का पश्चाताप नहीं हुआ कि उनका चुनाव सही नहीं रहा। महेन्द्र कर्णावट आचार्य तुलसी के ही विश्वसनीय अनुयायी नहीं रहे, उन्होंने आचार्य महाप्रज्ञ की भी हर आज्ञा को बिना किसी आपत्ति के निभाने में कभी कोताही नहीं की। 2002 में ये अणुव्रत पार्किंस के संपादक बने और 2011 तक पूरी निष्ठा के साथ यह कार्य संपादित करते रहे। इस अवधि में इस पत्रिका के 209 सामान्य अंक और 5 विशेषांक प्रकाशित हुए। इन सभी अंकों की विशेषता यह है कि इनमें प्रकाशित सामग्री के संचयन और सुंदर किन्तु नयनाभिराम साज सज्जा के संयोजन के साथ-साथ संपादकीय तक में इनकी सुनियोजित उपस्थिति को देखा जा सकता है। दोनों भागों में इनके 97 और 109 अर्थात् कुल 206 संपादकीय शामिल हैं।

किसी भी पत्रिका की छवि को बनाना या बिगाड़ना संपादक की कार्यकुशलता पर निर्भर करता है क्योंकि विभिन्न लेखकों से प्राप्त या इधर-उधर से एकत्र कर प्रकाशित की गई

इस्तेमाल कर फैंक देने वाली नहीं हैं ये किताबें



इस पुस्तक के दोनों खण्ड न केवल पठनीय हैं बल्कि संग्रहणीय हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि इनमें वैसी सामग्री नहीं है जो तात्कालिक मनोरंजन देती है या अस्थायी प्रभाव छोड़ती है। यह तो उस समय पढ़ने के लिए पाठक को आमंत्रित करती है जब वह परेशानियों में डूबा होता है या भटकन के दोर में सही राह तलाश रहा होता है।

सामग्री से ही किसी पत्रिका की छवि नहीं बनती। इसके लिए संपादक का परिश्रमी व निष्ठावान होना भी जरूरी होता है। उसे देखना होता है कि वह पत्रिका के उद्देश्य के अनुरूप पाद्य सामग्री जुटाए और उसे इस तरह प्रस्तुत करें कि पाठक रुचि के साथ उसे पढ़े, अनन्द लें और ज्ञान व अनुभव से स्वयं को समृद्ध हुआ अनुभव करें। ‘अणुव्रत’ जैसे नैतिक चेतना को जग्रत करने वाली पत्रिका को लोकप्रिय बनाना एक बड़ी कठिन चुनौती रहा है। क्योंकि इसके लेखक आचार्यगण व मुनिवर स्वयं रहे हैं और साथ में अणुव्रती व अन्य प्रकार के लेखक भी इसमें छपने को उत्सुक रहे हैं। इसी प्रकार इसका पाठक संसार भी विविध रुचियां रखने वाला रहा है। इन सब परस्पर भिन्नता रखने वाले समुदायों को एकजुट रखते हुए उनकी पठन-लालसा को संतुष्ट रखना निश्चय ही एक दुष्कर कार्य है।

किन्तु महेन्द्र कर्णावट ने अपनी सूझबूझ भरी और समन्वित, सुरुलित कार्यप्रणाली से इस दायित्व

का निर्वाह कर यह दिखला दिया कि उद्यमी पुरुष के लिए कोई कार्य असंभव नहीं होता पर शर्त यह है कि उसमें अपने उद्देश्य के प्रति अविचल समर्पण भाव हो।

प्रस्तुत पुस्तक के दोनों खंडों को संकलित संपादकीयों की सूची पर यदि नजर डालते तो हम तुरंत यह जान सकते हैं कि किस तरह उन्होंने अपने विस्तृत पाठक समूह की रुचि भिन्नता के बीच सन्तु बन साधे रखा है। इनमें राजनीति, अध्यात्म, नैतिकता, अणुव्रत, भ्रष्टाचार, आमचुनाव, शिक्षा, पारिवारिक हिंसा, आडब्लर, विवाह संस्था, नशामुकित जैसे वे सब विषय शामिल हैं जो मनुष्य जीवन को किसी न किसी रूप में प्रभावित करते हैं। वे परिवारों के टूटने पर चिंता प्रकट करते हैं और उन सूत्रों को रेखांकित करते हैं जो इस तरह की टूटन को रोक सकते हैं। वे मानते हैं कि राजनैतिक दल भ्रष्टाचार को मिटाने के लिए जो प्रतिबद्धता दर्शाते हैं वह दरअसल दिखावा मात्र है। जब तक वे भ्रष्टाचार मुक्त नहीं होते प्रशासन भी स्वच्छ नहीं हो सकता। वे मानते हैं कि अच्छे मनुष्य और स्वस्थ समाज का निर्माण तभी होगा जब जातिवाद, भाषावाद, प्रांतवाद, क्षत्रवाद, वंशवाद और पार्टीवाद की विभाजनकारी प्रवृत्तियों से देश मुक्त होगा। भूमंडलीकरण के दौर में हमारी संस्कृति पर जो हमले हो रहे हैं उनका प्रतिबोध तभी हो सकता है जब हम अपनी शिक्षा को अपने देश की आवश्यकताओं के अनुरूप संरक्षित कर लेंगे। नशा केवल व्यक्ति को ही नष्ट नहीं करता वह परिवार व समाज के लिए भी मुसीबत पैदा करता है। अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता की वे तभी तक वकालत करते हैं जब तक वह अराजकता नहीं फैलाती, किसी को भयभीत नहीं करती और संस्कृति को प्रदूषित नहीं करती। अपने एक संपादकीय में वे राष्ट्रीयता महात्मा गांधी के इन वाक्यों को उद्धृत करते हैं “निराशा ने जब भी घेरा तो बार-बार इतिहास साक्षी हुआ कि प्यार और सत्य की सदा विजय हुई। इस धरती पर बहुत से हत्यारे और सितमगर हुए और कभी कभार ऐसा लगा कि विजय उन्हें ही मिलेगी। पर आखिर यही हुआ कि वे मिट गए।”

इस पुस्तक के दोनों खण्ड न केवल पठनीय हैं बल्कि संग्रहणीय हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि इनमें वैसी सामग्री नहीं है जो तात्कालिक मनोरंजन देती है या अस्थायी प्रभाव छोड़ती है। यह तो उस समय पढ़ने के लिए पाठक को आमंत्रित करती है जब वह परेशानियों में डूबा होता है या भटकन के दौर में सही राह तलाश रहा होता है।

-383 स्कीम नं. 2, लाजपत नगर
अलवर-301001 (राजस्थान)



गुरुजनों को प्रणाम करके, उनकी अनुमति और विजय का आशीर्वाद लेकर युधिष्ठिर भाइयों के साथ अपनी सेना में लौट आये। उनकी इस विनम्रता ने भीष्म, द्रोण आदि के हृदय में उनके लिये ऐसी सहानुभूति उत्पन्न कर दी, जिसके बिना पाण्डवों की विजय अत्यन्त दुष्कर थी।

महाभारत में विनम्रता से विजय के पात्र



पी. डी. सिंह

कौरव-पाण्डव दोनों दल युद्ध के लिये कुरुक्षेत्र के मैदान में एकत्र हो गये थे। सेनाओं द्वारा व्यूह रचना हो चुकी थी। वीरों के धनुष की टंकारें गूंज रही थीं। युद्ध प्रारंभ होने में कुछ ही क्षणों की देर जान पड़ती थी। सहसा धर्मराज युधिष्ठिर ने अपना कवच उतारकर रथ में रख दिया और अस्त्र-शस्त्र भी रखकर रथ से उतर कर वे पैदल ही कौरव -सेना में भीष्म पितामह की ओर चल पड़े।

बड़े भाई को इस प्रकार शस्त्रहीन पैदल शत्रु सेना की ओर जाते देखकर अर्जुन, भीम, नकुल, सहदेव भी युधिष्ठिर के पास पहुंचकर साथ-साथ चलने लगे। श्रीकृष्ण भी पण्डवों के साथ ही चल रहे थे। भीमसेन, अर्जुन ने चिन्तित होकर पूछा, “आप यह क्या कर रहे हैं? युधिष्ठिर ने किसी को कोई उत्तर नहीं दिया। श्रीकृष्ण ने सबको शान्त रहने का इशारा किया और कहा, “धर्मात्मा युधिष्ठिर सदा धर्म का ही आचरण करते हैं। वे इस समय भी धर्माचरण ही कर रहे हैं।”

उधर कौरव दल में कोलाहल मच गया। लोग कह रहे थे, “युधिष्ठिर डरपोक हैं। वे

हमारी विशाल सेना को देखकर डर गये हैं और भीष्म की शरण में आ रहे हैं।” कुछ ने यह भी यह भी सोचा कि भीष्म को अपनी तरफ करने की कोई चाल है। युधिष्ठिर सीधे भीष्म पितामह के समीप पहुंचे और उन्हें प्रणाम करके हाथ जोड़कर बोले, “पितामह! हम लोग आपके साथ युद्ध करने को विवश हो गये हैं। इसके लिये आप हमें आज्ञा और आशीर्वाद दें।”

भीष्म बोले, “भरत श्रेष्ठ! यदि तुम इस प्रकार आकर मुझसे युद्ध की अनुमति नहीं मांगते तो मैं तुम्हें अवश्य पराजय का शाप दे देता।” अब मैं तुम पर प्रसन्न हूं। तुम विजय प्राप्त करो। जाओ, युद्ध करो। तुम मुझसे वरदान मांगो। मुझे कौरवों का नमक खाना पड़ रहा है इसी से मैं कहता हूं कौरवों की तरफ से युद्ध करने के अतिरिक्त तुम मुझसे जो चाहो मांग लो। किन्तु युद्ध तो मैं कौरवों की तरफ से ही करूँगा।”

युधिष्ठिर ने पूछा, “आप अजेय हैं, फिर हम लोग आपको संग्राम में किस प्रकार जीत सकते हैं?

पितामह ने कहा यह बात फिर कभी आकर पूछना! वहां से धर्मराज द्वोणाचार्य के पास पहुंचे और उन्हें प्रणाम करके उनसे भी युद्ध करने की अनुमति मांगी। आचार्य द्वोण ने भी वही बातें कहकर आशीर्वाद दिया, परन्तु जब युधिष्ठिर ने उनकी पराजय का उपाय पूछा तो आचार्य ने स्पष्ट बता दिया— “मेरे हाथ में शस्त्र रहते मुझे कोई नहीं मार सकता, परन्तु मेरा स्वभाव है कि किसी विश्वसनीय व्यक्ति के मुख से

कोई अप्रिय समाचार सुनने पर मैं धनुष रखकर ध्यानस्थ हो जाता हूं। उस समय मुझे मारा जा सकता है।”

युधिष्ठिर द्वोणाचार्य को प्रणाम करके कृपाचार्य के पास पहुंचे। उनको प्रणाम करके युद्ध की अनुमति मांगने पर कृपाचार्य ने भी आशीर्वाद दिया, किन्तु अपने कुलगुरु से युधिष्ठिर उनकी मृत्यु का उपाय नहीं पूछ सके। यह दारुण बात पूछते हुये दुख के मारे वे अचेत हो गये। कृपाचार्य ने तात्पर्य समझ लिया था। वे बोले, “राजन्! मैं अवध्य हूं किसी के द्वारा भी मारा नहीं जा सकता, परन्तु मैं वचन देता हूं कि नित्य प्राप्तः काल भगवान से तुम्हारी विजय के लिये प्रार्थना करूँगा और युद्ध में तुम्हारी विजय का बाधक नहीं बनूँगा।

इसके पश्चात युधिष्ठिर मामा शल्य के पास प्रणाम करने पहुंचे। शल्य ने भी पितामह की तरह ही उनकी प्रशंसा करते हुये आशीष दी साथ ही वचन भी दिया कि युद्ध में मैं अपने निष्ठुर वचनों से कर्ण को हतोत्साहित करता रहूँगा।

गुरुजनों को प्रणाम करके, उनकी अनुमति और विजय का आशीर्वाद लेकर युधिष्ठिर भाइयों के साथ अपनी सेना में लौट आये। उनकी इस विनम्रता ने भीष्म, द्रोण आदि के हृदय में उनके लिये ऐसी सहानुभूति उत्पन्न कर दी, जिसके बिना पाण्डवों की विजय अत्यन्त दुष्कर थी।

—निदेशक,

टैगोर गृप ऑफ इन्स्टीट्यूशन
शास्त्री नगर, जयपुर-302016 (राज.)



मोहन कुमार कश्यप

प्रा

चीनकाल से हिन्दू सम्प्रदाय में मनाये जाने वाले समस्त प्रकार के उत्सवों के पीछे एक गूढ़ संदेश व्याप्त रहता था। कालांतर में यह गूढ़ संदेश नैपथ्य में चला गया और परम्पराएं आगे चली गयी। विजयादशमी का अर्थ केवल रावण के पुतले के दहन से लगाया जाने लगा, जबकि वास्तव में रावण अनेक बुराइयों का प्रतीक माना गया है। रावण दहन भी प्रतीकात्मक रूप से देखनी की आवश्यकता है जिसके अंतर्गत रावण में व्याप्त बुराइयों का दहन किया जाना चाहिए। आज स्थिति इससे उलट है। बुराइयां बढ़ती जा रही हैं और अच्छाइयां महत्वहीन होकर समाप्त की ओर अग्रसर हैं। प्राचीनकाल से ही हमारे विद्वान् ऋषि-मुनियों एवं धर्मशास्त्रों ने विभिन्न त्योहारों एवं उत्सवों को विशिष्ट संदर्भ के अंतर्गत देखा है और उसी के अनुसार उसकी व्याख्या करने का प्रयास किया है। रावण दहन के विषय में यह बात देखने में आती है।

भारतीय धर्मशास्त्रों के अनुसार आश्विन शुक्लादशमी को सायंकाल तारा उदय होने के समय विजयकाल रहता है, इसलिए इसे विजयादशमी कहा जाता है। विजयादशमी का दूसरा नाम दशहरा भी है। भगवान श्रीराम की पत्नी सीता को जब अहंकारी रावण अपहरण कर ले गया, तब नारदमुनि के निर्वेशानुसार भगवान श्रीराम ने नवरात्र ब्रत कर नौ दिन भगवती दुर्गा की अर्चना कर प्रसन्न कर वर प्राप्त कर रावण की लंका पर आक्रमण करके विजय प्राप्त की। इसी आश्विन शुक्लादशमी के दिन राम ने रावण का वध कर विजय प्राप्त की थी, तब से इसे विजयादशमी के रूप में मनाया जाने लगा।

भगवान राम के पूर्वज रघु ने विश्वजीत यज्ञ किया था। इस यज्ञ के पश्चात अपनी संपूर्ण संपत्ति का दान कर एक पर्णकुटिया में रहने लगे। इस समय रघु के पास कौत्स आया, जिसने रघु से चौदह करोड़ स्वर्ण मुद्राओं की मांग की, क्योंकि कौत्स को गुरु दक्षिणा चुकाने हेतु चौदह करोड़ स्वर्ण मुद्राओं की आवश्यकता थी, तब रघु ने कुबेर पर आक्रमण कर दिया। इस पर कुबेर ने इसी दिन अश्वमंतक व शमी के पौधों पर स्वर्ण मुद्राओं की वर्षा कर दी जिसे लेकर कौत्स ने गुरु दक्षिणा चुकाई। शेष मुद्राएं जनसामान्य ने अपने उपभोग के लिए ली। इसी उपलक्ष्य में यह पर्व मनाया जाता है।

महाभारत में वर्णन है कि दुर्योधन ने पाण्डवों को जुए में हराकर बारह वर्ष का वनवास दिया था एवं तेरहवां वर्ष अज्ञातकाल का था। इस वर्ष में यदि कौरव पाण्डवों को खोज निकालते तो पुनः बारह वर्ष का वनवास व एक वर्ष का अज्ञातवास का सामना करना पड़ता। इस अज्ञातकाल में पाण्डवों ने राजा विराट के यहां

विजयादशमी का महत्व



नौकरी की थी। अर्जुन इस काल में बृहन्नला के वेष में रह रहा था। जब गौरक्षा के लिए धृष्टद्युम्न ने कौरव सेना पर विजय इसी दिन प्राप्त की थी। इसी कारण भी विजयादशमी का पर्व प्रचलित हो गया।

विजयादशमी का पर्व मुख्यतः विजय दिवस के रूप में मनाया जाता है। आश्विन मास के नवरात्र में देश के अधिकांश भागों में रामलीला का आयोजन होता है। रामलीला का अंत रावण दहन के साथ ही हो जाता है। रावण दहन के साथ मेघनाद व कुर्भकर्ण के भी पुतले बनाकर जलाये जाते हैं। गुजरात के नवरात्र के अवसर पर गरबा नृत्य का आयोजन किया जाता है।

विजयादशमी की पर्व राजपरिवार में सीमा उल्लंघन कर मनाया जाता था, परन्तु समय चक्र के साथ राजतांत्रिक व्यवस्था का स्थान लोकतंत्र

ने ले लिया। अब यह उत्सव आमजन भी विशेष उत्साह एवं उल्लास के साथ मना रहा है। वास्तव में यह उत्सव बुराई के अंत स्वरूप मनाया जाता है। यह पर्व असत्य पर सत्य की जीत का प्रतीक है, तो अन्याय पर न्याय की जीत, अर्थमें पर धर्म की जीत, दुष्कर्मों पर सकर्मों की जीत का प्रमुख है। यह पर्व हमें सत्यमार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है। सत्य चाहे कितना भी कड़वा हो, हमेशा उसी का अनुसरण करना चाहिए, क्योंकि यह सनातन सत्य है कि हमेशा शुभ कर्मों की ही जीत होती है। इसे विजय पर्व भी कहा जाता है।

ज्योतिष शास्त्र में इसे अबूझ की संज्ञा दी गई है। इस दिन किया गया कोई भी कार्य अवश्य सफल रहता है। किसी भी प्रकार के शुभ कर्म के लिए इस पर्व का अवश्य उपयोग करना चाहिए। ●

गृह शांति के चमत्कारी सिद्ध उपाय



कई बारि के सोने समय विशेष में कोई ग्रह अशुभ फल देता है, ऐसे में उसकी शांति आवश्यक होती है।

गृह शांति के लिए कुछ शास्त्रीय उपाय प्रस्तुत हैं। इनमें से किसी एक को भी करने से अशुभ फलों में कर्मी आती है और शुभ फलों में वृद्धि होती है।

मंत्र जप स्वयं करें या किसी कर्मनिष्ठ ब्राह्मण से कराएं। ग्रहों के मंत्र की जप संख्या, द्रव्य दान सूची में दिये पदार्थों को दान करने के

अतिरिक्त उसमें लिखे रत्न-उपरत्न के अभाव में जड़ी को विधिवत स्वयं धारण करें, शांति होगी।

राहु के लिए - समय रात्रिकाल।

भैरव पूजन या शिव पूजन करें। काल भैरव अष्टक का पाठ करें।

राहु मूल मंत्र का जप रात्रि में 18,000 बार 40 दिन में करें।

मंत्र- 'ॐ भ्रां भ्रां भ्रां सः राहवे नमः।'

दान-द्रव्य- गोमेद, सोना, सीसा, तिल, सरसों का तेल, नीला कपड़ा, काला फूल, तलवार, कंबल, घोड़ा, सूप।

शनिवार का ब्रत करना चाहिए। भैरव, शिव या चंडी की पूजा करें। 8 मुखी रुद्राक्ष धारण करें।



पीठादीश्वर बैजनाथजी

मंत्र के तीन तत्व होते हैं- शब्द, संकल्प और साधना। मंत्र का पहला तत्व है- शब्द। शब्द मन के भावों को बहन करता है। मन के भाव शब्द के वाहन पर चढ़कर यात्रा करते हैं। कोई विचार सम्प्रेषण का प्रयाग करे, कोई सज्जेशन या ऑटोसज्जेशन का प्रयोग करे, उसे सबसे पहले ध्वनि का, शब्द का सहारा लेना पड़ता है। वह व्यक्ति अपने मन के भावों को तेज ध्वनि में उच्चारित करता है, जोर-जोर से बोलता है, ध्वनि की तरंगे करता है, मंद कर देता है पहले ओठ, दांत, कंठ सब अधिक सक्रिय थे, वे मंद हो जाते हैं। ध्वनि मंद हो जाती है। होठों तक आवाज पहुंचती है पर बाहर नहीं निकलती। जोर से बोलना या मंद स्वर में बोलना- दोनों कठ के प्रयत्न हैं। ये स्वर तत्र के प्रयत्न हैं। जहां कंठ का प्रयत्न होता है वह शक्तिशाली तो होता है किन्तु बहुत शक्तिशाली नहीं होता। उसका परिणाम आता है किन्तु उतना परिणाम नहीं जितना हम मंत्र से उम्मीद करते हैं। मंत्र को वास्तविक परिणति या मूर्धन्य परिणाम तब आता है जब कंठ की क्रिया समाप्त हो जाती है और मंत्र हमारे दर्शन केन्द्र में पहुंच जाता है। यह मानसिक क्रिया है। जब मंत्र की मानसिक क्रिया होती है, मानसिक जप होता है, तब न कंठ की क्रिया होती है, न जीभ हिलती है, न होठ एवं दांत हिलते हैं। स्वर-तंत्र का कोई प्रकाम्पन नहीं होता। मन ज्योति केन्द्र में केंद्रित हो जाता है। पश्यन्ती वाक् शैली में पूरे मंत्र को ललाट के मध्य में देखने का अभ्यास किया जाए। उच्चारण नहीं, कवल मंत्र का दर्शन, मंत्र का साक्षात्कार, मंत्र का प्रत्यक्षीकरण नहीं, कवल मंत्र का दर्शन, मंत्र का साक्षात्कार, मंत्र का प्रत्यक्षीकरण। इस स्थिति में मंत्र की आराधना से वह सब उपलब्ध होता है जो उसका विधान है।

मानसिक जप के बिना मन की स्वस्थता की भी हम कल्पना नहीं कर सकते। मन का स्वास्थ्य हमारे चैतन्य केन्द्रों की सक्रियता पर निर्भर है। जब हमारे दर्शन केन्द्र और ज्योति केन्द्र सक्रिय हो जाते हैं तब हमारी शक्ति का स्रोत फूटता है और मन शक्तिशाली बन जाता है। नियम है- जहां मन जाता है, वहां प्राण का प्रवाह भी जाता है। जिस स्थान पर मन केंद्रित होता है, प्राण उस ओर दौड़ने लगता है। जब मन को प्राण का पूरा सिंचन मिल जाता है और शरीर के उस भाग के सारे अवयवों को, अणुओं और परमाणुओं को प्राण और मन का सिंचन मिलता है तब वे सारे सक्रिय हो जाते हैं। जो कण सोये हुए हैं, वे जग जाते हैं। चैतन्य केन्द्र को जाग्रत हुआ तब मानना चाहिए। जब उस स्थान पर मन

मंत्र साधना का हार्द



ज्योति में डूबा हुआ दिखाई पड़ने लग जाए। जब मंत्र बिजली के अक्षरों में दिखने लग जाए तब मानना चाहिए वह चैतन्य केन्द्र जाग्रत हो गया है।

मंत्र का पहला तत्व है शब्द और शब्द से अशब्द। शब्द अपने स्वरूप को छोड़कर प्राण में विलीन हो जाता है, मन में विलीन हो जाता है तब वह अशब्द बन जाता है।

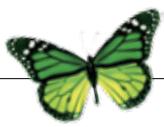
मंत्र का दूसरा तत्व है- संकल्प। साधक की संकल्प शक्ति दृढ़ होनी चाहिए। यदि संकल्प शक्ति दुर्बल है तो मंत्र की उपासना उतना फल नहीं दे सकती। जितने फल की अपेक्षा की जाती है। मंत्र साधक में विश्वास की दृढ़ता होनी चाहिए। उसकी श्रद्धा और इच्छाशक्ति गहरी होनी चाहिए। उसका आत्म-विश्वास जाग्रत होना चाहिए। साधक में यह विश्वास होना चाहिए कि जो कुछ वह कर रहा है अवश्य ही फलदायी होगा। वह अपने अनुष्ठान में निश्चित ही संभवतः सफल होगा। सफलता में काल की अवधि का अंतर आ सकता है। किसी को एक महीने में, किसी को दो चार महीनों में और किसी को वर्ष भर बाद ही सफलता मिले। बारह महीने में प्रत्येक साधक को मंत्र का फल अवश्य ही मिलना चालू हो जाता है।

संकल्प तत्व में श्रद्धा समन्वित है। श्रद्धा समन्वित है। श्रद्धा का अर्थ है- तीव्रतम आकर्षण। केवल श्रद्धा के बल पर जो घटित हो सकता है, वह श्रद्धा के बिना घटित नहीं हो सकता। पानी तरल है। जब वह जम जाता है, सघन हो जाता है तब वह बर्फ बन जाता है। जो हमारी कल्पना है, जो हमारी चिंतन है वह तरल पानी है। जब चिंतन का पानी जमता है तब वह श्रद्धा बन जाता है। तरल पानी में कुछ गिरेगा तो वह पानी को गंदला बना देगा। बर्फ पर जो कुछ गिरेगा, वह नीचे लुढ़क जायेगा, उसमें घुलेगा नहीं। जब हमारा चिंतन श्रद्धा में बदल जाता है तब वह इतना घनीभूत हो जाता है कि बाहर करने की। ●

प्रभाव कम से कम होता है।

मंत्र का तीसरा तत्व है- साधना। शब्द भी है, आत्म विश्वास भी है, संकल्प भी है तथा श्रद्धा भी है, किन्तु साधना के अभाव में मंत्र फलदायी नहीं हो सकता। जब तक मंत्र साधक आरोहण करते-करते मंत्र को प्राणमय न बना दे, तब तक सतत साधना करते रहे। वह निरंतरता को न छोड़े। योगसूत्र में पातंजलि कहते हैं- ‘दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कारा सेवितः।’ ध्यान की तीन शर्त है- दीर्घकाल, निरंतरता एवं निष्कपट अभ्यास। साधना में निरंतरता और दीर्घकालिता दोनों अपेक्षित है। अभ्यास को प्रतिदिन दोहराना चाहिए। आज आपने ऊर्जा का एक बातावरण तैयार किया। कल उस प्रयत्न को छोड़ देते हैं तो वह ऊर्जा का वायुमंडल स्वतः शिथिल हो जाता है। एक मंत्र साधक तीस दिन तक मंत्र की आराधना करता है और इकतीसवें दिन वह उसे छोड़ देता है और फिर बत्तीसवें दिन उसे प्रारंभ करता है तो मंत्र साधना शास्त्र कहता है कि उस मंत्र साधक की साधना का वह पहला दिन ही मानना चाहिए। तीस दिन की साधना समाप्त माननी चाहिए। इसलिए निरंतरता होनी चाहिए।

साधना का काल दीर्घ होना चाहिए। ऐसा नहीं कि काल छोटा हो। दीर्घकाल का अर्थ है जब तक मंत्र का जागरण न हो जाए, मंत्र चैतन्य न हो, जो मंत्र शब्दमय था वह एक ज्योति के रूप में प्रकट न हो जाए, तब तक साधना चलती रहनी चाहिए। जब तक साधना में मंत्र के तीनों तत्वों का समुचित योग नहीं होता तब तक साधक को साधना की सफलता नहीं मिल सकती। अध्यात्म की शैव-धारा में ‘ऊँ नमः शिवाय’ एक महामंत्र है। इस महामंत्र की सिद्धि जीवन की सिद्धि है। इस मंत्र की साधना से भौतिक एवं आध्यात्मिक दोनों उपलब्धियां प्राप्त होती हैं। आवश्यकता है उसे अपना कर अनुभव करने की। ●



जनार्दन शर्मा

ये जवानी है दिवानी बनाम मुस्कान, मेनर्स और...

कहते हैं युवाओं का मनोरंजन-मसाला पूर्व ही एक सौ करोड़ और प्रदर्शन से के दिन भी सौ करोड़ कमा लिए जाहिर है कि युवा 'खिड़की' पर टट पड़े। इससे जवानी पर लुत्फ व बदतमीज होने का सदेश जाता है, साथ ही गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, नैतिक मूल्य एवं अनुशासन के बदले खिलवाड़ भाव हावी होने के सकेत हैं, जो जवानी दिवानी का स्वाभाविक गुण हैं मूर्धन्य पत्रकार मृणाल पांडे ने इसी पृष्ठभूमि में लिखा है अभिभावक बच्चों की अच्छी शिक्षा, नैतिक मूल्य पर जोर नहीं देते, वे कमाऊ नौकरी (जैसे-तैसे) ऊचा पद चाहते हैं कॉर्चिंग स्स्थान ऐसी ही शिक्षा की दिशा-दशा गढ़ रहे हैं।

जरा धरातल पर देखें एक बुद्धिजीवी ने कहा कक्षा-8 के छात्रों को लेफ्टॉप या टेबलेट देने का क्या तुक, जब वे बिना पढ़े ही पास हो रहे हैं। जवाब- कम्प्यूटर साक्षरता जरूरी है। उधर गत सप्ताह प्रणब मुखर्जी ने राजीव गांधी खुला विश्वविद्यालय में दीक्षात भाषण में कहा विश्व की दो सौ विश्वविद्यालयों में हमारा स्तर नीचा, आईआईएम, आईआईटी स्तर के नहीं मतलब साफ स्कूलों के गुणवत्ता शिक्षा नहीं है।

एक शोध के अनुसार भारत के 20 प्रतिशत छात्र ही अच्छी शिक्षा पाते हैं। शिक्षा के अधिकार के तहत 97 प्रतिशत छात्र प्रवेश पाते हैं कई ड्रोप आउट हो जाते हैं। 43 प्रतिशत आठवीं पास बच्चे केवल शब्द पहचान पाते हैं। कक्षा-5 के बच्चे कक्षा-2 की पुस्तक नहीं पढ़ पाते। 75 प्रतिशत छात्र गुण भाग नहीं कर पाते। किर्गिस्तान में 74 देशों के छात्रों की अंतर्राष्ट्रीय परीक्षा में हमारे कक्षा-10 के छात्र अंतिम से दूसरे स्थान पर रहे। इसका कारण बताया गया हमारा शिक्षक अन्य कार्यों (जनगणना आदि) में व्यस्त व शासकीय दबावों में बच्चों को अनुशासन, परिश्रम व नैतिक शिक्षा देने की क्षमता एवं अपनी चमक खोता जा रहा है। महेनत के बदले नेताओं से सिफारिश लेकर घर के निकट तबादले की चिंता रहती है जबकि हमारे सामने तमिलनाडु के धर्मपुरी जिले आदि स्थानों के उदाहरण हैं जहां शिक्षक 30 वर्षों तक 20-30 किलोमीटर साइकिल पर चलकर पढ़ाने आये और निष्ठा से पढ़ाकर महान पुरुष बनाये हैं।

हमारे लिए प्रेरणा दाता मॉडल शिक्षक आकाश से नहीं आयेंगे। हमारे अभिभावकों को घर में बच्चों को नैतिक शिक्षा, अच्छे संस्करण

देने होंगे और स्कूल में जाकर अभिभावक समिति के माध्यम से शिक्षकों पर नैतिक मूल्य, अनुशासन व नप्रता का पाठ पढ़ाने का दबाव बनाना होगा। हमारी सरकारों को भी शिक्षा का बजट बढ़ाकर मॉडल शिक्षक रख इस दिशा में काम करना होगा। हाल ही में मिनि नोबल क्लार्क मेडल प्राप्त भारतीय मूल के अमेरिकी प्रो. राज शेट्री ने कहा है छात्रों में नैतिक मूल्य जगाने के लिए शिक्षकों को रोल मॉडल बनना होगा। नैतिक मूल्य में नप्रता, मुस्कान, प्रसन्नता व परिश्रम शामिल है। नप्रता एवं विचारशीलता (चिंतन) सभ्य राष्ट्र की निशानी है। एक विद्वान ने हाल ही में लिखा है किसी भी डिग्री या पीएचडी के बदले जीवन निर्माण व सफलता के लिए नप्रता व शिष्याचार ज्यादा जरूरी है।

न्यूयार्क टाइम्स के स्टंभकार निकोलस क्रिस्टोफर ने लिखा है कि उन्हें यह जानकर आश्चर्य मिश्रित प्रसन्नता हुई कि ईरान में जहां आधे से अधिक लोग 25 साल से कम उम्र के युवा हैं, सब गुणवत्ता वाली मॉडल शिक्षा ग्रहण करते हैं और पार्कों में रोमांस भी करते हैं।

-सत्य सदन,
पुष्कर (राजस्थान)



खुशिल लोग ज्यादा सफल होते हैं



रेनू सैनी

एक दार्शनिक किसी काम से बाहर जा रहे थे। रास्ते में टैक्सी वाले को बुझा-सा चेहरा देखकर पूछा, क्यों भाई बीमार हो? यह सुनकर टैक्सी वाला बोला, सर, क्या आप डॉक्टर हैं?

दार्शनिक ने कहा, नहीं, पर तुम्हारा चेहरा तुम्हें थका हुआ और बीमार बता रहा है। टैक्सी वाला ठंडी आह भरते हुए बोला, हाँ, आजकल पीठ में बहुत दर्द रहता है। उम्र पूछने पर बताया कि वह छब्बीस साल का है। सुनकर दार्शनिक ने कहा, इतनी कम उम्र में पीठ दर्द? यह तो बिना दवा के ही ठीक हो सकता है, थोड़ा व्यायाम किया करो। लेकिन थोड़ी देर तक कुछ सोचने के बाद दार्शनिक ने फिर पूछा, क्यों भाई, आजकल क्या धंधे में कड़की चल रही है?

टैक्सी वाला चौंका, 'साहब, आपको मेरे बारे में इतना कुछ कैसे पता है? क्या आप कोई ज्योतिषी है? दार्शनिक ने मुस्कराते हुए कहा, नहीं। लेकिन तुम्हारे बारे में मैं ही क्या, कोई

भी ये बातें बता देगा। टैक्सी वाला हैरान होकर बोला, भला ऐसे-कैसे कोई भी मेरे बारे में सब कुछ बता देगा? इस पर दार्शनिक बोले, जब तुम हर वक्त बुझे हुए निस्तेज चेहरे से सवारियों का स्वागत करोगे, तो भला कौन तुम्हारी टैक्सी में बैठना चाहेगा? इस तरह आमदनी अपने आप ही कम हो जाएगी। आमदनी कम होने से तुम्हें गुस्से के साथ-साथ सुस्ती का भी अहसास होगा। यह सारी बातें सुन कर टैक्सी वाला बोला, बस सर, आज आपने मुझे मेरी गलती का अहसास करा दिया। आज से ही मैं अपनी इन क्रियों को दूर करके अपने अंदर उत्साह का संचार करूंगा।

इस घटना के लगभग चार-पांच वर्षों बाद एक दिन एक सज्जन ने उन दार्शनिक की पीठ पर हाथ रखते हुए मुस्कुरा कर कहा, सर कैसे हैं? दार्शनिक बोले, ठीक हूं बेटा, पर मैंने तुम्हें पहचाना नहीं। इस पर वह सज्जन बोले, सर, मैं वही टैक्सी वाला हूं जिसे आपने उत्साह और मुस्कराहट का पाठ पढ़ाया था। आपकी शिक्षा के ही कारण आज मैं एक बड़ी टैक्सी एजेंसी का मालिक हूं। और अब मैं भी हर उदास व्यक्ति को मुस्कराते हुए काम करने की सलाह देता हूं।

जिंदगी में उत्साह एवं मुस्कराहट का होना बहुत जरूरी है। उत्साह बिगड़े हुए काम को भी बना देता है, वहीं उदासीन और थका हुआ चहरा बने-बनाए काम को बिगड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आज धैर्य व सहनशीलता की कमी के कारण हम अपनी असफलता का कारण इधर-उधर खोजते हैं,

जबकि असफलता का कारण हमारे स्वयं के ही अंदर छिपा होता है। काम कठिन हो या सरल, किन्तु अगर उसे उत्साह के साथ मुस्कराते हुए किया जाए, तो वह न केवल समय से पहले पूरा होता है, बल्कि अच्छी तरह से पूरा होता है। कई बार जब हमारा काम करने का दिन नहीं होता अथवा हम उस काम को करते हुए उत्साह नहीं दिखाते तो वह काम अत्यंत कठिन और बोरियत भरा लगता है। इच्छा न होने पर काम करते समय ईर्ष्या, क्रोध व तनाव जैसे आवेग उसकी राह में अनेक बाधाएं खड़ी कर देते हैं। वहीं, उत्साह, मुस्कुराहट, प्रेम आदि के भाव किसी काम को सहज और सरल बना देते हैं। इसके विपरीत किसी कार्य में उत्साह बनाए रखने पर उसके साथ अनेक दूसरे काम भी निकटाएं जा सकते हैं। कई लोग अपने जीवन में उच्च पद प्राप्त कर लेते हैं, जबकि कई लोग साधारण स्तर तक ही पहुंच पाते हैं।

इसके पीछे यह भी यही कारण होता है। जो तय मंजिल तक नहीं पहुंच पाते, उनमें उत्साह का अभाव होता है। यदि व्यक्ति हर सुबह उठते ही स्वयं के अंदर उत्साह का संचार करे और मन में यह दृढ़ निश्चय करे कि आज का दिन उसके लिए अत्यंत शुभ है और आज वह अपने अनेक महत्वपूर्ण कार्यों को पूरा करेगा तो वास्तव में वह ऐसा कर लेगा।

-3, डीडीए फ्लैट्स
खिड़की विलेज, मालवीय नगर
नई दिल्ली-110017

श्रीकृष्ण हैं लीलाओं के देवता

पं. के. के. शर्मा

मानव जीवन सबसे सुंदर और सर्वोत्तम होता है। मानव जीवन की खुशियों का कुछ ऐसा जलवा है कि भगवान् भी इस खुशी को महसूस करने समय-समय पर धरती पर आते हैं। शास्त्रों के अनुसार भगवान् विष्णु ने भी समय-समय पर मानव रूप लेकर इस धरती के सुखों को भोगा है। भगवान् विष्णु का ही एक रूप कृष्णजी का भी है जिन्हें लीलाधर और लीलाओं का देवता माना जाता है।

श्रीकृष्ण को लोग रास रसिया, लीलाधर, देवकी नंदन, गिरिधर जैसे हजारों नाम से जानते हैं। श्रीकृष्ण भगवान् द्वारा बतायी गई गीता को हिन्दू धर्म के सबसे बड़े ग्रंथ और पथ प्रदर्शक के रूप में माना जाता है। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी कृष्णजी के ही जन्मदिवस के रूप में प्रसिद्ध है।

सम्पूर्ण भारत में भाद्रपद मास की कृष्ण पक्ष की अष्टमी को भगवान् श्रीकृष्ण का जन्म धूमधाम से मनाया जाता है। जन्माष्टमी के अवसर पर मंदिरों को विशेष रूप से सजाया जाता है और भगवान् श्रीकृष्ण से संबंधित झाँकियां निकाली जाती हैं। जन्माष्टमी के दिन भगवान् श्रीकृष्ण की जन्मभूमि मथुरा में विशेष आयोजन होते हैं। मटकी फोड़ने की प्रतियोगिता आयोजित कर जन्मोत्सव मनाने का प्रचलन महाराष्ट्र में काफी प्रसिद्ध है। श्रीकृष्ण ने रोहिणी नक्षत्र में अर्धारात्रि को मथुरा में माता देवकी की कोख से जन्म लिया और पापी कंस एवं उनके सभी दुष्ट साथी असुरों का संहार किया।

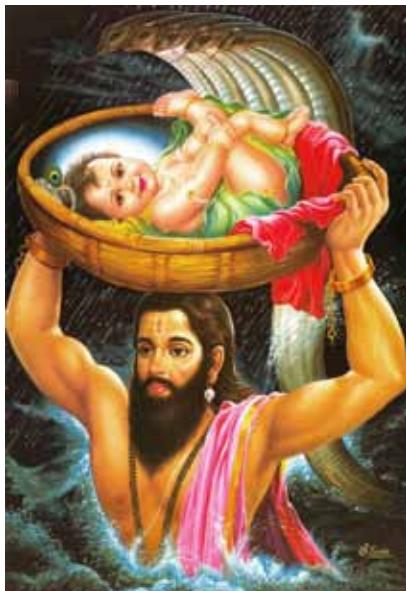
‘श्रीविष्णु रहस्य’ में लिखा है कि भाद्रपद कृष्ण अष्टमी को रोहिणी नक्षत्र में ब्रत करने से उसका महानतम फल प्राप्त होता है। ऐसी अष्टमी कोटि कुलों की मुक्ति देने वाली होती है।

श्रीपद्म पुराण के अनुसार जो कोई भी मनुष्य इस ब्रत को करता है, वह इस लोक में अतुल ऐश्वर्य की प्राप्ति करता है और इस जन्म में जो उसका अभीष्ट होता है, उसे भी प्राप्त कर लेता है। उसके समस्त पाप स्वतः ही नष्ट हो जाते हैं और उसे मृत्यु के उपरांत बैकुंठ लोक में स्थान मिलता है।

‘श्रीभविष्योत्तर पुराण’ के अनुसार मथुरा नगरी में राजा उग्रसेन का राज्य था। उनका पुत्र कंस परम प्रतापी होने के बावजूद अत्यंत निर्दिष्टी स्वभाव का था। कंस भगवान के स्थान पर अपनी पूजा करना चाहता था जिसके लिये उसने प्रजा पर अनेक अत्याचार किये। कंस की उद्दंडता इस हद तक बढ़ गई कि पिता को कारागार में डाल कर राज्य की बागडोर स्वयं संभाल ली। उसके पापाचार और अत्याचारों से दुखी होकर पृथ्वी गय का रूप धारण कर ब्रह्माजी के पास पहुंची, तो उन्होंने गय और देवगणों को क्षीरसागर भेज दिया, जहां भगवान् विष्णु ने यह

श्रीकृष्ण को लोग रास रसिया, लीलाधर, देवकी नंदन, गिरिधर जैसे हजारों नाम से जानते हैं।

श्रीकृष्ण भगवान् द्वारा बतायी गई गीता को हिन्दू धर्म के सबसे बड़े ग्रंथ और पथ प्रदर्शक के रूप में माना जाता है। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी कृष्णजी के ही जन्मदिवस के रूप में प्रसिद्ध है।



सब जानकर कहा— “मैं जल्द ही ब्रज में वसुदेव की पत्नी और कंस की बहन देवकी के गर्भ से जन्म लूंगा। तुम लोग भी ब्रज में जाकर यादव कुल में अपना शरीर धारण करो।”

वसुदेव और देवकी के विवाह पश्चात् विदाई के समय आकाशवाणी हुई ‘अरे कंस! तेरी बहन का आठवां पुत्र ही तेरा काल होगा।’

कंस यह सुनते ही क्रोधित होकर देवकी का वध करने पर उतारू हुआ। वसुदेव ने प्रार्थना करते हुये कहा कि वे अपनी सारी संतानें स्वतः ही उसे सौंप देंगे। इस पर कंस ने उनके वध करने का विचार त्याग कर उहें कारागार में डलवा दिया। देवकी को एक-एक करके सात संतानें हुई, जिन्हें कंस ने मरवा डाला। भाद्रपद कृष्ण पक्ष की अष्टमी को रात्रि बाहर बजे जब भगवान् विष्णु ने श्रीकृष्ण के रूप में जन्म लिया, तो चारों ओर दिव्य प्रकाश फैल गया और उसी वक्त आकाशवाणी हुई कि शिशु को गोकुल ग्राम में नंद बाबा के घर भेज कर उसकी कन्या को कंस को सौंपने की व्यवस्था की जाए। वसुदेव ने बालक को जैसे ही उठाया, तो उनकी बेड़ियां खुल गईं। सभी पहरेदार सो गये और कारागार के सातों दरवाजे अपने आप खुल गये। मूसलाधार वर्षा होने के कारण यमुना में बाढ़ आई हुई थी, फिर भी वसुदेव के यमुना में पहुंचने पर

रास्ता बन गया और नागराज ने वर्षा से बालक की रक्षा की। ब्रज में जाकर वसुदेव ने नंद गोप की पत्नी यशोदा, जो रात्रिकाल में सोई हुई थी उनके निकट श्रीकृष्ण को सुलाकर, मां यशोदा की नवजात बालिका को वापस कारागार में ले आये। अंदर आते ही सारे दरवाजे अपने आप बंद हो गये। सब कुछ पहले जैसा ही हो गया। देवकी और वसुदेव के पैरों में बेड़ियां पड़ गईं और पहरेदार जाग गए।

कंस ने आठवीं संतान का समाचार सुना तो वह कारागार में पहुंचा। देवकी की गोद से बालिका को छीनकर उसे मारने के लिये जैसे ही कंस ने उस कन्या को उठाया, तभी वह हाथ से छूटकर आकाश में उड़ गई। आकाश से कन्या ने कहा— ‘दुष्ट कंस! मुझे मारने से क्या लाभ? तेरा संहारकर्ता तो पैदा हो चुका है।’ यह सुनकर कंस ने खोज-बीन कर पता लगा ही लिया कि मेरा शत्रु गोकुल में नंद गोप के यहां पल रहा है। उसका वध करने के लिये कंस ने कई गश्तस और असुरों को भेजा, पर उन सबका संहार भगवान् श्रीकृष्ण ने कंस का वध करके प्रजा को भय और अंतक से मुक्ति दिलाई। अपने नाना उग्रसेन को फिर से राजगद्वी पर बैठाया तथा अपने माता-पिता को कारागार से छुड़ाया। भगवान् श्रीकृष्ण के इस दिव्य रूप को देखकर देवकी और वसुदेव उनके सामने नतमस्तक हो गये।

श्रीकृष्णजी का जन्म मात्र एक पूजा अर्चना का विषय नहीं बल्कि एक उत्सव के रूप में मनाया जाता है। इस उत्सव में भगवान् के श्रीविघ्रह पर कपूर, हल्दी, दही, धी, तेल, केसर तथा जल आदि चढ़ाने के बाद लोग बड़े हृष्ठल्लास के साथ इन वस्तुओं का परस्पर विलेपन और सेवन करते हैं। कई स्थानों पर हांडी में दूध-दही भरकर, उसे काफी ऊर्चाई पर टांगा जाता है। युवकों की टोलियों उसे फोड़कर इनाम लूटने की होड़ में बहुत बढ़-चढ़कर इस पर उत्सव में भाग लेती हैं। वस्तुतः श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का ब्रत केवल उपवास का दिवस नहीं, बल्कि यह दिन महोत्सव के साथ जुड़कर व्रतोत्सव बन जाता है।

—मुख्य संपादक
‘ज्योतिष गुरु’ मासिक पत्रिका
एफ-8/ए, गली नं.-3, विजय ब्लाक
लक्ष्मी नगर, दिल्ली-110092

हमारे घर में आस्था का एक होना



चंद्रभूषण

नए शहर में घर मिला तो उसमें किचन और टॉयलेट के अलावा कुल तीन कमरे थे। दो बेडरूम और एक ड्राइंगरूम। फिर बेडरूमों के बीच कामकाजी बंटवारा यह हुआ कि एक पति-पत्नी का और दूसरा बच्चे का। धीरे-धीरे घर में जरूरत की चीजें भरती गई। उनके बीच जो थोड़ा-बहुत स्पेस बचता था, वहाँ चहलकदमी की जा सकती थी या रात को सारे लोग साथ बैठकर टीवी देख सकते थे। रोज सुबह नहाकर अगरबत्ती जलाने और मंत्र बुद्धुदान का सिलसिला किशोरावस्था में ही टूट चुका था। इसलिए घर में भगवान के लिए जगह निकालने की बात ही कभी दिमाग में नहीं आई।

इधर गांव से मां आई तो देखकर आश्चर्य हुआ कि इस अल्लम-गल्लम के बीच ही उसने थोड़ी सी जगह अपने ठाकुरजी के लिए भी निकाल ली। बेटे के कमरे की एक आलमारी में किताबें-कापियां, कॉमिक्स और खिलौने भरे रहते थे। उसकी में से एक खाना उसने अगरबत्ती और दिया जलाने के लिए सुरक्षित कर लिया। जो पतली सी गददी बेंत वाली कुर्सी पर बिछाने के काम आती थी, वह पूजा के लिए मां की पार्ट टाइम आसानी बन जाने लगी। घंटी, तस्वीरें और मूर्तियां वह गांव से अपने साथ लाई थीं—इनके बिना तो उसका बिस्तरबंद ही नहीं बंधता। दो-चार फूल घर की बालकनी में हमेशा खिले रहते हैं और मां के आदेश पर अगरबत्तियां मेरी पत्नी थोक भाव में लेती आईं। इस तरह गांव जितना भव्य तो नहीं, लेकिन कामचलाऊ पूजा-पाठ के लिए पर्याप्त एक मंदिर इसी घर में निकल आया। जब भी मां यहाँ होती है, सुबह साढ़े चार बजे घर की एक बत्ती जल जाती है। जाड़ी हो या गर्मी, पांच बजे तक मां नहा धोकर तैयार हो जाती है। उसकी परेशानी सिर्फ एक ही है सुबह-सुबह जल देने के लिए ताजा पानी साढ़े छह बजे के बाद आता है। हर रोज वह अत्यंत धीरज से ढेढ़ घंटे तब इंतजार करती है। यह क्रम कभी भग्न नहीं होता, भले ही जाड़े के दिनों में घर के बाकी सदस्य इस पर मन झुंझलाते-बुद्धुदाते रहें।

मैं अक्सर सोचता हूं, यह किस लिए? कौन से देवता इससे खुश हो जाने वाले हैं? और हो जाएं तो इस महानगर में रोज ही चली आने वाली मुसीबतों से निपटने में उनसे भली कैसी मदद मिल सकती है? जवान होने के बाद मेरा जीने का व्याकरण कुछ और ही हो गया, लिहाजा मां के सोचने के तरीके को बहुत गंभीरता से समझने की कोशिश कभी नहीं की।



अब लगता है कि बात-बेबात नाराज होकर आपा खो देने या परेशानी की घड़ियों में हताशा में डूब जाने या किसी बात का गलत अर्थ लगा कर अपना और पूरे घर का मूढ़ खराब कर देने के जो दुर्गुण मेरे अंदर मौजूद हैं, उनसे मां का वास्ता जरा कम ही है। बुरे से बुरे हालात में भी कुछ रास्ता निकल आने की उम्मीद, उसे खोज लाने की जुगत मुझे अपने मन की गहराइयों में घुसकर टटोलनी पड़ती है। लेकिन यहाँ तक पहुंचने से पहले सब कुछ तिरं-बितर हो जाने की आशकाएं मुझे नाउमीदी के जिस मुकाम तक पहुंचा चुकी होती हैं, वैसा मैंने मां के साथ होते कभी नहीं देखा क्या आस्था ने यह कठिन चढ़ाई चढ़ने में वाकई मां को कुछ मदद पहुंचाई है? मेरे और मां के मिजाज के बीच का यह कर्क किशोरावस्था की तरफ बढ़ते मेरे बेटे के

साथ दोनों के अलग-अलग तरह के रिश्तों में भी जाहिर होता है।

मा-बाप की बातों का प्रतिरोध उसकी सहज वृत्ति है, लेकिन दादी से बहस करते हुए उसका तीखापन गायब हो जाता है। क्या इस फर्क की वजह मां के पास मौजूद आस्था की पूजी ही है? मां का ठाकुरजी वाला कोना बेटे के कमरे में है और बीच-बीच में मै। उसे भी स्कूल जाने से पहले अगरबत्ती जलाते देखता हूं। मेरे लिए वह जगह आज भी घर के एक कमरे में मौजूद आलमारी का एक खाना ही है लेकिन वहाँ ठहरी अगरबत्ती की खुशबू ने उसे एक अलग शब्दियत दे दी है। हम पति-पत्नी पूजा नहीं करते, लेकिन घर में नया-नया बना यह आस्था का कोना जितना मां का है, उतना ही हमारा भी है। ●

सुखी जीवन के वास्तु टिप्प

■ पं. महेशनंद शर्मा

- संतरे के छिलके का रस, नींबू का रस आदि फर्श धोने के पानी में मिलाएं, तो आय के साधन जुड़ते हैं।
- चावल या खील घर में बिखेर कर बाहर निकलने से हर कार्य सफल होता है।
- नया बैड, पलंग, नई चादर और नया तकिया लेकर ही नये मकान में प्रवेश करें।
- घर में यदि रसोईघर एवं शयनकक्ष के मध्य गोदाम, पानी संग्रहण स्थल हो तो पति-पत्नी में आये दिन कलह होती रहती है।
- धनहानि होने पर काले तिल परिवार के सभी सदस्यों के सिर पर सात बार उसार कर घर की उत्तर दिशा में फेंक दें, धनहानि बंद होगी।

- किसी भी भूखण्ड या भवन पर किसी मंदिर की छाया दिन के 2 बजे से 3 बजे के मध्य नहीं पड़नी चाहिए।
- किसी भी घर का दक्षिणी हिस्सा सबसे सौभाग्यशाली स्थान होता है। उस स्थान पर वहाँ के निवासियों को अधिकतम समय बिताना चाहिए।
- गोलाकार डाइनिंग टेबल फेंगशुई में शुभ मानी जाती है परन्तु ध्यान रखें कि टेबल के साथ लगी कुर्सियों की संख्या सम होनी चाहिए।
- लॉफिंग बुद्धा की मूर्ति जो कि फेंगशुई में बहुत शुभ मानी जाती है, उसे अपने ड्राइंग रूम में ठीक सामने की ओर रखें ताकि घर में प्रवेश करते ही आपकी नजर सबसे पहले उस मूर्ति पर पड़े।

गृहस्थ भी कर सकते हैं आध्यात्मिक साधना

श्री आनंदमूर्ति

बहुत से लोग सोचते हैं कि आध्यात्मिक साधना केवल संन्यासी लोग करेंगे, यह बात बिल्कुल गलत है। अध्यात्म मनुष्य को सहज और समरस बनाने का मार्ग है। यह हमें ईश्वर से जोड़ता है। इसके लिए तो कोई भी साधना कर सकता है।

संन्यासी का एक ही कर्तव्य रहता है। लेकिन गृहस्थ के कर्तव्य दोहरे हो जाते हैं, उसे अपने परिवार का भी पालन करना होता है। स्त्री, पुत्र और परिजनों की देखभाल करनी होती है। उन्हें त्याग कर न संन्यासी ही बना जा सकता है और न अध्यात्म की साधना ही की जा सकती है। चनौती छोड़ कर भागने वाला कायर बन सकता है, लेकिन भला आध्यात्मिक कैसे हो सकता है।

गृहस्थ का दूसरा कर्तव्य यह है कि उसे दूसरों के कल्याण के लिए भी कुछ करना होता है। इस दूसरे कर्तव्य को खूब संभाल कर संतुलित ढंग से करना होता है। मान लो, कोई व्यक्ति महीने में दो हजार रुपये कमाता है। यदि उसमें से वह एक हजार नौ सौ रुपये दान कर दे, तो उसके पास केवल सौ रुपये बचेंगे। तब तो उसके परिवार की बड़ी दुर्दशा हो जाएगी। हर बात का अभाव होगा और पत्नी से भयंकर लड़ाई होगी।

पत्नी को घर-संसार संभालना पड़ता है, रसोई बनानी पड़ती है, तो वह क्रोधित होगी। इसलिए आध्यात्मिक व्यक्ति को यह सोच कर चलना होगा कि ऐसा कोई काम न हो, जिससे पत्नी की यातना से गुजरना पड़े। यह देखकर चलना होगा कि छोटे परिवार की भी देखभाल हो सके और वृहद परिवार के लिए भी थोड़ा-बहुत जो करणीय है, वह कर सके। दोनों ओर संतुलन बनाकर चलना पड़ेगा।

शिवजी की एक कथा है। एक दिन शिवजी दोपहर को आकर पार्वती से बोले, भोजन दो। पार्वती ने कहा कि तुम भोजन तो मांग रहे हो, किन्तु घर-गृहस्थी की भी कुछ खबर रखते हो? तुम तो बाहर एक शमशान से दूसरे शमशान में घूमते रहते हो। पर घर का दायित्व मेरा है। उसे तो मुझे पूरा करना ही पड़ता है। तुम जानते ही नहीं हो कि आज चूल्हा नहीं जला, हांडी नहीं चढ़ी। आज भोजन नहीं बाना, क्योंकि घर में कुछ था ही नहीं, न चावल न दाल। इसलिए तुम्हें भोजन नहीं मिल सकेगा।

तब शिव ने कहा, क्या घर में थोड़ा सा अनाज भी नहीं है? पार्वती ने कहा, थोड़ा सा था, जिसे गणेश के चूहे ने जलाना के रूप में खा लिया। तुम तो कुछ देखते नहीं, इसलिए जानते भी नहीं। इसलिए घर में अनाज नहीं है



संन्यासी का एक ही कर्तव्य रहता है। लेकिन गृहस्थ के कर्तव्य दोहरे हो जाते हैं, उसे अपने परिवार का भी पालन करना होता है।

तो इस विषय में पत्नी को दोष देना ठीक नहीं। कारण यह है कि घर के मालिक ने दो हजार में से एक हजार नौ सौ दान कर दिया। इसलिए गृहस्थ को आध्यात्मिक बनना है, तो उसे अपने छोटे और बड़े संसार दोनों में एक संतुलन रखना होगा और उसको संभाल कर चलना पड़ेगा। यह संतुलन गृही का कर्तव्य है, संन्यासी का नहीं। संन्यासी के पास तो जो कुछ भी आता है, उसे वह बड़ी आसानी से वृहत् संसार के लिए दान कर देगा। वह अपना समय भी दान कर सकता है।

संन्यासी की कोई स्थायी संपदा नहीं होती,

सब कुछ दान कर देना ही संन्यासी का कर्तव्य है। तो गृहस्थ और संन्यासी के जीवन के ऐसे ही नियम हैं। इसके पहले मैंने कहा था- मनुष्य को सभी अवस्थाओं में, सभी उम्रों में अध्यात्म की साधना करनी होगी। इसी प्रकार से सब लोग अपने कर्तव्य करते जाओ। देखना, यह जो अति साधारण पृथकी है, यह जो धूलि की धरणी है, इसी में तुम लोग तथाकथित स्वर्ग की उतार कर ला सकोगे। अन्य किसी स्वर्ग की खोज में जाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। आज से यथार्थ भाव से अपने आध्यात्मिक, मानसिक तथा सामाजिक कर्तव्य का पालन करते रहो। ●



तीर्थकर महावीर विश्वविद्यालय
दिल्ली रोड, मुरादाबाद

जैन छात्रों को बी० एड० प्रवेश शुल्क में 50% की छूट
टी०एम०य००, मुरादाबाद एक जैन अल्पसंख्यक संस्थान होने के कारण जैन विद्यार्थियों को प्रवेश शुल्क में विशेष छूट देता है। बी०एड० (सत्र 2013-14) में जैन छात्रों के लिए विश्वविद्यालय प्रबंधन द्वारा सीमित सीटों पर प्रवेश शुल्क में 50% छात्रवृत्ति देने का निर्णय लिया गया है।

सम्पर्क करें:- 9568162444, 9568418000



कृष्णचंद टवाणी

भा

रत्वर्ष में सभी प्रदेशों में समय-समय पर अनेक त्योहारों पर्वों मेलों आदि का आयोजन होता रहता है। भारत की इसी विविधता के दर्शन हमें राजस्थान में भी मिलते हैं। राजस्थान अपनी कला व संस्कृति, लोक संगीत व नृत्य, अजेय दुर्गा, भव्य प्रसादों, मनोहर उद्यानों, रंगीन उत्सवों व मेलों के लिए भारत में ही नहीं विदेशों में भी प्रसिद्ध है। आज राजस्थान में विदेशों से काफी संख्या में पर्यटक यहां की विशेषता को देखने आते हैं। राजस्थान के कुछ प्रमुख मेले इस प्रकार हैं:

मरु महोत्सव जैसलमेर: होली से एक माह पूर्व पूर्णिमा को जैसलमेर में राजस्थान पर्यटन विकास निगम द्वारा इस महोत्सव का चार दिन तक आयोजन बहुत बड़े पैमाने पर किया जाता है। सीमा सुरक्षा बल के जवानों का सजे धजे ऊटों का काफिला, ऊंट गाड़ियों पर सजी झाँकियों में वाद्य-यत्रों के साथ कलाकारों के दल, चटकीले रंगीनी वेशभूषा में नृत्य करती महिलाओं व पुरुषों की टोलियों को देखकर पर्यटक खुशी से झूम उठते हैं।

बादशाह का मेला व्यावर: अजमेर तथा व्यावर में बादशाह की सवारी निकाली जाती है, जिससे देखने दूर-दूर से लोग आते हैं। बादशाह के आगे बीरबल नृत्य करते हुए निकलता है तथा बादशाह को ट्रक में बिठाकर नगर के प्रमुख बाजारों में निकलते हैं। सड़कों के दोनों तरफ बैठे हुए नर-नरियों पर बादशाह गुलाल की पूर्णिमा फेंकता हुआ गुजरता है। जिसे सड़कें गुलाल से रंग जाती है। रत्नि में चंग, ढोलक बजाते हुए गायकों की टोलियां होली के मधुर गीत गाती हैं। यह क्रम लगभग पन्द्रह दिन तक चलता रहता है।

श्री श्याम बाबा का मेला: रिंग्स रेलवे स्टेशन से 98 किलोमीटर की दूरी पर खाटू श्याम बाबा का मेला फाल्गुन शुक्ल द्वादशी से पूर्णिमा तक प्रतिवर्ष बड़े ही उत्साह व उल्लास के साथ आयोजित किया जाता है। दूर-दूर से भक्तगण इसमें सम्मिलित होते हैं। श्याम बाबा का यहां विशाल मंदिर है तथा यात्रियों के निवास के लिए अनेक धर्मशालाएं हैं जहां सभी सुविधाएं उपलब्ध हैं।

शीतला माता का मेला: चैत्र कृष्ण सप्तमी को शीतला माता की पूजा प्रत्येक गांव शहर में की जाती है। शीतला माता चेचक, बोदरी, ऊचपड़ा महामारियों से रक्षा करती है, ऐसी मान्यता है। चाकसू, अजमेर, जयपुर, जोधपुर, पाली आदि स्थानों का यह मेला प्रसिद्ध है। बाड़मेर जिले में बालोतरा ग्राम से 18 किलोमीटर की दूरी पर कानाना गांव में भी शीतला माता का मेला आयोजित किया जाता है।

केलादेवी का मेला: सवाई माधोपुर जिले के करोली ग्राम से 19 किलोमीटर पर कालीसिध

राजस्थान के मेले



नदी के किनारे त्रिकूट पर्वत पर केलादेवी का मंदिर स्थित है। श्वेत संगमरमर से निर्मित केलादेवी की भव्य मूर्ति अपनी अनूठी वास्तुकला के कारण प्रसिद्ध है।

गणगौर का मेला: गणगौर को शिव व पार्वती का स्वरूप मानकर कुंवारी लड़कियां व सुहागन महिलाएं सुंदर वर व अपने अखंड सौभाग्य के लिए उनकी पूजा, अर्चना करती हैं। चैत्र सुदी तीज को गणगौर की सवारी व मेले का आयोजन होता है। जयपुर, अजमेर, जोधपुर आदि स्थानों का मेला विशेष प्रसिद्ध है।

श्री महावीरजी का मेला: बम्बई दिल्ली रेल मार्ग पर महावीरजी रेलवे स्टेशन है वहां पर भगवान श्री महावीरजी का विशाल मंदिर है। इस मेले का मुख्य आकर्षण भगवान महावीर की रथ यात्रा है जो वैशाख की कृष्ण प्रतिपदा को निकाली जाती है। रथ के आगे घोड़ों पर अनेक तरह की ध्वजवाहक, पालकी, इन्द्र का ऐरावत, बैठ बाजे तथा धर्मचक्र आदि होते हैं।

मेहंदीपुर बालाजी का मेला: जयपुर से 65 किलोमीटर दूर हिन्डोन के पास मेहंदीपुर ग्राम में बालाजी की चमत्कारी प्रतिमा है। चैत्र सुदी पूनम को मेहंदीपुर तथा चुरू जिले के अंतर्गत सालासार में बालाजी का भव्य मेला जगता है। यहां भक्तगण दूर-दूर से आकर अपार श्रद्धापूर्वक बालाजी की पूजा कर फल प्राप्त करते हैं।

तीज का मेला: राजस्थान की सभी रियासतों में तीज की सवारी निकाली जाती थी। अभी भी जयपुर तथा बूंदी का तीज का मेला प्रसिद्ध है

श्रावण शुक्ला तीज को यह मेला राजस्थान के कई नगरों में लगता है।

नारायणी देवी का मेला: प्रतिवर्ष द्वांजनू में भादवा की अमावस्या को नारायणी देवी के मेले का आयोजन होता है। भारत के सभी भागों से भक्तगण मां राणी सत्ती का आशीर्वाद प्राप्त करते हैं। माता के चरणों में श्रीफल, माला, मेहंदी, चूंदरी, चूड़ियां आदि चढ़ाते हैं।

श्री गणेशजी का मेला: सवाई माधोपुर रेलवे स्टेशन से 17 किलोमीटर दूरी पर रणथंभर दुर्ग स्थित श्री रणतंभवरगढ़ के गणेशजी का मेला भी सारे भारत में विछात है। यह मेला भाद्र शुक्ला चतुर्वीं से तीन दिन तक लगता है। कई श्रद्धालु, भक्तजन सवाईमाधोपुर से रणतंभवरगढ़ तक दंडवत प्रणाम करते हुए गणेश मंदिर तक जाकर अपनी मननी करते हैं।

कार्तिक पूर्णिमा का मेला पुष्कर: प्रतिवर्ष यहां कार्तिक शुक्ल एकादशी से पूर्णिमा तक मेले का आयोजन राजस्थान पर्यटन विभाग के द्वारा किया जाता है। जिसमें भारत से ही नहीं अपितु विदेशों से भी पर्यटक सम्मिलित होते हैं। इस मेले में बैलों तथा ऊटों की दौड़ प्रतियोगिता रस्साकशी का आयोजन किया जाता है। जो बहुत ही दर्शनीय होता है। विदेशी पर्यटक राजस्थानी परिधान पहनकर ऊंट की सवारी का आनंद लेते हैं। भारत सरकार के संगीत व नाट्य विभाग द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन होता है।

उर्स का मेला अजमेर: मुस्लिम समुदाय के लिए मक्का, मरीना के बाद सूफी संत ख्वाजा मोईनुद्दीन चिश्ती की दरगाह, अजमेर का पूरे विश्व में अपना महत्व है। श्रद्धालु भक्त ख्वाजा साहब की मजार पर बहुमूल्य चादर चढ़ाकर अपनी मुराद पूरी करते हैं।

प्रधान संपादक: अध्यात्म अमृत ज्ञानमंदिर, सिटी रोड
मदनगंज-किशनगढ़-305801
(राजस्थान)

तुम्हारे अंदर एक भव्य शांति है



प्रेम रावत 'महाराजी'

हर कोई कहता है कि शांति चाहिए। लेकिन शांति होती क्या है? शांति ईश्वर की सुगंध है। जब परम पिता परमेश्वर तुम्हारे नजदीक होता है, तब तुम उसका अनुभव करते हो तो तुम्हारा हृदय नाच उठता है। और तब यह जीवन पूरा लगता है। यह वह मधुर संगीत है, जिसे हमारा मन बार-बार सुनना चाहता है।

अभी हाल ही मैं कुछ लोगों से बात कर रहा था, जो मेरे मास धर्म की समस्याओं को लेकर आए थे। मैंने उनसे कहा, माफ कीजिए, ईश्वर समस्या नहीं है। ईश्वर की परिभाषाएं समस्या हैं।

अभी हाल ही मैं मैं कुछ लोगों से बात कर रहा था, जो मेरे पास धर्म की समस्याओं को लेकर आए थे। मैंने उनसे कहा, माफ कीजिए, ईश्वर समस्या नहीं है। ईश्वर की परिभाषाएं समस्या हैं।

यदि तुम जीवन में शांति की चाहत रखते हो, तो यह कोई संयोग नहीं है। यदि तुम अपने जीवन में पूर्णता चाहते हो, तो यह कोई संयोग नहीं है। यह किसी घटना के घटित होने जैसी बात नहीं है। मैं जानता हूं कि ऐसे भी कुछ लोग हैं, जो कहते हैं, भला शांति कैसे संभव है? लेकिन क्या तुम्हारे पास कोई विकल्प है?

मैं जिस चीज के बारे में बात कर रहा हूं, वह कल्पना की चीज नहीं है, वास्तविक है। उसे 'शांति' कहते हैं। जीवन में वह संभव है। भविष्य में लंबे समय तक, जहां तक भी तुम



सोच सकते हो, यह शांति हमेशा-हमेशा के लिए तुम्हारे जीवन में बनी रह सकती है।

यह शांति क्या है? यह संतुष्टि क्या है? जिसके बारे में चर्चा कर रहा हूं। जिस शांति की मैं बात कर रहा हूं, वह तुम्हारे अंदर है, तुम्हारे हृदय के अंदर। जो तुम सोचते हो, वह तुम्हारे जीवन की वास्तविकता नहीं है। वह तुम्हारे जीवन की सच्चाई नहीं है। यह जीवन क्या है? यह एक उपहार है। किसका? उस शक्ति का, उस परमात्मा का, जिसका वर्णन नहीं किया जा सकता वह ईश्वर। प्रश्न यह है कि क्या तुमने इस सांस में अपने जीवनदाता की सुगंध का अनुभव किया है? क्या तुम उसका अनुभव करना चाहते हो? क्या इस सांस में बसी

हुई शांति का अनुभव करने से तुम्हें कोई फर्क पड़ेगा? तुम्हारा हृदय आनंदित हो, क्या इससे कोई फर्क पड़ेगा? क्या बालक जैसी सरलता से इस संसार को देखने पर कोई फर्क पड़ेगा? प्रश्नों का नहीं, बल्कि उनके जवाबों को समझने से कोई फर्क पड़ेगा?

अब तक तो तुमने केवल सवालों को ही समझा है। तुम्हारे पास उन सवालों के उत्तर नहीं हैं। तुमन केवल प्रश्नों को ही समझा है और इसके लिए तुम स्वयं में बहुत गैरवान्वित महसूस करते हो कि मैं प्रश्नों को समझता हूं। ठीक है, पर वे तो केवल प्रश्न हैं। क्या तुम्हारे पास उत्तर भी हैं? क्या तुमने अपने जीवन में उस शांति को महसूस किया है? अपनी बुद्धि से नहीं, बल्कि अपने हृदय से महसूस किया है? क्या तुमने यह समझा है कि यह जीवन परिभाषाओं की व्याख्या नहीं है और यह जिंदगी कोई पहेली नहीं है।

जिस दिन तुम अपने जीवन की अत्यंत मधुर वास्तविकता को स्वीकार करना प्रारंभ करते हो, उस दिन तुम शांति के महत्व को समझोगे।

तुम्हारे अंदर एक भव्य शांति है। तुम्हें शांति प्राप्त करने के लिए अपना धर्म, परिवार और नौकरी छोड़ने की जरूरत नहीं है। वह शांति पहले से ही तुम्हारे अंदर है। हृदय के दरवाजे को खोलो और देखो। मैं दावे के साथ कहता हूं कि ऐसा अगर तुम सच्चे हृदय से करते हो, तो तुम्हें वह सुगंध जो बहुत भव्य और जानी-पहचानी है, जरूर मिलेगी। हो सकता है, तुम धूप-बत्ती जलाते हो, जिससे तुम्हारे घर में अच्छी खुशबू बनी रहती हो। परन्तु तुम्हारे इस शरीर रूपी घर के अंदर पहले से ही एक सहज सुगंध वास कर रही है। इसकी सुगंध तो लो। यह परमात्मा की महक है। ●



मनीषियों ने हर अवस्था में मनुष्य के करणीय और अकरण किया है। सौ वर्ष की मानक आयु वाले मनुष्य जीवन के प्रथम पच्चीस वर्ष को ब्रह्मचर्य आश्रम माना है। यह अवस्था भावी जीवन की तैयारी की अवस्था मानी गई है। इसे विद्यार्थी जीवन कहा जाता है। इस जीवन की अपनी विशेषताएं होती हैं। मनुष्य कई रिश्तों को कई स्वरूपों में जीता है। स्त्री-पुरुष द्वारा जीए जा रहे विभिन्न स्वरूपों के लक्षण भी निश्चित किए गए हैं। विद्यार्थी जीवन की आवश्यकताओं के अनुरूप उसके पांच लक्षण बताए गए हैं। अल्पहारी, गृहत्यागी, स्वाननिद्रा, कागचेष्टा, बकोध्यानम्। विद्यार्थी को कम खाना और उसे घर से बाहर रहकर पढ़ना चाहिए। उसकी निद्रा कुते की तरह होनी चाहिए। बगुले की भाँति उसे हर पल ध्यानमग्न रहना चाहिए और किसी भी नई बात और शिक्षा को ग्रहण करने के लिए उसकी चेष्टा कोए की तरह होनी चाहिए।

विद्यार्थी पंचलक्षणम्

■ मृदुला सिन्हा

इन लक्षणों के गूढ़ अर्थ हैं। घर से बाहर रहने के कारण विद्याध्ययन में घरेलू समस्याएं आड़े नहीं आती। विद्यार्थी माता-पिता द्वारा अधिक लाड़-प्यार से दूर रहकर पढ़ाई पर ध्यान देता है। अधिक भोजन करने से बिगड़ी हुई पाचन स्थिति पढ़ाई में बाधा उत्पन्न करती है। बहुत गहरी नींद आती है। पढ़ाई के समय जिसकी जरूरत नहीं होती। स्वान की तरह निद्रा, बगुला की तरह ध्यान एकाग्रता और कोए की तरह चेष्टा अनावश्यक है।

ये पांच लक्षण जिन विद्यार्थियों में हैं वे इनसे वंचित अपने सहपाठियों से आगे निकल जाते हैं। वे विद्याध्ययन में आगे रहते हैं। दुःखद बात है कि आज विद्यार्थी इन शाश्वत लक्षणों को भी छोड़ते जा रहे हैं। अधिकतर विद्यार्थियों में तो विपरीत लक्षण दिखते हैं। विद्यार्थी जीवन के ये लक्षण कालजयी हैं। काल निरपेक्ष भी। आज भी विद्यार्थियों को इन लक्षणों को स्मरण दिलाना चाहिए। इन गुणों के बिना डिग्रियां तो मिलती हैं। 'पैकेज' भी अकल्पनीय मिलते हैं। पर कुछ है जो आज जीवन में टूटता जा रहा है। ●



निर्मल जैन

मिट्टी ने मटके से पूछा, मैं भी मिट्टी और जाता है। और तू भी मिट्टी। परन्तु पानी मुझे बहा ले जाता है। और तू पानी को अपने में समा लेता है। तेरे अंदर दिनों-महीनों तक पानी भरा रहता है, पर वह तुझे गला नहीं पाता। मटका बोला, यह तो सच है कि मैं भी मिट्टी। पर मैं पहले पानी में भीगा, पैरों से गूँथा गया, फिर चाक पर चला। उस पर भी थापी की चोट खाई। आग में तपाया गया। इन सब राहों पर चलने के बाद, इतनी यातनाएं झेलने और तपने के बाद मुझमें यह क्षमता पैदा हुई कि अब पानी मेरा कुछ बिगाड़ नहीं पाता।

मंदिर की सीधियों पर जड़े पत्थर ने मूर्ति में लगे पत्थर से कहा, भाई तू भी पत्थर, मैं भी पत्थर, पर लोग तुम्हारी पूजा करते हैं और मुझे कोई पूछता तक नहीं। सुवह-शाम तेरी आरती उतारी जाती है, पर मुझे कोई जानता तक नहीं। तुम्हारे आगे लोग सिर टेकते हैं और मुझे पांवों के नीचे रोंदा जाता है, ठोकरें मारी जाती हैं। ऐसा भेद-भाव और अन्याय क्यों होता है? मूर्ति ने उत्तर दिया, यह तो सच है कि मैं भी पत्थर हूँ और तू भी पत्थर है। पर तू नहीं जानता कि मैंने अपने इस शरीर पर कितनी छेनियां झेली हैं। तुझे नहीं मालूम कि मुझे कितना धिसा गया है। बहुत तरह के कष्ट झेलने के बाद आज मैं यहां पहुँचा हूँ। तुमने यह सरी पीड़ा नहीं झेली, इसीलिए तुम वहीं के वहीं पर हो।

ये दोनों काल्पनिक कहानियां हैं। पर ये हमें कुछ सिखाती हैं। ये बताती हैं कि तप का कोई भी विकल्प नहीं है। सामान्यतया हम सब के पास दो हथाएँ, दो पांव, दो आँखें और एक जैसा शरीर होता है, पर क्यों एक व्यक्ति अर्श पर पहुँच जाता है और दूसरा फर्श पर ही रह जाता है?

धर-परिवार छोड़ कर जंगलों में जाना तप नहीं है। तप है तपना, प्रयास करना, मेहनत करना। एक बच्चा जो परीक्षा की तैयारी कर रहा है, वह भी तप है। एक मां जो गत-रात भर जाग कर अपने बीमार बच्चे की सेवा कर रही है, वह भी तप है। देश का हर नागरिक जो अपने कर्तव्य का निष्ठा पूर्वक पालन करता है, वह तप करता है। जब भी हम अपने लक्ष्य पर चलते हैं, तो रास्ते में प्रलोभन आते हैं। उन प्रलोभनों में अधिकतर फिसल जाते हैं, परन्तु जो उनमें अपने आप को स्थिर रखता है, वह स्थितप्रज्ञ है। वह योगी है। असल में वही तपस्वी है। तन, मन और बुद्धि का तप ही हमको फर्श से अर्श तक ले जाता है। विनय परम तप है।

सूर्य तपता है, इसीलिए प्रकाश देता है। तभी वनस्पतियों को भोजन और प्राणियों को जीवन मिलता है। धरती जितना तपती है, उतनी उपजाऊ होती है। शरीर को सुखाकर कृश करने या तपाने

तप का अर्थ है तपना, प्रयास करना, मेहनत करना



का नाम तप नहीं है। इच्छाओं का निरोध करना तप है। भोगों को रोकना ही तप है। हमारी देह एक रथ है, मन मानो लगाम है, बुद्धि सारथी है। और यह गृहस्वामी अर्थात् आत्मा रथ में सवार है। विषय-वासना के घोड़े पर दौड़ते इस देह रूपी रथ को मन और बुद्धि के द्वारा अंकुश में रखना तप है। पांचों इंद्रिय विषयों को तथा चारों कषयों को रोक कर सुध ध्यान की प्राप्ति के लिए आत्म-चिन्तन करना और एकाकी ध्यान में लीन होना तप है। स्वाध्याय करना परम तप है।

‘स्व’ माने ‘निज’ का, ‘अधि’ माने ज्ञान और ‘अय’ माने प्राप्त होना। अर्थात् निज का ज्ञान प्राप्त होना ही स्वाध्याय है। यहां-वहां का, जो भी मिल गया, जो भी पृष्ठ खुल गया, कुछ भी पढ़ लेना। स्वाध्याय नहीं है, वह पराध्याय है। कर्म शत्रुओं का नाश करना तप कहलाता है।

कर्मों को शाति पूर्वक भोगना और जीव हिंसा न करना तप कहलाता है। चरित्र में जो उद्यम एवं उपयोग किया जाता है, उसको तप की संज्ञा दी गई है। ●

वनवास के दौरान भूख-प्यासे पाण्डव एक बियाबान जंगल से गुजर रहे थे। अचानक उन्हें एक सरोवर दिखाई दिया। वे सब वहां पहुँचे। पानी पीने के प्रयास में भीम, अर्जुन, नकुल और सहदेव मूर्च्छित होकर गिर पड़े। इसकी बजह यह थी कि सरोवर में रहने वाले एक यक्ष ने उनसे कुछ प्रश्न किए थे, किन्तु उन्होंने उस ओर कोई ध्यान नहीं दिया। वे सीधे यक्ष के कोप में अब बेहोश पड़े थे। इन्हें मृगधिष्ठिर आए और उनसे भी यक्ष ने प्रश्न दोहराए।

यक्ष के प्रश्नों के युधिष्ठिर ने सुसंगत उत्तर दिए। यक्ष ने प्रसन्न होकर कहा-‘धर्मराज, अब तुम जल पीने के अधिकारी हो। मैं तुम्हारे जवाब से प्रसन्न हूँ। मेरी इच्छा है कि तुम्हारे चारों भाइयों में से किसी एक को जीवन-दान दूँ। बोलो, मैं किसे पुनर्जीवित करूँ?

प्रश्न विचित्र था। युधिष्ठिर को चारों ओर भाई समान रूप से प्रिय थे। फिर भी एक क्षण सोचे बिना वे बोले-यक्षराज! आप मेरे छोटे भाई-

बड़े भाई का दिल

नकुल को जीवन-दान दें। यक्ष हंस पड़ा और बोला-धर्मराज! कौरवों से युद्ध में भीम का गदा और अर्जुन का गाण्डीव बड़ा ही उपयोगी सिद्ध होगा। इन दो सोगे भाइयों को छोड़कर नकुल को जीवन क्यों चाहते हों।

धर्मराज बोले-यक्षराज! हम पांचों भाई अपनी माताओं के प्रेम के प्रतीक हैं। आपके कोप के बाद माता कुती के पुत्रों में सिर्फ मैं बचा हूँ। माता माद्री के तो दोनों ही पुत्र अब इस संसार में नहीं हैं। इसलिए एक को जीवनदान का वरदान देते हैं तो मुझे नकुल का ही पुनर्जीवन चाहिए।

यक्ष ने सारी बात सुनी। वह भावविहवल होकर बोला-युधिष्ठिर! तुम साक्षात् धर्म के अवतार हो साथ ही बड़े होने से तुम्हारा हृदय भी विशाल है। यह कहकर यक्ष ने सभी भाइयों को पुनर्जीवित कर दिया।

-एम. डी. काठेड़, दिल्ली



कुंडलिनी तथा मनस शरीर

महायोगी पायलट बाबा

यह जीवन तो भागदौड़ है। हर कोई जीतना चाहता है और सामाजिक शिक्षाएं आप सबके जीवन के प्रवाह में परिवर्तन ले आती हैं। खेल-कूद, नाच-गाने, संगीत आदि व्यक्तित्व पर अपना प्रभाव डालते हैं तो कल्पना कीजिए जब कुंडलिनी जाग जाए तो क्या होगा।

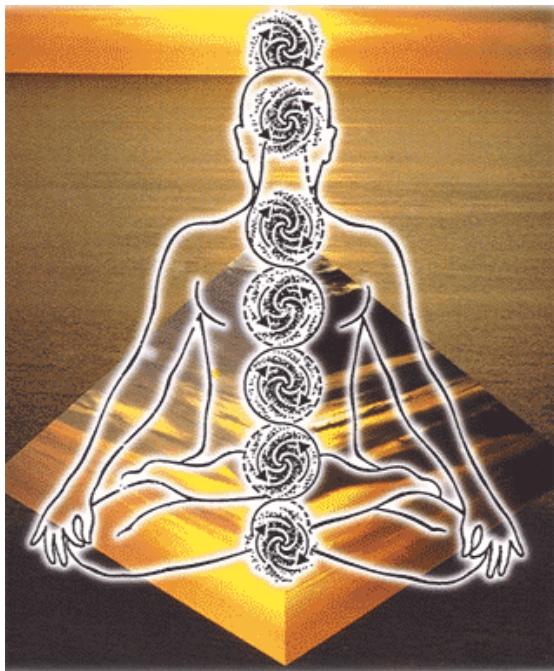
जब कुछ मन द्वारा मन पर होता है तो एक साधारण व्यक्ति के जीवन में भी परिवर्तन आ जाता है। यह जो मनस शरीर है यह बड़ा नाजुक होता है बड़ा कोमल होता है। पुरुष का तो थोड़ा कठोर होता है।

यह मन का शरीर सबसे ज्यादा नशे से प्रभावित होता है। गांजा, भांग, नशे की टेबलेट और शराब आदि से यह आचरण को बदल देता है। नशा चरित्र में परिवर्तन लाता है। नशा व्यक्तित्व पर अपना प्रभाव डालता है। क्योंकि मनस शरीर बड़ा नाजुक है और जब कुंडलिनी जाग जाए तो बहुत बड़ा परिवर्तन होता है। पूरा आचरण ही बदल जाएगा। पूरा होने का तरीका ही बदल जाएगा। कुंडलिनी जाग जाए तो यह एक ऐसा नशा है। जिसकी बराबरी वास्तु जगत् का कोई नशा नहीं कर सकता। उसके जागरण के सामने स्त्री-पुरुष का प्रेम भी फीका है और यह जागकर ऊर्ध्व की यात्रा कर जाए। वह भी सुषुप्ता के अंतर्गत तो मनुष्य का पूरा जीने का तरीका ही बदल जाता है। वह मानव अब साधारण मानव नहीं रह जाता है। उसका संबंध पूरे ब्रह्मांड से हो जाता है। वह चर्कों की यात्रा करते हुए अनेक लोकों का भ्रमण करने लगता है।

चक्र मात्र द्योतक नहीं है। चक्र तो अपने आप में ब्रह्मांड के कई एक लोकों का रहस्य छिपाए हुए हैं। अपने इस पिंड ब्रह्मांड में ही वह सब सूक्ष्म-से-सूक्ष्म रूप में विराजमान है। यह स्त्री और पुरुष दोनों में सामान्य रूप से है। स्त्री का हृदय कोमल होता है। स्त्री का मनस शरीर भी कोमल होता है। स्त्रियां चाहें तो इसमें बड़े सहजता से सफलता प्राप्त कर सकती हैं। क्योंकि वे रेस्टिंग ज्यादा हैं, डेलिकेट ज्यादा हैं। पुरुष से ज्यादा स्त्रियों का मनस शरीर नाजुक है।

यह सूक्ष्म शरीर का जगत है। जिसमें पांच ज्ञानेन्द्रिय हैं। जो भौतिक रूप नहीं है। पर भौतिक से भी शक्तिशाली शक्ति के रूप में है और इसी में पांच कर्मेन्द्रियों का जागरण शक्तिरूप में है। यह भी सूक्ष्म है। इन दसों इंद्रियों के सहारे ही भौतिक शरीर काम करता है। जिसमें मन है। जिसके द्वारा ये इंद्रियों काम करती है।

यह मन ही संकल्प विकल्प का कारण है



और हम सब इस मनस शरीर की ही चर्चा कर रहे हैं। इसमें सब कुछ सूक्ष्म रूप में है यह सूक्ष्म जगत् से संबंधित है और कुंडलिनी भी सूक्ष्म जगत् की चीज़ है। अगर यहां सूक्ष्म जगत् बाह्य कारण क्षमता को अंतःकरण की ओर कर दे तो यह शरीर जड़ हो जाता है। शरीर की समाधि हो जाती है।

यह योगियों की कार्य प्रक्रिया है। ऊंची अवस्था को प्राप्त किए योगी लोग समाधि की अवस्था में जाकर अपने शरीर को समाधिस्थ कर सूक्ष्म शरीर से भ्रमण करते हैं। यह योगियों के संकल्प के अधीन है।

जैसे आप लोगों ने आसमान पर पतंग को उड़ाते देखा होगा। कितने पतंगें आसमान में उड़ती हैं पर वे सब एक डोरी से जुड़ी होती हैं। वह डोरी एक चर्खी में लिपटी होती है। उस डोरी को ढीला करने से पतंग आकाश में उड़ी चली जाती है और उस डोरी को चर्खी पुनः लपेटने से पतंग फिर अपने स्थान पर आ जाता है। इसी तरह से सूक्ष्म शरीर को योगी लोग भी वापस अपने स्थान पर लौटा लेते हैं। यह योगियों का संकल्प होता है।

यह डोरी जो है न वह प्राण है और जो चर्खी का काम करता है, वह हृदय स्थान है। जहां सभी प्राणों का केंद्र है और जो उदान वायु है वह इस सूक्ष्म शरीर को बाहर के समष्टि जगत् के प्राण से जोड़े रहती है, इसलिए इस मनस शरीर के साथ में प्राण और विज्ञान दोनों की गतिविधियां सक्रिय रहती हैं। क्योंकि जो यह सूक्ष्म शरीर है इसमें प्राण मन और विज्ञान तीनों का समीकरण है। प्राणमय कोश, मनोमय कोश और विज्ञान मयकोश इन तीनों से यह सूक्ष्म

चक्र मात्र द्योतक नहीं है। चक्र तो अपने आप में ब्रह्मांड के कई एक लोकों का रहस्य छिपाए हुए हैं। अपने इस पिंड ब्रह्मांड में ही वह सब सूक्ष्म-से-सूक्ष्म रूप में विराजमान है। यह स्त्री और पुरुष दोनों में सामान्य रूप से है।

शरीर बना है। और इस सूक्ष्म शरीर में अठारह पूरे तत्व हैं जिसे मैं पहले लिख आया हूं।

जो सिद्ध योगी लोग होते हैं वे समाधि में निषुण होते हैं और समाधि से भी भिन्न अवस्था में रहकर स्वेच्छानुसार सूक्ष्म जगत् में सूक्ष्म शरीर से यात्रा करते रहते हैं।

यह जो सूक्ष्म शरीर है इसी के द्वारा ही चित्त में जन्म आयु और भोग देने वाली वासना का संस्कार इकट्ठा करते हैं।

यह उसी तरह से होता है कि अगर ओरिजिनल चर्खी की डोरी किसी कारण टूट जाए तो वह पतंग भागने लगती है पर उस पतंग की डोरी को पकड़ कर जब दूसरे धागे से जोड़ दिया जाता है तो उस पतंग का संबंध जोड़ी हुई चर्खी के धागे के साथ हो जाता है।

मृत्यु एक ऐसी ही घटना है। हृदय रूपी चर्खी से प्राण रूपी डोरी जब टूट जाती है तो वह पतंग उड़ती हुई ऐसे गर्भ के पास पहुंचती है जिसको सूक्ष्म शरीर ने गर्भाशय के रूप में निर्मित कर रखा होता है। यह प्रारब्ध संस्कार का निर्माण भी यह चौथा शरीर ही करता है अपने सहयोगी शक्तियों के साथ। यह जो मनस शरीर है इसमें सचमुच में कुंडलिनी का जागरण होता है यह तुम को अपने आप से कहने या अनुभव करने से ही प्रमाणित नहीं हो सकता क्योंकि अनेक ऐसे साइकिक गुरु हो चुके हैं जो लोगों को इसके द्वारा दुरुपयोग करते आ रहे हैं। कुंडलिनी इतना सहज में जागरण नहीं हो जाती कुंडलिनी का प्रभाव वस्तु जगत् पर भी पड़ता है। तुम्हारे सूक्ष्म शरीर का हर संपादन भौतिक शरीर पर होता है। तुम्हारे अंतस में घटने वाली हर क्रियाओं का प्रभाव बाहर में पड़ता है। ●



स्वामी सत्यमित्रानंद गिरि

महापुरुषों ने हमें जीवन में अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष का महत्व बताया है। वस्तुतः इन चारों का महत्व मोक्ष की दिशा निर्देशित करता है। मानव-जीवन का चरम लक्ष्य भी तात्त्विक दृष्टि से मोक्ष ही है, परन्तु इन चारों की अथवा इनमें से किसी एक की भी प्राप्ति भय रहते नहीं हो सकती। इसलिए मनुष्य को भय-मुक्त रहना चाहिए। निर्भय रहते हुए लक्ष्य की ओर बढ़ते जाना चाहिए। साधना का मार्ग सबके लिए एक सा नहीं हो सकता। सबके शरीर की रचना, संस्कार तथा कर्म भिन्न-भिन्न हैं। विभिन्न योनियों के संस्कार व्यक्ति को प्रभावित करते हैं।

इंसान अपनी ही आयु की दृष्टि से देखे तो समय के साथ-साथ उसमें कितना बदलाव हो रहा है। एक व्यक्ति ने जीवन के प्रारंभ से अपना फोटो अलवभ तैयार किया। वह प्रतिदिन उस अलवभ को देखता था। मैंने पूछा- इससे आपको क्या मोह हो गया है? वह बोला- मैं देख रहा हूँ कि शरीर में भी कितना बदलाव हो रहा है। किसी भी अवस्था के रूप ने हमारा साथ नहीं दिया।

व्यक्ति को सदैव ध्यान रखना चाहिए कि सोपान, सोपान है, गंतव्य, गंतव्य है। सोपान के प्रति मोह जग गया, तो गंतव्य को प्राप्त नहीं कर सकते। गंतव्य को सोपान के माध्यम से ही प्राप्त किया जा सकता है, इसलिए सोपान का अपना महत्व है, परन्तु आगे जाने के लिए पहला सोपान छोड़ना ही पड़ेगा।

साधना के क्षेत्र में भी हमें यह ध्यान में रखना पड़ेगा। प्रातः काल कमल खिलता है। उस पर आस कण हीरे की ज्योति के समान चमकते हुए अपना सौंदर्य बिखेरते हैं। देखते ही देखते वह चमकता मोती धीरे-धीरे छोटा होता जाता है और अंत में विलीन हो जाता है। सूर्य की रश्मियां उस आस को खींच लेती हैं।

वैसे ही मानव-जीवन है। महाकाल उसे धीरे-धीरे खींच रहा है। वह किसी को दिखाई नहीं देता, यह आश्चर्य है। इसलिए जीवन के वास्तविक मूल्य को जानना चाहिए। दूसरे के अनुभवों का लाभ उठाना चाहिए, परन्तु अपना अनुभव बढ़ाते रहना चाहिए। आध्यात्मिक उपलब्धियों और अनुभवों को विज्ञान की कसौटी पर नहीं कसा जा सकता। विज्ञान उसे नकार सकता है, क्योंकि उसके परिणाम और माध्यम, विज्ञान की प्रयोगशाला के समान नहीं हैं। यह केवल स्वानुभूति का विषय है। साधक को उसके अनुभव प्रगति की ओर ले जाते हैं। धीरे-धीरे भय समाप्त हो जाता है। सच्चा साधक कभी भयभीत नहीं होता। भय पाप से होता

सच्चा साधक कभी भयभीत नहीं होता



है। पाप छोटा होता है, परन्तु भय अधिक होता है। इसलिए साधक को साधना-डायरी लिखना चाहिए, जिसमें स्व का मूल्यांकन भी होता रहे। साधक को यदि अपना लक्ष्य पता है, तो उसे प्राप्त करने में कोई रुकावट नहीं आ सकती। प्रह्लाद छोटा सा बालक है। अपनी साधना का उसे विश्वास है। उसे इससे पूर्व कई अनुभव भी हुए, इसलिए अग्नि से भी भयभीत नहीं हुआ और होलिका की गोद में प्रसन्नता पूर्वक बैठ गया- परन्तु आश्चर्य कि उसे जलाने के लिए बैठी होलिका तो जल गई पर प्रह्लाद हंसता हुआ बाहर निकला। अग्नि के बीच भी उसने अपने प्रभु के दर्शन किए। पिता ने पूछा, क्या तुम्हें भय नहीं लगा? तो उत्तर दिया कि परमात्मा की साधना करने वाले को भय कैसा?

जो व्यक्ति अपने गुरु, माता-पिता और समाज का आदर नहीं करता वह साधक नहीं हो सकता। ●

शनि कराते हैं शुभ फलों की प्राप्ति



शनि की शांति के ऐसे कई उपाय हैं, जिनके द्वारा मनुष्य के सारे कष्ट दूर होते हैं। शनि ग्रह किसी कार्य को देर से जरूर करवाते हैं, परन्तु यह भी सत्य है कि वह कार्य अत्यंत सफल होते हैं।

- नित्य प्रतिदिन भगवान भोलेनाथ पर काले तिल व कच्चा दूध चढ़ाना चाहिए।
- यदि पीपल वृक्ष के नीचे शिवलिंग हो तो अति उत्तम होता है।
- सुंदरकांड का पाठ सर्वश्रेष्ठ फल प्रदान करता है।
- सध्या के समय जातक अपने घर में गूगल की धूप देवें।
- चीटियों को गोरज मुहूर्त में तिल चौली डालना।
- सांप को दूध पिलाना।
- अत्यंत शुभ फल की प्राप्ति के लिए मां भगवती काली की आराधना करें।
- काल भैरव की साधना, मंत्र जप आदि करें।
- भिखारियों को काले उड़द का दाना।

-विनोद किला, दिल्ली

नींद का संतुलन जरूरी है



आरती जैन-खुशबू जैन

नींद का संतुलन जीवनदायिनी है। इसके बिना जीवन शून्य है। किस उम्र में कब सोना और कब जागना चाहिए, यह जिसने जान लिया समझो उसने अनेक रोगों पर नियंत्रण पा लिया।

नींद से जीवन का आधा समय वर्ष्य ही चला जाता है, ऐसा कुछ लोग सोचते हैं, किन्तु सच्चाई यह है कि यदि कहुँ दिन नींद नहीं आये तो आदमी पगला जाता है। अपने आपको रोगी और बीमार समझने लगता है। जहां नींद थकान को दूर कर ताजगी देती है, वहीं तनावमुक्त भी करती है। नींद प्राणियों के लिए जीवन औषधि है। नींद वर्तमान समस्याओं से मुक्त कर गहरे शून्य में ले जाती है। नींद से लगता है कि व्यक्ति बेहोशी में चला गया किन्तु वह अवचेतन से जुड़कर अलौकिक संसार से संबंध स्थापित कर लेता है। जहां से नए ज्ञान विज्ञान की रशियों से एकाकार हो जाता है। नींद व्यक्ति की चेतना में स्फूरण पैदा कर देती है।

नींद सभी प्राणियों को आती है। नींद जीवन के साथ जुड़ी स्वाभाविक क्रिया है। शरीर में प्रतिक्षण क्रिया-प्रतिक्रिया होती रहती है। इस क्रिया-प्रतिक्रिया से कोशिकाएं टूटती हैं, पुनर्निर्मित होती हैं। कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में नींद की महत्वपूर्ण भूमिका होती है क्योंकि जब व्यक्ति नींद में होता है, उस समय जीवन को चलाने वाली आवश्यक शारीरिक क्रियाओं के अलावा अन्य क्रियाओं में ऊर्जा का व्यय नहीं होता और इस जीवन ऊर्जा से कोशिकाओं का नवनिर्माण होता है।

स्मृति, चिंतन और कल्पना को सम्यक् बनाना आवश्यक है। ये तीनों सम्यक् होते ही नींद का आना सहज हो जाता है।

जीवन को ढंग से जीने के लिए, आनन्द से जीने के लिए जीवन के महत्व को समझना होगा और इसमें रुचि लेनी ही होगी। जो जीवन में रुचि नहीं लेता है वह दयनीय है, उसका जीना भी भला कोई जीना है। जीवन में दुख ही दुख है, यह सोचना ही गलत है और यह सोच ही सारे दुख और तनाव का आधारसंभंध है। सामान्यतः दुखी प्रतीत होने वाले यथा अभावग्रस्त, शोकग्रस्त, रोगग्रस्त अर्थात् निराशग्रस्त के लिए भी बहुत कुछ है जीने के लिए। प्राकृतिक सौदर्य, सुंदर पुस्तकें और सबसे सुंदर, सबसे बड़ी संपदा है ‘आशा’। यही सबसे बड़ा संबल है और इसी के सहारे विज्ञान कहते हैं “रात भर का है मेहमां अंधेरा, किसके रोके रुका है सबरा।” और यह भी कि, “रात जितनी ही सगीन होगी, सुबह उतनी ही रंगीन होगी।”



मनुष्य को इस कालचक्र को समझना है, स्वीकारना है कि दुःख हमेशा नहीं रहता है, धूप-छांह की तरह आता भी है और चला भी जाता है। अभाव, उलझनें, रोग, शोक, हानि, अपयश ये जीवन के क्रम में हैं। किसी के हिस्से कम और किसी के हिस्से ज्यादा आते हैं। उलझन और समस्या वस्तुतः बाहर नहीं है, मन में है। ऐसे भी लोग हैं जो समस्याओं को आमंत्रित करते हैं, चुनौतियों को स्वीकारते हैं उनके साथ संघर्ष में आनन्द का अनुभव करते हैं, एवरेस्ट का अभियान या ध्रुवों की खोज इत्यादि अनेकों उदाहरण हैं। अतः समस्या वस्तुतः वही है जिसे मन समस्या मान ले बाहर तो केवल परास्थितियां हैं। उलझनों में उलझकर घुटने की बजाय उन्हें स्वीकार कर चुनौती देने में ही मुक्ति है और संघर्ष का सुख तो है ही।

जीवन में यथार्थ को स्वीकार लेना और उसके साथ अपने को ‘एडजस्ट’ अर्थात् समायोजित कर लेना ही एक दृष्टि में बुद्धिमत्ता है। समझौता एवं सामंजस्य तो जीवन में पा-पा पर आवश्यक है। सुखी एवं स्वस्थ जीवन वस्तुतः समझौतों की शृंखला ही तो है। अपने भाग्य को कोसना, हीनी भावना से ग्रस्त होना नितांत अनुचित है। क्योंकि इससे लाभ तो कुछ होता नहीं, हानि अवश्य हो जाती है। प्रत्येक स्थिति में प्रसन्न रहना तो दुर्भाग्य को चुनौती देना है। “वह इंसान क्या जो ठोकरें नसीब की ना सह सके” और “मंजिल पे जिन्हें जाना है, शिकवे नहीं करते। शिकवों में जो उलझें हैं, पहुंचा नहीं करते।” जब अपने ही पराये हो जाएं, धाखा करें तो यही मान लीजिए कि संसार का यही रूप है अर्थात् संसार स्वार्थपूर्ण है।

एक बात और ध्यान देने की है कि संकट की आशंका से ग्रस्त नहीं होना चाहिए। “ऐसा हो जायेगा तो क्या करूंगा”, “कहीं ऐसा न हो

जाए” इत्यादि विचार भयक्रांत करते हैं और भय घर में घुसा हुआ सबसे महान शत्रु है। उसे भागा ही होगा। भय से संदेह उत्पन्न होता है, यह आत्मविश्वास एवं साहस को तोड़कर शक्ति को क्षीण कर देता है, शक्ति के स्रोत को ही सुखा डालता है। तात्पर्य यह है कि विषम परिस्थितियां यदि आने को ही हैं आप उन पर चिंतन करें, चिंता नहीं। उनका हल ढूँढें, उनका सामना करने का साहस जुटाएं।

एक प्रोफेसर साहब अनिद्रा के शिकार हो गये पर उन्होंने उस अनिद्रा से मिलने वाले वक्त का लाभ उठाया और विशेष अध्ययन एवं सूजन से महान लेखक बन गये। उन्हें यश, अर्थ, प्रशस्ति, सूजन-सुख, प्रतिष्ठा सभी कुछ मिल गया और नींद तो इन सबकी अनुगामी होती है। अनिद्रा बरदान सिद्ध हो गई।

हम अपने अनुचित व्यवहार से भी हमारे चारों ओर एक दुख का घेरा पैदा कर लेते हैं। कठोर व्यवहार, अपशब्द, तिरस्कार, ताड़ना, दुर्नीति एवं दुर्व्यवहार घर में, कार्यालय में, समाज में सभी जगह में अप्रिय एवं अस्वीकार्य बना देता है और हम दुखी हो जाते हैं। भले ही हम बाहर से कठोर लगें पर हमारा आंतरिक प्रेम, क्षमा, उदारता अवश्य ही अनुभव होनी चाहिए और तब कठोरता का अपना अपेक्षित प्रभाव होगा सकारात्मक एवं सार्थक और इसी से हर इंसान स्वस्थता की राहों पर अग्रसर हो सके।

स्वस्थ और शतायु जीवन की चाह रखने वाले इस नई राह पर अग्रसर होकर अपने जीवन को निर्मल और पावन बना सकते हैं, जिससे न पनपे शरीर में व्याधि, न उपजे आधि, न सताए उपाधि। स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन, स्वस्थ भाव से बने हर पल निरामय मन और जीवन बने समाधिमय।

—‘सातों सुख’ पुस्तक से

* डॉ. रामसिंह यादव

पोलिटिक्स पढ़ा है तुमने
अच्छे नंबरों से पास किया
माना! राजनीतिशास्त्र के ज्ञाता हो।
लेकिन पोलिटिशियन नहीं बने।
बेकार रहा ज्ञान। तुम्हारा

समझो जरा पोलिटिक्स करो
पोलिटिशियन की तरह खेलो।
काम करो कम, बताओ ज्यादा।

अफसर हो। अफसरी करो
भ्रष्टाचार। रिक्वेट। घोटाला करते रहो।
नेता/मंत्री को रखो
अपनी मुट्ठी में कैद
धिगो दो गले-गले तक उनको।
बखूबी चालाकी-होशियारी से।

नौकरी छोटी। बड़ी नौकरी।
उससे भी बड़ी चलती रहेगी।
तुम भी खाओ उनको भी खिलाओ।
बांटते रहो। बस इतना याद रखो
पोलिटिक्स करो-खेलो।

सबको हाथ में लेकर चलो
मंत्र यही है राजनीति का पहला
हाँ में हाँ। ना में ना सबकी
केवल भर इतना ही करते रहो
काबिल कहलाओगे
पोलिटिक्स करो। खेलो पोलिटिक्स।

-14, उर्ध्वपुरा, उज्जैन (मध्य प्रदेश)



खो गयी है क्या?

* डॉ. उषाराणी गुजराथी

इंसानियत आज खो गयी है कहां
कब जागेगा भारत का ये नौजवां
दुनिया के रंग में बदल गया इंसान
कभी देता था दोस्त के लिए अपनी जान
अब नहीं है वो बात चले गए वो दिन कहां।

इंसानियत आज खो गयी है कहां।
बतन के लिए कुर्बानी देते थे हम कभी
बतन को लूट रहे हैं कैसे-कैसे लोग यहां
आजादी तो मिली पर क्या देख रहे हैं समा
इंसानियत आज खो गयी है कहां।।
आनेवाले दिनों में तो आतंक का खतरा बढ़ा
हर आदमी एक दूसरे से पेश आ रहा है तगड़ा
आनेवाला जमाना देखने हम नहीं रहेंगे वहां

इंसानियत आज खो गयी है कहां।।
हर इंसान जाताता है अपना अपना हक यहां
इंसान की नीति पर तो आज हो गया है शक यहां
दुनिया बदल गयी है तो कानून भी बदला यहां
इंसानियत आज खो गयी है कहां।।
काम करे तो भी पैसा नहीं ये कैसी राजनीति हुई
बेरहम जो लोग हुए भ्रष्टाचारी सरकार हुई
फंस गया है मुसीबतों में भारत का ये नौजवां

इंसानियत आज खो गयी है कहां।।
- 13-अ, प्रभात सोसायटी सेनापती बापट मार्ग
दादर पश्चिम, मुम्बई-400028 (महाराष्ट्र)

चांद मुस्का दिया

* अन्नपूर्णा वाजपेयी

अंधकार गहरा चला अब
सितारों से भरा चला नभ
चांद होले से मुस्का दिया
अप्रतिम अलौकिक सुंदरता...

सुंदरी की खुली अलंके सी
चांदनी भी छिटकने लगी
कण-कण दुर्घ में नहाया-सा
प्रफुल्लित हो चला मन
लगता था जो पराया सा...

तप्त धरा सी वो
याई जिसने शीतलता
नीरवता तोड़ता विहग
आवरण जो असत्य का
अंधकार वो अहम का
होले होले...

चेतना लौटी प्रबुद्धता आई
नैसर्गिक अविचलता लाइ
प्रेम और विश्वास का
स्नेह और उल्लास का
सागर लेने लगा हिलों।



ललक

* सुनीता जैन

कई बार सुबह-सुबह उठती हूं
यह सोचकर कि आज
पकड़ लूंगी उन सबको
जो तोड़ लेते हैं सारे फूल
मेरे घर के बाहर।

बतलाऊंगी उहें कि कितना कठिन
होता है फूल उगा पाना दिल्ली में।
देना होता है रोज-रोज पानी,
पालना होता है बच्चे सा।
कभी-कभी एक फूल की ललक में
बीत जाता है साल पूरा।

आज सुबह मेरे देखते देखते,
तोड़कर ले गये फूल कई लोग,
और मैं चुप रही।

आंखों के सामने आ गये उनके हाथ
पूजा में फूलों से भरे,
अपने प्रभु के आगे।

- सी-132, सर्वोदय एन्क्लेव
नई दिल्ली-110017

चीथड़े में हिंदुस्तान

* दुष्यंत कुमार

एक गुड़िया की कई कठपुतलियों में जान है
आज शायर ये तमाशा देखकर हैरान है।

खास सड़कें बंद हैं तब से मरम्मत के लिए,
यह हमारे वक्त की सबसे सही पहचान है।

एक बूढ़ा आदमी है मुल्क में या यों कहो,
इस अंधेरी कोठारी में एक रोशनदान है।

मस्हलत-आमेज़ होते हैं सियासत के कदम,
तू न समझेगा सियासत, तू अभी नादान है।

इस कदर पाबंदी-ए-मज़हब की सदके आपके
जब से आजादी मिली है, मुल्क में रमजान है।

कल नुमाइश में मिला वो चीथड़े पहने हुए,
मैंने पूछा नाम तो बोला की हिन्दुस्तान है।

मुझमें रहते हैं करोड़ों लोग चुप कैसे रहूं,
हरे ग़ज़ल अब सल्लनत के नाम एक बयान है।

आप्रपाली

* डॉ. संदीप अवरस्थी

(1)

हर स्त्री में एक आप्रपाली रहती है
जो अपने सपनों को रोज मरते देखती है
उड़ान भरने से पहले ही
उसके पंख काट दिए जाते हैं
जिसकी नियति दूसरे तय करते हैं।

(2)

प्यार करने का अधिकार
नहीं है तुम्हें आप्रपाली
हाँ, तुम्हें भोगते, सराहने का
हमें है अधिकार हम श्रेष्ठि वर्ग
नगर सेठ, अमात्य, सप्राट और गंधर्व
कैसी बेबसी, घुटन है
अपना प्यार भी स्त्री चुन नहीं सकती।

(3)

मन में कसक, दिल में जख्म
आंखों में तलाश लिए चलती है
आप्रपाली उस सफर पर
जिसकी नियति दूसरों ने निर्धारित की है
पर फिर भी उसे गर्व है
अपने स्त्री होने पर उत्कृष्ट विदुषी,
नृत्य प्रवीण, मृद संभाषिणी
आप्रपाली देखती है उदाम लालसा में
सप्राटों, गंधर्वों, अमात्यों के वैभव को
अपने पैरों में सकते।

(4)

आप्रपाली, तुम्हारी आंखों में दिखता है
मुझे एक घर, रसोई बनाती
बोलती, खिलखिलाती, नृत्य करती स्त्री
स्त्री, जो जानती थी उस पर
साप्राञ्च न्योछावर करते सप्राट मिल जायेंगे
पर घर...घर नहीं मिलेगा उसे कभी।

—आस्था 66/26, न्यू कॉलोनी रामगंज
अजमेर-305001 (राजस्थान)



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 आनन्दमय ओऽम् शातिमय
जीवनयापन कर
मनुष्य योनि सार्थक करता जा।

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

वो

* दीप्ति शर्मा

एकांत में एकदम चूप
कांपते ठंडे पड़े हाथों को
आपस की रगड़ से गरम करती
वो शांत है ना भूख है ना व्यास है
बस बैठी है उड़ते पंछीयों को देखती
घास को छूती तो कभी सहलाती
और कभी उखाड़ती है
जिस पर वो बैठी है उसी बगीचे में
जहां के फूलों से प्यार है
पर वो फूल सूख रहे हैं
धीरे-धीरे फीके पड़े रहे हैं
उनके साथ बैठकर
जो डर जाता रहा अकेलेपन का
अब फिर वो हावी हो रहा है
इन फूलों के खत्म होने के साथ
ये डर भी बढ़ रहा है
फिर कैसे संभाल पाएगी
वो इन कांपते हाथों को,
लड़खड़ाते धैरों को
इन ठंडे पड़े हाथों की रगड़ भी
फिर गरमी नहीं दे पाएगी
वो भी मुरझा जायेगी
इन फूलों के साथ।



आने वाला कल

* रघुवीर सहाय

मुझे याद नहीं रहती है वह क्षण
जब सहसा एक नई ताकत मिल जाती है
कोई एक छोटा-सा सच पकड़ा जाने से
वह क्षण एक और बड़े सच में खो जाता है
मुझे एक अधिक बड़े अनुभव की खोज में छोड़कर।

निश्चय ही जो बड़े अनुभव को पाए बिना सब जानते हैं
खुश हैं मैं रोज़-रोज़ थकता आता हूँ और मुझे कोई इच्छा नहीं
अपने को बदलने की कीमत इस थकान को देकर चुकाने की।

इसे मेरे पास ही रहने दो
याद यह दिलाएगी कि जब मैं बदलता हूँ
एक बदलती हुई हालत का हिस्सा ही होता हूँ
अद्वितीय अपने में किन्तु सर्वमान्य।

हर थका चेहरा तुम गौर से देखना
उसमें वह छिपा कहीं होगा गया कल
और आनेवाला कल भी कहीं होगा।





आचार्य महाश्रमण

प्रतिक्रमण शब्द जैन साधना चर्या का एक महत्वपूर्ण शब्द है। जैन दर्शन और जैन साधना पद्धति का यह एक पारिभाषिक शब्द है। प्रतिक्रमण का अर्थ है—लौट आना।

प्रमादवश पर स्थान (अस्यम) में चले जाने पर युनः स्वस्थान (संयम) में आना प्रतिक्रमण कहलाता है।

बार-बार दोष सेवन करने से चित असमाधिस्थ हो जाता है। प्रतिक्रमण कर लेने से चित शांत हो जाता है। फिर साधक शांति से विहार करता है, शांति से जीवन-यापन करता है। इसलिए एक साधु के लिए तो प्रतिक्रमण करना आवश्यक है ही, किन्तु एक गृहस्थ या श्रावक को भी यह चिंतन करना चाहिए कि मेरे जीवन में कहीं कोई विशेष पाप तो नहीं हो रहा है अथवा कोई विशेष दोष लगा हुआ है तो मैं उससे निवृत हो जाऊं, उसकी शुद्धि करने का प्रयास करूं। यह दोष-विशुद्धि केवल धार्मिक क्षेत्र में ही नहीं, सामाजिक क्षेत्र में भी बहुत महत्वपूर्ण है।

सरकार को भी यह सोचना चाहिए कि शासन में कहीं कोई गलत काम तो नहीं हो रहा है। यदि कहीं कोई गलत काम हुआ है अथवा हो रहा है तो तत्काल उस पर ध्यान दिया जाए ताकि शासन अच्छा चले, राज्य अच्छा बन सके। एक राजा अपने पड़ोसी राजा के पास मिलने के लिए आया। दोनों के बीच वार्तालाप का क्रम शुरू हुआ। मेहमान राजा ने मेजबान राजा से कहा—मैंने सुना है, आपके राज्य में अच्छी व्यवस्थाएं हैं। मैं उनका अवलोकन करना चाहता हूं। मेजबान राजा ने अनेक वस्तुएं दिखाई, अनेक जानकारियां दी।

मेहमान राजा बोला—आपके राज्य में बड़ी शांति है, प्रजा बहुत खुश है, प्रसन्न है, इसका रहस्य क्या है?

मेजबान सम्प्राट ने कहा—मैंने अपने राज्य में चारों दिशाओं में चार द्वारपाल नियुक्त कर रखे हैं। उनकी बदौलत ही मेरे राज्य में शांति है, समृद्धि है और लोग खुश हैं। वे द्वारपाल बड़े जागरूक हैं।

पहला द्वारपाल है—न्याय। मैं न्याय के आधार पर चलता हूं। किसी के साथ अन्याय न हो, इस बात के प्रति जागरूक रहता हूं। निर्दोष व्यक्ति को दण्डित न किया जाए और दोषी व्यक्ति को छोड़ा न जाए, इस बात के प्रति भी जागरूक रहता हूं। आदमी को न्याय का पथ नहीं छोड़ना चाहिए। भले कोई निंदा करे, स्वत्वा करे, लक्ष्मी आए या जाए, मौत चाहे जल्दी आए अथवा लंबे काल तक जीने का मौका मिले परन्तु

शांति, समृद्धि एवं सुख के चार द्वारपाल



बार-बार दोष सेवन करने से चित असमाधिस्थ हो जाता है। प्रतिक्रमण कर लेने से चित शांत हो जाता है। फिर साधक शांति से विहार करता है, शांति से जीवन-यापन करता है। इसलिए एक साधु के लिए तो प्रतिक्रमण करना आवश्यक है ही, किन्तु एक गृहस्थ या श्रावक को भी यह चिंतन करना चाहिए कि मेरे जीवन में कहीं कोई विशेष पाप तो नहीं हो रहा है अथवा कोई विशेष दोष लगा हुआ है तो मैं उससे निवृत हो जाऊं, उसकी शुद्धि करने का प्रयास करूं। यह दोष-विशुद्धि केवल धार्मिक क्षेत्र में ही नहीं, सामाजिक क्षेत्र में भी बहुत महत्वपूर्ण है।

धीर पुरुष न्याय मार्ग से एक कदम भी चलित नहीं होते। मेजबान राजा ने आगे कहा—जनता में यह विश्वास है कि हमारे सम्प्राट किसी के साथ अन्याय नहीं करते और किसी को अन्याय करने भी नहीं देते। हमारे यहां न्यायपूर्ण शासन चलता है।

दूसरा द्वारपाल है—सत्य। हमारे राज्य में ईमानदारी को बहुत महत्व दिया गया है। कोई भी व्यापारी और कोई भी कर्मचारी बेझानी नहीं करता। कोई व्यक्ति अपने प्रतिष्ठान को खुला छोड़ दे तो भी उसे किसी प्रकार का भय नहीं सताता क्योंकि कोई चोरी नहीं करता है, झूठ नहीं बोलता है। हमारे यहां सचाई, ईमानदारी का प्रशिक्षण दिया जाता है। आमतौर से हर आदमी ईमानदार/प्रामाणिक है इसलिए राज्य में शांति रहती है।

तीसरा द्वारपाल है—प्रेम। हमारे राज्य में सभी को प्रेम का प्रशिक्षण दिया जाता है। अहिंसापूर्ण व्यवहार कैसे किया जाता है? प्रेमपूर्ण व्यवहार कैसे किया जाता है? जनता को यह ट्रेनिंग दी जाती है। यह भी बताया जाता है कि चाहे कोई किसी जाति का हो, किसी सम्प्रदाय का अनुयायी हो, सब आपस में प्रेम से रहो, भाईचारे के साथ रहो। हमारे यहां प्रेम का वातावरण है इसलिए हमारे राज्य में शांति है।

कहने का तात्पर्य है कि कहीं कोई दोष या गलतियां होती हैं तो उसका प्रतिकार भी किया जाता है तो उसकी शुद्धि की जाती है। प्रतिक्रमण का भी यही कार्य है। कोई दोष लग जाता है तो उसकी शुद्धि हो जाती है। प्रतिक्रमण नहीं होता है तो दोषों का शोधन भी नहीं होता है। दोष की शुद्धि न होने से साधक की अगली गति भी खराब हो जाती है। अतः प्रतिक्रमण करना अत्यावश्यक है। जिससे आदमी शांति के साथ रह सकता है और चेतना की निर्मलता का विकास कर सकता है। ●



सत्यनारायण भट्टनागर

यदि हम किसी पद को पाने के बाद सीखने की आदत को भूलते हैं तो फिर पिछड़ने का खतरा बना रहता है क्योंकि उद्योग धंधा हो या नौकरी दुनिया में तेजी से बदलाव आ रहे हैं, उसकी नई-नई जानकारी अब आवश्यक हो गई है।

आज जो व्यक्ति कम्प्यूटर, इंटरनेट की जानकारी नहीं रखता वह पिछड़ा माना जाता है। सूचनाओं का अप्नार लगा है। नई-नई जानकारियां प्रतिदिन प्राप्त हो रही हैं। इसलिए जिस क्षेत्र में हम प्रगति करना चाहते हैं, उससे संबंधित ताजा ज्ञान का अर्जन करने के लिए हमें तत्पर और सावधान रहना ही चाहिए। शिक्षा की आवश्यकता के लिए हमें तत्पर और सावधान रहना ही चाहिए। शिक्षा की आवश्यकता पहले भी थी और आज भी है और यह एक सतत चलने वाली प्रक्रिया है। इसके लिए हमें जागरूक रहने की आवश्यकता है।

एक लकड़ाहारा था। जंगल में लकड़ी काट कर अपना पेट भरता था। एक ठेकेदार के पास वह मजदूरी के लिए गया। हट्टा-कट्टा मजबूत नौजवान था। उसमें उत्साह था। ठेकेदार ने कहा कितने वृक्ष एक दिन में काट सकते हों? नौजवान ने उत्तर दिया कम-से-कम दस वृक्ष काट सकता हूँ। ठेकेदार ने मजदूरी पर रख लिया, उस नौजवान ने पहले दिन बारह वृक्ष काट दिए। वह प्रतिदिन जंगल में वृक्ष काटता रहा पर उसने अनुभव किया कि अब धीरे-धीरे वृक्ष कम कट रहे हैं।

एक दिन उसने यह समस्या ठेकेदार को बार्डा। कहने लगा- मुझमें उतनी ही शक्ति है। मैं पूरी शक्ति लगाता हूँ, फिर भी अब दिन भर में कम वृक्ष कट रहे हैं। मेरे समझ में नहीं आ रहा है कि वृक्ष कटने की संख्या कम क्यों हो रही है। ठेकेदार ने कहा-तुम नहीं बदले। तुम्हारी शक्ति में भी कमी नहीं आई किन्तु यह बताओ कि जिस कुल्हाड़ी से तुम वृक्ष काटते हो उसमें धार कब लगाई थी?

युवक ने कहा जब पहले दिन आपके यहाँ काम पर आया था, तब कुल्हाड़ी में धार कराई थी। उसके बाद तो धार नहीं कराई। ठेकेदार ने कहा तुम्हें कुल्हाड़ी पर धार प्रतिदिन करना चाहिए। यदि कुल्हाड़ी में धार बोठी हो गई तो वृक्ष तो कम कटेंगे ही। वृक्ष तुम्हारी शारीरिक शक्ति से नहीं कटते। वे कुल्हाड़ी की धार से कटते हैं। वृक्ष को काटते-काटते कुल्हाड़ी की धार बोठी हो जाती है। तुम पूरी ताकत से वृक्ष को काटने के लिए कुल्हाड़ी चलाते हो पर वृक्ष पर उसका असर कम होता है। कुल्हाड़ी धारदार होना चाहिए। उसकी देखभाल प्रतिदिन किया करेंगे तो वृक्षों की कटाई अच्छी होगी।

क्या संदेश है इस कहानी का? अधिकतम

सीरवते रहने का उत्साह



कार्य संपन्न करने के लिए हमें अपने उपकरणों को रोजाना मांजना चाहिए। यदि हम प्रतिदिन सावधानीपूर्वक अपने उपकरणों की सफाई नहीं करेंगे तो याद रखिए, हमारी कार्यक्षमता धीरे-धीरे खत्म होती जाएगी। हम असफलता के मार्ग पर पहुँच जायेंगे।

अब प्रश्न यह है कि हमारे उपकरण हैं क्या? उन्हें कैसे धार देवें। उपरोक्त कहानी से स्पष्ट है कि कुल्हाड़ी की धार ही हमारी शिक्षा है। आज बदलाव तेजी से हो रहे हैं। शिक्षा संस्थानों में जो पुस्तकीय और प्रायोगिक ज्ञान प्राप्त किया गया है, वह कुछ ही समय में बासी हो जाता है। परिवर्तन की बयार उसे व्यर्थ कर देती है। फिर कार्य करते-करते जो व्यावहारिक ज्ञान और अनुभव हमें प्राप्त होता है, वह भी अत्यंत उपयोगी होता है। अतः आजकल प्रशिक्षण पर बहुत अधिक जोर दिया जाने लगा है। कार्यक्षेत्र में उत्तरने के बाद भी सजग और सावधान रहने की आवश्यकता है। अब किसी पाठशाला और विश्वविद्यालय से प्राप्त ज्ञान को भी परिवर्तन के साथ दोहराने की आवश्यकता हर कोई अनुभव करता है।

प्रशिक्षण संस्थानों में तो होता ही है और वहाँ नियमित शिक्षा की व्यवस्था होती है। आजकल किसी क्षेत्र में कुछ समय काम करने के बाद इन प्रशिक्षण संस्थानों में प्रशिक्षण लेने भेजा भी जाता है। पर प्रशिक्षण प्राप्त करने के साथ हमारी सीखने की लगन और उत्साह ही इसमें महत्वपूर्ण योगदान देता है।

प्रशिक्षण के समय हमें अपनी समस्याओं के समाधान के लिए अवसर मिलता है तथा हम यह जानकारी भी प्राप्त कर पाते हैं कि समस्याओं के समाधान के लिए कौन-कौन से कर्त्ता है? और कैसे हम उनका उपयोग कर सकते हैं। प्रशिक्षण हमारे जीवन में बदलाव लाता है। हमें नयापन देता है। ताजगी देता है। इसलिए सीखने

की ललक लिए प्रशिक्षण के किसी भी आयोजन में सम्मिलित होने के अवसर का आनंद लेना ही चाहिए।

आजकल इंटरनेट पर जानकारी का महासमूह लहलहाता मिल जाता है। यहाँ समस्याओं का हल खोजा जा सकता है। अपने क्षेत्र की जानकारी प्राप्त करने के लिए ही इस महासागर में गोता लगाई। महासागर में मगरमच्छ भी रहते हैं। इसलिए ध्यान केवल और कवेल अपने कार्यक्षेत्र पर होना चाहिए।

हम जिस कार्यक्षेत्र में सम्मिलित हैं, उससे संबंधित साहित्य भी प्रकाशित होता रहता है। उससे संबंधित विधि विधान की जानकारी इस साहित्य से प्राप्त होती है। अतः अपने कार्यक्षेत्र से संबंधित पुस्तकों को खरीदें, पढ़ें की आदत भी बनाए रखना, कार्य को सरल और सुगम बनाने के लिए आवश्यक है। पुस्तकों के बगीचे में विचरण करते रहना सफलता के मार्ग को सुगम बनाता है।

आजकल हर क्षेत्र के लिए पुस्तकों के साथ ही पत्रिकाओं का भी प्रकाशन होने लगा है। ये पत्रिकाएं हर अंक में अपने क्षेत्र में आई समस्याओं और समाधानों से भरी रहती हैं। यदि हम इनको प्राप्त करते रहे तो अपने क्षेत्र की ताजी जानकारी हमें मिलती रहती है। हर बदलाव का ज्ञान इन पत्रिकाओं में दिया जाता है। विषय की सूक्ष्म व्याख्या भी हमें मिल जाती है।

सफलता के मार्ग पर चलने वाले राही के लिए यह आवश्यक है कि वह प्रतिदिन अपने कार्यक्षेत्र के अनुभव के साथ सीखने की वृत्ति बनाए रखे। कार्यक्षेत्र में आ रहे बदलावों के प्रति सजग रहे। केवल विश्वविद्यालय की डिग्री ही कार्यक्षेत्र में सफलता के लिए पर्याप्त नहीं है।

-2, एम.आई.जी.
देवरावेव नारायण नगर
रत्नाम (मध्य प्रदेश)



मंजुला जैन

सफलता के लिए प्रतीक या आलंबन चुनें

हमारी जिंदगी उत्तर-चढ़ावों से भरी होती है। हम जिंदगी के बुरे दौर से गुजरते हैं, तब उससे निकलना और जब अच्छे दौर में होते हैं, तब उस स्थिति को बरकरार रखना मुश्किल होता है। जो व्यक्ति इन दोनों स्थितियों के बीच संतुलन स्थापित कर लेता है वही व्यक्ति सफलता के शिखरों पर आरोहण करता है।

हम सब जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं, उन्नति करना चाहते हैं। जीवन में आगे बढ़ने के लिए कई बार हमें दूसरों की मदद भी लेनी पड़ती है। दूसरों की मदद लेना कोई बुरी बात नहीं। हम एक दूसरे की मदद के बिना आगे बढ़ ही नहीं सकते, लेकिन हर काम में हर समय दूसरों का मुँह ताकते रहना भी ठीक नहीं। यदि अपने कामों के लिए सदैव दूसरों पर निर्भर रहने की आदत डाल लेंगे, तो हम तभी तक सफल रह सकेंगे जब तक दूसरा चाहेगा। जैसे ही उसने अपनी सहायता का हाथ खींचा, हमारी हालत उस मकड़ी जैसी हो जानी निश्चित है जो हवा के एक ही झोंके से चट्टान से उड़ती हुई वापस जमीन पर जा पहुंची।

उस मकड़ी की तरह जो लोग भी बिना अपनी योग्यता और सामर्थ्य के किसी के सहारे या किसी संयोगवश ऊँचाई पर पहुंच जाते हैं, वे एक हल्के से आघात से ही फैरन नीचे आ जाते हैं। ऊँचाई पर केवल वही लोग टिक पाते हैं, जो अपनी योग्यता और मेहनत से कोई मुकाम हासिल करते हैं। हम दूसरों की मदद लें और जीवन में आगे बढ़ें, लेकिन उस मदद से हम जिस मुकाम पर पहुंच गए हैं, स्वयं को उसके योग्य भी तो बनाएं।

यह ठीक है कि कई लोग योग्य होते हुए भी अपेक्षित ऊँचाई तक नहीं पहुंच पाते। इस तरह जो लोग किसी भी तरह से ऊँचाई पर पहुंच गए हैं, वे सौभाग्यशाली कहे जा सकते हैं। लेकिन यह सौभाग्य तभी विकास के अनुरूप बना लेंगे। वैसे ऊँचाई हासिल करने के बाद योग्यता और क्षमता का विकास करना बहुत अपेक्षाकृत सरल होता है, विशेष रूप से उन लोगों के मुकाबले में, जो योग्य होते हुए भी अपेक्षित ऊँचाई तक नहीं पहुंच पाते।

जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफल होने के लिए आलंबन का प्रयोग उपयोगी रहता है। यह आलंबन की विधा बहुत ही लाभदायक सिद्ध हुई है। इसे आप प्रतीक भी कह सकते हैं।

ऐसा कोई शब्द, वाक्य या कोई आकृति और आलंबन आपके जो आपके लय के अनुरूप हैं।



हो। प्रतीक और आलंबन आपके लिए बहुत ही प्रेरक बन सकते हैं। सुभाषचन्द्र बोस ने एक नारा दिया था- “ तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजारी दूगा।” यह वाक्य सुनते ही मन में साहस का संचार होने लगता है।

आपका मस्तिष्क भी आपको कुछ ऐसा ही आह्वान कर रहा है- ‘आप मुझे श्रम दो, मैं आपको उत्कृष्ट सफलता दूँगा।’

आलंबन तब अधिक शक्ति संपन्न बन जाते हैं, जब आप उन्हें सफलता की भावना से ग्रहण करते हैं। उत्कृष्ट भावना का योग पाते ही ये आलंबन आपके भीतर अद्भूत साहस का संचार करने लगेंगे। आप अपने प्रतीक में उत्कृष्ट भावना को प्रेषित करें, प्रतीक आप में उत्साह और शक्ति का संचार करेंगे। आपके विचारों में ऊँचाई आने लगेगी। भावना का सिंचन आप जितना गहरा करेंगे उतने ही अधिक आप सफलता के निकट होंगे। ये प्रतीक हमारे शारीर तंत्र की कार्यकुशलता को उन्नत बना देते हैं और हमें इस तरह प्रोत्साहित करते हैं कि हम उस ओर कुछ करने को तत्पर हो जाते हैं।

मन में निर्मित श्रेष्ठ विचारों का समावेश इन प्रतीकों में हम कर देते हैं तो ये प्रतीक हमें अत्यधिक उत्साह प्रदान करते हैं। प्रेक्षाध्यान नामक वैज्ञानिक पद्धति का अविष्कार करने वाले आचार्य महाप्रेज्ञ ने सफलता के कुछ ऐसे छोटे सूत्र दिये हैं, जिन्हें आप प्रतीक बना सकते हैं। वे सूत्र इस प्रकार हैं-

सहन करो :	सफल बनो
श्रम करो :	सफल बनो
सेवा करो :	सफल बनो
संयम करो :	सफल बनो
स्वस्थ रहो :	सफल बनो

इनमें से एक किसी एक को भी आप अपना प्रतीक बना सकते हैं या इस तरह का कोई भी प्रतीक आपको ठीक लग तो उसका चयन करें या फिर आप स्वयं ही कोई ऐसे प्रतीक या आलंबन का निर्माण करें जो आपको लक्ष्य की ओर केंद्रित करता हो। ऐसे ही प्रतीक या आलंबन सूत्र हैं-जिंदगी का कोई लम्हा मामूली नहीं होता, हर पल हमारे लिए कुछ-न-कुछ नया पेश करता है। दूसरा-महान काम करने के लिए अक्ल से ज्यादा दिलेरी की जरूरत होती है। एक महत्वपूर्ण प्रतीक हो सकता है कि हमें अपसेट हमारी सोच करती है, दूसरा शख्स नहीं। ऐसा ही एक अन्य प्रतीक है हमें अपना हर काम इस तरह करना चाहिए, जैसे- हम सौ साल जियेंगे, पर ईश्वर से रोज प्रार्थना ऐसे करनी चाहिए, जैसे कल हमारी जिंदगी का आखिरी दिन हो।

कोई भी प्रतीक अपनाने से पूर्व इस तथ्य पर अवश्य ध्यान रखें कि प्रतीक ऐसा हो, जिससे शक्ति ग्रहण करने के लिए आपका मस्तिष्क सदैव उद्घात रहे, जो आपको सफलता के उच्चतम शिखर तक पहुंचाने के लिए आपकी मनःस्थिति को उत्साहित और अक्षुण्ण बनाए रख सके। ●



आधुनिक विज्ञान एवं परम ईश्वरीय सत्ता



विनोद कुमार बंसल

ईश्वर जो करता है, अच्छा करता है। अब तो इन्हें ऊपर बाला हो बचा सकता है। ये कुछ आम जनता के मनोभावों को प्रकट करने वाले वो विचार हैं जो किसी अवृश्य शक्ति की ओर संकेत करते हैं, जिसे गॉड, खुदा या भगवान नाम दिया जा करता है। क्या वास्तव में ऐसी कोई शक्ति है जो हमारे सांसारिक जीवन के हर क्रियाकलाप को प्रभावित करती है? क्या ऐसी कोई परम सत्ता है जो मानव जीवन को नियंत्रित करती है? इन प्रश्नों पर प्रारंभ से ही खोजबीन होती रही है। परन्तु फिर भी यह एक रहस्य ही बना हुआ है।

हमारा मानव शरीर या अन्य कोई भी शरीर एक यंत्र है। जिसकी गतिविधि को एक अदृश्य शक्ति नियंत्रित तो अवश्य करती है। शरीर दुनिया का सबसे बड़ा आश्चर्य है। हम सांस ले रहे हैं। हमारी धर्मनियों में रक्त अनवरत बह रहा है। हमारा दिल बिना एक पल भी रुके थड़क रहा है। हम चल रहे हैं, काम कर रहे हैं, बाल रहे हैं। हम अपने हाथ-पैर को चाहे जिस दिशा में घुमा देते हैं। यह सब कैसे होता है? कौन इसे संचालित करता है? बचपन से युवावस्था फिर वृद्धावस्था की ओर कौन ले जाता है। फूल महकते हैं, हवा चलती है इनके पीछे कौन सी शक्ति कार्य करती है? ये सब बातें हमें मानने

को मजबूर करती है कि अवश्य ही कोई परम शक्ति है जो इन सब बातों को नियंत्रित करती है। जैसे हमें हवा चलती हुई दिखायी नहीं देती, केवल हमें इसका अनुभव होता है। उसी प्रकार इस परम सत्ता का भी हमें केवल अनुभव ही हो सकता है। आज के इस वैज्ञानिक युग में इसका कोई तर्कसंगत उत्तर हमें नहीं मिल पाता। श्रद्धा विश्वास विहीन हम आज भी ईश्वर के रहस्य के धोरे में धोरे हुए हैं।

यदि श्रद्धा-विश्वास के साथ विचार किया जाए तो ईश्वर एक ऐसी शक्ति है जो शून्य में से इस सांसारिक सत्ता का संचालन करती है। सारी सृष्टि व सारी प्रकृति के पीछे उसी की अति भौतिकी ऊर्जा सदैव क्रिया शील रहती है। जिसका ज्ञान वैज्ञानिकों को नहीं है, क्योंकि विज्ञान तो केवल उसी का अध्ययन-अन्वेषण करता है जो व्यक्त होता है। जो अव्यक्त है, अदृश्य है, उसकी खोज कर सके ऐसा कोई यंत्र विज्ञान के पास नहीं है। विज्ञान में आत्मा, नैतिकता, सत्य, प्रेम तथा ईश्वर के लिए कोई स्थान नहीं है। विज्ञान ने यह पुष्टि तो कर दी है कि अंतरिक्ष में अनेक ब्रह्मांड हैं, परन्तु ये क्यों हैं, इनकी सृष्टि कैसे हुई, इनका संचालक कौन है? इसका उत्तर विज्ञान के पास नहीं है। पृथ्वी में गुरुत्वाकर्षण शक्ति है, यह खोज तो विज्ञान ने की है, परन्तु किसकी शक्ति से, किसकी सत्ता से यह है, यह खोज विज्ञान नहीं कर सका। इन सब रहस्यों को अंतर्मुखी होकर सुलझाया जा सकता है, जैसे हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने अनुभव किया है।

एक नवजात शिशु की निष्कपट आंखों में झांक कर देखो और अपने आप से या विज्ञान से

पूछो कि यह निष्पाप जीव इस संसार में कहां से और क्यों आ गया? विज्ञान भी इसका उत्तर नहीं दे पाता। हां- विज्ञान यह बता सकता है कि यह जीवन इस संसार में कैसे आया। इन सब बातों को जानने के लिए लिए एवं ईश्वरीय सत्ता का अनुभव करने के लिए कोई टेलिस्कोप कार्य नहीं करता वरन् अंतर्मुखी दिव्य दृष्टि कार्य करती है।

ये सब विज्ञान के सम्मुख एक अनोखी पहली है, इनके अनुभवों के आधार पर आत्मा-परमात्मा के अस्तित्व से इंकार करना कठिन है।

यह ईश्वरीय शक्ति ही है जो प्रार्थना द्वारा भयकर रोगों से ग्रस्त रोगी भी ठीक होते देखे गये हैं। बड़े-बड़े डॉक्टर भी अंत में कहते देखे जाते हैं कि अब दवा की नहीं दुआ की जरूरत है और दुआ असर करती है यह भी देखा गया है। इससे यही सिद्ध होता है कि मानव जीवन व दुआ-प्रार्थना में कोई ऐसा अटूट संबंध अवश्य होता है जिसे अभी तक जाना नहीं जा सका है। वैज्ञानिक भी इसका न तो खण्डन करते हैं तथा न ही समर्थन करते हैं। ये तथ्य मानव को ईश्वरीय सत्ता को स्वीकार करने के लिए बाध्य करते हैं।

आज विज्ञान चाहे जितना विकास कर ले लेकिन जब तक वह ‘परम सत्ता’ की जानकारी प्राप्त नहीं कर लेता, यह विकास अधूरा ही रहेगा। विज्ञान को आत्मा, ईश्वर, जीव और देह के संबंधों पर एक दिन विश्वास करना ही होगा और इसके लिए दृष्टि प्रत्यक्ष नहीं परेक्ष करनी पड़ेगी।

-129-सिविल लाईन (उत्तरी)
मुजफ्फरनगर-251001 (उ.प्र.)



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/ड्रापट सुखी परिवार फाउंडेशन के नाम देय होगा।

आपका सहयोग : समाज की प्रगति



SUKHI PARIVAR FOUNDATION

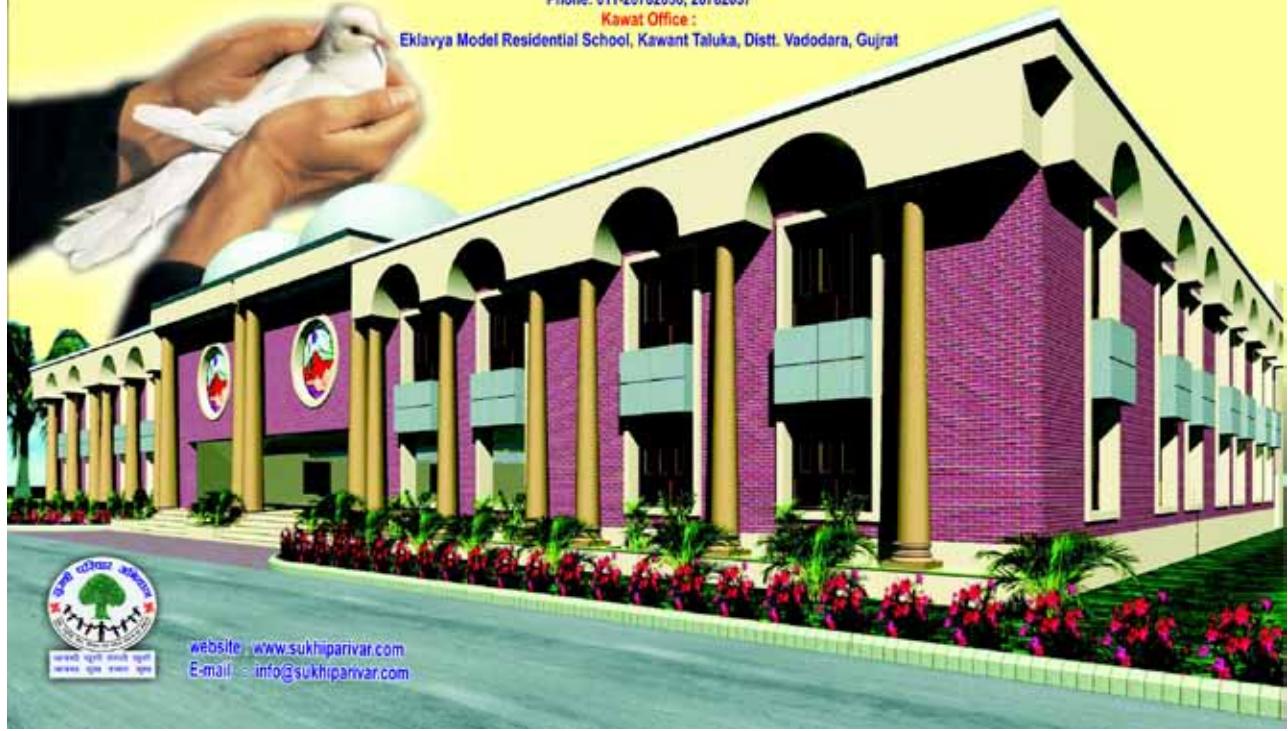
Head Office :

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, Gujarat



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



रामस्वरूप झंवर

मी

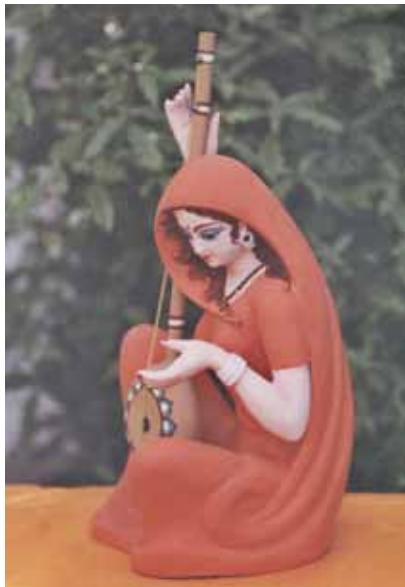
रा बाई का जन्म मेड़ता में सावन शुक्ला प्रतिपदा शुक्रवार संवत् 1561 में हुआ था। मीरा को राणा ने कितना सताया होगा, यह कल्पना करते ही मन कांप जाता है। बार-बार जहर दिया देश छुड़वा दिया वृदंवन में भी चैन नहीं लेने दिया। आखिरकार वे द्वारका गई। वहां भी क्या बीती कौन कह सकता है। हाँ सच इतना जरूरी है कि मीरा ने सामंतवादी कुकूतों के सामने हार नहीं मारी उनसे लोहा लिया। राणाजी म्हाने या बदनामी लगे मीठी। कोई निन्दा कोई बिन्दो मैं चलूंगी चाल अपूर्ती। राणाछोड़जी के द्वारका मंदिर में मीरों की मृत्यु कैसे हुईं सब कुछ अज्ञात है।

हरि समर्पित मीरा अबला नारी ने कृष्ण का अवलम्ब लिया। मणा म्हारो लम्घां गिरधारी जगरा बोल सहना। मीरा ने प्रभु हरि अविनासी धारी शरण गहना। थारी शरण गहना। भाव की शक्ति से ही मीरा ने गाया- मीरा मगन मई हरि के गुण गाय। सांप पिटारा राणा। भेज्या मीरा हाथ दियो जाय। न्हायु, धोय, जब पीवणा लागी हो गयी अमर सचाय। मीरा बराबर द्वोपदी, अहल्या कब्जा, गोपीनाणिका भक्तिन को स्मृति में राती है- मीली शबरी के मीठे बेरों पर भरोसा करती है।

इस विशारद सामाजिक सांस्कृतिक आंदोलन ने ही मीरा के मन का अबला भाव दूर किया है और विपत्तियों व्याधियों, विकृतियों, विदुपताओं से भरे समाज से बाहर निकलने का रास्ता सुझाया है। भक्ति का यही प्रेमपंथ मीरा ने पकड़ लिया है। वे पति की मृत्यु पर सती नहीं हुई। भक्तिन होकर हरि कट्ट सहने पर आमदा हो गयी। राणा से हजार गुणा शक्तिशाली पूर्ण पुरुष गिरधर नागर के चरणों ये समर्पित हो गयी। नाम, जप, ध्यान, गुणा, सुमिरण, विरह, व्याकुलता

मीरा का प्रेम

मीरा के प्रेम विरह में विशिष्ट तरह की हृदय की मुक्तावस्था है। ऐसी मुक्तावस्था जो भेद मिटाकर अभेद की ओर ले जाती है।



जैसे संत साधना के तत्व दीप मीरा में निरंतर प्रज्वलित है।

पहली बात मन में यह बैठाना जरूरी है कि मीरा के प्रेम में इतनी आग है कि विरह का समुद्र उबलने लगता है। मीरा से प्रभु हरि अविनासी, तुम मेरे ठाकुर मैं तेरी दासी, मीरा को मनक तक लगे जाय कि ठाकुरजी दासी की बात पर कम ध्यान दे रहे हैं तो वे फूट-फूट कर कहती है- ‘भाई म्हारीहरि हूंणा। बुझ्यों बात।’ मीरा दासी स्वाम रात्रि, ललक जीवणा जाति। घोर विपत्ति काल की तरह मीरा की विरहाग्नि में तड़प है। यह प्रेम पीड़ा की तड़प मात्र सूफी प्रेम पद्धति का प्रभाव नहीं है। इसमें गहरो घाव

है- भीतर तक घाव है। इस प्रेम घाव के दर्द को वही जानता है, जिसने भीतर तक यह घाव पाया है। यह घाव बाहर से नहीं दिखाई देता है- पर इसमें रोम-रोम पीर करता है- लागी सोई जाणे कठिन लगया दी पीर। विपत्त पड़्यां कोई निकट न आवे, सुख मां सबका सीरा। ब्राह्मि घाव कछु नहि दीसे रोम-रोम दी पीर। जणा मीरा गिरधर के अपर सदके करुं शरीर। इसी कठिण सहने का साहस दिया और आत्म साक्षात्कार से उत्पन्न वह विमल विरह दिया। जिसमें हर तड़प हरि बन गयी। हरि रंग में मीरा इतनी खौली कि फिर अन्य रंग नहीं चढ़ा। मीरा के पति प्रमेया दूजो नहि कोई छारो हो। मीरा की वेदना ने भूति ने कृष्ण के लिए निरन्तर तलाशे की है। मीरा के दर्द को समझना आसान नहीं है क्योंकि मीरा ने ऐसा प्रेम घाव पाया है जो उनका नितांत निजी है। मीरा की प्यास तो हरि निर्भर के अमृत पीने से ही बुझती है। मीरा के प्रेम योग से केवल संवलिया ही है।

मीरा के प्रेम विरह में विशिष्ट तरह की हृदय की मुक्तावस्था है। ऐसी मुक्तावस्था जो भेद मिटाकर अभेद की ओर ले जाती है। मीरा के कृष्ण जोगी है प्रेम योगी है नाथ पंथी जोगी नहीं है। मीरा का पूरा काव्य इस अनुभव का साक्षात्कार है कि व्यक्ति को समष्टि के साथ एकाकार किसे बना जीवन में राम रस सौन्दर्य का कोई अर्थ नहीं है। हरि सागर के नेह में दूब जाना ही जीवन की सार्थकता है। मीरा न केवल लोकमानस में जीवित रही बरन भक्ति का सिरमौर बनकर संपूर्ण विश्व में जन-जन की प्रसिद्धि एवं आदर का आदर्श बनी हुई है।

-9-10, शास्त्रीनगर विस्तार
भीलवाड़ा (राजस्थान)

गणेशजी को कभी तुलसी न चढ़ाउं

जिस घर में गणेशजी की पजा होती है, वहां समृद्धि बरसती है और लाभ भी होता है। गणेशजी की स्थापना अपने घर के द्वार के ऊपर तथा ईशान कोण में कर पूजा की जा सकती है, परन्तु गणेशजी को कभी तुलसी न चढ़ाएं और न ही अर्पण करें।

यदि मकान में द्वारवेद्ध हो, तो वहां रहने वाले हमेशा परेशानी में रहते हैं। मकान के द्वार के सामने यदि वृक्ष, मंदिर, खंभा आदि हों, तो उसे द्वारवेद्ध करा जाता है। ऐसे द्वार पर गणेशजी की बैठी हुई मूर्ति या प्रतिमा लगानी चाहिए। इसका आकार 11 अंगुल से अधिक नहीं होना चाहिए। जिस रविवार को पूष्य नक्षत्र हो, तब सफेद या सफेद मदार

के मूल के गणेशजी की स्थापना करनी चाहिए इसे संपूर्ण-स्वार्थ सिद्धिकारक कहा जाता है। इसके पहले गणेशजी की रिद्धि-सिद्धि के साथ पदार्पण करने के लिए निमंत्रण देना चाहिए और दूसरे दिन रविपृष्ठ योग में लाकर घर के ईशान कोण पर उनकी स्थापना करनी चाहिए।

घर में पूजा के लिए लाई जाने वाली गणेशजी की मूर्ति शयन अवस्था या बैठी अवस्था में हो, तो बहुत ही उपयोगी साबित होती है। कला अथवा शिक्षा में विकास के लिए गणेशजी की पूजा करनी है, तो नृत्य करती हुई गणेश प्रतिमा ही लगानी चाहिए।

-विपिन जैन, लुधियाना





सीताराम गुप्ता

भरे हुए बर्टन में अमृत भी नहीं भरा जा सकता

हम सब बहुत कुछ जानना, सीखना और सीखने की खालिश ज्यादा होती है, तो कोई संसार की सारी दौलत अपनी मुट्ठी में करने को बेताब नजर आता है। लेकिन क्या हम अपने उद्देश्य में पूरी तरह से सफल हो पाते हैं? क्या एक पहले से ही पूरी तरह से भरे हुए बर्टन में कोई और पदार्थ संग्रह कर पाना संभव है?

एक युवक अपने इलाके के सबसे महान संगीताचार्य के पास पहुंचा और बोला, मुझे भी संगीत की शिक्षा प्रदान करें। संगीताचार्य ने कहा कि जब तुम्हारी इतनी इच्छा है मुझसे सीखने की तो आ जाओ, सिखा दूंगा।

युवक ने पूछा कि इसके बदले उसे क्या सेवा करनी होगी। आचार्य ने कहा, कोई खास नहीं, मात्र सौ स्वर्ण मुद्राएं मुझे देनी होंगी।

सौ स्वर्ण मुद्राएं हैं तो बहुत ज्यादा, और मुझे संगीत का थोड़ा-बहुत ज्ञान भी है। पर ठीक है, मैं इतनी मुद्राएं आपकी सेवा में प्रस्तुत कर दूंगा, युवक ने कहा। इस पर संगीताचार्य ने कहा, यदि तुम्हें पहले से संगीत का थोड़ा-बहुत ज्ञान है, तब तो दो सौ स्वर्ण मुद्राएं देनी होंगी।

युवक ने हैरानी से पूछा, आचार्य! ये बात मेरी समझ से परे है। काम कम होने पर कीमत ज्यादा?

आचार्य ने कहा, काम कम कहां है? पहले तुमने जो सीखा है उसे मिटाना, विस्मृत करना होगा। तब फिर नए सिरे से सिखाना होगा।

इस तरह कुछ अधिक ज्ञान प्राप्त करने के उद्देश्य से किसी विश्वविद्यालय के एक प्रोफेसर एक जेन गुरु के पास पथरे। वे खुद भी बड़े विद्वान थे, इसलिए पहले अपने बारे में ही गुरु को बताने लगे।

उनकी बातें सुनते-सुनते जब काफी समय बीत गया तो जेन गुरु बीच में उठे और प्रोफेसर के लिए चाय लाने चले गए। उन्होंने प्रोफेसर के लिए चाय बनाई और उसे कप में डालने लगे। कप चाय से पूरा भर गया, लेकिन जेन गुरु कप में चाय डालते रहे।

चाय कप से बाहर गिरने लगी। प्रोफेसर साहब पहले तो संकोच के कारण कुछ नहीं बोले और चाय को गिरते हुए देखते रहे, लेकिन आखिर कब तक वो ऐसा होते हुए देखते रहते? उन्होंने कहा, गुरु जी! कप चाय से पूरा भर चुका है। इसमें अब और चाय नहीं आ सकेगी।

मैं भी तो यही कह रहा हूं। इस कप की तरह तुम भी अपने विचारों और मान्यताओं से पूरी तरह भरे हुए हो, जेन गुरु ने कहा। यह बिल्कुल ठीक है कि भरे हुए कप में और चाय



उपयोगी और महत्वपूर्ण सीखने के लिए सबसे पहले मस्तिष्क को खाली करना,
उसे निर्मल करना जरूरी है, अन्यथा नया ज्ञान उसमें नहीं समा पाएगा।

नहीं आ सकती।

लेकिन जिस प्रकार भरे हुए कप में और चाय नहीं आ सकती, उसी प्रकार से किसी भी प्रकार के पूर्वाग्रह से भरे होने पर हमारा दिमाग भी कोई नया विचार अथवा सिद्धांत ग्रहण या स्वीकार नहीं कर सकता। यदि हम किसी भी प्रकार के पूर्वाग्रह से भरे हुए हैं तो हमारा नया सीखा हुआ ज्ञान एक भरे हुए कप में डाली जा रही चाय की ही तरह बेकार हो जाएगा और साथ ही हम इस मिथ्या भ्रम में भी बने रहेंगे कि हम बहुत कुछ सीख रहे हैं, आगे बढ़ रहे हैं।

वस्तुतः कुछ नया उपयोगी और महत्वपूर्ण

सीखने के लिए सबसे पहले मस्तिष्क को खाली करना, उसे निर्मल करना जरूरी है, अन्यथा नया ज्ञान उसमें नहीं समा पाएगा।

सर्जनात्मकता के विकास अथवा आत्मज्ञान के लिए तो यह और भी जरूरी है, क्योंकि पहले से निर्मित किसी भी कलाकृति को और अधिक सुंदर बनाना अथवा संवारना असंभव है। क्षेत्र कोई भी हो, वास्तविक उन्नति अथवा समृद्धि के लिए एक बार स्वयं को पूरी तरह से रिक्त कर देना, खाली कर देना अनिवार्य है। तभी वास्तविक उन्नति या समृद्धि प्राप्त हो सकती है। ●

काम के मंत्र

खुद का मकान ना बने तो यह मंत्र जपें:

जिन व्यक्तियों को लाख प्रयत्न करने पर भी स्वयं का मकान न बन पा रहा हो, वे इस टोटके को अपनाएं।

- प्रत्येक शुक्रवार को नियम से किसी भूखे को भोजन कराएं।

- रविवार के दिन गाय को गुड़ खिलाएं।

ऐसा नियमित करने से अपनी अचल संपत्ति बनेगी या पैतृक संपत्ति प्राप्त होगी। प्रातःकाल स्नान-ध्यान के पश्चात निम्न मंत्र का 108 बार जाप करें-

‘ॐ पद्मावती पद्म कुशी वज्रवज्रांपुशी प्रतिब भवति भवति।’

अड्डचनों से बचने के लिए रोज पढ़ें बजरंग बली का मंत्र:

बार-बार परेशानी व कार्यों में रुकावट हो तो हर मंगलवार हनुमानजी के मंदिर में जाकर गुड़ एवं चने का प्रसाद चढ़ाना चाहिए। उस प्रसाद को वहीं मंदिर में ही बांट देना चाहिए। रोज सुबह निम्न मंत्र का जाप अवश्य करें—
आदिदेव नमस्तुभ्यं सप्तसप्ते दिवाकर!
त्वं रवे तारय स्वास्मानस्मात्संसार सागरात!!

उपरोक्त उपायों को विधिवत करने से परेशानियों एवं बाधाओं से आशर्चयनक रूप से मुक्ति मिलने लगेगी।

-ज्ञानचंद जैन, दिल्ली

क्या वह मुंह पवित्र रह सकता है?



आचार्य विजय नित्यानन्द सूरि

आदमियों में नौआ और पक्षियों में कौआ जलचरों में बगुला और बनचरों में सियार बड़े चालाक होते हैं। सो तू इस आदमी का छोटा-सा मुंह बता रहा है। यह मुंह दीखने में छोटा भले ही हो, परन्तु यह तो सबसे महत्वपूर्ण है। इसमें वो तीन चीजें हैं जीभ, आँख और कान। सबसे पहले मैं तुझे मुख में रही जीभ की बात बताता हूं। शरीर में मुख सबसे महत्वपूर्ण है।

हन्दू धर्म में कहा गया है ब्रह्माजी के चार अंगों से चार वर्ण उत्पन्न हुए। ब्राह्मणोंस्य मुखमासीत-ब्राह्मण ब्रह्माजी के मुख से, क्षत्रिय भुजा से, वैश्य उदर से और शूद्र पैरों से उत्पन्न हुए। चार वर्ण में ब्राह्मण सबसे मुखिया और पूज्य माना गया है। चार वर्ण का मुख ब्राह्मण है। तो तू कहता है छोटा-सा मुख, तो यह छोटा मुख तो

कितने महत्व का है? मनुष्य का शरीर, हाथ-पैर पेट आदि सब किस आधार पर चलते हैं? भोजन के आधार पर! भोजन करने से ही सब अंगों को ताकत मिलती है। आर दो दिन भोजन नहीं मिले तो हाथ-पैर सब ढीले पड़ सकते हैं। तुझे भी भोजन नहीं मिला है तो तू कैसे किलबिला रहा है? तो बता, भोजन कौन करता है? कौन-सा अंग भोजन को ग्रहण करता है? हाथ-पैर? नहीं! भोजन को ग्रहण करता है मुख। मुख जब भोजन को ग्रहण करेगा तभी हाथों, पैरों को शक्ति मिलेगी। आगर मुख ने हड़ताल कर दी तो समूचा शरीर ढीला पड़ जायेगा। समूचे शरीर को शक्ति देने वाला साधन है मुख। मुख का मतलब है सोर्स ऑफ एनर्जी। इसलिए मुख यदि अपवित्र हो गया तो समूचा शरीर ही अपवित्र हो जाता है। वाटर वर्क्स की मैन टंकी में अगर किसी ने जहर मिला दिया है तो नलों में शुद्ध पानी कहां से आयेगा?

सियार बोला—ठीक है योगीराज! मुख शरीर में सबसे महत्व का अंग है, परन्तु यह आदमी मुख को तो चार-चार बार धोता था। साबुन से धोकर साफ रखता था। बढ़िया तेल लगाता था, बढ़िया क्रीम, पाउडर लगाता था। बढ़िया से बढ़िया भोजन करता था। खाना खाने से पहले और खाने के बाद मुंह धोता रहता था। इसका

मुख अपवित्र क्यों हुआ? मुंह तो सदा पवित्र ही रहता है न?

योगी कहता है—इस आदमी ने अपने मुंह से सदा असत्य भाषण किया, झूठ बोला। लोगों के दिलों में चुभने वाली कटु वाणी बोली। इस जीभ से शब्द बोलकर लोगों के दिलों में चुभने वाली कटु वाणी बोली। इस जीभ से शब्द बोलकर लोगों के दिलों में तलवार के घाव कर डाले। चुगली और निंदा करके भाई-भाई में झगड़ा पैदा करा दिया। एक बिरादरी को दूसरी बिरादरी के विरुद्ध में भड़काया। समाज में फूट और पैदा करके उनको आपस में लड़ाया। मर्म वचन बोलकर उनके दिलों को भीतर से जला दिया। कई हंसते-खेलते घरों को उजाड़ दिया। इसकी जीभ सदा छुरी की तरह चलती रही। जब जीभ चलती थी तो लोगों के दिलों में घाव कर डालती। कभी किसी की भलाई, प्रशंसा और गुणानुवाद के लिए इसका मुंह कभी नहीं खुला। हमेशा निंदा, बुराई और चुगली के लिए ही सापं की जीभ की तरह यह जीभ ललपाती रही। किसी को काका, भाई या बंदा कहने की जगह ऐ गधे, ऐ सूअर के बच्चे, ऐसे नीच सम्बोधन ही हमेशा इसके मुंह से निकलते थे। बोल, इतना पाप करने वाली जीभ जिस मुंह में होती है क्या वह मुंह पवित्र रह सकता है? ●



www.shingora.net

SHINGORA

SUMMER
STOLES &
SCARVES



Available at all leading stores & multi brand outlets nationwide.

For Dealer queries, contact:
08968982222; 0161-2404728



डॉ. हौसिला प्रसाद पाण्डे

पेंड़ों पर मकड़ी के जाले की तरह फैली बनस्पति को अमर बेल, बंदा, घोड़बंदाल, आकाशबल्ली, दुस्पर्धा, व्योम वल्लिका, अमर बल्लरी, आलोकलता, अफतीमून, कसूसेहिन्द, आदि नामों से विभिन्न भाषाओं में जाना जाता है। लैटिन भाषा में इसे कस्कुटा रिफेक्सा, कसक्यूटा आदि नामों से जाना जाता है। यह पूर्णतया परजीवी लता है जो पीपल, बबूल, शेर, थूहर आदि पेंड़ों पर फैलता है। इस लता में विशेष प्रकार के सूकर्स (चूषक) होते हैं जो पेंड़ों की डालियों से पेंड़ का रस चूस कर जीवित रहती हैं। इस लता में जहां औषधीय तत्व पाये जाते हैं वहाँ इसका तांत्रिक प्रयोग भी होता है।

तंत्र शास्त्र आदिकाल से ही मानव जीवन के सर्वांगीन विकास के लिए प्रयत्नशील रहा है। भौतिक आपदाओं का निराकरण भी वृक्ष और बनस्पतियों की सहायता से तंत्र विद्या द्वारा संभव हुआ है। इसी प्रकार प्राचीन मनीषियों ने 'बन्दे' के द्वारा जनकल्याण के अनेक प्रयोग बताए हैं जिनमें से कुछ का उल्लेख यहाँ किया जा रहा है।

तांत्रिक प्रयोग के लिए गांठदार 'बंदा' ही उपयुक्त होता है। प्रयोग के लिए बंदा लाने के एक दिन पूर्व जिस वृक्ष पर बंदा उगा हो उसकी जड़ के पास अक्षत, पुष्प समर्पित कर दीपक जलावे और निर्मिति करें। दूसरे दिन नियत समय पर जाकर वृक्ष से प्रार्थना करें कि हे वृक्ष देवता! आपके ऊपर इस समय जो भी देव, प्रेत, भूत, देवी आदि विवराजमान हो भगवान महादेव की आज्ञा से छोड़ कर चले जाए। मैं आपको अपने साथी घर ले चलने के लिए आया हूं। आप अपनी संपूर्ण शक्तियों के साथ मेरे घर चलें और मेरा कल्याण करें। इस प्रकार प्रार्थना



करके 'ओम दंडाय दंडाय स्वाहा' का मंत्र पढ़ते हुए वाञ्छित बंदे को तोड़ लें। हर बंदे को तोड़ते समय ग्यारह बार मंत्रोच्चारण करें फिर उस बंदे का लाल कपड़े में लपेट कर किसी ऊंचे स्थान पर रख दें। किसी विशेष प्रयोग में लाने के लिए बंदे को अभिमंत्रित करके लाल कम्बल के आसन पर पूर्व की ओर मुंह करके बैठ कर बंदे का पंचोपचार पूजन करें और निर्दिष्ट मंत्र को ग्यारह हजार बार जाप करें। जाप के समय पूर्ण एकाग्र मन होकर श्रद्धा और विश्वास तथा स्वच्छता से ध्यान करें।

सुविधानुसार दो या तीन दिन में भी जप संख्या पूरी की जा सकती है। जितने दिन जप करें तामसी आहार न करें और सूर्यास्त के पश्चात ही एक बार भोजन करें। जाप समाप्त होने पर ग्यारह सौ आहुतियां, तिल, चीनी, देशी, घी, पंचमेवा मिश्रित शाकलय का प्रयोग करें।

इसके बाद सिद्ध बंदा को घर में पूजा के स्थान पर स्थापित कर नित्य प्रति धूप, दीप, चंदन, पुष्प और नैवेद्य से पूजन करें और चमत्कार का अनुभव करें। एक वर्ष बाद पुराने बंदे को जल में प्रवाहित कर दें और नया बंदा लाकर विधिविधान से पूजित कर पुनः स्थापित करें।

सुरक्षा शक्ति और आरोग्य प्राप्ति के लिए मंत्र:-

"ऊँ नमो भगवते रुद्रायमृतार्कमध्ये संस्थिताय मम् शरीरं अमृतं कुरु कुरु स्वाहा!"

भौतिक सुखों की प्राप्ति के लिए मंत्र-
“ऊँ नमो धनदाय स्वाहा!”

समस्त तंत्र प्रयोग भगवान शिव के मुखारबिन्द से निःसृत हैं। अतः इन प्रयोगों को प्रारंभ करने से पूर्व भगवान शंकर को प्रार्थना और प्रणाम कर प्रारंभ करना चाहिए।

-कुण्डा, प्रतापगढ़ (उ.प्र.)

फलदार या पीपल का पेंड़ लगाएं



राकेश सिंह

भारतीय ज्योतिष में सूर्य को पिता का कारक माना गया है। शनि को सूर्य का परम शत्रु माना गया है। राहु में शनि के समान गुणधर्म माने गए हैं। अतः किसी व्यक्ति की जन्मकुंडली में सूर्य का संबंध शनि या राहु के साथ होने पर पितृ दोष की स्थिति बनती है। सूर्य प्रगति, कार्यक्षेत्र, प्रसिद्धि, तरक्की, मान-सम्मान, पद-प्रतिष्ठा का कारक ग्रह है। व्यक्ति विशेष

की कुंडली में शनि या राहु से पीड़ित होने पर वह उपरोक्त सभी तथ्यों से संघर्ष की स्थिति उत्पन्न करता है। कुंडली में सूर्य और शनि या राहु का युति-द्वृष्टि संबंध जिस भाव से होता है, उस भाव के शुभ परिणाम को नष्ट करता है। किन्तु कुंडली के नवम भाव, जिसे पितृ या पिता का भाव माना जाता है, उससे सूर्य+शनि या राहु का संबंध प्रथम श्रेणी का प्रथम श्रेणी का पितृदोष माना जाता है। नवम भाव पिता की आयु, सुख, समृद्धि का कारक है, वहाँ व्यक्ति के स्वयं के भाग्य, धर्म, तरक्की का कारक है। पितृ दोष के निवारण हेतु उपाय-

- पिता या पिता समान व्यक्ति का हर हाल में आदर-सल्कार करें।

● प्रत्येक अमावस्या तिथि को किसी अपंग, नेत्रहीन, कोढ़ी, अत्यंत बृद्ध या किसी बुजुर्ग ब्राह्मण को कुछ खाने की सामग्री दें।

● प्रातः सूर्योदय के ब्रह्म सूर्य नमस्कार करें। गायत्री या सूर्य मंत्र 5 से 10 मिनट तक जपें।

● किसी भी कार्य में धैर्यपूर्ण प्रयास तथा अतिरिक्त श्रम करने के लिए पहले ही मानसिक रूप से तैयार रहें।

● अमावस्या तिथि को किसी पीपल के पेंड़ में दक्षिणमुखी खड़ा होकर पितरों का तर्पण करें या किसी जानकर व्यक्ति से कराएं।

● माघ, वैशाख, भाद्रपद तथा आश्विन माह की अमावस्या तिथि को पितरों के निमित्त फलदार वृक्ष या पीपल का पेंड़ लगाएं।

कहां से आए स्वाद और रस



डॉ. मालती शर्मा

Rस्यते आस्वादते इति रसः: -अर्थात् जिसमें द्रवत्व का गुण हो, व्रवत्व के गुण का मतलब है जो निकलकर बहने, रिसने, चूने, टपकने वाला हो जिसमें तरलता, लसलसा पानी सा, लार सा हो वही रस है। इसके साथ जिसमें स्वाद हो जीभ की नोंक से तालू तक जो रस का स्वाद दे वही रस है, स्वाद है।

मनुष्य शरीर में रस का स्वाद का अनुभव कहां होता है? जीभ और त्वचा यानी चमड़ी स्वाद का अनुभव करती है। जैसे मिर्च जीभ पर और चमड़ी पर चिनचिनाती है। हाथों पर चमड़ी पर दूध मलें तो अच्छा लगता है।

जीभ को शास्त्रों में रसना कहा जाता है। अर्थ है जो स्वाद लेनेवाली है। आजकल रसना के नाम से कोल्डिंग बिक रहे हैं। मुंह में पानी भर आना स्वाद के रस को ही बताता है। कोई चीज देखकर मुंह में पानी आना रस का निकलना ही तो है। पर स्वादों का रसों का प्रोत कहां? ये सात हैं- धरती, जल, वनस्पति, मनुष्य वाच, ऋचा और सम। ये सात रस भी कहे जाते हैं।

स्वादों का सबसे बड़ा स्रोत धरती है। हमारे सारे स्वाद धरती से पैदा होते हैं। नीम, करेला कडवा, गन्धा मीठा, मिर्च तीखी, नमक नमकीन, इमली कैरी, नींबू खट्टे और जामुन कसैली। ये सभी चीजें धरती के गुण के करण अलग-अलग स्वाद लिए हैं। इसीलिए हमारे शास्त्रों में धरती को एक नाम रसा दिया गया है। वैसे तो गुणों के आधार पर धरती के 14 नाम हैं।

जल यानी पानी। बाहर का और वस्तुओं के भीतर का। सभी जानते हैं कि यह स्वाद का मूलाधार है। बहुत बड़ा मुहावरा है 'बिन पानी सब सून' का। वनस्पति यानी शाक भाजी अनाज फल देने वाले पेड़-पौधे, बेलें, जड़ी-बूटी, कंद-मूल। इसीलिए देवी का कहें तो या प्रकृति का कहें एक नाम 'शाकम्भरी' है।

स्वादों का बनाता है मनुष्य इस योगदान को तो सभी जानते हैं किन्तु मनुष्य का भी स्वाद होता है जिसे मुख्य दो रूपों में अनुभव करते हैं- मनुष्य का भी स्वाद होता है जिसे मुख्यतः दो रूपों में अनुभव करते हैं- मनुष्य के संसर्ग में, स्पर्श में, हाथ मिलाना, लिपटना, चिकोटी काटना, पसीने की गंध, मनुष्य शरीर की गरमी और ठंडक महसूस करना। सिर पर हाथ किराने से, पीठ थपथपाने से ऐसी क्रियाओं से मनुष्य का स्वाद आता है। दूसरा रूप से मांसाहार का।

वाणी को, बोली को, स्वरों को वाच कहते



हैं। बोलने बतियाने का गाली गलौज का क्रोध में, चीखने चिल्लाने का आह, कराह, फूत्कार, सिसकारी का उच्छवास का स्वाद हम अनुभव करते हैं। वाचा ही संगीत की ध्वनियों के स्वाद का मूल है।

वाणी में बोलचाल की भाषा में तो ये सभी छहों स्वाद या रस व्यवहार में आते, अनुभव किये जाते हैं। मीठे बोल कोयल, पपीहा जैसे, कट्टुवे बोल कौवा जैसे, खट्टे बोल मन फाड़ने वाले होते हैं। तीखी बातें कटार-सी चुभती हैं, छुरी-सी काट जाती है कलेजा जल जाता है। कटे पर, जले पर नमक छिड़कने जैसी बातें भी होती हैं और घाव पर मलहम लगाने जैसी तैयारी भी। शांत बोलों से मन शांत, कलेजा ठंडा हो जाता है।

ऋचा वैदिक मंत्रों को कहते हैं। यह 'ऋक' शब्द से बना है। इसी स्रोत से सारी शेरों शायरी और कविताओं का जो आस्वाद है वह जन्म लेता है। कोई कविता मीठी, कोई तीखी, कोई उबाज लगती है किसी से क्रोध, भय, घृणा पैदा होती है किसी से उत्साह पैदा होता है। इस ऋचा तत्व के स्रोत से ही शास्त्रीय (कविता के) आचार्यों ने साहित्य के नवरसों का आस्वाद

के रूप में नामकरण किया है। इन नव रसों के स्थायी भाव हमारे मन में छुपी मूल प्रवृत्तियां नेचुरल इंस्ट्रिक्ट, जैसे प्रेम, क्रोध, भय, घृणा, दया, ईर्ष्या, उत्साह, साहस इत्यादि है।

सम को हम ऐसा स्वाद कह सकते हैं जो न खट्टा है न मीठा न तीखा है न कडुआ न कसैला है न नमकीन मगर है अपनी तरह का स्वाद जहां सारे स्वाद पीछे छूट जाते हैं। एक इक्वीब्रिलियम की स्थिति का आस्वाद। योगियों ने इसे अपना नाम दिया है साहित्यकारों ने 'समरसता' कहा है। वैद्यों ने भी शरीर में समस्थिति की बात कही है। संगीतकार तो सम की संगीत में स्थिति मानते ही हैं। आरोह-अवरोह द्वुत विलम्बित के बाद संगीत सम पर आता ही है। एक पायदान जड़-जोड़ जाता की भी है। रजनीश ने संभोग से समाधि के संदर्भ में भी इसी सम की ओर संकेत किया है।

हमारे शास्त्रों ने कुल रसों की संख्या 55 मानी है। कविता के 9 रस, योगशास्त्र के 8 रस, भक्ति के 9 रस, विद्या संबंधी 18 रस, विषय भोग संबंधी 6 रस और मद्य (शराब) के 5 रस हैं।

-1034/1, मॉडल कॉलोनी
कैनाल रोड, पुणे-411016

समृद्ध शुद्धी परिवार | अक्टूबर 2013



शंभु चौधरी

आज चारों तरफ शिक्षा का माहौल है परन्तु नजर आता है। मां-बाप खासकर मां हर पल अपनी बेटी की चिंता करती रहती है। संचार माध्यम ने भी इसको सरल बना दिया फिर क्यों न चिंता करे? दाल में नमक कम हो गया कि ज्यादा पलक झपकते ही मां को इसकी सूचना मिल जाती है और शुरू हो जाती है परिवारिक दखल की एक नई कहानी। बीच-बचाव या गलती से सबक लेने की बातें तो कम, मानसिक तनाव को हवा देने जैसी बाँहें, जो आग में घी का काम करे वैसी बाँहों से दोनों तरफ के परिवार के सदस्य जलने लगते हैं। लड़की पक्ष जहां इन सब बाँहों के लिए सास-संसुर को गलत ठहराता नजर आता है, तो दूसरी तरफ लड़के बाले लड़की के व्यवहार या उसके आचरण पर अंगुली दिखाने लगते हैं यहाँ से बात बढ़ने लगती है जिसका अंत तलाक से ही होता है। प्रायः ऐसा देखने को मिला है कि 100 में कुछेक मामले ही तलाक योग्य होते हैं जिसमें अधिकतर मानसिक रोगी या मेडिकल संबंधित मामले और कुछ अन्य कारणों से होते हैं जिसमें मुख्यतः बेटी के सम्मुखीन बाले लड़की के परिवारवालों की तरफ से अनावश्यक हस्तक्षेप। सास या पति के द्वारा गैर जिम्मेदारी व्यवहार या टिप्पणी करना। बहू को हर बात में अपनी बेटी (ननद) के सामने नीचा दिखाना। सामाजिक समारोह के अवसर पर बहू को उचित सम्मान न देना।

सम्मुखीन नहीं स्वभाव बदलें



समाज के सामने सबसे बड़ा सवाल यह उठता है कि जो समझौता तलाक के बाद हम करने में अपनी तत्परता व सामर्थ्य दिखाते हैं, वही तत्परता और बुद्धिमानी व सहनशीलता तलाक के पूर्व दिखा सकते तो कम से कम कुछ परिवारों को टूटने से बचाया जा सकता है। विवाह के चंद दिनों के ही पश्चात जिस प्रकार तलाक के मामले तेजी से सामने आ रहे हैं। यह ना सिर्फ लड़का-लड़की व दोनों परिवारों के बीच भी तनाव का कारण बनती जा रही है। साथ ही तलाक समाज में एक विकराल समस्या का रूप धारण करती जा रही है। जिसको थोड़ी-सी सावधानी से कुछ हद तक रोकने में हम अपनी अंहं भूमिका का निर्वाह कर सकते हैं। आज जहां बच्चों में सहिष्णुता का जर्बर्दस्त अभाव खटकता है। मां-बाप तक अपने बच्चों

की गारंटी लेने में हिचकते हैं। ना तो मां-बाप अपने ही बच्चों में संस्कार देने में खुद को सक्षम मानते हैं। ना बच्चे में भी जरा सी भी प्रतिरोध सहने की क्षमता दिखाई पड़ती है। शहरी शिक्षा के उद्योग ने हमारे बच्चों को रुपया पैदा करने की मशीन बनाने में जरूर सफलता तो प्राप्त कर ली, परन्तु उनको विद्यालयों में संस्कारित करने के कोई प्रयास नहीं किये गए। जबकि ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालय में आज भी संस्कार जीवित हैं। संस्कार हीनता के परिणामस्वरूप छोटी-छोटी बाँहें भी तील का ताढ़ बन जाती है। आगे चलकर यही आदत दाम्पत्य जीवन में जहर का काम करती है। इन पहलुओं पर ना सिर्फ हम सोचने की जरूरत है, जिस तलाक को समाज के युवा वर्ग समाधान मानते हैं कहाँ यही समाधान हमारे-आपके बच्चों के लिए समस्या तो नहीं बनती जा रही? क्या यही समाधान हमारे-आपके बच्चों के लिए समस्या तो नहीं बनती जा रही? क्या यह संभव नहीं हो सकता कि समाज बच्चों को सम्मुखीन बदलने की सलाह देने की जगह उनको खुद का स्वभाव बदलने की सलाह दे पाते और दाम्पत्य जीवन में पनपते दरार को पाटने में अपनी भूमिका का निर्वाह कर पाते क्या यह भी संभव नहीं हो सकता जो समझौता दोनों पक्ष पुनर्विवाह के समय करने की सोचते हैं। वही समझौता पहले ही क्यों न कर लिया जाए, ताकि परिवार के टूटने की नौबत ही ना आए।

—एफ.डी.-453/2, साल्टलेक सिटी
कोलकाता-700106
(पश्चिम बंगाल)

मां शक्ति : बड़े काम के छोटे-छोटे टिप्प



डिप्पल

हिम्मू धर्म में शक्ति साधना अत्यधिक मानी गई है। शक्ति साधना में मां पार्वती, मां दुर्गा, मां काली, मां लक्ष्मी, मां सरस्वती की पूजा का प्रचलन अधिक है। इसके अतिरिक्त दशमहाविद्या, नवदुर्गा तथा शक्ति के अनेक रूपों की भी पूजा-उपासना होती है। शक्ति उपासना सामान्यतः नवरात्र, दीपावली और अन्य विशेष मुहूर्त में अधिक होती है, लेकिन नित्य बंदनीय उपासना में भी इनका विशेष स्थान है। प्रत्येक कुल और परिवार की एक कुल देवी अवश्य होती है, जिसका पूजन उस परिवार के सदस्यों के द्वारा नियमित रूप से किया जाता है।

- देवी की उपासना में दूर्वा, तिलक, मालती, तुलसी, भगरैया, तमाल इत्यादि के पुष्प और पत्र वर्जित माने जाते हैं। इनका प्रयोग कदापि नहीं करना चाहिए।
- देवी के पूजन में उनको श्रृंगार की सामग्री अवश्य अप्रिंत करनी चाहिए। इससे देवी प्रसन्न होती हैं। उन्हें चुनरी ओढ़ना शुभ होता है।
- देवी को दुग्ध से बने मिष्ठान करने चाहिए। विशेष रूप से पंचमेवा से निर्मित खीर का नैवेद्य सर्वाधिक रूप से उपयुक्त है।
- देवी की कोई भी साधना अथवा पूजा हो, उसमें जब तक कुमारी पूजन नहीं किया जाता, तब तक वह संपूर्ण नहीं होती है। कुमारी पूजन में आठ अथवा नौ वर्ष से छोटी कन्याओं का पूजना करना चाहिए और देवी का स्वरूप मानते हुए उन्हें वस्त्र और अन्य वस्तुएं उपहार में देनी चाहिए।

(‘बड़े काम के छोटे-छोटे टिप्प’
पुस्तक से साभार)

सत्त्वी समग्रता ही वैशिवकता का आधार



डॉ. रामजी सिंह

प्रसिद्ध दार्शनिक सुकरात ने कहा था कि “मैं न तो यूनान का वासी हूँ न एथेंस का बल्कि मैं तो एक विश्व नागरिक हूँ।” इसी प्रकार विश्व के अन्य महान चिंतकों, चाहे व हजरत मूसा हाँ या जरथस्थ या ईसामसीह हाँ या पैगम्बर हजरत मुहम्मद साहब, इन सब महान आत्माओं ने किसी देश विशेष या किसी जाति और नस्ल विशेष के लिए चिंतन नहीं किया था भले ही वे किसी स्थल विशेष को धरती पर अवतरित हुए हों।

कुरान शरीफ के अलफातिहा में ‘रब्बल-मुसलमिन’ नहीं बल्कि ‘रब्बल-आलमिन’ कहा गया है। तो सवाल उठता है कि वैशिवक अखंडता हेतु एक ही धर्म को क्यों नहीं स्वीकार किया गया? हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि मानव की प्रकृति और स्वभाव किसी यंत्र द्वारा निर्मित यानी बिल्कुल समान या एक रूप नहीं होते हैं। कोई मनुष्य ज्ञान-प्रधान होता है तो कोई भाव-प्रधान और कोई ध्यान या कर्म-प्रधान और कोई ध्यान या कर्म-प्रधान। इसलिए मनुष्य के ज्ञानात्मक, भावात्मक, क्रियात्मक और ध्यानात्मक सोच के आधार पर परम लक्ष्य की प्राप्ति के लिए चार योगों यथा जनियोग, भक्तियोग, कर्मयोग एवं राजयोग की रचना की गई है। लेकिन ये चारों पृथकता के प्रायद्वीप नहीं, बल्कि एक-दूसरे के सहयोगी हैं।

इसी तरह आधुनिक युग में महर्षि अराविंद ने समग्र-योग की अवधारणा उपस्थित की है। सच्ची समग्रता ही वैशिवकता का आधार है। मानव जीवन की समग्रता के आधार पर वैशिवक एकता और अखंडता का स्वप्न देखा गया है। भारतीय संस्कृति आरंभ से और शायद अभी तक वैशिवक दृष्टि को अपनी पहचान मानती है। इसलिए शांति पाठ में हम संपूर्ण ब्रह्मांड का चिंतन करते हैं। ‘वसुधैव कुटुम्बकम्’ हमारा सामाजिक और सांस्कृतिक लक्ष्य है। यही तत्त्व-मीमांसा भारतीय वैशिवीकरण का आधार है। इसलिए इसका आधार स्वार्थ नहीं परार्थ और उससे भी आगे परमार्थ है। किन्तु आज पश्चिम से आई हुई वैशिवीकरण की ध्वनि पर हमें गौर करना हांगा कि उनका आधार क्या है? जब आधुनिक साम्राज्यवाद का सूर्यास्त होने लगा और पूँजीवाद भी अपने जनविरोधी, कृत्य के कारण कलंकित और घृणित समझा जाने लगा तो पाश्चात्य राजनेताओं और अर्थ चिंतकों ने मिलकर एक स्वर्ण-मृग के रूप में वैशिवीकरण की अवधारणा को उपस्थित किया है। जिसका आधार उदारीकरण एवं निजीकरण है।



वैशिवीकरण का आधार आर्थिक समानता और शोषणहीन विश्व अर्थव्यवस्था होनी चाहिए, लेकिन उसके लिए विश्व राज्य व्यवस्था भी आवश्यक है। संकीर्ण और संकुचित राष्ट्रवाद के लिए दिन समाप्त हो चुके हैं। राष्ट्रवाद के पागलपन और उसके वर्चस्व विस्तार की निहित अभीप्सा ने विश्व में हिंसा को महानाश के कागार पर लाकर रख दिया है।

पूँजीवाद का सिक्का जब साम्राज्यवाद के साथ विश्व मानवता के बाजार में नहीं चला तो अमेरिका ने कुछ हमदर्दी को साथ लेकर अंतरराष्ट्रीय मुद्राकोष, विश्व बैंक और विश्व व्यापार संगठन आदि की रचना की जो अपने अस्तित्व के लिए अभी भी घातक ‘गुरिल्ला-युद्ध’ कर रहे हैं। इसमें उदारीकरण का अर्थ मुक्त व्यापार है, जिसका मूल मंत्र है पूँजीवादी लूट के लिए पूरी छूट।

आज यही सारे अंतराष्ट्रीय संगठन दुनिया के देशों के लिए राष्ट्रीय बजट का प्रारूप तैयार कर उन पर थोपते हैं। इसलिए यह मुक्त व्यापार के लिए तो उससे सर्वनाश सुनिश्चित है। ●

बदले पूँजीपति गिरफ्त में बंधी हुई एक नियंत्रित व्यवस्था है। यही कारण है कि विश्व की आधी जनता आज भूखी, नंगी और व्याधिग्रस्त हैं मुश्किल से दस प्रतिशत लोगों के लिए वैशिवीकरण असीम सुख-सुविधा प्रदान करता है और अधिकांश लोग दुःख और इस दैत्य के शिकार बनते हैं। विश्व संपत्ति के सर्वेक्षण के अनुसार भारत में भले ही औसत राष्ट्रीय आमदनी 4.5 प्रतिशत बढ़ गई हो, लेकिन यहां 78 करोड़ लोगों की औसत दैनिक आमदनी मात्र 18 रुपये है। कृषि अलाभकर बना दी गई है। भारत में हरित क्रांति न केवल किसानों के खिलाफ एक षड्यंत्र था बल्कि अब तो वह भारत की सदियों से उर्वरा धरती को भी अनुर्वर बना रही है। उधर भारत के गोकुल यानी पशुधन का भी हास हो रहा है और अरबों रुपये का पशु मास वैशिवीकरण के नाम पर बाहर भेजा जा रहा है। गाय के दूध के बदले हम मदर डेयरी के कृत्रिम दुध का पान कर रहे हैं।

वैशिवीकरण का इसी गलत नीति के चलते भारत में 70 प्रतिशत खेत जोत के लिए यंत्रीकरण पर निर्भर हो गये हैं। जिससे करोड़ों छोटे और मझोले किसान उजड़ गए हैं। पूँजीपतियों से हम ऐसे बीज प्राप्त कर रहे हैं। जिनसे उत्पन्न पौधों से प्राप्त बीज बोने लायक नहीं होते। फिर रासायनिक खाद और कीटनाशक दवाओं का जहर और आर्थिक बोझ ने भारत की कृति व्यवस्था को मरणासन्न बना दिया है। यही कारण है कि कृषि प्रधान भारत में लगभग 2.5 लाख किसानों को आत्महत्या करने पर विवश होना पड़ा है और यह क्रम अभी तक जारी है। सक्षम पैर्टमान वैशिवीकरण का आधार व्यक्तिगत मुनाफाखोरी और शोषण के लिए खुली छूट है। अतः यह वैशिवीकरण नहीं एक प्रकार का ‘राष्ट्रसीकरण’ है, जिसे हम नव साप्राज्यवाद के नाम से जानते हैं।

वैशिवीकरण का आधार आर्थिक समानता और शोषणहीन विश्व अर्थव्यवस्था होनी चाहिए, लेकिन उसके लिए विश्व राज्य व्यवस्था भी आवश्यक है। संकीर्ण और संकुचित राष्ट्रवाद के लिए दिन समाप्त हो चुके हैं। राष्ट्रवाद के पागलपन और उसके वर्चस्व विस्तार की निहित अभीप्सा ने विश्व में हिंसा को महानाश के कागार पर लाकर रख दिया है। इतिहास साक्षी है कि मानवता के इतिहास में राष्ट्रवाद के नाम पर लाकर रख दिया है। इतिहास साक्षी है कि मानवता के इतिहास में राष्ट्रवाद के नाम पर लगभग साढ़े सात हजार छोटे और बड़े रक्तपात युद्ध हुए हैं। पिछली शताब्दी दो वैश्वयुद्धों और परमाणु बम के द्वारा मानव संहार का गवाह है। आज तो लगभग 40 हजार परमाणु बम और दूर-दूर तक मार करने वाले आग्नेयास्त्र मिसाइल आदि जैसे संहार के उपकरण मौजूद हैं। यदि राष्ट्रवाद के उद्देश से कहीं तीसरा विश्वयुद्ध हो जाए तो उससे सर्वनाश सुनिश्चित है। ●

मानसिक शांति ही स्वस्थ रख सकती है



आचार्य सुदर्शन



पतंजलि ने मन की जिन स्थितियों की चर्चा की है वहां तक आज का विज्ञान नहीं पहुंच सका है शायद पतंजलि भविष्य के विज्ञान को और मार्ग बता सकेंगे। योग की चर्चा आज आम बात हो गई है। प्रायः समस्त विद्यालयों में बड़े-बड़े मैदानों में योग की कक्षाएं चलाई जा रही हैं। विदेशों में योग का काफी प्रसार हो गया है क्योंकि आज सभी लोग अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं, शरीर के प्रति जागरूक होना अच्छी बात है, लेकिन जो लोग इन मैदानों में व्यायाम या कसरत नहीं करते क्या वे स्वस्थ नहीं हैं? आज देश में लाखों-करोड़ों लोग ऐसे हैं जो कभी व्यायाम नहीं करते फिर भी वे स्वस्थ हैं। इस पर विचार करना चाहिए।

दरअसल, व्यायाम से शरीर में स्फूर्ति आती है, रक्तसंचार ठीक से होता है, लेकिन मन पर उसका प्रभाव नहीं पड़ता है। मन पर प्रभाव प्राणायाम का पड़ता है, जो लोग व्यायाम नहीं करते लेकिन शरीर को ऊर्जावान बनाए रखते हैं वे स्वस्थ रहते हैं। कई बार ऐसा देखा जाता है कि किसी व्यक्ति के अगर दोनों पांव काम नहीं करते हैं तो वह टहल फिर नहीं सकता, फिर भी वह वर्षे स्वस्थ जीवन जीता रहता है, इसका अर्थ है कि व्यायाम के बिना भी मानसिक शांति से जीने वाला व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है। इसलिए हमारे जीवन में प्राणायाम महत्वपूर्ण है ताकि हम मन को नियंत्रित और संयमित कर सकें। आजकल लोगों में सामान्य धारणा है कि पौष्टिक भोजन की कमी, खान-पान में अव्यवस्था आदि से शरीर कमजोर बनता है, उनके लिए इन बिन्दुओं की चर्चा आवश्यक है। दरअसल जो लोग हमारे शरीर को ही सब कुछ मानते हैं वे शरीर के अंदर की दुनिया के बारे में कुछ नहीं जानते।

पतंजलि जैसे विचारक केवल अंतर्मन को ही सब कुछ मानते हैं। उनका मानना है कि शरीर तो अंतर्मन का बाहरी भाग है जैसा अंतर्मन होगा वैसा शरीर बनेगा। अगर ऐसा नहीं होता तो खाते-पीते लोग अथवा जो धनी हैं और खूब पौष्टिक भोजन करते हैं वे कभी बीमार नहीं पड़ते। उनके शरीर में प्राण ऊर्जा भरी रहती है उनके शरीर में अधिक लाली रहती है अथवा पूर्ण स्वस्थ होते हैं। लेकिन देखा तो यह जाता है कि धनी लोग, खाते-पीते लोग ही अधिक बीमार रहते हैं, बड़ी-बड़ी बीमारियां धनी लोगों

को ही होती हैं। गरीब लोग जिन्हें कभी कोई पौष्टिक भोजन नहीं मिलता, जो कुछ खाकर काम चला लेते हैं, ऐसे लोग कभी जिम में नहीं जाते, कोई टैबलेट नहीं लेते फिर भी स्वस्थ और प्रसन्न रहते हैं।

इसका कारण यह है कि मनव्य अंदर के कारण ही स्वस्थ या बीमार रहता है मन के स्तर पर जब टूट-फूट होती है तभी आदमी बीमार पड़ता है, योग अंदर को स्वस्थ करने की क्रिया है पतंजलि ने जो आठ नियम बनाए- यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि इनमें केवल आसन ही बाहर के शरीर के लिए है, वह भी शरीर को साधने के लिए। आसन से मन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। हमारा शरीर या पूरा व्यक्तित्व मन से नियंत्रित होता है मन शरीर को भी नियंत्रित करता है और अंतर्मन की क्रियाओं को भी नियंत्रित करता है इसलिए योग में मन को नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है मन के नियंत्रण में आते ही सभी इन्द्रियां नियंत्रित होकर ऊर्ध्वगमी बन जाती

हैं इन्द्रियों को ऊर्ध्वगमी होते ही ऊर्जा सहस्रार की ओर गतिमान हो जाती है। अब प्रश्न उठता है कि मन को कैसे नियंत्रित करें?

उसके लिए थोड़ा प्रयास करना पड़ता है अभ्यास से पहले मन की गति को शिथिल किया जाता है और फिर धीरे-धीरे जो मन संसार की ओर भागता रहता है उसको अपना मित्र बनाकर, शुभचिंतक और हितेषी बनाकर अंदर की ओर क्रियाशील बनाया जाता है, तभी वह मित्र बनकर अंदर के ब्रह्मांड की ओर क्रियाशील बनता है। इसी मन की सीढ़ी पर चढ़कर काम केन्द्र से ऊर्जा ऊपर की ओर बढ़ने लगती है, यह क्रिया मानसिक योग से ही संभव होती है। हमारे लिए मन का भाव महत्वपूर्ण है। जिस भाव से शरीर का स्पर्श किया जाए वैसा ही संवेग मन में उठता है, स्पर्श के भाव से मन के संवेग में अंतर पड़ता है। योग स्पर्श के भेद को नष्ट कर स्पूर्ण जीव सुष्टि के साथ एकलयता लाता है। इसलिए पतंजलि कहते हैं कि चित्त को नियंत्रित करने के लिए संवेग को भी मारना पड़ता है। ●



एक बार एक स्त्री ने गुरुनानक से प्रार्थना की- महाराज, आप हमारे घर पथारकर हमें कृतार्थ करें। नानकदेव उसके घर गए। स्त्री उनके लिए एक कटोरी में हड्डियां से दूध डालने लगी। दूध की सारी मलाई कटोरे में गिर गई। यह देख उसके मां 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

क्षणिक लाभ

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।

-किरण लखोटिया, दिल्ली

तन स्वस्थ तो मन चंगा

जो लोग योग नहीं करते तथा जिम नहीं जा सकते, उन्हें सुबह-शाम टहलने जरूर जाना चाहिए।
बाहर खुली हवा में टहलने से उन्हें एक अलग ताजगी का अनुभव होगा।



अनिता ललित



मन तभी चंगा होगा, जब वह स्वस्थ होगा। जब उसका वास एक स्वस्थ शरीर में होगा। यानी हम जीवन में तभी सफल होंगे जब हमारा शरीर चुस्त, फुर्तीला तथा स्वस्थ होगा। स्वस्थ शरीर पाने के लिए हमें सिर्फ अच्छे खान-पान की ही न बल्कि एक नियमित दिनचर्या का भी पालन करना होगा। दुबला हो या मोटा हर व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम की आवश्यकता है। हमारे ऋषि-मुनि भी योग-साधना से बड़े-बड़े कार्य कर लेते थे।

आज के दौर में देखा जाए तो स्वस्थ शरीर के लिए मोटापा एक बहुत बड़ी रुकावट है। बाहर का खाना वो भी जंक फूड का शौक, कम्प्यूटर पर काम या खेल, धूम्रपान, मदिरापान इत्यादि हमारी आज की पीढ़ी के स्वास्थ्य पर एक बहुत बड़ा ग्रहण है। इसी सबसे आज लोगों में मोटापे का रोग हो रहा है, रीढ़ की हड्डी के विभिन्न रोग, बचपन से ही उन्हें अपने पंजे में कसने लगते हैं। शौक कोई भी हो एक सीमा के बाहर वो अधिशाप बन जाता है।

आजकल देखा जाता है कि मोटापे से छुटकारा पाने के लिए, जगह-जगह हेल्थ केयर क्लिनिक खुल गये हैं। बड़े-बड़े लुभावने विज्ञापन देख-पढ़कर लोग उसी अंधी दौड़ में शामिल हो जाते हैं और जिनके पास अच्छी कमाई है वे तो हर आसान से आसान तरीका ढूढ़ते हैं इस मोटापे से निजात पाने के लिए (मशीनों द्वारा) जिससे अक्सर शुरुआत में तो अच्छा परिणाम दिखता है, मगर कुछ बक्त बाद जरा-सी ढील होने पर उससे ज्यादा मोटापा चढ़ जाता है इसलिए, हमें ऐसी नौबत ही नहीं आने देनी चाहिए कि इन उल्टे सीधे चक्करों में पड़ें।

हमें अच्छे चिकित्सक से मिलकर अपनी शारीरिक जांच करवानी चाहिए। जिस चीज की कमी हमारे शरीर में हो, वह जहां तक हो सके प्राकृतिक रूप से ग्रहण करना चाहिए, वाकी

योग किसी अच्छे जानकार से भली-भांति योग शिक्षा ग्रहण करके ही करना चाहिए। नहीं तो अगर जरा-सा भी गलत इस्तेमाल हुआ तो लेने के देने पड़ जायेंगे। जिन्हें रीढ़ की हड्डी में समस्या है उन्हें उसी प्रकार के आसन बताये जाते हैं, जिससे उन्हें उसमें आराम हो तथा साथ ही साथ उन्हें स्वास्थ लाभ भी हो।

जिम में कई चीजें होती हैं। जैसे-ट्रेडमिल, एरोबिक्स, वेट्स वगैरह वौरह! अगर आपको चिकित्सक ने मना नहीं नहीं किया है, तो एरोबिक्स सबसे बढ़िया व्यायाम है, जिससे पूरे शरीर की टोनिंग हो जाती है। उसके बाद ट्रेनर के हिसाब से बताए गये वेट्स तथा थोड़ी फ्लोर एक्सरसाइज करनी चाहिए। फ्लोर एक्सरसाइज में योग के आसन किए जा सकते हैं।

सुबह उठकर अच्छा नाश्ता करने के करीब एक घंटे बाद व्यायाम होना चाहिए। उसके बाद कुछ हल्का पौष्टिक आहार लेना चाहिए। और ये ध्यान रखना चाहिए कि उसके तुरंत बाद सोना नहीं चाहिए। इससे व्यायाम का असर खत्म हो जाता है। उसके बाद दोपहर के खाने में दाल-रोटी, सब्जी, दही सभी कुछ खाना चाहिए। शाम को भी कुछ हल्का आहार लेना चाहिए और रात का भोजन सबसे हल्का होना चाहिए।

खाने में दूध, हरी सब्जियां, अंकुरित दालों का सेवन बहुत आवश्यक है। एक बात का खास ध्यान रखना चाहिए और वह यह कि खाना पकाने के लिए कम से कम तेल का उपयोग किया जाए। ज्यादा तेल/धी रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ाते हैं, जो हम सबके लिए ही बहुत ही घातक है। दिन भर में तकरीबन तीन से चार लीटर तक पानी अवश्य पीना चाहिए। इससे शरीर की अंदरूनी सफाई होती है। आजकल विटामिन डी की कमी बहुधा व्यस्तों के साथ-साथ बच्चों में भी पायी जा रही है। इसकी कमी से हड्डियों में, जोड़ों में दर्द रहता है, शरीर मुस्त तथा हर बक्त थकान-सी महसूस होती है। इसके लिए सबसे बढ़िया उपाय है- कम-से-कम अधे घंटे धूप के सेवन। अपनी दिनचर्या में हमें कुछ समय धूप में बिताने का प्रयास अवश्य ही शामिल करना चाहिए।

जो लोग योग नहीं करते तथा जिम नहीं जा सकते, उन्हें सुबह-शाम टहलने जरूर जाना चाहिए। बाहर खुली हवा में टहलने से उन्हें एक अलग ताजगी का अनुभव होगा।

ऐसी नियमित दिनचर्या का पालन करने से शरीर हृष्ट-पुष्ट रहेगा। जिसके पास अच्छे स्वास्थ की ऐसी अनमोल पूँजी होगी, उसे जीवन में आगे बढ़ने से कोई नहीं रोक सकता।

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



HOW DURGA BECAME SO STRONG

Arup Mitra

Power corrupts and absolute power corrupts absolutely this is a popular saying which has a strong element of truth in it. In every sphere we come across powerful and corrupt people who, to serve their own interests, stoop to any extent.

They could threaten a vulnerable, honest person to implicate him in a case of corruption. Often, even if the actual culprit happens to get caught, the umbrella of power is there to provide protection. Power begets power.

The most dangerous are those who are powerful and corrupt as well as intelligent. Intellect is a double-edged sword it can cut either way. It could even justify a wrong-doing. Articulation and skilful presentation could make untruth appear like truth.

That is why Ramakrishna did not give much importance to a learned person; he respected realised souls. A pundit might be capable of engaging in any discussion relentlessly. However, from the spiritual point of view, this is of no consequence. A realised soul talks less, but in his deliberation there is strength because it is not based on what he has memorised or the information he has gathered. When Herman Hesse in his work describes Gautama, the Illustrious One, this aspect comes out sharply.

Since there will always be powerful and corrupt persons in life, the crucial question is, how should we handle them?

Two paths are before us. One is to unite yourself with others as per the old



Evil cannot be destroyed completely, but it can be kept under control.

saying united we stand divided we fall. It will be possible to find like-minded people who have respect for truth and ethical values. It is not as though society is full of corrupt people; they are fewer in number but they seem to dominate because of the strong nexus they have with the powerful. If only the honest ones keep their ego under check and come together to overthrow the corrupt, the problem of corruption can be overcome.

Here is an example from the Durga

Saptasati. As long as devtas fought Mahisasura individually, none could defeat him. The moment they came out of their individual ego and decided to act together, the result was tremendous it led to the arising of the eternal Goddess Durga. Each devta empowered her with the strength that they had individually. That collective force rose up to meet the challenge posed by negativity.

The message is clear: Evil cannot be destroyed completely, but it can be kept under control. It's important not to remain indifferent when faced with corruption but to speak out and do what one can to make a difference.

Several temptations will come your way that could distract you from the task at hand. These offers are likely to be substantial in terms of the material. However, the need is to cultivate equipoise and not surrender to temptation. Not even a few of us might have the resilience and strength of a Gandhi or have the will to follow in the footsteps of a Christ. But one can try, and perhaps make a difference, however small, so that eventually, taken in the collective, there comes a time when the force of honesty and goodness gathers sufficient momentum to root out corruption wherever possible.

Every one of us can contribute a bit of ourselves to strengthen the efforts of the more forthcoming among us and who knows, just as the devtas put in their mite to raise the eternal Durga, we too could find ourselves raising a strong force that will help cleanse the system. •

HERE'S WISHING YOU A HAPPY MARRIAGE

Vijay M Sethi

The world, Shakespeare said, is a stage on which we are all in a play.

But the play that we enact on the world's stage is a divine play which is meant to raise our consciousness level through mutual interaction. No worthwhile relationship can survive without mutual understanding and loving partnership – more so in a marriage.

However, like all other institutions that we have so intelligently designed for self-growth, the institution of marriage, too, has suffered a great deal over the years, made

worse with the culture of materialism. In a moneycentric society there is substantial erosion of values that form the very basis of fulfilling relationships. Marriage is no exception. Yet all is not lost; a clear understanding of a few basic principles underlying the institution of marriage is sufficient to ensure its success. The points raised here might help couples like Saif Ali Khan and Kareen Kapoor – who have recently entered matrimony – to start off on the right note to ensure a lasting and loving relationship.

First, marriage needs to be seen not just as a union that enables legalized sexual relationship between two individuals; it is a



RAMA'S RECIPE FOR VIJAY

41

Ashok Vohra

What are the criteria for ensuring success in life? Is it access to elaborate material goods or something else? Lord Rama answers these questions.

In Tulsidasa's Ramcharitamanas, Vibhishana, the brother of Ravana, is seized with doubt when he sees Ravana enter the battlefield in a splendid chariot. Ravana is in full battle gear and his vehicle is loaded with advanced weapons. Rama, in contrast, is barefoot and has only his bow and arrows. He is dressed in simple clothes.

Whereas Ravana is fully protected by armour, Rama has no such protection, Ravana's army is well equipped, with caparisoned elephants, horses, chariots, and trained soldiers with war experience. Rama's army comprises mostly of monkeys and bears who are neither trained in warfare nor armed with sophisticated weapons. They only have their claws, teeth, boulders, rocks, and trees improvised as weapons.

On seeing the stark contrast between the two, Vibhishana wonders if Rama can ever be victorious. He expresses his concern to Rama thus: "You are without proper war gear; what to talk of a chariot, you do not have even a shield. Devoid of them how shall you conquer Ravana?"

Rama replies that victory is assured not by worldly chariots and armaments made of gross components, but by inputs of a different kind. The chances of winning a battle against evil forces is greater with valour and



fortitude, the two 'wheels' of the chariot. Truthfulness and good and righteous conduct are the banners. Strength, discretion, control of one's five senses and mind, and munificence are the four horses. Compassion, forgiveness, and equanimity are the ropes that connect the horses with the chariot.

Devotion to God is what drives the chariot that wins. As far as weapons are concerned, detachment acts as shield, and contentment serves as sword. Charity is the axe, wisdom and reason are lances, pikes and spears, and deep knowledge is the bow. An irreproachable and unwavering mind is like the arrow's case. Shama or non-infatu-

ation, continence, abstinence and restraint -- yamas like ahimsa and pratyahar -- and various niyamas or religious and moral observations are the arrows. Devotion to one's teacher and the learned person is the armour, protective cover like armlets, breastplate, gauntlet, helmet, shell, shield and amulet.

These, according to Rama, are the ingredients of victory. One who has all of these is assured of victory. In fact, such a one has no enemies to be won over. For he has overcome the greatest enemy of all, that is, attachment to worldly things.

Our life is a perennial battle for existence. In the battle for survival, we lose sight of our compassionate nature and become cruel and covetous. We lose sight of right and wrong. Like Ravana we become obstinate, haughty, proud, and arrogant. As a result we become selfish and egotistic and are filled with ahamkara or ego which leads us to downfall and failure.

Using the allegory of a chariot, Rama is explaining the most efficacious method of keeping ego at bay. The one who, after knowing all the pros and cons of issues he is faced with, is able to manage life's challenges with fortitude, with a detached, serene and firm mind -- to him will come success as he does not act impulsively.

Success achieved by using the above ingredients is everlasting and makes one famous whereas 'success' attained by dubious means is shortlived and may only bring notoriety and failure.

*-The author teaches philosophy
at Delhi University*

coming together of two souls who, together, can tread the path that could lead towards higher goal like that of God-realisation.

Any marital relationship must start with love and respect for one another, acknowledging each one's individuality. Both head and heart play important roles in strengthening an intimate relationship and marriages is an opportunity to learn from close quarters the art of taking from each other's good qualities and giving room for balanced growth through synergy.

The other important ingredient in a happy marriage is the presence of the spirit of sacrifice, the absence of which tends to lead to break-ups. Never take each other for granted and never forget to feel gratitude for the good qualities in a partner.

Most couples in a marriage tend to fall

into a pattern of complaint and comparison, both with disastrous results. Yes, one's parents are dear to one but this fact need not be brought up in moments of conflict as points of comparison or as bragging. Keep the ego under control and learn to more loving and giving.

Constant bickering in the marital home leads children to experience a sense of insecurity and helplessness. Instead of harping on the greatness of their own kith and kin and finding fault with each other, partners ought to develop a compassionate attitude towards each other. Once love is reinforced, it is but a short step towards helping each other overcome their respective shortcomings. It is only when you allow for deep understanding to grow that one can truly experience the benefits of family life where

the couple complement rather than annoy each other.

All married couples would necessarily have to effect some kind of change in their outlook and lifestyle however subtle they may be for living with another individual entails cultivating an accommodative nature. A seeker, in order to find God, distances himself from the world in order to pay undivided attention to the goal. The two soul-mates, by shifting their focus somewhat, from their parental home to their new family unit, would find it easier to devote more time and attention to making the new relationship grow. A good marriage involves the dissolving of egos, a prelude to the ultimate union with God that necessitates dissolution of ego.

vmsethi47@gmail.com

प्रकृति कभी माफ नहीं करती



ताराचंद आहूजा

ईश्वर द्वारा निर्मित प्रकृति अनेक नियमों से बंधी है। परम अनुशासित इस प्रकृति के सभी नियम अकाट्य हैं और निर्बाध रूप से अपना कार्य संपन्न कर रहे हैं। प्रकृति के नियम मानव द्वारा निर्मित सामाजिक नियमों से अधिक कठोर हैं। इनका उल्लंघन करने से मनुष्य को जीवन में नाना प्रकार के दुःख भोगने पड़ते हैं क्योंकि प्रकृति कभी माफ नहीं करती। अतः प्रकृति के नियमों की पूर्णस्लूपण पालना करना अनिवार्य है। अग्नि का काम जलाना होता है। जलाने से पूर्व न तो वह कोई चेतावनी देती है और न ही क्षमा करती है, चाहे वह जड़ हो या चेतन, बच्चा हो या वयस्क अथवा वृद्ध। प्रकृति के नियमों का पालन न करने पर कई प्रकार की सजाएं मिल सकती हैं। ये सजाएं शरीर में रोग, धन का अभाव, मानसिक, अशांति, समाज में अपमान अथवा प्रियजन के वियोग के दुख के रूप में प्रकट होती हैं। कई बार आदमी इन नियमों के प्रति अनिझ्ज्ञ होने के कारण इनका उल्लंघन जाने-अनजाने कर बैठता है। अतः इन नियमों की जानकारी होना अति आवश्यक है।

पाप शब्द ‘प’ और ‘अप’ इन दो अक्षरों के संयोग से बना है। ‘प’ का अर्थ है पालन करने वाला और ‘अप’ का अर्थ है दूर। अर्थात् जब कोई सृष्टि का पालन करने वाला भगवान से दूर हो जाता है तब वह यानी दुख आ जाता है। यदि कोई दुखी है तो इस नियम के अनुसार वह प्रभु से दूर है। महापुरुषों का कथन है कि मानव जीवन में जो रोग एवं वियोग का दुख है, वह भगवान से विमुखता के कारण ही है अन्यथा वह आनंद का अंश होने के कारण सुख का भंडार ही है।

गोस्वामी तुलसीदासजी कहते हैं भगवान शक्ति आनंद ज्ञान व प्रेम का आतिथ्य भंडार है, यही भगवान को सही मानना है। इस विचार की अनुभूति हो जाने पर दुख नहीं आ सकता। जो ऐसा नहीं मानता वह भगवान से दूर होता है और दुख का भागी बनता है। अतः साधक को चाहिए कि वह किसी पूर्ण महापुरुष की शरण में जाकर तत्त्वज्ञ प्राप्त करे और अपने जीवन को सुखमय बनाए।

विज्ञान का सिद्धांत है कि प्रत्येक क्रिया की समान प्रतिक्रिया होती है। प्रकृति का भी यही नियम है। हमें अपने कर्मों का फल आवश्य मिलेगा चाहे आज मिले या कल ‘अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम्’। देवताओं के गुरु वृहस्पतिजी का कथन है-



करम प्रधान बिस्व करि राखा।

जे जस करई सो तस फल चाखा॥

प्रकृति के इस नियम के अनुसार जो जैसा करेगा, उसे वैसा ही फल मिलेगा। यदि हमने किसी को दुख दिया है तो हमें दुख अवश्य मिलेगा और यदि सुख दिया है तो हम सुख के भागी बनेंगे ‘दुख दीन्हें दुख होत है, सुख दीन्हें सुख होय।’ राम वनवास के रूप में जब राजा दशरथ को दुख मिला तो पहले उन्होंने इस दुख के लिए रानी कैकेयी को दोषी ठहराया परन्तु बाद में विचार करने पर रानी कौशल्या को बताया कि युवावस्था में उनके शब्दभेदी बाण से जब श्रवणकुमार की मृत्यु हुई तो उसके अंधे और वृद्ध माता-पिता ने उसे श्राप दिया था कि जैसे हम पुत्र वियोग में तड़प-तड़प कर मर रहे हैं वैसे ही तुम भी पुत्र वियोग में तड़प-तड़प कर प्राण दोंगे। इस प्रकार दशरथ को अनुभूति हुई कि दुख का कारण वे स्वयं हैं, कोई और नहीं।

प्रकृति का यह मूलभूत नियम है। यहां सब निरंतर कुछ न कुछ दे रहे हैं। पृथ्वी, वृक्ष, बादल, नदियां, समंदर सभी देने में संलग्न हैं। सूर्य प्रकाश देता है तो चंद्रमा शीतल चांदनी विखेरता है। पृथ्वी वनस्पति देती है तो वृक्ष छाया और फल देते हैं। मानस में भगवान राम ने कहा है निरंतर मेरा सुमिरन और भजन करो। सुमिरन का अर्थ है ध्यान और भजन का अर्थ है सेवा। जब हमें प्रकृति से हवा, धूप, जल आदि वस्तुएं निःशुल्क मिली हैं तो हमारा भी यह कर्तव्य हो जाता है कि बदले में हम भी कुछ न कुछ अवश्य देने का कार्य करें अन्यथा इस कृतञ्जता के लिए हमें दंड भोगना पड़ेगा। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है कि यज्ञ से बचे हुए अन्न को खाने वाले श्रेष्ठ पुरुष सब पापों से मुक्त हो जाते हैं और जो लोग अपना शरीर पापण करने के लिए ही अन्न पकाते हैं, वे तो पाप को ही खाते हैं।

प्रकृति में पदार्थों की बहुतायत है किसी वस्तु की कमी नहीं। सूर्य के पास अनंत ऊर्जा है तो समुद्र के पास अथाह जल। सर्वत्र अनंत वृक्ष एवं वनस्पतियां हैं, अनंत वायु और पर्वत हैं। पृथ्वी का अनंत विस्तार है। सृष्टि का निर्माता अनंत है, इसलिए उसकी जलत्क अनंत रूप में प्रकट होती है। मानव यदि अनंत निर्माणकर्ता से अपना संबंध जोड़ ले तो उसे भी अनंत की प्राप्ति हो जाएगी।

सागर ने बादलों को जल दिया है, इसलिए सारी नदियां बिना किसी कामना के सागर में ही जाकर अपना जल उड़ेलती हैं। इसी प्रकार यदि हम सुख और समृद्धि चाहते हैं तो हमें भी आदान-प्रदान के नियम का पालन करना होगा अर्थात् देना सीखना होगा। हमें विचार करना चाहिए कि जब प्रकृति में किसी वस्तु की कमी नहीं है तो हमारे जीवन में अभाव क्यों दृष्टिगोचर हो रहा है।

मानव का यह परम कर्तव्य है कि वह प्रकृति के उपरोक्त नियमों का पूरा सम्मान करे और उसके साथ सामंजस्य बनाकर रहे ताकि उसका जीवन सुख, समृद्धि, ऐश्वर्य और आनंद से परिपूरित हो सके। प्रकृति के नियमों का सच्चाई और ईमानदारी से पालन करते हुए यदि साधक की चेतना प्रकृति के क्षेत्र से ऊपर उठकर ईश्वरीय क्षेत्र में प्रवेश करती है तो प्रकृति का कोई भी नियम उसे नहीं बंधता। वहां तो बस ईश्वर की इच्छा, उसकी कृपा और प्रेम का ही साम्राज्य होता है। यह एक दुर्लभ स्थिति है और किसी विरले व्यक्ति को ही नसीब होती है। वह विरला व्यक्ति कोई और नहीं बल्कि वह व्यक्ति है जिसने प्रकृति के नियमों को न केवल जाना है प्रत्युत उस पर मनन-चिंतन करके उसे आत्मसात् भी किया है।

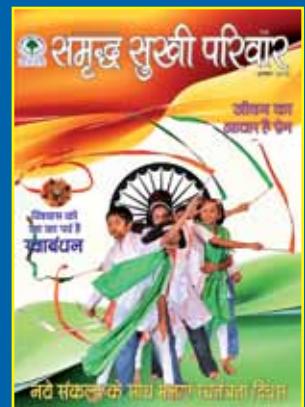
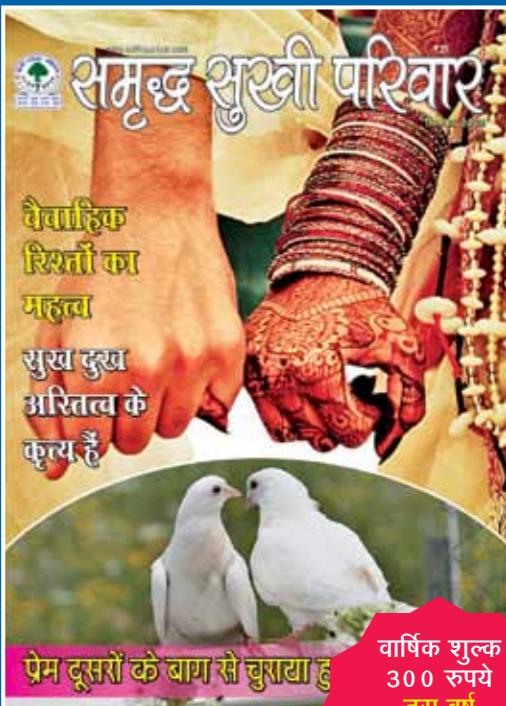
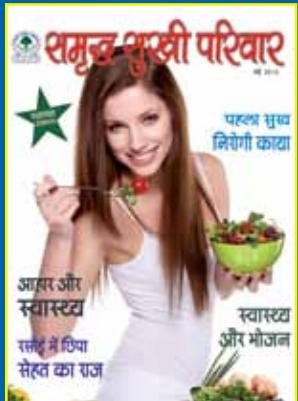
-4/114, एस.एफ.एस. अग्रवाल फार्म मानसरोवर, जयपुर-302020 (राज.)

समृद्ध सुखी परिवार

सुखी और समृद्ध परिवार का मुख्यपत्र

विज्ञापन और
सदस्य बनाने
हेतु प्रतिनिधि
संपर्क करें

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



वार्षिक शुल्क
300 रुपये
दस वर्ष
2100 रुपये
आजीवन
3100 रुपये

विज्ञापन देकर अपने प्रतिष्ठान को जन-जन तक पहुंचाएं

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

नाम.....

पता.....

फोन..... ई-मेल.....

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

दिनांक.....

आवेदक के हस्ताक्षर

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

सुखी परिवार फाउंडेशन

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

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



सफलता के 21 मूल मंत्र

:: ललित गार्ग ::

हनर बहुतों में होता है। आगे बढ़ने की कोशिश भी सभी करते हैं। मेहनत करने वालों की भी कमी नहीं है। लेकिन मुकम्मल जहां सबको नहीं मिल पाता वहां तक पहुंचने के लिए सही वक्त पर सही तरीके से दी गई एक छोटी-सी सलाह यानी मंत्र भी वह काम कर जाती है, जो वर्षों की मेहनत और बौद्धिकता नहीं कर पाती। सफलता पाने के ऐसे ही मंत्रों

को मैनेजमेंट गुरु डॉ. अरुण मित्तल ने अपनी नई पुस्तक 'सफलता के 21 मंत्र' में प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया है। यह पुस्तक जहां सफलता की सीढ़ियां चढ़ाती हैं वहां व्यक्तित्व विकास के रास्ते सुझाती है। डॉ. मित्तल का मानना है कि सफलता न पाने का मुख्य कारण तनाव है। तनाव चिंता को बढ़ाता है, चिंता उत्साह को कम करती है।

21 अध्यायों की इस पुस्तक में लेखक ने रोजमरा जीवन के उदाहरणों के जरिये अपनी बात कही है। वे हर व्यक्ति की सफलता और उसके व्यक्तित्व विकास को देश और समाज से निरपेक्ष नहीं मानते। वे कहते हैं कि व्यक्तित्व विकास के साथ-साथ देश और समाज का विकास भी जरूरी है लेकिन वही सफलता टिकाऊ है जो ईमानदारी के रास्ते से हासिल की गई हो। एक बहुत ही मौलिक एवं व्यावहारिक मार्गदर्शन करनेवाली यह पुस्तक सफलता के लिए त्याग और समर्पण को भी जरूरी मानती है। इस पुस्तक में सफलता प्राप्ति के सूत्रों एवं

मानव व्यवहारों के अनेक पहलुओं के प्रायोगिक रूप देने का प्रयास किया गया है। यह पुस्तक न केवल उपरेश देती है बल्कि उपरेशों को उदाहरणों, कथनों, तर्कों और कथाओं के माध्यम से सहज और सरल भाषा में समझाती भी है। पहल करने की क्षमता, रचनात्मकता एवं सृजनात्मक दृष्टिकोण सफलता के ऐसे मंत्र हैं जो व्यक्ति को एक स्वतंत्र पहचान देते हैं। इस विषय पर लिखी गयी पुस्तकों में यह पुस्तक अपनी एक अलग जगह बनाती है। इस पुस्तक में बाह्य व्यक्तित्व के साथ-साथ अंतरंग व्यक्तित्व को भी महत्वपूर्ण माना गया है। अंतरंग व्यक्तित्व के विकास का अर्थ है—जीवन में आने वाले अच्छे—बुरे दिनों एवं कठिन घड़ियों में धीरज न खोना और मानसिक संतुलन बनाये रखते हुए सफलता की सीढ़ियां चढ़ाना। यह अध्यास जीवन में गहरा बन जाता है तब कमिटमेंट, उच्च चरित्र, नैतिक मूल्य में आस्था, साहस, आत्मविश्वास और दृढ़ता जैसे उग्र प्रकट होने लगते हैं। यही वे बातें सफलता के लिए अपेक्षित होती हैं। पुस्तक में इन्हीं बातों को नये अंदाज और नये कलेक्टर में प्रस्तुत किया गया है।

बिरला प्रौद्योगिकी संस्थान (प्रबंध विभाग) नाइटा में सहायक प्राध्यापक के पद पर कार्यरत डॉ. मित्तल न केवल शिक्षा के क्षेत्र में बल्कि सार्वजनिक जीवन में भी प्रेरक वक्ता, लेखक और प्रशिक्षक हैं। उनकी यह प्रथम पुस्तक निश्चित ही पठनीय और संग्रहीय है। आकर्षक कवर और साफ सुथरी छपाई पुस्तक की विशेषता है।

पुस्तक	:	सफलता के 21 मूल मंत्र
लेखक	:	डॉ. अरुण मित्तल
प्रकाशक	:	डॉयमण्ड पॉकेट बुक्स (प्रा.) लि.
मूल्य	:	एकम-30, ओखला इंड. एरिया-2 नई दिल्ली-110020 125 रुपये, पृष्ठ : 168

चाँद और मैं

:: सोनू मल्होत्रा ::

साहित्य हमें जीवन की शक्ति देता है। कविता ही है जो हमारे मन में साहस पैदा करती है, हमें अच्छे से जीने की शक्ति देती है, हमारे भीतर विश्वास की किरणें पैदा करती हैं। भावुकता एवं संवेदनशीलता जैसे तत्वों को भी बनाए रखती है यह है कविता। आजकल लोग धर्म की बात करते हैं पर कोई भी अपने गुरुओं, पीरों, फकीरों

के बाताए मार्ग पर चलने की हिमत नहीं करता, बस इसी भाव को कवि अमित कुमार लाडी ने अपनी लेखनी के माध्यम से 'धर्मी लोग' नामक शीर्षक कविता में दिया है। इसी प्रकार जिंदगी और मौत के यथार्थ को व्यक्त करती कविता भी बरबस ध्यान आकर्षित करती है।

इस कविता संग्रह में दोनों प्रकार की छंदबद्ध व छंदमुक्त कविताएं दी गई हैं। यह जरूरी नहीं कि छंदबद्ध कविता में ही रिद्म हो, छंदमुक्त कविता में भी रिद्म होता है। यदि किसी छंदमुक्त कविता में रिद्म हो तो वह ज्यादा प्रभावित करती है। इस कविता संग्रह में चाँद एवं अन्य विषयों से संबंधित 82 कविताएं दी गई हैं। पुस्तक का आवरण बेहद प्रभावशाली है।

पुस्तक	:	चाँद और मैं
लेखक	:	अमित कुमार लाडी
प्रकाशक	:	आलराउंड पब्लिकेशन्स, डोडा स्ट्रीट फरीदकोट-151203 (पंजाब)
मूल्य	:	300 रुपये, पृष्ठ : 96



खुदरा व्यापार में एफडीआई भ्रांति और यथार्थ

:: बरुण कुमार सिंह ::

भारतीय खुदरा बाजार में सीधे विदेशी पूँजी निवेश पर देश भर में चर्चाएं और विचार-विमर्श का दौर जारी है। इसके पक्षधर किसानों और छोटे उत्पादकों के हितों की दुहाइ देकर बिचौलियों के खत्म होने का दावा कर रहे हैं। जबकि खुदरा व्यापार में एफडीआई को यहां के छोटे दुकानदारों और निम्न मध्यम वर्ग के व्यापारियों के लिए सीधा खतरा मानने वालों की भी कमी नहीं है। यह नीति हमारे देश के न केवल दुकानदारों, अपितु हर व्यक्ति, परिवार, किसान, लघु क्षेत्रक उत्पादकों और कुल मिलाकर राष्ट्रीय हितों पर इन दिनों जारी बाजारवादी बड़ी पूँजी पक्षीय नीतियों की सबसे ज्यादा खतरनाक खेप है।

डॉ. कमल नयन काबरा ने इस पुस्तक में खुदरा व्यापार में एफडीआई अर्थात् सीधे विदेशी पूँजी निवेश के खतरों के प्रति आगाह किया है। इस पुस्तक में एफडीआई भ्रांति और यथार्थ के बारे डॉ. काबरा ने बहुत ही सहज ढंग से अपनी लेखनी के माध्यम से प्रकाश डाला है।

पुस्तक	:	खुदरा व्यापार में एफडीआई: भ्रांति और यथार्थ
लेखक	:	कमल नयन काबरा
प्रकाशक	:	बोधि प्रकाशन
मूल्य	:	एफ-77, करतारपुरा इंडस्ट्रीयल एरिया जयपुर-302006 60 रुपये, पृष्ठ : 96



पुखराज सेठिया

पहाड़ों की वादियों में कछु सुकून भरे दिन बिताने हों और मन हो दक्षिण भारत की सैर करने का तो ऊटी से बेहतर जगह कोई नहीं।

तमिलनाडु स्थित उदय मंडलम विश्व भर में ऊटी के नाम से प्रसिद्ध है। समुद्र की सतह से करीब 7500 फीट की ऊंचाई पर बसा लगभग 36 वर्ग किलोमीटर में फैला ऊटी शहर दक्षिण भारत का प्रमुख पर्यटीय स्थल है। नीलगिरि पहाड़ियों में बसे ऊटी में जब कुरुजी नामक नीली आभा फूलों की झाड़ियों में बहार आती है तो सासा मंजर, सारी पहाड़ियां, नीली नजर आती हैं। ऊटी की हरियाली, झरने और झीलों की सुंदरता पर्यटकों को यहां रुकने के लिए विवश कर देती है। ऊटी में बहुत कछु घूमने-देखने लायक व दर्शनीय स्थल हैं।

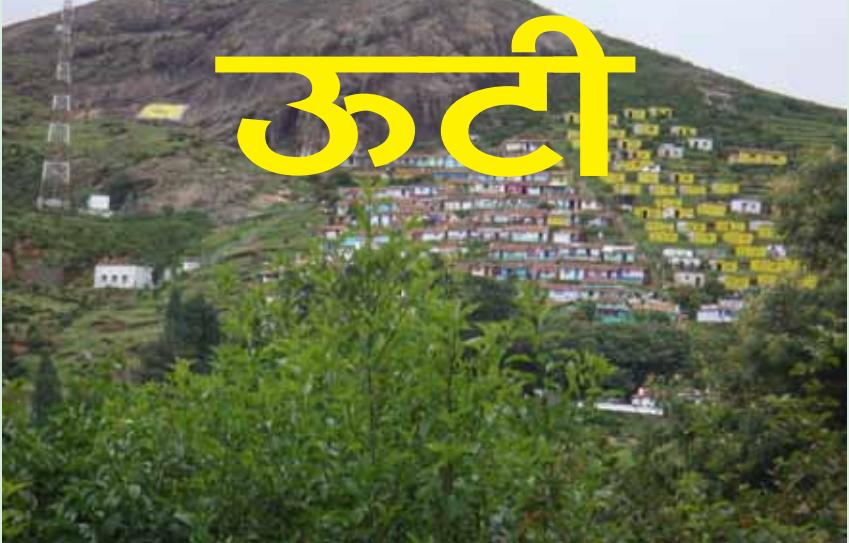
रेलवे स्टेशन से करीब एक कि.मी. दूर और 1847 में लार्ड ट्वीडल द्वारा बनवाया गया बनस्पति उद्यान है। इसे बोटेनिकल गार्डन कहते भी कहते हैं। यहां सजावटी और बेशकीमती गुणों से भरपूर दोनों तरह के असंख्य पेड़ पौधे हैं। यहां प्रतिवर्ष फूलों की प्रदर्शनियां भी लगाई जाती हैं।

बोटेनिकल गार्डन के करीब एक आकर्षक कृत्रिम झील है। झील में पर्यटक नौका विहार, हाउस बोट और तैराकी का आनंद उठा सकते हैं। झील के किनारे होवाट पार्क है, जहां सीजन में घुड़दौड़ का आयोजन होता है। यहां बच्चों के मनोरंजन के लिए घुड़सवारी और खिलौना रेलगाड़ी की भी व्यवस्था है। यहां की उटकमड़ लेक नौकायान के लिए प्रसिद्ध है। इसी तरह यहां की मरसीमंड झील भी पिकनिक का सुंदर स्थान है। एल्क हिल्स से शहर और घाटी के सुंदर नजारे दिखाई देते हैं।

**अगर आपको एडवेंचर पसंद है,
तो ऊटी आपके लिए अच्छी जगह है।**

नीलगिरि की पहाड़ियों में बिखरा प्रकृति का वैभव

ऊटी



रेलवे स्टेशन और बस अड्डे के पास स्थित यह एक सुंदर उद्यान है। बच्चों के लिए खास तौर से बनाए गए लेक गार्डन में हर उम्र के लोगों का तांता लगा रहता है। यह गार्डन पर्यटकों को बेहद आकर्षित करता है। बोट हाउस की तरफ जाते हुए बीच में मिनी गार्डन पड़ता है, यहां बच्चों का एम्यूजमेंट पार्क भी है। रोज गार्डन में तरह-तरह के गुलाब के फूलों की छटा देखते ही बनती है। ये दोनों जगह पिकनिक मानने के लिए अच्छी हैं।

ऊटी का सरकारी म्यूजियम भी देखने लायक है। यहां तरह-तरह के ट्राइबल शोपीस और तमिलनाडु के आर्ट और क्रफ्ट की अच्छी खासी झलक देखी जा सकती है। यह म्यूजियम 1889 में बना था, ताकि नीलगिरि के बारे में यहां आने वाले पर्यटकों को पूरी जानकारी हासिल हो सके।

ऊटी से लगभग आठ कि.मी. दूर कुनूर रोड पर स्थित इस घाटी में छोटे-छोटे खूबसूरत गांव हैं, जिनकी सैर का अपना अलग ही आनंद है। ऊटी से लगभग दस कि.मी. दूर नीलगिरि पर्वत की सबसे ऊंची पहाड़ी पर शक्तिशाली दूरबीन लगी है, जिससे दूर-दूर तक के सुंदर नजारों, पहाड़ों और पठारों को देखने का आनंद लिया जा सकता है।

ऊटी से करीब 14 कि.मी. दूर कालकट्टी झरना है। 36 मीटर की ऊंचाई वाले इस झरने को देखने के लिए पर्यटकों को तीन कि.मी. पैदल चलना पड़ता है, क्योंकि बसें यहां सिर्फ़ कालकट्टी गांव तक ही जाती हैं। इस झरने का मनोरम दृश्य बेहद सुंदर लगता है। यह एक अच्छा पिकनिक स्पॉट है।

सूर्यास्त का दृश्य यहां बड़ा ही मनमोहक होता है। सन् 1853 में यहां चाय बागान अस्तित्व में आए थे। आज यहां 80 प्रतिशत से अधिक चाय बागान हैं। इन चाय बागानों में पत्तियां तोड़ती महिलाओं का सामूहिक स्वरगान भी प्रकृति के ही संगीत का एक हिस्सा मालूम होता है। जनवरी के महीने में यहां लगने वाला टी एण्ड ट्रूज़िम फेस्टिवल चाय के शौकीनों के मध्य बहुत लोकप्रिय है।

चाय के बागानों के साथ-साथ वादी में फैली प्राकृतिक सुंदरता और पिकनिक परफैट जगह होने की वजह से ऊटी पर्यटकों के अलावा फिल्म वालों को भी अपनी ओर आकर्षित करता है। फिल्म रोजा की शूटिंग भी इन्हीं खूबसूरत वादियों में हुई थी।

अगर आपको एडवेंचर पसंद है, तो ऊटी आपके लिए अच्छी जगह है। यहां आप पैदल घूमकर प्रकृति से निकटता का अहसास कर सकते हैं। ट्रैकिंग करने वालों के लिए नीलगिरि उपयुक्त जगह है, जहां काफी सारे ट्रैक्स बने हुए हैं। यहां एक बेस कैंप का भी इंतजाम किया गया है, जहां से आप पश्चिमी घाट के किसी भी प्लाइंट पर ट्रैकिंग कर सकते हैं।

प्रकृति प्रेमियों एवं एडवेंचर पसंद युवाओं के साथ ही विज्ञान में दिलचस्पी रखने वालों के लिए भी ऊटी एक मनपसंद जगह है। यहां भारत का सबसे बड़ा रेडियो टेलिस्कोप है।

—एम-25, लाजपत नगर-2
नई दिल्ली-110024





गणि राजेन्द्र विजय

मार्ग पर चलते हुए हमारे सामने अनेक दृश्य आते हैं किन्तु घर पहुंचते ही उन्हें भूल जाते हैं। समाचार-पत्रों में पढ़ते हैं कि अमुक स्थान पर दुर्घटना हो गई और अनेक लोग मारे गए। हम समाचार पत्र पढ़कर एक ओर रख देते हैं। ऐसा लगता है जैसे वह घटना हुई ही नहीं अथवा उसका हमारी दृष्टि में कोई मूल्य नहीं। अनेक स्थानों पर विपत्ति के कारण हजारों व्यक्तियों की मृत्यु हो जाती है। इन समाचारों को पढ़कर किसी के मन में तनिक-सा संवेदन होता है, मुँह से एक आह निकलती है और अनुभूति समाप्त हो जाती है।

यदि उन दुर्घटनाओं में उसका कोई आत्मीय होता है तो वह जितना निकट होता है, अनुभूति उत्तीर्णी ही उत्कृष्ट और स्थायी होती है। इसी प्रकार यदि दुर्घटना हमारे सामने हो तब अनुभूति अपेक्षाकृत प्रबल होती है। सामने लेटे हुए रुग्ण या घायल की कराहट जो संवेदना उत्पन्न करती है, दूरस्थ सैकड़ों व्यक्तियों की कराहट का समाचार, उत्पन्न नहीं करती। इन उदाहरणों से निष्कर्ष निकलता है कि घटना जितनी निकट होगी, अनुभूति भी उत्तीर्णी ही प्रबल होगी।

जिस व्यक्ति को हम पराया समझते हैं, उसके साथ प्रत्यक्ष दुर्घटना होने पर भी अनुभूति प्रबल नहीं होती। सड़क पर एक व्यक्ति बस या स्कूटर से टकराकर घायल हो जाता है किन्तु हमें अपने कार्यालय में ठीक समय पर पहुंचने की पड़ी रहती है। दुर्घटना को देखकर भी अनदेखी कर देते हैं। कार्यालय में पहुंचकर यदि उसकी चर्चा करते हैं तो उस चर्चा में हमारे हृदय की वेदना प्रगट नहीं होती। इसके विपरीत यदि वह व्यक्ति हमारा आत्मीय है तो हम कार्यालय को भूलकर उपचार में लग जाते हैं।

बहुत बार ऐसा भी होता है, एक व्यक्ति को कष्ट पीड़ित देखकर हम उसकी सुरक्षा में लग जाते हैं किन्तु जब उसका कष्ट लम्बे समय तक चलता है और दैनिक आवश्यकताओं में अड़चने आने लगती है तो सुश्रूषा शिथिल हो जाती है। एक दिन हृदय इतना कठोर हो जाता है कि सहानुभूति भी नहीं रहती। आत्मीय होने पर भी उसका कष्ट हमें विचलित नहीं करता। हमारी निजी आवश्यकताएं उस अनुभूति को दबा देती हैं। इसके विपरीत यदि यह प्रतीत हो कि उस सुश्रूषा से स्वार्थपूर्ति भी होगी तो अनुभूति स्थायी ही नहीं उत्तरोत्तर बढ़ती चली जाती है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि अनुभूति को प्रबल बनाने के लिए साक्षात्कार, लक्ष्य की आत्मीयता तथा उसके द्वारा स्वार्थ का पोषण इन तीन तत्वों की आवश्यकता है। ध्यान को

ध्यान और अनुभूति



ध्यान में सफलता प्राप्त करने के लिए उसके स्वरूप और प्रक्रिया का ज्ञान होना चाहिए। बिना विचारे किया गया ध्यान अभीष्ट फलदायक नहीं होता। साधक जिस ध्यान को प्रारंभ करे निरन्तर उसी का अभ्यास करता रहे। बदलते रहने से यथेष्ट लाभ नहीं मिलता। ध्यान मन में विशेष प्रकार के संस्कार उत्पन्न करने की प्रक्रिया है। ये संस्कार तभी उत्पन्न होते हैं, जब निरन्तर एक ही बात का चिंतन किया जाए। एक ही आलम्बन रहने पर वह उत्तरोत्तर स्पष्ट होता चला जाता है उसमें दृढ़ता आती है। आंखें बंद करने पर भी ऐसा प्रतीत होता है जैसे सामने बैठा हो।

भी शक्तिशाली बनाने के लिए भी इन तीनों की आवश्यकता है।

ईश्वर हमारी आत्मा से भिन नहीं है। उसकी खोज हमारी अपनी ही खोज है। धन, संतान, पत्नी अपने आप में प्रिय नहीं होते, वे हमें तृप्त करने के कारण प्रिय लगते हैं। किन्तु आत्मा अपने आप में प्रिय है। साथ ही वह आनन्द रूप है। उसे प्राप्त कर लेने पर समस्त दुःख मिट जाते हैं। समस्त स्वार्थ पूर्ण हो जाते हैं। उसके साक्षात्कार से बढ़कर कोई स्वार्थ नहीं है। इस प्रकार पुनः चिंतन करने पर भावना दृढ़ होती है और एक दिन साक्षात्कार हो जाता है। साधना जगत में इस प्रक्रिया को ध्यान कहा जाता है।

ध्यान में सफलता प्राप्त करने के लिए उसके स्वरूप और प्रक्रिया का ज्ञान होना चाहिए। बिना विचारे किया गया ध्यान अभीष्ट फलदायक नहीं होता। साधक जिस ध्यान को प्रारंभ करे निरन्तर उसी का अभ्यास करता रहे। बदलते रहने से यथेष्ट लाभ नहीं मिलता। ध्यान मन में विशेष प्रकार के संस्कार उत्पन्न करने की प्रक्रिया है। ये संस्कार तभी उत्पन्न होते हैं, जब निरन्तर एक ही बात का चिंतन किया जाए। एक ही आलम्बन रहने पर वह उत्तरोत्तर स्पष्ट होता चला जाता है उसमें दृढ़ता आती है। आंखें बंद करने पर भी ऐसा प्रतीत होता है जैसे सामने बैठा हो।

वास्तविक लाभ उठाने के लिए आवश्यक है कि ध्यान में प्रतिपादित प्रत्येक शब्द को समझकर मन में उतारने का प्रयत्न किया जाए।

महाकवि कालिदास ने अपने 'कुमार संभव' में सर्वधौम सत्ता के रूप में ईश्वर का चित्रण किया है। उसका ध्यान करने से विश्व के कण-कण में परमात्मा की अनुभूति होने लगती है। प्रत्येक हलचल में उसकी हलचल अनुभव होती है। साधक का उस महासत्ता के साथ संबंध जुड़ जाता है। वह उसकी शक्ति को अपनी शक्ति समझने लगता है। ध्यान में ज्यों ज्यों आगे बढ़ता है, दुर्बलताएं और दुःख दूर होते चले जाते हैं। अज्ञान का अंधकार मिटता चला जाता है और परमात्मा की ज्योति चमकने लगती है। ध्यान में हमें परमात्मा तत्व का चिंतन करना चाहिए। 'ऊँ शुद्धं चिद्रस्मि' एक सूत्र है— ध्यान का। मेरी आत्मा में वे सभी गुण हैं जो परमात्मा में हैं। मैं सिद्ध स्वरूप हूं। मेरे में भी उन गुणों का विकास हो। जो सिद्ध भगवतों में है। इस प्रकार का ध्यान करने से आवश्यक प्रगति संभव है।

भगवद्गीता में स्थितप्रज्ञ का स्वरूप बतलाया गया है, उसका ध्यान करने से मन में दृढ़ता आती है। काम, क्रोध, राग-द्वेष, लोभ आदि विकार शांत होते हैं। चित्त स्थिर और निर्मल बनता 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 :

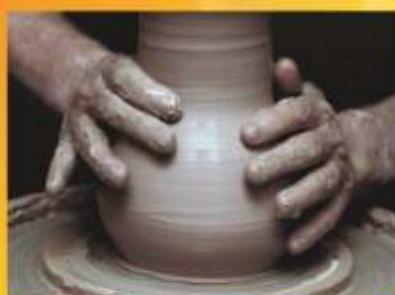
ICWE with its highly qualified and focused team of professionals provides specialized and valuable advisory services to NGOs, Trusts, Corporate and other philanthropic organizations on following area:

- ◀ 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.

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

Please register on website and explore the world of philanthropy.