

P. R. No.: DL(S)-17/3082/2009-11  
Rgn. No.: DELHIN/2000/2473



-मानव मंदिर मिशन के 30वें वार्षिक समारोह पर विशाल जन-समूह को संबोधित करते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज।



-आत्म-रस भीने वातावरण में डुबकियां लेते हुए मंत्र-मुग्ध जन-समुदाय।

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

संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

कवर पेज सहित  
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये  
जनवरी, 2012

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

मानव मंदिर मिशन का 30वाँ वार्षिक अधिवेशन



पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी की दिव्य वाणी में “ऊँ आत्मा का नाद सी.डी.” के लोकार्पण पर (दायें से) श्री शम्मी नारंग, श्री फरहाद सूरी, श्री आर.के. जैन, श्री रणजीत काष्ठिया, श्रीमती ताजदार बाबर, श्री रिखबचन्द जैन, एवं श्री अरुण तिवारी।

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 12 अंक : 01 जनवरी, 2012

इस अंक में	
<b>: मार्गदर्शन :</b> पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी	01. आर्ष वाणी - 5
<b>: संयोजना :</b> साध्वी वसुमती साध्वी पद्मश्री	02. बोध कथा - 5
<b>: परामर्शक :</b> श्रीमती मंजुबाई जैन	03. शाश्वत स्वर - 6
<b>: सम्पादक :</b> श्रीमती निर्मला पुगलिया	04. गुरुदेव की कलम से - 7
<b>: व्यवस्थापक :</b> श्री अरूण तिवारी	05. चिंतन-चिरंतन - 16
<b>वार्षिक शुल्क : 60 रुपये</b> <b>आजीवन शुल्क : 1100 रुपये</b>	06. गीतिका - 19
<b>: प्रकाशक :</b> मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) पोस्ट बॉक्स नं. : 3240 सराय काले खाँ बस टर्मिनल के सामने, नई दिल्ली - 110013 फोन नं.: 26315530, 26821348 Website: www.manavmandir.info E-mail: contact@manavmandir.info	07. स्वास्थ्य - 20
	08. गजल - 21
	09. चिंतन - 22
	10. चुटकुले - 23
	11. बोलें-तारे - 24
	12. समाचार दर्शन - 26
	13. संवेदना समाचार - 28
	14. झलकियां - 30

## रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी, ब्रुप्टन, अमेरिका  
 डॉ. प्रवीण नीरज जैन, सेन् फ्रेंसिस्को  
 डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास  
 डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी, न्यूयार्क  
 श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी  
 श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी  
 श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैंकाक  
 श्री सुरेश सुरेखा आबड़, शिकागो  
 श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना  
 श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, सरदार शहर  
 श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले, बरेली  
 श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, सूरत  
 श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर  
 श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनू  
 श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली  
 श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मंगिराम अग्रवाल, दिल्ली  
 श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली  
 श्रीमती मंगली देवी बुच्चा धर्मपत्नी स्व. शुभकरण बुच्चा, सूरत  
 श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा  
 श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार  
 श्री हरवंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब  
 श्री पुरुषोत्तमदास बाबा गोयल, सुनाम, पंजाब  
 श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री वीरबल दास सिंगला,  
 श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर  
 श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़  
 श्री देवकिशन मून्दडा विराटनगर नेपाल  
 श्री दिनेश नवीन बंसल सुपुत्र  
 श्री सीता राम बंसल (सीसवालिया) पंचकूला  
 श्री हरीश अलका सिंगला लुधियाना पंजाब  
 डॉ. अशोक कृष्णा जैन, लॉस एंजलिस  
 श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास

श्री उदयचन्द राजीव डागा, ब्रुप्टन  
 श्री हेमेन्द्र, दक्षा पटेल न्यूजसी  
 श्री प्रवीण लता मेहता ब्रुप्टन  
 श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा  
 श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन  
 श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार  
 श्री मनसुख भाई तारावेन मेहता, राजकोट  
 श्रीमती एवं श्री ओमप्रकाश बंसल, मुक्तर  
 डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई  
 श्री कमलसिंह-विमलसिंह वैद, लाडनू  
 श्रीमती स्वराज एरन, सुनाम  
 श्रीमती चंपाबाई भंसाली, जोधपुर  
 श्रीमती कमलेश रानी गोयल, फरीदाबाद  
 श्री जगजोत प्रसाद जैन कागजी, दिल्ली  
 डॉ. एस.पी. जैन अलका जैन, नोएडा  
 श्री राजकुमार कांतारानी गर्ग, अहमदगढ़  
 श्री प्रेम चंद जिया लाल जैन, उत्तमनगर  
 श्री देवराज सरोजवाला, हिसार  
 श्री राजेन्द्र कुमार केंडिया, हिसार  
 श्री धर्मचन्द रवीन्द्र जैन, फतेहाबाद  
 श्री रमेश उषा जैन, नोएडा  
 श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा  
 श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने वाले  
 श्री संपतराय दसानी, कोलकाता  
 लाला लाजपत राय, जिन्दल, संगरूर  
 श्री आदीश कुमार जी जैन, दिल्ली  
 मास्टर श्री वैजनाथ हरीप्रकाश जैन, हिसार  
 श्री केवल कृष्ण बंसल, पंचकूला  
 श्री सुरनेश कुमार सिंगला, सुनाम, पंजाब  
 श्री युवमल राजकरण, तेजकरण सिंधी, सरदार शहर

## आर्ष वाणी

अतीताननुसन्धानं, भविष्यदविचारणं  
औदासीन्य मपि प्राप्तेः, जीवन्मुक्तस्य लक्षणम्।

-आदि शंकराचार्य

जो अतीत का अनुसन्धान नहीं करता, भविष्य की चिन्ता नहीं करता, वर्तमान में प्राप्त के प्रति उदासीन रहता है, वह जीवन मुक्त होता है।

## बोध-कथा

### सेठ की दयालुता

काशी के सेठ गंगादास भगवान शंकर के सच्चे भक्त थे। एक दिन वह गंगा में स्नान कर रहे थे कि तभी एक व्यक्ति नदी में कूदा और डुबकियां खाने लगा। चारों तरफ शोर मच गया लेकिन किसी की हिम्मत नहीं हुई कि उसे बचाए। कुछ देर तक सेठ जी उसे डूबते देखते रहे, फिर तेजी से तैरते हुए उसके पास पहुंचे और किसी तरह खींच कर उसे किनारे ले आए। सेठ जी ने उसे ध्यान से देखा तो चौंक पड़े। वह उनका मुनीम नंदलाल था। उन्होंने पूछा, 'आप किसके कहने पर गंगा में कूदे?' नंदलाल बोला, 'किसी के कहने पर नहीं, मैं तो आत्महत्या करना चाहता था।' सेठ जी ने इसका कारण पूछा तो उसने कहा, 'मैंने आप के पांच हजार रूपये चुरा कर सट्टे में लगाया और हार गया। मैंने सोचा कि आप मुझे गबन के आरोप में गिरफ्तार करा कर जेल भिजवा देंगे। इससे मेरी तथा मेरे परिवार की बड़ी बदनामी होगी, इसलिए बदनामी के डर से मैंने मर जाना ही ठीक समझा।' सेठ जी ने कहा, 'तुम्हें सजा तो मिलनी ही चाहिए।' नंदलाल ने विनती की, 'ऐसा मत कीजिए सेठ जी।' कुछ देर तक सोचने के बाद सेठ जी ने कहा, 'तुम्हारा अपराध माफ किया जा सकता है लेकिन मेरी एक शर्त है। तुम प्रण करो कि आज से कभी किसी प्रकार का जूआ नहीं खेलोगे, सट्टा नहीं लगाओगे।' नंदलाल ने वचन दिया कि वह अब ऐसे काम नहीं करेगा। सेठ ने कहा, 'जाओ माफ किया। पांच हजार रूपये मेरे नाम धरेलू खर्च में डाल देना।' मुनीम भौंचक्का रह गया। उसने सोचा था कि अब तो उसकी नौकरी चली जाएगी। उसने पूछा, 'क्या चोरी करने के बाद भी आप मुझे नौकरी पर रख लेंगे?' सेठ जी ने कहा, 'तुमने चोरी तो की है लेकिन स्वभाव से तुम चोर नहीं हो। तुमने एक भूल की है, चोरी नहीं। जो आदमी अपनी एक भूल के लिए मरने तक की बात सोच ले, वह कभी चोर हो नहीं सकता।' उसके बाद नंदलाल ने कभी कोई गलत काम नहीं किया।

## शाश्वत स्वर

### गीता नीति शास्त्र भी है, समाज शास्त्र भी

गीता को लोग इतना महत्वपूर्ण क्यों मानते हैं? असल में इस एक ही ग्रंथ के अनेक पहलू हैं। यह प्रत्येक समाज के लिए एक पृथक समाज शास्त्र है, तो राजनीतिकों के लिए 'राजनीति शास्त्र'। यह संतों, महात्माओं, ज्ञानियों व जिज्ञासुओं के लिए अध्यात्म का ग्रंथ है। और पूंजीवाद, समाजवाद तथा साम्यवाद जैसी व्यवस्थाओं के लिए नीति सूत्रों का संकलन।

इसीलिए यह एक कालजयी ग्रंथ बन गया। इसीलिए पश्चिमी देशों के विद्वान भी मुक्त कंठ से इसकी प्रशंसा करते हैं। यह ग्रंथ गुरु-शिष्य की परंपरा पर आधारित है।

गीता किसी संप्रदाय विशेष के लिए नहीं है, बल्कि संसार के समस्त उन मनुष्यों के लिए है जो अपने जीवन को समझना चाहते हैं। इस में सर्व कालीन कर्म, ज्ञान तथा भक्ति योग के बारे में चर्चा है। इसके चौथे अध्याय में श्री कृष्ण कहते हैं कि संयत इन्द्रिय होकर ज्ञान प्राप्ति में लगा हुआ श्रद्धावान प्राणी ही ज्ञान प्राप्त करता है और परम शांति को प्राप्त होता है। आगे कहते हैं, तत्व को जानने वाले ज्ञानी प्ररुषों से निष्कपट भाव से संडवत प्रणाम तथा सेवा करके उस ज्ञान को जानना चाहिए।

हम किताबें होते हुए भी पाठशाला जाते हैं विद्या अध्ययन के लिए, लेकिन इसी प्रकार गीता के इस आदेश का पालन नहीं कर पाते कि तत्वज्ञानी की शरण में जाकर 'ज्ञान' प्राप्त करें। इसी कारण हम उस 'ज्ञान' से प्रायः वंचित रह जाते हैं।

मनुष्य को सत् और असत् का भेद बताने वाली गीता का उद्भव वन में स्थिति किसी निर्जन आश्रम में किसी आचार्य द्वारा दिए गए उपदेश से नहीं हुआ। न यह हिमालय की कंदराओं में बैठे किसी तपस्वी की वाणी से फूटा। और न ही यह किसी गुरुकुल में दीक्षा देने वाले किसी कुलपति का भाषण है, बल्कि यह तो युद्ध के मैदान में दो विरोधी सेनाओं के बीच खड़े हो कर दिया गया उपदेश है। इस तरह यह जीवन सागर के पार उतरने के लिए कर्म ज्ञान है।

निष्काम कर्म का संदेशवाहक गीता 'फल की प्राप्ति की कामना नहीं करने की बात कह कर अनासक्ति की ओर ले जाती है। कृष्ण कहते हैं, न तो कभी अपने आपको अपने कर्मों के फलों का कारण मानो, न ही कर्म न करने में कभी आसक्ति हो। वे कर्म करने को कहते हैं। अकर्मण्य की तरह बैठने से मना करते हैं और अपना कर्तव्य पूरा करने को कहते हैं। वे कहते हैं, सुख-दुख, जय-पराजय, हानि-लाभ का विचार किए बिना युद्ध के लिए युद्ध करो अर्थात् कर्म के लिए कर्म करो। ऐसा करने से कोई पाप नहीं लगेगा। यह है जीवन-समर का सत्य जिसे हमें हृदयंगम करना चाहिए।

-प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

## हाथों की शोभा दान है, कंगन नहीं



नगर से दूर, नदी के किनारे एक महात्मा जी प्रकृति की शोभा निहार रहे थे। तभी नदी के पानी में बहती हुई एक लाश किनारे की झाड़ियों में अटक गई। स्वामीजी की नजर उस लाश पर पड़ी। चेहरा जाना-पहचाना था। इतने में जंगल से एक सियार भी उस लाश को खाने के लिए आ गया। स्वामी जी ने सियार से कहा-

**हस्तौ दान विवर्जितौ श्रुति पटौ सारस्वत-द्रोहिणौ  
नेत्रे साधु विलोकनेन-रहिते पादौ न तीर्थ गतौ  
अन्यायार्जित वित्त पूर्ण मुदरं गर्वोद्धतं मस्तकं  
रे रे जम्बुक मुंच मुंच सहसा नीचस्य निन्द्यं वपुः**

ओ जम्बुक, मैं जानता हूँ, तू अपना भोजन देखकर यहां आया है। किन्तु यह शरीर निन्दनीय है। तेरे खाने योग्य नहीं है, यह एक नीच का शरीर है। इसलिए तू इसे छोड़ दे, परे हट जा, यह लाश इस योग्य नहीं है जो तेरा आहार बन सके।

सियार महात्मा जी की वाणी का रहस्य न समझ सका। वह स्वामी जी को अवाक् देखने लगा। स्वामी जी बोले, यह शरीर आहार योग्य क्यों नहीं है, इसका कारण सुन। मैं इसके एक-एक अंग के अभक्ष्य होने का कारण बता रहा हूँ।

**हस्तौ दान-विवर्जितौ**-इसके हाथ इसलिए खाने योग्य नहीं हैं, क्योंकि इन हाथों से कभी दान नहीं दिया गया। इन हाथों ने कभी संत पुरुष को, किसी जरूरत मन्द को कभी दान देना सीखा ही नहीं। सदा लेना ही लेना सीखा, सदा बटोरना ही बटोरना सीखा, सदा संग्रह करना ही सीखा, अर्जन करना ही सीखा, कभी देना भाया ही नहीं, ये आहार योग्य नहीं हैं, इसलिए तू इन हाथों को खाने की चेष्टा न कर।

हाथ की शोभा दान है, कंगन नहीं। लौकिक दृष्टि में हाथ की शोभा कंगन हो सकता है, किन्तु लोकोत्तर दृष्टि में वे हाथ ही पूजनीय हैं, जो निष्काम और निस्वार्थ भाव से दान

देना जानते हैं। दान की महिमा सभी धर्म-संप्रदायों में समान-रूप से गाई हैं। भगवान महावीर ने मोक्ष के चार मार्ग बतलाए हैं-दान, शील, तप और भावना। इनमें सबसे पहला दान ही है। इसी प्रकार सनातन धर्म, बौद्ध धर्म, ईसाई धर्म आदि सबने दान का महत्व स्वीकार किया है।

दान की महिमा के अनेक कारण हैं। सबसे पहला कारण है दान से धन-माया के प्रति आसक्ति टूटती है, संग्रह-वृत्ति क्षीण होती है, परस्पर उपग्रह, परस्पर सहयोग का भाव जगता है, संवेदना का विस्तार होता है। व्यक्ति की संवेदना लगभग स्व तक सिमटी हुई होती है। मैं और मेरा यहीं तक सीमित होती है। वह उसी स्व के लिए सब कुछ बटोर लेना चाहता है। दान मैं उस स्व की संवेदना का विस्तार होता है। अपना परिवार ही नहीं, समाज भी मेरा है, पूर्ण प्राणी-जगत मेरा है। इसलिए मेरी सम्पत्ति केवल मेरे परिवार के लिए ही नहीं, समाज, देश, विश्व और सम्पूर्ण प्राणी जगत के काम आये। दान के विचार में यह उद्भावना है। मेरा पुत्र भूखा न सोए, जैसे यह चिन्ता हर आदमी की होती है, वैसे ही पड़ोसी का बच्चा भूखा न सोए। समाज और सम्पूर्ण देश का कोई भी नागरिक भूखा न सोए, इस विचार का विकास ही दान है। द्वार पर आया कोई भिक्षु, कोई गरीब, कोई भिखारी खाली न जाए, यह है दान का आशय। सन्त कबीर कहते हैं-

**यों कर, यों कर, यों न कर, यों किये यों हो जाय,  
कह कबीर सुन बालका, जडां मूल से जाय।**

तेरे दरवाजे पर कोई कुछ पाने आया है, तो 'यों कर,' उसे अपने हाथ से दान दें। यदि पास में कुछ देने को नहीं है तो 'यों कर'-यानि दोनों हाथ जोड़कर कह दे भाई साहब, आपकी बड़ी मेहरबानी जो मेरे घर पर आये, मेरा सामर्थ्य होने पर मैं दान अवश्य दूंगा। 'यों न कर' किन्तु दोनों हाथों को झड़काते हुए यों न कहें जाओ-जाओ, यहां देने को कुछ नहीं है। अगर ऐसा कह दिया फिर कुछ रहने वाला नहीं है। यह फिर जड़-मूल से ही साफ हो जाने वाला है। इसलिए संत कबीर कहते हैं, अगर घर में देने को कुछ है तो दान से पीछे मत हटो।

**पानी बाढ़ो नाव में, घर में बाढ़ो दाम,  
दोनो हाथ उचीलिए, यही सयानो काम।**

नाव में अगर पानी भर गया है, और घर यदि धन-सम्पत्ति से भर गया है तो दोनों हाथों से उलीचकर उन्हें बाहर कर दे। अगर नहीं उलीचा, तो बढ़ा हुआ पानी नाव को खतरा उत्पन्न कर देगा और बढ़ी हुई धन-माया घर की सुख शांति को खतरा पैदा कर देगी।

यह है दान की महिमा। इसलिए हाथ की शोभा दान को माना गया है। महात्मा जी उस सियार को कह रहे हैं, इन हाथों ने कभी दान देना जाना ही नहीं महाकंजूस था। कंजूस ही नहीं मक्खी-चूस था। कंजूस वह होता है जो खुद तो खाता है, पर किसी को खिलाता नहीं है। मक्खी-चूस न खुद खाता है न औरों को खिलाता है। इतना ही नहीं, घी या दूध में कभी कोई मक्खी गिर जाती तो वह उस दूध को फेंकना तो दूर, मक्खी को निचोड़कर बाहर फेंकता है। जगत में ऐसे व्यक्ति का सबेरे-सबेरे मुंह देखना भी अपशकुन माना जाता है। भूखे पेट उसका नाम लेना भी अशुभ माना जाता है। एक नगर के बाजार में सबेरे-सबेरे एक घुड़सवार आया। घोड़ा बहुत सुंदर था। वहां खड़े लोगों ने घुड़सवार से पूछा, यह घोड़ा किसका है। घुड़सवार बोला-जिसका मैं नौकर हूं उसका यह घोड़ा है। तू किसका नौकर है, लोगों ने प्रश्न किया। उसने कहा जिसका यह घोड़ा उसका मैं नौकर। लोग झल्लाए। उत्तर देने का यह क्या तरीका है। बोले तू इस तरह पहिलियां क्यों बुझाता है? जिसका मैं नौकर उसका यह घोड़ा। और जिसका यह घोड़ा उसका मैं नौकर। यह तो कोई उत्तर नहीं हुआ। तू साफ-साफ अपने मालिक का नाम क्यों नहीं बताता?

घुड़सवार ने कहा, भाइयो, बात यह है मेरा मालिक महाकंजूस है। इसलिए सबेरे-सबेरे भूखे पेट उसका नाम लेना भी अशुभ होता है। जो उसका नाम ले लेता है, उसे दिन-भर भोजन नसीब नहीं होता है। मैं स्वयं इस अनुभव से गुजर चुका हूं। आज मैं अभी तक भूखा हूं, इसलिए भूखे पेट उसका नाम लेना नहीं चाहता। लोगों ने कहा, यह तेरा अंधविश्वास है। किसी का नाम लेने मात्र से भोजन नसीब न हो, यह तो कोई बात न हुई। तेरा यह अन्ध-विश्वास हम तोड़ेंगे ही तोड़ेंगे। सामने हलवाई की दुकान थी। लोग वहां से आधा किलो गर्म-गर्म जलेबी ले आए। घुड़सवार से कहा- मालिक का नाम ले और उसके बाद यह गर्म-गर्म जलेबियां खा। देखते हैं आज तेरा भ्रम टूटता है या नहीं टूटता।

अब तो बेचारा घुड़सवार भी मजबूर हो गया। वह घोड़े से नीचे उतरा, लगाम को अपने हाथ पर लपेटा, एक हाथ में जलेबियां ली, मुंह से मालिक का नाम बोला और दूसरे हाथ से जलेबी तोड़ने लगा। ठीक उसी समय पास से गुजरती हुई बारात में बंदूक छोड़ी गई। उसका उधर जलेबी का तोड़ना इधर बंदूक का छूटना, दोनों कार्य एक ही समय पर हुए। बंदूक की आवाज सुनते ही घोड़ा बिदककर भाग खड़ा हुआ। लगाम हाथ पर लपेटे हुए थी, इसलिए घुड़सवार भी साथ-साथ घसीटा गया। जलेबियां हाथ से गिर गईं। घुड़सवार गिरा-सो-गिरा, मुख के दो-दांत भी टूट गए। लोगों ने उसे उठाया। धूल मिट्टी झाड़ते हुए

वह बोला, अब तो समझ में आया आपको, भूखे पेट अगर कंजूस का नाम भी ले लिया जाये तो उसका क्या हाल होता है

महात्मा जी सियार से कह रहे हैं, हाथ की शोभा कंगन नहीं, दान है। इसके हाथ इसलिए अपवित्र हैं, अभक्ष्य है, क्योंकि उम्र-भर इन हाथों ने किसी को दान देना नहीं सीखा, केवल लेना ही लेना सीखा।

क्या कानों का हिस्सा तो खा लूं? सियार ने पूछा। नहीं, नहीं, कानों का हिस्सा भी खाने योग्य नहीं है, महात्मा जी ने कहा। क्योंकि यह कान शास्त्र-वाणी सुनने के सदा विद्रोही रहें-**श्रुति पटै सारस्वत-द्रोहिणौ**। इन कानों ने परनिन्दा सुनने में तो खूब रस लिया, शास्त्र वाणी सुनने में कभी रस नहीं लिया। स्त्री-कथाएं, भोजन-कथाएं, राज-कथाएं, तो यह कान खूब सुनते रहे, किन्तु भगवत कथा इनको अच्छी नहीं लगी। देखा है, लोग यों तो समय की शिकायत करते रहते हैं, क्या बतायें महाराज, प्रवचन सुनने को समय ही नहीं मिलता। वे ही लोग जब आपस में गप्पें मारने बैठते हैं तो दो-दो घंटे तीन-तीन घंटे के समय का भी ध्यान नहीं रहता। शास्त्र वाणी श्रवण के समय तो दस बीस मिनटों में उंधने लग जाते हैं, किन्तु पर-निन्दा आलोचना में रात-रात भर नींद नहीं आती है। जो कान पर-निन्दा, हास-परिहास, शृंगार-विलास की कथाओं में ही रस लेते रहें, वे खाने योग्य कैसे हो सकते हैं, महात्मा जी ने कहा।

स्वामी जी की ज्ञानपूर्ण बातों में अब सियार को भी आनंद आने लगा। मन में उत्सुकता बढ़ने लगी। उसने पूछा-क्या नेत्रों का हिस्सा खाने योग्य है? महात्मा जी बोले, यह हिस्सा भी भोजन योग्य नहीं। इन आंखों ने कभी संत पुरुषों के दर्शन करना जाना ही नहीं-**नेत्रे साधु विलोकनेन रहिते**। आंखे पवित्र होती हैं सन्त दर्शन से। किन्तु यह व्यक्ति ऐसा था जो हर समय इधर-उधर ही ताका झांकी करता था, औरों की बुराइयों को ही देखता, पर संत-दर्शन का नाम ही इसको नहीं सुहाता। बुरे संग में पूरे जीवन को इसने यों ही खो दिया। हमारी संस्कृति में संत दर्शन की बड़ी महिमा बताई गई है। संत कबीर कहते हैं-

**संत दर्शन को जाइए, तज माया अभिमान,**

**जितने डग आगे घरे, उतने यज्ञ समान।**

माया और अभिमान को छोड़कर सन्त दर्शन का जितना लाभ मिल सकता है, ले लेना चाहिए। संत दर्शन के लिए जितने डग आप भरते हैं उतने ही यज्ञों का फल आपको मिलता

है और भी कहा है-

**संत दर्शन को जाइए, दिन में कई-कई बार,  
आसोजां का मेह ज्यों, बहुत करै उपकार।**

दिन में कई-कई, जितनी बार मौका मिले, उतनी बार संत दर्शन को जाए। जैसे आसोज की वर्षा फसल के लिए बड़ी लाभकारी होती है, उसी तरह संत दर्शन महान उपकार करने वाला होता है।

संत दर्शन का इतना महत्व इसलिए बताया गया है कि संत-संपर्क से हृदय में सत्प्रेरणा जागती है। आदमी का जैसा संपर्क होता है। वैसी ही भीतर में प्रेरणा जागती है। जैसी प्रेरणा जगेगी, बुद्धि भी वैसी ही हो जाएगी। दुर्जन के पास बैठने से गलत प्रेरणा मिलना ही मिलना है। दीपक के पास बैठने से उजाला मिलना है। गांधी की दुकान पर बैठने से सुगंध ही मिलेगी। वैसे ही संत के पास बैठने से जीवन की सुगंध मिलती है। यही महिमा है संत-दर्शन की।

स्वामी जी सियार से कह रहे हैं, इसकी आखों ने किसी संत-दर्शन का लाभ लिया ही नहीं, इसलिए ये नेत्र भी खाने योग्य नहीं। गीदड़ ने पूछा-क्या पावों को खाने में कोई बाधा है?

महात्मा जी बोले-**पादौ न तीर्थ गतौ**-ये पांव भी पापमय है। इसलिए यह भी अभोज्य हैं। ये पांव पापमय इसलिए हैं, क्योंकि इन्होंने कभी तीर्थ-यात्रा की ही नहीं। पांवों का सही उपयोग यह है कि वह पवित्र स्थलों का भ्रमण करें, न कि आवारा फिरते रहें। पवित्र भूमियों से प्रमुख संकेत तीर्थों का होता है।

जैन, बौद्ध, सनातन सभी धर्मों में तीर्थ-यात्रा का बड़ा भारी महत्व बताया गया है। यहां तक कहा गया है कि इन तीर्थस्थलों पर जाने मात्र से आदमी के पाप धुल जाते हैं। इस कथन का आशय क्या है, इसे भी समझना जरूरी है। क्योंकि किसी भूमि पर जाने मात्र से पाप धुल जाएं, तब तो संसार में कोई पापी रहे ही नहीं। किन्तु ऐसा कहीं होता नहीं। फिर भी तीर्थ यात्रा की महिमा का इतना बखाना हुआ है, इसके कई कारण हैं। तीर्थ-भूमि वह बनती है जहां किसी न किसी ऋषि मुनि ने विशेष तप, साधना की हो। वे पर्वत, चोटियां, गुफाएं, नदियां, पेड़, उद्यान, जहां बैठकर ऋषि मुनियों ने वर्षों तक जप तप किया, साधना की, आत्म-ज्ञान प्राप्त किया, निर्वाण को उपलब्ध हुए, वह स्थान जन-साधारण के लिए तीर्थ बन जाता है। वहां जाने से सहज ही उन पवित्र महान आत्माओं का स्मरण होता है। उनके

द्वारा दी गई शिक्षाओं से बेहतर प्रेरणा जागती है। दूसरे में, तीर्थ भूमियां लगभग उन्हीं स्थानों पर होती हैं, जो प्राकृतिक सौंदर्य से भरे-पूरे होते हैं। नदी, नाले, पर्वत-घाटियों, वन-उपवन आदि स्थानों पर ही तीर्थ भूमियों का विकास होता है। प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर स्थानों पर जाने मात्र से मन को सहज शांति मिलती है। सन्त-पुरुषों का जप-तप, प्राकृतिक सौंदर्य, घर-गृहस्थी की चिंताओं से दूर, एकांत स्थान में जब व्यक्ति जाता है, उसे अद्भुत आनंद का अनुभव होता है। बाहर की जल-धाराओं में स्नान करके तन हल्का हो जाता है, भीतर की जल-धाराओं में स्नान करके मन हल्का हो जाता है। इसी दृष्टि से तीर्थ महिमा का वर्णन शास्त्रों में किया गया है।

किन्तु इसका अर्थ यह कभी नहीं है कि वहां जाने मात्र से पाप धुल जाते हैं। हर व्यक्ति को अपने कर्म फल तो भोगने ही होते हैं। कर्मों का फल भोगें बिना किसी का छुटकारा नहीं होता। कहते हैं एक बार देव सभा में चर्चा चली- देवताओं में सबसे बड़ी पापवान कौन? किसी ने प्रस्ताव रखा कि सबसे बड़ी पापवान हमारे में गंगा है। क्योंकि पूरे देश का पाप इसी में आता है। हर कोई गंगा में नहाकर अपने पाप को धोता है। इसलिए गंगा से बढ़कर पापवान और कौन हो सकता है। सभी देवताओं ने उनके इस प्रस्ताव का समर्थन किया। गंगा मां हैरान थी। अच्छा लांछन आया मेरे सिर पर। उसने थोड़ा-सा सोचा, फिर बोली, यह ठीक है सारे देश का पाप मेरे में आता है। पर वह पाप मैं अपने पास कहां रखती हूं? मेरा पानी निरंतर बहता रहता है। मैं वह सारा पाप पानी के साथ समन्दर में भेज देती हूं। इसलिए पापवान मैं नहीं, पापवान है यह सागर।

गंगा के इस तर्क से सब देवता सहमत हो गए। सबने कहा- गंगा का कहना बिल्कुल सही है। यह तो पानी अपने पास रखती ही नहीं। वह सारा पानी सागर में भेज देती है। इस लिए पापवान तो यह सागर ही हुआ।

सबका यह निर्णय सुनकर सागर घबराया। यह लांछन तो मेरे सिर पर आ गया। थोड़ा सोचते हुए समुद्र बोला-मैं भी गंगा से सहमत हूं। यह बिल्कुल सही है, गंगा का सारा पानी मेरे में आता है। इसलिए उसके साथ पाप भी आता है। लेकिन उस पाप को मैं अपने पास नहीं रखता हूं। मैं उसे भाप के सहारे आकाश में भेज देता हूं। इसीलिए ये बादल काले होते हैं। तो पापवान मैं नहीं, पापवान तो इन्द्र, क्योंकि वर्षा के देवता तो इन्द्र ही होते हैं।

समुद्र के तर्क से सारे देव-गण संतुष्ट थे। इंद्र भगवान घबराए। यह आफत तो मेरे गले आई। सभी देवताओं को संतुष्ट करते हुए वे बोले-समुद्र का तर्क भी बिल्कुल सही है। समुद्र में से सारा पाप भाप के सहारे मेरे पास आ जाता है। पर वह पाप मैं अपने

पास नहीं रखता, वर्षा के बहाने वह सारा पाप मैं वापस धरती पर भेज देता हूँ। जिसका जो पाप होता है वह वर्षा जल के साथ उसी के पास चला जाता है। इसलिए पापवान मैं भी नहीं।?

कहानी का आशय इतना ही है कि केवल स्नान करने से पाप से छुटकारा नहीं हो पाता है। किन्तु तीर्थ-स्थल में भीतरी तथा बाहरी दोनों प्रकार के स्नानों का अवसर प्राप्त होता है, इसलिए उसकी इतनी महिमा गाई गई है।

इसी महिमा को आंतरिक अर्थ गरिमा प्रदान करने के लिए भगवान महावीर ने साधु साध्वी तथा श्रावक-श्राविको को ही तीर्थ बताया। दरअसल तो यह आत्मा ही तीर्थ है। बाहर के तीर्थ तो उसी की प्रेरणा के लिए होते हैं।

महात्मा जी सियार से कह रहे हैं, इसके पांव भी खाने योग्य नहीं हैं, क्योंकि ये कभी तीर्थ-यात्रा पर गए ही नहीं। सियार बोला-महात्मन्! क्या उदर का हिस्सा तो खा लूं।

महात्मा जी ने सिर हिलाते हुए कहा-इसका उदर भी खाने योग्य नहीं। क्योंकि अन्याय से अर्जित धन से ही इसने अपना उदर भरण किया-**अन्यायार्जित विलत पूर्ण मुदर** जैसे तो पेट सबको ही पालना होता है। सारी दुनियां पेट को भरने में लगी है। आदमी अपनी मेहनत से पेट भरे, यह कोई गलत नहीं है। गलत यह है कि अपने पेट के लिए वह औरों के पेट पर लात मारे। औरों का हक छीनकर अपना पेट भरे। औरों की मजबूरी का लाभ उठाकर खुद माल उड़ाए।

आहार-विवेक देते हुए हमारे शास्त्रों में कहा गया है कि वह भोजन किया जाए जो शरीर के लिए हितकर हो। हितकर भोजन भी परिमित मात्रा में तथा सच्ची कमाई का हो। ऐसा भोजन ही प्रभु का प्रसाद होता है। मीठे पकवान प्रसाद नहीं होते। प्रसाद होता है नेक कमाई द्वारा भक्ति भावना से पूर्ण अन्न। ऐसा अन्न स्वयं अपने में प्रसाद होता है। ऐसा प्रसाद किसी-किसी पुण्यात्मा को ही सुलभ हो पाता है। फिर भी इतना तो होना ही चाहिए कि दूसरे के मुख की रोटी छीनकर अपना पेट न भरा जाए। इससे बड़ा और क्या पाप हो सकता है?

महात्माजी कह रहे हैं सियार से इसका उदर भी अपवित्र है, अन्याय और बिना हक के पैसे का अन्न है इस उदर में, इसलिए यह भी तुम्हारे खाने योग्य नहीं है। सियार बोला क्या मस्तक का हिस्सा तो खा लूं।

नहीं, नहीं, यह भी खाने योग्य नहीं, स्वामीजी बोले। यह मस्तक तो सदा गर्व से

अकड़ा रहता था। **गर्वोद्धतं मस्तकं** -गर्व से उद्धत रहता था इसका मस्तक। झुकना इसने जाना ही नहीं। बात-बात में अहंकार झलकता था-रूप सौंदर्य का अहंकार, जवानी का अहंकार, विद्या का अहंकार, धन का अहंकार, पद का अहंकार, न जाने कितने प्रकार के अहंकार से यह जकड़ा रहता था। नीतिकार कहते हैं-

**यौवनं धन-सम्पत्ति-प्रभुत्व मविवेकता  
एकैक मप्यनर्थाय, किमु यत्र चतुष्टयम्।**

जवान उग्र हो, पास में धन-सम्पत्ति हो, फिर पद अधिकार, प्रभुता मिल जाए और साथ में अविवेक और जुड़ जाए, इनमें एक-एक भी अनर्थ के लिए होता है। जहां चारों मिल जाएं फिर तो कहना ही क्या? बंदर यों ही चंचल होता है। संयोग से मदिरा पान कर ले, और ऊपर से मधुमक्खियां काट खाएं, उसकी चंचलता और उछल-कूद का फिर कोई अन्त नहीं होता है, जैसे ही यौवन, धन-सम्पत्ति, पद-अधिकार और विवेकशून्यता इन सबका योग जहां एक साथ हो जाए वहां आदमी देखते हुए भी नहीं देखता है, सुनते हुए भी नहीं सुनता है। उसका दिमाग सातवें आसमान में चढ़ा रहता है। अपने अहंकार के नशे में वह दूसरे को तुच्छ समझने लगता है।

अहंकार में विवेक के सारे दरवाजे बंद हो जाते हैं। आदि शंकराचार्य ने अभिमान को सुरा-पान कहा है-**अभिमानं सुरा पानं**। जबकि इसका नशा सुरा पान से भी ज्यादा गहरा होता है। मदिरा का नशा सवेरे तक उतर तो जाता है, अहंकार का नशा दिन-दिन गहरा होता है। वह तो तभी उतरता है, जब कोई जोरदार चोट लगती है। जैसे तो अहंकार का भार हल्का होना कठिन ही होता है।

**अधिक उग्र तो भार अहं का ढोते ढोते कट जाती है  
थोड़ी फिर आलस्य नींद में सोते-सोते कट जाती है  
और शेष रह जाती जो थोड़ी सी सांसे इस जीवन की  
किया न कुछ भी इस चिंता में रोते-रोते कट जाती है।**

हमारी अधिक उग्र तो अहंकार का भार ढोते-ढोते ही बीत जाती है। फिर धन या पद के अहंकार का पता तो लग जाता है। किन्तु अहंकार पंथ का भी होता है, प्रवचन का भी हो जाता है, साधना का भी हो जाता है, भक्ति का भी हो जाता है, तप का भी हो जाता है। बड़ा सूक्ष्म होता है अहंकार, इसका पकड़ पाना भी कठिन होता है। और जहां अहंकार होता है, वहां सारा जप, तप, ध्यान, प्रवचन निरर्थक हो जाता है। पंथ का अहंकार तो सबसे

अधिक खतरनाक होता है। खून की नदियां पंथ का अहंकार ही बहाता है।

महात्मा जी ने सियार से कहा-इसके मस्तक का हिस्सा भी खाने लायक नहीं। क्योंकि इसमें अहंकार के सिवा कुछ था ही नहीं। अब सियार समझ पाया कि यह शरीर मेरे खाने योग्य क्यों नहीं है।

तात्पर्य इतना ही है, मानव का यह दुर्लभ शरीर और मूल्यवान इंद्रिया, ये महत्वपूर्ण तभी है, जब इनका सदुपयोग किया जाए। मुख से भगवान का नाम लिया जाए, आंखों से संत पुरुषों के दर्शन हों, कानों से शास्त्र-वाणी का श्रवण हो, मस्तिष्क से उत्तम चिंतन हो, हाथों से निष्काम दान दिया जाए, पांवों से संतसंग का लाभ लिया जाए, तभी इन इंद्रियों की सार्थकता है। वे इंद्रियां परम की उपासना के लिए हैं न कि सांसारिक वासना के लिए। इसलिए ऋषि मुनियों ने कहा-मुख की शोभा भगवान का नाम है, चिकनी-चुपड़ी बाते नहीं। नयनों की शोभा संत दर्शन है, काजल नहीं। कानों की शोभा शास्त्र श्रवण है, कुण्डल नहीं। हाथों की शोभा दान है, कंगन नहीं। पांवों की शोभा तीर्थ-यात्रा है, इधर-उधर भटकना नहीं। शरीर की शोभा शील है, श्रृंगार नहीं।

जो इंद्रियों का उपयोग परमार्थ में करता है, उसी का जीवन सार्थक होता है। मानव का जीवन कर्म-योनि है। इसमें मनुष्य कर्म करने में स्वतंत्र होता है। यह पुनीत अवसर उन को भोगने और वासनाओं को पूरा करने में जो व्यक्ति खो देता है, शास्त्र वाणी के अनुसार वह शरीर निंदनीय है। सियार का भोजन बनने योग्य भी नहीं है। बन्दनीय वह शरीर है जिसने आंख कान हाथ, पांव आदि इंद्रियों का सदुपयोग किया हो। परोपकार और परमार्थ में अपना समय लगाया हो। यही है मानव जीवन की उपयोगिता और सार्थकता, जिसे पहचानने वाले बिरले ही होते हैं।

### कविता

नाए वर्ष के नाए सूरज की नई किरण से अभिनन्दन,  
खौलते खून से विश्व के समरांगण में अभिनन्दन,  
शांति का इतिहास लिखना होगा हमें क्रांति की स्याही से,  
रक्त सनी कलम की थिरकन से तुम्हारा अभिनन्दन।

### चिंतन-चिरंतन

## आप भी विजेता बनें



### ○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

अक्कोथेन जिने क्रोधं, असाधुं साधुना जिने,  
जिने कदरियं दानेव, सच्चेन अलीक वादिनं,

-बुद्ध वाणी

अक्रोध से क्रोध को जीतें, साधुता से असाधुता को जीतें, दान से कृपणता को जीतें तथा सत्य से असत्य को जीतें।

संसार का हर व्यक्ति विजेता बनना चाहता है। हार किसी को भी अच्छी नहीं लगती। जीत मन को उल्लास से भर देती है। हार व्यक्ति को हीन दीन निरुत्साही और ग्लान बना देती है। हार को चाहने वाला कोई नानक जैसा संत ही होता है।

“नानक हार्या ही भला जीतण दे संसार,  
हार्या तो हरि से मिला, जीता जम के द्वार”

संत नानक ने हार को वरदान स्वरूप मानकर स्वेच्छा से स्वीकार की। क्योंकि जीत व्यक्ति को अहंकारी और उन्मादी बना देती है। हार व्यक्ति को विनम्र और विवेकशील बनाती है। हारा हुआ व्यक्ति अपना आत्मावलोकन करके भूलों का प्रायश्चित और परिष्कार करता है। जीत के नशे में पागल बना व्यक्ति अपनी कमजोरियों को नहीं पकड़ पाता।

एक बार का प्रसंग है। सर्वानन्द नाम का एक पण्डित जो अपने को सर्वश्रेष्ठ विद्वान मानता था और इसी भ्रम में उसने अपना नाम सर्वजित रख लिया। इस बात का पता जब सर्वानन्द की मां को चला तो उसने बेटे से कहा- बेटा तू अपने आपको सर्वजित कहता है। चाहे सारी दुनियां तुझे सर्वजित मान ले, लेकिन तू जब तक कबीर को पराजित नहीं कर देता तब तक मैं तुझे सर्वजित नहीं मान सकती। मां की इस बात ने सर्वानन्द को भीतर तक उद्वेलित कर दिया। उसी क्षण सारे शास्त्र बैल पर लादे और गया कबीर जी से शास्त्रार्थ करने।

कबीर ने बिना शास्त्रार्थ किए ही सर्वानन्द को कह दिया कि तू जीता, मैं हारा। लेकिन सर्वानन्द ने कहा- कबीर जी ऐसे तो मेरी मां मानने वाली नहीं है। कृपा करके आप एक



कागज पर लिख दीजिए कि सर्वानन्द जीता और कबीर हारा। तब कबीर जी बोले भाई मैं तो पढ़ा हुआ नहीं हूँ। तुम एक कागज पर यह वाक्य लिख लो मैं अपने हस्ताक्षर देने उस पर अंगूठा रख दूंगा।

सर्वानन्द ने एक कागज की पच्ची पर लिख लिया कि सर्वानन्द ने कबीर को हराया। और उस पर कबीर जी से हस्ताक्षर के रूप में अंगूठे का निशान करवा लिया।

सर्वानन्द को अपनी जीत का दर्प वेभान किए हुए था। वह शीघ्र गति से अपनी मां के पास गया और वह कागज उसने मां के सम्मुख रखते हुए कहा- मां देखले सर्वानन्द ने कबीर को हरा दिया है। अब तो तू मुझे सर्वजित का गौरव प्रदान करेगी न?

मां ने ज्योंही वह कागज हाथों में लेकर देखा, उसमें लिखा हुआ था- सर्वानन्द को कबीर ने हराया।

मां ने बेटे से कहा- बेटा यह क्या? इसमें तो कबीर ने तुझे हराया है ऐसा लिखा है। आश्चर्य चकित हो सर्वानन्द ने उस कागज को उलटफेर कर देखा और हताश होकर बोला- मां कबीर जादूगर है। मां ने कहा- बेटा। कबीर जादूगर नहीं है। उसकी साधना ही इतनी ऊंची है कि उसके विराट ज्ञान के सामने तेरी पुस्तकीय विद्या का कोई मोल नहीं है। संत कबीर की उदारता और प्रेम ने सर्वानन्द के अहंकार को चूर-चूर कर दिया। यह है साधुत्व से असाधुत्व को जीतने का एक छोटा सा नमूना। शस्त्रों और शास्त्रों से प्राप्त हुई विजय से जो आनन्द नहीं होता, वह आनन्द होता है प्रेम, उदारता और क्षमाशीलता से किसी के दिल को जीतने में।

क्रोध को जीतने का सर्वोत्तम साधन शांति है। भगवान बुद्ध के समय का एक प्रसंग है। जो इस तथ्य का सबल प्रमाण है।

उत्तरा नाम की श्रेष्ठि कन्या की शादी जिस श्रेष्ठि सुत से हुई, वह धर्म-कर्म विमुख व्यक्ति था। कन्या और कन्या का परिवार धार्मिक संस्कारों वाला था। पीहर से विदा लेती उत्तरा को पिता ने शिक्षा दी। पुत्री, तू ससुराल जाकर पंद्रह दिनों तक अपना समय धर्मासाधना में लगाना और तेरे पति की सेवा में नगर की गणिका सिरिमा को रख देना। श्रेष्ठि कन्या उत्तरा ने वैसा ही किया।

एक दिन उत्तरा भिक्षु संघ के लिए दान का प्रबन्ध करा रही थी। ज्यादा शारीरिक श्रम से उसके शरीर से पसीना चूने लगा। यह देखकर उसका पति छत पर खड़ा-खड़ा या उसकी मूढ़ता पर हंसने लगा।

उधर गणिका सिरिमा को ऐसा लगा कि श्रेष्ठि पुत्र मेरी सेवा और सौन्दर्य से संतुष्ट नहीं है। उसके मन में तो उत्तरा ही बसी हुई है। तब उसने उत्तरा के सौन्दर्य को नष्ट करने के लिए खोलते तेल का कटोरा लाकर उस पर उंडेल दिया। उत्तरा का चेहरा झुलस गया। फिर भी वह शान्त और अनुद्विग्न भाव से खड़ी रही। तब सिरिमा ने एक और तेल का कटोरा लाकर गर्म-गर्म उसके बदन पर गिरा दिया फिर भी उत्तरा मौन और शान्त। लेकिन उत्तरा की दासियों से यह सब कुछ नहीं देखा गया। उन्होंने सिरिमा को पीटना शुरू कर दिया। इस पर उत्तरा ने दासियों को पीटने से रोका और स्वयं सिरिमा की चोटों को सहलाते हुए तेल की मालिश करने लगी। तब सिरिमा को अपनी गलती का भान हुआ। उसने उत्तरा के पैरों में गिरकर अपने जघन्य अपराध के लिए क्षमा मांगी। उत्तरा ने सिरिमा से कहा- बहिन! क्षमा तो भगवान से मांगो। वे ही हमारे पापों को माफ कर सकते हैं।

दूसरे दिन बुद्ध भगवान का अनायास पदार्पण हुआ। सिरिमा ने रोते रोते सारी घटना भगवान से कह सुनाई और अपने द्वारा किए गए महान पाप का प्रायश्चित करना चाहा।

भगवान बुद्ध ने सबके समक्ष उत्तरा को सम्बोधित करते हुए कहा- उत्तरा तुम धन्य हो। क्रोध को इसी तरह प्रेम से जीतना चाहिए। स्वर्ग प्राप्ति के तीन साधनों में एक है क्रोध का जवाब प्रेम से दो। दूसरा सत्य बोलना। तीसरा दान देना। पिछले दोनों साधन इतने कठिन नहीं, जितना कठिन है क्रोध का प्रसंग सामने उपस्थित होने पर शान्त रहना।

उत्तरा तुमने अक्षम्य अपराध करने वाली गणिका को क्षमा दान देकर अपकार के बदले उपकार करके अपना कल्याण तो किया ही है, एक अधम और अज्ञानान्ध सुंदरी की भी आंखें खोल दी।

क्रोध का इलाज शांति है। दुष्टता का उपचार सज्जनता है। कंजूस के हृदय को एक दानवीर ही द्रवित कर सकता है। असत्य के घुटने सत्यवादी के सामने ही टिकते हैं।

आज की सामाजिक सोच यह है कि दुष्ट के साथ दुष्टता की जाए। ईंट का जवाब पत्थर से दिया जाए। पर हमारे धर्म-शास्त्रों का उपदेश ठीक इससे विपरीत है। किसी को जीतना है तो शस्त्र बल से नहीं प्रेम के बल से जीतो। प्रेम, उदारता और क्षमा व्यक्ति को सदा के लिए अपना बना देते हैं।



-आचार्यश्री रूपचन्द्र

माया के मेले में भूला प्रभु तेरी नगरिया  
महर करो इतनी सी भगवन् दिखला दो डगरिया।।

मैं हूँ कौन कहां से आया, इसका मुझको ज्ञान नहीं  
क्यों आया हूँ कहां मुझे जाना है यह भी भान नहीं  
चक्कर काटे ऊपर नीचे, मन मेरा चकरिया।

मिले चार दिन प्रभु सुमिरन को मैंने यों ही खो दिए  
जहां आम बोने थे मुझको, वहां धतूरे बोदिए  
दिन दिन भारी होती जाती, पापों की गटरिया।

पूजा पाठ प्रार्थना करता, लेकिन सब बाहर बाहर  
काम क्रोध मद मोह लोभ से, भरा हुआ भीतर भीतर  
पल पल छिन छिन की हैं मैंने मैली यह चदरिया।

करूणा-सागर, करूणा करके, आंखे मेरी खोल दो  
“रूप” तोड़ बंधन उड़जाऊं, पांखें मेरी खोल दो  
तेरे चरणामृत से मेरी, भर जाए गगरिया।

तर्ज-नगरी द्वारे...



औषधीय गुणों से भरपूर पालक

मानव शरीर के लिए लौह तत्व अत्यंत आवश्यक है क्योंकि लौह तत्वों के बिना मनुष्य का लंबे समय तक जीवित रहना संभव नहीं है। प्रकृति ने पालक में बहुत मात्रा में लौह तत्व दिए हैं। हम मलाई की तरह इसे आसानी से खा सकते हैं। पालक में नमक की मात्रा स्वभाविक ही अधिक होती है, इसलिए इसमें नमक डालना स्वयं के लिए खतरनाक है। वैसे भी प्राकृतिक लौह लवण से हमारा शरीर फौलादी बनेगा जबकि नकली नमक उसे फिर से बेकार कर देगा। पालक चरपरा, मधुर, पथ्य, शीतल व तृप्तिकारक होता है। आयुर्वेद में पालक को सुपाच्य, कब्जनाशक, कफकारक, मूत्रकारक, वातकारक, टंडा, भारी, दस्तावर, ज्वर का पथ्य, उल्टी नाशक और वायुविकार नाशक मान गया है। पीलिया, हिस्टीरिया, प्यास, जलन और पिज्जज्वर में भी पालक बहुत लाभदायक है।

पालक सभी ऋतुओं में पैदा होता है तथा हमारे देश में लगभग हर स्थान पर मिलता है। अधिकांश लोग पालक को विभिन्न तरीकों से प्रयोग में लाते हैं। पालक के पत्तों से अनेक खाने वाली चीजें तैयार की जाती हैं लेकिन पालक का सर्वाधिक उपयोग प्रायः सब्जी बनाने में ही किया जाता है स्त्रियों के मासिक धर्म के रोगों में पालक का रस बहुत उपयोग होता है। हालांकि साग-सब्जियों में खनिज तत्व अधिक मात्रा में विद्यमान होते हैं परन्तु पालक में शरीर को शक्ति व स्फूर्ति प्रदान करने के लिए कुछ विशेष तत्व होते हैं।

100 ग्राम पालक में जल की मात्रा 92.1 ग्राम, प्रोटीन 2 ग्राम, वसा 0.7 ग्राम, रेशा 0.6 ग्राम, कार्बोज 2.6 ग्राम, कैल्शियम 73 मि.ग्रा., फास्फोरस 21 मि.ग्रा., लौह तत्व 1.1 मि.ग्रा. कैरोटीन 5580 मि.ग्रा., थायमीन 0.03 मि.ग्रा. रिबोफ्लेविन 0.26 मि.ग्रा., नियसिन 0.5 मि.ग्रा. फोलिक अम्ल 123 मि.ग्रा., विटामिन सी 28 मि.ग्रा., ऊर्जा 26 कि. कैलोरी इत्यादि होती है।

पालक यदि शारीरिक परिश्रम करने वालों को शक्ति प्रदान करता है तो मानसिक श्रम करने वालों के लिए भी अमृत तुल्य है। पोषक तत्वों की प्रचुर मात्रा होने के कारण यह गर्भवती महिलाओं तथा कमजोर रोगियों के लिए भी बहुत लाभकारी है। भोजन या रस के रूप में इसे लेने से रक्त में हीमोग्लोबिन की वृद्धि होने लगती है तथा कुछ ही दिनों में खून में वृद्धि होने लगती है, मुरझाए हुए चेहरे, बाल या नेत्र पुनः चमक उठते हैं। शरीर में नये उत्साह, शक्ति, स्फूर्ति और जोश का संचार होता है। आइए डालते हैं पालक के प्रमुख औषधीय गुणों पर नजर-

पालक पाचन तंत्र को ठीक करके भूख बढ़ाता है। चेहरे के कील-मुंहासे मिटाता है और त्वचा को स्वस्थ रखता है। पालक व गाजर के रस में 3-4 बूंदें नींबू का रस डालकर

पीने से चेहरा सुन्दर व कांतिमय हो जाता है। नकसीर में पालक व अनार के जूस का सेवन करना चाहिए। आंतों के कीड़े निकालने के लिए पालक व अजवायन का चूर्ण लाभकारी है। फोड़े-फुंसी होने पर पालक के पत्तों को पानी में उबालकर धोने से शीघ्र आराम मिलता है। पालक व नींबू के रस की 2-3 बूंदों में ग्लिसरीन मिलाकर त्वचा पर सोते समय लगाने से झुरियां व त्वचा की खुश्की दूर होती है। पालक में लौह तत्व अधिक मात्रा में होते हुए भी यह अपने लौह को आसानी से अलग नहीं होने देता। पनीर अथवा पनीर से बने पदार्थ इसमें मिला देने से पालक शीघ्र ही लौह तत्व छोड़ देता है तथा शरीर के लिए उपयोगी साबित होता है। पालक के पत्ते बगैर आग पर रखे खाने में अधिक लाभ पहुंचाते हैं। जिन लोगों को कब्ज रहता हो तथा किसी भी दवाई से कब्ज न टूटे, उनको पालक का रस पिलाने से शीघ्र ही पेट साफ हो जाता है और कोई हानि भी नहीं होती।

पालक का उपयोग सावधानी से करने में कोई हानि नहीं है परन्तु शरीर में सूजन तथा आंतों में घाव की स्थिति में व दस्त से पीड़ित रोगियों को पालक का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। पथरी के रोगियों को भी पालक का सेवन नहीं करना चाहिए।

**-प्रस्तुति : अरुण तिवारी**

**गजल**

वह न मंदिर में, न मस्जिद में, न गुरुद्वारे में है  
वह पराई पीर वाली आंख के तारे में है  
खोजते हो तुम शिकारी को कहां जंगल के बीच  
वह तो पोशीदा कहीं भीतर के अधियारे में है  
मैंने तो किस्सा सुनाया था किसी शैतान का  
आपको क्यों शक हुआ, वह आपके बारे में है  
आपकी टंडी हंसी से जल गया सारा शहर  
रोटियों की महक ताजा उसके अंगारे में है  
आसमानों की तरफ उठते गये भू-देवता  
फैलती धरती गयी पागल-सी बनजारे में है

**-रामदरश मिश्र**

**चिंतन**

## **मन की शक्ति द्वारा एकाग्रता की प्राप्ति**

किसी भी कार्य में सफलता के लिए एकाग्रता अनिवार्य है। अध्ययन और कार्य में मन लगे, इसके लिए आवश्यक है कि आप एकाग्रता प्राप्त करने का प्रयास करें और इसके लिए प्रतिदिन अध्ययन, लेखन अथवा अन्य कोई भी रचनात्मक कार्य प्रारंभ करने से पूर्व निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें।

अपनी पढ़ने या लिखने की मेज के सामने दीवार पर या कमरे में अन्यत्र कहीं भी सुविधानुसार देवी सरस्वती का चित्र लगाएं। चित्र यदि नहीं है तो भी कोई बात नहीं क्योंकि चित्र आपके मन में है जहां आप जब चाहें देख सकते हैं।

सबसे पहले आराम से जमीन पर या कुर्सी पर बैठकर धीरे-धीरे आंखें बंद कर लें। कमर और गर्दन सीधी कर लें। शरीर को तनावमुक्त करने के लिए गहरी सांसें लें और छोड़ दें। खूब गहरी सांस अंदर खींचें तथा यथा संभव रोककर पूरी तरह बाहर निकाल दें बाहर भी सांस को यथा संभव रोकें। फिर पुनः गहरी सांस अंदर खींचें। पांच-सात गहरी सांसें लेने के बाद श्वास प्रक्रिया को सामान्य रूप में आने दें। इस प्रकार शरीर को शांत कर मन से जोड़ लें। उसके बाद मन में गणपति का स्मरण कर मन ही मन मंत्र 'ॐ गण गणपत्यै नमः' का उच्चारण करें। संभव हो तो निम्न श्लोक भी दोहराएं-

वक्रतुण्ड महाकायः सूर्य कोटि सम प्रभ।

निर्विघ्न कुरु मे देव सर्व कार्येषु सर्वदा॥

प्रारंभ में यदि मंत्र अथवा श्लोक याद नहीं है तो कोई बात नहीं। मन में ध्यान कर नमस्कार करें। तदुपरांत सरस्वती जी के चित्र को श्रद्धापूर्वक देखते हुए उनके चरणों में प्रणाम करें तथा पुनः आंखें बंद करके मन में सरस्वती जी का ध्यान करते हुए मन ही मन निम्न मंत्र का उच्चारण करें :-

‘ओं ऐं सरस्वत्यै नमः’

मंत्र के बाद निम्न श्लोक दोहराएं-

सरस्वति नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणि।

विद्यारंभं करिष्यामि सिद्धिर्भवतु मे सदा॥

यदि आपके अन्य महत्वपूर्ण ईष्ट देव हैं तो मन में उनका भी स्मरण अवश्य करें। इसके उपरांत अपना अध्ययन या लेखन कार्य प्रारंभ करें। शुरू में थोड़ा समय लगेगा लेकिन निरंतर अभ्यास करते-करते उपरोक्त क्रिया में समय भी कम लगेगा तथा प्रयास भी अल्प करना पड़ेगा। उसके बाद उपरोक्त प्रार्थना अथवा स्वीकारोक्तियों की मात्र मानसिक अनुभूति भी आपको अपेक्षित ध्यान लगान में सहायक होगी।

प्रारम्भ में आंखें बंद करके मंत्र या श्लोक बोलने में तथा स्वीकारोक्तियां दोहराने में कुछ कठिनाई हो सकती है अतः शुरू में मंत्र, श्लोक तथा स्वीकारोक्तियां कागज पर साफ-साफ लिखकर रख लें और देखकर पढ़ें। दिन में एक आध बार वैसे ही दोहरा लें। धीरे-धीरे यह सारी विधि आपको कंठस्थ हो जाएगी।

जैसे-जैसे ये आपको कंठस्थ होती जाएंगी, आपकी एकाग्रता तथा अध्ययन, लेखन व अन्यान्य रचनात्मक कार्य करने की शक्ति व क्षमता बढ़ती चली जाएगी और जैसे ही आपकी एकाग्रता का विकास होगा, उपरोक्त विधि उसी अनुपात में आपको शीघ्र ही कंठस्थ हो जाएगी।

वैसे अध्ययन, लेखन, संगीत तथा अन्यान्य रचनात्मक क्रियाएं ध्यान का ही एक रूप हैं तथा जब हम पूर्ण मनोयोग से इन क्रियाओं में संलग्न होते हैं तो ध्यान के लाभ भी हमें स्वतः ही प्राप्त होने लग जाते हैं।

-प्रस्तुति : साध्वी पद्मश्री

### चुटकुले

1. बच्चा दुकानदार से : अंकल हाथ धोने का साबुन है क्या आपके पास?



दुकानदार (नाक से उंगली निकालते हुए) : हां बेटा है ना!  
बच्चा : तो हाथ धोकर एक क्रीमरोल दे दो।

2. होटल में कस्टमर ने शिकायत की : ये तौलिया गंदा है, हाथ पौछने लायक नहीं है।

होटल मालिक बोला : कमाल करते हैं साहब, सुबह से सौ लोग इस पर हाथ पौछ चुके हैं। अभी तक एक ने भी शिकायत नहीं की।

3. एक व्यक्ति : मेरे चार बेटों में तीन एम.बी.ए. हैं।  
दोस्त : चौथा क्यों नहीं?

व्यक्ति : उसने पढ़ाई नहीं की और वो हज्जाम बन गया।

दोस्त : तुमने उसे बाहर क्यों नहीं निकाल दिया।

व्यक्ति : अरे यार वही तो अब घर का खर्चा चला रहा है।

4. चन्दन : तुम हमेशा मूर्खों जैसी बातें क्यों करती रहती हो?

प्रवीण : ताकि आप आसानी से मेरी बात समझ सकें।

### बोलें-तारे

## मासिक राशि भविष्यफल-जनवरी 2012

○ डॉ.एन.पी मित्तल, पलवल

**मेष-मेष** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से देखें तो आय सामान्य रहेगी। तथा व्यय अधिक रहेगा। व्याधिक्व के कारण मानसिक चिंता रहेगी। सत्संग, उपासना आदि लाभप्रद रहेंगे। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह माह सामान्य रहेगा। पत्नी तथा संतान के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। किन्हीं जातकों के स्थानान्तरण या पदोन्नति का योग है।

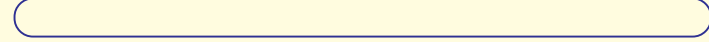
**वृष-वृष** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्द्ध में अच्छा नहीं है। विरोधी पक्ष कार्यों में रूकावट डालेगा। जिन्हें आप अपना समझते हैं वे ही अंदर खाने आपका विरोध कर सकते हैं। उत्तरार्ध में स्थिति में सुधार आयेगा। आत्मविश्वास की वृद्धि होगी नई योजना बनेंगी। विरोधियों पर काबू पाने में आप सक्षम होंगे।

**मिथुन-मिथुन** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्द्ध में अच्छा है। कार्यों में सफलता मिलेगी, किन्तु उत्तरार्ध में व्यर्थ के वाद विवाद होंगे तथा आय पर भी विपरीत असर पड़ेगा। हां अचानक कोई लाभ की स्थिति आ सकती है। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

**कर्क-कर्क** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर अच्छा रहेगा। सामान्यतः लाभ देने वाला है। मित्र बंधु मददगार रहेंगे। कोई पिछला रूका हुआ पैसा भी इस माह मिल सकता है जिससे मानसिक चिंता दूर होगी। हां प्रेम संबंधों में दरार आ सकती है। इसी कारण कोई झगडा आदि भी बन सकता है।

**सिंह-सिंह** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से सामान्य फलदायक है। घर के झंझटों से ही फुर्सत नहीं मिलेगी। किसी का आप भला करना चाहेंगे तो भी बुराई ही मिलेगी। विन मतलब के किसी के मामले में दखल न दें। जब आपको कुछ न सूझे तो बुजुर्गों की सलाह अवश्य लें। अपने जीवन साथी की सलाह से भी लाभान्वित होंगे। इस माह कोई शुभकार्य आपके हाथों से हो सकता है।

**कन्या-कन्या** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्द्ध में लाभ देने वाला है तथा उत्तरार्ध में सामान्य फल देने वाला है। परिश्रम से साथ फल देने वाला है। कोई शुभ कार्य आपके हाथों से हो सकता है। बंधु-मित्र आपके शुभ कार्यों में आपका साथ देंगे। तर्क-वितर्क से बचें। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। अपनी संतान द्वारा उत्पन्न किये हुए विरोध का हल बड़ी सूझबूझ के साथ निकालें।



**तुला-तुला** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से लाभालाभ की स्थिति लिये रहेगा। अनावश्यक रूप से किसी स्कीम में पैसा न लगाएं। नुकसान हो सकता है। विरोधी तत्वों के सक्रिय रहने से मानसिक परेशानी रहेगी। हां सरकारी कर्मचारी अचानक लाभ की आशा कर सकते हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से सामान्यतः यह माह अच्छा है। परिवार में कोई धार्मिक अनुष्ठान हो सकता है।

**वृश्चिक-वृश्चिक** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अधिक आर्थिक लाभ की उम्मीद नहीं की जा सकती। इस संबंध में की जाने वाली यात्राएं भी शुभफल नहीं दे पायेंगी। आपसी मन मुटाव तथा कोर्ट-कचहरी की नौबत न आने दें। अपने बुजुर्गों को सम्मान दें तथा उनकी सलाह से काम करें। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहे।

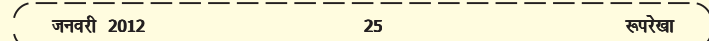
**धनु-धनु** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह मास परिश्रम साध्य लाभ लिये होगा। अपनी शक्ति से अधिक न तो कार्य करें और न ही अनावश्यक रूप से किसी स्कीम में धन लगाए। यही श्रेयस्कर रहेगा। आवश्यकता से अधिक किसी पर भी विश्वास न करें। मौका पाकर अपने ही धोखा दे सकते हैं। छोटी-बड़ी यात्राये होंगी जो श्रेयस्कर रहेगी। किन्हीं सरकारी कर्मचारियों का पदोन्नति का योग बनेगा।

**मकर-मकर** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अन्य लाभ वाला होगा। वर्तमान में जीएं। बीती बातों को स्मरण करके परेशान होने के अलावा कुछ हासिल नहीं होगा। नये आगन्तुकों से मेल मिलाप में सावधानी बरतें। परिश्रम से जी न चुराये तो अच्छा फल मिलेगा। कोई नई योजना बनेगी जिसका क्रियान्वयन आगे होगा।

**कुम्भ-कुम्भ** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय से अधिक खर्च वाला रहेगा। व्यस्तता अधिक रहेगी। योजना तो कई बनेंगी किंतु उनको कार्यरूप में परिणित नहीं किया जा सकेगा। किसी अज्ञात भय के कारण मानसिक परेशानी बनेगी। जीवनसाथी के स्वास्थ्य का ख्याल रखें। शत्रु सिर उठायेगे, किंतु वे अपना ही नुकसान कर बैठेंगे।

**मीन-मीन** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अधिक मेहनत करने के पश्चात भी अन्य लाभ वाला होगा। वातावरण ऐसा बनेगा कि मानसिक चिंता बनी रहेगी। कार्य पूरा होने की आशा बनेगी पर कार्य पूर्ण नहीं होगा। व्यायाधिक्य के कारण ऋण लेने की स्थिति भी आ सकती है। कोई लंबी यात्रा का योग भी बन सकता है। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। समाज में अपकीर्ति का भय है।

**-इति शुभम्**



## जो सुना है उसे अनुभव में उतारें- आचार्यश्री रूपचन्द्र

### ऊँ आत्मा का नाद सी.डी. का लोकार्पण

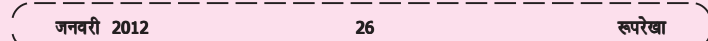
11 दिसम्बर 2011 को जैन आश्रम परिसर में मानव मंदिर मिशन के तीसवें वार्षिक समारोह में विशाल जन-समुदाय को संबोधित करते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ने अपने उद्बोधन-प्रवचन में कहा- संत-पुरुषों के प्रवचनों में आज तक आप आत्मा-परमात्मा के बारे में खूब सुनते रहे हैं, मंत्र जाप, पूजा-पाठ की महिमा भी आप सुनते रहे हैं, मानव मंदिर मिशन चाहता है आप जो सुनते रहे हैं, अब उसे अपने अनुभव में उतारें। अनुभव के लिए आप नियमित रूप से अभ्यास में बैठें। मन, वाणी और शरीर को विधिपूर्वक अभ्यास में लगायें जिससे आप आत्मा-परमात्मा की झलक पा सकें।

आपने कहा- अभ्यास के समय सबसे बड़ी बाधा हमारा चंचल मन ही होता है। मन स्वभावतः चंचल होता है। अभ्यास के समय उसकी दौड़ और तेज हो जाती है। मन पर लगाम लगाने के लिए ज्ञानी पुरुषों ने अनेक उपाय बताये हैं उसमें से एक आसान-सी विधि आपको सुझाना चाहूंगा। वह है ऊँ का नाद। ऊँ आत्मा का नाद है। इसके अभ्यास से अनायास ही मन के घोड़े पर लगाम लगेगी ही, भीतर की गहराइयों में उतरने का मार्ग भी खुल जाएगा। मानव मंदिर मिशन का उद्देश्य आपको अभ्यास के द्वारा आत्मानुभव में उतारना तथा सेवा-कार्यों द्वारा आपको मानवीय संवेदनाओं से जोड़ना है। आप आगे आएं, अभ्यास द्वारा अनुभव से जुड़े, सेवा-यज्ञ में अपनी आहुति डालकर संवेदनाओं से जुड़ें।

पूज्य गुरुदेव के प्रवचन से पूर्व पिछले दिनों दिवंगत सरलमना साध्वीश्री मंजुश्रीजी तथा जैन आश्रम, दिल्ली की नींव की पत्थर श्रीमती राजरानी जैन, धर्म पत्नी श्री दौलतराम जी जमालपुरिया की पुण्य-स्मृति में जन-समुदाय ने मौन श्रद्धांजलि दी।

समारोह का शुभारंभ पूज्यवर के मंगलाचरण के पश्चात् युवा कलाकार कुमारी विभा, हिसार की मधुर सरस्वती-वंदना से हुआ। आकाश-वाणी के प्रमुख समाचार-वाचक श्री राजेन्द्र चुघ ने अपने संयोजकीय भाषण में मानव मंदिर मिशन के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। समाज सेवी डॉ. रणजीत काष्ठिया ने ऊँ आत्मा का नाद सी.डी. की प्रथम तथा द्वितीय प्रति पूज्य गुरुदेव तथा पूज्या साध्वी को भेंट करते हुए अपने लोकार्पण भाषण में कहा- इस सी.डी. में ऊँकार ध्यान की विधि, मंगलाचरण तथा संकीर्तन रिकॉर्ड किये गए हैं। जन-जन को इसे सौंपते हुए मैं अपना सौभाग्य समझता हूं।

इससे पूर्व सेवाभावी श्री सुमित सुमन जैन ने दीप प्रज्वलित किया, जिसका साथ दिया श्रीमती कमला काष्ठिया, श्रीमती पुष्पा मल्होत्रा, श्रीमती मंजु बाई जैन तथा श्रीमती रीटा ओसवाल ने। सौरभ मुनि के मधुर भजन के पश्चात् पूज्या संघ-प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्रीजी ने अपने प्रेरणादायी प्रवचन में कहा- मानव मंदिर मिशन पूज्य गुरुदेव की गहरी सूझबूझ तथा दूरदर्शी सोच का ही परिणाम है। यही कारण है इस मिशन को देश-विदेश



से भरपूर समर्थन मिल रहा है। पूज्या साध्वीश्री ने सहयोगी साधु-साध्वियों की सेवाओं का विशेष स्मरण किया।

एन.डी.एम.सी. की वाईस चेअरमेन श्रीमती ताजदार बाबर तथा नगर-पार्श्व श्री फरहाद सूरी ने पूज्यवर के प्रति अपना सम्मान प्रकट करते हुए इस मिशन को हर संभव सहयोग देने का संकल्प व्यक्त किया। मलेशिया के उच्चायुक्त श्री एच.ई. दातो तान सेन सुंग ने बेसहारा बच्चों के सर्वतोमुखी विकास के लिए हो रहे सेवा-कार्यों के लिए अपना पूरा सहयोग देने का वादा किया।

इस अवसर पर साध्वी समताश्रीजी ने गुरुकुल के बच्चों की योग तथा शिक्षा क्षेत्र में प्राप्त उल्लेखनीय उपलब्धियों की चर्चा की। गुरुकुल के छात्रों ने देश-भक्ति के गीतों द्वारा आकर्षक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये। छात्रों ने योगासनों की विविध हेरतअंगेज प्रस्तुतियां देकर उपस्थित जन-समुदाय को अपने दांतों तले अंगुली दवाने को मजबूर कर दिया। स्वागताध्यक्ष समाज-सेवी टी.टी. उद्योग समूह के चेअरमेन श्री रिखबचन्द जैन ने गुरुकुल के बढ़ते चरणों पर अपनी हार्दिक प्रसन्नता प्रकट करते हुए उनके प्रतिभा-विकास के लिए महत्वपूर्ण सुझाव दिये।

सेवाभावी श्री केदार जी अग्रवाल के 95 वर्षीय पिता लाला रामकुमारजी तथा सेवाभावी श्रीमती मंजुबाई जैन की नवम दशक वय की सास-मां श्रीमती चंपाबाई भंसाली को पूज्यवर ने मंत्रों से आरोग्य तथा समाधिपूर्ण शतायु होने का आशीर्वाद दिया। मानव मंदिर मिशन के महासचिव श्री आर.के. जैन ने लालाजी को शालार्षण द्वारा तथा रूपरेखा-संपादिका श्रीमती निर्मला पुगलिया ने श्रीमती चंपाबाई भंसाली को शालार्षण द्वारा सम्मानित किया। कार्यालय-व्यवस्थापक श्री अरूण तिवारी ने जोश भरे शब्दों में उपस्थित जन-समुदाय से उदार सहयोग की अपील की। जन-समुदाय ने उल्लासपूर्ण वातावरण में अपने सहयोग की घोषणा की।

इस समारोह में पहली बार सूझवृद्ध के धनी श्री प्रदीप जी मल्होत्रा तथा श्री शंकर जी गोयन्का ने सेवा-धाम हॉस्पिटल की सफल उपलब्धियों पर प्रकाश डालते हुए कई आकर्षक पेकेज तथा गिफ्ट कूपन जारी किये। सेवाधाम को आगे ले जाने के लिए सदैव प्रयासरत श्री अमित बाटला, श्री सुभाष तिवारी, श्री पी.सी. जैन, श्री एस.के. शर्मा, श्री अरूण तिवारी, श्रीमती सुनन्दा शिवदास, श्री सोहनवीर सिंह के नामों को हम कैसे भूल सकते हैं। मानव मंदिर और सेवाधाम के कार्यकर्ताओं ने आयोजन को सफल बनाने के लिए कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी। अंत में केदारजी अग्रवाल के सौजन्य से प्रसाद/भंडारा का भरपूर आस्वादन पूरी संगत ने लिया।

**साध्वी चांदकुमारीजी आदि हिसार में-** साध्वी चांदकुमारीजी, दीपांजी, कनकलताजी, सुभद्राजी, वसुमतीजी आदि मानव मंदिर हिसार में सुखसाता पूर्वक 16 दिसम्बर को पहुंच गए। आपके जाने से मानव मंदिर भवन की गतिविधियों को पूरा बल मिला।

## दिवंगत साध्वीश्री मंजुश्रीजी के प्रति भाव-भरी श्रद्धांजलिया



जिंदगीभर रही साथ में, हर सुख-दुख हर हाल,  
अन्त समय मैं दूर रही, मन में यही मलाल।

**-साध्वी दीपांजी**

• सरलमना, मुदुल भाषी, परम विदुषी साध्वीश्री मंजुश्रीजी का स्वर्गवास दिल्ली में हो गया। करीब 50-52 वर्ष पूर्व उनका चातुर्मास हैदराबाद में हुआ था। उस चातुर्मास काल में उनकी सेवा का हमें अच्छा लाभ मिला था। तभी से उन्होंने मुझे भाई माना था। मैं उनकी सेवा इन वर्षों में ज्यादा नहीं

कर सका, लेकिन उनका वात्सल्य और कृपा हमारे परिवार पर निरंतर बनी रही।

स्वर्गवास के एक महीना पूर्व उनके दर्शन हुये, हमें दर्शन पाकर बहुत खुशी हुई। उन्होंने जो साधुपन का भार लिया था बहुत ही आत्मलीन और आत्मार्थी बन कर निभाया और बेड़ा पार किया जिसकी हमें खुशी भी है। जिनेश्वर देव से प्रार्थना है कि उनकी आत्मा को शांति प्राप्त हो और जल्द से जल्द अपने लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त हो।

**उमेदचंद भंडारी, ज्ञानबाग, हैदराबाद**

• पूजनीया भुआदादीसा महाराज साध्वीश्री मंजुश्रीजी का स्मरण आते ही बचपन की स्नेह भरी छुट्टियां याद आ जाती हैं उन दिनों में हमने उनसे धर्म के भरपूर संस्कार पाए, जो आज भी हमारे जीवन में प्रेरणा बने हुए हैं। जिस दिन उनका स्वर्ग-वास हुआ, उस दिन सवेरे से ही मेरे मन में बेचैनी थी। जब शाम को साध्वीश्री के दिवंगत होने का संवाद मिला, तब बेचैनी का कारण समझ में आया। मैंने लोगस्स के ध्यान के साथ उस महान् आत्मा के प्रति अपनी श्रद्धांजलि समर्पित की।

**-वनिता सिंघवी, मुम्बई**

• सरलमना साध्वीश्री मंजुश्रीजी के निधन के संवाद से हम भवानीगढ़ वासियों को गहरा धक्का लगा। आज से लगभग पैंतीस वर्ष पूर्व हम साध्वीश्री के संपर्क में उनके

चातुर्मास-प्रवास में आए। आप से पहले यहां का समाज जैन धर्म के साथ निकट संपर्क में बहुत कम था। आपके व्यक्तित्व और विचारों से प्रभावित होकर एक पूरी टीम पहले अणुव्रत से तथा बाद में मानव मंदिर मिशन से जुड़ गई। आपके निधन से सबके मन में शोक की लहर दौड़ गई। यहां के समाज ने उनकी स्मृति में 'ऊँ शान्ति का पाठ किया और दिवंगत आत्मा के प्रति अपनी भाव भीनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

**-मास्टर राजेन्द्रकुमार शर्मा, भवानीगढ़, पंजाब**

• साध्वीश्री मंजुश्रीजी के निधन पर हिन्दू सभा स्कूल, कॉलेज तथा मॉडल विभाग के मेनेजिंग कमिटी के सदस्यों ने दो मिनट का मौन रखते हुए उनके प्रति श्रद्धा-सुमन चढ़ाए। आपके सुनाम-प्रवास में समाज को मिली धर्म-प्रेरणा सदैव हमारा मार्ग-दर्शन करेगी

**-प्रधान-जगदीश सिंगला**

• अणुव्रत बाल भारती हाई स्कूल ने साध्वीश्री के निधन पर गहरा शोक प्रकट करते हुए दो मिनट का मौन रखा। और उनकी आत्म की शान्ति की कामना की।

**-प्रधान-जगदीश सिंगला**

• सरलमना मातृ-स्वरूपा साध्वीश्री मंजुश्रीजी ने 13 वर्ष की वय में तेरापंथ के अष्टम आचार्य श्री कालूगणि से मुनि-दीक्षा स्वीकार की। करीब 77 वर्ष तक संयम-साधना पालन करते हुए 90 वर्ष की उम्र में वे परलोकवासी हो गए। साध्वीश्री के पिताजी तथा मेरे पितामह देव-पुरुष श्री वृद्धिचन्द्रजी दसानी से उन्हें संयम-दीक्षा के संस्कार मिले तथा साध्वीश्री मंजुश्रीजी तथा अनुजा साध्वी चांदकुमारीजी की अल्प-वय दीक्षा से उन्हें गृहस्थाश्रम में भी साधु-चर्या का जीवन जीने की प्रेरणा मिली। साध्वीश्री का अपनी लम्बी विहार-यात्रा में जहां भी जाना हुआ, अनूठी धर्म-जागरणा हुई। सर्वत्र आत्मीय भावना का विस्तार हुआ। उनसे मिले धर्म-संस्कारों का आज भी लोग श्रद्धापूर्वक स्मरण करते हैं। मनीषी-प्रवचनकार आचार्यश्री रूपचन्द्रजी तथा संघ-प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी के सान्निध्य में सौरभ मुनि अनुजा साध्वी चांदकुमारीजी, साध्वी दीपांजी, साध्वी कनकलताजी, साध्वी सुभद्राजी, साध्वी समताश्रीजी, साध्वी वसुमतीजी तथा साध्वी पदमश्रीजी ने उनके शान्ति-समाधिपूर्ण जीवन में जो सहयोग-सेवाएं दीं, वह एक अपने में उदाहरण है। उनकी आत्मा को अरिहंत प्रभु के चरणों में शरण मिले, इसी मंगल भावना के साथ भाव भरी श्रद्धांजलि।

**-पन्नालाल दसानी, मुम्बई**



-मानव मंदिर के 30वें वार्षिक अधिवेशन के स्वागताध्यक्ष समाजसेवी श्री रिखवचन्द जैन (टी.टी. उद्योग समूह के अध्यक्ष) अपने विचार व्यक्त करते हुए।



-सेवाभावी श्री सुमित सुमन जैन दीप प्रज्वलन करते हुए। पास में हैं श्री शंकर गोयन्का आदि।



-युवा कलाकार सुश्री विभा, हिसार मधुर सरस्वती-वंदना प्रस्तुत करती हुई।



-आकाश-वाणी दिल्ली के प्रमुख समाचार-वाचक श्री राजेन्द्र चुध को स्वागत-तिलक करती हुई वहिन सुनन्दा। समारोह में समागत हर व्यक्ति का तिलक से स्वागत होता है।



-पूज्या संघ-प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्रीजी अपना प्रेरणादायी प्रवचन करती हुई। पास में हैं-साध्वी चांदकुमारीजी, साध्वी दीपाजी, साध्वी कनकलताजी, साध्वी सुभद्राजी (बाई महाराज) साध्वी वसुमती तथा साध्वी पदमश्री।



-95 वर्षीय लाला रामकुमारजी का शालार्पण से सम्मान करते हुए मानव मंदिर के महासचिव श्री आर.के. जैन, श्री के.के. गोयल, श्री केदार जी अग्रवाल एवं अरुण तिवारी।





-मधुर भजन प्रस्तुत करते हुए सौरभ मुनि। गिटार-वादन करते हुए संगीतकार श्री बलविन्दर भारती।



-श्रीमती चंपाबाई भंसाली का शालार्पण द्वारा सम्मान करती हुई रूपरेखा-संपादिका श्रीमती निर्मला पुगलिया। साथ में हैं समाज-सेवी श्रीमती मंजुबाई जैन।



-पूज्य गुरुदेवजी के सान्निध्य में सेवाधाम के गिफ्ट कूपन को रिलीज करते हुए मलेशियन-उच्चायुक्त श्री एच.ई. दातो तान सेन सुंग और साथ दे रहे हैं श्री प्रदीप मलहोत्रा, श्री शंकर गोयन्का, श्री अरूण तिवारी।



-योग, आयुर्वेद नेचुरोपेथी को समर्पित सेवाधाम के संचालन के लिए नव गठित मानव मंदिर फाउंडेशन के ट्रस्टीगण।



-चिकित्सीय सेवाओं को समर्पित सेवाधाम के स्टाफ की एक झलक।