

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



-गुरुकुल के छोटे-बड़े बालक सामूहिक गीत प्रस्तुत करते हुए।



-आश्चर्य-चकित कर देने वाली कठिन योग-मुद्रा प्रदर्शन करते हुए गुरुकुल के बालक।



-विभिन्न प्रतियोगिताओं में स्वर्ण-पदक विजेता (बायें से) कुमार गौरव, शुभम, अशोक तथा सुशांत।



-गुरुकुल की उपलब्धियों पर प्रकाश डालते हुए साध्वी समताश्री तथा ट्राफी के साथ कुमारी पंकी।



-सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए (बायें से) नन्हा बालक उत्सव तथा गुरुकुल की बालिकाएं।

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) के.एच.-57 जैन आश्रम, रिंग रोड़, सराय काले खॉं, इंडियन ऑयल पेट्रोल पम्प के पीछे, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-110013, आई. जी. प्रिन्टर्स 104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से मुद्रित।

संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया



-मानव मंदिर मिशन के 32वें वार्षिक अधिवेशन में जन-समुदाय को संबोधित करते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी।

लोभ मूलानि पापानि, रस मूलानि व्याधयः
स्नेह मूलानि शोकानि, त्रीणि त्यक्त्वा सुखी भव।

-शास्त्र-वाक्य

पाप की मूल जड़ लोभ है बीमारियों का मूल कारण रस की लोलुपता है। स्नेह के कारण शोक का होना स्वाभाविक है। इन तीनों को छोड़कर सुखी हो जाना चाहिए।

छोटी सी बात

वाशिंगटन में एक बड़ी इमारत थी, जिसकी तीसवीं मंजिल पर हार्नवे नामक एक कंपनी का ऑफिस था। उसमें अनेक कर्मचारी काम करते थे। एक दिन इमारत की लिफ्ट खराब हो गई। उसे ठीक करने में काफी समय लगना था। हार्नवे के कर्मचारियों ने तब सीढ़ियों से दफ्तर पहुंचने का फैसला किया। हालांकि सीढ़ियों से चढ़ना आसान नहीं था। कर्मचारियों को यह सोच-सोच कर पसीना आ रहा था। कि इतनी सीढ़ियां वे कैसे चढ़ेंगे? तभी एक कर्मचारी बोला- 'अगर हम सोचते-सोचते सीढ़ियां चढ़ेंगे तो थक जाएंगे। क्यों न हम मनोरंजक चुटकुले सुनाते व बातें करते हुए आगे बढ़ें।' सब सहमत हो गए। चुटकुले सुनाते हुए सीढ़ियां चढ़ने लगे। इन कर्मचारियों में कंपनी का चपरासी भी था। वह भी कुछ बोलना चाहता था, लेकिन जैसे ही वह बोलने के लिए अपना मुंह खोलता सभी उसे चुप करा देते और कहते, 'तुम बाद में बोलना।' सत्ताइसवीं मंजिल की सीढ़ियां चढ़ते-चढ़ते सभी कर्मचारी चुटकुले सुना चुके थे। उनमें से एक वरिष्ठ कर्मचारी ने चपरासी से कहा- 'चल भाई, अब तू सुना। बड़ी देर से कुछ सुनाना चाह रहा था।' चपरासी सहजता से बोला- 'साहब, मैं तो कहना चाह रहा था कि आप दफ्तर की चाबी लाना भूल गए हैं।' यह सुनकर सभी ने अपना सिर पकड़ लिया। वरिष्ठ कर्मचारी ने कहा- 'कभी किसी को कमतर नहीं आंकना चाहिए। हम इसकी उपेक्षा कर रहे थे पर यह तो एक जरूरी बात बताना चाह रहा था।' सभी ने तय किया कि वे कभी किसी को छोटा नहीं समझेंगे।

ध्यान अग्नि की तरह सदा ऊपर की ओर ले जाता है

देखो, यह बात तो हर कोई जानता है कि अग्नि में कुछ भी डालो, कितना ही कूड़ा-करकट डालो, वह जलकर स्वाहा हो जाता है और अग्नि पवित्र बनी रहती है। वह उष्णता देती है, उसकी लपट हमेशा ऊपर की ओर जाती है। वह तपाती है, निखारती है, प्रकाश देती है और ऊंचाईयों की ओर अग्रसर होती है।

ध्यान भी अग्नि की तरह ही है। जीवन की जितनी भी बुराइयां हैं, सब उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। जिस प्रकार से अग्नि में तपकर सोने से कुंदन निकलता है, सारे विकार जल जाते हैं, ठीक उसी तरह ध्यान की अग्नि से जीवन भी कुंदन बनता है। आप बहुत शांत हो जाएंगे। ज्यादा बात और जोर से बोलने का मन ही नहीं करेगा। देखो, यदि ज्यादा बात करने को मन करता है, व्यर्थ की बातें मन में आती हैं, मन ज्यादा भटकाव की ओर ले जाता है तो इसका मतलब है कि कहीं हम कमजोर हैं। ध्यान अभी परिपक्व नहीं हुआ है। ध्यान आपको कभी ऐसे काम की ओर नहीं ले जाएगा, जिससे कि आपको नीचा देखना पड़े। इसलिए जब भी और जहां भी समय मिले, ध्यान करें। गंगा किनारे या पर्वतों की श्रृंखलाओं में। ऐसी पवित्र जगहों में किया हुआ कोई भी कार्य कई गुना होकर फलित होता है जिस प्रकार से पहाड़ों में आवाज देते हैं तो रिसाउंड होकर, प्रतिध्वनित होकर, कई गुना होकर वह जोर से वापस आती है।

ठीक उसी प्रकार से पवित्र स्थानों पर किया हुआ कोई भी कर्म भी प्रतिफलित होता है। चाहे वह बुरा हो या अच्छा हो, मिलता वापस हमें है। बीच-बीच में डुबकी लगा के देखते रहें कि कहीं ठाकुर हम से छूट तो नहीं गए हैं। कहीं मन संकल्प-विकल्पों के जाल में उलझ तो नहीं गया? कहीं परमात्मा से, ठाकुर अलिप्त तो नहीं हो गए?

जीवन को प्रवृत्तिमय रखना। जितना हो सके काम करिए, बल्कि खाली बैठने पर व्यर्थ का चिंतन होता है। बहुत कम लोग हैं जो हर समय एक ही धारा में जुड़े रहते हैं। नहीं तो वृत्तियां इतनी अद्भुत हैं कि वह आपको खींचकर ले ही जाती हैं। और जब ले जाती हैं तो क्यों न फिर सुंदरता की ओर ही ले जाएं। क्यों न चुनाव उससे जोड़ने का हो। जुड़ना तो है ही। सिर्फ वह ध्यान रखना है कि कोई भी काम कर रहे हों, बीच में आंखें बंद करके एक बार देख लें कि हम कहां हैं।

ध्यान एक अग्नि है। आपको निखारने के लिए ध्यान एक ऊंचाई है, अग्नि की तरह आपको ऊपर ले जाने के लिए। कई बार ऐसा होता है कि पुराने और पिछले जन्म के कर्म भी जोर लगाते हैं हमें भटकाने के लिए। और व्यक्ति के अंदर कहीं भी कोई कमजोरी होती है तो व्यक्ति भटक जाता है। ध्यान करने वाला व्यक्ति भी भटक सकता है, पर अटक नहीं सकता। फिर वह जागृति आएगी भीतर से और वह फिर चल पड़ेगा। बुराइयों की ओर से हटकर अपने आपको ऊपर ले जाएगा।

-प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

बन्दर के हाथों में तलवार मत दीजिए



भारतीय पौराणिक वाङ्मय की एक प्रसिद्ध कथा है। असुर राज भस्मासुर ने देवताओं पर विजय प्राप्त करने के लक्ष्य से उग्र तप किया। उसके तप से प्रसन्न हो भगवान शिव उसके समक्ष प्रकट हुए और कहा- तुम्हारे लोमहर्षक तप से मैं प्रसन्न हूँ। जो चाहे वही वर मांग सकते हो। भस्मासुर ने कहा- भगवन्! यदि आप मुझ पर प्रसन्न हैं तो मुझे यही वर दीजिये कि मैं जिस किसी के सिर पर हाथ रखूँ, वह तत्क्षण भस्म हो जाये।

भगवान् शिव को उसके उग्र तप का लक्ष्य अब समझ में आया। वरदान से संभावित अनिष्ट को भी वे समझ गये। किन्तु वे वचनबद्ध थे, तीर-तरकश से निकल चुका था। उन्हें कहना पड़ा- तथास्तु, तुम्हारी मनोकामना पूर्ण हो।

भस्मासुर को मुंह मांगा वरदान मिल गया। उसकी परीक्षा वह अविलम्ब किसी पर करना चाहता था। शिव के अलावा अन्य कोई दिखाई नहीं दिया। उसने शिव के सिर की ओर हाथ बढ़ाया। आसन्न विपदा देखकर शिव वहां से भागे। भस्मासुर ने उनका पीछा किया। शिव आगे-आगे, भस्मासुर पीछे-पीछे। रास्ते में भगवान् विष्णु मिल गये। उन्होंने शिव का यह बेहाल देखकर पूछा- आखिर माजरा क्या है? शिव ने एक ही सांस से सारा प्रसंग कह डाला। विष्णु ने हंसकर कहा- आप किसी प्रकार की चिन्ता न कर आराम से जाइये, भस्मासुर को मैं संभाल लूंगा।

विष्णु ने रूप-लावण्यमयी मोहिनी का रूप धारण किया और एक ओर खड़े हो गये। भस्मासुर ने वह त्रिभुवन-मोहक दिव्य रूप देखा तो सब कुछ भूल गया। शिव का पीछा छोड़कर वह मोहिनी के हाव-भाव और गीत नृत्य से सम्मोहित होकर चित्रवत् खड़ा रह गया। बीच-बीच में मोहिनी उसे मदिरा पिलाने लगी। इधर रूप की मादकता, उधर मदिरा का नशा, वह उन्मत्त होकर मोहिनी के साथ नाचने लगा। जैसे मोहिनी के पैर उठते, वैसे ही वह करने लगा। पूर्णतः अपने वश में देखकर मोहिनी रूपधारी भगवान् विष्णु ने अपना एक हाथ कटि पर रखा, दूसरा शीश पर। भस्मासुर ने भी वैसा ही किया। उसका भी एक हाथ कटि पर, दूसरा सिर पर आ गया। वरदान के अनुसार अपने सिर पर हाथ रखकर वह स्वयं ही भस्म हो गया। उसका वरदान स्वयं उसी के लिए एक दारुण अभिशाप बन गया।

यह जीवन का एक अनुभूत सत्य है और यह अनुभव जीवन के सारे स्तरों पर युगपत् होता है। भीतर यदि शिव प्रकट नहीं है तो अपनी शक्ति अपने ही विनाश का कारण बन जाती है। वरदान भी अभिशाप बनकर जीवन की लता को दग्ध कर देता है। शिवत्व के अभाव में मनुष्य को यदि शक्ति प्राप्त हो भी गयी, तो वह अपने तथा दूसरों के अमंगल की ही हेतु बन जाती है। आज की वैज्ञानिक प्रगति के दारुण दुष्परिणाम इस सत्य के ज्वलन्त साक्षी हैं।

विज्ञान शक्ति का संवाहक है, शिव उस अध्यात्म का। शक्ति अर्थात् भौतिक बल, शिव अर्थात् आत्म-बल। आत्म-बल के अभाव में भौतिक बल अकिंचित्कर होता है। भस्मासुर की तपः सिद्धि की तरह आज विज्ञान मानवीय मानस पर अवतरित हो रहा है। शिवत्व उससे पूरी तरह आक्रांत है। वह उससे निरन्तर दूर भागता जा रहा है। अतः विज्ञान की उपलब्धियां, जो मानव के लिए वरदान प्रमाणित होनी चाहिए थीं, अभिशाप ही सिद्ध हो रही हैं।

विज्ञान-शून्य अध्यात्म: अध्यात्म-शून्य विज्ञान

अध्यात्म और विज्ञान कभी एक-दूसरे के पूरक बनकर मानव की महनीयता को अभिव्यक्त करते थे। कालान्तर में धर्म का वैज्ञानिक आधार खिसकता चला गया। परिणाम स्पष्ट था, अध्यात्म मात्र आराधना और उपासना के स्थूल पूजा-पठमय रूपों तक सीमित रह गया। वह अन्ध-विश्वासों और निराधार एवं गलत परम्पराओं का स्रोत बनता गया। अध्यात्म के इसी विकृत स्वरूप को देखकर कार्ल मार्क्स जैसे युगान्तरकारी मनीषी चिन्तक को इसे 'अफीम' कहना पड़ा। पूरी-की-पूरी बुद्धिजीवी पीढ़ी ने धर्म के साथ ही उसमें अन्तर्भूत अध्यात्म का ही बहिष्कार कर दिया।

विज्ञान की दृष्टि दृश्यमान जगत के पार नहीं जा सकी। इसलिये अपने जन्म-काल से ही वह अध्यात्म से पराड मुख रहा। विज्ञान का अध्यात्म से कोई सरोकार ही नहीं रहा। उसी का दारुण परिणाम समग्र मानव जाति को आज भोगना पड़ रहा है। जो विज्ञान मानव जाति के लिए अमृत की तरह अवतरित हुआ था, वही आज उसके लिये हलाहल विष बन गया है। जिस विज्ञान के सह-योग से मानव धरती पर स्वर्ग उतार सकता था, उसी से वह सर्वत्र नरक की सृष्टि कर रहा है। आनन्द और शान्ति के स्थान पर मानवता विषाद और विनाश के कगार पर पहुंच गयी है। यह सच है कि विज्ञान-शून्य अध्यात्म मानव जाति के लिये कल्याणकारी नहीं है। लेकिन इससे भी बड़ा सच तो यह है कि अध्यात्म-शून्य विज्ञान तो मानव जाति के लिये मृत्यु का द्वार है, महाविनाश का कारण है।

व्यवस्थाएं बदल नहीं सकतीं मानव को

पिछले पांच हजार वर्षों से व्यवस्था-परिवर्तन द्वारा समग्र मानव जाति को रूपान्तरित करने

की सैकड़ों कोशिशों विविध शासनतंत्रों के अभ्युदय के रूप में निरन्तर होती रही हैं। एकतंत्र, कुलीनतंत्र, जनतंत्र, साम्यवाद, समाजवाद, साम्राज्यवाद, अधिनायकवाद आदि सैकड़ों प्रकार के वादों और तंत्रों के चक्रव्यूह में से मनुष्य गुजर चुका है। नीत्से और हाब्स की कठोर शासन-परिकल्पनाओं से लेकर प्रिंस क्रोपाट्किन के पूर्ण अराजकतावादी तंत्र तक की महायात्रा मानव जाति कर चुकी है। किन्तु परिणाम सर्वत्र निराशाजनक रहा है। दलदल में फंसे गजराज की तरह उसके कदम मानव-मुक्ति की ओर नहीं, बंधनों की तरफ ही बढ़े हैं। व्यवस्थाएं मानव को नहीं बदल सकतीं। मानव ही स्वयं को बदल लेता है तो व्यवस्थाएं अपने आप रूपान्तरित हो जाती हैं। अध्यात्म के इस मूल सत्य को विज्ञान-युगीन मानवीय मस्तिष्क ने भुला दिया है।

स्वतंत्रता : एक शाश्वत प्रश्न

मानव बन्धनों से मुक्त कैसे हो? दूसरों की दासता से उसे छुटकारा कैसे मिले? उन्मुक्त स्वतंत्र वातावरण की उसे उपलब्धि कैसे हो, ये प्रश्न अनादि काल से मानव-मस्तिष्क को कचोटते रहे हैं। इसी स्वतंत्रता की सांस की खोज में उसने सैकड़ों-हजारों प्रकार के व्यवस्थागत प्रयोग किये। अध्यात्म की ज्योति का प्रकटन इसी खोज से हुआ। अध्यात्म किसी बंधी-बंधायी व्यवस्था या गतानुगतिक परम्परा का नाम नहीं है। यह स्वतंत्रता के लिए भटकती मानवीय चेतना की बंधन-मुक्ति के लिए एक अमोघ उपादान के रूप में उपलब्धि है। जो बन्धन-मुक्ति का उपादान है वह अध्यात्म है, धर्म है। जो बन्धन-मुक्ति का उपादान नहीं, वह अध्यात्म नहीं, धर्म नहीं है।

अध्यात्म की खोज स्वतंत्रता की ओर मानवीय चेतना का अभियान है। जब भी मनुष्य अध्यात्म से च्युत हुआ, अनेक विधि व्यवस्थाओं और शासन-तंत्र की गुंजलिका में उसने अपने को जकड़ा हुआ पाया। स्वतंत्रता संभव है, अतंत्रता, तंत्रहीनता नितान्त असंभव है। यदि आदमी स्वतंत्र है, अपना तंत्र है, तो दूसरे किसी तंत्र की आवश्यकता नहीं है। यदि अपना तंत्र नहीं है, तो दूसरा कोई-न-कोई तंत्र आयेगा ही। क्योंकि अराजकता या तंत्रहीनता की अवस्था का चलना असंभव है। भगवान् महावीर से पूछा गया- आप यह संयम और नियम की बात क्यों करते हैं? आदमी का जीवन तो उन्मुक्त भोग के लिए है, फिर इस संयम का प्रयोजन क्या है? महावीर मुस्करा कर कहते हैं- श्रेष्ठ यही है कि तुम अपने से अपना अनुशासन साध लो, नहीं तो फिर ऊपरी वध-बन्धन से तुम पर शासन आयेगा। शान्ति और आनन्द की यात्रा में निरंकुशता या अराजकता संभव नहीं है।

अनुशासन अपने पर अपना शासन है। जब अपने पर अपना शासन समाप्त हो जाता

है तब ऊपर से शासन लादा जाता है। अनुशासन में शासन की अपेक्षा नहीं होती। जहां अनुशासन का अतिक्रमण होता है, वहीं से शासन का आक्रमण होता है। जहां से शासन का आक्रमण होता है, बन्धनों की एक लम्बी शृंखला का सूत्रपात हो जाता है जो नित नये नामों और रूपों से मनुष्य को बाधित करती रहती है। इसलिए महावीर कहते हैं- तुम अपने अनुशासन को निरंकुश मत होने दो, बाहर से कोई अंकुश नहीं आयेगा, अपेक्षित ही नहीं होगा।

पशुत्व से देवत्व की ओर

धर्म का यह अभियान ही स्वतंत्रता का उपादान है। धर्म या अध्यात्म का यह विज्ञान ही पशुत्व से देवत्व की ओर प्रयाण है। इसी सन्दर्भ में श्रीमद्भगवत् गीता ने कहा- स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य, त्रायते महतो भयात्। अस्य धर्मस्य स्वल्प मपि- इस धर्म का स्वल्प आचरण भी मानव को महान भय से उबारने वाला है। इसी लिये भारतीय धर्मों में सर्वाधिक बल, संयम और तप पर दिया गया है।

इसका अर्थ यह नहीं है कि भारतीय चिन्तन भौतिक-वैज्ञानिक दृष्टि से पराङ् मुख रहा। पदार्थ का मौलिक सत्ता को स्वीकार करते हुए महावीर ने अणु को भी अनन्त शक्ति-सम्पन्न प्रतिपादित किया। फिर भी इस चिन्तन के केन्द्र में अध्यात्म रहा, शरीर नहीं धर्म रहा, पदार्थ-केन्द्रित विज्ञान नहीं। क्योंकि उसने स्पष्टतः अनुभव किया कि धर्म का विकास हुए बिना विज्ञान की अन्धाधुन्ध दौड़ मानव-जाति को विनाश के कगार पर ही पहुंचाने वाली है, बन्दर के हाथ में दी जाने वाली तलवार स्वयं मालिक के लिए ही प्राण-लेवा सिद्ध होने वाली है, भीतर का शिव प्रकट हुए बिना प्राप्त होने वाली शक्ति आत्म-हन्ता ही बनने वाली है।

*मेरी खुशियां उदास लोगों को रास नहीं आती,
मिलता हूं जब भी, उनको जैसे सांस नहीं आती,
दूर से दीखते हैं फूल ताजा उनके गमलों में,
पता नहीं उनमें खुशबू कोई खास नहीं आती।*

-आचार्यश्री रूपचन्द्र

अध्यात्म-साधना क्यों?



○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री
-गतांक से आगे
व्यक्ति साधना कब तक करे?

मनुष्य प्रतिदिन भोजन करता है। यह उसकी शारीरिक भूख का प्रतिकार है। मनुष्य प्रतिदिन कुछ न कुछ मनोरंजन करता है, यह उसकी मानसिक भूख का समाधान है। आत्मा की भी अपनी एक भूख होती है। उसकी तृप्ति के लिए अध्यात्म-रमण किया जाता है। वह कब तक किया जाए? यह प्रश्न स्वयं से पूछने का है। जब तक

भूख लगती रहेगी, भोजन किया जाता रहेगा। तृप्ति होने के बाद भोजन की जरूरत नहीं रहती। यह एक सामान्य नियम है।

किसी की आत्मा अगर तृप्त है तो अतिरिक्त रूप से कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है, पर तृप्ति के अभाव में भी यदि भूख बन्द है तो समझना चाहिए कि वह बीमारी है और उसका इलाज होना चाहिए।

शरीर की झूठी भूख अगर अहितकर है तो भूख का न लगना भी किसी विकार की सूचना है। यही बात आत्मा के बारे में है। आत्मा अगर तृप्त नहीं है, फिर भी भूख का अनुभव नहीं होता है तो चेतना को उदबुद्ध करना चाहिए और अनुकूल विधियों व पद्धतियों के अनुसार तब तक सप्रयत्न साधना करते रहना चाहिए जब तक वह आत्मसात् न हो जाए। आत्मसात् हो जाने के बाद प्रयत्न-जन्य साधना की अपेक्षा नहीं रहती। वह सहज हो जाती है।

साधना कैसे की जाए?

लक्ष्य और फलित प्रायः समान होने पर भी साधना की पद्धतियां भिन्न-भिन्न होती हैं। कुछ विरल व्यक्तियों को छोड़कर सामान्यता हर व्यक्ति को प्रारम्भ में किसी निश्चित क्रम के अनुसार साधना करनी होती है।

साधना के क्षेत्र में अधिक नियन्त्रण और प्रतिबन्ध काम्य नहीं है। अधिक प्रतिबन्ध कुंठा या उच्छृंखलता को उत्पन्न करते हैं। कुंठा या उच्छृंखलता दोनों ही साधना के विघ्न हैं।

साधना की पहली शर्त है- मुक्त और स्वस्थ वातावरण। मुक्त वातावरण में रहता हुआ साधक सबसे पहले अपने लक्ष्य का बोध करे। तत्पश्चात् लक्ष्य का निर्धारण व स्थिरीकरण करे। फिर लक्ष्य के प्रति आत्म-समर्पण कर दे। इससे आगे की प्रक्रिया में वह निर्धारित लक्ष्य को आत्मगत करने के लिए वृद्ध संकल्पशील बने और अनवरत अभ्यास व नए-नए आत्मनिष्ठ प्रयोगों से उसे प्राप्त करे।

किसी भी अध्यात्म-साधक के लिए आत्मानुशासन, मैत्री-प्रसाधन, अहं-विसर्जन, अनावेग, ममत्व-विसर्जन, अनासक्ति और कषाय-मुक्ति की साधना अनिवार्य है।

निर्दिष्ट साधना-सूत्रों को साधने का एक सरलतम उपाय है प्रतिपक्ष भावना का अभ्यास। भावना से जो संस्कार जमते हैं वे ही आगे जाकर वृत्तियां बन जाते हैं। जब असत् संस्कारों से असत् वृत्तियों का निर्माण हो सकता है तो सत् संस्कारों से सत् वृत्तियों का निर्माण क्यों नहीं होगा? वृत्ति-शोधन के लिए आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि की भी सहायक सामग्री के रूप में उपयोगिता है। और भी अनेक प्रक्रियाएं हो सकती हैं जो साधना की सहायक सामग्री बन सकती हैं। यह सब साधक की मानसिक, शारीरिक और बौद्धिक क्षमताओं पर निर्भर है।

अध्यात्म-साधना की निष्पत्ति

आज की विश्व-चेतना संताप और उन्माद का सम्मिश्रण है। जिस देश और समाज में जीवन की आवश्यक सामग्रियों का अभाव है, वह देश और समाज अभाव से जितना पीड़ित नहीं है उतना असन्तोष, आत्मग्लानि, विद्रोही भावना और आक्रोश से पीड़ित है।

जिस देश व समाज में आर्थिक सम्पन्नता है वह देश और समाज उन्माद, प्रमाद, व्यसन, अत्याचार, क्रूरता और विलासिता से संक्रान्त है। सन्तुलन की स्थिति कहीं नहीं है।

संतुलन के अभाव में जीवन में जो शान्ति, सरसता, सम्पन्नता, सौहार्द, और आनन्द की अनुभूति होनी चाहिए वह नहीं होती। प्रत्युत मानसिक असन्तोष, आत्मग्लानि एक प्रकार की रिक्तता और उद्विग्नता का अनुभव होने लगता है। फलतः संघर्ष, गृहकलह, मनमुटाव, पलायनवादी मनोवृत्ति, आग्रह-बुद्धि, मानसिक तनाव तथा समाज व देश-हित के कार्यों में अरुचि उत्पन्न होती है। ऐसी स्थिति में अधिकांश व्यक्ति निराश और कुण्ठित हो जाते हैं। उनकी प्रत्येक क्रिया से झुंझलाहट, उपेक्षा, घृणा और आत्महत्या जैसी दुष्प्रवृत्तियां फलित होती हैं या फिर उन्मत्तता, विक्षिप्तता और अमानवीय वृत्तियां पनपती हैं। ये दोनों ही प्रकार की वृत्तियां स्वस्थ जीवन और स्वस्थ समाज की विघटक हैं।

आज के जन-जीवन में विज्ञान, अर्थ, शिक्षा आदि भौतिक पहलुओं का जितना अधिक विकास हुआ है, अन्तर्चेतना उतनी ही कुण्ठित और मूर्च्छित होती जा रही है। एकांगी विकास कहीं भी हितकर नहीं होता। केवल सिर बहुत बड़ा हो जाए, शेष अवयव बहुत छोटे रह जाएं, यह अनीप्सित स्थिति है। बाह्य विकास से अंतर्चेतना पराभूत हो जाए, यह और भी भयंकर स्थिति है। ऐसा अध्यात्म साधना के अभाव में होता है। अध्यात्म-साधना का सबसे महत्वपूर्ण परिणाम है- बाह्य से अप्रभावित रहने की क्षमता। जो व्यक्ति बाह्य से अप्रभावित और संतुलित रहता है वह निर्बाध रूप से अपनी मंजिल को पा लेता है।

अध्यात्म-साधना की दूसरी उपलब्धि है- अहिंसा का पर्याप्त विकास। अहिंसा के विकास का अर्थ है- शान्ति, मृदुता, सहवर्तिता, वात्सल्य और समता भाव का विकास। जिस समाज में आत्मानुशासन, मृदुता, सहवर्तिता, निरपेक्षता, अभय, निर्ममत्व, निस्वार्थता, वात्सल्य और समता भाव होगा वहां न कोई बाध्यता होगी, न किसी प्रकार की अप्रामाणिकता, शोषण, अतिसंग्रह, अत्याचार और आत्महत्याएं होंगी। न एक-दूसरे का अभिमान कुचला जाएगा और न दान एवं उपकार के दंभ रचे जाएंगे। न किसी के प्रति ईर्ष्या और प्रतिशोध होगा। न समाज के अतिदमन और अस्वस्थ नियन्त्रण-स्वरूप वीटल, हिप्पी जैसे स्वेच्छाचारी व स्वच्छन्दतावादी दर्शन ही पनपेंगे। और न ही जीवन-पद्धति इतनी बोझिल व कुण्ठित होगी। वहां होंगे सब सबसे सापेक्ष और सब सबसे निरपेक्ष।

महात्मा गांधी जिस स्वराज्य की कल्पना करते थे, महर्षि मार्क्स ने जिस शासन-विहीन राज्य का स्वप्न देखा था उसका स्वरूप इस प्रकार है- जिसमें न कोई गरीब होगा, न कोई भिखारी, न कोई ऊंचा, न कोई नीचा, न कोई करोड़पति मालिक, न कोई अधभूखा कर्मचारी। नशीली वस्तुओं के लिए वहां कोई जगह नहीं होगी। नारियों का सम्मान होगा। पुरुष और नारी मन, वचन और कर्म से पवित्र होंगे। पत्नी के अतिरिक्त हर स्त्री को मां, बहन, बेटी समझा जाएगा। कोई छुआछूत नहीं होगी। सभी धर्म वालों की इज्जत होगी। श्रम की प्रतिष्ठा होगी। श्रमिक का सम्मान होगा। स्वधर्म का पालन होगा। देश-प्रेम की भावनाओं के उन्नयन में हर आदमी सहयोग देगा इत्यादि। उस स्वराज्य या शासन-विहीन समाज-रचना में अध्यात्म-साधना पहली ईंट बन सकती है।

जो काम न शस्त्र से होता है, न कानून से होता है, न भय से होता है, वह साधना से अनायास अविकल रूप से फलित होता है। व्यक्ति-व्यक्ति के अध्यात्मलीन हो जाने पर वह प्राचीन आदर्श एक बार फिर प्रस्तुत होगा-

‘नैव राज्यं न राजासीत्, न दण्डो न च दाण्डिकः।

धर्मेणैव प्रजाः सर्वाः रक्षन्ति स्म परस्परम्॥’

आध्यात्मिक समाज में सहज आत्मानुशासन से ही सारी व्यवस्थाएं अस्खलित रूप से चलती हैं। अध्यात्म-साधना के मुख्य सूत्र हैं-

1. मैत्री-प्रसाधन।
2. ममत्व-विसर्जन।
3. अहं-विसर्जन।

इन तीन सूत्रों को आदर्श मानकर साधना करने वाला व्यक्ति ही अपने व्यक्तित्व का निर्माण, समाज का संशोधन और देश की अनन्य सेवा कर सकता है।

गजल

-आचार्यश्री रूपचन्द्र

आपसी रिश्ते हमारे इस तरह चलते रहे
वे हमें छलते रहे और हम उन्हें छलते रहे।
गालियां देते रहे जिनको अकेले में सदा
बड़ी गरमजोशी से बाजार में मिलते रहे।
आज लगती है हकीकत सिर्फ ये परछाइयां
रूप का आभास देने नकाब बदलते रहे।
जिंदगी बुनते रहे कुछ ऐसे ताने-बाने में
कि पीक थूकते रहे और पीव निगलते रहे।
खून ताजा लग गया है हर किसी की जीभ को
गरम पिच पर बर्फ से संबंध पिघलते रहे।
डूब रहा हैं धीमे से सूरज दूर दरिया में
अपनी-अपनी आग में सारे ही जलते रहे।



दीये के प्रकाश में

○ साध्वी मंजुश्री

एक शहर में एक सेठ रहता था, उसका एक लड़का था। लड़के की शादी एक सम्पन्न परिवार में हुई परन्तु बहु बहुत भोली थी। वह अपनी सूझ-बूझ से कुछ भी नहीं कर सकती थी लेकिन उसमें एक विशेषता यह थी कि जो कार्य सास-ससुर कह देते वह कर देती थी। जैसा बताते वह कर देती। सास बहु को बहुत प्रेम करती थी।

एक बार सास को कहीं जाना था। उसने बहु से कहा कि मैं कुछ समय के लिये बाहर जा रही हूँ, घर का ध्यान रखना और क्योंकि शाम को अंधेरा आ जाता है उसे आने मत देना यह भी ध्यान में रखना।

सास चली गई। बहु ने घर का सारा काम-काज निपटा दिया। सूर्यास्त होने लगा था यह सोचकर कि कहीं अंधेरा घर में न आ जाये वह दरवाजे पर खड़ी हो गई और कहने लगी-अन्धेरा जा-यहां मत आ-जहां से आया है वहीं जा। परन्तु अन्धेरा तो होता ही गया। वह अब डांटने लगी। फटकार लगाने लगी और हाथ में एक सोंटी लेकर खड़ी हो गई लेकिन अन्धेरा होता ही गया और वह निराश होकर बैठ गई। सोचने लगी सास आ गई तो क्या कहेगी, अन्धेरे को ही न रोक पाई। इतना भी काम नहीं किया। निराश बैठी, उदास हो गई। कुछ ही देर में सास आ गई और वह अनभिज्ञ बहु उसके पैरों में पड़कर रोने लगी। सास ने पूछा- बहु क्या बात है? बहु ने कहा- सासजी मैंने तो अन्धेरे को रोकने की बहुत कोशिश की और लताड़ा भी परन्तु अन्धेरा न रुका और घर में आ ही गया। सास समझ गई। वह एक दीपक लाई और ज्योति जलाई। जैसे ही दीये का प्रकाश हुआ अन्धेरा गायब हो गया। बहु देखती रही। सास ने कहा- देख बेटी, अन्धेरा दीपक का रोशनी के सामने नहीं टिकता। बहु को अब ज्ञान हो गया।

तथ्य : अज्ञान के महातिमिर में आत्मा अन्नत युगों से भटक रही है। जब सदज्ञान की रोशनी आत्मा में जग जायेगी, तब आत्मा चेतना परमार्थ तत्त्व को पहचान पायेगी और मिथ्यात्व के अन्धेरे से तब ही छुटकारा पा सकेगी। सम्यक्ज्ञान के दिव्य प्रकाश में अज्ञान समाप्त हो जायेगी। तप जप आदि क्रिया सफल होगी। संसार के दुःखों से मुक्ति मिलेगी।

बह्वचारी भीष्म

-गतांक से आगे

धर्मात्मा भीष्म को अंबा की बात जंची। उन्होंने अंबा को उसकी इच्छानुसार उचित प्रबंध के साथ शाल्व के पास भेज दिया और अंबा की दोनों बहनों- अंबिका औ अंबालिका- का विचित्रवीर्य के साथ विवाह कर दिया।

अंबा सौभराज शाल्व के पास गई और सारा वृत्तांत कह सुनाया। उसने कहा- 'राजन्! मैं आपको ही अपना पति मान चुकी हूँ। मेरे अनुरोध से भीष्म ने मुझे आपके यहां भेजा है। आप शास्त्रोचित विधि से मुझे अपनी पत्नी स्वीकार कर लें।'

पर शाल्व ने उसकी बात नहीं मानी। उसने अंबा से कहा- 'सारे राजकुमारों के सामने भीष्म ने मुझे युद्ध में पराजित किया और तुम्हें बलपूर्वक हरण करके ले गए। इतने बड़े अपमान के बाद मैं तुम्हें कैसे स्वीकार कर सकता हूँ?'

इसके बाद अंबा की वही स्थिति हो गई जो धोबी के कुत्ते की होती है- न वह शाल्व के योग्य रही और न पांडव कुल के राजकुमारों के। शाल्व से निराश होकर भीष्म के पास आती तो भीष्म फिर उसे शाल्व के पास जाने को कहते। शाल्व उसे वापस भीष्म के पास भेज देते। इस अपमान को अंबा सह न सकी और उसने भीष्म से बदला लेने की सोची। इसी विचार से वह पास-पड़ोस के न्यायप्रिय राजाओं के पास पहुंची और अपनी रामकहानी सुनाकर उनसे सहायता की प्रार्थना की। उन लोगों ने यह जानते हुए भी कि अंबा का पक्ष सच्चा है और वह सहायता की अधिकारिणी है, भीष्म जैसे योद्धा से वैर टानने की हिम्मत नहीं की। इसलिए वे अंबा की बात को सुनी-अनसुनी करके चुप रहते। हारकर वह बेचारी गुरु परशुराम को अपनी दुःख कथा सुनाने पहुंची।

परशुराम भीष्म के गुरु थे इसलिए उन्हें विश्वास था कि भीष्म उनका कहना न टालेंगे। इसी विचार से उन्होंने भीष्म को बुलाया और उनसे कहा- 'देखो बेटा, तुम इस राजकुमारी को स्वयंवर से जीतकर लाए हो। या तो अपने कुल में इसके विवाह का प्रबंध करो, नहीं तो स्वयंवर की प्रथा के अनुसार इसके साथ तुम्हें विवाह करना चाहिए।'

भीष्म ने कहा- 'लेकिन गुरु जी, मैंने आजन्म ब्रह्मचारी रहने की प्रतिज्ञा की हुई है, मैं उसे कैसे तोड़ सकता हूँ?'

परशुराम ने प्रश्न करते हुए कहा- 'तो क्या तुम्हारी करनी के कारण यह राजकुमारी जीवन भर कुंवारी ही रहे? यदि तुमने इसके साथ विवाह नहीं करना था तो तुम इसे स्वयंवर से जीतकर क्यों लाए? माना कि तब तुम्हारे मन में इसका विवाह पांडुकुल के दूसरे

राजकुमार के साथ करने का था किंतु जब वहां इसका विवाह तुम नहीं कर पाए तो इसके साथ विवाह करने की अंतिम जिम्मेदारी तुम्हीं पर आती है। इसलिए तुम्हें इसके साथ अवश्य विवाह करना चाहिए।’

भीष्म ने चकित होकर कहा- ‘गुरु जी, यदि आप ही मुझे मेरी प्रतिज्ञा को तोड़ने के लिए कहेंगे तो भला यह कहां तक उचित है?’

परशुराम ने चिढ़कर कहा- ‘मैं तुम्हें गलत नहीं कह रहा। दो बुराइयों में से किसी एक बुराई को चुनना ही पड़ेगा क्योंकि अपनी गलती का फल तुम्हीं को भोगना पड़ेगा। उसका दंड बेचारी अंबा क्यों भोगे? इसलिए मैं आज्ञा देता हूं कि तुम इसके साथ विवाह कर लो।’

भीष्म ने नम्रता के साथ निवेदन किया, ‘गुरु जी, यदि आप और कोई कठिन-से-कठिन काम भी करने की आज्ञा दें मैं उसका अवश्य पालन करूंगा लेकिन आपकी यह आज्ञा न्याय और धर्म के अनुकूल नहीं है। इसलिए इसे न मानने के लिए मैं विवश हूं।’

अपने शिष्य का यह उत्तर सुनकर गुरु की आंखें क्रोध से लाल हो गईं और उन्होंने गुस्से से तमतमाते हुए कहा- ‘तुम्हारी इस धृष्टता का मैं तुम्हें दंड दिए बिना नहीं रहूंगा। या तो मेरी आज्ञा मानो या युद्ध के लिए तैयार हो जाओ।’

भीष्म ने अब भी नम्रता न छोड़ी और वह हाथ जोड़कर बोले- ‘गुरु और शिष्य में युद्ध की क्या आवश्यकता है? यदि असंभव न हो तो मैं आपसे युद्ध नहीं करना चाहता।’

परशुराम ने आखिरी निर्णय देते हुए कहा- ‘तुम्हें दो में से एक बात तो करनी ही पड़ेगी- राजकुमारी से विवाह करो या मेरे साथ युद्ध।’

परशुराम को घमंड था कि मैं गुरु हूं और शस्त्र-विद्या का आचार्य हूं। भीष्म जैसे सैकड़ों चेलों को मैं शस्त्र-विद्या सिखा चुका हूं। भला यह कल का छोकरा मेरा मुकाबला क्या करेगा?

इसी घमंड में आकर परशुराम ने न केवल भीष्म को युद्ध के लिए ललकारा अपितु उनपर पहले आक्रमण भी किया और बाण-वर्षा भी। उन्हें क्या पता था कि भीष्म भी अखंड ब्रह्मचारी हैं और इस व्रत के कारण उनमें शक्ति और वीरता का अतुल भंडार भरा है। फिर शस्त्र-विद्या में वह भी तो अपने युग के माने हुए योद्धा हैं। इन सब बातों को जानते हुए भी परशुराम ने आक्रमण किया, पर उन्होंने मुंह की खाई।

भीष्म ने युद्ध में गुरु का तनिक भी लिहाज न किया और उनके शस्त्रों का जवाब दिव्य अस्त्रों से देना आरंभ कर दिया। जितनी देर में परशुराम एक बाण चलाते थे उतनी देर में भीष्म के धनुष से बाणों की झड़ी लग जाती थी। गुरु को अपने शिष्य के हाथों हार स्वीकार करनी पड़ी।

यह भीष्म की विजय नहीं अपितु उनकी वीरता और उनके ब्रह्मचर्य की महान विजय थी। उनकी वीरता का दूसरा स्थल महाभारत का युद्ध बना।

युद्ध के नवें दिन भीष्म ही कौरवों के सेनापति बने। भीष्म की सहायता के लिए सब कौरव मैदान में डटे हुए थे। भीष्म ने अद्भुत पराक्रम से लड़कर पांडवों के सारे प्रयत्न बेकार कर दिए। पांडवों की सेना की पितामह ने उस दिन तो बड़ी दुर्गति की। वन में भूली-भटकी फिरनेवाली गायों की भांति पांडव सैनिकों की भी बड़ी दीन और दयनीय अवस्था हो गई।

पांडवों ने सोचा- ‘यदि भीष्म इसी वीरता से लड़ते रहे तो हमारी सेना की खैर नहीं।’ यह सोचकर उन्होंने एक चाल चली। वे जानते थे कि भीष्म स्त्रियों और नपुंसकों पर हथियार नहीं उठाते। इसलिए पांडवों ने जान-बूझकर शिखंडी नामक एक नपुंसक को भीष्म के सामने ला खड़ा किया और उसकी आड़ में खड़े होकर अर्जुन ने धड़ाधड़ भीष्म पर बाणों की वर्षा शुरू कर दी।

धर्मनिष्ठ भीष्म ने एक नपुंसक को सामने देखकर युद्ध करना एकदम छोड़ दिया और उधर से आते हुए तीखे तीर उनके शरीर में भाले की तरह धंसते चले गए। भीष्म का सारा शरीर तीरों से बिंध गया और उनके अंगों से लहू की धारा बहने लगी। यदि भीष्म तीर का जवाब तीर से देते और आक्रमण का उत्तर प्रत्याक्रमण से देते तो एक अर्जुन तो क्या, सारे पांडव भी एड़ी-चोटी का सारा जोर लगा लेते तब भी भीष्म जैसा वीर युद्ध में हारने वाला नहीं था।

पर अब एक तरफा बाण-वर्षा हो रही थी। अर्जुन इस मौके का फायदा उठाकर धड़ाधड़ बाण-वर्षा कर रहा था और वह भी अपने पूरे जोर से। पर भीष्म शिखंडी पर बिना हाथ उठाए चुपचाप उन्हें सह रहे थे। आखिर हाड़-मांस का शरीर था, कोई लोहे का मूर्ति तो थी नहीं जिस पर नुकीले, जहरीले अस्त्र-शस्त्रों का असर न हो। भीष्म में जब तक खड़ा रहने की हिम्मत रही वह खड़े रहे और कहते रहे- ‘इतने तेज तीर एक नपुंसक के नहीं हो सकते। अवश्य ही ये अर्जुन के तीर होंगे।’ जब उनका सारा शरीर बेहाल हो गया तब वह धड़ाम से धरती पर गिर पड़े और सायंकाल तक वहीं पड़े रहे। युद्ध बंद होने पर सब वीर उनके पास आए तो अर्जुन भी आया।

भीष्म ने उसकी तरफ देखकर कहा- ‘मेरा सारा शरीर तो शरशैय्या पर टंगा है पर मेरा सिर नीचे लटक रहा है। कोई सिरहाना चाहिए।’



दुर्योधन भीष्म की बात न समझा और सचमुच मखलती, नरम, गुदगुदे सिरहाने ले आया।

भीष्म ने हंसकर कहा- 'ये सिरहाने राजमहलों में शोभा देते हैं, रणभूमि में नहीं।' फिर उन्होंने अर्जुन की ओर देखते हुए कहा- 'अर्जुन, यह काम तुम्हारे सिवा कोई दूसरा न कर सकेगा।'

इशारा पाने की देर थी कि अर्जुन ने बाण चलाकर भीष्म के सिर के नीचे तीरों का ही एक सिरहाना तैयार कर दिया। उसने धरती में बाण चलाए, जिनकी नोक पर सिर रखने से पितामह का सिर ऊंचा हो गया।

भीष्म ने संतुष्ट होते हुए कहा- 'शाबाश अर्जुन, रणभूमि में मृत्युशैया पर सोए हुए एक सैनिक के लिए ऐसा ही सिरहाना चाहिए।'

यदि कोई और व्यक्ति होता तो इतने बाण लगने से उसी दिन मर-खप जाता, लेकिन यहां तो भीष्म थे, पक्के बाल-ब्रह्मचारी। मृत्यु को रोके रखा जब तक सूर्य उत्तारायण न हो गया।

यह उनकी वीरता और उनके ब्रह्मचर्य-बल, दोनों का एक ऐसा उदाहरण है, जैसा संसार के इतिहास में कोई दूसरा नहीं मिलता।

-प्रस्तुति : साध्वी पद्मश्री

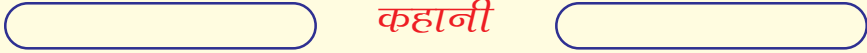
तपस्या का उद्देश्य परमात्मा के समक्ष भक्त का समर्पण

ऋषिप्रवर तपस्या में रत थे। वर्ष बीतते गए, तपस्या मुखर होती गई। शरीर परिष्कृत हुआ, चित्त शुद्ध होने लगा और अंतःकरण में सतोगुण का आधिक्य हो गया। शनैः शनैः व्यक्तित्व से निकलती ऊर्जा स्वर्गलोक तक पहुंचने लगी।

देवराज इंद्र को अपने अधिकार क्षेत्र के जाने की शंका हुई तो उन्होंने ऋषिप्रवर के समक्ष प्रकट होकर निवेदन किया, 'हे ऋषिप्रवर! आप अपनी तपस्या की तीव्रता थोड़ी कम करें। आपका पुण्यबल बढ़ता जाएगा तो मेरा पद आप तक पहुंचने की आशंका है।' ऋषिप्रवर मुस्कराए और बोले- 'देवराज! तपस्या का उद्देश्य व्यक्तित्व का परिष्कार और परमात्मा के समक्ष भक्त का समर्पण है, किसी पद की आकांक्षा नहीं। आप निश्चिंत होकर अपना राज्य संभालें।'

तप का उद्देश्य सिद्धियों की प्राप्ति नहीं, धर्मनिष्ठ जीवनशैली का पालन ही है।

-प्रस्तुति : नमन जैन



बेताल पच्चीसी-4

हिन्दी कथा-साहित्य में बेताल पच्चीसी की अपनी अलग पहचान है। इन कथाओं में नीति, संस्कृति और जीवनोपयोगी शिक्षाएं हैं। उसी की एक-एक कथा पढिये हर अंक में।
-गतांक से आगे

भोगवती नाम की एक नगरी थी। उसमें राजा रूपसेन राज करता था। उसके पास चिन्तामणि नाम का एक तोता था।

एक दिन राजा ने उससे पूछा- हमारा ब्याह किसके साथ होगा?

तोते ने कहा- मगध देश के राजा की बेटी चन्दावती के साथ होगा।

राजा न ज्योतिषी को बुलाकर पूछा तो उसने भी यही कहा। उधर मगध देश की राज-कन्या के पास एक मैना थी उसका नाम था मदन मन्जरी। एक दिन राज-कन्या ने उससे पूछा कि मेरा विवाह किसे साथ होगा तो उसने कह दिया कि भोगवती नगर के राजा रूपसेन के साथ।

इसके बाद दोनों का विवाह हो गया। रानी के साथ उसकी मैना भी आ गयी। राजा-रानी ने तोता-मैना का ब्याह करके उन्हें एक पिंजरे में रख दिया।

एक दिन की बात है कि तोता-मैना में बहस हो गयी।

मैना ने कहा- आदमी बड़ा पापी, दगाबाज और अधर्मी होता है।

तोते ने कहा- स्त्री झूठी, लालची और हत्यारी होती है।

दोनों का झगड़ा बढ़ गया तो राजा ने कहा- 'क्या बात है, तुम आपस में लड़ते क्यों हो?'

मैना ने कहा- महाराज, मर्द बड़े बूरे होते हैं।

इसके बाद मैना ने एक कहानी सुनायी।

इलापुर नगर में महाधन नाम का एक सेठ रहता था। विवाह के बहुत दिनों बाद उसके घर एक लड़का पैदा हुआ। सेठ ने उसका बड़ी अच्छी तरह से लालन-पालन किया, पर लड़का बड़ा होकर जुआ खेलने लगा। इस बीच सेठ मर गया। लड़के ने अपना सारा धन जुए में खो दिया। जब पास में कुछ न बचा तो वह नगर छोड़कर चन्द्रपुरी नामक नगरी में जा पहुंचा। वहां हेमगुप्त नाम का साहूकार रहता था। उसके पास जाकर उसने अपने पिता का परिचय दिया और कहा कि मैं जहाज लेकर सौदागरी करने गया था। माल बेचा, धन कमाया, लेकिन लौटते वक्त समुद्र में ऐसा तूफान आया कि जहाज डूब गया और मैं जैसे-तैसे बचकर यहां आ गया।

उस सेठ के एक लड़की थी रत्नावती। सेठ को बड़ी खुशी हुई कि घर बैठे इतना अच्छा लड़का मिल गया। उसने उस लड़के को अपने घर में रख लिया और कुछ दिन बाद अपनी लड़की से उसका ब्याह कर दिया। दोनों वहीं रहने लगे। अन्त में एक दिन वहां से विदा हुए सेठ ने बहुत-सा धन दिया और एक दासी को उनके साथ भेज दिया।

रास्ते में एक जंगल पड़ता था। वहां आकर लड़के ने स्त्री से कहा- यहां बहुत डर है, तुम अपने गहने उतारकर मेरी कमर में बांध दो, लड़की ने ऐसा ही किया। इसके बाद लड़के ने कहारों को धन देकर डोले को वापस करा दिया और दासी को मारकर कुएं में डाल दिया। फिर स्त्री को भी कुएं में पटककर आगे बढ़ गया।

स्त्री रोने लगी। एक मुसाफिर उधर से जा रहा था। जंगल में रोने की आवाज सुनकर वह वहां आया उसे कुएं से निकालकर उसके घर पहुंचा दिया। स्त्री ने घर जाकर मां-बाप से कह दिया कि रास्ते में चोरों ने हमारे गहने छीन लिये और दासी को मारकर, मुझे कुएं में ढकेलकर, भाग गये। बाप ने उसे ढाढस बंधाया और कहा कि तू चिन्ता मत कर। तेरा स्वामी जीवित होगा और किसी दिन आ जायेगा।

उधर वह लड़का जेवर लेकर शहर पहुंचा। उसे तो जुए की लत लगी थी। वह सारे गहने जुए में हार गया। उसकी बुरी हालत हुई तो वह यह बहाना बनाकर कि उसके लड़का हुआ है, फिर अपनी ससुराल चला। वहां पहुंचते ही सबसे पहले उसकी स्त्री मिली। वह बड़ी खुश हुई।

उसने पति से कहा- आप कोई चिन्ता न करें, मैंने यहां आकर दूसरी ही बात कही है। जो कहा था, वह उसने बता दिया। सेठ अपने जमाई से मिलकर बड़े प्रसन्न हुए और उन्होंने उसे बड़ी अच्छी तरह से घर में रखा। कुछ दिन बार एक रोज जब वह लड़की गहने पहने सो रही थी, उसने चुपचाप छुरी से उसे मार डाला और उसके गहने लेकर चम्पत हो गया।

मैना बोली- महाराज, यह सब मैंने अपनी आंखों से देखा। ऐसा पापी होता है आदमी? इस पर तोते ने यह कहानी सुनायी- कंचनपुर में सागरदत्त नाम का एक सेठ रहता था। उसके श्रीदत्त नाम का एक लड़का था। वहां से कुछ दूर पर एक और नगर था श्री विजयपुर। उसमें सोमदत्त नाम का सेठ रहता था। उसके एक लड़की थी वह श्रीदत्त को ब्याही थी। ब्याह के बाद श्रीदत्त व्यापार करने परदेस चला गया। बारह बरस हो गये ओर वह न आया तो जयश्री व्याकुल होने लगी। एक दिन वह अपनी अटारी पर खड़ी थी कि एक आदमी उसे दिखाई दिया। उसे देखते ही वह उस पर मोहित हो गयी। उसने उसे अपनी

सखी के घर बुलवा लिया। रात होते ही वह रस सखी के घर चली जाती और रात-भर वहां रहकर दिन निकलने से पहले ही लौट आती है। इस तरह बहुत दिन बीत गये। इस बीच एक दिन उसका पति परदेस ले लौट आया। स्त्री बड़ी दुःखी हुई अब वह क्या करे? पति हारा थका था। जल्दी ही उसकी आंख लग गई और स्त्री उठकर अपने दोस्त के पास चल दी। रास्ते में एक चोर खड़ा था। वह देखने लगा कि स्त्री कहां जाती है। धीरे-धीरे वह सहेली के मकान पर पहुंची। चोर भी पीछे-पीछे गया। संयोग से उस आदमी को सांप ने काट दिया था और वह मर पड़ा था। स्त्री ने समझा सो रहा है। वहीं आंगन में पीपल का एक पेड़ था, जिस पर एक पिचाश बैठा यह लीला देख रहा था। उसने उस आदमी के शरीर में प्रवेश करके उस स्त्री की नाक काट ली और फिर उस आदमी की देह से निकलकर पेड़ पर जा बैठा। स्त्री रोती हुई अपनी सहेली के पास गयी। सहेली ने कहा कि तुम अपने पति के पास जाओ और वहां बैठकर रोने लगे। कोई पूछे तो कह देना कि पति ने नाक काट ली है।

उसने ऐसा ही किया। उसका रोना सुनकर लोग इकट्ठे हो गये। आदमी जाग उठा। उसे सारा हाल मालूम हुआ तो वह बड़ा दुःखी हुआ। लड़की के बाप ने कोतवाल को खबर दे दी। कोतवाल उन सबको राजा के पास ले गया। लड़की की हालत देखकर राजा को बड़ा गुस्सा आया।

उसने कहा- इस आदमी को सूली पर लटका दो।

वह चोर वहां खड़ा था। जब उसने देखा कि एक बेकसूर आदमी को सूली पर लटकाया जा रहा है तो उसने राजा के सामने जाकर सब हाल सच-सच बता दिया। वह बोला- अगर मेरी बात का विश्वास न हो तो जाकर देख लीजिए, उस आदमी के मुंह में स्त्री की नाक है। राजा ने दिखवाया तो बात सच निकली।

इतना कहकर तोता बोला- हे राजा! स्त्रियां ऐसी होती हैं। राजा ने उस स्त्री का सिर मुंडवाकर, गधे पर चढ़ाकर, नगर में घुमवाया और शहर से बाहर छुड़वा दिया।

यह कहानी सुनाकर बेताल बोला- राजा, बताओ कि दोनों में ज्यादा पापी कौन है? राजा ने कहा- स्त्री।

बेताल ने पूछा- कैसे?

राजा ने कहा- मर्द कैसा ही दुष्ट हो, उसे धर्म का थोड़ा-बहुत विचार रहता ही है। स्त्री को नहीं रहता। इसलिए वह अधिक पापिन है।

राजा के इतना कहते ही बेताल फिर पेड़ पर जा लटका। राजा लौटकर गया और उसे पकड़कर लाया। रास्ते में बेताल ने पांचवी कहानी सुनायी। **-प्रस्तुति : साध्वी वसुमती**

मृत्यु की चिंता और चिंतन का महत्व

एक महात्मा अपने शिष्यों के साथ जंगल में आश्रम बना कर रहते थे और उन्हें योगाभ्यास सिखाते थे, वह सत्संग भी करते थे। एक शिष्य चंचल बुद्धि का था। बार-बार गुरु से कहता, आप कहां जंगल में पड़े हैं, चलिए एक बार नगर की सैर करके आते हैं।

महात्मा ने कहा- मुझे तो अपनी साधना से अवकाश नहीं है। तुम चले जाओ। शिष्य अकेला ही नगर चला गया। नगर में बाजार की शोभा देखी, मन अति प्रसन्न हुआ। इतने में एक भवन की छत पर निगाह पड़ी। देखा कि एक परम सुंदरी छत पर कपड़े सुखा रही है। बस वह कामदेव के बाण से आहत हो गया।

जब शिष्य आश्रम लौटा तो चले का चेहरा देख कर महात्मा जान गए कि यह बच्चा काम वासना का शिकार हो गया है। पूछने पर चले ने उत्तर दिया, 'गुरुदेव! हृदय में असहनीय पीड़ा हो रही है।'

महात्मा बोले- 'क्या नजर का कांटा हृदय में गढ़ गया?' चले ने सारा वृत्तांत सुनाया।

चले से गुरु जी ने उस स्त्री का पता पूछा तो पता चला कि वह नगर के एक सेठ की पत्नी है। महात्मा ने एक पत्र के जरिए सेठ को अपनी पत्नी को लेकर आश्रम में एक रात के लिए आने के लिए कहा। सेठ आया तो उसे अलग बैठा कर महात्मा स्त्री को लेकर शिष्य के पास गए और कहा- 'यह स्त्री रात भर तेरे पास रहेगी पर ध्यान रखना कि सूर्य निकलते ही तेरा देहांत हो जाएगा।'

उस स्त्री को सारी बात बता कर आश्वासन दिया कि तुम्हारे धर्म पर कोई आंच नहीं आएगी। इधर चेला रात भर कांपता रहा। सारी वासना काफूर हो गई। सुबह गुरु जी ने पूछा, तेरी इच्छा पूरी हुई?

शिष्य ने आपबीती सुना दी। स्त्री को सम्मानपूर्वक सेठ के साथ रवाना कर महाराज जी ने शिष्य से कहा- 'मृत्यु की चिंता और चिंतन सदा करते रहना चाहिए, यही तुझे बचाएगी।'

-प्रस्तुति : साध्वी कनकलता

एक ईश्वर और मौत को, कभी न मन से भूल।

सत्य वचन अरुशीलता, होते सुख के मूल।।

हमें सावधान करती नींद से बोझिल आंखें

आजकल लोग नींद को लगजरी के क्षणों में रखते हैं। दूसरी तरफ इसे आवश्यक भी नहीं मानते। ज्यादातर लोग ऐसा सोचते हैं कि रात में 3 से 4 घंटे की नींद दिमाग को आराम देने के लिए काफी है। क्या वाकई ऐसा है।

उदिता को अक्सर ही आफिस से लौटते हुए काफी देर हो जाती है। आफिस से लौटने के बाद वह घर के बचे हुए कामों को निपटाती है। उदिता के पति को भी आफिस से लौटने में काफी देर हो जाती है। हर दिन मात्र 5 घंटे की नींद लेने वाली उदिता को तमाम तरह की शारीरिक समस्याओं ने घेर रखा है। उसके पूरे बदन में हर समय दर्द बना रहता है। आंखों के चारों ओर काले घेरे हो गए हैं उसके लिए सबसे बड़ी परेशानी यह होती है कि उसकी आंखें हर समय नींद से बोझिल रहती हैं। आफिस पहुंचते ही उसे जबर्दस्त तरीके से नींद सताने लगती है और कुछ-कुछ मिनटों के अंतराल में उबासी-गरीब समस्या से हर समय परेशान रहती है।

लेकिन वह नहीं समझ पाती कि उसकी इस बीमारी का कारण क्या है? वास्तव में उसकी इस डलनेस समस्या का एक ही कारण है भरपूर नींद न लेना।

आजकल लोग नींद को लगजरी की श्रेणी में रखते हैं। दूसरी तरफ इसे आवश्यक भी नहीं मानते। ज्यादातर लोग ऐसा सोचते हैं कि रात में 3 से 4 घंटे की नींद दिमाग को आराम देने के लिए काफी है। क्या वाकई ऐसा है? इसका सही जवाब तो वही लोग दे सकते हैं जो नींद पूरी न होने के कारण पूरे दिन अलसाए से रहते हैं और शरीर के जवाब दे देने के बाद भी लगातार काम करते रहते हैं। इस विषय पर कोई बहस नहीं की जा सकती कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद लेना बेहद जरूरी है। स्वास्थ्य सलाहकारों की माने तो नींद की जरूरत हर व्यक्ति के आधार पर अलग-अलग होती है। कोई 7-8 घंटे सोने के बाद भी उबासी लेता रहता है। तो किसी की नींद 5-6 घंटे में ही पूरी हो जाती है। ज्यादातर व्यस्कों के लिए 6 घंटे की नींद पर्याप्त होती है। महात्वाकांक्षाओं से भरी लाइफ स्टाइल में लोग कम नींद ले रहे हैं, खासकर बड़े शहरों में।

नए किस्म के लाइफ स्टाइल में जहां हम शरीर को आराम देने के लिए काफी और अल्कोहल पर निर्भर है और रात में सोने के बजाय देर तक टीवी देखने को ज्यादा प्रमुखता देते हैं। ऐसे में हमारी नींद का चक्र बिगड़ना तो सौ प्रतिशत तय ही होता है। इस बिगड़े हुए चक्र का परिणाम हमें कई रूपों में झेलना पड़ता है, जैसे-खराब एकाग्रता, उलझन, अचानक ही चक्कर आ जाना और कार्य क्षमता का लगातार कम होते जाना।

माँ का बलिदान

एक बार एक माता ने एक पुत्र को जन्म दिया। वह पुत्र जन्म से ही एक आंख से अंधा था। थोड़े ही दिनों में उसके पिता की भी एक दुर्घटना में मौत हो गई। परिवार की आर्थिक स्थिति जैसे ही खराब थी और अब पति के मौत के कारण तो हालत और खराब हो गई। अब सारी जिम्मेदारी माता पर आ गई। वह अब छोटा-मोटा काम कर कमाई करती और घर का खर्चा निकाल लेती। उस मां को अपने पुत्र को देखकर बड़ा दुःख होता क्योंकि उसकी एक आंख जो खराब थी। अब उस माता ने मन-ही-मन टान लिया कि वह अपनी आंख को दान देकर अपने पुत्र की आंखें ठीक करायेगी। उसने कुछ पैसे जमा कर ऑपरेशन कराया और अपनी आंख पुत्र को दे दी। और खुद एक आंख से अंधी हो गई। मां बहुत खुश थी कि उसके पुत्र के जीवन में प्रकाश आ गया।

समय चलता गया। मां ने खूब मेहनत कर बेटे को पढाया लिखाया। उसकी हर जरूरत पूरी की। अब बेटा भी काफी बड़ा हो गया था। उसे कुछ ज्यादा ही अभिमान आ गया था। वह अब अपनी मां के साथ कही जाना भी पसंद न करता, ना ही अपनी माता से सही व्यवहार करता।

एक दिन एक रिश्तेदार के वहां शादी में जाने का प्रसंग आया। बेटा मां के साथ जाने को राजी नहीं हुआ। मां के बहुत समझाने पर भी तैयार न हुआ। आखिर मां ने इस बात का कारण पूछा तो बेटे ने जवाब दिया कि- 'मां मुझे तुम्हारे साथ जाने में शर्म आती है। मां तुम एक आंख से अंधी हो, मुझे तुम्हारे साथ जाना अच्छा नहीं लगता।'

बेटे को यह बात मालूम नहीं थी कि उसकी मां ने उसके लिये कितना बड़ा बलिदान दिया था। मां को अपने पुत्र के मुख से यह बात सुनकर मानो पैरों तले जमीन खिसक गई। उसके आंख से झर-झर आंसू बहने लगे। वह सोचने लगी क्या यह होता है पुत्र के लिए बलिदान करने का फल। मां ने पुत्र से कहा- 'बेटा अगर मैं आज एक आंख से देख नहीं सकती तो इसका कारण तू ही है।' पुत्र हैरान रह गया, उसने उस का कारण पूछा तो माता ने बताया की किस प्रकार उसने अपनी आंख अपने पुत्र के भविष्य के लिए समर्पित कर दी। बेटे ने मां की वेदना सुनी तो हिल गया। अपने किये पाप का अर्थ अब उसे समझ में आ गया। उसे अपने किये पर शर्म आने लगी। वह अपने माता के चरणों में गिर गया और रो-रो कर अपने किये की माफी मांगने लगा। मां से अपने पुत्र का रोना देखा नहीं

नींद लेने में अनियमितता का अर्थ है शरीर के तंत्रिका तंत्र पर सीधे तौर पर प्रभाव पड़ना। तंत्रिका तंत्र के प्रभावित होने से शरीर का लगभग हर हिस्सा प्रभावित होता है। ऐसे में आपके बीमार होने की आशंका काफी हद तक बढ़ जाती है। भरपूर नींद लेने से नुक्सान कुछ भी नहीं, हां फायदे तमाम हैं। इससे न सिर्फ आपकी एकाग्र होने की क्षमता बढ़ती है, बल्कि आप पूरे दिन तरोताजा महसूस करते हैं। नींद के साथ धोखा करके जरूरत से ज्यादा काम करने का अर्थ है अपने शरीर को परेशानी में डालना।

लंबे समय तक कम नींद लेने से स्लिप डिसऑर्डर की समस्या उत्पन्न हो जाती है, इसे इनसोमनिया कहते हैं। इसके साथ ही डिप्रेशन, भूख न लगना जैसी परेशानियां भी जन्म लेती हैं। नींद का प्रभावित होने का जिम्मेदार मुख्यतः एक हार्मोन होता है, इस हार्मोन को मेलाटोनिन कहते हैं। इस हार्मोन का उत्सर्जन मुख्यतः अंधेरे में होता है और रोशनी होने पर यह बनना बंद हो जाता है। आधी रात होने पर यह हार्मोन अपने उच्चतम स्तर पर प्रभावी होता है और आधी रात के बाद जैसे-जैसे सुबह होने लगती है, इस हार्मोन का स्तर कम होता जाता है। यह हार्मोन शरीर और नींद के बीच होने वाले तालमेल को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। ऐसे में जब यह हार्मोन अपनी प्रभावी स्तर पर होगा और आप उस समय सोने के बजाए टीवी या कंप्यूटर से चिपके होंगे तो जाहिर सी बात है कि इस हार्मोन का सकारात्मक पक्ष आपके किसी काम नहीं आएगा।

भरपूर नींद न लेने के कारण यह हार्मोन पूरे दिन मस्तिष्क पर अपना प्रभाव बनाए रखता है और आपकी आंखें नींद से बोझिल बनी रही हैं। इसलिए आगे से रात होने पर जिस भी समय यह एहसास हो कि नींद आपको अपने आगोश में लेने को तैयार है तो बिना देर करे लाइट बुझाएं और अपने बिस्तर पर आराम से लेट जाएं और देखें कैसे मिनटों में नींद आपको थपकियां देने लगेगी। नींद आने के बावजूद न सोना आपके लिए हर लिहाज से हानिकारक साबित होता है क्योंकि कम सोकर हम एक दिन में अपने काम करने के घंटे बढ़ा रहे हैं लेकिन अपनी उम्र से उतने ही घंटे कम कर रहे हैं। इसके अलावा किस्म-किस्म की बीमारियों से भी नाता जोड़ रहे हैं। इसलिए अगर खुद को नींद ने पूरी होने से जुड़ी तरह-तरह की समस्याओं से दूर रखना चाहते हैं तो जरूरत भर की नींद लेने से दूर न भागें क्योंकि अगर आप पूरी नींद लेंगे तो दिन में जो भी काम करेंगे, उसमें अन्य दिनों की तुलना में ज्यादा बेहतर प्रदर्शन करेंगे। ऐसे में अतिरिक्त काम करने के लिए आपको देर रात तक जागने की भी कोई जरूरत नहीं पड़ेगी।

-प्रस्तुति : योगी अरुण तिवारी

गया। उसने अपने पुत्र को गले से लगा लिया। बेटा भी मां की करुणा, प्रेम और त्याग के सामने नत्मस्तक हो गया।

उस दिन के बाद पुत्र मां को भगवान की तरह पूजता। दिन-रात मां की सेवा करता और अंत समय तक मां के उपकारों का ऋण चुकाता रहा।

-ऋषभ आर. भंडारी

चुटकुले



1. एक औरत डॉक्टर के पास गयी उसे उसके पति ने पीटा था जिस कारण उसकी आंखें काली और नीली हो गयी थी! डॉक्टर ने उसे पूछा क्या हुआ?

औरत ने कहा- डॉक्टर साहब मुझे समझ नहीं आ रहा मैं क्या करूं? मेरे पति रोज शराब पीकर आकर आते हैं और मुझे बहुत पीटते हैं। डॉक्टर ने कहा- मेरे पास इसके लिए एक बहुत बढ़िया इलाज है, जब तुम्हारे पति शराब पीकर घर लौटते तो गरम पानी करना उसमें थोड़ा सा नमक डालना और गरारे करना शुरू कर देना और करते

ही रहना, लगातार करते रहना!

दो हफ्ते बाद वो महिला डॉक्टर के पास आयी तो बिलकुल तंदुरुस्त और प्रसन्न लग रही थी!

महिला- कहने लगी डॉक्टर साहब ये तो जबरदस्त आइडिया बताया था आपने, अब तो जब भी मेरे पति शराब पीकर घर आते हैं तो मैं गरारे करना शुरू कर देती हूं और वो मुझे छूते तक नहीं।

डॉक्टर- देखा, अगर मुंह को चुप रखा जाये तो कितना फायदेमंद रहता है।

2. संता- की 20 लाख की लॉटरी निकली।

वह अपना लॉटरी टिकट लेकर लॉटरीवाले के पास गया।

लॉटरीवाला- (नंबर मिलाने के बाद) ठीक है सर, हम आपको अभी 1 लाख रुपए देंगे और बाकी के 19 लाख आप अगले 19 हफ्तों तक ले सकते हैं।

संता- नहीं, मुझे तो पूरे पैसे अभी ही चाहिए... वरना आप यह टिकट रखें और मेरे 5 रुपये वापस करें!

-प्रस्तुति : विनय

कविता

लालबहादुर शास्त्री जी के प्रति

-पदम सैन जैन

है जब तक रवि, शशि, धरा और आकाश
फैला रहेगा लाल बहादुर तुम्हारा दिव्य प्रकाश
गांधी के शिष्य, नेहरू के सखा-सहयोगी थे
भारत पाक युद्ध में, गीता के कर्मयोगी थे
जननी के लाल बहादुर भारत के बहादुर लाल थे
युद्ध शान्ति के कुशल नायक बे-मिसाल थे।
थे लघुतन-धारी, आदर्श उच्च कर्म महान वे
सीधे-साधे, सरल, संयमी श्रेष्ठ श्रद्धावान थे
पद प्रलोभन न था, न थी धन-दौलत की चाह
निष्काम कर्म करना ही थी जिनके जीवन की राह।
सत्य, अहिंसा, शांति के गुणों से आसीन हुए
शान्ति के लिये ही चिर शांति में लीन हुए
सुमन गया उपवन से रह गई केवल सुवास
अमर रहेगा यश तुम्हारा, जब तक रवि, शशि, आकाश।



तर्क की रोचक दुनिया

जीवन में कई चीजें ऐसी हैं जिनके पीछे कोई तर्क काम नहीं करता। तार्किक होना और तर्क से सोचकर कदम उठाना अच्छा माना जाता है। तर्क का मामला दिलचस्प है। कुछ विषय ऐसे हैं जिनके पीछे का तर्क एकदम साफ होता है जिसे लेकर कोई दुविधा नहीं है लेकिन आमतौर पर व्यक्ति के हिसाब से तर्क भी बदलता जाता है। समाज जिसे गलत काम मानता है उसे करने वाला भी अपने को सही ठहरने के लिए कोई न कोई तर्क ढूंढ लेता है यह अलग बात है कि यह तर्क स्वीकार नहीं किया जाता लेकिन खुद को तर्क देकर वह संतुष्ट हो लेता है। जब तक हम सफल होते रहते हैं, तार्किक बने रहते हैं लेकिन ज्यों ही हमें असफलता मिलती है हम तुरंत अतार्किक हो जाते हैं और कहने लगते हैं कि जीवन में सब कुछ तर्क से नहीं चलता, कई अदृश्य-अस्पष्ट स्थितियां भी अपनी भूमिका निभाती हैं। मतलब यह कि तर्क अपने आप में कुछ नहीं होता, वह हमारी सुविधा और मानसिकता के अनुसार तय होता है। -प्रस्तुति : शुभांत जैन



पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्रजी के मार्गदर्शन में-
eku o eñj fe'ku V^aV } kj kl p kfy r xfr fof/k ka

- मानव मंदिर गुरुकुल (जरूरतमंद व बेसहारा बच्चों का घर)
- सेवाधाम प्लस आयुर्वेद योग, एक्यूप्रेशर एवं नेचुरोपैथी सेन्टर।
- मानव मंदिर प्रकाशन :
पूज्य गुरुदेव द्वारा रचित साहित्य का प्रकाशन एवं प्रवचनों, भजनों आडियो, विडियो आदि का प्रचार प्रसार करना और संरक्षण करना।
- रूपरेखा मासिक पत्रिका का प्रकाशन
जो भारत ही नहीं विदेशों में भी जन-जन तक पूज्य गुरुदेव के संदेशों, प्रवचनों, प्रेरणादायी लेख योग, स्वास्थ्य, कहानियाँ, नई जानकारीयाँ, ज्योतिष, समाचार, चुटकुलों आदि से ओत-प्रोत ज्ञान और आनंद की गंगा का प्रवाह कर रही मासिक पत्रिका रूपरेखा का सफल संचालन।
- मानव मंदिर गऊशाला।
- ध्यान मंदिर एक ऐसा मंदिर जहाँ भगवान महावीर की ध्यान लीन प्रतिमा के सम्मुख बैठकर समाज का हरवर्ग सम्प्रदाय और जाति-वर्ण से मुक्त होकर स्वयं को जानने की कोशिश करता हुआ अन्तर्मुखी हो जाता है।
- साधु-साध्वियों और वृद्ध बुजुर्गों के सेवा-प्रकल्प।
- गरीब महिलाओं के लिये सेवा-कार्य मानव मंदिर का हिसार सेंटर इस दिशा में पिछले अनेकों वर्षों से कार्य कर रहा है।
- योग-सुधार कार्यक्रम :
आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज के मार्ग दर्शन में योगी अरुण तिवारी द्वारा योग का सही ढंग से प्रस्तुतीकरण। श्री अरुण योगी के निर्देशन में आयोजित योग-शिविरों से हजारों लोगों ने अपने योगाभ्यास में होने वाली त्रुटियों का संशोधन करके स्वास्थ्य-लाभ लिया है।
- अन्तराष्ट्रीय कार्यक्रम :
पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज 1991 से आजतक लगातार अमेरिका, कनाडा, लंदन, नेपाल, चीन, यूरोप के अनेकों देशों में योग-ध्यान, आध्यात्म और भारतीय संस्कृति के प्रचार-प्रसार के साथ शाकाहार, पर्यावरण रक्षा, अहिंसा, विश्वशांति जैसे विश्व के कल्याणकारी कार्यक्रमों के माध्यम से सम्पूर्ण मानव जाति के लिए अतुलनीय योगदान दे रहे हैं। अब तक हजारों विदेशी और अप्रवासी भारतीय इस मिशन के साथ जुड़ चुके हैं।

अब हम इंटरनेट पर भी : मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट की सारी गतिविधियों की जानकारी और पूज्य गुरुदेव जी द्वारा रचित पुस्तकें, प्रवचन, भजन, आडियो, फोटो आदि व तमाम महत्वपूर्ण और ताजा जानकारी हमारी वेबसाइट पर उपलब्ध है। रूपरेखा मासिक पत्रिका के सभी अंक आप घर बैठे पढ़ सकते हैं। सभी डाउनलोड निःशुल्क हैं। हमारी वेबसाइटों का विवरण इस प्रकार है-

- पूज्य गुरुदेव की वेबसाइट : www.acharyaroopchandra.com
- रूपरेखा की वेबसाइट : www.rooprekha.com
- मानव मंदिर गुरुकुल से संबंधित वेबसाइट : www.manavmandir.info
- सेवाधाम प्लस योग, आयुर्वेद, नेचुरोपैथी अक्यूप्रेशर से जुड़ी वेबसाइट : www.sevadhama.info

बोलें-तारे

मासिक राशि भविष्यफल-जनवरी, 2014

○ डॉ. एन.पी. मित्रल, पलवल

मेष- मेष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते आय देने वाला है। किन्तु व्यय भी विशेष रूप से होगा। जिससे मानसिक चिन्ता बनी रहेगी। माह के उत्तरार्ध में व्यायाधिक्य होने की संभावना है। छोटी बड़ी यात्राएँ होंगी जिनसे अधिक लाभ की आशा नहीं की जा सकती। शत्रु सिर उठाएंगे किन्तु नुकसान नहीं पहुंचा पाएंगे। अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। समाज में मान सम्मान बना रहेगा।

वृष- वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह संघर्ष पूर्ण हालातों के चलते लाभ देने वाला है। माह का उत्तरार्ध, पूर्वार्ध की अपेक्षा अधिक सुदृढ़ स्थिति लिये हुए है। इस समय भी परिश्रम की अत्यधिक आवश्यकता रहेगी। अपने गुस्से पर काबू रखें अन्यथा कोई अनहोनी घटनाघट सकती है। यात्राओं में सावधानी बरतें। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

मिथुन- मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह मिश्रित फल देने वाला है। हां कार्य संबंधी नई योजनाएं बन सकती हैं। अपने स्वभाव में उग्रता न आने दें अन्यथा परिवार में सामन्जस्य बनाना मुश्किल हो जाएगा। कुछ बड़े लोगों से मुलाकात आप के काम आयेगी। आप अपने भूमि भवन का विक्रय किसी दबाव में आकर न करें।

कर्क- कर्क राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध में उत्तरार्ध की अपेक्षा कम अच्छा है। अपने बिना सोचे विचारे किए गये कार्यों के कारण अपमान सहना पड़ सकता है। परिवार में सामन्जस्य बिठाना एक टेढ़ी खीर होगी। अपनी वाणी पर काबू रखना होगा। अपने स्वास्थ्य के प्रति विशेष रूप से सचेत रहें।

सिंह- सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह संघर्ष तथा अवरोधों के चलते निर्वाह योग्य धन दिलाने वाला है। अच्छा होगा कि आवश्यक निर्णयों में अपने जीवन साथी से विचार किया जाए। ऋण के लेन-देन में सतर्कता बरतें। नौकरी पेशा जातकों के लिये इस माह का उत्तरार्ध अच्छा है।

कन्या- कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय कम और व्यय अधिक कराने वाला है। यदि किसी का कार्य साझेदारी का है, उसमें कुछ अधिक लाभ की उम्मीद की जा सकती है। अपनी माता के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। जो कन्या राशि के जातक अभी तक अविवाहित हैं, उनके विवाह का प्रस्ताव आ सकता है।

तुला- तुला राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अवरोधों के चलते धन लाभ के मार्ग प्रशस्त करेगा किन्तु संघर्ष अधिक करना पड़ेगा। कुछ जातकों को आकस्मिक धन की प्राप्ति हो सकती है। कुछ जातकों के घर में कोई मांगलिक कार्य संभावित है। अपने माता-पिता के स्वास्थ्य का विशेष तौर पर ध्यान रखें। परिवारजनों में सामन्जस्य बनाए रखना होगा।

वृश्चिक- वृश्चिक राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से कुल मिलाकर शुभ फल दायक है। शत्रु सिर उठाएंगे, परंतु आपसे पराजित ही होंगे। वे अपने मनसूबे पूरे करने में नाकामयाब होंगे। कुछ जातक कोर्ट-कचहरी में लटके हुए केशों को सुलझाने में सफलता प्राप्त करेंगे। जीवन साथी से संबंधों में मधुरता बनी रहेगी पर उसके स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। समाज में मान-सम्मान बना रहेगा।

धनु- धनु राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध अच्छा रहेगा। पूर्वार्ध में रुके हुए कार्य पूरा होने की आशा बंधेगी तो उत्तरार्ध में वे कार्य पूरे होंगे। भूमि-भवन के क्रय विक्रय में लाभ की आशा की जा सकती है। छोटी बड़ी यात्राएं होंगी जिनसे वांछित फल मिलेगा। जीवनसाथी के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। यदि कोई आपसी समस्या हो तो थोड़ा नरमी बरतते हुए समय निकालें।

मकर- मकर राशि के जातकों के लिये इस माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से धन लाभ के अवसर प्राप्त होते रहेंगे। पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध अधिक शुभ फल दायक है। भूमि भवन के क्रय विक्रय का प्रसंग आ सकता है जिससे लाभ की आशा है। सवारी के क्रय विक्रय का भी योग है। इन सभी प्रसंगों में तथा परिवार में सामन्जस्य बिटाने में वाणी पर नियन्त्रण अपेक्षित रहेगा। उसके लिये प्रयास करना होगा।

कुंभ- कुंभ राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अधिक दौड़ धूप करके घनागम कराने वाला है। साझेदारी में कार्य करने वालों के लिये यह माह अपेक्षाकृत शुभ फल दायक है। कुछ जातक सवारी आदि से लाभ अर्जित करेंगे। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बना रहेगा। समाज में मान इज्जत बनी रहेगी।

मीन- मीन राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से निर्वाह योग्य धन की प्राप्ति कराने वाला है। पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध अपेक्षाकृत शुभफल दायक है। कुछ जातक किसी घरेलू टाठवार के लिए वस्तुओं की खरीदारी करेंगे। किसी न किसी रूप में इस माह इन जातकों का व्ययाधिक्य भी होगा। नौकरी पेशा जातकों को अनायास कुछ मिलने वाला नहीं है।

-इति शुभम्

हर व्यक्ति की होती है अपनी-अपनी आत्म-यात्रा

मानव मंदिर के वार्षिक समारोह में पूज्यवर का उद्बोधन

पहली दिसम्बर, 2013, रविवार को मानव मंदिर मिशन के 32वें वार्षिक अधिवेशन को जैन आश्रम, मानव मंदिर परिसर में जन-समुदाय को संबोधित करते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ने कहा- हमें अच्छी तरह से समझ लेना है कि हर व्यक्ति की आत्म-यात्रा, आत्मा से परमात्मा की यात्रा नितांत अपनी-अपनी होती है। उस अन्तर्यात्रा में न कोई संघ, पंथ और संप्रदाय साथ देता है और न कोई सिद्धान्त, मान्यता अथवा समाज/परंपरा हाथ बंटाती है। अपने निर्मल आत्म-परिणाम, विशुद्ध निष्काम प्रभु-भक्ति तथा अनासक्त जीवन ये ही आपको आत्मा से परमात्मा के निकट ले जाएंगे। कोई भी संघ, पंथ अथवा गुरु श्रद्धा, आस्था और समर्पण के नाम पर आप का शोषण न करें, इस पर पूरी सावधानता जरूरी है -

पंथ की नहीं, संत की बात कीजिए

वैर-विरोध के अंत की बात कीजिए

मजहब ने बनाया है जीवन को मरुथल

अब हरे-भरे बसंत की बात कीजिए।

आपने कहा- राष्ट्रीय चरित्र का दायित्व विधायिका, कार्यपालिका और न्यायपालिका के साथ-साथ मीडिया-जगत और संत-समाज पर होता है। आज जिस तरह से हर क्षेत्र में चरित्र-पतन की सारी हदें टूट रही हैं, यह अत्यंत चिंता का विषय है।

आज पूरा देश-का-देश बीमार हो रहा है

राजनीति के प्याले में अपना होश खो रहा है

उठाकर अपने ही हाथों दरिया में तूफान को

अपने ही हाथों अपनी किश्ती डुबो रहा है।

आपने कहा- मानव मंदिर मिशन का संदेश है आप किसी पंथ/संप्रदाय से नहीं, अपने से जुड़ें। किसी संघ अथवा मान्यता के अहं से नहीं, अपने भीतर विराजमान अहं से जुड़ें, अपनी संवेदनाओं को विस्तार देते हुए सेवा तथा उन्नत संस्कारों से जुड़ें।

समारोह का शुभारंभ पूज्यवर के मंगल मंत्रों से हुआ। लंदन, यू.के. से समागत उदारमना श्री के.सी. जैन, समाज-सेवी स्वागताध्यक्ष श्री रिखबचन्द जी जैन आदि विशिष्ट व्यक्तियों द्वारा दीप-प्रज्वलन के पश्चात् साध्वी समुदाय ने मंगलाचरण गीत प्रस्तुत किया। पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्रीजी ने कहा- सुसंस्कारवान् व्यक्तियों का निर्माण ही मानव

मिशन का उद्देश्य है। पूज्यवर ने मानव मंदिर गुरुकुल के माध्यम से स्वस्थ समाज रचना की नब्ज पर हाथ रखा है। स्वागताध्यक्ष समाजसेवी श्री रिखबचन्दजी ने समागत जन-समुदाय का स्वागत करते हुए शिक्षा तथा संस्कारसंपन्न पीढ़ी के निर्माण के लिए पूज्यवर के प्रति अपनी श्रद्धासिक्त भावनाएं रखीं।

दानवीर श्री के.सी. जैन को समाज-भूषण सम्मान

इस प्रसंग पर लंदन, यू.के. से समागत दानवीर श्री के.सी. जैन द्वारा धर्म, समाज, जीव-दया तथा शिक्षण-संस्थानों को दी गई उदार सेवाओं का मूल्यांकन करते हुए मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट ने उन्हें समाज-भूषण सम्मान से नवाजा। श्री के.सी. जैन ने इस सम्मान के लिए पूज्य गुरुदेव तथा मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट के प्रति आभार प्रकट करते हुए मानव मंदिर गुरुकुल को पंद्रह लाख रुपये (हर वर्ष पांच लाख रुपये) के अनुदान की घोषणा की, जिसका उपस्थित जन-समुदाय ने जोरदार तालियों से स्वागत किया। इसी अवसर पर समाज-सेवी श्री रिखबचन्द जी जैन, लंदन, कनाडा से समागत सेवा भावी श्री अमृत किरण नाहटा तथा समाज-सेवी श्रीमती मंजुबाई जैन की ओर से एक-एक लाख रूपयों के अनुदान की उद्घोषणा की गई। समाज-सेवी श्री रमेश अरुणा सुराणा जी ने दो लाख रूपयों की घोषणा की। सेवाभावी श्री बसन्त अरुणा मेहता ने पचीस हजार रूपये का अनुदान दिया।

इस प्रसंग पर युवा कार्यकर्ता श्री नरपतजी दूगड़ ने श्री अमृत नाहटा का शालार्पण द्वारा तथा श्रीमती ईशा अग्रवाल ने अंग-वस्त्रम् द्वारा श्रीमती किरण नाहटा का सम्मान किया। मिशन के महासचिव श्री राजकुमार जैन ने श्री के.सी. जैन का शाल ओढ़ाकर सत्कार किया। अरुण तिवारी द्वारा समाज-भूषण-सम्मान प्रशस्ति-पत्र पढने के पश्चात् श्री रिखबचन्द जी जैन, श्री आर.के. जैन आदि ने श्री के.सी. जैन को समाज भूषण-सम्मान उपस्थित जन-समुदाय की तालियों के बीच प्रदान किया।

साध्वी समताश्रीजी ने मानव मंदिर गुरुकुल के बालक-बालिकाओं की उपलब्धियों पर प्रकाश डाला। उसके पश्चात् प्रारंभ हुआ गुरुकुल की छात्राओं द्वारा मनोहारी संगीत तथा नृत्य के साथ सांस्कृतिक कार्यक्रम। मधुर भजन तथा राष्ट्र-भक्ति के गीतों पर थिरकते हुए पांव तथा हाथों की भाव-भंगिमा ने उपस्थित जन-समुदाय मंत्र-मुग्ध कर दिया। तत्पश्चात् गुरुकुल के छोटे-बड़े बालकों ने आश्चर्य-चकित कर देने वाले विभिन्न योग-आसन प्रदर्शनों, योग-मुद्राओं तथा जूडो-कराटे के करतबों से जन-समुदाय का मन मोह लिया। गुरुकुल की उपलब्धियों तथा योगा तथा सांस्कृतिक प्रस्तुतियों की प्रशंसा जन-जन की जुबान पर थी।

मानव मंदिर मिशन-कार्य-विभाजन

इस अधिवेशन पर पूज्य गुरुदेव ने मानव मंदिर मिशन की भावी दिशाओं को स्पष्ट करते हुए मिशन के कार्य-विभाजन की घोषणा की। आपने कहा- मेरे तथा मेरी सहयोगी प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी के मार्ग-दर्शन में मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) के अन्तर्गत जैन आश्रम, मानव मंदिर केन्द्र, महानगर दिल्ली, मानव मंदिर, हिसार तथा मानव मंदिर, सुनाम पंजाब संतोषजनक कार्य कर रहा है। इसमें हमारा साध्वी-समुदाय, कार्यकर्ता-गण, मानव मंदिर, हिसार के पदाधिकारियों तथा मानव मंदिर, सुनाम के पदाधिकारियों का प्रशंसनीय योग-दान है। इस प्रसंग पर मैं मिशन के कार्य-विभाजन की एक निश्चित रूपरेखा समाज के समक्ष रखना चाहता हूं। वैसे साध्वी-समुदाय तथा कार्यकर्ता-गण वर्षों से अपना-अपना कार्य कर ही रहे हैं। अब औपचारिक कार्य-विभाजन इस प्रकार है-

- जन-संपर्क-विभाग - निदेशक - मातृस्वरूपा साध्वीश्री चांदकुमारी जी, सहयोगी साध्वी दीपांजी।
- संचालन-प्रबन्धन-विभाग - निदेशक - साध्वी कनकलता जी, सहयोगी साध्वी पदमश्रीजी।
- शिक्षा-सेवा-विभाग - निदेशक - साध्वी समताश्री जी, सहयोगी साध्वी वसुमती जी।
- योग-ध्यान-विभाग - निदेशक - योगी अरुण तिवारी, सहयोगी डॉ. सोहनवीर सिंह।

साध्वी कनकलता जी, साध्वी समताश्री जी तथा योगी अरुण तिवारी पदेन मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट के ट्रस्टी होंगे। ट्रस्टी-जनों में एक और नाम समाजसेवी श्री सुभाष तिवारी भी ट्रस्टी होंगे। साध्वी कनकलता जी, साध्वी समताश्री जी तथा योगी अरुण तिवारी पूरे आपसी तालमेल के साथ हमारे (आचार्यश्री रूपचन्द्र तथा संघ-प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी) के मार्ग-दर्शन में मिशन के सभी कार्यों को आगे बढ़ाएंगे। आपने कहा- ट्रस्ट का शीघ्र ही नवीनीकरण तथा सम्माननीय ट्रस्टियों का मनोनयन किया जाएगा। पूज्यवर की इस घोषणा को उपस्थित जन-समुदाय ने पूरे सम्मान के साथ अपना समर्थन दिया। समारोह के अंत में धन्यवाद-ज्ञापन के पश्चात् सुस्वचिपूर्ण मधुर प्रसाद का आनंद जी भर कर लिया।

‘हंस अकेला’ द्वितीय संस्करण का विमोचन

इस अवसर पर उपन्यास-शैली में पूज्यवर की जीवनी डॉ. विनीता गुप्ता द्वारा लिखित तथा वाणी-प्रकाशन द्वारा प्रकाशित ‘हंस अकेला’ के द्वितीय संस्करण का विमोचन किया गया। विनीता जी ने अपने हर्षोदगार प्रकट करते हुए पुस्तक के व्यापक स्वागत की चर्चा की।