

P. R. No.: DL(S)-17/3082/2006-07-08
Regn. No.: DELHIN/2000/2473



शिरोधारा



चिकित्साथैरेपी



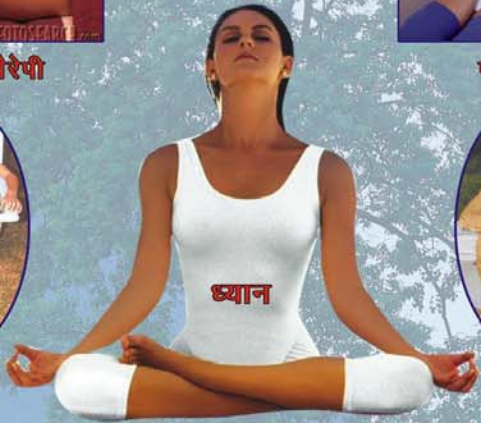
मसाज-थैरेपी



एकशुप्रेशर



हाइड्रोथैरेपी



ध्यान



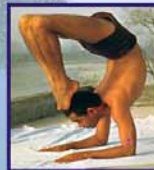
मृदुथैरेपी



नेचरोपैथी



योगासन



एम. एस. आर. नेचरोपैथी,
योगा एवं आयुर्वेदिक हॉस्पिटल

जैन मंदिर आश्रम, रिंग रोड,
सराय काले खौं पेट्रोल पम्प के पीछे, नई दिल्ली - 110 013
फोन - 011-26327911, 9213373656

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम,
सराय काले खौं के सामने रिंग रोड, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स
104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से मुद्रित। संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

जनवरी, 2007

मूल्य 5.00 रुपये

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



श्री आदिनाथ कला मंदिर तीर्थल में
माँ सरस्वती की मनोरम प्रतिमा।

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 7

अंक : 1

जनवरी, 2007

%exh'k%
i; k çofrLh | kèh eatyJhth

%I Eiknd eMy %
Jherh fueyk i çfy; k|
Jherh eatq tû

Jherh | xhirk çjfm; k , çJh cyollr tû

%0; oLFki d %
Jh v: .k frokjh

एक प्रति : 5 रुपये
वार्षिक शुल्क : 60 रुपये
आजीवन शुल्क : 700 रुपये

: प्रकाशक :

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)

पोस्ट बॉक्स नं. : 3240

सराय काले खाँ बस टर्मिनल के
सामने नई दिल्ली-110 013

फोन नं. : 26315530, 26821348

मोबाईल : 9312239709

Website: www.manavmandir.com

E-mail : contact@ manavmandir.com

इस अंक में

- | | | |
|-----------------------|---|----|
| 01. आर्ष वाणी | — | 5 |
| 02. बोध कथा | — | 5 |
| 03. संपादकीय | — | 6 |
| 04. गुरुदेव की कलम.. | — | 7 |
| 05. सच्चा ज्ञान | — | 12 |
| 06. अवलोकन | — | 13 |
| 07. स्वास्थ्य | — | 15 |
| 08. समय का मूल्य | — | 17 |
| 09. धर्म चर्चा | — | 18 |
| 10. ऊर्जा-स्रोत | — | 21 |
| 11. जानकारी | — | 22 |
| 12. जिज्ञासा | — | 23 |
| 13. साहित्य पुरस्कार | — | 25 |
| 14. बोलें-तारे | — | 27 |
| 15. गीतिका | — | 29 |
| 16. समाचार दर्शन | — | 30 |
| 17. राजस्थानी भाषा... | — | 31 |

: i j s [k k & l j { k d x . k

- | | |
|--|---|
| ❖ श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका | ❖ डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी, न्यूयार्क |
| ❖ श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी | ❖ डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास |
| ❖ श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी | ❖ श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास |
| ❖ श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैंकाक | ❖ श्री उदयचन्द्र राजीव डागा, ह्युष्टन |
| ❖ श्री सुरेश सुरेखा आबड़, शिकागो | ❖ श्री आलोक ऋतु जैन, ह्युष्टन |
| ❖ श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना | ❖ श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा |
| ❖ श्री कृष्ण कुमार सरिता कक्कडिया, लुधियाना | ❖ श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन |
| ❖ श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, जयपुर | ❖ श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार |
| ❖ श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले, बरेली | ❖ श्री मनसुख भाई तारावेन मेहता, राजकोट |
| ❖ श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, सरदारशहर | ❖ श्रीमती एवं श्री ओमप्रकाश बंसल, मुकसर |
| ❖ श्री जयचन्द्र लाल चंपालाल सिंघी, सरदार शहर | ❖ डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई |
| ❖ श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनूं | ❖ श्री जयचन्द्र लाल सेठिया, कलकत्ता |
| ❖ श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली | ❖ श्री कमलसिंह-विमलसिंह बैद, लाडनूं |
| ❖ श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम अग्रवाल, दिल्ली | ❖ श्रीमती स्वराज एरन, सुनाम |
| ❖ श्री धर्मपाल अंजनारानी ओसवाल, लुधियाना | ❖ श्रीमती चंपाबाई भंसाळी, जोधपुर |
| ❖ श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली | ❖ श्रीमती कमलेश रानी गोयल, फरीदाबाद |
| ❖ श्रीमती मंगली देवी बुच्चा धर्मपत्नी स्वर्गीय शुभकरण बुच्चा, सूरत | ❖ श्री जगजोत प्रसाद जैन कागजी, दिल्ली |
| ❖ श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा | ❖ डॉ. एस.पी. जैन अलका जैन, नोएडा |
| ❖ श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार | ❖ श्री राजकुमार कांतारानी गर्ग, अहमदगढ़ |
| ❖ श्री हरबंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब | ❖ श्री प्रेम चंद जिया लाल जैन, उत्तमनगर |
| ❖ श्री पुरुषोत्तमदास हरीश कुमार सिंगला, लुधियाना | ❖ श्री देवराज सरोजबाला, हिसार |
| ❖ श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री बीरबल दास सिंगला, संगरूर | ❖ श्री राजेन्द्र कुमार केडिया, हिसार |
| ❖ श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर | ❖ श्री धर्मचन्द्र रवीन्द्र जैन, फतेहाबाद |
| ❖ श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़ | ❖ श्री रमेश उषा जैन, नोएडा |
| | ❖ श्री गुड्डू, संगरूर |
| | ❖ श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा |
| | ❖ श्री प्रेमचन्द्र रामनिवास जैन, मुआने वाले |

अधुवे असासंयम्मि, संसारम्मि दुक्ख पउराए

किं नामतं कम्मयं होज्जा, जेणाहं दुग्गहं न गच्छेज्जा।

अर्थात्—अधुव अशाश्वत और दुःख बहुल संसार में ऐसा कौन सा कर्म है जिससे मैं दुर्गति में न जाऊं।

सबसे बड़ा आदमी

पेरिस विश्वविद्यालय में दर्शनशास्त्र के अध्यक्ष एक प्रोफेसर थे। एक दिन वे अपनी कक्षा में विद्यार्थियों से बोले, 'मैं दुनिया का सबसे बड़ा आदमी हूँ। सामान्य वेश-भूषा वाले प्रोफेसर की ओर आश्चर्य से देखकर विद्यार्थियों ने पूछा, 'क्या आप दुनिया के सबसे बड़े आदमी हैं?'

प्रोफेसर ने कहा, 'हां, मैं सबसे बड़ा आदमी हूँ। यह बात कह ही नहीं रहा हूँ, अपितु मैं एक तर्कशास्त्र का विशेषज्ञ होने के नाते तर्क से यह सिद्ध भी कर सकता हूँ।'

प्रोफेसर साहब हाथ में छड़ी लिए दीवार पर लगे हुए नक्शे की ओर इशारा करके बोले, 'विद्यार्थियों, इस पृथ्वी पर सबसे बड़ा और सबसे श्रेष्ठ देश कौन-सा है?'

सभी विद्यार्थी फ्रांसवासी होने के नाते बोले, फ्रांस से बढ़कर कोई देश नहीं है।'

प्रोफेसर साहब ने कहा, 'फ्रांस में सबसे श्रेष्ठ नगर कौन-सा है?'

विद्यार्थी बात का खास तात्पर्य नहीं समझते हुए भी बोले, पेरिस।'

प्रोफेसर ने आगे पूछा, 'पेरिस में सर्वश्रेष्ठ स्थान कौन-सा है?'

विद्यार्थियों ने बताया, 'विश्वविद्यालय, क्योंकि विद्या का केंद्र है?'

प्रोफेसर ने फिर पूछा, 'विश्वविद्यालय में सबसे श्रेष्ठतम विषय और विभाग कौन-सा है?''दर्शनशास्त्र के विद्यार्थी एक स्वर से बोले—'फिलॉसाफी।'

प्रोफेसर साहब इस प्रकार तर्कशास्त्र से अपनी बात को सिद्ध करते हुए बोले, 'विद्यार्थियों, फिलॉसाफी का हेड आफ दि डिपार्टमेंट कौन है?' विद्यार्थी दृढ़ता से बाले, 'आप।' प्रोफेसर साहब ने कुछ रुककर बताया, 'अब तो तुम समझ गये होंगे कि पृथ्वी पर मैं सबसे बड़ा आदमी हूँ। क्योंकि पृथ्वी का सर्वश्रेष्ठ देश फ्रांस, फ्रांस में सर्वश्रेष्ठ नगर पेरिस, पेरिस में सर्वश्रेष्ठ स्थान विश्वविद्यालय, विश्वविद्यालय में सर्वश्रेष्ठ विषय फिलॉसाफी और फिलॉसाफी का हेड आफ दी डिपार्टमेंट मैं हूँ।'

नया साल मुबारक

रूपरेखा के पाठक और प्रशंसक बंधुओं को नए साल की बहुत बहुत शुभ कामनाएं। सबसे बड़ी बात है नया साल कब से माना जाए। क्योंकि काल की कोई गणनाएं नहीं होती वह गणनातीत है। इसीलिए नया साल भी अगल-अलग समय में शुरू हुआ माना जाता है।

नेपाल में श्रावण वदी एकम से नया वर्ष शुरू होता है। वहां तिथियां कभी घट बढ़ नहीं होती यानी तिथियां न कभी घटती हैं। न कभी बढ़ती हैं। वहां का कैलेंडर हमेशा बराबर रहता है तथा महीना भी बराबर रहता है। असलियत में देखा जाए तो जैन इतिहास में भी श्रावण वदी एकम से ही नया वर्ष शुरू होता है।

जब कलियुग से सतयुग की शुरुआत होती है तब श्रावण वदी एकम ही होती है तभी से नए युग की शुरुआत मानी जाती है। और वहीं से नया साल शुरू होता है। वैसे जैन धर्मावलंबी वीर निर्वाण से भी नए साल की शुरुआत मानते हैं। इसी तरह बौद्ध धर्मावलंबी बुद्ध निर्वाण दिवस से नए साल की शुरुआत मानते हैं। मुस्लिम समाज इंतकाल से तथा सिख समाज गुरुनानक देव के स्वर्गवास दिवस से नए साल की शुरुआत मानते हैं।

हिन्दुस्तानी समाज विक्रम सम्वत् को सर्व मान्य कर चलता है क्योंकि श्री राम, कृष्ण का कोई पुख्ता जन्म सम्वत् या निर्वाण सम्वत् मिलता नहीं इसलिए राजा विक्रमादित्य से जो सम्वत् चला आ रहा है। उसी दिन चैत्र शुक्ला एकम को नया साल मानते हैं। उसी दिन अपने बिजनेस के खाते बगैर डालते हैं। वही कैलेंडर भी चलता है लेकिन वैसे पूरे वर्ल्ड में अब एक ही सन् चलता है। वह ईसामसीह का बलिदान दिवस। अब पूरे संसार में यह सन् सब कामों में मान्य हो चुका है। अंग्रेजी शासन चला गया लेकिन अंग्रेज लोग अपना वर्चस्व सब तरह से कायम कर गए। इस दृष्टि से जनवरी 2007 से नया वर्ष चालू होता है। इस नए वर्ष में हम पूरी सृष्टि के लिए यही चाहते हैं कि सब सुखी हों। सब नीरोग हों। सब अपने विचारों को पवित्र बनाएं। किसी के दिल में, किसी के प्रति कुलपित भावना नहीं हो। कोई किसी का बुरा न चाहें। जीवन में जो विघ्न-बाधाएं आ रही हैं वे सभी की खत्म हों। पूरा संसार एक कुटुम्ब की तरह प्रेम और सौहार्द से रहें।

निर्मला पुगलिया

व्यवसाय ध्यान और योग का



○ आचार्य रूपचन्द्र

मैं उन दिनों भारत की राजधानी दिल्ली में था। एक दिन अचानक एक परिचित संत मित्र मिलने के लिए आ गए। कई वर्षों बाद मिलना हुआ था उनसे। सारा हुलिया ही उनका बदला हुआ था, सिर पर लंबे-लंबे बाल, छाती तक लटकरही प्रभावशाली दाढ़ी, गले में सोने में मढ़ी हुई रुद्राक्ष की माला, आजानु रेशमी भगवां लबादा, हाथों में स्वर्ण-मण्डित छड़ी, पांवों में शानदार कीमती चप्पलें। पहले क्षण तो मैं उन्हें पहचान ही नहीं सका।

बड़ी आत्मीयता और सहजता से वे मेरे से मिले। उनकी विदेश यात्रा के बारे में पहले ही सुन-पढ़ चुका था। विदेश यात्रा के अनुभवों का प्रसंग चला। वे बड़े विश्वास और विजय-गर्वित स्वर में बोले-यहां कहां व्यर्थ में अपनी शक्ति खपा रहे हैं आप? विदेश चलिए और देखिए कितनी मांग है वहां पर भारतीय संन्यासियों की। जिस किसी भारतीय संन्यासी को देखा है कि गुड़ पर मक्खियों की तरह वहां भीड़ इकट्ठी हो जाती है। अपने कमरे के बाहर योग-प्रशिक्षण केन्द्र का सूचना-पट्ट लगा दीजिए, कहीं जाने की जरूरत नहीं, किसी के आगे हाथ फैलाने की जरूरत नहीं, सहयोग के लिए किसी के मुंह की ओर ताकने की जरूरत नहीं। लोग स्वयं आ जाएंगे, आपसे संपर्क करेंगे, पूरी कीमत देकर आपसे "योगा" सीखेंगे, अत्यंत सरलता-निश्छलता से उन्होंने कहा-आप मुझे तो जानते ही हैं। योग और ध्यान के बारे में कितना जानता हूं। तीन वर्ष पहले संयोगवश, जर्मनी जाना हो गया। आज मेरे वहां चार योगा केन्द्र चल रहे हैं। करोड़ों की सम्पत्ति है। खूब ठाठ का जीवन जीता हूं। न आराम की कमी, न सम्मान की। न यहां जैसा दमघोटू वातावरण और न ही यहां के संतों महंतों की आपसी रस्सा कशी। सब तरह से बहुत ही उपयुक्त और श्रद्धा जिज्ञासा भरा वहां का मानस है।

अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए वे बोले यहां तो ऐसे लगता है कि जैसे हम बिना भूख ही लोगों को भोजन परोसे जा रहे हैं। बिना प्यास ही पानी पिलाने का आयास कर रहे हैं। लोग कहते हैं हमें नहीं चाहिए भोजन। हम खाना नहीं चाहते। लेकिन हम हैं कि पीछे पडे हैं कि तुम्हें भूख हो या न हो, तुम खाना चाहो या न चाहो पर हम तुमको भोजन खिलाकर ही सांस लेंगे। तुम यदि आश्रम में मंदिर और धर्म स्थान में आये हो तो हम खिलाकर ही सांस लेंगे। तुम यदि आश्रम में, मंदिर और

धर्म स्थान में नहीं आओगे तो हम लाउडस्पीकर से तुम्हें घर बैठे सुनाएंगे। पर तुमको भगवद्गीता या रामायण, महावीर-वाणी या सन्त वाणी को सुनना ही होगा। यह है यहां का निराशाजनक चित्र और एक वहां का आशा और उत्साहजनक चित्र। इसके साथ ही उन्होंने एक तीखी मुस्कान फेंकते हुए कहा-वहां से एक सफल यात्रा से लौटने पर, पांच-दस गोरी चमड़ी वाले भक्तों को साथ ले आने पर, यहां पर भी आपका मूल्य बढ़ जाएगा। लोग आपकी साधना के समक्ष नतमस्तक हो जाएंगे। आप एक पहुंचे हुए योगी-ध्यानी की तरह सर्वत्र सम्मान पाएंगे। आज यहां प्रतिष्ठित होने के लिए भी वहां का प्रमाण-पत्र अधिक उपयोगी सिद्ध होता है।

बड़ी आत्मीयता से, बिना किसी लुकाव-छिपाव के उन्होंने सब कुछ बिल्कुल सच-सच बताया था। वैसे मैं उन्हें एक लंबे समय से बहुत निकटता से जानता हूं। सिवाय कुछ योगासनों के उन्हें शायद ही कुछ आध्यात्मिक ज्ञान हो किन्तु आज वे महान योगाचार्य के रूप में प्रतिष्ठा पा रहे हैं, विदेशों में अनेक योग-प्रशिक्षण केन्द्रों का सफल संचालन कर रहे हैं। वहां से प्राप्त लाखों रूपयों से वे अब भारत में एक विशाल रमणीय आश्रम का निर्माण भी करवा रहे हैं।

मैं प्रभावित था उनके सहज-सरल एवं निश्छल व्यक्तित्व से। किन्तु जो कुछ जानने को मिला, उससे मन वितृष्णा से भर गया। सवाल उन मित्र-संन्यासी का नहीं है, पर योग और ध्यान के नाम पर चलने वाली व्यावसायिक मानसिकता का है। इस पवित्र नाम से भी धन बटोरने की मनोवृत्ति का है, ध्यान-योग जैसी आत्म-बोधी प्रणाली से भी सम्प्रदाय और परंपरा के घृणित पोषण का है। आज ऐसा लग रहा है अधिकांश मुनि और आचार्यगण इसी कुत्सित मानसिकता के शिकार हो रहे हैं। एक तीव्र प्रतिस्पर्धा सी लगी है ध्यान और योग के निर्यात की और अपार धन वैभव के आयात की। एक कुटिल षडयंत्र चल रहा है ध्यान और योग के पवित्र नाम पर साम्प्रदायिक जहर फैलाने का, नींव हिलते हुए संप्रदाय के खंडहर को कुछ खंभे लगाकर पुनर्जीवन देने का।

अभी कुछ समय पहले एक अंग्रेजी पत्रिका में चौंकाने वाला एक निबंध छपा था। निबंध के लेखक थे एक विदेशी पत्रकार और निबंध का विषय था-"विदेशों में ध्यान योग का प्रचार करने वाली भारतीय धर्म संस्थाएं" योग ध्यान केन्द्रों के उद्देश्यों एवं गतिविधियों के विस्तृत आंकड़े देते हुए उन्होंने लेख के अंत में एक वाक्य कुछ इस प्रकार का निष्कर्ष दिया-"इन सभी योग संस्थाओं का एक ही उद्देश्य है, तनाव ग्रस्त पश्चिम का लाभ उठाते हुए अधिक से अधिक धन बटोरना।"

यह एक विचित्र अन्तर्विरोध ही है कि धन वैभव से उत्पन्न तनाव और अशांति से मुक्ति दिलाने की सगर्व उद्घोषणा वे कर रहे हैं, जिनका अपना चित्त धन वैभव को बटोरने में विलुब्ध है। किन्तु यह विलुब्ध चित्त—वृत्ति आखिर कब तक निर्दोष पवित्र हृदयों का क्रूर शोषण करती रहेगी, यह एक गंभीर चिंता का विषय है।

दिल्ली की ही एक दूसरी घटना है। एक केनेडियन लड़की अपने भारतीय मित्र डाक्टर के साथ मुझे से मिलने आई। वह कुछ ही समय पहले एक तथाकथित भगवान के विदेशी शिष्य समुदाय के साथ भारत यात्रा पर आई थी। उसने अपनी जो राम कहानी सुनाई, उसके स्मरण से आज भी मैं कांप उठता हूं। उसने बताया किस प्रकार उस तथाकथित भगवान ने अपनी तथाकथित अलौकिक शक्तियों का विज्ञापन प्रेस, रेडियो, टेलीविजन के माध्यमों से करवाया। उन सब विज्ञापनों का सार यही था कि भगवान के साक्षात् दर्शन के इच्छुक व्यक्ति इनसे मिलें।

क्योंकि ये भगवान के साक्षात् अवतार हैं। मेरे मन में बचपन से ही भगवद् दर्शन की तीव्र लालसा थी। भारत के फकीरों, योगियों और भगवानों के अलौकिक चमत्कारों के प्रभाव और वर्तमान के आकर्षक विज्ञापन ने मुझे उन तथाकथित भगवान के चरणों में पहुंचा दिया।

यहीं से प्रारंभ हुआ मेरे दुःखद दुर्भाग्य का सिलसिला, जिसके कुटिल चंगुल से मैं अब इन डाक्टर महोदय की कृपा से छूट पाई हूं। भगवद्-दर्शन से पहले गुरु मंत्र लेना जरूरी था। गुरु-मंत्र के साथ ही मुझे पीने को चरस दिया गया। सिगरेट पीने की आदत मुझे पहले से ही थी। इसलिए चरस पीने में मुझे न कोई ऐतराज ही हुआ, न कोई कठिनाई ही। चरस के पहले ही कश में मैं जैसे किसी दूसरे ही लोक में पहुंच गई। एक स्वर्गीय आनन्द के निर्झर में उपर से नीचे तक मैं नहा गई। किसी अलौकिक सुखानुभूति से तन-मन भर गया। मुझे ऐसा लगा, मैं सचमुच ही अवतार पुरुष के सान्निध्य में पहुंच गई हूं।

किन्तु मेरा यह सुखद अनुभव मृग-मरीचिका ही साबित हुआ। धीमे-धीमे मोह भंग होने पर मुझे पता चला कि मैं किस प्रकार एक कुत्सित षड्यंत्र की शिकार हो गई हूं। जहां चरस के पहले कश ने मुझे किसी दिव्य-लोक में पहुंचा दिया था, वहां अब कश पर कश लेने पर भी जैसे कोई असर ही नहीं हो रहा था। किन्तु मेरी उस मिथ्या भाव-समाधि अवस्था का लाभ तथाकथित भगवान ने अवश्य उठाया। परिणामतः मैं तन-मन-धन सब तरह से लुट गई हूं। इसी

सिलसिले में वे तथाकथित भगवान भारत में अपना प्रभाव जमाने के लिए गोरी चमड़ी वालों को जहाज में भरकर यहां ले आए। मेरी स्थिति उस कबूतर के समान थी, जो न तो कबूतरखाना छोड़ सकता है और न भीतर चैन से रह ही सकता है। सबके साथ मुझे भी इस नुमाइश में भारत आना पड़ा। किंतु यह बहुत अच्छा ही हुआ। यहां संयोगवश इन डाक्टर महोदय से मेरा संपर्क हुआ, जिनके साहसपूर्ण सहयोग से ही मैं उन तथाकथित भगवान के कुटिल चंगुल से मुक्त हो सकी। यह कहते-कहते उसकी आवाज भर उठी। उस केनेडियन युवती की घटना से मन को गहरी ठेस लगी।

आश्चर्य यह है जो स्वर्ग धन-वैभव के तनाव से चिंतित हैं, वे औरों को चिंता एवं तनाव-मुक्त कैसे करेंगे? जो स्वयं संप्रदाय एवं परंपरा के रोग से ग्रस्त हैं, वे दूसरों को कैसे मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करेंगे? इन भगवानों, योगियों एवं संतों के जीवन को नजदीक से देखने पर एक बात दिन के उजाले की तरह स्पष्ट हो जाएगी कि कोई धन-संपत्ति के ज्वर से पीड़ित है, कोई नाम यश प्रतिष्ठा के रोग से आक्रांत है, कोई सांप्रदायिक आग्रह से विदग्ध है, तो कोई अपनी दमित-कुत्सित वासना की भूख से उद्वेलित है। इस भूख को ध्यान-योग के नाम से तृप्त करने की बड़े ही लज्जाजनक ढंग से कोशिश की जा रही है।

प्रश्न होता है कि योग-ध्यान की इस भयावह स्थिति का कारण क्या है? इसका एक ही कारण है योग ध्यान का व्यवसायीकरण होना। कोई भी विद्या जब व्यवसाय का रूप ले लेती है, तब वह अपनी पवित्रता खो देती है। अनेक प्रकार की विकृतियां विसंगतियां उसमें पनप जाती हैं। कला हो या शिक्षा, सेवा हो या चिकित्सा, तंत्र मंत्र हो या योग-ध्यान, इनमें प्रवाहशीलता और तेजस्विता तभी रह पाती है, जब तक ये साधना के पंखों पर उड़ान भरते हैं। जब ये व्यवसाय से जुड़ जाते हैं, तब उनकी प्रखरता और प्राणवत्ता समाप्त हो जाती है। भारत ने इसलिए अपनी हर विद्या के साथ साधना और तप को जोड़ा। यही कारण है कि उसकी प्राचीन कला, संस्कृति, शिक्षा और चिकित्सा विज्ञान अपने में मौलिक सृजनधर्मिता लिए हुए था। किन्तु कोई भी विद्या जब साधना और तप से हटकर व्यवसाय और प्रदर्शन के साथ जुड़ जाती है, तब उसमें बाहरी चमक-दमक अवश्य बढ़ जाती है, पर वह निस्तेज और निष्प्राण हो जाती है। साधना में अधिक भार गुणात्मकता पर होता है, व्यवसाय में संख्या और प्रदर्शन पर होता है। संख्या और प्रदर्शन के व्यामोह में गुणात्मकता को रख पाना आकाश-कुसुम के समान है।

इस स्थिति में व्यवसाय प्रधान कला या विद्या का न उद्देश्य ही पवित्र रह पाता है, न साधन भी शुद्ध रह पाता है। वहां चिंता एकमात्र अपने-अपने व्यवसाय की होती है, न गुणात्मकता की, न साधन-शुद्धि की और न ही उद्देश्य की पवित्रता की। इसीलिए व्यवसाय को लोकप्रिय बनाने के लिए हर प्रकार के हथकंडे अपनाए जाते हैं।

आज यही हाल योग और ध्यान का हो रहा है। शिक्षा कला और सेवा व्यवसाय के हाथों में पड़कर, पवित्रता और गरिमा पहले ही खो चुके थे, अब दुर्भाग्यवश योग और ध्यान व्यवसायी हाथों में पड़ गए हैं। अपनी-अपनी कंपनियों के लेबिल लगाकर हर कोई बाजार में खड़ा है। इस स्थिति में योग और ध्यान का भी वही हथकंडा होने वाला है, जो अन्यान्य विद्याओं का हुआ है क्योंकि हर योगी महात्मा की चिंता योग और ध्यान की पवित्रता पर नहीं, अपने लामांश पर है।

अपनी पश्चिम बंगाल की पद यात्रा के मध्य एक ऐसे योगी से मिलना हुआ, जिसके पश्चिमी जर्मनी की बैंक में करीब 80लाख रुपये जमा थे। उनको सबसे बड़ी चिंता यह थी कि उन रूपयों को भारत में कैसे लाया जाए। सही तरीके से रूपये लाने पर कुल धन का एक बड़ा हिस्सा "कर" के रूप में चुकाना पड़ता है, जो वे किसी कीमत पर देना नहीं चाहते थे। कोई ऐसा सही गलत रास्ता खोज रहे थे, जिससे बिना "कर" चुकाए रूपया देश में लाया जा सके। मैं उनकी चिंता से चकित था। जहां तक योग का सवाल है, निःसंदेह हठयोग पर उनका पूर्ण अधिकार था। अनेक चामत्कारिक यौगिक क्रियाएं वे अत्यंत कुशलता से संपादित करते थे, जिनमें एक हाथ की नाड़ी की गति बंद और दूसरे हाथ की नाड़ी की गति सामान्य, दोनों हाथों की नाड़ी की गति बंद और फिर हृदयगति बंद करने तक के खतरनाक प्रयोग वे सफलतापूर्वक प्रदर्शित करते रहे थे। खूब सधा हुआ था शरीर और श्वास तंत्र। किन्तु अर्थ के प्रति एक उदग्र आकर्षण भी उनके चित्त में सांप की तरह कुंडली मारे बैठा था। अपनी यौगिक-सिद्धियों के बल पर अर्जित विपुल धनराशि को किसी भी मूल्य पर वे छोड़ना नहीं चाहते थे। इसी कारण एक योगी की निःस्पृहता तेजस्विता और सहज उंचाई की झलक उनके चेहरे पर गायब थी। सारा योगबल उस अर्थ-लाभ में निष्प्रभ था।

भारतीय संस्कृति में इस बात पर निरंतर बल दिया जाता था कि कला, शिक्षा और चिकित्सा अर्थ लाभ के साथ प्रत्यक्षतः नहीं जुड़े। निःस्वार्थ सेवा को केन्द्र में रखा जाए। इसका अर्थ यही था कि वे साधना और तप के साथ जुड़े रहे।

आज की संपूर्ण समाज व्यवस्था में जीवन धारण के लिए आवश्यक अंग कला, शिक्षा और चिकित्सा साधना और तप के साथ कैसे जुड़े, चिंतनीय है। किंतु इससे भी अधिक गंभीरता से विमर्षणीय यह है कि ध्यान योग को इस व्यावसायिक कुटिलता और सांप्रदायिक चालबाजियों से कैसे बचाया जाए। ध्यान-योग के बढ़ते हुए हंगामों में यदि इसका उत्तर नहीं खोजा गया तो आदमी को इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ेगी, यह असंदिग्ध है।

सच्चा ज्ञान

स्वभाव परिवर्तन

एक राजपूत घोड़े पर चढ़कर एक दिन कहीं जा रहा था। मार्ग में एक गरीब मिला। मध्याह्न का समय होने से धूप बहुत तेज थी। कुछ दूर तक दोनों साथ-साथ चले। उस गरीब के पैर जल रहे थे। उसने राजपूत से कहा, "यदि अपने जूते मुझे दे दो तो..."

राजपूत को उस पर दया आ गई। उसने अपने जूते खोलकर उसे दे दिये और वह आगे निकल गया।

राजपूत के कुछ दूर चले जाने पर उस गरीब ने सोचा कि राजपूत बहुत भला आदमी है। मेरे द्वारा जूते मांगे जाने पर फौरन उसने जूते दे दिये। यदि मैं जूतों की जगह घोड़ा भी मांग लेता तो मुझे दे देता। यह सोचकर गरीब दौड़ा और राजपूत के निकट पहुंचकर आवाज लगाने लगा, "ओ भाई साहब! ओ भाई साहब!"

राजपूत आवाज सुनकर रुक गया। गरीब तब हाथ जोड़कर कहने लगा, "भाई साहब! मैं पैदल चल रहा हूँ। कृपया यह घोड़ा भी मुझे दे दो।" राजपूत ने बिना कुछ बोले घोड़े की लगाम भी उसे थमा दी और आगे चल पड़ा।

गरीब घोड़े पर चढ़ थोड़ी दूर चला कि उसने फिर आवाज लगायी, "ठहरिये, गरीबनिवाज! ठहरिये!" राजपूत साश्चर्य पैर रोकते हुए बोला, "क्यों भाई! फिर क्या जरूरत पड़ गई।"

गरीब झट नीचे उतर जूते एवं घोड़े की लगाम उसे थमाते हुए बोला, "दानवीर! आपकी दान-वीरता तो मांगने पर फिर भी कुछ दे देगी, मगर मेरे मन की गरीबी कहां मिटेगी, क्योंकि भिखमंगी ही जिसका स्वभाव बन गया है?"

नमकहराम

○ संघप्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

सेठजी अपना-हिसाब-किताब संभाल लो। मैं अपना काम अलग करूंगा। मोहन! क्या कह रहे हो? हिासाब किसको संभला रहे हो। मैंने तो तुम्हें ही अपना लड़का समझा है। जब तुम यहां आए थे। तब तुम्हारा यहां कौन था। मैंने तुम्हें फटेहाल देख कर आश्रय दिया। अपने इकलौते लड़के सतीश से भी ज्यादा लाड़-प्यार दिया। सारा काम काज सिखाया। अपने लड़के से अधिक तुम पर विश्वास किया। अपने लड़के के बराबर तुम्हें पढ़ाया। तुम्हें सब तरह की सुख-सुविधाएं दीं। तुम्हारे और सतीश में किसी प्रकार का भेदभाव नहीं रखा।

आज जब सतीश के आकस्मिक निधन के सदमे से मेरा शरीर जर्जरित हो गया है, अवस्था और बीमारियों ने मुझे अशक्त बना दिया है, तब तुम कहते हो मैं अपना काम अलग करूंगा। यही फर्ज है तुम्हारा? उन दिनों को याद करो जब तुम अनाथ थे। कोई तुम्हें आश्रय देने वाला नहीं था। तुम दर-दर की ठोकरें खा रहे थे और तुम्हारे रिश्तेदार तक तुम्हें सहारा देने को तैयार नहीं थे। तुम्हारी भर्राई आवाज और रूआंसे चेहरे को देखकर मेरा संवेदनशील मानस पसीज गया। मैंने तुम्हें गले लगाया। छाती से चिपकाया। मातृविहीन शिशु को मां-बाप का सा प्यार दिया और अपनत्व देकर सब तरह से योग्य बनाया। सतीश की ओर उतना ध्यान नहीं दिया जितना ध्यान तुम्हारे विकास और उन्नति की तरफ दिया। उसका यह नतीजा निकला कि तुम ऐसी विपत्ति के समय मुझे छोड़ रहे हो। अलग काम करने की नौबत क्यों आई, जबकि तुम्हें पर्याप्त तनखाह मिलती है, बिजनेस में भी तुम्हारा हिस्सा डाला हुआ है। फिर अलग काम की बात क्यों उठी? सेठजी हिस्सा तो मेरा चार आने का है और मेहनत सारी मेरी ही है। इतनी मेहनत करके मैं साल में लाखों रूपये कमाकर देता हूं। फिर क्यों न अपनी मेहनत का फल खुद ही भोगूं।

अरे मोहन! कैसी बातें करता है। आज से ही कल हो गया। मेहनत तेरी है तो क्या हुआ पूंजी तो मेरी है और जो मैं शुरू से तुम्हें काम करना नहीं सिखाता तो क्या आज तुम इतने होशियार हो जाते। शुरू के दिनों की याद करो। संकट के समय किए गए किसी के उपकार को कभी नहीं भूलना चाहिए।

सेठजी कौन किसी का भला करता है और कौन किसी का बुरा। सब अपने-अपने नसीब से होता है। मेरा भाग्य साथ नहीं देता तो क्या आप मुझे सहारा देते? आपका इकलौता लड़का गुजर गया और आप बूढ़े और बीमार हैं तो मैं क्या करूं। मुझे तो अपना भविष्य देखना है। आपके लिए मैं अपना भविष्य

अंधकारमय नहीं बना सकता। मैंने आपके साथ कोई धोखा नहीं किया है। कोई चोरी या डाका नहीं डाला है। आपके यहां कब तक काम करूं, यह मेरी मर्जी है। मैंने कोई जीवन भर का ठेका नहीं ले रखा है, आप मेरा हिासाब कर दें और अपना काम संभाल लें।

मोहन! तुमने कोई धोखा नहीं दिया और न कोई चोरी या डाका ही डाला है, लेकिन समय का नाजायज लाभ उठा रहे हो। क्या यह धोखे से कम है? इंसानियत के नाते तुम्हें आदमी की मजबूरी को समझना चाहिए। आज तक काम छोड़ने की बात नहीं उठी, आज ही ऐसी क्या घटना घट गई जो कि तुम्हें काम छोड़ने के लिए मजबूर होना पड़ रहा है। जब कि समय समय पर मैंने तुम्हारी तनखाह भी बढ़ाई है, बोनस भी देता रहा हूं। साथ में तुम्हें व्यापार में चार आने का हिस्सेदार भी बना लिया है। इससे अधिक तुम और क्या चाहते हो? सेठजी मैंने आपसे साफ कह दिया है। आप अपना काम संभालिए। मैं अब आपकी पराधीनता में नहीं रह सकता। अपना स्वतंत्र धंधा करके नाम कमाउंगा, दाम कमाउंगा। अच्छा मोहन! तुम्हें अलग धंधा करना ही है तो दो चार महीने बाद कर लेना। इतने में मैं अपने भतीजे को बुलाकर सारा काम संभला दूंगा। ग्राहकों का हिासाब भी पूरा हो जाएगा।

नहीं सेठजी! अब मैं यहां एक दिन भी और नहीं ठहर सकता। आप अभी अपना चार्ज संभाल लीजिए।

मोहन! ऐसी क्या बात हो गई। आदमी ही आदमी के काम आता है। तुम जब असहाय थे, उस समय यदि मैं सहारा नहीं देता तो क्या आज तुम यहां तक पहुंच जाते।

सेठजी! मैं आपका किसी भी तरह का अहसानमंद नहीं हूं। मैं खड़ा हुआ हूं तो अपनी करामात के बल पर हुआ हूं।

मोहन! उस दिन तुम्हारी करामात कहां गई थी। जिस दिन तुम्हारे फटे पुराने कपड़े बदबू मार रहे थे। मुंह पर मक्खियां भिन-भिना रही थी। कोई तुम्हें अपनी दूकान पर खड़ा तक नहीं होने देता था? ?

मोहन ने अपनी पिछली दुर्दशा की परतें उधड़ती देखकर अपना सारा सामान उठाया और सेठजी की दूकान के सामने अपनी दूकान खोल ली। मोहन ने कई सालों से सेठजी का व्यापार संभाल रखा था और सेठजी ने मोहन को व्यापार के सारे गुर सिखा दिए थे। मोहन ने उन्हीं गुरों से सेठजी के ग्राहकों को अपनी ओर मोड़ लिया इस तरह मोहन का व्यापार चमक उठा और धीरे-धीरे सेठजी का व्यापार चौपट हो गया।

ब्रांकाइटिस एक सरल तीव्र रोग

○ डॉ. विमल कुमार मोदी

ब्रांकाइटिस एक तीव्र रोग है, जो शरीर में विजातीय द्रव्य अत्यधिक मात्रा में संगृहीत हो जाने के फलस्वरूप उससे मुक्ति पाने के लिए शरीर का एक प्रयास है। ब्रांकाइटिस में श्वासनली और श्वसनी की श्लेष्मा झिल्लियां लाल हो जाती हैं, अवरुद्ध हो जाती हैं। तथा कफ और म्यूको पस से आवरित हो जाता है यह श्लेष्मा छोटी श्वसनी से रिसता है। कुछ छोटी श्वसनियां विस्तीर्ण हो जाती हैं। इसमें श्लैष्मिक ग्रंथियां सूज जाती हैं।

इस रोग में प्रारंभिक लक्षण मामूली जुकाम का होता है। पहले सिर में दर्द, आलस्य, इसके बाद धीमा बुखार, सीने में गरमी मालूम होना, स्वर भंग और श्वास कष्ट होता है। प्रारंभ में सूखी खांसी होती है, फिर फेनकी तरह और अंत में पीले रंग का बलगम निकलता है। जिह्वा अति गंदी हो जाती है और पेशाब परिणाम में कम होने लगता है।

फिर दूसरी अवस्था में श्वास कष्ट बढ़ जाता है, गले में घरघराहट होती है तथा ज्वर आ जाता है। कभी-कभी ज्वर बढ़कर 104 डिग्री तक हो जाता है। रोगी को ठंडा और लसदार पसीना होता है। दोनों गाल पीले या नीले हो जाते हैं। जिह्वा सूखी या रूखी हो जाती है। पेशाब की मात्रा कम हो जाती है तथा रोगी के हाथ पैर ठंडे रहते हैं। ब्रांकाइटिस का चार-पांच दिनों में घट जाना अच्छा है, नहीं तो रोग में अनेक जटिलताएं उत्पन्न हो जाती हैं।

ब्रांकाइटिस प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि से अत्यंत सरल रोग है। यदि इसका उपचार प्राकृतिक ढंग से अन्य तीव्र रोगों के समान किया जाये, तो रोग मुक्त होने पर रोगी का स्वास्थ्य अपेक्षाकृत अच्छा हो जाता है और रूग्नावस्था में भी किसी प्रकार की जटिलता आने की आशंका नहीं रहती।

रोगी के शरीर से विजातीय द्रव्य कम करने की दृष्टि से रोगी के पेट पर आधे घंटे मिट्टी की पट्टी रखने के बाद एनिमा देना चाहिए। इससे रोगी का पेट साफ होगा और पूरे शरीर के अवरोधन में कमी आयेगी। यदि रोगी को 104 या 103 डिग्री ज्वर हो, तो यह मिट्टी की पट्टी उसका ज्वर तत्काल 1-2 अंश कम कर देगी और रोगी को बड़ी राहत मिलेगी।

मिट्टी की पट्टी बनाने के लिए साफ मिट्टी को पीस लेना चाहिए और उसे आटे की तरह ठंडे पानी में गूंधकर पेडू पर एक इंच मोटी लगाना चाहिए। पेट

पर मिट्टी लगाने के बाद उसके उपर कंबल या मोटे ऊनी कपड़े का एक टुकड़ा डालकर मिट्टी ढक देना चाहिए।

प्रारंभिक अवस्था में ही, यदि रोगी 2-3 दिनों का उपवास कर ले, तो वह तुरंत रोग मुक्त हो जायेगा और रोग में किंचित जटिलता न आयेगी। यदि रोगी को ज्वर आ गया हो, तब तो उसे निश्चित रूप में भोजन बंद ही कर देना चाहिए। उपवास काल में रोगी को पानी पर्याप्त मात्रा में पिलाना चाहिए। पानी अधिक मात्रा में पिलाने से रोगी को शांति मिलेगी और पेशाब की मात्रा बढ़ने से विजातीय द्रव्य शरीर से निकलने में सहायता मिलेगी तथा रोगी को तत्काल आराम के लिए पैरों का गरम स्नान दिया जा सकता है। ब्रिटेन के विश्व विख्यात एलोपैथिक चिकित्सक सर विलियम ओस्लर ने अपनी पुस्तक 'द प्रिंसिपल्स एंड प्रैक्टिस आफ मेडिसिन' में तीव्र ब्रांकाइटिस में पैरों के गरम नहाने की बात कही है। इसके लिए एक बाल्टी में सहने होने योग्य गरम पानी लेना चाहिए। उसमें रोगी को कुर्सी पर बिठाकर, पैर डालकर रोगी को चारों ओर से गले से कंबल लपेट देना चाहिए। कंबल लपेटते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि स्वयं बाल्टी भी कंबल के घेरे के अंदर आ जाये। फिर रोगी के सिर को थोड़ा गीला करके उस पर ठंडे पानी में भीगी तौलिया रख देना चाहिए और ठंडा पानी डालकर तौलियां ठंडी करते रहना चाहिए। बाल्टी के पैरों का तापमान बनाये रखने के लिए, बाल्टी में बराबर गरम पानी मिलाते रहना चाहिए। 20 मिनट तक यह स्नान देने के बाद रोगी का पूरा शरीर ठंडे पानी से गीली तौलिया से पोंछकर उसका कपड़ा बदलकर, बिस्तर पर लिटाकर कंबल ओढ़ा देना चाहिए।

सांस की क्रिया में रोगी को आराम मिले, इसके लिए रोगी को सीने की गीली पट्टी भी दी जा सकती है। इसके लिए करीब एक बालिशत चौड़ी सूती कपड़े की पट्टी इतनी लंबी लेनी चाहिए कि सीना पूरी लिपट जाये और दोनों कंधों से होकर भी सीने को ढक लें। उस पट्टी का हवा से संबंध विच्छिन्न हो जाये। यह पट्टी 45 मिनट से 1 घंटे तक बांधी जा सकती है। यह ठंडी पट्टी सीने का अवरोध पूरा-पूरा बहुत जल्दी समाप्त कर देगी।

ब्रांकाइटिस के रोगी के संबंध में मुख्यतः ध्यान रखने की बात और है। वह यह कि ब्रांकाइटिस का रोग श्लेष्मा से संबंधित रोग है। अतः श्लेष्माविहीन भोजन उसके लिए हितकर है। दूसरी बात ध्यान में रखने की यह है कि रोग का कारण शरीर में क्षार की कमी तथा अम्ल की वृद्धि है। अतः रोगी का भोजन क्षारवर्द्धक भोजन है-सभी प्रकार की फल सब्जियां, चोकरदार रोटी आदि, और

सुधांशु महाराज का प्रवचन

जिस कर्म सिद्धांत के विषय में हम लोग एक विचार कर रहे हैं, ऐसा माना जाता है कि हर कर्म एक क्रिया है, लेकिन हर क्रिया कर्म नहीं। जो भी मनुष्य करता है उसके बीज अतः करण पर अंकित होते हैं। इस जन्म में अपना फल दे दें तो हर कर्म अपना फल देने के बाद खत्म हो जाता है। जब तक कर्म अपना फल नहीं देता वह खत्म नहीं होता। कहीं न कहीं चाहे इस जन्म में या अगले जन्म में वह सामने आता जरूर है, इसलिए दुनिया में भले ही समाजवाद आए या पूंजीवाद आए या कोई और व्यवस्थाएं न एक बाप के बेटे एक जैसे हैं, न एक गड की बछिया एक जैसे दूध देने वाली बनती है, जैसे एक गुरु की कक्षा में पढ़ने वाले विद्यार्थी, एक जैसे प्रतिभावान नहीं होते।

एक जैसा धन, एक जैसा साधन, एक जैसा सामर्थ्य, सुविधाएं सब देने के बाद भी व्यक्ति एक जैसा नहीं रहता। एक जैसे मकान में रहकर भी एक जैसा सुख सब नहीं भोग पाते। एक ही पद पर बैठा हुआ एक आदमी इज्जत प्राप्त कर लेता है, दूसरा नहीं प्राप्त कर पाता, क्योंकि बाहर से आप कुछ भी ठीक कर लेना, जो व्यवस्था परमात्मा की है जो कर्म का विधान है वह अपना कार्य करेगा ही। एक समृद्ध मां-बाप की बेटियां अमीर घरों में ब्याही गई, एक बहुत खुश है और एक खुश नहीं है। मां-बाप धन देकर बच्चे का भाग्य उंचा करने की कोशिश करते हैं कि हमने किस्मत बना दी उसकी, लेकिन किस्मत लिखने वाला इंसान नहीं है लिखने वाला विधाता है और जो वह लिखता है, उसके अनुसार जीवन में सामने आता जरूर है। समृद्धि दी गई, गरीबी होने में देर नहीं लगेगी, आदतें वैसी खराब पड़ जाएंगी, जैसे लोगों के बीच बैठोगे वैसी संगति का चुनाव कर लोगे। संगति और आदतें वहीं आपको ले जाएंगी जहां दो दिन में ही सारी कमाई हुई दौलत हाथ से जाएगी, इसलिए भाग्य निर्माता मनुष्य नहीं है। कोई मनुष्य किसी का भाग्य निर्माण नहीं कर सकता है। मनुष्य हमेशा ही दूसरों को दोष देता है कि मैं दूसरे की वजह से दुख भोग रहा हूं, लेकिन याद रखना चाहिए कि कहीं न कहीं हमारा कर्म है। तीन तरह के कर्म हैं—जो किया जा रहा है वह क्रियामण है। नौ सौ कर्म ऐसे हैं जो आज ही आपको फल देकर खत्म हो जाते हैं। सौ ऐसे हैं जो आपके खाते में जुड़ जाते हैं। दस दिन बाद, बीस दिन बाद, महीने बाद, साल बाद, दस साल बाद, उनमें कोई फल देगा, कोई तीन महीने बाद देना, कोई दस दिन बाद देगा। उसके बाद भी जो बच जाएंगे, हो सकता है कि कुछ ऐसे

अम्लकारक भोजन है—मैदा, चीनी, मसाले, चाय आदि। अतः रोगी को इस अस्वस्था में जितना भी फल और जितनी बिना मिर्च-मसाले की पकाई सब्जी दी जायेगी, उतना ही शीघ्र स्वास्थ्य लाभ करेगा। विटामिन-सी का एक गुण शरीर से विष निकाल फेंकना है। अतः विटामिन सी वाले फल तथा मौसमी रोगी को स्वास्थ्य लाभ करने में सहायक होगा। पर, भोजनों की खोज की इस चर्चा के साथ-साथ यह फिर कह देना चाहूंगा कि यदि रोगी दो-तीन दिन का उपवास कर ले तो सर्वोत्तम है। उपवास—काल में अधिक मात्रा में पानी पिलाना आवश्यक है और नित्य 9-10 बजे के करीब पेट पर मिट्टी की पट्टी रखकर एनिमा देना आवश्यक है। उपवास-समाप्ति के बाद भी जब तक रोगी पूर्ण स्वास्थ्य लाभ न कर ले, एनिमा का क्रम बराबर जारी रखना चाहिए।

इस उपचार से रोगी स्वास्थ्य-लाभ जल्दी करेगा, स्वास्थ्य लाभ के बाद उसे कमजोरी नहीं आयेगी और बाद में उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहेगा। प्राकृतिक चिकित्सा किसी औषधि से रोग के लक्षण दबाता नहीं है, वरन् रोग के मूल कारण को दूर कर रोगी को स्वास्थ्य लाभ कराता है।

समय का मूल्य

एक राजा शिकार खेलते-खेलते भटक गया। साथी बिछुड़ गये। राजा हैरान हो गया। पथ-श्रम से थका, भूख-प्यास से व्याकुल हो गया। भटकते-भटकते वह एक छोटे से गांव में पहुंचा।

गांव में प्रवेश करते ही एक घर में जाकर घर-स्वामी से राजा बोला, 'क्या मुझे दो रोटी उपलब्ध हो सकती है, ? एक गिलास चाय मिल सकती है ?

घर-स्वामी ने स्वागत करते हुए कहा, ''हां, आइए और लीजिए।''

ऐसा कहकर दो रोटी और एक गिलास चाय राजा को दी। राजा खाकर बहुत संतुष्ट हुआ और बोला, 'दो रोटी और चाय के दाम कितने हुए ?''

घर-स्वामी ने कहा, ''सौ रुपये!'' राजा आवाक् था। राजा बोला, 'इतनी महंगी दो रोटियां। घर स्वामी ने कहा, '' नहीं रोटियां इतनी मुश्किल नहीं है, परंतु राजा मिलना मुश्किल है।

बच जाएं जो आगे आपके खाते में फिर जुड़ जाते हैं। अच्छे कर्म अच्छा फल देंगे, बुरे कर्म बुरा फल देंगे। सब अपना कार्य करते जरूर हैं। इसी तरह से एक है कर्म, एक है अकर्म और एक है विकर्म। विकर्म वह है जो उल्टा है जो शास्त्र निषिद्ध कर्म आपने कर दिया। शास्त्र में जिसका निषेध है वह कर्म आपने किया तो उसका तो सीधा-सीधा सा फल दुख भोगने का ही है। एक कर्म वह है तो शास्त्रविहीत कर्म है। वे अच्छा फल देने के लिए हैं, लेकिन जिसे कर्म की संज्ञा में न रखा जाए अर्थात् कर्म करते हुए तो आपको बंधन में न डालें, मतलब आप करें भी और उसकी सजा से बच जाएं। आप कर्म करते जाएं दुनिया में रहे, संसार के रिश्ते नाते निभाएं, लेकिन उसमें फंसे नहीं तो वे अकर्म हैं। भगवान श्रीकृष्ण ने उसी के लिए व्यवस्था दी है। उसको करना सीख जाओ। प्रत्येक क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। उस प्रतिक्रिया से बचने की विधि सीखनी चाहिए। किसी ने गाली दी जैसे डाक्टर ने गोली दी, टेबलेट दी, अब अगर उसकी दवाई कोई कम नहीं कर पाई, कोई प्रभाव नहीं हुआ तो कहा जाएगा कि डाक्टर की गोली, टेबलेट बेकार गई, दवाई निरर्थक गई, क्योंकि काम तो हुआ ही नहीं। ऐसे ही किसी ने आपको गाली दी। आपको उससे कोई फर्क नहीं पड़ा और आप आगे से हंसकर चले गए तो उसकी गाली बेकार। तो आप दूसरों की गालियां बेकार करते चलो और आगे से आगे बढ़ते चलो। ऐसी अपने अंदर शक्ति पैदा करो। कोई आपको चिढ़ाना चाहता है, कोई आपको बहकाना चाहता है, कोई जोश दिलाकर गिराना चाहता है, कोई निंदा करके गिराना चाहता है। कोई द्वेष करके गिराना चाहता है, कोई आपको लड़ाई में डालना चाहता है, कोई मुकदमे बाजी में डालना चाहता है, कोई संसार में फंसाना चाहता है, सबके ऊपर उठकर अपने आपको ऊपर उठाना है। इतना होश रखो कि बहाव में बह मत जाना। याद रखना कि जो भी संस्कार आप में बुराइयों के हैं वे और बुराई को खींचने के लिए हैं जैसे कुड़ा, कूड़े को खींच रहा है। वे और बुराईयों को खींचने के लिए आपको प्रेरित करेंगे। बिल्ली जो कोई सफेद बिल्ली हो, सफेद कपड़े पड़नाए, चंदन का टिका लगाएं, फूलों की माला गले में डालकर चांदी के उंचे सिंहासनपर बैठाए और कहे कि बहुत अच्छी बिल्ली है, सच में बहुत अच्छी बनकर बैठी रहेगी। बस इतनी बात होनी चाहिए कि उसके सामने कोई चुहिया गुजरनी नहीं चाहिए, तब तक तो वह भली है। चुहिया अगर उसके सामने से गुजर गई तो माला-वाला गई भाड़ में, कुर्सी गई इधर-उधर, वह कूदेगी और जाकर पहुंच जाएगी वहां जहा चुहिया है।

आप बहुल भले हैं, बहुत नेक हैं, बहुत अच्छे हैं, अपने सिंहासन पर बैठे हुए हैं, लेकिन वासना की चुहिया आपके सामने से गुजरनी नहीं चाहिए। तब तक तो आप अपनी कुर्सी पर बहुत सही जंचे हुए हैं। अगर वासना की चुहिया सामने आ गई, चाहे कोई लालच की है, कोई राग की है, द्वेष की है, क्रोध की चुहिया है, अगर गुजर गई सामने से तो आप फिर अपनी फूल की माला भूल जाएंगे, अपनी कुर्सी भूल जाएंगे, उसके बाद कूदकर चुहिया के पीछे-पीछे चल पड़ेंगे। आपको मौसम भडकाएगा, वातावरण भडकाएगा, व प्रकृति बहकाएगी, क्योंकि आपके अंदर तो बीज पड़ा हुआ है, आपके अंदर जो संस्कार पड़े हुए हैं वे खींचेंगे आपको, इसलिए लोग कहते हैं कि हमने तो कमस खाई लेकिन क्या करें—**‘ये हवाएं ये फिजाएं ये रंगी मौसमात्। जिसने ‘जाहिद का मन डुला रखा है।’** जो नहीं पीता उसकी भी बुद्धि खराब हो गई। वातावरण प्रभावित करेगा, जरूर करेगा। भले आदमी! यह गड़बड़ हो गई। व्यक्ति के सामने उस तरह से ले जाकर जैसे बच्चे के सामने टाफी, हिलाना शुरू कर दो, तारीफ करके उसे आप चाहें तो झाड़ू भी लगवा लो। उससे कहो, बड़ा भला आदमी है, बड़ा सेवक किस्म का आदमी है, तेरे जैसा तो बंदा देखा ही नहीं। विनम्रता कितनी है, अभिमान छू भी नहीं गया और फिर देखो, आप तो छोटे से छोटे, बड़े से बड़ा हर काम कर लेते हैं मैंने सुना है कि आप आज झाड़ू लगाने वाले हैं सड़क के ऊपर। बस इतना कहते ही, वह झाड़ू उठाएगा और लगाएगा सड़क के ऊपर। टाफी तरह तरह की है, जो आप को घुमा रही है। कोई आपको बहका रहा है सबको तोड़कर अगर आप ऊपर उठ सकते हैं तो कर्म के बंधन में नहीं आएंगे। इतनी अक्ल रखना, इतनी सूझ-बूझ रखना, क्योंकि पशु के अंदर विचार नहीं उठेंगे वह सोच नहीं सकता। उसके मन में भाव तरंग आएगी, तुरंत कर्म करने के लिए प्रेरित हो जाएगा। मनुष्य के पास भाव तरंग आएगी मन के अंदर। मन उसको बुद्धि देगा, तर्क-वितर्क होगा कि करना ठीक है हमारे लिए। उसके बाद जो चित्रगुप्त की बही है, हमारा चित्त वहां पर संदेश भेजेगा कि पिछला रिकार्ड बताओ कि पहले ऐसा किया क्या था तो क्या हुआ था, आगे के बारे में बताओ तो सारे मिल करके एक साथ विचार करने लगते हैं। उसके बाद अगर आपके अंदर विवेक शक्ति अच्छी है, सात्विक विचार धारा है, अच्छे अन्न का प्रभाव है तो गलत रास्ते पर चलते हुए आपके कदम रूक जाएंगे। अगर आपके अंदर सात्विकता नहीं है, तामसिकता है, राजसिकता है तो आप अपने को रोक नहीं पाओगे, इसलिए अन्न भी ठीक होना चाहिए। संगति भी ठीक होनी चाहिए, विचार पवित्र रखो। मन में गलत सोचना भी गलत है। गलत सोचते रहोगे तो गलती की तरफ जाओगे। ध्यान रखना कि जो हो गया उसे वहीं का वहीं खत्म करना उसे बार-बार दोहरा कर दुखी नहीं होना।

सौर ऊर्जा से होता है वहां सारा काम

जर्मनी का एक शहर चमकीला शांत साफ सुथरा आदर्श और ऊर्जा शहर बनता जा रहा है। यहां हर कहीं सौर कोशिकाएं हैं। घरों की छतें सूर्य के हल्के नीले प्रकाश में चमचमा रही हैं। वहां कहीं कोई चिमनी नहीं है और तेल जलाने की भी आवश्यकता नहीं है। कुछ घर अपनी सौर छतों के पीछे छिपे प्रतीत होते हैं। कुछ तो चमकीले, रंगीन व आधुनिक पिरामिडो या ग्रीनहाउस के समान लगते हैं। यहां तक कि कुछ घर सूर्य के साथ-साथ घूमते भी हैं। यह कंक्रीट के एक घूमते हुए आधार से संभव है, जिसे इमारत के नीचे लगी मीटर के द्वारा घुमाया जाता है।

इस सौर ऊर्जा घरों में रहने वाले लोगों ने अपने दैनिक जीवन को इसके अनुरूप व्यवस्थित कर लिया है। ये अपने कपड़ों पर इस्त्री कर लेते हैं, कपड़े धोने की मशीन को इस्तेमाल में लाते हैं, रेफ्रिजरेटर, रेडियो, टेलीफोन, कंप्यूटर के साथ साथ गर्म पानी आदि के लिए भी ऊर्जा प्राप्त करते हैं। यहां तक कि सौर कोशिकाएं बादलों से भरे आसमान के नीचे, बारिश के दौरान या कुहरे से भरे दिनों में भी सौर ऊर्जा की सप्लाई करता रहता है। सौर विद्युत पानी को आक्सीजन और हाइड्रोजन में तोड़ देती है। हाइड्रोजन को सबसे नीचे के भाग में दबाव वाले टैंकों में से एकत्र किया जा सकता है।

सौर-ऊर्जा का ही उपयोग इस आदर्श शहर में किया जाता है। इसे प्रायः 'नीले शहर' के नाम से जाना जाता है। इस शहर में सौर ऊर्जा की सप्लाई करने वाले केंद्र भी हैं। सौर कारों के ड्राइवर अपनी बैटरियों को बिजली के सामान्य साकेटो से दुबारा चार्ज करते हैं। यहां तक कि ट्राम भी अपने लिए बिजली सूर्य से ही प्राप्त करते हैं। जिस वाहनों की छतों पर नीली कोशिकाएं होती हैं, उनमें कोई शोर धुआं नहीं निकलता है। ये 120 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से भी चलते हैं। सोलर मोबाइल ऐसी बैटरी है जो इलैक्ट्रिक मीटर को शक्ति प्रदान करती है। चालक के लिए चिंता का विषय है। इस तरह की कारों को बार-बार चार्ज करना पड़ता है। ये लंबी यात्राओं के लिए उचित नहीं है, परंतु शहर के अंदर छोटी यात्राओं के लिए एक आदर्श समाधान है, क्योंकि इनमें न कोई शोर होगा और न ही कार्बन डाई आक्साइड निकलेगी। इस नीले शहर में हर जगह साफ हवा मिलती है। यहां अधिकारियों ने विज्ञान अध्ययनों के द्वारा सिद्ध किया है कि सोलर कलैक्टर का प्रत्येक वर्ग मीटर वातावरण में छोड़ी गई 175 किलोग्राम कार्बन डाई आक्साइड को कम कर देता है।

सौर शहर में अधिकतर इमारतें ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भर हैं। इसका अर्थ है कि ये पूर्ण रूप से सौर ऊर्जा का ही इस्तेमाल करते हैं। यहां निशुल्क विद्युत है। क्या यह शहर वास्तव में ऐसा है या केवल एक कल्पना? वैकल्पिक ऊर्जा स्रोतों की सूची में सौर प्रौद्योगिकी ने जर्मनी में सबसे मुख्य भूमिक निभाई है, वहां अनेक विधियों का विकास कर लिया गया है। आज जर्मनी की प्रमुख कंपनियों सौर पद्धतियों का विश्व भर में निर्यात कर रही हैं। जहां सौर प्रौद्योगिकी बहुत अधिक उपयोगी है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि क्या सौर ऊर्जा के लिए होने वाली लागत में कमी संभव है या नहीं? एक नई तरह की पतली व सस्ती सोलर कोशिका, जो पारम्परिक सिलिकॉन से पांच गुना सस्ती हैं। लेकिन जब प्रकाश को ऊर्जा में बदलने की क्षमता की बात आती है यह लागत काफी कम प्रतीत होती है।

जानकारी

बर्फ ही उसका घर है

यॉक गाय बैल के परिवार बोवाइडी का सदस्य समुद्र तल से 20,000 फुट की उंचाई पर रहने वाला सबसे विशाल व भारी जानवर है। 'वयस्क का कुल वजन 500 किलो तक होता है।'

मध्य एशिया के तिब्बत, कान्सू व लद्दाख की चांग घाटी में पाए जाने वाले इस जानवर का प्रमुख भोजन पहाड़ी इलाकों में उगने वाली सरसत घास है। हिमाचल प्रदेश के किन्नोर व लाहौल स्पीति जिलों में पाए जाने वाले यॉक को तिब्बत के व्यापारी सबसे पहले यहां लाए थे क्योंकि ये दोनों जिले तिब्बत से जुड़े हैं व भारत चीन युद्ध से पहले इन क्षेत्रों का तिब्बत के साथ व्यापार था, तिब्बती लोग से याकवा कहते हैं।

जंगली यॉक मुख्यतः काले या गहरे भूरे रंग के होते हैं व इनके कंधे की उंचाई 5 फीट 2 इंच तक पानी मापी गई है। सिर, पेट टांगों और पूंछ पर काफी घने व लंबे बालों के कारण दूर से देखने पर यॉक एक बड़ी झाड़ी सीखता दीखता है।

यॉक के सींग भी हो सकते और नहीं भी। व नुकीले सींग दोनों तरफ थोड़ा आगे की ओर बढ़कर अर्द्धचंद्राकार आकार लेते हुए उपर की ओर मुड़ जाते हैं। इस सींगों की अधिकतम लंबाई 40 इंच तक हो सकती है। कई बार लोग पालतू यॉक के सींग बचपन में ही सींग काट डालते हैं ताकि यह वयस्क होने पर किसी को चोट न पहुंचा सके। पालतू यॉक का रंग काले-भूरे के अलावा मटमैला सफेद तक हो सकता है।

बर्तन से आती आवाजें

स्कूल से आते ही अभय ने अपना बैग एक ओर पटका और बैठ गया क्रिकेट मैच देखने। मम्मी पहले से ही टी.वी. के सामने जमी बैठी थीं। अभय को देखकर मम्मी ने प्यार से कहा, 'जाओ बेटा जरा किचन का नल बंद कर आओ...लगता है बाल्टी भर गई।'

'अभी नहीं भरी होगी बाल्टी...बस इस ओवर के बाद जाता हूं। अभय ने टालते हुए कहा।

'नहीं बेटा...जल्दी जाओ बाल्टी भर गई। मम्मी ने फिर कहा तो अभय दौड़ता हुआ किचन की ओर भागा और झट से नल बंद कर डाला।

'मम्मी...आपने ठीक कहा था...बाल्टी भर गई थी...पर, आपको यहीं बैठे-बैठे पता कैसे चला। अभय ने कुतुहल से पूछा।

'आवाज से... और कैसे... जब बाल्टी पानी से भरने लगती है तो उसकी आवाज बदल जाती है।'

'अच्छा, पर कैसे...निकलती है मम्मी ? बाल्टी में आवाज पैदा करने के लिए तो कुछ लगा नहीं होता है।' अभय ने अपनी आदत के मुताबिक एकाएक सवालों की झड़ी लगा दी।

'बताती हूं... ओवर की यह आखिरी बॉल तो देख लो।' 'हां...हां ?'

उधर बॉलर ने आखिरी बॉल फेंकी और इधर अभय ने तुरंत पूछने के लिए मुंह खोला, पर मम्मी ने बीच में ही टोका दिया... 'हां-हां बता रही हूं- देखो जब पानी की धार बाल्टी या किसी अन्य बर्तन की तली से टकराती है। तो दो तरह की आवाजें पैदा होती हैं। 'दो तरह की ?

'हां...एक तो पानी की धार टपकने से बर्तन की तली समेत पूरे बर्तन की दीवारों में कंपन होता है, जो आवाज में बदलता है और दूसरे पानी टकराने की आवाज बर्तन में से गूँजकर बाहर वापस आती है।' मम्मी ने विस्तार से समझाया।

'गूँजकर?'

'हां भई, गूँजना ही समझो। आवाज की तरंगें बर्तन की दीवारों से टकरा कर वापस आती हैं ना इसलिए।

'यह तो ठीक है, पर मम्मी पानी भरने से आवाज बदल कैसे जाती है?'

'नहीं समझे...जब बाल्टी में पानी भरने लगता है तो दो बातें होती हैं।'

'फिर दो!' अभय ने हंसते हुए कहा।

'हां-हां दो। आगे सुनो-बीच में टोको मत। एक तो पानी की धार तली से

से नहीं टकराती, जिससे बर्तन की दीवारों में होने वाला कंपन लगभग खत्म हो जाता है। दूसरे, आवाज की तरंगों की वापसी का रास्ता छोटा होता जाता है, क्योंकि बर्तन में खाली जगह कम होती जाती है।'

'हां यह तो है।

'जब बर्तन में खाली जगह ज्यादा होती है तो कम फ्रीक्वेंसी यानी आवृत्ति की ध्वनि तरंगें पैदा होती हैं, जिससे आवाज तीखी सी लगती है। लेकिन जब खाली जगह कम हो जाती है तो ध्वनि तरंगों की आवृत्ति बढ़ जाती है, जिससे आवाज भारी हो जाती है।'

'ओह! अब समझा... आपने आवाज के भारी होने से अंदाज लगा लिया कि बाल्टी भर गई है।' अभय ने किसी बड़े राज खोलने जैसी आवाज बना कर कहा।

'हां...बिल्कुल ठीक समझा तुमने...तुम भी इसी तरह बाल्टी भरने का पता सिर्फ आवाज सुनकर लगा सकते हो...जानते हो इसी वैज्ञानिक सिद्धांत के आधार पर एक संगीत यंत्र भी बनाया गया है।' मम्मी ने अभय को चौंकाते हुए कहा।

'कौन सा यंत्र मम्मी ?

'जल तरंग... शायद नाम सुना होगा तुमने...कभी-कभी टी.वी पर दिखाते भी हैं।

'हां याद आया जिसमें कई कटोरियां रखी होती हैं, वही ना ?

'हां वहीं सात कटोरियां होती हैं इसमें और कटोरियों में पानी अलग-अलग गहराई तक भरा होता है, जिससे कटोरी पर डंडी मारने से अलग-अलग आवाजें पैदा होती हैं। पूरी सात आवाजें यानी सरगम के सात सुर। 'ओह तभी इतनी सुरीली आवाज आती है जलतरंग से। 'हां अब चलो खाना खा लो फिर देखना मैच। 'हा.. अब तो इंडिया खेलेंगी, बहुत मजा आएगा कहता हुआ अभय अपने कमरे की ओर भाग लिया।

जगदीप सक्सेना

अधिकार की तकरार

एक बार रामकृष्ण परमहंस के दो चेलों में विवाद हो गया कि हम में बड़ा कौन है?' निर्णय नहीं हो पाने पर दोनों श्री रामकृष्ण के पास पहुंचे और फैसला करने का निवेदन किया

परमहंस बोले, ''इसका निर्णय तो बहुत सरल है और यही है कि आपस में जो दूसरे को बड़ा समझता है, वही बड़ा है।''

प्रो. फूलचंद मानव को मिला शिरोमणि साहित्य पुरस्कार

○ विष्णु सक्सेना

विख्यात साहित्यकार प्रो. फूलचंद मानव को 1 नवम्बर 2006 को पंजाब सरकार द्वारा पटियाला में शिरोमणि हिन्दी साहित्य पुरस्कार पंजाब की उप मुख्य मंत्री राजिन्दर कौर भट्टल ने दिया। हिन्दी साहित्य में विभिन्न क्षेत्रों में उनके अभूतपूर्व योगदान के लिए उन्हें इस पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। इसके तहत उन्हें, एक लाख रूपया का चैक, एक शाल व एक प्रशस्तिपत्र दिया गया है।

उनके कविता संग्रह कमजोर कठोर सपने पर भी इससे पूर्व उन्हें मानव संसाधन मंत्रालय भारत सरकार द्वारा वर्ष 2000-2001 के लिए अहिन्दी भाषी क्षेत्रों में प्रकाशित सर्वश्रेष्ठ काव्य संग्रह के लिए साहित्य पुरस्कार से सम्मानित किया गया था। यह पुरस्कार उन्हें तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी बाजपेयी ने वर्ष 2003 में प्रदान किया था।

मानव के अब तक तीन मौलिक काव्य संग्रह 'एक ही जगह' 'एक गीत मौसम' तथा 'कमजोर कठोर सपने' प्रकाशित हो चुके हैं। उनका चौथा काव्य संग्रह 'आहने इधर भी है' प्रकाशनाधीन है। मानव का कथा संग्रह 'अंजीर' चर्चा का विषय रहा। उस पर कई जगह गोष्ठीयां आयोजित की गईं। अंजीर का पंजाबी अनुवाद 'कथानगर के नाम से तथा गुजराती अनुवाद कथा नगरी के नाम से प्रकाशित होकर चर्चित रहा।

मानव ने पंजाबी से हिन्दी तथा हिन्दी से पंजाबी में साहित्यिक पुस्तकों का अनुवाद कर, हिन्दी व पंजाबी के साहित्य को 24 से अधिक पुस्तकें देकर समृद्ध किया। पंजाबी स्कूल शिक्षा बोर्ड तथा राजस्थान विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रमों में भी भाई मानव की रचनाओं ने अपनी गूढ़ता व भाव विविधता के कारण स्थान पाया है। उनकी कुछ रचनाएं अंग्रेजी, मलयालम, गुजराती व उर्दू भाषाओं में अनुवादित होकर छप चुकी हैं।

फूल चंद मानव ने सामाजिक विज्ञान की 15 पुस्तकों व दो त्रैमासिक पत्रिकाओं का भी संपादन किया है। वह लोक संपर्क विभाग पंजाब की मासिक पत्रिका जागृति के भी 1975-76 में संपादक रहे। अनेक हिन्दी काव्य संकलनों का संपादन तथा साहित्यिक पत्रिकाओं का सौजन्य संपादन कर उन्होंने अपनी साहित्यिक सूझ-बूझ का लोहा मनवाया।

पंजाब के नाभा नगर में तुलसी राम व प्रसन्नी देवी के घर 1945 में जन्में

प्रोफेसर मानव अपनी मां प्रसन्नी देवी को अपनी साहित्य प्रेरणा का स्रोत मानते हैं। सन् 1964 के आसपास हिन्दी मिलाप, वीर प्रताप, जन प्रदीप व पंजाब केसरी में छपते गीतों गजलों व कविता से आज नई कविता के नए मुहावरे तक आते हुए कठिन समय में उन्होंने दर्द, जिंदगी के संघर्ष व उपर उठने की चाह को उन्होंने अपनी रचनाओं में एक नई अभिव्यक्ति दी है।

उद्योग विभाग के क्लर्क पद से शुरू हुआ उनके जीवन का संघर्ष पंजाब टेक्सट बुक बोर्ड के सुपरवाइजर व जागृति के संपादक तक होता हुआ राजकीय महाविद्यालय के प्रवक्ता रूप में आकर ठहरता है। जहां से वह कुछ ही वर्ष पहले राजकीय महाविद्यालय मोहाली से हिन्दी विभागाध्यक्ष के पद से सेवा निवृत्त हुए हैं।

मानव 1998 में मेलबोर्न आस्ट्रेलिया भी गए। अपनी इस यात्रा के सुखद अनुभवों को उन्होंने यात्रा रिपोर्टाज मोहाली से मेलबोर्न तक किशतवार रूप में दैनिक ट्रिब्यून में प्रकाशित करवाया था जो चंडीगढ़ में चर्चा का विषय रहा तथा पाठकों में लोकप्रिय रहा।

अपनी साहित्यिक उपलब्धियों के लिए उन्हें उ.प्र. हिन्दी संस्थान लखनउ भाषा विभाग पंजाब, उ.प्र. हिन्दी संस्थान लखनउ अमृतसर साहित्य संगम भटिन्डा द्वारा भी सम्मानित किया गया।

विविध भारती मुंबई, आकाशवाणी जालंधर, इलाहाबाद, पटियाला, भटिन्डा, शिमला, रोहतक, जम्मू व श्रीनगर से उनकी रचनाओं का प्रसारण समय समय पर होता रहा है। दूरदर्शन दिल्ली अमृतसर, जालंधर, मुंबई, श्रीनगर, जयपुर व लखनउ केन्द्रों से भी इनकी कविताओं का प्रसारण हुआ है। साहित्य अकादमी दिल्ली द्वारा देश के विभिन्न भागों में आयोजित साहित्यिक कार्यशालाओं व कार्य सम्मेलनों में मानव भाई हिस्सा लेते रहे हैं।

मानव सिर्फ एक कवि ही नहीं, एक बहुआयामी व्यक्तित्व है। यह कार्य के साथ कहानीकार, संपादक, अनुवादक व एक अच्छे आयोजक भी है। मुझे अच्छी तरह से याद है कि मोहाली में आयोजित एक साहित्यिक समारोह में कवि मुनि रूपचंद्र ने कहा था कि मानव को मानव मत कहिए। मानव तो एक संस्था का नाम है जो आस्था संकल्प व स्वाभिमान से जुड़ा है। मानव की रचनाएं एक सौ से अधिक विभिन्न प्रतिनिधि साहित्यिक पत्रिकाओं में प्रकाशित हुई हैं। प्रकाशन का यह सिलसिला लगातार जारी है जो यह संकेत करता है कि भविष्य में वह अपनी रचनाओं के माध्यम से राष्ट्रीय सम्मान के लिए भी अपनी जगह बनाएगा।

मासिक राशि भविष्यफल जनवरी 2007

○ डॉ. एन. पी. मित्तल (पलवल)

मेष—मेष राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते आर्थिक रूप से शुभ फल दायक है। किसी नई योजना में धन लगाना श्रेयस्कर नहीं है। नौकरी पेशा जातकों के लिये यह माह सामान्य रहेगा। परिवार में सामन्जस्य बनाए रखने के लिये माह के उत्तरार्ध में प्रयास करना होगा। आपके प्रयास से परिवार के किसी सदस्य को विशेष प्रसन्नता की अनुभूति हो सकती है। समाज में मान सम्मान बना रहेगा। कुछ जातकों का नया वाहन खरीदने का विचार बनेगा।

वृष—वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध में अच्छा है। कहीं से घनागम का समाचार भी मिल सकता है तथा किसी नये कार्य की योजना भी बन सकती है। घर परिवार में कोई मांगलिक कार्य भी संभावित है। संतान विषयक कोई शुभ सूचना भी मिल सकती है। नौकरी पेशा जातकों के लिये यह माह अनुकूल रहेगा। समाज में मान सम्मान बना रहेगा। अपने जीवन साथी के स्वास्थ्य का माह के पूर्वार्ध में विशेष ध्यान रखें। तथा स्वयं को चोटादि से बचाएं।

मिथुन—मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह श्रमसाध्य फलदायक है। अपने क्रोध पर काबू रखें। आय के नये श्रोत खुलने की संभावना है। कुछ जातकों को रूका हुआ धन भी प्राप्त हो सकता है। पत्नी की सलाह कारगर साबित होगी। अपने परिवार के लोगों में सामन्जस्य बनाने के लिये प्रयास करना होगा। अपने तथा पत्नी के स्वास्थ्य का ख्याल रखें। वाहन चलाने में सावधानी बरतना आवश्यक है। संतान द्वारा की गई उग्रता का प्रति वाद घातक है। समाज में मानहानि होने की स्थिति आ सकती है।

कर्क—कर्क राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय के साथ साथ व्यय भी व्यापक रूप से होगा। कुछ जातकों को भूमि-भवन का लाभ संभावित है। घर-परिवार में कोई उत्सव संभावित है। कुटुम्बजनों का सहयोग मिलेगा। समाज में मान सम्मान बना रहे, इसके लिये आपको अपने क्रोध पर काबू रखना होगा। दाम्पत्य सुख सामान्य रहेगा। नौकरी पेशाजातक अपने उच्चाधिकारी से टकराव लेने से बचें। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

सिंह—सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर अच्छा फल देने वाला ही कहा जायेगा फिर भी उत्तरार्ध की अपेक्षा पूर्वार्ध अधिक शुभ फल दायक है। उत्तरार्ध में कोई विशेष खर्चा होने की संभावना

है। कुछ प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना भी होगा, उस समय धैर्य से काम लें। परिवार तथा मित्रों में सामन्जस्य बना रहेगा। अपने जीवन साथी के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। समाज में मान-सम्मान बना रहेगा।

कन्या—कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते सफलता देने वाला है। कुछ जातकों के यहां चोरी आदि का भय है, सचेत रहें। शत्रु सिर उठाएंगे किन्तु वे अपने मकसद में कामयाब नहीं हो पायेंगे। घर-परिवार के लोग सहयोग के लिए आगे आएंगे। आपका भी फर्ज है कि उनके सहयोग की अनदेखी न करें। इस माह कोई तीर्थाटन आदि का कार्यक्रम भी बन सकता है। समाज में मान सम्मान बना रहेगा।

तुला—तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभफलदायक है। आमदनी अच्छी तथा खर्च मध्यम स्तर का रहेगा। नई योजनाओं के बनने से मन में प्रसन्नता रहेगी। घर-परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। कुछ जातकों का लंबी दूरी की यात्रा का योग बनेगा जो लाभ प्रद रहेगा। संतान पक्ष की ओर से भी सन्तुष्टि रहेगी। नौकरी पेशा जातकों के लिये यह माह सामान्य फल दायक रहेगा। समाज में मान सम्मान बना रहेगा। स्वास्थ्य की दृष्टि से नजला, जुकाम, उदर रोग आदि से पीड़ित होने की संभावना है। समय पर इलाज करवायें।

वृश्चिक—वृश्चिक राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अनुकूल फल देने वाला कहा जाएगा। किसी नवीन कार्य के प्रारंभ होने की भी संभावना है। इस कार्य में शत्रु आपका विरोध करेंगे परंतु अन्ततः आप कामयाब होंगे। घर-परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। परिवार में कोई उत्सव मनाने का भी मौका आ सकता है। बुजुर्गों का आदर-सत्कार आपके शुभ फल प्राप्त करने में सहायक होगा। अपनी वाणी पर संयम रखें। वाहन सावधानी से चलाएं अपने जीवन साथी के स्वास्थ्य की अनदेखी न करें।

धनु—धनु राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पर्याप्त आमदनी देने वाला होते हुए भी व्ययाधिक्य रहेगा। कुछ जातकों का भूमि भवन के मद में व्यय होगा। यात्राओं की भी अधिकता रहेगी तथा वाहन आदि से चोट लगने का भी भय है। आत्म विश्वास में कमी देखें तो बुजुर्गों से सलाह लें। परिवार जनों में कलह न हो इसके लिये प्रयासरत रहें। अपने गले को खराब होने से बचाएं। समाज में मान इज्जत बनी रहेगी।

मकर—मकर राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय के लिहाज से अच्छा रहेगा लेकिन खर्च भी मुंहबाए खड़े रहेंगे। कुछ जातकों का भूमि भवन की खरीद पर खर्च होगा। कुछ का व्ययाधिक्य अकारण भी हो

राजधानी समाचार:-

परमपूज्य गुरुदेव महामहिम आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज व परम पूज्या महान विदुषी संघ प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ मानव मंदिर केन्द्र में सानन्द विराजमान हैं। धर्म की प्रभावना उत्तरोत्तर विकासोन्मुख है। सरलमना सध्वीश्री मंजुश्री जी महाराज राजधानी दिल्ली से हिसार पधार गयी हैं। फिलहाल आपश्री का विराजना हिसार ही होगा।

पूज्यवर की मुंबई यात्रा/गुजरात की प्रभीवी यात्रा

पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचंद्र जी महाराज दस-दिवसीय मुंबई गुजरात की प्रभावशाली यात्रा संपन्न करके 25 दिसंबर को जैन आश्रम नई दिल्ली वापस पधार गए। इस यात्रा में मुंबई महानगर में पूज्यवर के दो प्रवचन श्री शांतिनाथ जैन मंदिर, दादर दो प्रवचन श्री मोतीशा जैन मंदिर, भायखला तथा एक प्रवचन श्री पन्ना दसानी के आवास विले पार्ले में हुआ। सर्वत्र अच्छी धर्म-प्रभावना हुई। श्री मोतीशा जैन मंदिर भायरलवा मुंबई महानगर का सबसे विशाल जैन मंदिर है। जैसे यह मंदिर विशाल है, ऐसा अनुभव हुआ यहां के दृष्टियों के हृदय भी विशाल है। फिर आचार्यवर के सारगर्भित प्रवचनों का प्रभाव उन पर ऐसा रहा कि मंदिर के दृष्टी सेवाभावी श्री किरणराजश्री लोढ़ा ने पूज्यवर से प्रार्थना की आप जब भी मुंबई पधारे, हमारे मंदिर-हाल में आप मंगल प्रवचन अवश्य करने की कृपा करें।

पूज्यवर का तीन दिवसीय प्रवास बलसाड गुजरात में रहा। पूज्य श्री बंधु त्रिपुटीजी द्वारा संस्थापित शांति-निकेतन साधना केंद्र तीथल में होने वाले आयोजन ही इस बार की यात्रा में प्रमुख निमित्त बने। श्री बंधु त्रिपुटी से आशय है श्री मुनिचन्द्रजी महाराज श्री कीर्तिचन्द्रजी महाराज तथा श्री जिनचन्द्रजी महाराज अपने माता-पिता तथा बहिन के साथ तीनों श्वेतांबर मूर्तिपूजक परंपरा में दीक्षित हुए। श्री मुनिचन्द्रजी महाराज कवि हृदय थे श्री कीर्तिचन्द्र जी महाराज प्रवचनकार हैं। अभी प्रसंग था श्री जिनजी महाराज का षष्ठि पूर्ति समारोह तथा श्री कीर्तिजी महाराज द्वारा संकल्पितश्री आदिनाथ कला मंदिर का लोकार्पण समारोह। पूज्य गुरुदेव के साथ पूज्य बंधु त्रिपुटीजी के साथ बड़े मधुर आत्मीय संबंध रहे हैं। इसलिए पूज्यवर को इस समारोह में उपस्थित होना ही था। श्री जिनजी महाराज की षष्ठि पूर्ति समारोह में बोलते हुए पूज्यवर ने कहा-हमारे पूर्वाचार्यों ने साधना में आगे बढ़ने के लिए चार भावनाओं पर विशेष बल दिया-प्राणियों के साथ मैत्री औरों के गुणों के प्रति प्रमोद भावना, आपदा पीड़ितों के प्रति करुणा भाव और विरोध रखनेवालों के प्रति मध्यस्थ भाव। श्री जिनजी महाराज ने अपने विशद ज्ञान और प्रखर प्रवचन कला के माध्यम से देश-विदेश में जो धर्म प्रभावना की है, उसके प्रति मैं अपनी प्रमोद भावना प्रकट करने

सकता है। सोच विचार कर खर्च करें। शत्रुओं से सावधान रहें मन विचलित न होने दें। आत्म विश्वास बनाए रखें। परिवार जनों में इस माह मन मुटाव संभव है। दाम्पत्य जीवन आमतौर पर सामान्य रहेगा। स्वास्थ्य कुछ नरम रहेगा।
कुम्भ-कुम्भ राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह उत्तम फल देने वाला है। किसी भी नई स्कीम में धन का निवेश करते समय सोच विचार से काम करें या किसी योग्य व्यक्ति से सलाह लें। समारोहों या पार्टियों में खान-पान के प्रति सावधानी से चलाएं। कोई भी कार्य संयुक्त रूप से करना चाहेंगे तो अड़चने आ सकती है, अतः अपने बलबूते पर ही कार्य करें।

मीन-मीन राशि के जातकों को व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह परिश्रमसाध्य लाभ देने वाला है। आपका आत्म विश्वास बना रहेगा। कुछ शत्रु सिर उठाएंगे पर आप उन्हें परास्त कर पायेंगे। कुछ नवीन लोगों के संपर्क आपके काम आएंगे। मित्र भी आपकी सहायता के लिये आगे आयेंगे। कुछ जातकों का रूका हुआ पैसा भी मिलने के योग है। परिवार जनों में अपेक्षित सामन्जस्य बना रहेगा। स्वास्थ्य कुछ नरम रहेगा। जिसकी अनदेखी न करें। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

गीतिका

साध्वी मंजु श्री

प्रभो! मुझको शरण में लो एक तेरा सहारा है
पड़ी मझधार में नैया ढूँढती वह किनारा है।

लिया पथ साधना का पर, उतर पाई नहीं अंदर
करुं कैसे प्रभु दर्शन, जरा कर दो इशारा है।

मिटी मनकी नहीं ममता, पनप पाई नहीं समता
दुख अपमान में हरदम भटकता मन बेचारा हैं।

घिर-घिर आते दुःख बादल रहे मन मेरा आविचल
बने अंतर मुखी चेतन, कर दो ज्ञान उजेरा है।

न चिंता हो न चिंतन हो, लगे प्रभु ध्यान में मन हो
दुःखों से मुक्त हो "मंजू" सहजा नंद सुप्पदा है।

ही आया हूं। आपने कहा—जैन समाज में अगर प्रमोद भावना का विकास हो जाए तो बहुत सारे विवाद मधुर संवाद में बदलते देर ही नहीं लगे।

श्री कीर्तिजी महाराज द्वारा संकल्पित श्री आदिनाथ कला मंदिर में संगृहीत/संकलित मनोहारी मूर्तियां, बहुआयामी चित्रों के नमूने तथा दुर्लभ शिल्प सामग्री अपने में अद्भुत और प्रेरणादायी है। इस समारोह में देश—विदेश से बड़ी संख्या में जन समुदाय उपस्थित था।

तीथल प्रवास के मध्य एक सत्रमें तीस किलोमीटर दूर श्रीमद् राजचन्द्र आश्रम धर्मपुर भी आचार्यवर का पदार्पण हुआ। श्रीमद् राजचन्द्रजी कुछ वर्षों पहले एक आध्यात्मिक महापुरुष हुए हैं। उनकी वाणी से आज हजारों व्यक्ति आध्यात्मिक प्रेरणा पा रहे हैं। श्रीमद्जी से संबंधित अनेक स्थानों पर आश्रम स्थापित हो चुके हैं। श्रीमद् राजचन्द्र आश्रम, धर्मपुर का विकास/विस्तार श्री राकेश भाई जौहरी के आध्यात्मिक मार्ग दर्शन में हो रहा है। विशेष उल्लेखनीय है श्री राकेश भाईजी के संतसंग प्रवचनों में युवा पीढ़ी विशेष रूप से आकृष्ट हो रही है। धर्मपुर में अभी करीब 250 भाई बहिनों का शिविर चल रहा था। पूज्य गुरुदेव को पूरा सम्मान देते हुए शिविरार्थियों के बीच आपका प्रवचन रखा। आश्रम का पूरा वातावरण आनंद से सराबोर था।

इस प्रकार पूज्य गुरुदेव की मुंबई की तथा गुजरात की यात्रा बहुत सुखद, शुभ प्रभावशाली रही।

इस धर्म—यात्रा को सफल तथा सुखद बनाने में समाज—सेवी श्री सोहनराजजी खंजाची का तन—मन—धन से जो सेवा सहयोग रहा, वह न केवल प्रशंसनीय है अनुकरणीय भी है। पूज्यवर एक जनवरी से बेंगलौर यात्रा पर पधार रहे हैं। उसे पढ़िए अगले अंक में।

भारत सरकार द्वारा राजस्थानी भाषा को मान्यता

पिछले दिनों भारत सरकार ने मान्यता प्राप्त भाषा सूची में राजस्थानी भाषा को भी सिद्धान्ततः सम्मिलित करने की घोषणा की। राजस्थानी भाषा की मान्यता के लिए अनेक वर्षों से जिस व्यक्ति ने पूरी बुलंदी से आवाज उठाई, वे हैं यशस्वी कवि साहित्यकार श्री कन्हैयालाल सेठिया। अपने जीवन के तुरीय पड़ाव पर खड़े श्री सेठियाजी को भारत सरकार की इस घोषणा से निश्चित ही आनन्दानुभूति हुई होगी। इस सफलता के लिए रूपरेखा परिवार की ओर से बधाई।



— पूज्य गुरुदेव के मंगल प्रवचन के समय आनंद विभोर युगल बंधु श्री कीर्ति महाराज तथा श्री जिनजी महाराज।



— समारोह में समागत देश—विदेश के भक्त समुदाय की एक झलक।



– मंबई के सबसे बड़े श्री मोतीशा जैन मंदिर हाल में पूज्यगुरुदेव श्रावक समुदाय के बीच प्रवचन करते हुए।



– धर्मपुर आश्रम के शिविरार्थियों के बीच अपना उद्बोधन प्रवचन करते हुए पूज्य आचार्यश्री।