

P. R. No.: DL(S)-17/3082/2012-14  
Rgn. No.: DELHIN/2000/2473  
Date of Post : 27-28

## 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



कवर पेज सहित  
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये  
नवम्बर, 2012

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

दीपों पर सवार होकर आया है उजाला  
लक्ष्मीजी का स्वागत कर रही हैं दीप माला



## 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 : +91- 9999 60 9878, Website : [www.sevadhham.info](http://www.sevadhham.info)

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

संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया



अथि एगं ध्रुवं ठाणं, लोगगमि दुरारूहं।  
जत्थ नत्थि जरा मच्चू, वाहिणो वेयणातह।।

(शास्त्रवाणी)

लोक में एक ऐसा ध्रुव स्थान है, जहां बुढ़ापा, मृत्यु, व्याधि वेदना आदि कुछ नहीं हैं। लेकिन वह स्थान बड़ा दुर्लभ है।

## देशभक्ति की मिसाल

यह घटना सन् 1931 के आसपास की है, जब संपूर्ण देश में स्वाधीनता की आकांक्षा बलवती हो गई थी और हर देशवासी किसी न किसी रूप में स्वतंत्रता आंदोलन में शामिल हो गया था। ऐसे में कोहिमा में नगा किशोर जोदानांग ने भी अंग्रेजी के विरुद्ध विद्रोह किया और स्वाधीनता की मांग की। अंग्रेजों ने जोदानांग के जोश से घबराकर उसे फांसी पर चढ़ा दिया। इस घटना के बाद संपूर्ण नगा जाति देश को स्वाधीन कराने के लिए और अधिक दृढसंकल्प हो गई। आनन-फानन में शहीद जोदानांग की बड़ी बहन गैडिनल्यू को नगाओं के कबीले की रानी घोषित कर दिया गया। भाई की मौत से क्षुब्ध रानी गैडिनल्यू ने अंग्रेजों को ललकारा। उनके नेतृत्व में युवा नगाओं ने अंग्रेजों की असम राइफल बटालियन से टक्कर लेकर उसके छक्के छुड़ा दिए किंतु रानी गैडिनल्यू गिरफ्तार हो गई। उन पर मुकदमा चला कर उन्हें आजीवन कारावास की सजा सुनाई गई। एक दिन पं. जवाहर लाल नेहरू ने ब्रिटिश अधिकारियों से भेंट कर युवा रानी की रिहाई की मांग की। वाइसराय ने शर्त रखी कि यदि नगा रानी ब्रिटिश शासन के प्रति निष्ठा की घोषणा कर दें तो उन्हें मुक्त किया जा सकता है। नगा रानी ने अंग्रेजों की यह शर्त सुनकर नेहरू जी से कहा- 'अंग्रेज दरिंदों ने मेरी मातृभूमि को गुलाम बना रखा है और असंख्य निर्दोषों को मौत के घाट उतारा है। मैं ऐसे शासन के प्रति निष्ठा की घोषणा कर नगा जाति के स्वाभिमान और उसकी गौरवशाली परंपरा के साथ विश्वासघात करने का पाप कैसे कर सकती हूँ?' नेहरू जी मात्र बाइस वर्ष की रानी गैडिनल्यू की निर्भीकता, देशभक्ति व अपने समुदाय के प्रति अदम्य आस्था को देखकर गदगद हो उठे। नेहरू जी ने उन्हें आजाद कराने के भरसक प्रयत्न किए किंतु उन्हें मुक्ति तभी मिल पाई जब देश 15 अगस्त सन् 1947 को आजाद हुआ। आज भी राष्ट्र रानी गैडिनल्यू को अन्य स्वतंत्रता सेनानियों के साथ गर्वपूर्वक याद करता है।

## दयालुता में ही है सच्चा सुख

पुरानी कहावत है नदियां अपना जल नहीं पीतीं। पेड़ अपना फल स्वयं नहीं खाते, न ही बादलों का उन फसलों से लेनादेना होता है, जिन्हें व सींचते हैं। इसी प्रकार भद्र जनों का धन भी दूसरों के कल्याणार्थ होता है। दानकर्ता तो बैंक के कैशियर की तरह होता है, जो उपभोक्ताओं को तो मांगी हुई रकम दे सकता है, पर स्वयं के उपभोग के लिए कुछ भी नहीं ले सकता।

दान के लिए वर्तमान ही सब से उत्तम समय है। इस संबंध में महाभारत की एक कथा बहुत चर्चित है। युधिष्ठिर के पास एक भिखारी आया। उन्होंने उसे अगले दिन आने को कह दिया। इस पर भीम हर्षित हो उठे। उन्होंने सोचा कि उनके भाई ने कल तक के लिए मृत्यु पर विजय पा लिया है। भिखारी को कल बुलाने का मतलब है कि वे कल तक अवश्य जिंदा रहेंगे। युधिष्ठिर को समझते देर नहीं लगी। कोई नहीं जानता कि वह कल होगा या नहीं।

अधिकाधिक दान की कोई सीमा नहीं है। राणा प्रताप मुगलों से हार के बाद भटकते फिर रहे थे। वह सब कुछ खो चुके थे। धन, फौज उम्मीद और यहां तक कि फिर से लड़ने की इच्छा भी। उसी दौरान उनके पुराने मंत्री भामाशाह उनके पास आए और अपनी सारी संपत्ति न्यौछावर कर दी। उसी की मदद से राणा प्रताप ने फिर से लड़ने के लिए अपनी फौज खड़ी की। किसी को कुछ देने से तात्पर्य सिर्फ पैसों से नहीं है। यह किसी भी रूप में हो सकता है एक फूल, मुस्कान या किसी के लिए कहे गए अच्छे शब्द। महत्वपूर्ण यह नहीं है कि आप कितना देते हैं, महत्व इस बात का है कि आप कैसे देते हैं।

दने से पहले यह भी नहीं सोचना चाहिए कि हम किसे दे रहे हैं। वह इस लायक है या नहीं इस तरह के प्रश्न व्यर्थ हैं। जिसे आप दे रहे हों, उसे शर्मिंदगी का अहसास नहीं होना चाहिए। न ही दानकर्ता को इस बात का दंभ होना चाहिए। श्रेष्ठ दयालुता तो वह है जिसका प्रचार न किया जाए। पाने वाले को कभी छोटा नहीं समझना चाहिए। विनम्र भाव से ऐसे दें कि जैसे उसके लेने से आप कृतज्ञ हुए हों। गुरु द्रोणाचार्य ने जब एकलव्य से उसका अंगूठा मांगा था, तो वह बिल्कुल नहीं हिचका। तत्क्षण उसने गुरुदक्षिणा में अंगूठा काट कर दे दिया।

संत कबीर ने कहा है- जब घर में धन और नाव में पानी भरने लगे, तो उसे दोनों हाथों से निकालें। ऐसा करने में बुद्धिमानी है। हमें धन की अधिकता सुखी नहीं बनाती।

-प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

## प्रश्न है निष्ठा का



अहिंसा-प्रधान भारत में दिन-प्रतिदिन हिंसा का वातावरण बढ़ रहा है। इस बढ़ती हुई हिंसा से अहिंसा-निष्ठ लोगों में एक गहरी चिन्ता व्याप्त हो गई है। उन्हें चिन्ता है महावीर, बुद्ध और गांधी का यह देश कहीं लेनिन और माओ का देश नहीं बन जाए। अहिंसा की पवित्र-धारा कहीं नक्सलवाद और उग्रवाद की खूनी धारा से अपवित्र नहीं बन जाए। इस स्थिति को देखते हुए अहिंसा में आस्था रखने वाले लोगों के दिलों में चिन्ता होना स्वाभाविक है।

अहिंसा में मेरी भी आस्था है। हिंसा किसी भी

परिस्थिति में मुझे स्वीकार नहीं है। सम्पूर्ण निष्ठा है मेरी अहिंसा में। फिर भी इस बढ़ती हुई हिंसा से मैं उतना उद्विग्न नहीं हूँ, जितना कि अहिंसा की वर्तमान भूमिका से हूँ। मुझे लगता है आज की स्थिति में देश केवल हिंसा की ओर ही बढ़ सकता है। इस स्थिति में, मेरी दृष्टि से चिन्ता का विषय यह नहीं है कि देश में हिंसा दिन-दिन बढ़ रही है। किन्तु चिन्ता का विषय यह है कि अहिंसा दिन-प्रतिदिन सत्वहीन होती जा रही है। गांधी के युग में अहिंसा के प्रति लोगों के दिलों में जो विश्वास था वह आज हटता जा रहा है। अहिंसा की प्रतिष्ठा के लिए लाखों रुपये भी प्रतिवर्ष खर्च किए जा रहे हैं। फिर भी क्षीण होती जा रही अहिंसा को तेजस्वी बनाने में अभी तक ये सब असमर्थ ही रहे हैं। मरणोन्मुख अहिंसा के संजीवन में ये सब विफल रहे हैं।

### अहिंसा क्षीण क्यों?

प्रश्न हो सकता है इतने-इतने प्रयत्नों के बाद भी अहिंसा की तेजस्विता क्षीण क्यों होती जा रही है? इसके कई कारण हैं।

सबसे पहला कारण है अहिंसा का अलग-अलग क्षेत्रों में अलग-अलग सम्प्रदायों में बंट जाना। अहिंसा की शक्ति आज बिखरी हुई है। किसी को भी इसमें रस नहीं है कि किसी दूसरे स्थान में अहिंसा को तेजस्वी बनाने के क्या-क्या प्रयत्न और प्रयोग चल रहे हैं। दूसरे के प्रयोगों में न रस है और न सहयोग और न सहानुभूति की भावना, फिर भी हम उससे सहयोग नहीं लेना चाहते। क्योंकि कोई भी अपना अहं छोड़ने को तैयार नहीं है। इस स्थिति में मेरा यह मानना है जब तक अहिंसा के मंच भी अपने-अपने अहं पोषण के

साधन बने रहेंगे और परस्पर अविश्वास की भावना से ग्रस्त रहेंगे अहिंसा सशक्त नहीं बन सकती।

### सत्ता, परम्परा और अर्थ के संरक्षण में अहिंसा

अहिंसा के निस्तेज होने का दूसरा कारण है सत्ता, परंपरा और अर्थ के संरक्षण में अहिंसा का पलना। अहिंसा का ध्वज आज उन हाथों में है जो या तो परम्पराग्रस्त हैं, या जो सत्ता-सीन है या सम्पत्ति-ग्रस्त हैं या फिर कभी-कभी अहिंसा की आवाज वहां से भी सुनाई देती है जो बुद्धि-ग्रस्त हैं, चिन्तन-ग्रस्त हैं।

यह है आज अहिंसा की दयनीय स्थिति। यही कारण है, अहिंसा का स्वर आज सत्ता के विरोध में सुनाई नहीं दे रहा है, अर्थ के विरोध में भी अहिंसा का कोई कदम नहीं उठ रहा है। इसके ठीक विपरीत अहिंसा के लिए कार्यरत संस्थान सत्ता द्वारा स्वीकृत कार्यों की संपुष्टि में ही लगे हैं। इस अवस्था में अहिंसा की आवाज स्वयं प्रभावहीन होकर रह गई है।

जब देश गुलाम था, गांधी जी ने अहिंसा के माध्यम से स्वराज्य दिलाया। अहिंसा की प्रतिष्ठा का वह सर्वाधिक प्रभावशाली कारण था। आज देश के सामने गरीबी का प्रश्न मुंह बाएं खड़ा है। क्या अहिंसा के पास इसका कोई समाधान है? यदि अहिंसा के पास इस प्रकार की राष्ट्रीय समस्याओं के समाधान हैं, तो अहिंसा का वर्चस्व आज भी बढ़ सकता है। नहीं तो स्पष्ट है कि उन्हीं ताकतों का वर्चस्व बढ़ेगा जो राष्ट्रीय समस्याओं को स्पष्ट समाधान देंगी।

अहिंसा के नारे तो बहुत लगाए जा रहे हैं, किन्तु हमारे पास कोई ऐसा स्पष्ट कार्यक्रम नहीं है जो आम जनता को आकृष्ट कर सके। सेमिनार, व्याख्यान मालाएं और शोधकार्यों का भी अपना महत्त्व है। लेकिन वह तभी है जब हम किसी निश्चित ध्येय को लेकर चल रहे हों।

### अहिंसा में कहां है निष्ठा?

हमें चिन्ता है, देश में अहिंसा के प्रति निष्ठा कम होती जा रही है। मैं पूछना चाहता हूँ, हमारे अपने जीवन में कहां है अहिंसा के प्रति निष्ठा? आप किसी संस्थान को देख लीजिए। क्या वहां के कार्यकर्तागण उस संस्थान के आदेशों के अनुरूप जी रहे हैं? उस संस्थान में आने के बाद क्या उनके जीवन में कोई विशेष परिवर्तन आया है। जो संस्थान अपने आदर्शों के प्रति, अपने कार्यकर्ताओं और कर्मचारियों में निष्ठा पैदा नहीं कर सकता, वह जनजीवन को कैसे प्रभावित करेगा। परिणाम होता है। शून्य, थका देने वाली यात्रा के बाद भी केवल भटकाव अंतहीन भटकाव।

## कहां है बलिदान?

हम हिंसा के बढ़ते हुए प्रभाव पर आक्रोश प्रकट करते हैं। किन्तु क्या कभी हमने सोचा है, वह प्रभाव क्यों बढ़ रहा है। माओ और साम्यवाद को सफल बनाने के लिए कितने व्यक्तियों ने अपना बलिदान दिया है, क्या यह किसी से छिपा है। अहिंसा के लिए हम भी उसी तरह बलिदान होने को तैयार हैं?

और भी बहुत सारे कारण हो सकते हैं। किन्तु एक बात निश्चित है। कमजोर, कार्यक्रम विहीन, अपनी सुरक्षा की चिन्ता करने वाली निस्तेज अहिंसा के प्रति देश की आस्था नहीं रह सकती। उस अहिंसा से हिंसा को बढ़ावा ही मिलेगा। इसलिए अहिंसा की आवाज को बुलन्द करने वालों को आत्म निरीक्षण कर पहले अहिंसा को तेजस्वी बनाना चाहिए। अहिंसा की तेजस्विता में हिंसा का बढ़ता प्रभाव तो स्वयं कम हो जाएगा।

## सफलता आपके हाथ में है

यदि आपको अपना पथ चुनने में विश्वास है, यदि आपको इस पथ पर टिके रहने का साहस है। यदि आपको पथ की उबड़ खाबड़ बाधाओं को पार करने में विश्वास है। यदि हां, तो आप पायेंगे कि पथ आपके ही पदचिन्हों पर है। इसके लिए निश्चय ही आशावाद और सकारात्मक सोच पहली शर्त है। कौन कहता है कि आसमां में छेद नहीं होता, जरा एक पत्थर तो उठाकर मारो यारों। इस बारे में स्वामी विवेकानन्द ने पते की बात कही है- 'इतिहास में किसी व्यक्ति की सफलता के लिए कोई प्रेरक शक्ति रही है, तो प्रत्येक सफल व्यक्ति के साथ यही बात लागू रही है कि उसे अपने आप में यह विश्वास रहा है कि उसे सफल होना है, उसे ऊंचाई पर जाना है। इसी सोच के बल पर व्यक्ति सफल व महान बने हैं।

एक अंग्रेजी कहावत के अनुसार यदि आप ऊंचा लक्ष्य नहीं रखेंगे, तो ऊंची उड़ान नहीं भर सकेंगे। यही बात जीवन की सफलता में लागू होती है एक अंग्रेजी कविता का भावानुवाद देखें- यह बात जेहन में पक्की बैठा लें कि जीवन की त्रासही यह नहीं है कि यदि आपके पास ऊंचा लक्ष्य ही नहीं है। यह कोई आपदा नहीं है कि आप सपना पूरा नहीं कर सके। आपदा है, आपके पास कोई ऊंचा सपना ही नहीं है।

एक प्रसिद्ध होटल उद्योग समूह के मालिक ने अपनी आत्मकथा में अपने पुत्र को लिखे पत्र का उदाहरण देकर सफलता का सूत्र समझाया है- जीवन में सफलता के लिए पांच हजार वर्ष पूर्व भी और आने वाले पांच हजार वर्ष में भी निम्न बातें उपयोगी होंगी- ईमानदारी, स्वच्छता, नम्रता, शिष्टाचार, परिश्रम, परोपकार एवं दूसरों के प्रति सम्मान का भाव।

-प्रस्तुति : पुष्पेन्द्र सिंह

## चिंतन-चिरंतन

## दान और दया



### ○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

दान और दया का युग यद्यपि आज बीत चुका है-दान देने वाले और दया करने वालों को कोई बहुत ऊंची दृष्टि से नहीं देखा जाता, क्योंकि उन्होंने दान और दया के रूप को ही विकृत किया, फिर भी दान और दया शब्द की प्रियता अभी सर्वथा नष्ट नहीं हुई है। दान देने वालों में अहं और लेने वालों में हीन भावना आज भी विद्यमान है, जब कि यह परस्पर का सामाजिक सहयोग है। दान का स्वरूप है 'स्वपरोपकारार्थ वितरणं दानम्'-अपने

और पराये उपकार के लिए अपनी वस्तु का वितरण करना दान है। वह दो प्रकार का है- पारमार्थिक और व्यावहारिक। पारमार्थिक-जो संयम को बढ़ाने वाला है अथवा संयम में सहायता पहुंचाने वाला है-उसे पारमार्थिक दान कहते हैं। इसके तीन भेद हैं-(क) ज्ञान-दान, (ख) संयति दान, (ग) अभय दान। व्यावहारिक दान-लौकिक प्रवृत्ति चलाने के लिए जो दान दिया जाता है और जिस दान में संयम की पुष्टि नहीं होती है तथा जो संसार की ओर ले जानेवाला दान है, उसे व्यावहारिक दान कहते हैं।

स्थानांग सूत्र में दान के दस प्रकार बतलाए गए हैं- (1) अनुकम्पा दान, (2) संग्रहदान, (3) भयदान, (4) कारुण्यदान, (5) लज्जादान, (6) गर्वदान, (7) अधर्मदान, (8) धर्मदान, (9) करिष्यतिदान और (10) कृतदान। इनमें नौ तो लौकिक और एक लोकोत्तर दान हैं। धर्मदान-प्राणिमात्र को अभय देना। अभय दान सब दानों में श्रेष्ठ है। 'दाणाण सेट्टं अभय प्पयाणं'-अभय दान का लक्षण अपनी प्रवृत्तियों से किसी को भय नहीं देना होता है।

दान भारतीय साहित्य का सुपरिचित शब्द है। इसके पीछे अनुग्रह का मनोभाव रहा है। एक समर्थ व्यक्ति दूसरे असमर्थ व्यक्ति को दान देता है। इसका अर्थ है, वह उस पर अनुग्रह करता है। दान की परम्परा में असंख्य परिवर्तन हुए हैं। प्रत्येक परिवर्तन के पीछे एक विशिष्ट मान्यता रही है। प्राचीनकाल में राजाओं की तरफ से दानशालाएं चलती थीं। दुर्भिक्ष आदि में उनकी विशेष व्यवस्था की जाती थी पाद-यात्रियों को भी आहार आदि दान दिया जाता था। पर सार्वजनिक कार्यों के लिए दान देने की प्रथा प्रायः नहीं जैसी थी। उस

समय दान समाज का एक प्रधान अंग था। उससे पूर्वकाल में जाते हैं तो दान जैसा तत्त्व कोई था ही नहीं। न कोई दान देने वाला था और न कोई लेने वाला था। भगवान ऋषभ ने दिक्षा से पूर्व दान देना चाहा, पर लेने वाला कोई नहीं मिला। एक वर्ष उन्हें भिक्षा देने वाला नहीं मिला। उसके पश्चात श्रेयांसकुमार ने उन्हें इक्षुरस का दान दिया। उसी दिन से साधुओं को दान देने का प्रवर्तन हुआ। तब यह प्रश्न मोक्ष से जुड़ गया। धर्म का अंग बन गया। समाज में दीन वर्ग की सृष्टि हुई, तब दान करुणा से जुड़ गया। दान सर्वोपरि तत्त्व बन गया। दान की प्रवृत्ति से अकर्मण्यता बढ़ने लगी, तब दान के लिए पात्र-अपात्र की सीमाएं बनने लगीं। दान से दाताओं का गर्व बढ़ने लगा, तब दाता के स्वरूप की मीमांसा की जाने लगी। भारतीय साहित्य के हजारों लाखों पृष्ठ इन मीमांसाओं से भरे पड़े हैं। आचार्य भिक्षु ने इस अध्याय में कुछ पृष्ठ और जोड़ दिए। उन्होंने दान का मोक्ष और संसार की दृष्टि से विश्लेषण किया। उनका अभिमत है कि जो लोग समूचे दान को धर्म मानते हैं, वे धर्म की शैली को नहीं जान पाए हैं। वे आक और गाय के दूध को एक मान रहे हैं।

**“समूचे दान में धर्म कहे तो, नोड़ जिण धर्म सेलोरे,**

**आक ने गाय रो दूध, अज्ञानी कर दीयो भेल संभोलो रे।”**

मोक्ष का मार्ग संयम है। असंयमी को दान दिया जाए और मोक्ष का मार्ग बताया जाए यह दोहरी भूल है। पर दान को धर्म बताये बिना लोग देते नहीं। संभव है, इसीलिए दान को धर्म बताया जाने लगा।

स्वामी जी ने धर्म की ओट में पल रहे इस ‘दान’ का बड़े कड़े शब्दों में खंडन किया। उनकी दान-मीमांसा अध्यात्म से जुड़ी हुई है। स्वामी जी ने कहा- असंयमी को दिया गया दान संसार का कारण है तथा संयमी को दिया गया दान मोक्ष का। आज लोक-व्यवहार में भी दान गर्हित है, क्योंकि यह मनुष्यों को पंगु बनाता है। एक समय था, जब यह एक सामाजिक तत्त्व था। पर आज इसे असामाजिक तत्त्व समझकर इसका बहिष्कार किया जाता है। आज दान का परिष्कृत रूप पारस्परिक सहयोग से भी आगे विसर्जन के रूप में मान्य हुआ है। दया का शुद्ध स्वरूप-

**“जीव जीवे ते दया नहीं, मरे ते तो हिंसा मत जाण।**

**मारण वाला नै हिंसा कही, नहीं मारे होते तो दया गुण खाण।।”**

जीव अपने आयुष्य के बल से जीता है, यह दया नहीं। अपना आयुष्य पूर्ण करके मरता है, यह हिंसा नहीं है। जो अपनी असत्-प्रवृत्तियों के द्वारा जीवों को मारता है, वह हिंसा

है और जो नहीं मारता है वह दया है, अहिंसा है। अनुकम्पा, कृपा, कारुण्य, दया, रक्षा आदि ये सब दया के ही नाम हैं। इन सब शब्दों का अध्यात्म दया और मोह दया इन दोनों के अर्थ में प्रयोग होता है। पर नाम एक होने से पदार्थ एक नहीं हो सकते। जैसे-गाय, भैस, आक और थूहर का दूध वास्तव में एक नहीं है, क्योंकि उनके स्वभाव, गुण भिन्न-भिन्न हैं। वैसे ही अध्यात्म दया और मोह दया ये दोनों भिन्न-भिन्न हैं। उदाहरणार्थ-जिनरक्षित ने दवी की करुण आह को शान्त करने के लिए अपन प्राणों की परवाह न करते हुए उसके सामने देखा। यह मोह दया है। मेघकुमार ने हाथी के भव में अहिंसा की विशुद्ध भावना से प्रेरित होकर दूसरों को कष्ट देने की अपेक्षा स्वयं कष्ट सहना अच्छा समझा और पैर वैसे ही ऊंचा रखा, यह है अध्यात्म दया।

स्वामीजी ने कहा- अध्यात्म के क्षेत्र में दया शब्द अहिंसा का ही पर्यायवाची है। दया के क्षेत्र में किसी भी प्रकार की हिंसा को स्थान नहीं मिल सकता। जहां हिंसा का प्रसंग है, वहां दया का निर्वाह नहीं है। इन दानों के मार्ग पूर्व और पश्चिम की तरह बिलकुल विपरीत है। दया और हिंसा की क्रियाओं में उतनी ही विपरीतता है, जितनी कि आतप और छाया में-

**“हिंसा की करणी में दया नहीं, दया री करणी में हिंसा नांही,**

**दया हिंसा री करणी छै न्यारी, ज्यूं तावड़ो ने छांही।”**

अहिंसा और दया का अविभाज्य संबंध है। अहिंसा निषेधपरक शब्द है और दया विधिपरक। लेकिन भाव दोनों के एक हैं। मुनि को सब जीवों का रक्षक कहा गया है। और जीवमात्र की रक्षा के लिए ही मुनि सब पापकारी वृत्तियों का त्याग करता है।

सामाजिक क्षेत्र में दया प्राण-रक्षा या कष्ट-निवारण के अर्थ में ली गई है और उसी के अनुसार हिंसा और असत्य-जनित दया को भी स्वीकार कर लिया गया है। वास्तव में दया उसी को कहा जाता है, जिसमें संयम और अहिंसा अक्षुण्ण रहे। स्वामी जी ने कहा-विशुद्ध और परिपूर्ण दया वही है, जिसमें किसी प्रकार की जीव-हिंसा न हो। क्योंकि ‘सब्वे जीवावि इच्छन्ति जीवितुं न मारिज्जितुं’-यानी सब जीव जीना चाहते हैं, मरना कोई नहीं चाहता। जीवन की अनेक आवश्यकताएं होती हैं, उनकी पूर्ति के लिए उसे हिंसा भी करनी पड़ती है। पर इस अनिवार्य हिंसा को भी अहिंसा नहीं माना जा सकता। स्वामी जी ने कहा है-

**“मच्छ गलागल लोक में सबला ते निबला नै खाय,**

**तिण में धर्म परुपियो, कुगुरां कुबुद्ध चलाय।”**

इस जगत् में सबल निर्बल को खाता है तो क्यों नहीं उसे देह की आवश्यकता मात्र ही माना जाए। क्या इसे अहिंसा मानना अनिवार्य है? यदि इसे अहिंसा माना गया तो अपने साथ और प्राणियों के साथ धोखा होगा। स्वामीजी के इन विचारों का उस समय घोर विरोध हुआ, लेकिन अब इसका महत्व आंका जाने लगा है। महात्मा गांधी के शब्दों में पूर्ण अहिंसा 'समस्त जीवधारियों के प्रति संपूर्ण दुर्भावना का अभाव है। इसलिए वह मानवेतर प्राणियों, यहां तक कि विषधर कीड़ों और हिंसक जानवरों का भी आलिंगन करती है।' इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि स्वामीजी की समानता का दृष्टिकोण और उनकी उदार भावना आज के चिंतनशील व्यक्तियों के मस्तिष्क की ग्रन्थियों को सुलझाने में सहायक बन रही है। स्वामीजी ने जो भी तत्व दिया, जिनवाणी की कसौटी पर कसकर ही समाज के सामने रखा। उन्होंने उस समय प्रचलित अनेक गलत धारणाओं का निराकरण किया। इसी का फलित है कि आचार्य भिक्षु ने जिन वाणी की उर्वर धरा में जो सत्य तत्व का बीज बोया आज वह वट वृक्ष के रूप में शत-शाखी बनकर लहरा रहा है और दान-दया का विशद रूप लोगों के सामने आ रहा है।



### कविता

#### -आचार्यश्री रूपचन्द्र

डॉलर हैं सुख-सुविधाएं हैं लेकिन वो मस्ती नहीं है  
सभी जगह मिल जाए मस्ती, इतनी तो सस्ती नहीं है।  
माना हमने नाव फंसी है राजनीति के भंवर-जाल में  
किंतु डूब जाए दरिया में ऐसी वो किशती नहीं है।  
कहाँ राम, महावीर कहाँ, है बुद्ध कहाँ नानक गांधी  
इनके सम्मुख खड़ी हो सके पश्चिम में हस्ती नहीं है।  
सांझे रिश्ते सांझे मेले सांझी खुशियाँ सांझे आंसू  
कहीं देखलें इस धरती पर भारत-सी बस्ती नहीं है।



#### -संघ पवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

प्रभु कर दो बेड़ा पार, तुम्हारे भक्त पुकार रहे  
दुख दर्द भरा संसार, इसमें कितने कष्ट सहे।।  
जब जब भीड़ पड़ी भगतों में, प्रभु ने आ संभाला  
तोड़ बेड़ियां चंदन सती की, खोला सुभद्रा का ताला  
दिया घोर कलंक उतार, किस किस का हम नाम गहें। (1)  
बनी हुई पाषाण अहिल्या, को जीवित कर डाला  
शरणागत सुग्रीव नरेश्वर, का था संकट टाला  
किया शबरी का उद्धार, भवों के सारे पाप बहे। (2)  
मित्र सुदामा का दारिद्र्य, हरण कर दया दिखाई  
द्रुपद सुता का चीर बढ़ा कर, प्रभु ने लाज बचाई  
मीरा की भक्ति अपार, विपदा के सब पहाड़ ढहे। (3)  
शरणागत की रक्षा करना, है प्रभु काम तुम्हारा  
डूब रहे भव सागर में, लोगों को दिया किनारा  
जो जीवन से गए हार, उन्हें दे दो अब प्राण नए। (4)  
तर्ज-आ लौट के...



लहरों में बह जाने के लिए किनारा छोड़ दिया है,  
फूलों की तबरसुम के लिए सितारा छोड़ दिया है,  
झांका है हमने जब से अपने भीतर के भीतर,  
गैरों का क्या, अपनों का भी सहारा छोड़ दिया है।

## मृत्यु के बाद का रहस्य

**मौत के बाद का छोटा-सा सफर हमेशा खुशगवार और शांतिदायक ही होता है, ऐसी भी बात नहीं है। कुछ व्यक्तियों को यह सफर अत्यधिक भयानक भी लगा है। जैसे, कुछ डरावने साये उन्हें दबोचने के लिए आगे बढ़ रहे हैं और उन्हें उन सायों की पकड़ से निकलने के लिए गहरा संघर्ष करना पड़ा है।**

यह सवाल सदा से जिज्ञासा का विषय रहा है कि मौत के बाद क्या होता है? लेकिन आज तक इस सवाल का साफ व स्टीक उत्तर नहीं मिल सका है। पूर्ण मृत्यु के बाद क्या होता है, इसका जवाब अभी तक नहीं मिल सका है। पर कुछ देर मृत रहकर, फिर चेतना प्राप्त करने वाले लोगों ने इस रहस्य भरे प्रश्न के उत्तर अपने-अपने ढंग से दिये हैं।

फ्रांस के एक डॉक्टर डेलाकौर ने इसी प्रश्न को अपने अनुसंधान का विषय बनाया। इन्होंने मौत के पहले पड़ाव से लौटने वाले रोगियों व दुर्घटनाग्रस्त व्यक्तियों की मनःस्थिति और उनकी मौत के पहले चरण की अनुभूतियों का गहरा अध्ययन, मनन और विश्लेषण किया, जिसे उन्होंने अपनी एक पुस्तक के रूप में प्रस्तुत किया है। डेलाकौर ने जिन व्यक्तियों को अपने अनुसंधान का विषय बनाया, वे कोई अंधविश्वासी नहीं थे, बल्कि विभिन्न वर्गों से संबंधित स्वस्थ मस्तिष्क के लोग थे।

डॉक्टर डेलाकौर के मरीजों में एक थे फ्रांस के अंतर्राष्ट्रीय प्रसिद्धि-प्राप्त अभिनेता डेनिमल जीनल। आज से कोई 23 वर्ष पूर्व उन्हें दिल का दौरा पड़ा था। उन्हें अस्पताल ले जाने में अधिक समय लग गया था। ऑपरेशन थियेटर में ले जाकर जब उनके दिल की धड़कने रेकॉर्ड करने वाली मशीन लगायी गयी, तो मशीन की सूई अपनी जगह पर स्थित रही, यानी उनकी हृदयगति रुक चुकी थी।

इसके बाद क्या हुआ, इसका विवरण खुद डेनिमल के शब्दों में इस प्रकार है कि 'मुझे ऐसा लगा कि मैंने कमरे में तैरना शुरू कर दिया है। एक डॉक्टर मुझ पर झुका, मुझे जांचा-परखा और मृत पाकर गहरी सांस ली और पीठ मोड़कर चला गया। इसके बाद एक सहायक डॉक्टर ने मुझे पूरी तरह चादर से ढांप दिया। मैं उस समय बरबस चिल्ला रहा था पर मेरी आवाज किसी तक पहुंच ही नहीं रही थी। इसके कुछ देर मैं बहुत भयभीत रहा, लेकिन उसके बाद मैंने भय का अनुभव करना बंद कर दिया। इसके बाद मैंने देखा कि मेरे मां-बाप वहां आए। उन्हें देखकर मैं बेहद खुश हुआ। इसके बाद मेरी मां मुझे ऐसे

बाग में ले गयी, जो रंगारंग फूलों से भरा महक रहा था। वहां उस समय चारों ओर बच्चे ही बच्चे थे। वे सब खेल-कूद रहे थे। तभी मेरी मां ने मुझे कहा- 'देखो, तुम्हारा बेटा वहां खेल रहा है और वह किस कदर मजे में है।' सचमुच मैंने वहां उसे दूसरे बच्चों के साथ खेलता देखा।'

यहां यह बता देना जरूरी है कि डेनिमल के इस दिल के दौरे से कुछ वर्ष पहले ही उसके माता-पिता की मृत्यु हो चुकी थी और इसके कुछ ही समय पहले उसका नन्हा-सा बेटा भी मर चुका था। डेनिमल ने मृत्यु के बाद के अपने इस अनुभव के अंत में कहा, 'मेरी मां फिर मेरे पास आयी और मुझे थपथपाकर कहने लगी कि 'डेनिमल, अब तुम लौट जाओ, जिंदगी तुम्हारा इंतजार कर रही है। इसके बाद ही मैं यहां वापस लौट आया।'

बिलकुल ठीक इसी समय ऑपरेशन थियेटर में डॉक्टरों ने देखा कि डेनिमल के दिल की धड़कनें रेकॉर्ड करनेवाली मशीन की सूई एकाएक हरकत में आ गयी है और उसके चेहरे पर भयानक पीड़ा व चेतना के चिन्ह लक्षित होने लगे हैं। सहसा उसने अपनी आंखें खोल लीं और उसे महसूस होने लगा कि वह अभी जीवित है। इस प्रकार दिल का दौरा पड़ने के बाद से दुबारा आंख खोलने के बीच में उसने जो सफर तय किया, उसके दौरान वह अपने मर चुके माता-पिता व नन्हें बच्चे से मिल आया।

### प्रकाश-पुंज के दर्शन

अमेरिका के मशहूर डॉक्टर वेन राबर्ट्स ने भी इसी विषय पर काफी जानकारी इकट्ठी की है। उन्होंने कहा है कि मर रहे व्यक्तियों के करीब खड़े होने पर कई बार ऐसा लगता है कि मृत प्रायः व्यक्ति अंतिम सांस लेने से पहले अपने किसी मृत प्रायः व्यक्ति अंतिम सांस लेने से पहले अपने किसी मृत रिश्तेदार या बेहद करीबी से बात कर रहा है या किसी अनजाने प्राकृतिक दृश्य का वर्णन, लेकिन यह सब उसक बड़बड़ाने या फुसलाने के स्वर में ही होता है।

डॉ. राबर्ट्स ने ग्रीस के किंगपाल से संबंधित एक विवरण दिया है। किंगपाल एक बीमारी के दौरान काफी देर तक अचेत रहा। जब उसे होश आया तो आंखें खोलने के बाद उसने अपनी पत्नी को बताया कि, 'मैं अभी-अभी ऐसा महसूस कर रहा था कि मैं दूर किसी किनारे पर खड़ा हूं, जिसके अंत में एक प्रकाशपुंज है।'

एक दस वर्षीय बच्चे हैस का अनुभव भी इसी सिलसिले में उल्लेखनीय है। वह एक दीवार के नीचे आकर बुरी तरह घायल हो गया था। डॉक्टर उसे चेतना-शुन्य व मृत मान चुके थे। कुछ समय बाद उनकी चेतना फिर अपने आप लौट आयी। होश में आने पर उसने





बताया कि 'मैं किसी दूसरी दुनिया में गया हुआ था। मैं वहां बहुत खुशी महसूस कर रहा था। मैं वहां खेल रहे बच्चों के साथ खेला। मैं और भी खेलना चाहता था, लेकिन उन्होंने मुझे बताया कि 'तुम्हारे पास इतना समय नहीं है कि तुम हमारे साथ और खेल सको।' उन्होंने यह भी कहा कि 'तुम्हें वापस जाना होगा और मैं वापस आ गया।'

मौत के बाद का यह छोटा-सा सफर हमेशा खुशगवार और शांतिदायक ही होता है, ऐसी भी बात नहीं है। कुछ व्यक्तियों को यह सफर अत्यधिक भयानक भी लगा है। जैसे, कुछ डरावने साये उन्हें दबोचने के लिए आगे बढ़ रहे हैं और उन्हें उन सायों की पकड़ से निकलने के लिए गहरा संघर्ष करना पड़ा है।

फ्रांस की प्रसिद्ध नर्तकी बैनी चैरत का अनुभव तो और भी विचित्र है। यह टी.वी. पर अपना नृत्य पेश कर रही थी कि स्टूडियो में अचानक आग लग गई। वह बुरी तरह झुलस गई। अचेत अवस्था में उसे अस्पताल पहुंचाया गया। कुछ मिनटों बाद उसके दिल की धड़कने बंद हो गयी और कुछ देर बाद अपने आप फिर शुरू हो गई। होश में आने पर चैरत ने डॉक्टरों को बताया कि मुझे लगा कि मेरा विवाह किसी अजनबी से हो रहा है और उस अजनबी का नाम माइकेल पुकारा गया है।' इतना बताकर चैरत खामोश हो गई क्योंकि, वह विवाहित थी और तब तक उसका पति वहां आ गया था। अजीब संयोग है कि यह घटना भविष्य में सच हुई। ठीक चार वर्ष बाद सन् 1968 में चैरत की दूसरी शादी हुई और उसके नई पति का नाम माइकेल था तथा उसकी शक्ल-सूरत बिल्कुल उस व्यक्ति से मिलती थी, जिसे उसने आग से जलने के बाद अपनी मृत अवस्था में देखा था। इस तरह कुछ ऐसी घटनाएं देखने-सुनने को मिलती हैं जो मृत्यु पार के रहस्य को गहरा देती हैं।

**-प्रस्तुति : साध्वी वसुमती**

### याद रखें

**जन्म :** जन्म कर्ज ली हुई एक छोटी रकम है। जिसका भुगतान जीवन में कई-कई बार और कई-कई किस्तों में करना पड़ता है।

**मृत्यु :** मृत्यु एक बड़ी रकम है, जिसका भुगतान जीवन में एक ही बार और एक किस्त में करना पड़ता है।

**आयु :** आयु एक डोरी है, कहीं कच्ची, कहीं पक्की कहीं गांठ जुड़ी हुई, कहां से कब टूट जाए कोई भरोसा नहीं, कोई ठिकाना नहीं।

**-प्रस्तुति : जय तिवारी**



## आत्मिक सुख का खजाना

विज्ञान की उन्नति के कारण दुनिया आज सिमट कर भले बहुत छोटी हो गई हो लेकिन सच यह है कि विज्ञान ने हमारे शरीर मात्र को तृप्त किया है जबकि हमारे मन और आत्मा की भूख आज भी अतृप्त है। भौतिक मूल्यों का संबंध विज्ञान से और नैतिक मूल्यों का संबंध आध्यात्म और आत्म-शिक्षा से है। विज्ञान ने भौतिक साधन जरूर विकसित किए हैं लेकिन आज भी अधिकांश लोग ईश्वर में आस्था रखते हैं। आत्म-शिक्षा प्राप्त व्यक्ति भौतिक मूल्यों की तरफ आकर्षित नहीं होता बल्कि वह जिंदगी को जीता है, भावनाओं को महत्व देता है और चिंतन करता है। इसलिए उसकी जिंदगी औरों से श्रेष्ठ होती है। दरअसल रूहानियत हमें जीने की कला सिखाती है। जबकि विज्ञान संसार को भोगने के लिए उकसाता है। विज्ञान हमें रूहानियत की ताकत नहीं दे सकता क्योंकि उसने जिन वस्तुओं का अविष्कार किया है वे सभी भौतिक हैं और आत्म-शिक्षा मन को काबू में रख कर ही प्राप्त की जा सकती है। भौतिक वस्तुएं हमें श्रणिक सुख ही दे पाती हैं, उस असीम आनंद की प्राप्ति तो आत्म-शिक्षा द्वारा ही संभव है।

विज्ञान ने शांति और सुख देने का वादा कभी नहीं किया। उसने एटम बम का अविष्कार किया भले इसका इस्तेमाल मनुष्य विध्वंस के लिए ही क्यों न करे। एटमी ताकत का इस्तेमाल आत्मिक शांति के लिए कभी नहीं किया जा सकता। आज बहुत से लोग विज्ञान को अध्यात्म से ज्यादा श्रेष्ठ बताते हैं लेकिन यदि गहराई से विचार करें तो विज्ञान का कद हम रूहानियत से बहुत छोटा पायेंगे।

सच यह है कि विज्ञान ने दो मनुष्यों के बीच दूरियां बढ़ाई हैं जबकि रूहानियत दो दिलों को पास लाने का काम करती है क्योंकि उसके उसूल पूरी तरह मानवता पर आधारित हैं। ऐसा क्यों है कि जैसे-जैसे विज्ञान की उन्नति हुई प्रेम जैसा ईश्वरीय गुण हमसे निरंतर दूर होता चला गया। ज्यों-ज्यों वैज्ञानिक उपकरण बढ़ते जा रहे हैं शांति प्रिय लोगों के दिलों में तीसरे विश्व युद्ध का खौफ भी बढ़ता जा रहा है। इसने आज के आदमी को धनलोलुप बना कर उसकी मानसिक शांति छीन ली है। कार्पोरेट दफ्तरों, कॉल सेंटरों आदि में आदमी मशीन की तरह काम कर रहा है। उसे कहीं आने-जाने की फुरसत नहीं। इस कारण हमारे विचार कुंठित हो रहे हैं और हम मानसिक रोगी बनते जा रहे हैं।

विज्ञान हमारे चिंतकों की कल्पना से आगे बढ़ चुका है लेकिन इसने हमसे सुख-चैन, प्रेम और शांति को दूर कर दिया है। पहले के जमाने में अनेक असुविधाएं थीं मगर वे आज की सुविधाओं से कहीं अच्छी थीं। आज आदमी कम से कम समय में ही कहीं से कहीं जरूर पहुंच जाता है लेकिन वह एक दूसरों के सुख-दुःख में शामिल नहीं हो पाता। यह स्थिति



विज्ञान की देन है। विज्ञान ने समानता को ताक पर रख दिया है। वह अपने द्वारा निर्मित वस्तुओं के सामने बाकी उपलब्धियों को तुच्छ समझता है। इसलिए यदि यह कहा जाए कि विज्ञान ने आज के आदमी को आलसी और लालची बना दिया है तो यह अतिशयोक्ति नहीं होगी। आत्म-शिक्षा प्राप्त व्यक्ति का हृदय प्रेम से पूरिपूर्ण होता है और दूसरों के कल्याण के बारे में सोचता है इसलिए वह सबको एक समान समझता है। इसके विपरीत विज्ञान मौत पर विजय पाने के सपने देखता है, विधि के विधान को बदल डालने की बात सोचता है। यह मनुष्य में अहंकार का भाव लाता है जो उसे गैर बराबर बनाता है और उसकी नैसर्गिस योग्यता को खत्म कर देता है जैसे कम्प्यूटर की तकनीक ने आज लोगों की सोचने की शक्ति को कुंद बना डाला है।

इंसान ने कभी आकाश में उड़ने का ख्वाब देखा था। विज्ञान ने उसके सपने को साकार जरूर कर दिया लेकिन यह किसी परिंदे की उन्मुक्त उड़ान नहीं है। भौतिक वस्तुओं की तुलना प्राकृतिक वस्तुओं से की ही नहीं जा सकती। मनुष्य द्वारा निर्मित पेड़-पौधों और जानवरों में क्या प्रकृति जैसा ही गुण है? जिस अपार आनंद की प्राप्ति हमें प्राकृतिक हवा में होती है वह क्या बिजली के पंखे की हवा में होती है? दोनों सुखों को एक समान समझने का मतलब है कि हमने उसकी सुंदरता को पहचाना ही नहीं। वास्तविक सुख भौतिक मूल्य और पदार्थ दे ही नहीं सकते। यदि हमारा मन और हमारी आत्मा दोनों संतुष्ट हैं तभी हम सुखी हो सकते हैं। विज्ञान मनुष्य को आज तक न तो आत्मिक सुख दे पाया है और न भविष्य में दे पाएगा क्योंकि मन और आत्मा को संतुष्ट करने का खजाना प्रकृति के विराट प्रांगण में ही विद्यमान है।

**-प्रस्तुति : साध्वी पद्मश्री**

### आदमी के आदर्श

आज का आदमी काम से नहीं, दाम से मतलब रखता है।  
आज का आदमी दान से नहीं, नाम से मतलब रखता है।  
शरीर की चमक में अब आत्मा धुंधली हो गई है बंधु-  
आज का आदमी गुठली से नहीं, आम से मतलब रखता है।  
आज खरा सोना भी, शक की नजर से देखा जाता है।  
आंखों देखे हाल पर भी, विश्वास नहीं आता है।  
संदेह का समीकरण सही है या गलत कैसे जानें बंधु-  
आदमी औरों से तो क्या, अपने आपसे धोखा खाता है।

**-प्रस्तुति : सुशांत जैन**



## विजय और विजया

बहुत पुराने समय की बात है। कच्छ देश में श्रेष्ठि अर्हद दास रहता था। उसकी परम रूपवती सेटानी का नाम अभी उसी के अनुरूप अर्हद दासी या सेटानी की अनुकूलता केवल नाम की नहीं थी, गुण-स्वभाव में भी वह अपने पति के अनुकूल थी। श्रेष्ठि और सेटानी दोनों धर्मनिष्ठ, भगवद् भक्त और सदाचारी थे। श्रेष्ठि अर्हद दास के एकमात्र पुत्र का नाम था विजय धर्म निष्ठा सात्विकता आदि गुण उसके रक्त में पैतृक संस्कार के रूप में मिले थे। वंश परम्परा और वातावरण दोनों का स्वर्ण संयोग उसे मिला था। ऋषि-मुनियों की धर्म सभा में बैठकर वह अपने अंदर शुभ संकल्पों को उतारता जाता था। एक बार एक मुनि के मुख से विजय ने ब्रह्मचर्य की महिमा सुनी तो ब्रह्मचर्य व्रत को पालने का संकल्प करने का उद्यत हुआ पर पूर्णतः व्रत पालन में उसने अपने आपको असमर्थ पाया तो विवाह के बाद शुक्ल पक्ष के पन्द्रह दिन ब्रह्मचर्य व्रत का पालन का व्रत ले लिया।

समय पाकर विवाह की बेला भी आई और श्रेष्ठि अर्हद दास ने कच्छ देश के ही एक अन्य श्रेष्ठि धनवाह की सुपुत्री विजया से विजय का विवाह पक्का कर दिया। यह भी एक संयोग ही था कि विजय को विजया मिली और विजया को विजय मिला। विजया केवल अनुपम सुन्दरी ही नहीं, विद्या गुण चातुर्य विवेक और शील सम्पन्नता में भी अद्वितीय थी। यथा समय विजय और विजया का विवाह धूमधाम से सम्पन्न हो गया। इस दिन शुक्ल पक्ष की द्वादशी थी। तीसरे दिन पूर्णिमा आने को थी और चौथे दिन कृष्ण पक्ष की प्रतिपदा प्रथम पक्ष की पहली तिथि।

मिलनयामिनी सुहाग रात की प्रतीक्षा बड़ी मधुर होती है पर विजय को बेचैनी थी। यह बेचैनी उसे अपने कारण नहीं विजया के कारण थी विजय सोच रहा था कि काश यह स्वर्ण रात्रि तीन दिन बाद आती तो कितना अच्छा होता। न जाने क्या सोचकर विजया इस घड़ी की प्रतीक्षा कर रही होगी और मुझे कहना पड़ेगा प्रिये बस शुक्ल पक्ष समाप्त होने में तीन दिन ही तो हैं परन्तु विजया तो नारी रत्न है। यह तीन दिन उसके लिए कोई कठिन नहीं। द्वादशी का चन्द्र चन्द्रिका के साथ एकाकार हो रहा है। पुष्पों से सजी शैय्या पर विजय और विजया बैठे हैं चकोर की तरह विजय विजया के चन्द्रानन का सुधा पान कर रहा है। पर उसके नेत्र थकने का नाम नहीं ले रहे। मौन का साम्राज्य है। विजय ने अपनी तर्जनी को मोड़कर विजया की टोड़ी को ऊपर उठाया और मौन तोड़ा-प्रिये! चाहता हूं यह रात-रात ही बनी रहे और मैं तुझे इसी तरह देखता रहूं।

नारी सुलभ लज्जा से विजया ने अपनी पलकें नीचे झुका ली और मुस्कराकर स्वामी का हाथ हटाते हुए बोली- स्वामी यदि रात यों ही बनी रही तो हमारे दिन कैसे कटेंगे। दिन का नाम सुनते ही मानों विजय को कुछ याद आ गया और रहस्योद्घाटन-सा करता हुआ बोला- हमारे दिन तो बड़े सुख से कटेंगे परन्तु उन दिनों की शुरूआत तीन दिन बाद होगी। विजया? विजया की जिज्ञासा भरी मुद्रा देखकर विजय ने कहा प्रिये अभी तुम्हें तीन दिन की प्रतीक्षा करनी होगी। तीन दिन बीतने के बाद हमारा मधुर मिलन होगा। प्रिय तुम चुप क्यों हो? तीन दिन होते ही कितने हैं बस यों ही बीत जाएंगे। विजय ने चुटकी बजाते हुए कहा। विजया ने कहा स्वामी दिन क्या, तीन महीने और तीन वर्ष भी मधुर मिलन की प्रतीक्षा करने में मुझे सुख मिलेगा पर इस प्रतीक्षा के पीछे कोई विशेष कारण है या दासी से कुछ अपराध हुआ है।

नहीं प्रिय नहीं। विजय ने कहा अपराध से तुम्हारा क्या संबंध। तुम जैसी जीवन-संगिनी पाकर कौन धन्य नहीं होगा।

फिर-तो फिर।

विजय-प्रिय विवाह से पहले मैंने व्रत लिया था कि हर माह के शुक्ल पक्ष में ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करूंगा। शुक्ल पक्ष समाप्त होने में तीन दिन ही तो बाकी हैं।

स्वामी... और फिर विजया मौन हो गई। उसे लगा कि धरती घूम रही है। उसकी आंखों में झरझर आंसू गिरने लगे विजया की यह दशा देखकर विजय भी कुछ चकरा गया फिर कुछ गंभीर होकर बोला प्रिये, अरे तुम तीन माह और तीन वर्ष के लिए तत्पर थीं और अब ऐसे घबड़ा रही हो?

स्वामी, होठों पर मुस्कराहट लाते हुए विजया बोली- 'भाग्य और संयोग की विडम्बना से कुछ घबराहट हो गई थी। अब हम दोनों का मिलन इस जीवन में कभी नहीं होगा।' कभी नहीं होगा? आश्चर्य भरी जिज्ञासा से विजय ने पूछा- 'कभी क्यों नहीं शुक्ल पक्ष के पन्द्रह दिन का ही मैंने नियम लिया है।'

स्वामी मैं। आपकी अर्द्धांगिनी हूं। महीने के पन्द्रह दिन आप व्रत का पालन करेंगे और पन्द्रह दिन मैं। बस महीना पूरा। इसी तरह हम विवाहित ब्रह्मचारियों का जीवन भी पूरा।

विजया जब इतना कह चुकी तो विजय ने पूछा प्रिये, मैं तुम्हारी बात नहीं समझा। विजया ने समझाया- स्वामी, बचपन में मैंने एक साध्वी से ब्रह्मचर्य की महिमा सुनी थी तो प्रत्येक कृष्ण पक्ष को ब्रह्मचर्य व्रत पालन का व्रत ले लिया था। व्रत तो व्रत ही है। संयोग का चमत्कार देखिए कि यह खंड व्रत पूर्ण व्रत हो गया। शुक्ल पक्ष आपका, कृष्ण पक्ष मेरा और महीना पूरा जीवन हम दोनों का।

विजय ने एक निःश्वास छोड़ा यह संयोग का कैसा मजाक है एक पक्ष ही पूरा जीवन बन गया? विजया ने अनुनय के स्वर में कहा- स्वामी वंश परम्परा चलाना भी तो आपका कर्तव्य है। आप दूसरा विवाह कर लीजिए आप ने जो व्रत लिया है, उसका पालन करते हुए पितृ ऋण से उन्मत्त होइए। मेरे कारण आप अपने जीवन को नीरस क्यों बनाते हो? आपकी दूसरी पत्नी मुझे बहन के समान ही प्रिय होगी। मैं आपकी सेवा करते हुए अपना जीवन बिता दूंगी।

विजय ने अपना विचार बताया- प्राणधिके! हाथ में आए अवसर को यों ही जाने दूं ऐसा शुभ संयोग तो भाग्य से ही मिलता है।

विजया ने फिर आग्रह किया परन्तु स्वामी वंश वृद्धि। प्रिये, पिता के नाम की कीर्ति मेरे कार्यों से ही होगी। मेरी सन्तान नहीं, कौन जाने संतान कैसी हो-वंश को डुबोए या उछाले।

स्वामी अपने सुख के लिए न सही मेरे सुख के लिए ही आप दूसरा विवाह कर ले विजया ने फिर आग्रह किया। विजय ने पूछा- भला इसमें तुम्हारा क्या सुख है? पति के सुख में पत्नी का सुख होता है। विजया ने बताया। विजय ने उत्साह के स्वर में कहा तो मेरा सुख तुम्हें पाने में है! मैं अपने आपको बहुत दुर्बल मानता था। चाहते हुए भी पूर्ण ब्रह्मचर्य का नियम नहीं ले सका। तुमने मेरी सोई हुई शक्ति को जगा दिया है। जब एक नारी जीवन भर विवाहित ब्रह्मचारिणी रह सकती है तो क्या मैं नहीं रह सकता? अब हम दोनों अखंड रूप से ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करेंगे। हमारा यह नियम पालन एक रहस्य ही रहेगा। विजया ने प्रश्न किया और यदि किसी तरह यह रहस्य खुल गया तो हम दोनों उसी दिन मुनि धर्म को अपना कर संयम ग्रहण कर लेंगे और हम दोनों का मनुष्य भव सार्थक हो जाएगा। विजय ने निश्चय के स्वर में बताया।

विजय और विजया का जीवन क्या से क्या हो गया। एक-एक करके शरद, बसंत बीतने लगे। दिन महीनों में बदले और महीने वर्षों में। कोई नहीं जानता था कि यह दोनों विवाहित ब्रह्मचारी हैं। ब्रह्मचर्य का तेज सदा उनके ललाट पर चमकता रहता था। ऐसा उदाहरण और कहां मिलेगा कि विवाहित होकर भी दम्पति ब्रह्मचर्य महाव्रत का पालन करें।

आग-फूस पास-पास हों और आग न जले? सर्प-नेवला साथ रहकर भी न लड़े, सूर्य की तृप्त किरणों में भी बर्फ न पिघले, क्या यह सब संभव है? लेकिन ऐसा विचित्र संयोग भी कभी-कभी होता है। चढ़ती जवानी और एक ही कमरे में शयन, फिर भी अखंड ब्रह्मचर्य। विजय और विजया का दाम्पत्य जीवन कैसा विचित्र संयोग था। अंगदेश की

चम्पानगरी में बारह व्रतों को धारण करने वाला श्रावक श्रेष्ठी जिनदास रहता था। मुनियों में उसकी अगाध भक्ति थी। एक बार चम्पा नगरी में केवली मुनि विमल पधारे। नगरी के बाहर उद्यान में मुनि अपने शिष्यों सहित ठहरे। श्रेष्ठी जिनदास मुनि की देशना सुनने गया। देशना की समाप्ति के बाद जिनदास ने केवली मुनि से पूछा- प्रभो! मैंने एक संकल्प किया है। कृपया ऐसा अनुग्रह कीजिए की मेरा संकल्प पूरा हो।

विमल केवली मौन रहे। श्रावक जिनदास दो क्षण उनकी शांत मुख मुद्रा से झरते निर्वेद अमृत का पान करता रहा, फिर बोला- 'प्रभो! मेरी इच्छा है कि मैं चौरासी हजार मुनियों का एक साथ अपने हाथ से पारणा कराऊं।'

विमल केवली ने बताया- देवानुप्रिय! बड़ा मुश्किल काम है। इतना मुश्किल कि असंभव जैसा लगता है। इतने मुनियों का एकत्र होना अकल्पित जैसा ही है और इतने मुनियों के लिए विपुल परिणाम में बना भोजन पूर्णतः शुद्ध भी कैसे हो सकेगा। मुनि के उत्तर से निराश होते हुए जिनदास ने पूछा- भगवन्! तो क्या मेरा संकल्प अपूर्ण ही रह जाएगा?

मुनि ने बताया- शुभ और सच्चे मन से किया संकल्प कभी अपूर्ण नहीं होता। जिनदास को आशा बंधी और कुतूहल भी हुआ। आशा- आश्चर्य के मिश्रित भाव से उसने पूछा- तो फिर कैसे पूर्ण होगा प्रभो! मेरा संकल्प। केवल दो प्राणियों को भक्तिपूर्वक भोजन कराने से। विमल केवली ने कहकर भी अनकहा रहने दिया। दो प्राणियों को? जिनदास का आश्चर्य और भी बढ़ा।

विमल केवली ने कहा- देवानुप्रिय! एक शुक्ल पक्ष में ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करे और दूसरा कृष्णपक्ष को। इस तरह प्रत्येक वर्ष और पूरे जीवन ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने वाले और ब्रह्मचारी दम्पति चौरासी हजार मुनियों के बराबर होते हैं इनको पारणा कराने का महात्म्य उतना ही है, जितना कि चौरासी हजार मुनियों को पारणा कराने का। जिनदास की आशा पूरी हुई तो कठिनाइयां सामने आ गई उसने पुनः प्रश्न किया- प्रभो! ऐसे विवाहित ब्रह्मचारी संसार में क्या कहीं मिलेंगे।

केवली मुनि ने बताया- देवानुप्रिय! कच्छ देश में श्रेष्ठी अर्हदास का पुत्र विजय और पुत्रवधू विजया ऐसे ही ब्रह्मचारी दम्पति हैं। तुम उनकी भक्ति करो। तुम्हारी इच्छा और संकल्प पूर्ण होगा।

श्रेष्ठी जिनदास परिवार सहित कच्छदेश पहुंचा ओर श्रेष्ठी अर्हदास के यहां पहुंचकर विजय-विजया की स्तुति करने लगा। श्रेष्ठी अर्हदास और नगर के लोगों को इस अनपेक्षित स्तुति पाठ और प्रशंसा से बड़ा आश्चर्य हुआ। विजय और विजया तो संकोच में डूबे जा

रहे थे। जिनदास ने सबके सम्मुख रहस्योद्घाटन करते हुए श्रेष्ठी अर्हदास से कहा- आपके यह पुत्र और पुत्रवधू सामान्य श्रावक नहीं हैं अपितु चौरासी हजार मुनियों के समान इन दोनों का महात्म्य है। इनकी भक्ति करने और भोजन कराने से उतना ही फल मिलता है जितना चौरासी हजार मुनियों की भक्ति करने से होता है। विवाहित होकर भी अखंड ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले ये इस भरतखंड में अकेले ही हैं। अखंड ब्रह्मचर्य, सबके मुंह से एक साथ निकला। इसके बाद भक्ति भावपूर्वक विजय दम्पति को भोजन कराकर जिनदास ने अपना संकल्प पूरा किया।

विजय को जब पता लगा कि केवलज्ञानी मुनि विमल ने हमारा रहस्योद्घाटन कर दिया है तो उसने विजया से कहा- मुनि से कुछ भी छिपा नहीं रहता। जब वे पूर्व जन्मों तक की जानते हैं तो इस जन्म को क्यों नहीं जानेंगे? अब रहस्य तो प्रकट हो गया है, अतः पूर्व निश्चय के अनुसार अब हमें मुनि धर्म का मार्ग अपना लेना चाहिए। विजया ने भी पति का समर्थन किया।

स्वामी! यह तो बड़ी आनंद की बात है। क्या पता, वैसे हम संयम ग्रहण कर पाते या नहीं, पर इस शुभ संयोग ने तो हमारा मनुष्य जन्म ही सार्थक कर दिया। शुभ कार्य में देर क्यों...?

दोनों ने संयम ग्रहण किया। विवाहित जीवन में ही वे व्रत पालन के अभ्यासी थे। मुनि विजय और साध्वी विजया ने कठोर तप, संयम और चारित्र्य का पालन किया और अंत में मोक्ष गति प्राप्त की। विवाहित होकर ब्रह्मचर्य जैसे कठोर व्रत का पालन मुश्किल ही नहीं, बहुत मुश्किल है। ऐसे नर रत्नों से ही भारत भूमि धन्य हुई है और विजय विजया ऐसे ही मानव मणि थे जो घर में रहकर भी योगी अथवा महायोगी की तरह साधना करते रहे।

**-प्रस्तुति : सुनन्दा शिवदास**

## सत्य की महिमा बड़ी महान

- वह सत्य ही भगवान है।
- सदा हितकारी सत्य वचन बोलना चाहिए।
- निर्ग्रन्थ अपने स्वार्थ के लिए या दूसरों के लिए क्रोध से, या भय से किसी प्रसंग पर दूसरों को पीड़ा पहुंचाने वाला सत्य या असत्य वचन न तो स्वयं बोलें न दूसरों से बुलवाएं।
- इस विश्व में सभी संत पुरुषों ने मृषावाद अर्थात् असत्य वचन की घोर निन्दा की है। क्योंकि वह सभी प्राणियों के लिए अविश्वसनीय है। अतः असत्य वचन का परित्याग करना चाहिए।

## आदर्श परिवार की रीढ़ है महिला

एक स्वस्थ एवं आदर्श परिवार की रीढ़ है महिला। परिवार के कुशल संचालन में उसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। समाज का रथ पुरुष और नारी रूपी दो पहियों पर गतिशील होता है। फिर नारी को दायम दर्जा क्यों? वह कभी अपने लिये नहीं जीती फिर उसकी सांसों पर पहरे क्यों? वह सबके सुख-दुःख में भागीदार बनती है, पर उसका दुःख उसे अकेले ही क्यों भोगना पड़ता? वह सबकी मानसिकता को समझकर अपने जीवन को ढालती है फिर उसके मन को समझने की चिन्ता किसी को क्यों नहीं? ये कुछ प्रश्न हैं जो समाज की समग्र प्रगति में बाधक बने हुए हैं। यह सर्वविदित है समाज के एक पहिये की भी उपेक्षा समाज के रथ की गति को अवरुद्ध कर देती है, फिर लगातार उस पहिये की उपेक्षा क्यों? समाज की प्रगति में जितना पुरुषों का मूल्य है उससे कहीं अधिक नारी का है। क्योंकि पुरुष भी नारी की ही देन है। अतः नारी को उपेक्षित दृष्टि से देखकर पुरुष प्रगति के पगथियों पर नहीं चढ़ सकता क्योंकि नारी की वैचारिक उदारता, सशक्त कार्यक्षमता, परिवारक निर्वहन कौशल और सामंजस्यपूर्ण चिंतन ही पुरुष के पौरुषी चेतना को जगाने में सामर्थ्य उत्पन्न करती है, इतिहास के पृष्ठों पर यदि दृष्टि टिकाई जाए, तो हमें मिलेगा कि धर्म का हासोनुमुखी रूप विशेषतः पुरुष वर्ग की अनाचरणीय दृष्टियों की ही परिणति है। उसने व्यसन, चोरी, झूठ, फरेब जैसे असामाजिक कृत्यों का सहारा लेकर धर्म के हृदय को टेस पहुंचाई है, वहीं दूसरी ओर सती-सवित्री नारियों ने भीष्म यातनाओं और कष्टमय स्थितियों को झेलकर भी अपने शौर्य से धर्म की सुरक्षा की है, इसी का परिणाम है कि हम आज धर्म के क्षेत्र में ही नहीं, जीवन के हर क्षेत्र में पुरुषों से दो कदम आगे हैं। उसका दायरा इतना विस्तृत हो गया कि उसने पुरुष के हर कार्य क्षेत्र में अपना अनुशासन कर लिया है, इस दृष्टि से नारी को केवल भोक्ता मानकर उससे उपेक्षात्मक व्यवहार करना उसकी अस्मिता, अस्तित्व को अस्वीकार करना है।

घर एक ऐसे स्थान का नाम है जहां कई पीढ़ियां एक साथ मिलकर जीवन के रथ को आगे खींचती हैं और पथ में आनेवाली हर कठिनाई का पारस्परिकता एवं साहस के साथ मुकाबला करती हैं। इस रथ के सारथी का गुरुतर दायित्व महिलाएं संभालती हैं। वही उसका सदा सतपथ की ओर गतिमान रख सकती है। पर सोचने की बात है कि आज महिलाएं अपने इस दायित्व का कितना निर्वहन कर पा रही हैं। सब परस्पर प्रेम से जी रहे हैं या कटे-कटे, इस बात की मीमांसा करने के लिए उनके पास समय नहीं है। अपेक्षा है

वे खंडित हो रही जीवन शैली के क्रम को रोकें और उसे अखंड बनाने के लिए बलिदान की वेदिका पर कुछ अर्घ्य चढ़ाएं। समाज को स्वस्थता प्रदान करने की दिशा में चरणन्यास करें।

सामाजिक एवं पारिवारिक स्वास्थ्य का मौलिक आधार है- सत्संस्कारों की सुरक्षा। हम इस तथ्य को समझें कि सत्संस्कारी जीवन की सबसे बड़ी धाती क्या है? जो परिवार, समाज या राष्ट्र जितना संस्कारी होता है वह उतना ही सौभाग्यशाली और समृद्ध होता है। परिवार को सुसंस्कारों की दृष्टि से अनुशासित रखने का काम महिलाओं का है। यह अमूमन देखा जाता है कि जो महिला इस दृष्टि से योग्य होती हैं, उसके घर के सदस्य कुसंस्कारों, दुर्व्यसनों की गिरफ्त में नहीं आते और कदाचित किसी कारण घर का कोई सदस्य इनकी चपेट में आ भी जाता है तो वह सत्प्रेरणा और मनोवैज्ञानिक सूझ-बूझ से उसे उनके चंगुल से मुक्त करवा लेती हैं। अतः तमाम विपरीत स्थितियों के बावजूद महिलाएं अपने इस दायित्व का निर्वाह करें।

तीर्थंकर भगवान महावीर ने स्त्री और पुरुष की चेतना में किसी प्रकार का अन्तर नहीं देखा। उन्होंने ढाई हजार वर्ष पहले ही महिलाओं को अपने संघ में दीक्षित कर क्रांति का विगुल बजा दिया था। महावीर ने दमित होती नारी की शक्ति को दासता से मुक्त कर उसे अपने अस्तित्व का यथार्थ दर्शन कराया। सचमुच नारी ऊर्जा का अजस्र स्रोत है, शक्ति का अक्षय कोष है। चिंतन सर्जना का और संस्कारों का प्रशिक्षण केन्द्र है, जिसका आलंबन पाकर परिवार समाज को, समाज राष्ट्र को और राष्ट्र विश्व को संस्कृति के अनुरूप संस्कारों से संस्कारित कर सकता है।

निसंदेह नारी अनंत शक्ति की पुंज और अनंत सामर्थ्य से परिपूर्ण है किंतु वर्तमान समय में जिस तीव्रता से नारी फैशनपरस्ती, प्रदर्शन और विलासिता के मकड़जाल में फंसकर अपनी शक्ति का अपव्यय कर रही है, यह एक चिंतनीय प्रसंग है। इस प्रसंग का यदि तटस्थता से समीक्षा और उसका निराकरण नहीं हुआ तो आने वाला भविष्य एक ऐसे चक्रव्यूह की रचना करेगा जिसके घेरे से बाहर निकलना मानवता के लिए कठिन ही नहीं असंभव हो जाएगा। वर्तमान जगत की शिक्षित नारियों का फिल्मी दुनिया के साथ जीते हुए सौंदर्य प्रदर्शन और फैशन के प्रति जो आकर्षण बढ़ा है, यह एक चिंताजनक और तिमिर भविष्य की सूचना देने वाली घटना है। इन असामयिक घटनाओं से बचने के लिए जरूरी है आज की आधुनिक महिलाएं स्वयं को सम्यक् दृष्टिकोण, सहिष्णुता, व्यवहार निपुणता, जैसे

## बचना जरूरी है डायबिटीज की मार से

मधुमेह यानी डायबिटीज मनुष्य के खून में शुगर की मात्रा अधिक हो जाने से हो जाती है। इसमें मनुष्य का शरीर धीरे-धीरे दुर्बल होने लगता है, आंखों की रोशनी धीरे-धीरे कम होने लगती है, मूत्र बार-बार और अधिक मात्रा में आने लगता है। हर वक्त थकान व हाथ-पैरों में पीड़ा सी महसूस होती है।

मनुष्य के मुंह से हर वक्त दुर्गंध आने लगती है, शरीर का घाव जल्दी नहीं भरता, पसीना कम आता है तथा प्यास ज्यादा लगती है। इन लक्षणों के उभरने पर मनुष्य को तुरंत रक्त परीक्षण करा कर मधुमेह को सुनिश्चित कर लेना चाहिए।

यदि है तो घबराएं नहीं। परहेज, नियम-संयम तथा पथ्य द्वारा इसे आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है रोग निवारण के लिए उचित भोजन अपना कर शीघ्र ही स्वास्थ्य लाभ पाया जा सकता है। औषधि की अपेक्षा पथ्य अपना विशेष स्थान रखते हैं।

जब तक कोई विकट विकार न हो उचित भोजन से ही रोग ठीक हो जाता है। रोगी होने पर भोजन सोच-समझकर या चिकित्सक से परामर्श से खाने से रोग शीघ्र दूर हो जाता है। बस, आवश्यकता धैर्य से इसे सेवन करने की होती है। इसका असर स्थायी होता है, साथ ही रोग-मुक्ति तथा उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होता है।

### मेथी

आजकल मधुमेह के लिए मेथी से इलाज बहुत चर्चा में है। दवा कम्पनियां भी मेथी का पाउडर बाजार में ला चुकी हैं। इससे पुराने से पुराना मधुमेह भी ठीक हो जाता है। प्रायः जिनका शुगर इंसुलिन से भी कंट्रोल नहीं हो पाता, मेथी ऐसे रोगियों को भी ठीक कर देती है। बहुत सरल है इसका इलाज। मेथी दानों का चूर्ण बनाकर रख लें। नित्य निराहार दो चम्मच चूर्ण पानी के साथ निगल लें। इसकी अद्भुत क्षमता देखकर आप दंग रह जाएंगे।

### जामुन

मधुमेह के उपचार के लिए जामुन एक पारंपरिक औषधि है। जामुन को मधुमेहियों का फल कहा जाता है। क्योंकि इसकी गुठली, छाल, रस व गूदा सभी मधुमेह में बेहद फायदेमंद हैं। अतः जब तक जामुन उपलब्ध हों, उसे अपनी दवा समझकर खूब लें जामुन शीघ्र ही समाप्त हो जाता है। अतः उनकी गुठली संभाल कर रख लें। यह अत्यंत उपयोगी हैं। इसके बीजों में जम्बोलिन नामक तत्व पाया जाता है जो स्टार्च को शर्करा में बदलने से रोकता है। अतः जामुन की गुठली सुखाकर पीसकर, बारीक चूर्ण बनाकर रख लेना चाहिए। तीन ग्राम की

गुणात्मकता से प्रशिक्षित कर स्वयं के मौलिक स्वरूप का अवबोध करें। क्योंकि नारी केवल नारी ही नहीं है, वह कुछ और भी है, वह पुत्री है, अर्धांगिनी है, गृहिणी है माँ और एक सफल स्त्री है जो युग प्रवाह के साथ स्वयं की क्षमताओं को प्रदर्शित कर अपने अस्तित्व की व्याख्या स्वयं कर सकती है। केवल सौंदर्य या रूप संपन्नता ही नारी की परिपूर्णता नहीं है, हित चिंतन, कुशल व्यवहारिकता, स्नेह, वात्सल्य, हार्दिक सहिष्णुता, शील संपन्नता, सरलता, सहजता, वाक् मधुरता आदि सद्गुणों से ही वह सर्वांगीण नारी का स्थान ले सकती है, अपने इन्हीं मौलिक गुणवता का विकास कर नारी अपने अस्तित्व को सुरक्षित रख सकती है।

-प्रस्तुति : ज्योति कानुगा (गरिमा)

## गीतिका

### -साध्वी मंजूश्री

उतरो उतरो इस धरती पर, ज्योति पुंज महावीर,  
हृदय पटल पर अंकित होजा, तेरी वह तस्वीर।

कुण्डन पुर तुमने जन्म लिया, सिद्धार्थ वंश को धन्य किया,  
त्रिशला नन्दन शीतल चन्दन, हर दो अन्तर पीर।

संन्यास लिया भर यौवन में, की कड़ी साधना जीवन में  
चन्दन बाला को दिखलाया, भव सागर का तीर।

अर्जुन माली को तार दिया, चण्ड कौशिक का उद्धार किया,  
नाव डोलती पार करो मेरी, चलती प्रलय समीर।

तुम चरण शरण की अभिलाषी, प्रभु दर्शन की अंखियाँ प्यासी,  
मंजू के मन में बस जाओ, टूटे अघ जंजीर।

तर्ज- पीर-2 क्या करता रे



मात्रा में दिन में तीन या चार बार पानी के साथ सेवन करें। इससे मूत्र में शुगर की मात्रा कम करने में मदद मिलेगी।

### **खुम्बी (मशरूम)**

नई शोध में मशरूम को मधुमेह के लिए उपयोगी पाया गया है। मशरूम में दूध, आलू और अन्य सब्जियों की तुलना में प्रोटीन की मात्रा लगभग दुगुनी होती है। इसके अतिरिक्त इसमें स्टार्च नहीं होता। इस कारण यह मधुमेह के रोगियों के लिए वरदान है।

### **चना**

चने का सोधा स्वाद किसे आकर्षित नहीं करता, खासकर चने (बेसन) की रोटी। मधुमेह में केवल चने की रोटी ही दस दिन तक लगातार खाते रहने से पेशाब में शक्कर जाना बंद हो जाता है। यदि खाली चने की रोटी से आपकी पाचनशक्ति डावांडोल हो रही हो तो चने में समान भाग में जौ मिलाकर इसके आटे की रोटी सुबह-शाम खाएं। नाश्ते में कच्चा चना अपनाएं इसे रात में दूध में भिगोएं, फूल जाने पर सुबह खाएं, लाभ होगा।

### **गेहूं के जावरे**

गेहूं के पौधे में अपूर्व रोगनाशक, ईश्वर प्रदत्त गुण हैं। गेहूं के छोटे-छोटे पौधों का रस असाध्य बीमारियों को भी समाप्त करने की क्षमता रखता है। मधुमेह के रोगी इसे निःसंकोच अपना सकते हैं। इसके इस को लोग ग्रीन ब्लड की उपमा देते हैं। कहते हैं यह रस मनुष्य के रक्त से 40 फीसदी मेल खाता है। इसको तैयार करने की विधि इस प्रकार है। पहले टूटी-फूटी टोकरी, पेटी अथवा गमले मिट्टी डालकर गेहूं के दाने बो दें। बीच-बीच में पानी डालते रहें। इसे धूप से बचाइये। कोई भी रासायनिक खाद मत डालिये। 7-8 दिन में पौधे तैयार हो जायेंगे। इनमें से 30-40 पौधे जड़ सहित निकाल लें। इसकी जड़ काट कर फैंक दें। डंठल और पत्तियों को साफ कर पत्थर पर पीस लें। इसे कपड़े से निचोड़ लें। रोगी को तत्काल ताजा रस रोज सुबह व शाम को पिलाएं। रस निकाल कर ज्यादा देर तक नहीं रखना चाहिए। ध्यान रहे इसके पौधे 7-8 इंच से बड़े न होने पाएं। इसके लिए 10-12 वर्तनों में बारी-बारी से गेहूं बोएं। इसका आश्चर्यजनक लाभ आप पाएंगे।

### **क्या न खाएं**

लीची, केला, आलू, अरबी, शकरकंद, चावल, मीठी लस्सी, मिठाई, आइसक्रीम इत्यादि से परहेज करें। चिंता, टेंशन, अवसाद से परे रहें।

**-प्रस्तुति : अरुण तिवारी**

## मासिक राशि भविष्यफल-नवम्बर 2012

○ डॉ. एन.पी. मित्तल, पलवल

**मेष:-** मेष राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते सीमित आय कराने वाला है। माह का केवल अन्तिम सप्ताह शुभ फल दायक कहा जा सकता है। इस माह आय से व्यय अधिक होने के आसार हैं। श्रम भी अधिक करना होगा। अपनी वाणी पर संयम रखेंगे तो परिवार में सामान्यस्य बिटा पायेंगे।

**वृष:-** वृष राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक रहेगा। फिर भी माह का पूर्वार्ध, उत्तरार्ध से अच्छा कहा जायेगा। परिवार में सामान्यस्य बिटाने में प्रयत्न करना पड़ेगा तभी सफलता मिलेगी जो आप कर पायेंगे। दाम्पत्य जीवन में स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहते हुए, मिटास बनाए रखें।

**मिथुन:-** मिथुन राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध में अधिक शुभ फल दायक है परन्तु किसी न किसी कारण मानसिक तनाव की स्थिति बनी रहेगी। हाँ साझेदारी के कार्य में कुछ फायदा हो सकता है। व्यय करते समय थोड़ा विचार कर लें। इस माह कोई मुकद्दमें बाजी की भी नौबत आ सकती है। परिवार में कोई मांगलिक कार्य सम्भावित है।

**कर्क:-** कर्क राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक कहा जायेगा। आय में कोई अवरोध आए, ऐसा नहीं लगता। किन्हीं जातकों के रूके हुए पैसे भी वापिस मिल जायेंगे। परन्तु इस माह कोई घरेलू या सामाजिक समस्या परेशान कर सकती है। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनी रहेगी जिससे समस्याओं का हल निकल आयेगा।

**सिंह:-** सिंह राशि के जातकों के लिए यह माह अनुकूल स्थिति लिए हुए है। किन्हीं जातकों को पिछला उधार दिया हुआ पैसा भी वापिस मिल जाएगा। घर-परिवार में किसी मांगलिक कार्य के होने से खुशी का माहौल रहेगा। सामाजिक प्रतिष्ठा बनाए रखने के लिए प्रयत्न शील रहना होगा। माह के उत्तरार्ध में बुजुर्गों को किसी दिल की बीमारी से जूझना पड़ सकता है। सचेत रहें।

**कन्या:-** कन्या राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते लाभ दायक रहेगा। साझेदारी के कामों में झगड़े हो सकते हैं, अन्यथा भी अकारण हो आप किसी झगड़े में फंस सकते हैं। सचेत रहें। श्रम अधिक करना पड़ेगा। व्याधिक्व को भी सम्भावना। घर-परिवार में सामान्यस्य बना रहेगा। स्वास्थ्य भी छोटी-मोटी समस्या के चलते सामान्य रहेगा।

**तुला:**- तुला राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह श्रमसाध्य है किन्तु शुभ फल दायक है। इन जातकों कि वृत्ति भौतिक उपभोग की वस्तुएं को क्रय करने की रहेगी। महिलाएं वस्त्राभूषण आदि के क्रय करने की ओर उन्मुख रहेंगी। किसी किसी मौके पर आत्मविश्वास में कुछ कमी का आभास होगा। धार्मिक एवं मांगलिक कार्यों पर व्यय हो सकता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से रक्तविकार एवं पित्त दोष आदि की ओर से सचेत रहें।

**वृश्चिक:**- वृश्चिक राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय तथा व्यय का सन्तुलन रखने वाला है। व्ययस्तता अधिक रहेगी। साझेदारी के कार्यों में सावधान रहने की आवश्यकता है। किसी भी प्रकार से मतभेद को टालें। कोई मानसिक कष्ट हो भी तो उसे चेहरे पर न आने दें। परिवार में कोई मांगलिक कार्य संभावित है।

**धनु:**- धनु राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह मिले-जुले फल देगा। आय तो होगी किन्तु व्ययाधिक्य भी सम्भावित है। फिर भी निर्वाह योग्य साधन बनते रहेंगे। इस माह का अन्तिम सप्ताह अच्छा जाने की आशा है। घर-परिवार में कोई मांगलिक कार्य होने से खुशी का माहौल रहेगा। मेहमानों के आने से खर्चा तो होगा ही। शत्रु सिर उठाएंगे परन्तु वे अपनी चालों में नाकामयाब होंगे। समाज में मान-प्रतिष्ठा बने रहेगी।

**मकर:**- मकर राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभ दायक सिद्ध होगा। आय उत्तम तथा खर्चा सीमित होगा। विलास कार्यों पर धन के अपव्यय पर अंकुश लगाए छोटी बड़ी यात्राएं होगी, जिनमें सावधानी रखनी अपेक्षित हैं। व्ययस्तता अधिक रहेगी किन्तु किसी नई योजना का क्रियान्वयन भी हो सकता है।

**कुम्भ:**- कुम्भ राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते लाभ देने वाला है। कुल मलाकर माह को अनुकूल ही कहा जाएगा। उत्साह बना रहेगा। मित्रों का सहयोग मिलेगा। परिवार में सामन्जस्य बिटाने के लिए प्रयास करने होंगे। शत्रु सिर उठायेगे किन्तु वे अपने मनसूबों में कामयाब नहीं हो पायेंगे। संतान सम्बन्धी कोई चिन्ता परेशान कर सकती है। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह माह सामान्य है।

**मीन:**- मीन राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभालाभ की स्थिति लिए रहेगा। अवरोधों के चलते निर्वाह योग्य आय के साधन बनते रहेंगे। माह के द्वितीय सप्ताह में कोई शारीरिक कष्ट हो सकता है। शत्रुओं से सावधान रहें। मित्र बनाते समय सोच विचार करें। कोई नया कार्य प्रारम्भ न करें। स्वास्थ्य के प्रति भी सचेत रहे। किसी रोग का संकेत हो तो डाक्टर या वैद्य को दिखाने में ढील न करें।

-इति शुभम्

पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी तथा पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी अपने सहयोगी साधु-साधवियों के साथ जैन आश्रम, मानव मंदिर केन्द्र, नई दिल्ली में सुख-शांतिपूर्वक विराजमान हैं। मानव मंदिर गुरुकुल में बच्चों की संख्या चालीस तक पहुंच गई है। तीन छात्रों का पहले बैच ने कॉलेज जोएन कर लिए है। शिक्षा और संस्कार निर्माण का यह मानव मंदिर गुरुकुल ने पूरे विश्व में अपनी अलग पहचान बनाई है। जो भी आश्रम की विजित करता है, एक पवित्र और शांतिपूर्ण ऊर्जा से अपने में ताजगी महसूस करता है। नेचरोपैथी, योग और आयुर्वेद के क्षेत्र में सेवा-धाम हॉस्पिटल भी इन्टरनेट के जरिये पूरे विश्व का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट कर रहा है।

### पूज्य गुरुदेव के घुटनों की शल्य-चिकित्सा

जैसा कि आपको विदित हुआ होगा कुछ महिनों पूर्व पूज्य गुरुदेव अकस्मात् घुटनों के बल गिर पड़े थे। दोनों घुटनों पर गहरी चोट आई। असावधानी और लापरवाही ने घुटनों को पूरी तरह क्षति-ग्रस्त कर दिया। बिना शल्य-चिकित्सा के स्वास्थ्य-लाभ हो जाए, इसकी पूरी कोशिश की गई किन्तु उसमें सफलता नहीं मिली। आखिर 28 सितम्बर 2012 को अल्प-विश्रुत किन्तु Knee Replacement Surgery के सफल शल्य-चिकित्सक डॉ. आशीष दीवान के हाथों Orthonova Hospital में पूज्यवर के घुटनों की शल्य-क्रिया संपन्न हो गई। अब पूज्य आचार्यवर के स्वास्थ्य की Recovery सही दिशा में चल रही है। उम्मीद है अगले दो-तीन महिनों में सब कुछ नार्मल हो जाएगा। पूज्यवर के शीघ्र स्वास्थ्य के प्रति शुभ कामना संदेश पूरे विश्व भर से मिल रहे हैं संगरूर, सुनाम, हिसार, सिरसा, सरदारशहर, कलकत्ता आदि शहरों से भक्त-जनों के आने का तांता लगा हुआ है।

साध्वी प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी का पूरा जीवन अस्वस्थता के बीच गुजरते हुए भी मनो-बल सराहनीय ही नहीं प्रेरणादायी रहा है।

### साहित्यिक संस्था चेतनामयी की ओर से हंस अकेला पर चर्चा-गोष्ठी।

दिनांक 27 अक्टूबर दोपहर राजधानी दिल्ली की जागृत साहित्यिक संस्था चेतनामयी की ओर से एक विशेष चर्चा-गोष्ठी का आयोजन रखा गया है। संस्था की सभी साहित्यकार महिलाओं के हाथों पुस्तकें पहुंच गई है। लेखिका विनीता गुप्ता तथा उपन्यास के नायक पूज्य गुरुदेव के साथ रू-बरू चर्चा भी रहेगी। जिसकी विस्तार से चर्चा रूपरेखा के अगले अंक में संभव हो पाएगी।



## आस्तिक-नास्तिक दोनों के लिए संदेश है OMG में

Sfoundation द्वारा बहु-चर्चित फिल्म Oh My God का प्रीमियम शो सर्व-धर्म-संतों की उपस्थिति में नोएडा थियेटर डॉ. बी.के. मोदी के पर्सनल सेक्रेटरी डॉ. एन.के. गुप्ता की संयोजना में किया गया। शो के पश्चात् अनेक टी.वी. चैनलों के प्रश्नों के उत्तर में पूज्य आचार्यवर ने कहा- इस फिल्म के माध्यम से धर्म-जगत में व्याप्त पाखंड और अंध-विश्वास को तोड़ने का सराहनीय प्रयास किया गया है। आस्तिक और नास्तिक समाज दोनों के लिए संदेश है Oh My God पिक्चर में। आशा है धर्म-जगत इससे सही प्रेरणा प्राप्त करेगा।

### चुटकुले



1. टीचर : चिंटु तुम कल स्कूल क्यों नहीं आए?

चिंटू : सर कल में गिर गया और लग गई।

टीचर : कहां गिर गए और कहां लग गई?

चिंटू : सर तकिए पर गिर गया और आंख लग गई।

2. “बेटा अंकित, आज तुम्हारा स्कूल में पहला दिन है। अपने अध्यापक से मीठा-मीठा बोलना।”

अध्यापक : “बेटा, तुम्हारा नाम क्या है?”

अंकित : “जी, रसगुल्ला।”

अध्यापक : “तुम्हारे मम्मी-पापा का नाम क्या है?”

अंकित : “जी, मम्मी का नाम रसमलाई और पापा का नाम लड्डू है।”

अध्यापक : “कहां रहते हो?”

अंकित : “जी, मिठाई के डिब्बे में।”

3. टीचर “पंकज बताओ, क्लास में लड़ाई क्यों नहीं करनी चाहिए?”

पंकज “पता नहीं, इग्जाम में किसके पीछे बैठना पड़ जाए!”

4. मरीज “डाक्टर साहब, मुझे दो महीनों से नींद नहीं आ रही है।”

डाक्टर “आप उस कमरे में जाकर लेटिए, मैं आकर लोरी सुनाता हूँ।”

5. एक आदमी पंद्रह साल तक रो-रोकर औलाद के लिए दुआ मांगता रहा। एक दिन उस आदमी के पास एक फरिश्ता आया और बोला- “तुम्हें भगवान का वास्ता है, पहले शादी तो कर लो।”

-प्रस्तुति : ऋषि जैन



-Oh My God फिल्म का प्रीमियम शो पर पूज्य गुरुदेव, साध्वी भगवती आदि संत-पुरुषों के बीच में।



-विभिन्न टी.वी. चैनलों के प्रश्नों का उत्तर देते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी।