

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

## SEVA-DHAM HOSPITAL

(YOGA, AYURVEDA, NATUROPATHY & PHYSIOTHERAPY)

**Relax Your Body, Mind & Soul In A Spiritual Environment**  
Truly rejuvenating treatment packages through  
Relaxing Traditional Kerala Ayurvedic Therapies



### SEVA-DHAM HOSPITAL

K. H.-57, Ring Road, Behind Indian Oil Petrol Pump, Sarai Kale Khan,  
New Delhi-110013. Ph. : +91-11-26320000, 26327911 Fax : +91-1126821348  
Mobile 9999609878, 9811346904, Website : www.sevadhham.info

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)  
जैन आश्रम, रिंग रोड, सराय काले खाँ, इंडियन ऑयल पेट्रोल पम्प के पीछे,  
पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स 104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से  
मुद्रित।

संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

कवर पेज सहित  
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये  
नवम्बर, 2010

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



जगमग करते दीयों की रोशनी का पर्व हमारा दीपावली त्यौहार।

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 10 अंक : 11 नवम्बर, 2010

इस अंक में	
<b>: मार्गदर्शन :</b> पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी	01. आर्ष वाणी - 5
<b>: सम्पादक :</b> श्रीमती निर्मला पुगलिया	02. बोध कथा - 5
<b>: परामर्शदाता :</b> डॉ. राजाराम 'अबोध'	03. संपादकीय - 6
<b>: सह सम्पादक :</b> श्री मनोज कुमार	04. उद्बोधन - 7
<b>: व्यवस्थापक :</b> श्री अरुण तिवारी	05. गुरूदेव की कलम से - 10
<b>एक प्रति : 5 रुपये</b>	06. चिंतन-चिरंतन - 16
<b>वार्षिक शुल्क : 60 रुपये</b>	07. गीतिका - 17
<b>आजीवन शुल्क : 1100 रुपये</b>	08. ध्यान - 18
<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.com E-mail: contact@manavmandir.com	09. योग-सार - 19
	10. भजन - 21
	11. गजल - 21
	12. ज्ञान-यज्ञ - 22
	13. कहानी - 23
	14. चिंतन-मनन - 24
	15. वास्तु-शास्त्र - 27
	16. बोलें तारे - 29
	17. समाचार दर्शन - 31
	18. संवेदना-स्मृति - 32
	19. झलकियां - 34

## रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका  
 डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी, न्यूयार्क  
 श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी  
 श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी  
 श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैकाक  
 श्री सुरेश सुरेखा आवड़, 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 उम्पेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली  
 श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम अग्रवाल, दिल्ली  
 श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली  
 श्रीमती मंगली देवी बुच्चा धर्मपत्नी स्वर्गीय शुभकरण बुच्चा, सूरत  
 श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा  
 श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार  
 श्री हरबंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब  
 श्री पुरुषोत्तमदास गोयल सुनाम पंजाब  
 श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री वीरवल दास सिंगला,  
 श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर  
 श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़  
 श्री देवकिशन मून्डडा विराटनगर नेपाल  
 श्री दिनेश नवीन बंसल सुपुत्र श्री सीता राम बंसल (सीसवालिया) पंचकूला  
 श्री हरीश अलका सिंगला लुधियाना पंजाब  
 डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास

डॉ. प्रवीण नीरज जैन, सेन् फ्रेंसिस्को  
 डॉ. अशोक कृष्णा जैन, लॉस एंजिलिस  
 श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास  
 श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन  
 श्री हेमेन्द्र, दक्षा पटेल न्यूजर्सी  
 श्री प्रवीण लता मेहता ह्युष्टन  
 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, मुक्सर  
 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 केडिया, 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, न्यू अशोक नगर, दिल्ली  
 मास्टर श्री वैजनाथ हरीप्रकाश जैन, हिसार

**शरीर माहु नावत्ति, जीवो वुच्चइ नाविओ।  
संसारो अण्णवोवुत्तो, जंतरन्ति महेसिणो।**

संसार को नौका बताया है, और जीव को नाविक बताया है। यह संसार समुद्र है, जिसे महर्षिजन तैर कर पार हो जाते हैं।

**प्याली में कौन?**

यूनानी संत ऑगस्टिन एक सुबह सागर के तट पर अकेले ही घूमने निकले। तब सूर्योदय हो रहा था। रात भर जागने से उनकी आंखें थकी-मांदी थीं। सत्य की खोज में वह अपना सारा सुख-चैन खो बैठे थे। परमात्मा को पाने के विचार में उन्हें पता ही नहीं चलता था कि दिन और रात कब बीत जाते। शास्त्र, शब्द और विचार के बोझ तले वह दब गए थे। सागर के किनारे उन्होंने एक बालक को खड़ा देखा, जिसके हाथ में एक छोटी सी प्याली थी, और वह किसी चिंता में डूबा था। ऑगस्टिन ने बच्चे से पूछा, 'बेटे, तुम यहां क्या कर रहे हो?' बच्चे ने ऑगस्टिन की ओर देखा और कहा, 'पहले आप बताएं कि आप यहां क्या कर रहे हैं? संभव है जो मेरी चिंता है, वही आपकी भी हो। लेकिन आपकी प्याली कहाँ है?' ऑगस्टिन की समझ में कुछ नहीं आया। प्याली की बात सुनकर उन्हें हंसी भी आ गई। उन्होंने कहा, 'मैं सत्य की खोज में हूँ और उसी के कारण चिंतित हूँ।' बच्चा बोला, 'मेरी चिंता का कारण यह है कि मैं इस प्याली में सागर को भरकर घर ले जाना चाहता हूँ, लेकिन सागर है कि प्याली में नहीं आ रहा।' ऑगस्टिन ने सुना तो उन्हें अपनी बुद्धि की प्याली भी दिखाई दी और सत्य का सागर भी। वह हंसने लगे और बच्चे से बोले, 'मित्र, सचमुच हम दोनों बालक ही हैं, क्योंकि बालक ही सागर को प्याली में भरना चाहते हैं, और किसी न किसी सागर तट पर अपनी-अपनी प्यालियाँ लिए खड़े हैं।' ऑगस्टिन आगे बढ़े, और सोचने लगे वस्तुतः संसार के सभी लोग किसी न किसी रूप में सागर तट पर अपनी-अपनी प्यालियाँ लिए खड़े हैं। वे दूसरों को देखते हैं, जिनके पास बड़ी प्यालियाँ हैं, लेकिन प्याली बड़ी हो या छोटी, इससे फर्क क्या पड़ता है। सागर तो उसी को मिलता है, जो अपनी प्याली भरकर घर ले जाने की बजाय उसे सागर में ही छोड़ देता है।

**ज्योति-पर्व दीपावली**

दीपक जलता है तो सर्वत्र प्रकाश फैलता है और पथिकों को मार्ग दिखाने के लिए अपनी समूची ताकत लगा देता है। उसका जीवन यद्यपि अल्प होता है और फिर भी इस अवधि में वह अपना दायित्व पूरा निभाता है। हमारा जीवन भी इस दीपक की भांति होना चाहिए। लेकिन मानव दीपक की तरह साहसी नहीं है, जल्द धबरा जाता है। पथ पर चलता हुआ बार-बार भटक जाता है, लड़खड़ाता जाता है। दीपक की भांति उसमें साहस नहीं होता है। समय-समय पर संत, महापुरुष, ऋषि आदि ज्ञान का प्रकाश फैलाते रहे हैं और इस प्रकाश में पथिक रूपी व्यक्ति चलता रहा है। एक कहावत है कि सदा दीवाली संत के, आठ पहर आनन्द। संतों और महापुरुषों के सदा दीवाली रहती है वहां प्रकाश ही प्रकाश है।

हमारे देश में कार्तिक अमावस्या के दिन का बहुत भारी महत्त्व रहा है और रहेगा। अमावस्या की काली अंधेरी रात में कई ऐसे दीपक ही नहीं अपितु सूर्य सहस्र अपना कार्य संपन्न कर चले गए, जो जीवन भर प्रकाश बांटते रहे, और विदा लेते समय ऐसा प्रकाशमय मार्ग दिखा गए जिस पर लोग सदियों तक चलते रहेंगे। इसी कारण कार्तिक अमावस्या का भारी महत्त्व है।

कार्तिक अमावस्या के दिन भगवान महावीर को बेला तप था। बेला या तेला करने की परम्परा तभी से प्रचलित है। इसी दिन उत्तराध्ययन शास्त्र पर प्रवचन करते-करते भगवान महा निर्वाण को प्राप्त हुए थे। इसी कारण आजकल भी दीपावली के दिन उत्तराध्ययन शास्त्र पढ़ने या सुनने की परंपरा है, वह भी उसी दिन से चली आ रही है।

जैन शास्त्र के अनुसार दीपावली के बाद जो भैया दूज का त्यौहार मनाते हैं, वह इस कारण से मनाते हैं कि सुदर्शना ने अपने भाई नंदीवर्धन को तिलक कर डोरा बांधा तो उस समय से लेकर आज तक सभी बहनें अपने भाईयों को तिलक करती हैं और भाई अपनी हैसियत के अनुसार अपनी बहन को धन देते हैं।

इस पर्व के साथ बहुत से महापुरुषों के जीवन प्रसंग जुड़े हैं, पर इस पर्व का जितना संबंध भ. महावीर और प्रभु राम से जुड़ा है उतना किसी का नहीं कहा जा सकता। यह एक प्रागु इतिहास-कालीन संबंध है। जब राम चौदह वर्ष के बनवास के बाद अयोध्या वापस आए तो जनता भाव विभोर हो उठी, और रात को घरों में दीप-मालाएं सजाईं। दीपावली का अर्थ है दीप माला और इसका संबंध प्रभु राम से प्राचीन समय से जुड़ा हुआ है।

धनतेरस का त्यौहार दीपावली आने की पूर्व सूचना देता है। यह कार्तिक कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी को मनाया जाता है। इस दिन घर में लक्ष्मी का आवास मानते हैं। इसी दिन ही धनवन्तरि वैद्य समुद्र से अमृत कलश लेकर प्रकट होते हैं। इसलिए धनतेरस को धनवन्तरि जयन्ती भी कहते हैं। यह पर्व प्रकाश का है, ज्ञान का है, स्वास्थ्य का है, और लक्ष्मी का भी है। मानव मंदिर मिशन की तरफ से सभी रूपरेखा पढ़ने वाले पाठकों को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं।

○ निर्मला पुगलिया

## अहिंसा से ही है हमारा अस्तित्व

(आज विश्व की सबसे बड़ी समस्या हिंसा है। उस हिंसा के अनेक चेहरे हैं। जिनमें प्रमुख हैं आतंकवाद, सांप्रदायिक एवं जातीय उन्माद, माओवाद, नक्सलवाद, बढ़ता हुआ मांसाहार, एवं प्रसाधन-सामग्री के लिए पशु-जगत के साथ होने वाला क्रूरता पूर्ण व्यवहार। इस हिंसा का परिणाम ही है पर्यावरण-संकट एवं ग्लोबल वार्मिंग, जो संपूर्ण जगत के अस्तित्व पर ही प्रकृति का प्रकोप सिद्ध होगा। इन्हीं मसलों को ध्यान में रखते हुए आज से कुछ वर्षों पहले पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी ने अहिंसा-दर्शन पर कुछ निबन्ध लिखे थे, जो 'अहिंसा है जीवन का सौन्दर्य' शीर्षक से डायमंड पॉकेट बुक्स द्वारा पुस्तकाकार प्रकाशित किये गए। पुस्तक की भूमिका लिखी अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति-प्राप्त साहित्यकार अमृता जी प्रीतम ने। वे निबन्ध आज के बढ़ते हुए हिंसा-संक्रांत वातावरण में और अधिक मननीय हैं। इसी संदर्भ में प्रस्तुत है अमृता जी की भूमिका के साथ पूज्यवर की निबन्ध-माला -संपादक)

## आस्था का अग्नि-स्नान

### ○ अमृता प्रीतम

दुनिया के मिथहास में एक परिकल्पना की जाति है, कि एक शक्ति है, जिसे काल-मुक्त होने के लिए कई बार अग्नि-स्नान करना होता है। उसका कहीं कोई नाम नहीं दिया गया, लेकिन कह सकती हूँ कि उसका नाम आस्था है...

'आस्था' शब्द को बहुत आसानी से होंठों पर लाया जाता है, लेकिन इसकी शक्ति जाग्रत न हो, तो इसका कोई अर्थ नहीं होता। और मैं समझती हूँ कि उसकी शक्ति को जाग्रत करने के लिए उसके अक्षरों को एक अग्नि-स्नान करना होता है...

जिज्ञासा, संकल्प, संवेदना, तर्क, चिन्तन, चेतना और साधना की सात अग्नि-नदियाँ हैं, जिनमें आस्था को उतरना होता है, और इस अग्नि-स्नान से काल-मुक्त होना होता है...

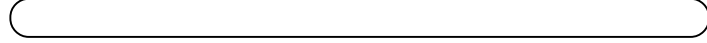
मुनि रूपचन्द्रजी की आस्था, जिस तरह आहिस्ता-आहिस्ता अपने अक्षरों से अहिंसा के रहस्य को खोलती है, हर रज-कण में उतरती है, हर जल-कण में भीगती है, प्रलय

और विनाश के अन्तर को दिखाती है, और अहिंसा की उस नींव की ओर संकेत करती है, जिस नींव पर हमारी संस्कृति का निर्माण हुआ है तो कह सकती हूँ कि मुनि जी की आस्था ने सचमुच वह अग्नि-स्नान किया है, जिससे वह भय-मुक्त, सीमा-मुक्त और काल-मुक्त हो पाई है...

हमारे प्राचीन ऋषियों और मुनियों ने ब्रह्माण्ड की एकता का जो रहस्य अन्तर दृष्टि में पाया था, आज वही विज्ञान की पकड़ में आ रहा है। फूल-पत्तों की छाती में धड़कते हुए प्राणों को आज के जो वैज्ञानिक देख पाए हैं, वे इस कद्र देख पाए हैं कि एक जलती हुई दियासलाई किसी के हाथ में देकर जब एक पत्ते को जलाया गया, तो उन्होंने देखा कि पास के पत्ते सहम से सिकुड़ गए, और उन्होंने तजुर्बा किया कि जिस किसी ने जलाया था, कई दिनों के बाद, जब उसे फिर पत्तों के पास लाया गया, तो पत्ते उसे पहचान गए थे, और उसके पास आते ही वे सिकुड़ गए थे...

एक साईंस-दां हुए हैं- लैथब्रिज, वे लिखते हैं- "एक पहाड़ी थी, जिसकी शिखर पर, एक ओर का किनारा वहां आने वालों को अपनी ओर खींचता था।" एक बार उनकी पत्नी वहां गई, और वह लिखते हैं, "वह उसी ओर खिंचती चली गई, और जब वहां जाकर खड़ी हो गई, तो एक गहरी उदासीनता में घिरती गई। इतना कि उसे लगा कि उसके पांव उसके बस में नहीं थे। वह उस पहाड़ी के उस कोने में खड़ी नीचे की ओर गिरना चाह रही थी- एक अजीब स्याह-ताकत उसे अपनी ओर पकड़ रही थी- और कई दिनों की खोज के बाद उसे पता चला कि कुछ महीने हुए- किसी आदमी ने ठीक उसी स्थान पर खड़े होकर नीचे को छलांग लगा दी थी और आत्म-हत्या कर ली थी।"

बात नकारात्मक शक्ति की हो या सकारात्मक शक्ति की, या दोनों शक्तियाँ वायु-मण्डल में तरंगित हो जाती हैं। जिस स्थान पर कोई मानसिक यातना में तड़पता है, वह स्थान हजार बरसों के बाद भी पीड़ित रहता है, और एक स्याह-ताकत वहां बनी रहती है। और जिस गुफागार में कोई बरसों साधना करता है, उस गुफागार का कण-कण आत्मिक रोशनी से तरंगित हो जाता है।



यही लैथब्रिज थे जिन्होंने जमीन-दोज शक्तियों का पता पाने के लिए जो पेंडूलम तैयार किया, उससे पाया कि सिर्फ सोना, चांदी जैसी धातुओं का पता ही नहीं पाया जा सकता, बल्कि इन्सान के अहसास का भी पता पाया जा सकता है। और जब उन्होंने एक पत्थर का मुआयना किया जो दो हजार साल पहले किसी जंग में इस्तेमाल हुआ था, तो देखा कि उस पर मौत की रेखाएं अंकित हो चुकी थीं, और जो दो हजार साल के बाद भी इन्सान के क्रोध और नफरत का पता देती थीं, और उन्होंने देखा कि मौत का पता पाने के लिए उन्होंने जो दर नियत किए थे, ठीक वही दर इन्सान के क्रोध और अत्याचार का पता देते थे। यानि क्रोध, नफरत, अत्याचार और मौत का एक ही दर है।

मुनि रूपचन्द्र जी जब अपने अनुभव को अक्षरों में उतारते हैं कि कोई भी युद्ध इन्सान की जीवन-शैली नहीं हो सकता, तो इसी विज्ञान में उतरते हैं, जहां खेतों की जो हरियाली किसी फौज के बूटों तले रौंद दी जाती है, वहां एक पीड़ा धरती की परतों में उतर जाती है, और फिर उसी धरती पर, हिंसा की नींव पर जो संस्कृति निर्मित होती है, वह फिर किसी नए युद्ध को जन्म देती है।

उनका संकेत बहुत गहरे में उतरता है, “हिंसा भी अपनी और अहिंसा भी अपनी” -प्रश्न तो चुनाव का है, और यह कि हम अपने ही हाथों विनाश को निमन्त्रण दे रहे हैं।

पत्थर, पत्थर है, वह किसी युद्ध के दौरान क्रोध से भरे हुए हाथों में आ जाए, तो उस पर मौत की रेखाएं अंकित हो जाती हैं, और कोई अन्तर्मन से उसके कण-कण को सुन ले, तो वह गोर-हिरा हो जाता है, जिससे कुरान की आयतें सुनाई देती हैं।

इस पुस्तक का अक्षर-अक्षर मुनि रूपचन्द्र जी की अन्तर्वेदना से निकला है, इसलिए मैं मानती हूँ कि पढ़ने वाले की रग-रग में तरंगित हो जाएगा।

अहिंसा में उनकी आस्था, जैन परम्परा से जरूर आई होगी, पर जो ज्ञान अर्जित किया जाता है, वह तब तक अपना नहीं होता जब तक वह अपने अनुभव में नहीं उतरता। और अहसास होता है कि उनकी आस्था सिर्फ संस्थाई और संस्कारित आस्था नहीं है, उनकी आस्था में गहरी जिज्ञासा, संकल्प, संवेदना, तर्क, चिन्तन, चेतना और कठिन-साधना का अग्नि-स्नान किया है।



## अहिंसा है जीवन का सम्मान



अहिंसा के बारे में सबसे बड़ा प्रश्न है, क्या यह नकारात्मक ही है? या फिर इसका कोई सकारात्मक स्वरूप भी है?

अहिंसा के शब्दार्थ में जाएं तो उसका नकारात्मक स्वरूप ही सामने आता है। अहिंसा यानि किसी की हिंसा नहीं करना। इसी के विस्तार में किसी को दुःख नहीं देना, किसी पर आक्रमण नहीं करना, किसी का हक नहीं मारना’ आदि परिभाषाएं सामने आईं। अहिंसा को जीवन के साथ जोड़ते हुए कहा

गया, मांसाहार नहीं करना, अनछाना पानी नहीं पीना आदि। इस प्रकार हम देखते हैं अहिंसा का विकास तथा विस्तार लगभग नकार पर ही चलता है। इससे यह धारणा बनाना स्वाभाविक है कि अहिंसा का स्वरूप नकारात्मक ही है, सकारात्मक नहीं।

पर ऐसा है नहीं। शब्दार्थ में इसके नकारात्मक होने का एक प्रमुख कारण हिंसा के प्रतिपक्ष में एक सशक्त जीवन-शैली प्रस्तुत करना भी है। इसलिए नकारात्मक होते हुए भी अपने विकास एवं विस्तार में इसका नकार भी प्रखर रूप से सकारात्मक बन कर उभरा है। यही कारण है मानव सभ्यता के क्रमिक विकास में अहिंसा का यह प्रखर सकारात्मक स्वरूप सूरज के उजाले की तरह पग-पग पर परिलक्षित होता है।

### अहिंसा और मानव-सभ्यता का क्रमिक विकास

हिंसा से आदमी का बहुत पुराना परिचय है। वह आदमी के आदिम जीवन से जुड़ी हुई है। मानव प्रगति की पुरातत्वीय अवधारणा के अनुसार दस लाख वर्ष पूर्व का चीनी-मानव भूख शान्त करने के लिए अपनी पत्नी को खा जाने में भी कोई हर्ज नहीं समझता था। जावा-मानव तक आते-आते मानव हृदय में अहिंसा के अंकुर फूटने लगे। अब आदमी नर-भक्षी नहीं रहा। लगभग आठ हजार वर्ष पूर्व के मानव में अहिंसा का और विकास हो जाता है। वह पारिवारिक जीवन जीता है, अन्य परिवारों के साथ हिलमिल कर रहता है। पांच हजार वर्ष पूर्व धातुयुगीन सभ्यता में आदमी सामाजिक जीवन जीना सीख लेता है। असीरिया और

बेबीलोनिया, मिस्र और भारत के तत्कालीन शिलालेख उस युग में विकसित सामाजिक जीवन का स्पष्ट चित्र देते हैं।

अढ़ाई हजार वर्ष पूर्व भगवान महावीर और भगवान बुद्ध ने व्यापक परिवेश में अहिंसा को प्रतिष्ठा दी। सामाजिक जीवन में जहां अहिंसा को इन्होंने गुलाम न बनाना, हुकूमत न करना तक पहुंचाया, वहां मानसिक स्तर पर हर प्राणी की स्वतन्त्र अस्मिता को मान्यता दिलवाई। इन महापुरुषों की प्रभावशाली आवाज का ही परिणाम था कि धर्म-क्षेत्र में यज्ञों में होने वाली नर-बलि तथा पशु-बलि बन्द हुई, और सामाजिक क्षेत्र में दास प्रथा का अंत हुआ। कहा जा सकता है कि मानव जाति के सम्पूर्ण इतिहास में अहिंसा की क्रान्तिकारी प्रतिष्ठा का वह स्वर्णिम युग था। केवल मानव ही नहीं, वे अहिंसा को प्राणि-मात्र की भूमिका तक ले गए। भगवान महावीर ने उद्घोषणा की- 'सब्ये पाणा पियाउया, सुह-साया, दुक्ख-पडिकूला, अप्पिय वहा'- सभी प्राणियों को अपना जीवन प्रिय है, सब सुख चाहते हैं, दुःख कोई नहीं चाहता। अपना वध किसी को भी प्रिय नहीं है।

सब्ये जीवा वि इच्छंति, जीविउं न मरिज्जिउं, तम्हा पाणवहं घोरं- सभी जीव जीना चाहते हैं। मरना कोई नहीं चाहता। इसलिए प्राण वध भयंकर है। ये सारे स्वर प्राणिमात्र के जीवन को मानवीय चेतना के समकक्ष प्रतिष्ठा देने वाले सिद्ध हुए। सम्भवतः महावीर पहले इतिहास पुरुष हैं, जिन्होंने वनस्पति जगत को प्राणि चेतना के समान प्राणवान होने की उद्घोषणा की।

यहां तक आते-आते, हिंसा नहीं करना के विचार से प्रारंभ नकारात्मक अहिंसा ने वह सकारात्मक वर्चस्वशालि स्वरूप ग्रहण किया, जिसके आधार पर ही मानव सभ्यता आज अपने चरम शिखर तक पहुंच पाई है। सभ्यता की इस हिमालयी ऊंचाई का एकमात्र कारण अहिंसा ही है। इस ऊंचाई को ध्वस्त होने का यदि खतरा है, वह एक मात्र हिंसा से ही है।

### **अहिंसा यानि जीवन का सम्मान**

प्राणी जगत ही नहीं, भगवान महावीर अहिंसा को एक नया आयाम देते हुए इसे पदार्थ जगत तक ले जाते हैं। पदार्थ जगत यद्यपि अपने में अचेतन है। इसलिए अचेतन की क्या हिंसा और क्या अहिंसा? किन्तु प्रश्न किसी की हिंसा या अहिंसा का नहीं, अपने चित्त की संवेदना का है। हिंसा और अहिंसा तो चित्त की संवेदनाओं के स्तर से जुड़ी हुई है। इसलिए महावीर का कहना था कि इस वस्तु जगत के प्रति भी यदि हमारे मन में उपेक्षा है, अनादर है, लापरवाही है, वह प्रमाद है। जहां प्रमाद है वहां हिंसा है। हर वस्तु का अपना जीवन होता है। उस जीवन का सम्मान करना अहिंसा है। उसकी उपेक्षा या अनादर करना हिंसा है।

महावीर अपने शिष्यों को निर्देश देते हैं कि अपने उपयोग में आने वाले वस्त्र, पात्र, पुस्तकें आदि धर्म-उपकरणों का प्रतिलेखन प्रतिदिन किया जाए। सवेरे सूर्योदय के समय तथा सायं दिन के अन्तिम पहर में हर मुनि अपने धर्म-उपकरणों का प्रतिलेखन करे। इसका अर्थ बहुत गहरा है। परम्परा के अनुसार प्रतिलेखन का अर्थ स्थूल प्राणी-हिंसा से है। जान-अनजान में वस्त्र, पात्र, पुस्तकों आदि में कोई कुंथु, चींटी आदि छोटे जीव-जन्तु घुस गए हों तो उन्हें अलग रख दिया जाए जिससे उनकी हिंसा न हो। लेकिन मैं सोचता हूँ, प्रतिलेखना के विधान के पीछे महावीर की गहरी दृष्टि है। वह है छोटी वस्तुओं को पूर्ण आदर दिया जाए। लगभग देखा गया है प्रतिदिन उपयोग में आने वाली साधारण चीजों के प्रति हमारी सावधानता कम रहती है। जब जरूरत हुई, उनको काम में लिया, नहीं तो उन्हें उपेक्षा भाव से कहीं एक ओर डाल दिया। भगवान महावीर इसके लिए एक शब्द देते हैं- आशातना। आशातना यानि उपेक्षा दृष्टि, असावधानता, अनादर की भावना। वह उस वस्तु की आशातना है। किसी वस्तु को यों ही ठोकर मार देना, चीजों को बिखरे हुए रखना, उनकी स्वच्छता पर ध्यान नहीं देना, यह सब उस वस्तु की आशातना है। समय का सही उपयोग नहीं करना, आलस्य में समय गंवाना, वह काल की आशातना है। आशातना का मूल कारण प्रमाद होता है। प्रमाद अपने में हिंसा है ही। वस्तु सचेतन हो या अचेतन, उसका अपना जीवन होता है। प्रतिलेखना का अर्थ है उसके प्रति सावधानता, यह सावधानता ही अहिंसा है।

### **जूतों और दरवाजों से क्षमा मांगो**

इसी सन्दर्भ में गौतम बुद्ध का एक जीवन प्रसंग है। एक युवक बड़ी तेजी से भागता हुआ सा वहां आया, जहां भगवान बुद्ध विराजमान थे। उसने जोर से झटकते हुए एक जूते को इधर फेंका, दूसरे को उधर। भड़क से दरवाजों को खोला। फिर बुद्ध के पास आकर बोला- मैं बहुत व्यस्त आदमी हूँ। बड़ी मुश्किल से थोड़ा सा समय निकाल कर आपके पास आया हूँ, संक्षेप में मुझे उपदेश दीजिए।

गौतम बुद्ध बोले- जाओ, पहले अपने जूतों से क्षमा मांगो, उनको करीने से रखो, फिर इन दरवाजों से क्षमा मांगो, आदर के साथ उन्हें ठीक से खोलो। जीवन में किसी को छोटा समझ कर उसका अनादर मत करो, तुम्हें मेरा यही उपदेश है।

जूतों और दरवाजों से क्षमा, बड़ी विचित्र-सी बात लगती है। किन्तु यह बात अपने में बड़ा गहरा अर्थ लिए हुए है। हर छोटी से छोटी वस्तु अपने में महत्त्वपूर्ण होती है। जूता

उतना ही मूल्यवान है, जितना मुकुट। जूता मुकुट का स्थान नहीं ले सकता, तो मुकुट भी जूते का स्थान नहीं ले सकता। जब राह में पत्थर-कांटे बिछे हों, वहां पांवों में जूता ही काम आएगा। वहां मुकुट क्या काम आएगा? मस्तक पर मुकुट काम आएगा। वहां जूता नहीं आयेगा। मस्तक की शोभा मुकुट है तो पांवों की शोभा जूता। मस्तक की रक्षा मुकुट करता है तो पांवों की रक्षा जूता। इसलिए दोनों में से किसी को कम आंकना, उसका असम्मान करना है। अहिंसा में उस असम्मान या उपेक्षा को कोई स्थान नहीं हो सकता।

इस युग में गांधी जी के अनेक जीवन प्रसंग अहिंसा की भूमिका पर समझे जा सकते हैं। पद-यात्रा चल रही है। अगले पड़ाव पर पता चलता है, जिस पत्थर के टुकड़े से पांव रगड़कर धोया जाता है, वह भूलवश पिछले पड़ाव पर ही छूट गया है, मनु बहिन को तलब किया जाता है। वे कहती हैं, पत्थर का टुकड़ा ही तो है। भूल वश पीछे छूट गया है और पत्थरों की कौन-सी कमी है? गलियों में बहुत मिल जायेंगे। गांधी जी का आग्रह है, वही टुकड़ा लाना होगा और लाना भी पैदल जाकर होगा। भूल का प्रायश्चित्त तो होना चाहिए।

वैसे गांधी जी मनु बहिन के प्रति बहुत स्नेहशील हैं। किन्तु यहां मनु बहिन के आंसुओं पर भी वे नहीं पसीजते हैं। रात का समय, जंगल का रास्ता, थकी हुई मनु बहिन को आखिर वापस जाकर वही पत्थर का टुकड़ा लाना पड़ता है।

इस घटना के औसत विश्लेषण से लगता है कि गांधी जी पर कोई सनक सवार है। पत्थर का साधारण टुकड़ा ही तो था, कोई कीमती पत्थर तो नहीं। फिर इसके लिए इतना निर्मम होने की क्या जरूरत थी? किन्तु गांधी जी अहिंसा की जिस तदात्म भूमिका पर पहुंच चुके हैं, उसमें यह निर्ममता भी भीतर में गहरी करुणा लिये हुए है। उनके लिए वह साधारण पत्थर का टुकड़ा भी उतना ही कीमती है, जितना साधारण आदमी के लिये एक हीरे का टुकड़ा। यदि हीरा पीछे छूट जाता, तो मनु बहिन अथवा किसी भी साधारण व्यक्ति को अफसोस होता या नहीं? फिर पत्थर पीछे छूट जाने पर मन में अफसोस क्यों नहीं? उसे वापस लाने में तत्परता क्यों नहीं? इसीलिए न, कि हमारे मन में हीरा तो मूल्यवान है, पत्थर मामूली है। किन्तु अहिंसा की दृष्टि में पत्थर भी उतना ही मूल्यवान है, जितना हीरा। हीरा भी उतना ही मामूली है जितना पत्थर। गांधीजी उसी भूमिका पर जी रहे हैं। इसलिए पत्थर का भूलवश छूटना भी उनके लिए असह्य है।

यह अहिंसा की वह भूमिका है, जहां संपूर्ण जीवन और संपूर्ण अस्तित्व के लिए चित्त में सम्पूर्ण सम्मान का भाव जाग जाता है। और यह वह भूमिका है जिसमें हिंसा के नकार

में से प्रकट अहिंसा एक प्रखर सकारात्मक स्वरूप में उभर कर आती है। न केवल प्राणी जगत के प्रति, किन्तु सम्पूर्ण भूत-जगत के प्रति यहां तदात्म भाव स्थापित हो जाता है।

### **अहिंसा की चरम परिणति अद्वैत में**

हिंसा में द्वैत होता है। एक वह जो हिंसा करता है, दूसरा वह जिसकी हिंसा की जाती है। एक मारने वाला, दूसरा मरने वाला। जब हिंसा का निषेध होता है, अहिंसा का प्रारम्भ होता है, वहां भी यह द्वैत होता है। एक, नहीं-मारने वाला, दूसरा नहीं मरने वाला। यही जब दया का रूप लेता है, तब एक, बचाने वाला, दूसरा बचने वाला। इसी तरह किसी को दुःख नहीं देना, नहीं सताना, अंग-भंग नहीं करना, किसी पर हुकूमत नहीं करना, दास नहीं बनाना, किसी का प्राण हनन नहीं करना, इन सब विधि-निषेधों में सर्वत्र द्वैत है, जहां शरीर तल पर हिंसा घटित न भी हो रही है, किन्तु चित्त हिंसा से भरा है, वहां भी भीतर में दूसरा तो है ही, इसलिये द्वैत वहां भी है ही। प्रमादयुक्त चित्त में यह द्वैत-भाव काफी कमजोर पड़ जाता है। फिर भी सूक्ष्म रूप से द्वैत वहां भी रहता है। जब चित्त में अप्रमाद का भाव जागृत हो जाता है प्राणी-जगत और पदार्थ-जगत के जीवन के प्रति सम्मान का भाव जन्म ले लेता है, हर पदार्थ अपने में मूल्यवान है, यह दृष्टि प्राप्त हो जाती है, तब यह द्वैत भाव भी तिरोहित होता चला जाता है। इस भाव जगत में एक अभेद दृष्टि का जन्म हो जाता है, जहां सर्वत्र वही नजर आता है, जो जीवन वह स्वयं जी रहा है। और वह जीवन उतना ही मूल्यवान है, जितना उसका स्वयं का अपना जीवन।

महावीर चेतना की गहराइयों में उतरकर कहते हैं- जो चेतना मेरे में है, वही हर मनुष्य में है, हर पशु-पक्षी में है, हर पेड़-पौधे में है, पृथ्वी, पानी, अग्नि, हवा-सर्वत्र सृष्टि के हर प्राणधारी में वही चेतना विराजमान है। उस स्थिति में किसी की भी हिंसा, मेरी हिंसा है, किसी की भी अहिंसा, मेरी अहिंसा है। जब मैं किसी को मारता हूँ, तो अपने को ही मारता हूँ, जब मैं किसी को नहीं मारता हूँ तब अपने को ही नहीं मारता हूँ, अपने को ही बचाता हूँ।

फिर दूसरा है ही कहां? सर्वत्र मैं ही तो हूँ। इसीलिए दूसरे का दुःख, मेरा दुःख दूसरों का सुख मेरा सुख है। या फिर दूसरा है नहीं, केवल मैं ही हूँ। और जब फिर दूसरा नहीं तो मैं भी कहां रह जाएगा। दूसरा है तभी मैं है। मैं है तभी दूसरा है। दूसरा नहीं तो मैं भी नहीं। मैं नहीं तो दूसरा भी नहीं। केवल संवेदना है, जो एक ही है। प्राणी-जगत और वस्तु-जगत तक उसी संवेदनात्मक चेतना का विस्तार है। केवल उसे अनुभव करने की जरूरत है।

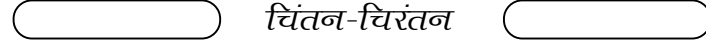


उस अनुभव-चेतना में किसी पर आक्रमण हो ही नहीं सकता। संत नामदेव के माता-पिता ने पेड़ की छाल लाने के लिए कहा। पेड़ के तने पर कुल्हाड़ी मारने की बजाय उन्होंने अपने पांव पर ही मार ली। माता-पिता ने पूछा- ऐसा कैसे हुआ? नामदेव बोले- कुल्हाड़ी की मार पड़ने पर पेड़ को कितना कष्ट होता होगा, यह जानने के लिए मैंने अपने पांव पर कुल्हाड़ी मार ली।

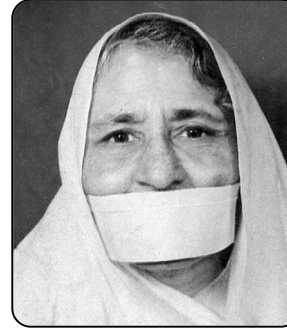
स्वामी रामकृष्ण परमहंस इसी विश्वात्म-अनुभूति को प्रत्यक्ष कर दिखलाने के लिए मछुआरों की मार के प्रहारों को अपनी पीठ पर ले लेते हैं। शिष्यगण पीठ पर लाटियों के निशान देख रहे हैं। पर मारने वाला कोई नहीं दिख रहा है। स्वामीजी नदी की ओर इशारा कर देते हैं। अब सारा रहस्य खुलता है। नदी के किनारे पर मछुआरों के गुटों में जमकर लड़ाई हो रही है। दोनों ओर से लाटियां बरसाई जा रही हैं। उन लाटियों के निशान ही स्वामीजी की पीठ पर उभर रहे हैं। बाहरी जगत में मछुआरे अलग हैं, लाटियां कहीं बरस रही हैं, स्वामी रामकृष्ण परमहंस कहीं बैठे हैं, किन्तु चेतना की अद्वैत भूमिका में अलग-अलग कोई नहीं। सब एक हैं। इसलिए लाटियां कहीं भी बरसें, अपनी पीठ पर उसका अनुभव किया जा सकता है।

उपसंहार में, अस्तित्व का प्रवाह सर्वत्र एक है। उसमें सचेतन और अचेतन का भी भेद नहीं है। अपना और पराया जैसा भी यहां कुछ नहीं है। इसलिए किसी को 'पर' मानना ही हिंसा है। अस्तित्ववाद के प्रवर्तक ज्यॉंपाल सार्त्र इसी अनुभव को भाषा देते हुए कहते हैं- **The other is Hell** दूसरा ही नरक है। ठीक भी है। जहां 'पर' का भाव है, वहां हिंसा है। जहां हिंसा है, वहां नरक है।

अस्तित्व के उस प्रवाह का अद्वैत अनुभव ही अहिंसा की चरम परिणति है, उस अनुभव में नकार से प्रारम्भ अहिंसा अपने प्रखर सकारात्मक स्वरूप में प्रकट हो जाती है। सृष्टि के सम्पूर्ण जीवन के साथ वहां तदात्म अनुभूति का विराट् सागर लहराने लगता है। द्वैत के गिरते ही हिंसा स्वयं गिर जाती है। रह जाती है केवल अद्वैत-अनुभूति, अहिंसा ही अहिंसा। और द्वैत से लेकर अद्वैत अनुभव की सम्पूर्ण यात्रा को अगर किसी एक शब्द में बांधा जा सकता है, वह है अहिंसा, नकार से लेकर सम्पूर्ण सकार को अपने में समेटे, केवल अहिंसा।



## मां ने सम्राट की आंखें खोलीं



### ○ संघ पर्वतिनी साध्वी मंजुलाश्री

मगध सम्राट अशोक कलिंग विजय के पश्चात् सबसे पहले मां का आशीर्वाद लेने मां के कक्ष में प्रविष्ट हुए, लेकिन मां को उदास और गंभीर देखकर हतप्रभ रह गए। इस खुशी के मंगल अवसर पर मां खिन्न और उदास क्यों?

दूर निकट के रिश्तेदार, सामन्त, मंत्री, प्रजा सब बधाई देने आ रहे हैं, चारों ओर जयजयकार के उद्घोष सुनाई दे रहे हैं। सर्वत्र खुशियां मनाई जा रही हैं। आरती उतारने की होड़ लगी है। पर

मातुश्री मौन क्यों? आज मैं किस भूल के कारण मां के वरद-हस्त और मंगल आशीर्वाद से वंचित हो रहा हूं? ऐसा सोचते-सोचते सम्राट अशोक ने मां के पैरों में सिर धर दिया, फिर भी मां का ममता भरा स्पर्श नहीं मिला तो सम्राट बालक की तरह बिलखने लगे। मां मेरा क्या अपराध हो गया। तुम नाराज क्यों हो गईं। तुम्हारा बेटा इतनी बड़ी विजय प्राप्त करके आया। तुमको इसकी खुशी नहीं है?

मां को अन्तर पीड़ा शब्दों के सहारे बाहर फूट पड़ी। बेटे को उलाहना देते हुए मां बोली- बेटा। किस खुशी में आशीर्वाद दूं। तुमने कौन सा अच्छा काम किया है। तुम जिस विजय के उन्माद में पागल बने हुए हो, उस विजय से कितने आर्तस्वर निकल रहे हैं। कितनी माताओं की गोद तुमने सूची की है। कितनी सन्नारियों के सिर का सिन्दूर पोछा है, कितने दूधमुहे बच्चों को अनाथ किया है। धिक्कार है तुम्हारी इस विजय को। मां के मार्मिक प्रतिबोध ने सम्राट अशोक की आंखें खोल दीं। अपने महत्वाकांक्षी अभियानों पर उन्हें ग्लानि होने लगी। लाखों सैनिकों की रक्त रंजित लाशें अब सम्राट की आंखों में तैरने लगी। इस जघन्य पाप का प्रायश्चित्त करने सम्राट अशोक ने बौद्ध धर्म की शरण ली। जो शक्ति युद्धोन्माद में लग रही थी अब वह धार्मिक दया के कामों में लगने लगी।

हिंसा से हटकर अहिंसा के राजमार्ग पर उपस्थित सम्राट ने स्थान-स्थान पर शांति स्तूप बनवाए। जिन पर लिखी हुई शब्दावली आज भी करुणा और शांति की प्रेरणा दे रही



है। जगह-जगह पर बौद्ध विहार बनवा कर शांति सैनिकों को धर्म प्रचार की सुविधा प्रदान की और अपने सुपुत्र राजकुमार महेन्द्र और राजकुमारी संघमित्रा को अहिंसा धर्म के प्रचार के लिए बौद्ध संघ में दीक्षित कर अपने उस जघन्य पाप का प्रायश्चित किया।

## गीतिका

### -आचार्य रूपचन्द्र

एक बनें और नेक बनें, प्रेम का दीप जलाएं  
घर-घर में और घट-घट में, प्रेम का दरिया बहाएं।।

हम एक हैं सदा से, और एक ही रहेंगे  
इस एकता के खातिर, सहना है जो सहेंगे  
जीवन की फूलवारी में, प्रेम के फूल खिलाएं।

हम जाति और मजहब की तोड़ दें दीवारें  
है भाई-भाई सारे, फिर कैसी ये दरारें  
मानवता के मधुवन में, प्रेम की वंशी बजाएं।

इस वसुन्धरा के आंगन पर स्वर्ग को उतारें  
है कौन ऊंचा-नीचा, झूटे अहं को मारें  
वसुधा ही परिवार बने, “रूप” गीत ये गायें।

## ध्यान

### ध्यान जीवन का वरदान

तनावमुक्ति और जीवन शुद्धि के लिए ध्यान स्वयं एक विज्ञान है। मनुष्य की मानसिक शांति बौद्धिक ऊर्जा और आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ के लिए ध्यान एक बेहतरीन प्रयोग है। संबोधि-ध्यान, ध्यान के प्रयोगों का वह संस्कारित, परिष्कृत और वैज्ञानिक स्वरूप है, जिसका प्रयोग मानव जाति के लिए हर हाल में कल्याणकारी है।

हम स्वयं अपने स्वास्थ्य का आत्म निरीक्षण करें कि हम शरीर से रूपण हैं, और आरोग्य से वंचित है, तनाव और मानसिक अशांति से पीड़ित हैं। क्या हमारी बुद्धि और स्मरण शक्ति मंद है? क्या हम अपने मनोविकारों से व्यथित हैं। क्या हममें स्वार्थ चेतना साधन है? क्या हम आत्म बोध और ईश्वरीय शक्ति से संबद्ध होने के इच्छुक हैं? यदि ऐसा है तो बड़े प्रेम और अहोभाव से कहूंगा कि संबोधि ध्यान का प्रयोग मानव जाति के लिए वरदान है, संजीवनी है। संबोधि-ध्यान उनका है जो इसे जीते हैं।

‘संबोधि’ शब्द, शब्द नहीं, साधक का पहला और अंतिम कदम है। संबोधि शब्द सम्यक बोध का वाचक है संपूर्ण बोध का सूचक है बोध जीवन का महामंत्र है। बोध को हम सख्त भाषा में ‘समझ’ कहेंगे, अनुभव भी। सम्यक बोध और सजगता दोनों मानो एक-दूसरे के पर्याय हैं। यदि कोई व्यक्ति बोध और प्रज्ञापूर्वक स्वयं के जीवन को देखे और तदनुसार जीने की कोशिश करे, तो वह जीवन की उच्चतर स्थिति को जी सकेगा। जीवन के अमृत रूपान्तरण के लिए जहां संबोधि-ध्यान के प्रयोग वरदान साबित होंगे वहीं स्वयं के नियमित जीवन को ध्यानपूर्वक सजगता और बोधपूर्वक संपादित करना संबोधि साधना के ही सहज सहायक मंगल चरण हैं।

संबोधि ध्यान जहां हमारे शरीर में घर कर चुके असाध्य रोगों को भी अपनी चैतसिक तरंगों के द्वारा काटने की कोशिश करता है, वही व्यक्ति को अंततः अनंत ब्रह्मण्ड में व्याप्त पराशक्ति या परमशक्ति से संबद्ध करता है, जो कि जीवन का एक उच्च लक्ष्य है। संबोधि ध्यान एक बेहतरीन प्रयोग है। स्वयं की सजगता ही इस ध्यान प्रयोग की मूल चाबी है।



-अनोखी लाल कोठारी  
उदयपुर (राजस्थान)

## रोगों से मुक्त होने की कला है योग

### ○ सौरभ मुनि

विषय है प्राणायाम। यम, नियम तथा आसन की सिद्धि होने के बाद योग का चतुर्थ साधन है 'प्राणायाम'। प्राणायाम का अर्थ है श्वास-प्रश्वास का व्यायाम। पूर्व अंक में जैसे व्यायाम की चर्चा आई कि व्यायाम से शरीर हृष्ट-पुष्ट रहता है उसी प्रकार हृदय एवं मस्तिष्क को हृष्ट-पुष्ट स्वस्थ रखने के लिये प्राणायाम किया जाता है। इससे आंतरिक शुद्धि होती है एवं धार्मिक अनुष्ठान के प्रारंभ में भी आचमन के साथ प्राणायाम का विधान है। जैसे हम शारीरिक अनुशासन के लिए यम, नियम और आसन का अभ्यास करते हैं उसी प्रकार मानसिक अनुशासन के लिए प्राणायाम अभ्यास अति लाभदायी है। प्राणायाम मन की चंचलता को दूर कर स्वभाव में स्थिरता लाता है, साथ ही अध्ययन के समय मन की धारणा शक्ति प्रदान कर स्मरण शक्ति बढ़ाता है। प्राण का आयाम (नियंत्रण) ही प्राणायाम है। हमारे शरीर में जितनी भी चेष्टाएं होती हैं सभी का प्राण से अटूट संबंध है। प्राणायाम के बारे में कहा गया है कि जैसे अग्नि आदि में तपाने से सोना निखर जाता है, धातुओं के मल, विकार नष्ट हो जाते हैं वैसे ही प्राणायाम से इंद्रियों एवं मन के दोष विकार नष्ट हो जाते हैं। प्राण एवं मन का घनिष्ठ संबंध है। प्राण के रुकने से मनस्वतः एकाग्र हो जाता है। स्थूल रूप से प्राणायाम श्वास-प्रश्वास की एक पद्धति है, जिसे फेफड़े बलिष्ठ होते हैं, रक्त संचार विधिवत् होता है, जिससे आरोग्य एवं दीर्घ आयु का लाभ मिलता है। शरीर-विज्ञान के अनुसार मानव के दोनों फेफड़े श्वास को अपने भीतर भरने के लिए वे यंत्र हैं जिसमें से भरी वायु पूरे शरीर में पहुंच कर (आक्सीजन) प्रदान करती है और (कार्बोनिक गैस) को बाहर निकालती है। यह क्रिया ठीक तरह होती रहने से फेफड़े मजबूत होते हैं और रक्त शोधन का कार्य चलता रहता है।

विभिन्न रोगों का निवारण प्राणायाम के द्वारा प्राणवायु को नियंत्रित करके सहजता से किया जा सकता है। प्राणायाम हेतु कुछ नियमों का पालन अवश्य करें।

1. प्राणायाम शुद्ध सात्विक निर्मल स्थान पर करना चाहिए।
2. शहरों में जहां प्रदूषण का अधिक प्रभाव होता है उस स्थान को प्राणायाम से पहले

कपूर या घी का दीपक जला शुद्ध कर लें।

3. प्राणायाम के लिए, सिद्धासन, वज्रासन या पद्मासन में बैठना चाहिए।
4. प्राणायाम करते हुए थकान लगे तो दूसरा प्राणायाम करने से पूर्व सामान्य लंबी श्वास लेकर विश्राम कर लेना चाहिए।
5. प्राणायाम करते समय मुख, आंख, नाक आदि किसी भी अंगों पर तनाव नहीं होना चाहिए एवं मेरूदंड सीधा रहना आवश्यक है तभी अभ्यास फलदायी होगा। प्राणायाम की विभिन्न विधियों का शास्त्रों में वर्णन है। प्रतिदिन सभी प्राणायामों का अभ्यास एक साथ नहीं किया जा सकता। अतः यहां संक्षिप्त में रोगोपचार की दृष्टि से उपयोगी अन्य प्राणायाम का उल्लेख किया जा रहा है। सूर्यभेदी या सूर्यांग प्राणायाम ध्यानासन में बैठकर दाईं नासिका से पूरा करके कुंभक, जालंधर एवं मूलबंध के साथ करें और अंत में बायीं नासिका से रेचक करें। कुंभक का समय धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए। गर्मियों में यह प्राणायाम अल्प मात्रा में करना चाहिए।

लाभ- शरीर में उष्णता तथा पित्त की वृद्धि होती है बात और कफ से उत्पन्न रोगों में परम लाभकारी है। अजीर्ण, अपच, कोढ़, त्वचा के दोष स्त्रीरोग आदि में लाभदायक है। कुण्डलिनी-जागरण में सहायक है। अनुलोम-विलोम के बाद थोड़ी मात्रा में इस प्राणायाम को करें। (नासिकाभेदी या चन्द्रांग प्राणायाम) इस प्राणायाम में बायीं नासिका से पूरा करके कुंभक करें। इसे जालंधर एवं मूलबंध के साथ करना उत्तम है। दायीं नाक से रेचक करें। सर्दियों में इसका अभ्यास कम करें। लाभ- शरीर में शीतलता आने से थकावट एवं उष्णता दूर होती है। मन की उत्तेजनाओं को शांत करता है। पित्त के कारण होने वाली जलन में लाभदायक है। (कर्णरोगंतक प्राणायाम) इस प्राणायाम में दोनों नासिकाओं से पूरक कर के मुंह एवं दोनों नासिकाएं बंद कर पूरक की हुई हवा को बाहर धक्का दें जैसे श्वास को कानों से बाहर निकालने का प्रयास करें। इस प्रकार 4-5 बार करना प्रर्याप्त है। लाभ- कर्णरोगों में तथा बहरापन में विशेष लाभदायी है।

इस प्रकार सूक्ष्म रूप से यहां चर्चा की गई, जिसे आप अपनी दैनिक चर्चा में अभ्यास कर शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक रूप से कष्टों से दुखों से मुक्ति पा सकते हैं।



**प्रभो! आंगन दीप जलाएं  
अन्तर नयन खुले अब मेरा, सोई शक्ति जगाएं।**

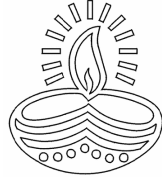
सत्य बसन्त धरा पर आए, झूठ स्वयं सिमटता जाए,  
सद्चिन्तन में सदा रहे मन, शान्ति सुधा बरसाए।

प्रभु नाम की बहे सरिता, भर दो अमृत से घट रीता,  
आत्म दर्शन हो जा मेरे, पल-पल ध्यान लगाए।

आशा का नित बहता झरना, कब संभव मन गागर भरना,  
चिन्ता सतत सताती मुझ को, घायल दिल सहलाएं।

राग-द्वेष से मुक्ति पाए, सुप्त चेतना यह जग जाए,  
शूल-फूल माला बन जाए, मंजू मंगल गाएं।

**तर्ज- पग घूघरुं बान्ध मीरा नाची रै**



**गजल**

दीवारों के भी कान होते हैं, बोलने वाले अंजान होते हैं  
सच्चाई से मुलाकात होते ही, जमाने वाले हैरान होते हैं  
याद आता है फाके में खुदा, वे दिन ही सच्चे रमजान होते हैं  
बद्दुआ का जिन पर असर नहीं होता, लोकतंत्र में वे दीवान होते हैं  
अपने दम पर करते है जो सृजन, उनके दुनिया में सम्मान होते हैं

**-संदीप फाफरिया 'सृजन'  
उज्जैन, मध्य प्रदेश**

**अंधकार को न कोसें, दीपक जलाएं**

यह बात हमेशा ध्यान रखने की है कि यज्ञ में अग्नि को ऊर्ध्वमुखी यानी उसकी लौ को ऊपर की ओर रखना पड़ता है। जब लौ ऊपर की ओर होती है, तभी आहुति दी जाती है। यदि अग्नि बुझ जाए, अंगारे रह जाएं, धुआं उठ रहा हो ऐसे में यदि तुम आहुति दोगे तो उससे धुआं और बढ़ेगा।

यह एक प्रतीकात्मक बात है। इसमें छिपे हुए दर्शन को समझना। ये जो अंगारे हैं, वह ज्ञान है। अग्नि ज्ञान और परमात्मा का प्रतीक है। यह ज्ञान जब अप्रकट होता है तभी उससे धुआं उठता है। यह धुआं वासना है। अप्रकट ज्ञान से ही वासना का धुआं प्रकट होता है। यदि ज्ञान प्रकट हो जाए तो वासना रहेगी ही नहीं। और जब जीव में वासना नहीं रहेगी तो फिर पाप भी नहीं होगा। इसलिए ज्ञानी पुरुष से कभी पाप नहीं होगा।

हमारे भीतर भी वह ज्ञान है, लेकिन अप्रकट है। लेकिन जिसमें ज्ञान है और वह प्रकट हो गया, तो ऐसे व्यक्ति को गुरु मानना चाहिए। जो औरों में भी ज्ञान प्रकट करे, खुद भी तरे और औरों को भी तारे, वह है सद्गुरु।

गुरु का अर्थ होता है भारी या वजनदार। वैसे जो पदार्थ जितना भारी होगा वह डूबेगा, तैरेगा नहीं। तैरता वही है जो हल्का होता है। लेकिन यहां तो जो गुरु है वह तैरता है। वह स्वयं भी तरता है औरों को भी तारता है। इसलिए ऐसे सद्गुरु के पास जाएं। वह हमारे अप्रकट अथवा सोए हुए ज्ञान को प्रकट करता है। और किसी प्रयास से ज्ञान यदि प्रकट हो जाए तो इसी प्रयास का नाम है ज्ञान-यज्ञ। दीपक तैयार है, बात है केवल उसमें ज्योति प्रकट करने की। और जैसे ही दीप की ज्योति प्रकट होती है अंधकार समाप्त हो जाता है। अंधकार को दूर करने या मिटाने के लिए उसे धक्का देने की जरूरत नहीं है। जैसे ही दीप जला, युगों का अंधकार उसी क्षण समाप्त हो जाता है।

ज्ञान का यह दीप कैसे जले, इसके लिए सद्गुरु हमारा मार्गदर्शन करते हैं। पर हम खुद क्या करते हैं? हम अंधकार को तो कोसते रहते हैं कि उसमें कुछ दिखाई नहीं देता। लेकिन अंधकार को कोसने से बात नहीं बनती। दीप जलाने का प्रयास करना होगा।

बुराई को तो सभी लोग कोसते रहते हैं, लेकिन अच्छाई करने वाले बहुत कम लोग मिलते हैं। बुराई को कोसने से कुछ नहीं होगा। अच्छा तो यह होगा कि कुछ भलाई करें। दीप जलाएं। सारी पृथ्वी का अंधकार नहीं मिटा सकोगे लेकिन तुम्हारे आसपास तो उजाला हो ही जाएगा।

एक आदमी को कहीं जाना था लेकिन अंधेरा था, उसे मार्ग नहीं दिख रहा है। सोचने लगा कि कैसे जाऊं? एक संत आए। उन्होंने उसके हाथ पर एक दीया रख दिया। बोले, लो इस दीये को और यात्रा करो। वह बोला, महाराज दीये से प्रकाश तो हो रहा है लेकिन

केवल पंद्रह फुट तक दिख रहा है। उसके आगे तो फिर अंधेरा है। महाराज ने कहा, लग रहा है तू जाना ही नहीं चाहता। बहाना कर रहा है। उन्होंने उसे धक्का दिया। बोले, तू चलना तो शुरू कर। जैसे-जैसे तू चलेगा वैसे-वैसे आगे वाला मार्ग भी प्रकाशित होता चला जाएगा। लेकिन चलना तो प्यारे तुझे ही पड़ेगा।

आज समस्या यही है कि भ्रष्टाचार, अनीति और चारों ओर फैली बुराइयों को हम कोस तो रहे हैं, लेकिन उन्हें मिटाने के लिए आगे बढ़ने को कोई तैयार नहीं है। अरे भाई, तुम अध्यात्म दीप लेकर आगे बढ़ो तो। तुम्हारा मार्ग अपने आप प्रकाशित होता चला जाएगा।

**-प्रस्तुति : साध्वी वसुमती**

## कहानी

एक दिन एक राजा वन-विहार को निकला। रास्ते में वह प्यास से छटपटाने लगा। जंगल में एक अंधे व्यक्ति की झोपड़ी के बाहर पानी का एक मटका रखा दिखाई दिया तो राजा ने एक सिपाही को पानी लाने का आदेश दिया। सिपाही ने अंधे से कहा- “ओ अंधे, एक लोटा पानी दे।”

अंधे ने कहा “जा, जा, तेरे जैसे सिपाहियों को मैं पानी नहीं पिलाता।”

इसके बाद राजा ने सेनापति को पानी लाने के लिये भेजा। सेनापति ने कहा- “ओ नेत्रहीन एक लोटा पानी दे बहुत प्यास लगी है।”

अंधे ने कहा- “क्षमा कीजिए सेनापति जी मैं आपको पानी नहीं पिला सकता।”

अतः सेनापति भी खाली हाथ लौट आया।

अंत में राजा ने स्वयं पानी लाने का निश्चय किया। सबसे पहले उसने अंधे व्यक्ति को नमस्कार किया और कहा-

“प्यास से कंठ सूख रहा है यदि आप एक लोटा जल दे सकें तो बड़ी कृपा होगी।”

अंधे ने सत्कारपूर्वक राजा को बैठाया और कहा- “आप जैसे श्रेष्ठ जनों का राजा जैसा आदर है। जल तो क्या मेरा शरीर भी स्वागत में उपस्थित है, कोई और सेवा हो तो बताएं।”

राजा ने शीतल जल से अपनी प्यास बुझाई और नम्रतापूर्वक पूछा- “आप तो देख नहीं सकते फिर आपने सिपाही, सेनापति और राजा को कैसे पहचान लिया?”

अंधे व्यक्ति ने कहा- “वाणी के व्यवहार से हर व्यक्ति के वास्तविक स्तर का पता चल जाता है।”

**-प्रस्तुति : राजेन्द्र मेहरा**

## चिंतन-मनन

### बात: राष्ट्रप्रेम की

○ डॉ. राजाराम ‘अबोध’

सृष्टि की उत्पत्ति, पालन-पोषण, विकास-समृद्धि व उसके कल्याण में सर्वत्र ‘प्रेम-पौरुष’ ही प्रतिबिंबित है। प्रेम मन की वह ऊर्जित विचार दशा है जिसमें प्राणी अथवा पदार्थ आदि के प्रति विश्वास-स्नेह, सत्यता-एकाग्रता, स्वार्थहीनता, त्याग, सेवा एवं निष्काम समर्पित कर्म आदि के मानवतावादी भाव प्रस्फुटित हों। मां का शिशु के प्रति वात्सल्य, देश भक्त का अपने राष्ट्र के प्रति प्यार, साधक मन में आत्मध्यान-स्मरण के प्रति एकाग्रता, समाज सेवक की जनसेवा में तत्परता, चिंतकों-सद्गुरुओं की चित्त दृष्टि में सर्वहितहेतु जन मानस में एकता, विवेक एवं सद्भावना प्रसार में दिव्यतापूर्ण संलग्नता तथा परमआत्म अर्थात् परमात्मा का संपूर्ण जीवात्माओं के प्रति ममत्व से परिपूर्ण शाश्वत तल्लीनता आदि मानवीय एवं दिव्य कृत्य प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष प्रेम-भाव की अनिर्वचनीय महत्ता को सहज अभिव्यक्त करते हैं। प्रेम का मार्ग झीना, अटपटा व विरला है। नीति शास्त्र के मर्मज्ञ मुगलकालीन हिन्दी कवि अब्दुल रहीम “खानखाना” का सूक्ति वचन- “रहिमन पैड़ा प्रेम का निपट सिलसिली गैल, फिसलत पांव पपील के लोग लदावत बैल।” प्रभु प्रकृति का शाश्वत स्वरूप ‘प्रेम’ स्वीकार किया गया है। जो मनुष्य के पारिवारिक व सांस्कृतिक जीवन का अनिवार्य अंग है। सामाजिक-सांप्रदायिक जीवन की समरसता-तरलता एवं दैवीय प्रसन्नता का संचार प्रेम पालन में ही निहित है। प्रेम के कारण ही प्राणीहितकारी एवं जीवनदायिनी वनस्पतियों पर रात्रि का चन्द्रमा अमृत वर्षा करता रहता है।

मानव एवं भगवत प्रेम के साथ राष्ट्रप्रेम की सर्वमान्य प्रतिष्ठा है। मानवतावादी नीतिवान कवि के सुवचन प्रेम की श्रेष्ठता को इस प्रकार उजागर कर रहे हैं-

प्रेम न बाड़ी उपजै, प्रेम न हाट बिकाय।

राजा, प्रजा जेहि रूचै शीश देत ले जाय।।

संकल्प-समर्पण, एकनिष्ठता, आस्था एवं विशुद्ध पुरुषार्थ से ओत-प्रोत है रास्ता प्रेम का। राष्ट्र प्रेम की महिमा अद्भुत एवं वंदनीय है। देश रक्षार्थ राष्ट्र प्रेमी अपना जीवन सहज ही दाव पर लगा देते हैं। विद्वानों व कवियों ने जननी व जन्मभूमि को स्वर्ग से महान बताते हुए राष्ट्रीय भाषा-संस्कृति के प्रति श्रद्धानत रहने की प्रेरणा दी है। आदिकाल से सद्भाव-स्नेह, विश्व बंधुत्व, सहिष्णुता, सेवा, पुरुषार्थ एवं अध्यात्म प्रचार भारतीय संस्कृति की महान प्रवृत्तियां रही हैं। राष्ट्रीय संस्कृति से स्नेह करना ही राष्ट्र प्रेम है। इतिहास साक्षी

है कि भारत के ऋषियों-मुनियों, सूफी-संतों, कवियों एवं परमार्थवादी पुरुषों ने सर्वधर्म समभाव, वसुधैव कुटुंबकम आदि मानवतावादी राष्ट्रीय सांस्कृतिक तत्त्वों का प्रेरणीय पालन किया। वाचालता, रुढ़िवाद, असहिष्णुता, अकृतज्ञता, असतर्कता, सामाजिक-सांप्रदायिक दुरभाव, आलस्य तथा मानव विरोध आदि अमानवीय तत्त्व राष्ट्र प्रेम में बाधक हैं। राष्ट्र प्रेम के आधार पर ही 'राष्ट्र सौंदर्य' एवं 'राष्ट्र शक्ति' आदि राष्ट्रीय महान तत्त्वों को प्राप्त किया जा सकता है। हम भारतवासी प्राचीन काल से राष्ट्र प्रेम को प्रगट करने हेतु राष्ट्रीय भाषाओं-क्षेत्रों, जातियों, विभिन्न आस्थाओं, प्रचलित संप्रदायों तथा मिली-जुली मानवीय संस्कृति का सहर्ष पालन करते आये हैं। उर्दु-फारसी, अरबी व अंग्रेजी आदि भाषाओं के सुप्रसिद्ध विद्वान डॉ. मोहम्मद 'इकबाल' की नज्म में राष्ट्र प्रेम की स्वर्णिम झलक दृष्टव्य है-

'सारे जहां से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा,  
हम बुलबुलें हैं इसकी ये गुलिस्तां हमारा...  
हिन्दी हैं, हमवतन हैं, हिन्दोस्तां हमारा...।'

हम भारत के लोग भाषा-वार्तालाप रुचि-स्वभाव, व्यवहार-विचार एवं कर्तव्य कार्यों में शिष्टता लाते हुए मानव सहिष्णुता के लक्षण 'अतिथि देवो भवः' आदि का पालन कर 'राष्ट्र-सौंदर्य' को समृद्ध कर सकते हैं। राष्ट्रीय नागरिकों, सैनिकों, जाति-वर्गों, धर्म-संप्रदायों, भाषा-बोलियों, राष्ट्रीय नीति व सभ्यता की निन्दा न करते हुए उसकी शांति-उन्नति व एकता में सहभागी बन हम 'राष्ट्रशक्ति' में सहज ही सुदृढ़ता ला सकते हैं।

मानवता की नींव पर ही शाश्वत एवं चिरयुगीन राष्ट्रवाद की इमारत को बुलंद किया जा सकता है। स्वदेशी माटी-पर्यावरण, भाषा-भूगोल, ध्वज-गान, पशु-पक्षी, लोक-समाज, दर्शन-संस्कृति, सौंदर्य-शक्ति तथा विकास-समृद्धि आदि राष्ट्रीय पदार्थ-लक्षणों के प्रति विशुद्ध अल्पीय-स्नेहभाव उदात्त 'राष्ट्रप्रेम' है-

मानव एवं भगवत से प्रेम करने वाले नेक जन राष्ट्र प्रेम का निर्विवाद पालन कर विश्व को प्रेरणा देने में सक्षम होते हैं। जापानियों का राष्ट्र प्रेम विश्व प्रसिद्ध है। कुछ इस प्रकार कहा जाता है कि जापान पहुंचे किसी सुप्रतिष्ठित विदेशी महापुरुष ने जापान के किसी बालक से पूछा- "आप किसकी पूजा करते हैं?" तब बालक ने बताया- "हम भगवान बुद्ध की पूजा करते हैं।" महापुरुष ने उससे फिर पूछा- "यदि भगवान बुद्ध तुम्हारे देश पर आक्रमण करें, तो तुम क्या करोगे?" बातक ने तपाक से क्रोधित होते हुए कहा- "मैं तलवार लेकर भगवान बुद्ध से युद्ध करूंगा, क्योंकि उसने मेरे देश पर आक्रमण किया है।" किसी देश

का एक बूढ़ा व्यक्ति अपने झोले में सेब के उन्नत किस्म के बीज रखता था। जब वह अपने देश की ट्रेन में सफर करता तो अपने झोले से सेब के बीज निकाल कर ट्रेन के बाहर जंगल में फेंकता रहता था। किसी व्यक्ति ने उस वृद्ध से पूछा- "आप तो बूढ़े हो गये हो। सेब के जिन बीजों को आप जंगल में बिखेरते रहते हो, वह बीज न जाने कब वृक्ष बनेंगे, तब तक तो आपकी आयु ही पूरी हो चुकी होगी। उन वृक्षों के सेब तो आप खा पाओगे नहीं।" इस पर वृद्ध ने धीमें स्वर में कहा- "बात बीज से वृक्ष बनने तथा वृक्ष पर लगे सेबों को खाने की नहीं है। मेरी आस्था है कि एक दिन अवश्य मेरे देश की जमीन में गिरे ये बीज फल-फूलकर, वृक्ष बनकर सेब के फल देंगे। उन फलों को मैं तो खा पाऊंगा नहीं, परंतु फलों को मेरे देशवासी तो खाएंगे ही।" इस प्रकार के व्यक्ति-आत्मा को झकझोरने वाले प्रसंगों से अपनी महान मातृभूमि के प्रति श्रद्धा-विश्वास, भक्ति-प्रेम, त्याग व निष्काम समर्पण की राष्ट्रहितकारी अमूल्य शिक्षा मिलती है। हम भारतवासी सचेत बनें।

व्यक्तिगत सम्पत्तियों-उपलब्धियों, जाति-गोत्रों एवं संप्रदायों से पहले राष्ट्र के अस्तित्व पर विचार करना अतिमहत्त्वपूर्ण है। जब देश सुरक्षित रहेगा, तब हमारे पूजा स्थल भी रहेंगे, भाषा-संस्कृतियां भी रहेंगी, राष्ट्रवासी भी रहेंगे। अपने राष्ट्र के प्रति वफादार व कृतज्ञ नागरिक राष्ट्रीय एकता-अखंडता व उसके समृद्धिशाली विकास के प्रति सदैव तत्पर रहता है।

## चुटकुले



1. एक व्यक्ति को उसके दोस्त ने पूछा- कोई औरत आदमी को लखपति कर सकती है। उसके दोस्त ने कहा क्यों नहीं, एक करोड़पति व्यक्ति को उसकी औरत आराम से लखपति कर सकती है।
2. फ्रांसी के तख्ते पर लटके हुए अपराधी को जज ने पूछा- तेरी कोई अंतिम इच्छा है तो बता दे।  
हां! जज साहब, मेरी एक इच्छा है कि फ्रांसी के तख्ते पर मेरी जगह आप लटक जाओ।
3. एक पड़ोसी से उसके मित्र ने पूछा यार क्या बात है बाहर तो तुम शेर बने रहते हो, और घर में आते ही बिल्ली बन जाते हो? अरे भाई रहता तो मैं घर में भी शेर ही हूँ, लेकिन घर में मेरे पर दुर्गा सवार हो जाती है।

## आपका घर और वास्तुशास्त्र

मानव के साथ आज विज्ञान ने भी काफी तरक्की कर ली है। घर पर बैटे-बैटे ही हम संसार के किसी भी आदमी से बात कर लेते हैं। उसे देख सकते हैं यहां तक हमारे शरीर में होने वाली छोटी-से-छोटी बीमारी का पता भी मिनटों में लगा लेते हैं। पर इतनी सब सहूलियतों के बावजूद आज ईसान सुखी नहीं है। हर घर में अशांति, बीमारी व अनेक अन्य प्रकार की समस्यायें हैं।

इसका मुख्य कारण है हमारा प्रकृति के नियमों की अवहेलना करना। प्रकृति की हर एक घटना का हम पर सीधा असर होता है। प्रकृति के खिलाफ या इससे दूर जाकर हम बिलकुल नहीं रह सकते। हमारे जीवन के लिए इसका होना बहुत आवश्यक है। इसलिए हमारे ऋषि-मुनियों ने वास्तुशास्त्र की रचना की, ताकि हम अपने घर बैटे-बैटे ही प्रकृति की शक्तियों का पूर्ण लाभ लेकर सुखी जीवनयापन कर सकें।

### मुख्य शयनकक्ष

आपका शयनकक्ष दक्षिण-पश्चिम में होना श्रेयस्कर रहता है। इस दिशा के कमरे का उपयोग बच्चों को सुलाने के लिए नहीं करना चाहिए तथा बीमार आदमियों को भी इस कमरे में नहीं सोने देना चाहिए। परंतु अतिथिगृह के लिये यह जगह ज्यादा उपयुक्त रहती है। आग्नेय तथा ईशान्य कोण में बेडरूम नहीं होना चाहिए, परंतु जगह की कमी के कारण या वास्तुशास्त्र के नियमों की जानकारी के बिना भी लोग यहां शयनकक्ष का निर्माण कर लेते हैं। ऐसा होने पर ईशान्य के कमरे में छोटे बच्चों को ही सुलाना चाहिए तथा अनिकोण के कमरे का प्रयोग महिलाओं या लड़कियों के लिए ही करें परंतु कामकाजी आदमी इस कमरे का उपयोग न करें।

### पूजाकक्ष

उत्तर-पूर्व में यानी ईशान्य कोण में होना चाहिए। पूर्व या उत्तर-पश्चिम याने वायव्य कोण में भी चल सकता है। उत्तर-पूर्व के कमरे में कभी भी भारी पत्थर या मार्बल का मंदिर न रखें। दक्षिण-पश्चिम वाले कमरे को पूजा-आराधना के लिये कभी उपयोग में नहीं लाना चाहिए।

### रसोई घर

घर के दक्षिण-पूर्व (आग्नेय) कोण में सबसे उपयुक्त होता है। यहां संभव न हो तो उत्तर-पश्चिम में भी बनाया जा सकता है, यहां 70 प्रतिशत तक चलता है। खाना बनाने वाले का चेहरा हमेशा पूर्व दिशा की ओर रहना चाहिए।

### भोजन कक्ष

दक्षिण तथा पश्चिम में या हाल में कहीं भी Dining Room के लिए जगह बनाई जा सकती है।

### स्नान घर

पूर्व दिशा में होना चाहिए।

### टॉयलेट

पश्चिम दिशा में तथा उत्तर में वायव्य दिशा के पास बनाने चाहिए। दक्षिण में भी चल सकता है परंतु W/C को डेढ़-दो फीट ऊंचे प्लेटफार्म पर बनाना चाहिए।

### अध्ययन कक्ष

बच्चों की पढ़ाई का कमरा पूर्व की ओर होना अच्छा रहता है। ईशान्य कोण का कमरा भी चल सकता है। पढ़ाई के वक्त बच्चों का चेहरा पूर्व दिशा में होना चाहिए।

### पानी की टंकी (O.H. Tank)

पानी की व्यवस्था करने के लिये O/H/T उत्तर-पश्चिम कोण में बनाना चाहिए। इसे दक्षिण-पश्चिम में भी बना सकते हैं परंतु यहां पानी का रिसाव नहीं होना चाहिए। इससे बुरी शक्तियों को बल मिलता है।

-प्रस्तुति : एस. जी. अग्रवाल

## सत्य की खोज

लाओत्से जब वृद्ध हो गए तो एक दिन उन्होंने अज्ञातवास पर जाने का निश्चय किया। उनके इस फैसले ने सबको चौंका दिया। कुछ लोगों ने उन्हें इस निर्णय पर पुनर्विचार करने को कहा, पर वह तैयार नहीं हुए। प्रस्थान करने से पूर्व सम्राट ने उनसे कहा, 'आपने जो साधना की है और जो अनुभव प्राप्त किए हैं, जो सत्य पाया है, उन सब के बारे में पहले हमें बताएं, फिर यहां से प्रस्थान करें।' लाओत्से ने कहा, 'मैंने जो कुछ भी पाया है और जो कुछ अनुभव हासिल किया है, वह बता नहीं सकता। मैं असमर्थ हूँ।' सम्राट को लगा कि वह टाल रहे हैं उसने बहुत दबाव डाला पर लाओत्से बिना कुछ कहे वहां से चले गए। सम्राट को इसकी सूचना मिली तो उसने अपनी सभी सीमा चौकियों पर सूचित कर दिया कि लाओत्से अपने देश की सीमाओं से बाहर निकल न जाएं। जहां भी वह मिलें, उन्हें पकड़ लिया जाए और उनसे उनके अनुभव लिखवाए जाएं। लाओत्से बचकर निकलना चाहते थे पर एक चौकी पर उन्हें पकड़ लिया गया। वहां नियुक्त राज कर्मचारी ने कहा, 'आप जा सकते हैं, हमें कोई एतराज नहीं, पर जाने से पहले वह सब कुछ लिख दीजिए, जो आपने जीवन में पाया है और अनुभव किया है।' लाओत्से ने कहा, 'यही सबसे बड़ी मुश्किल है। सत्य को कभी कहा नहीं जा सकता। सत्य को ज्यों ही कहा तो वह असत्य हो जाएगा।' 'राजपुरुष ने कहा, 'मैं कुछ नहीं जानता। यदि मैंने आपको यहां से यूँ ही जाने दिया तो मुझे मौत की सजा हो जाएगी। मुझे बचाने के लिए ही आप कुछ-न-कुछ लिख दीजिए।' विवश होकर लाओत्से को लिखना पड़ा और उन्होंने जो कुछ लिखा, उसका पहला वाक्य था, 'सत्य को कहा नहीं जा सकता।' जब सम्राट ने इसे पढ़ा तो वह हैरत में पड़ गया। उसे अहसास हो गया कि सत्य की खोज का कार्य इतना आसान नहीं है।

-प्रस्तुति : साध्वी पद्मश्री

○ डॉ. एन. पी. मित्तल, पलवल

**मेष-मेष** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से सामान्य लाभ वाला रहेगा। इन जातकों को इस माह हर क्षेत्र में सतर्कता अपेक्षित रहेगी। जो लोग राजनीतिज्ञ हैं उन्हें विरोध का सामना करना पड़ सकता है। सरकारी कर्मचारियों का सामान्य रूप से कार्य चलेगा। अपने जीवन साथी के स्वास्थ्य का ख्याल रखें। संतान की ओर से किसी विवाद से परेशानी हो सकती है।

**वृषः-** वृष राशि के जातकों को इस माह व्यापार तथा व्यवसाय में लाभ की अधिक अपेक्षा नहीं रखनी चाहिए। जितनी मेहनत करेंगे, उससे कम ही लाभ मिलेगा। अनजान लोगों पर भरोसा न करें। सम्पत्ति सम्बन्धित वाद-विवाद होंगे पर इन जातकों को उसमें सफलता मिलेगी। छोटी-बड़ी यात्राएं-करनी पड़ेंगी। जिनके कोर्ट-कचहरी के मामले हैं वो अभी लटकेंगे। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाए रखें।

**मिथुन-मिथुन** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से लाभ प्रद रहेगा। आय की अपेक्षा व्यय की मात्रा कम होगी जिससे अर्थ संचय का लाभ मिलेगा। अपनी चीजें सम्भाल कर रखें, कोई आपका प्रिय ही आपको धोखा दे सकता है। किसी जमीन जायदाद संबंधी विवाद में ये जातक उलझ सकते हैं। समाज में यश-मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। किसी संबंधी की तबीयत अधिक खराब हो सकती है। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा।

**कर्क-कर्क** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से पूर्वार्ध में लाभप्रद तथा उत्तरार्ध में सामान्य रहेगा। किसान वर्ग फिर भी लाभदायक स्थिति में रहेगा। शत्रुओं से सावधान रहें। इस समय किसी स्कीम में पैसा लगाना अच्छा नहीं है। अपने तथा अपने जीवन साथी के स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। भाइयों से मन-मुटाव सम्भव है। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाए रखें।

**सिंह-सिंह** राशि के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से लाभालाभ की स्थिति लिये रहेगा। घरेलू मामलों में उलझनों के कारण पूरा ध्यान व्यापार-व्यवसाय में नहीं लगा पायेंगे, फिर भी बड़े लोगों से मुलाकात के चलते कुछ उपलब्धियां मिलेंगी। कुछ जातकों का दिया हुआ उधार पट जायेगा। नौकरी पेशा जातक अपने अधिकारियों को नाराजगी का अवसर न दें। दाम्पत्य जीवन सामान्य रूप से चलेगा। समाज में यश व मान बना रहेगा।

**कन्या-कन्या** राशि के जातकों को व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि में आंशिक लाभ होगा। कोर्ट-कचहरी में सफलता मिलेगी। दाम्पत्य जीवन एवं साझेदारी में दो तीन बार आपसी विवाद कलह के अवसर आयेंगे, इस समय संयमित रहकर समझदारी से काम निकाल लें। इन जातकों का तथा जीवन साथी का स्वास्थ्य विपरीत रूप से प्रभावित होगा।

**तुला-तुला** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह सामान्य लाभ की स्थिति लिये होगा। नौकरी-पेशा जातकों की पदोन्नति हो सकती है। कुछ जातकों का पिछला रूका हुआ पैसा मिलने की उम्मीद है। दाम्पत्य जीवन एवं साझेदारी के लिये यह माह नौकरीवाला है। मानसिक परेशानी के समय बुजुर्गों की राय लेने से लाभ होगा।

**वृश्चिक-वृश्चिक** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से उत्तरार्ध की अपेक्षा पूर्वार्ध अच्छा नहीं है। पूर्वार्ध में व्यय की अधिकता रहेगी जिससे मानसिक परेशानी संभव है। उत्तरार्ध में किसी नई योजना का क्रियान्वयन सम्भावित है। नये व्यक्तियों से मुलाकात होगी। वाहन संबंधी कोई परेशानी आ सकती है।

**धनु-धनु** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से कुल मिलाकर साधारण लाभ वाला है। आय के साथ-साथ व्ययाधिक्य भी होगा। घर-परिवार में कोई आयोजन होगा और मनोरंजन आदि पर भी व्यय हो सकता है। हां कोई नई योजना पर कार्य शुरू किया जा सकता है। किसी भूमि-भवन के कार्य में भी सफलता मिल सकती है।

**मकर-मकर** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से आशानुकूल फलदायक है। सरकारी कर्मचारी व नौकरी-पेशा जातकों का अपने अधिकारियों से ताल मेल बना रहेगा। राजनैतिक क्षेत्रों में रुचि रखने वालों के लिये भी समय अच्छा है। जहां कहीं से अचानक धन प्राप्ति के योग हैं, वहीं पर व्यय के अधिक होने का भी खतरा है।

**कुंभ-कुंभ** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से लाभप्रद है। आमोद-प्रमोद के मौके मिलेंगे। अचानक भी कोई रकम या शुभ सूचना प्राप्त हो सकती है। किन्ही जातकों को राजकीय सम्मान भी मिल सकता है। धार्मिक व सामाजिक कार्यक्रमों में भाग लेने के अवसर आयेंगे। दाम्पत्य जीवन यथा सम्भव सुखी रहेगा।

**मीन-मीन** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से लाभालाभ की स्थिति लिये होगा। अकारण वाद-विवाद से दूर रहें। किसी बात को लेकर मानसिक चिंता बनी रहेगी। आलस्य को त्यागकर पुरुषार्थ का सहारा लें। कार्यों में सफलता मिलेगी। वाहन चलाते समय सावधानी बरतें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा।

-इति शुभम्

## पूज्य आचार्यश्री जैन आश्रम दिल्ली में

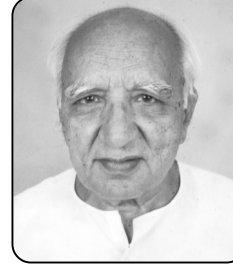
पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी तथा पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी एवं सरलमना साध्वीश्री मंजुश्री जी अपने सहयोगी साधु-साध्वियों के साथ जैन आश्रम, मानव मंदिर मिशन, नई दिल्ली में सानन्द विराजमान हैं। सेवा-साधना और शिक्षा की प्रवृत्तियां सुचारू ढंग से चल रही हैं। दिल्ली महानगर में कॉमनवेल्थ गेम्स के कारण जहां शहर का पूरा वातावरण खेलमय हो रहा था, आतंकवादी धमकियों को ध्यान में रखते हुए सुरक्षा-व्यवस्था पूरी तरह से चाक-चौबन्द थी, उस स्थिति में प्रवचन-आराधना-साधना अपने-अपने धर्म-स्थानों में सिमट कर रह जाना स्वाभाविक था। स्कूलों बन्द होने के कारण गुरुकुल के बच्चों को श्रम, सहयोग और सेवा के साथ जप-पाठ का प्रशिक्षण भी सहजतया मिला। इसी अवधि में जम्मू-कश्मीर, हिमाचल, पंजाब, हरियाणा और दिल्ली प्रांत के बच्चों के बीच अन्तर्विद्यालयी योग-प्रतियोगिता का आयोजन मालेर कोटला पंजाब में संपन्न हुआ। इस प्रतियोगिता में मानव मंदिर गुरुकुल के बच्चे सुशांत और गौरव ने व्यक्तिशः प्रथम और द्वितीय स्थान प्राप्त किया। विद्यालय की दृष्टि से सरस्वती बाल मंदिर, नई दिल्ली का दूसरा स्थान रहा। मानव मंदिर गुरुकुल के बच्चों का सर्वांगीण विकास दिन-दिन अधिक से अधिक लोकप्रिय होता जा रहा है। उसी तरह मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट द्वारा संचालित सेवा-धाम हॉस्पिटल भी अच्छी प्रसिद्धि पा रहा है। अपने-अपने क्षेत्र के नामी-गरामी लोग इसके साथ जुड़ रहे हैं। सीमित साधनों के बावजूद मानव मंदिर मिशन पूज्यवर के मार्ग-दर्शन में नई-नई ऊंचाइयां छू रहा है।

मानव मंदिर मिशन का 29वां वार्षिक अधिवेशन 28 नवम्बर, 2010 को होने जा रहा है, जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में बाल कल्याण मंत्री श्रीमती किरण वालिया, समाज-सेवी श्रीमती ताजदार बावर तथा स्थानीय लोकप्रिय विधायक एवं संसदीय सचिव श्री तरविन्दर सिंह मरवाह के अलावा समाज की विशेष विभूतियां भाग लेंगी ही, गुरुकुल के बच्चों के भी रंगारंग कार्यक्रम रहेंगे। अधिवेशन में भाग लेने के लिए आप सभी सादर आमंत्रित हैं।



(1)

## समाजसेवी श्री भंवरलाल जी सुराणा का देह-विलय



पिछले महिने समाज-सेवी श्री भंवरलाल जी सुराणा जी का कोलकाता में देहावसान हो गया। वे नब्बे वर्ष के थे। उनके निधन के संवाद पर पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी ने फरमाया-

यूं तो दुनियां के समन्दर में कमी होती नहीं।

लाख गौहर देख लो इस आब का मोती नहीं।।

वैसे तो हर मोती में चमक होती है किन्तु सुराणाजी की मोती की चमक सबसे अलग थी। उनके चले जाने से सुराणा-परिवार में ही नहीं, पूरे समाज में एक कमी हुई है।

आपने कहा मानव मंदिर मिशन को दी गई पिछले तीस वर्षों की सेवाएं मेरी आंखों के समक्ष हैं। विचारों की स्पष्टता, निर्णय की दृढ़ता, व्यवहारों की मधुरता, सादगीपूर्ण व्यक्तित्व उनकी पहचान थी। आज उनकी अनुपस्थिति में मैं इतना ही कहूंगा-

चिंतन के धनी थे सुराणा जी, वचन के धनी थे सुराणा जी।

धन से धनी और भी मिलेंगे, धुन के धनी थे सुराणा जी।।

हमारे लिए उनके दिल में विशेष भावनाएं थीं। पिछले कुछ समय से वे अस्वस्थ चल रहे थे। हर बार हमारे से मंगल-पाठ सुनने की इच्छा प्रकट करते। हौसला गजब का था। नब्बे वर्ष का स्वस्थ जीवन भी पुण्य-योग से मिलता है। किन्तु अंतिम समय की बीमारी असाध्य बन गई। मेरी इस वर्ष की अमेरिका यात्रा के बीच तीन बार फोन पर मंगल पाठ सुना। हर बार यही कहते-मौत और जिन्दगी के बीच संघर्ष चल रहा है। इस स्थिति में भी हौसले की कमी नहीं थी।

इस प्रसंग पर आचार्यवर तथा प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी ने उनके सुपुत्र श्री उम्मेद सिंह जी, कमलाबाई सुराणा, श्री अशोक जी मधुबाई सुराणा तथा सुपुत्रियां- श्रीमती कमलाबाई, श्रीमती विमला बाई, श्रीमती चन्द्रकला बाई तथा श्रीमती सरला बाई तथा अन्य परिवार-सदस्यों के नाम संवेदना-संदेश में कहा-

सुराणा जी ने एक यशस्वी सफल जीवन जिया है। पूरे परिवार को सुख-समृद्धि के बीच छोड़कर गए हैं। समय आने पर जाना सभी को पड़ता है। इस कठिन घड़ी में धर्म और धीरज को धारण करें। उनके यश व सम्मान को और ऊंचाईयों तक ले जाएं।



संवेदना-स्मृति के इन क्षणों में हमारा मंगल-पाठ, मानव मंदिर गुरुकुल तथा रूपरेखा पत्रिका-परिवार की विनम्र श्रद्धांजलि। दिवंगत आत्मा शांति, सद्गति और बंधन-मुक्ति की दिशा में अग्रसर हो, यही मंगल कामना।

(2)

दिल्ली (भगवान नगर) के प्रमुख श्री रमेशचन्द्र जी जैन का परिवार शुरू से ही मानव मंदिर व आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज साहब से जुड़े हुए हैं। अभी पिछले दिनों उनके जीजा जी श्री सुकुमाल जी जैन दिवंगत हो गए। उनकी धर्मपत्नी श्रीमती सरोज देवी ने इस मौके पर बड़ी हिम्मत का परिचय दिया। श्री सुकुमाल जी एक अच्छे बिल्डर थे। उनके मन में बड़ी भावना थी कि मैं मानव मंदिर आश्रम का व्यवस्थित निर्माण कराऊं। इस बीच में ही उनको कई बीमारियों ने घेर लिया। और वे बीमारियां प्राण लेकर ही रहीं। अब उनके बेटे और परिवार के लिए यह जरूरी है कि अपने पिताजी की भांति वे भी धर्म में अगुवा बन कर रहें। उनकी धर्मपत्नी सरोज देवी समय-समय पर रूपचन्द्र जी महाराज साहब के प्रवचन में आती रहें।

मानव मंदिर मिशन श्री सुकुमाल जी की आत्मा के लिए सद्गति की भावना रखता है और उनके परिवार के प्रति अपनी संवेदना प्रकट करता है।

(3)

श्रीमती उर्मिला देवी जैन, श्री सुल्तान सिंह जी मयूर विहार की प्रेरणा से अपने भाई साहब श्री छोटे लाल जी जैन के साथ जैन मंदिर आश्रम में आई थीं। आने के बाद उनका गुरुदेव श्री रूपचन्द्र जी महाराज से साध्वीश्री मंजुलाश्री जी महाराज से तथा यहां के माहौल से इतना लगाव हो गया कि वे जब भी मौका मिलता, यहां आने की चेष्टा करते। जो भी सामान घर में अतिरिक्त होता उनकी चेष्टा यही रहती कि मैं आश्रम में पहुंचा दूं। माता जी के दिए गए संस्कार दोनों बेटों और बेटों में भी खूब हैं। यही वजह थी कि माता जी के स्वर्ग गमन के बाद उनके बेटे भाई हिमांशु और संदीप तथा बच्चे मानव मंदिर में गुरुदेव के दर्शन करने आये। गुरुदेव श्री ने उनकी माता जी के लिए बंधनमुक्ति की भावना व्यक्त की।

मानव मंदिर मिशन दिवंगत आत्मा के लिए सद्गति की भावना रखता है, और उनके परिवार के प्रति अपनी संवेदना प्रकट करता है।



-Shikharji at Siddhachalam, New Jersey समारोह में मंगलाचरण करते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र।



-समारोह में पूज्यवर के साथ वार्तालाप करते हुए जैन मनीषी श्री चित्रभानुजी। पास में हैं भट्टारक चारुकीर्तिजी, अमरेन्द्र मुनिजी। पृष्ठ में सिद्धाचलम् के प्रमुख नेता-गण (दायें से) श्री अशोक जी संचेती, श्री शांति योगी जी, विधिकार श्री मनोज जी हरण, श्री प्रवीण जी जैन, श्री माधोजी जैन तथा श्री जयपत जी जैन।