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

SEVA-DHAM HOSPITAL

COMPLETE BODY WORKSHOP
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.sevadham.info

प्रकाशक व मुद्रक : **श्री अरुण तिवारी,** मानव मंदिर मिशन ट्रष्ट (रजि.)
के.एच.–57 जैन आश्रम, रिंग रोड़, 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।

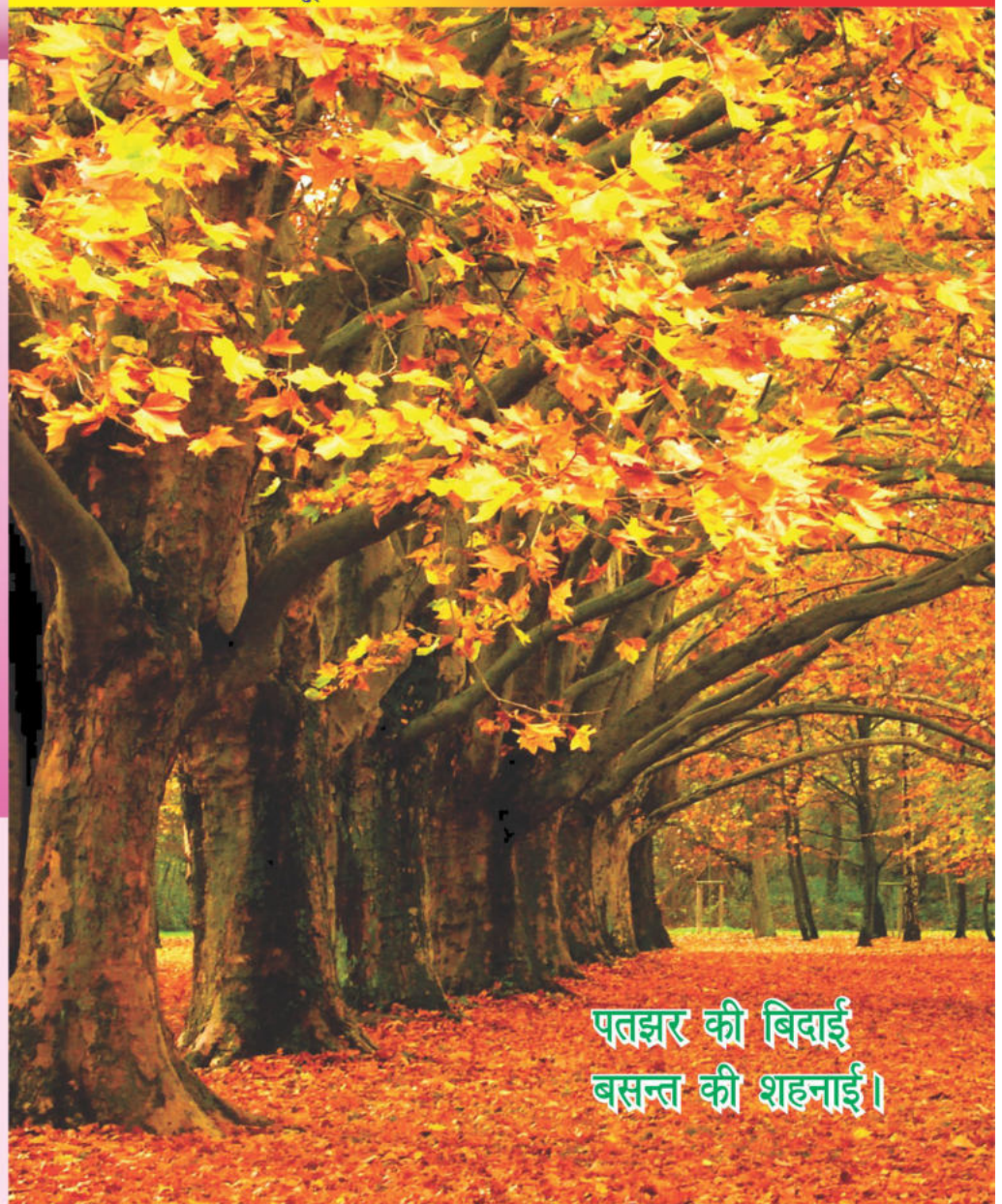
संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

कवर पेज सहित
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रूपये
फरवरी, 2013

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 13 अंक : 02 फरवरी, 2013

: मार्गदर्शन :
पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

: संयोजना :
साध्वी वसुमती
साध्वी पद्मश्री

: परामर्शक :
श्रीमती मंजुबाई जैन

: सम्पादक :
श्रीमती निर्मला पुगलिया

: व्यवस्थापक :
श्री अरूण तिवारी

वार्षिक शुल्क : 60 रुपये
आजीवन शुल्क : 1100 रुपये

: प्रकाशक :
मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)
पोस्ट बॉक्स नं. : 3240
सराय काले खाँ बस टर्मिनल के सामने, नई दिल्ली - 110013
फोन नं.: 26315530, 26821348
Website: www.manavmandir.info
E-mail: contact@manavmandir.info

इस अंक में

01. आर्ष-वाणी	-	5
02. बोध-कथा	-	5
03. शाश्वत स्वर	-	6
04. गुरूदेव की कलम से	-	7
05. चिंतन-चिरंतन	-	11
06. गीतिका	-	13
07. अध्यात्म	-	14
08. आत्मसात	-	18
09. विचार-मंथन	-	19
10. कहानी	-	22
11. गजल	-	23
12. कहानी	-	24
13. स्वास्थ्य	-	27
14. बोलें-तारे	-	29
15. समाचार दर्शन	-	31
16. झलकियां	-	33

रूपरेखा-संरक्षक गण

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

श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन
श्री हेमेन्द्र, दक्षा पटेल न्यूजर्सी
श्री प्रवीण लता मेहत्ता 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 बैद, लाडनूं
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 सरोजबाला, 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, दिल्ली
मास्टर श्री बैजनाथ हरीप्रकाश जैन, हिसार
श्री केवल कृष्ण बंसल, पंचकूला
श्री सुरनेश कुमार सिंगला, सुनाम, पंजाब
श्री बुधमल राजकरण, तेजकरण सिंघी, सरदार शहर

आर्ष-वाणी

या देवी सर्वभूतेषु, शक्ति रूपेण संस्थिताः
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।

जो देवी समस्त प्राणियों में शक्ति रूप में बिराजमान है, उसे मेरा नमन हो, बार-बार नमन हो।

बोध-कथा

सबसे बड़ा

एक बार देवर्षि नारद के मन में यह जानने की इच्छा हुई कि ब्रह्माण्ड में सबसे बड़ा और महान कौन है? नारदजी ने भगवान विष्णु के सामने अपनी यह जिज्ञासा रखी। विष्णु ने मुस्कराते हुए कहा- नारदजी! सबसे बड़ी तो यह पृथ्वी है, इसलिए हम पृथ्वी को सबसे बड़ा कह सकते हैं। पर समुद्र ने पृथ्वी को घेर रखा है। इसलिए समुद्र उससे भी बड़ा है। विष्णु ने यह कहकर नारदजी को संशय में डाल दिया। नारदजी बोले- चलो मान लेता हूं कि सबसे बड़ा समुद्र है। विष्णु ने नारद की बात सुनकर किर कहा- मगर समुद्र को अगस्त्य मुनि ने पी लिया, इसलिए समुद्र कैसे बड़ा हो सकता है? बड़े तो अगस्त्य मुनि हुए। नारदजी ने कहा- ठीक है, आप कहते हैं तो अगस्त्य को सबसे बड़ा मान लेता हूं। विष्णु ने कहा- पर नारदजी यह तो समझो कि वे रहते कहां है। अनंत आकाश में एक सूई जितनी जगह में वे एक जुगनू की तरह चमक रहे हैं, इसलिए आकाश उनसे भी बड़ा है। नारदजी इकतारा बजाते हुए बोले- ठीक कहते हैं आप। सबसे बड़ा आकाश है। आकाश की नीली छतरी के नीचे पूरी दुनिया समाई है। विष्णु ने फिर कहा- लेकिन वामन अवतार ने इस आकाश को भी एक ही पग में नाप लिया। इसलिए आकाश से तो वामन ही विराट है। नारदजी ने विष्णु के पांव पकड़ते हुए कहा- भगवन आप ही वामन अवतार थे। अब आपने सोलह कलाएं धारण की हैं इसलिए वामन से विष्णु बड़े हैं। इसलिए मैं आपको प्रणाम करता हूं। विष्णु ने कहा- मैं विराट स्वरूप धारण करने के बाद सभी अपने भक्तों के छोटे से हृदय में विराजित हूं। इसलिए सर्वोपरि महान और बड़े तो मेरे वे भक्त हैं जो शुद्ध मन से मेरी आराधना करते हैं। तुम भी सच्चे भक्त हो इसलिए वास्तव में सबसे महान और बड़े तुम स्वयं हो। विष्णु की यह बात सुनकर नारद समझ गए कि बड़े लोग कभी अपना बड़प्पन नहीं दिखाते। वे छोटे लोगों को बड़ा कहकर उन्हें आगे बढ़ने का मौका देते हैं।

शाश्वत स्वर

अपनी बात का आग्रह सत्य को हमसे दूर करता है

महावीर कहते हैं जीने के लिए संघर्ष आवश्यक है। संघर्ष विकास का सूचक है। संघर्ष की चिंगारी न होगी तो विकास का प्रकाश न होगा। लेकिन संघर्ष की यह चिंगारी केवल प्रकाश फैलाए, विनाश नहीं। जय-पराजय एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। आज पारिवारिक और सामाजिक जीवन में भी इस एकांगी रुख के ही कारण विवाद हो रहे हैं। जहां सिर्फ अपनी बात का आग्रह होता है, वहां सत्य हमसे दूर हो जाता है। कोशिश होनी चाहिए कि ऐसी परिस्थितियां न बनें कि लोग उन्मत्त हों। इसीलिए अनेकांत सह-अस्तित्व की व्याख्या व्यावहारिकता के धरातल पर करता है। अनेकांत ही एक ऐसा विचार है, जिससे कोई व्यक्ति भिन्न तथ्यों को अभिन्न दृष्टि से भी समझने के योग्य हो सकता है। और यहीं उसके अंदर सह-अस्तित्व की भावना का विकास होता है। वह दूसरों के विचारों को भी आदर देने लगता है।

अनेकांत की दृष्टि सिर्फ अपनी ही बात नहीं करती, बल्कि सामने वाले की बात को भी धैर्यपूर्वक सुनती है। अनेकांत का एक सूत्र है समता और संतुलन। लाभ ईष्ट है तो अलाभ के लिए भी तैयार रहो। प्रशंसा ईष्ट है तो निंदा का भी स्वागत करो। जीवन को चाहो तो मृत्यु को भी स्वीकार करो। सुख की इच्छा रखते हो तो दुख के लिए भी तैयार रहो। चाहो तो दोनों को चाहो। एक को चाहना मूर्खता है। यदि दोनों को न चाहो तो समता रखो। अनेकांत लोकतंत्र की आधारशिला है। मनुष्य जाति को जीना है तो उसका मार्ग है सहिष्णुता और सह अस्तित्व। अपने विचार का आग्रह मत करो, दूसरे के विचारों को समझने का प्रयास करो। लोकतंत्र भी इन्हीं के आधार पर चलता है। इसीलिए पूर्व राष्ट्रपति डॉ. राधाकृष्णन ने कहा था, आज का लोकतंत्र महावीर के अनेकांत दर्शन का फलित है। सत्ता के विरोध में मुखर लोगों को भी जहां शांति से सहन किया जाता है वही स्वस्थ लोकतंत्र है। प्रजातंत्र में कोई एक व्यक्ति मुख्य बनता है, तो बाकी सारे नकारे नहीं जाते, अपितु गौण होकर पीछे चले जाते हैं। एक ही पद पर अनेक मुख्य बैठेंगे तो व्यवस्था छिन्न-भिन्न हो जाएगी। अनेकान्त दूसरे के दृष्टिकोण का आदर करता है। वह समझ जाता है कि अपने ही दृष्टिकोण को सत्य मानने का आग्रह रखना और उसका अहंकार करना निश्चय ही हिंसा और संघर्ष की ओर जाता है। अनेकांत दृष्टि से मानसिक अहिंसा की सृष्टि होती है। उससे अहंकार का विनाश होता है।

-प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

चिंतन की गंगा में

-गतांक से आगे

विज्ञान के उस विस्तार के लिए प्रेम का आधार अत्यन्त जरूरी है। मैं उस कहानी को थोड़ा-सा आगे बढ़ाता हूं। समुद्र के मेंढक को कुएं के मेंढक के अज्ञान पर तरस आया। उसने उसके अज्ञान को तोड़ने का निर्णय लिया। इसके लिये उसने उससे मित्रता गांठ ली। एक दिन सुहावने मौसम में दोनों कुएं के बाहर घूमने के लिए निकले। घूमते-घूमते वे एक विशाल सरोवर के पास पहुंचे। सरोवर को देखते ही कुएं के मेंढक को समुद्र की बात याद आई। उसने पूछा जिस सागर की चर्चा प्रारम्भ में किया करते थे, क्या यही है वह सागर? समुद्र के मेंढक ने कहा, नहीं, यह तो सरोवर है, सागर तो इससे भी बहुत बड़ा है। कुएं का मेंढक आश्चर्यचकित था। पर आज उसने अपने मित्र को झूठा नहीं बताया। क्योंकि विशाल सरोवर को देखने से उसके अज्ञान का परदा थोड़ा-सा एक ओर हट गया था। अब उसका आग्रह टूट गया। समुद्र को देखने की जिज्ञासा से मन भर गया। अब तुम अपना सागर कब दिखाओगे? उसने पूछा। उसने थोड़ा और आगे चलने को कहा।

वे थोड़े और आगे बढ़े। सामने झील मिली। कुएं के मेंढक को फिर सागर का भ्रम हुआ। लेकिन मित्र ने उसके भ्रम को निरस्त करते हुए फिर आगे बढ़ने को कहा। अब दोनों मित्र चलते-चलते समुद्र किनारे पहुंचे। कुएं के मेंढ़क ने समुद्र को देखा तो देखता ही रह गया। एक अपूर्व आनन्द से भर गया। अज्ञान में अहंकार होता है। अहंकार में सदा अशान्ति और तनाव होता है। ज्ञान में आनन्द होता है। वह आनन्द शाश्वत और सनातन होता है।

सागर की अनन्तता के सामने खड़ा होने पर कुएं की क्षुद्रता स्वयं टूट जाती है। किन्तु उस अनन्तता के दर्शन तभी संभव हैं जब कुएं का आग्रह टूटे। मन में जिज्ञासा उभरे। जिज्ञासा के लिए जरूरी है हम कहीं भी अपने को बांधे नहीं, अपने को सीमित नहीं करें। नदी के पानी की भांति निरन्तर चलते रहें।

चारदीवारी के आग्रह में नहीं- बंधी हुई सीमा ही एक दिन असीम को उपलब्ध हो जाती है। पानी सरोवर में भी है और नदी में भी। किन्तु सरोवर का पानी कभी भी सागर

को उपलब्ध नहीं हो सकता। क्योंकि उसने अपने को चारों ओर से बांध लिया है। नदी का पानी चलते-चलते एक दिन समुद्र को उपलब्ध हो जाता है, क्योंकि वह निरन्तर गतिशील है, अविरल प्रवाहमान है।

जो विचार अपने को चार-दीवारी में बांध लेता है, वह कभी भी सत्य को उपलब्ध नहीं हो सकता। बंधा पानी सागर को उपलब्ध नहीं हो सकता। पानी चलता रहे, सागर बन जाता है। विचार गतिशील रहे, सत्य बन जाता है।

विचारों की गतिशीलता के लिए आवश्यक है, हमारे में किसी प्रकार का आग्रह न हो। जहां आग्रह है वहां सत्य नहीं है। जहां सत्य है वहां आग्रह नहीं है। सत्य और आग्रह दोनों एक साथ नहीं रह रकते हैं।

5

मैं देख रहा हूं पूरे देश में वर्षा हो रही है। एक हिन्दू के खेत पर भी वह हो रही है, एक जैन, एक सिख और एक ईसाई के खेत पर भी वह हो रही है। उसके मन में जाति, भाषा, मजहब आदि का कोई भेद नहीं है। इतना ही नहीं, उसके मन में बंजर और उपजाऊ माटी का भी कोई भेद नहीं है। ऐसा नहीं कि बंजर पर बरसने से अंकुर नहीं फूटने वाला है, इसलिए मैं यहां न बरसूं। उपजाऊ माटी पर अंकुर फूटेगा, इसलिए बरस जाऊं। बादल का धर्म है बरसना। और वह बिना किसी भेद-भाव के बरस रहा है। अगर वह समय पर न बरसे, तो धरती आग उगलने लग जाये।

मैं देख रहा हूं, सूर्य प्रतिदिन नियमित समय पर उगता है। उसके उदय होते ही चारों ओर प्रकाश फैल जाता है। उसकी रोशनी में एक हिन्दू का मकान भी रोशन हो रहा है, एक मुसलमान, एक सिक्ख, एक जैन, एक ईसाई सबके मकान आलोकित हो रहे हैं। वह सबको एक समान प्रकाश दे रहा है। इतना ही नहीं एक अमीर और एक गरीब को भी वह उसी भाव से, एक जैसा प्रकाश बांट रहा है। जो उसकी रोशनी का लाभ नहीं उठा रहा है, नींद में सो रहा है, उसको भी वह आलोक बांट रहा है। उसके मन में किसी प्रकार का कोई भेद नहीं है। उसका धर्म है प्रकाश देना। और वह बिना किसी भेद-भाव के सबको प्रकाश दे रहा है। अगर वह समय पर न उगे, तो यह सम्पूर्ण धरती अंधेरे में डूब जाए। विज्ञान कहता है जिस दिन सूर्य ठण्डा हो जाएगा, सात मिनट के अन्दर प्रलय हो जाएगी।

मैं देख रहा हूं ठण्डी-ठण्डी हवाएं बह रही है। एक हिन्दु, एक मुसलमान, एक जैन, एक ईसाई सब तक ये हवाएं बिना किसी भेदभाव के पहुंच रही है। अमीर-गरीब हरिजन-महाजन, गौरा-काला, सब तक पहुंचकर ये हवाएं सबको प्राण दे रही है। हवा का

धर्म है प्राण देना। अगर हवा का बहना बन्द हो जाये तो प्राणियों के प्राण ही घुट जायें।

मैं देख रहा हूं खेत सबके लिए एक समान गेहूं पैदा कर रहे हैं। गायें सबके लिए समान रूप से दूध दे रही हैं। पेड़ सबके लिए समान रूप से फल देते हैं। गेहूं गेहूं है। वह अपने में हिन्दू, मुसलमान नहीं होता। और न ही वह हिन्दू, मुसलमान में भेद करता है। दूध दूध है, फल फल है। दूध और फल की न अपने में कोई जाति है न मजहब। और न वे जाति मजहब का भेद करते हैं। कुदरत के घर में ऐसी कोई चीज नहीं, जो जाति मजहब आदि में विभाजित हो अथवा विभाजन करती हो। हर वस्तु अपने में भेद-मुक्त है, व्यापक है, सार्वजनीन है।

बच्चा भी जब अपनी मां की कोख से जन्म लेता है, न उसका कोई नाम होता है, न कोई जाति होती है और न ही मजहब होता है। हम पहचान के लिए उसे नाम देते हैं। यह होगा इसका नाम। फिर यह होगी इसकी जाति और यह होगा इसका मजहब। यद्यपि जन्म के साथ इसका कोई सम्बन्ध नहीं है। किन्तु वह बच्चा पहचान के नाम पर धीरे-धीरे नाम, जाति, मजहब आदि भेदों को स्वीकार कर लेता है, अपना मानने लगता है इन सबको जब वह अपना मान लेता है, तब जो ये नहीं होते, उनको पराया भी मानने लगता है। इस प्रकार भेद को दीवारें दिन-प्रतिदिन ऊंची से ऊंची खड़ी होती चली जाती हैं।

भेद को इन दीवारों को तोड़ने के लिए हमारे ऋषि-मुनियों ने हमें अभेद-दृष्टि दी है। भगवान महावीर ने कहा- **एगा मणुस्स जाई-** मनुष्य जाति एक है। बंगाल के महान सन्त चण्डीदास ने कहा-

सुनो रे मानुष भाई
सबार उपरे मानुष सत्य
ताहार ऊपरे नाई

मेरे भाइयो सुनो। सबसे ऊपर मनुष्य ही सत्य है उसके ऊपर ओर कुछ नहीं। भारतीय अन्तरिक्ष-यात्री राकेश शर्मा चांद पर पहुंचते ही अपनी पहली प्रतिक्रिया में कहते हैं- यह धरती मुझे सम्पूर्णतया एक और अखंड दिखाई दे रही है। फिर जाति, भाषा, मजहब और देशों के भेद अपने में मिथ्या और निरर्थक हैं। जो बाहर से इस धरती से ऊपर उठा, उसने भी इसे एक और अखंड पाया। जो भीतर से ऊपर उठा उसने भी सम्पूर्ण मानव-जाति को ही नहीं, सम्पूर्ण प्राणी जगत को एक और अखण्ड पाया। सारे भेद काल्पनिक हैं, मिथ्या हैं, बेमानी हैं।

इस अभेद-दृष्टि का नाम ही धर्म है। हमारे धर्म का मूल स्वर और प्रेरणा है-

अयं निजः परोवेति, गणना लघु-चेतसाम्
उदार चरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्।

यह मेरा है, यह पराया, ये छोटे दिलों की बातें हैं। जिनके दिल उदार हैं, उनके लिए यह सम्पूर्ण वसुधा एक परिवार है। धर्म वह है जो विश्व-परिवार की भावना विकसित करता है। उपनिषद के ऋषियों ने गाया- **यत्र विश्वं भवत्येक नीडम्-** जहां सारा विश्व एक घौंसला है, एक घर है।

धर्म जोड़ता है। तोड़ने वाला कभी धर्म नहीं हो सकता। धर्म करुणा है। औरों को पीड़ा देने वाला कभी धर्म नहीं हो सकता। राम, कृष्ण, महावीर, बुद्ध, ईसामसीह, मुहम्मद साहिब, किसी भी तीर्थंकर, अवतार, ईश्वर-पुत्र और पैगम्बर के जीवन और वाणी को हम उठा कर देख लें, हमें एक ही सन्देश मिलेगा।

राम का जीवन मर्यादामय है। कृष्ण और क्राईस्ट का जीवन प्रेममय है। महावीर का जीवन अहिंसामय है। बुद्ध का जीवन करुणामय है। मुहम्मद साहिब का जीवन भ्रातृ-भावमय है। मैं पूछना चाहूंगा कि राम की मर्यादा, कृष्ण और क्राईस्ट का प्रेम, महावीर की अहिंसा, बुद्ध की करुणा ओर मुहम्मद साहिब का भ्रातृ-भाव, इन सब में शब्दों का फर्क हो सकता है, किन्तु क्या इनमें भीतर ठहरे अर्थ में, सन्देश में और प्रेरणा में क्या कोई फर्क हो सकता है?

प्रश्न होता है फिर धर्म के नाम पर इतने विवाद और झगड़े क्यों होते हैं। इतिहास साक्षी है कि धर्म के नाम पर आज तक जितनी भी लड़ाइयां लड़ी गई हैं, उतनी और किसी के नाम पर नहीं लड़ी गई। इसका कारण क्या है? इसका प्रमुख कारण है सम्प्रदायगत राजनीति। जहां धर्म गौण हो जाता है, सम्प्रदाय प्रमुख बन जाते हैं। वहां ये विवाद खड़े हो जाते हैं। सम्प्रदाय के प्रमुख बनते ही राजनीति अपने पांव पसारना शुरू कर देती है। और राजनीति का काम ही है तोड़ना। धर्म जोड़ता है, राजनीति तोड़ती है। धर्म प्रेम करना सिखाता है, राजनीति नफरत करना। धर्म की बुनियाद प्रेम है, राजनीति की बुनियाद नफरत है। इस सम्प्रदायगत राजनीति ने ही देश के टुकड़े-टुकड़े कर दिये हैं।

इस स्थिति में आज अत्यन्त जरूरी है कि अनेकता के ऊपर एकता की प्रतिष्ठा हो। तभी हम धर्म और राष्ट्र की सार्वभौमता को बचा सकेंगे। धर्म के बचने पर ही राष्ट्र बचेगा, राष्ट्र के बचने पर ही समाज बचेगा और समाज के बचने पर ही व्यक्ति बचेगा।

सम्प्रदायातीत अध्यात्म का स्वरूप

○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

एक निरपराध आत्मा को कॉस पर क्यों चढ़ाया गया? शायद इसलिए कि आत्मा की निर्द्वन्द्व विचारधारा से बंधी-बंधाई परम्पराओं के टूटने का भय था। देश की सहस्रों वर्षों से परिपुष्ट हुई संस्कृति के विनाश की आशंका थीं।

कैथालिक और प्रोटेस्टेंट ने जो नृशंस हत्याएं कीं, जो रक्त की नदियां बहाई, जो मानसिक और वैचारिक स्वतन्त्रता पर प्रतिबन्ध लगाए- इतिहास इसका साक्षी है। यह सब एक परम्परागत धर्म की सुरक्षा के लिए हुआ, जहां सहस्रों निर्दोष मनुष्यों के प्राणों की बलि चढ़ाकर भी एक पनपते हुए नये धर्म-सम्प्रदाय को दबाने का आग्रह था। मुसलमान और हिन्दुओं के बीच आज तक क्या-क्या हुआ व हो रहा है, भारत का कण-कण उससे लज्जित है, फिर भी हो रहा है, तीव्रता के साथ हो रहा है। यह सब क्यों हो रहा है?

श्रमणों-श्रमणों में भी एक प्रकार का छिपाव, अलगाव, एक-दूसरे से कटकर रहने की मनोवृत्ति है, जिसका दिग्दर्शक हमारा प्राचीन साहित्य और इतिहास है। क्या यह जीवन की सबसे बड़ी पराजय नहीं?

एक ही भगवान् महावीर के शिष्य और उन्हीं की पूजा-प्रतिष्ठा के लिए जो अश्लीलता और अशालीनता का परिचय दे रहा है। एक-दूसरे के धर्म का कोस रहे हैं। एक-दूसरे पर मनमाना आरोप लगा रहे हैं और एक-दूसरे के विकास और उन्नति में बाधा उपस्थित कर रहे हैं। क्या यह भगवान् महावीर के अनेकान्त और अहिंसा की हत्या नहीं? समतावाद और अनाग्रह भाव की कैद नहीं? यह सब क्यों होता है? धर्म की सुरक्षा के लिए? नहीं, यह मात्र अपने-अपने अहं-पोषण के लिए होता है। अपने-अपने परिवेश को सुदृढ़ बनाने के लिए होता है। अथवा यह मानें कि धर्म के नाम पर जो हत्याकांड होता है, वह किसी व्यक्ति की हत्या नहीं। वह सत्य की हत्या है, न्याय की हत्या है, धर्म की हत्या है, अध्यात्म की हत्या है और अपने-अपने आराध्य की हत्या है।

हम ईसू को पूजें और उनके विचारों के साथ सौदा करें, दूसरों पर बलात् थोपें और साम्प्रदायिक कट्टरता पनपाएं, यह ईसू की दूसरी हत्या है।

हम मुहम्मद की प्रार्थना करें और लाखों लोगों को मौत के घाट उतार दें- यह उसकी कैद है, जिसने हमें रिहाई दी है।

हम राम और कृष्ण के परम भक्त बनें और उन्हीं के वंशजों के साथ निर्दयता का व्यवहार करें, घृणा और अस्पृश्यता के भाव पनपाएं, यह राम और कृष्ण के साथ खिलवाड़ है।

हम महावीर और बुद्ध पर प्राण निछावर करें और उन्हीं के विचारों की अवहेलना करें, समता का सन्देश पाकर भी विषमता पनपाएं, अहिंसा और अनेकान्त जैसे सूक्ष्म किन्तु मौलिक और व्यवहार्य सिद्धान्तों को हवा में उड़ाएं, धर्म की ओट में सामाजिक कर्तव्यों से जी चुराएं, थोड़ा-सा दान-पुण्य करके लाखों-लाखों गरीबों का खून चूसें- क्या यह अपने ही द्वारा अपना हनन नहीं?

संभवतः ऐसा इसलिए होता है कि व्यक्ति के समक्ष सम्यक् मार्गदर्शन नहीं है। वह जिस मार्ग और जिस प्रक्रिया को आत्महित के लिए स्वीकार करता है, उससे प्रत्युत अहित होता है, जैसे मकड़ी अपनी सुरक्षा के लिए जाल बुनती है और अन्त में उसी में उलझकर मर जाती है। आज के धार्मिक लोगों की स्थिति भी इससे भिन्न प्रतीत नहीं होती।

कुछ लोग ऐसे हैं जो धर्म का मूर्त और मौलिक परिणाम देखना चाहते हैं। वे भी सूक्ष्मता से स्थूलता की ओर आ रहे हैं। गूदे तक पहुंचने से पहले ही छिलके में उलझ रहे हैं। आत्मा की हत्या करके शरीर को संवार रहे हैं।

वस्तुतः स्थूल, मूर्त और परिचित वस्तुएं एक सूक्ष्म, अमूर्त और अपरिचित को पाने का माध्यम है। लेकिन हमने उन्हीं को अपना साध्य बना लिया है। यह हमारी भूल है। सम्प्रदाय, उपासना, क्रिया-कांड इत्यादि स्थूल माध्यमों से अध्यात्म की उपेक्षा कर सम्प्रदायवाद में ही उलझने का अर्थ होता है- रास्तों की लड़ाई में मंजिल को खो देना।

आज किसको चिन्ता है अध्यात्म की, धर्म की, आत्म-पवित्रता की और जीवन-शुद्धि की! धर्म के साथ खिलवाड़ करके भी बनी-बनाई परम्पराओं को, अर्थहीन क्रियाकाण्डों को अक्षुण्ण रखने की चिन्ता है।

एक ईश्वर और मौत को, कभी न मन से भूल।
सत्य वचन अरुशीलता, होते सुख के मूल।।

-साध्वी मंजुश्री

शरणागत का उद्धार करो, महावीर प्रभो, महावीर प्रभो,
भव सागर दुःख से पार करो, महावीर प्रभो-2
तुम चरणों में स्वीकार करो, महावीर प्रभो-2 ।

दुख भंजन अर्हम् ज्योति तुम, हो भक्त हृदय के मोती तुम,
पापों का हल्का भार करों।

तुम दीन बन्धु करूणा सागर, भर दो मेरे दिल की गागर,
सुख शांति का संचार करो।

सच्चे का जीना मुश्किल है, यहाँ झूठ पनपता हर पल है,
सत्य धर्म का अब विस्तार करो।

पापी तो सुख से यहाँ सोता, धर्मी आँखे भर भर रोता,
पुण्य पाप का फल साकार करो।

की कष्ट मुक्त चन्दन बाला, चण्ड कौशिक की शान्त करी ज्वाला,
मेरे पर क्यों न विचार करो।

तेरी तस्वीर उतर आये, सुमिरन से अनुभव कर पाये,
मंजू ऐसा उपचार करो।

तर्ज- ओम शान्ति जिनेश्वर शान्ति करो

भारत जैसे स्वर्गीय देश में बलात्कार जैसे घृणित कार्य कितने शर्मसार है। वह नारी का अपमान नहीं, प्राणी मात्र का अपमान है। नारी में जो सरस्वती, लक्ष्मी और दुर्गा का स्वरूप है वह किसकी देन है। नारी अगर न हो तो प्राणी कैसे पैदा होगा और नारी अपनी जननी है उसकी बेइज्जती करना अपनी बेइज्जती है।

एक दिव्य शक्ति बीज रुद्राक्ष

रुद्राक्ष वृक्षों पर फलने वाले फल के बीज को रूद्राक्ष कहते हैं। रुद्राक्षों की विलक्षणता इसलिए है कि शिव के नेत्रों से उत्पन्न होने से इनमें आध्यात्मिक विश्वरूपता के साथ-साथ विद्युत चुंबकीय गुण होते हैं। जिनसे मनुष्य के मानसिक तनाव नियंत्रण में हो जाते हैं। रुद्राक्ष धारक के व्यक्तित्व में बदलाव, आकर्षण में वृद्धि आत्मविश्वास तथा भौतिक सुख साधनों में प्राप्ति के योग धनात्मक रूप से आने लगते हैं। यह एक शिव प्रदत्त, अध्यात्मपूर्ण, वैज्ञानिक साधन है, जो मानव को नई उपलब्धियां कराता है।

एक से 14 मुखी रुद्राक्ष का विवरण

एक मुखी रुद्राक्ष : एकमुखी रुद्राक्ष साक्षात् भगवान शंकर का स्वरूप तथा परमात्म-तत्त्व का प्रकाशक होता है। इसके प्रभाव से परमतत्व की शक्ति धारणकर्ता में आती है। शास्त्रों के अनुसार जिस घर-परिवार में एक मुखी रुद्राक्ष की पूजा की जाती है, उस घर में सुख शांति का वास होता है। जो इसको प्राप्त करता है। और इसकी पूजा करता है वह भगवान शंकर की कृपा से राजा जनक की तरह जीवन के सब सुख प्राप्त करता है। एक मुखी रुद्राक्ष चिकित्सकों के लिए आदर्श है, उनको सही डायग्नोज करने में सहायता करता है। इस रुद्राक्ष का संचालक ग्रह सूर्य है। सर दर्द, नेत्रपीड़ा, बवासीर कष्ट (अर्ष रोग), यकृत दोष का निवारण इस रुद्राक्ष के धारण से शीघ्र ही हो जाता है।

बीज मंत्र : ऊँ ह्रीं नमः

दोमुखी रुद्राक्ष : दो मुखी रुद्राक्ष शिव के अर्धनारीश्वर स्वरूप द्वारा नियंत्रित है। दोमुखी रुद्राक्ष के धारण करने से पति-पत्नी में या परिवार में परस्पर श्रद्धा और विश्वास की प्राप्ति होती है तथा वे धन धान्य और सत्सन्तति से युक्त होकर सफल गृहस्थ जीवन व्यतीत करने में सक्षम होते हैं। यह विशेष रूप से गुरु-शिष्य, पिता-पुत्र व मित्रों के संबधों में मतभेदों को दूर कर, एकता पैदा करता है। इस रुद्राक्ष का संचालक गृह चंद्रमा है। चंद्रमा की प्रतिकूलता से उत्पन्न सभी दोषों का निवारण इस रुद्राक्ष के धारण से होता है। खांसी, मानसिक कष्ट, खिन्नता दूर करने में यह रुद्राक्ष अभिभावक की तरह सहयोग करता है।

बीज मंत्र : ऊँ नमः

तीन मुखी रुद्राक्ष : यह रुद्राक्ष अग्नि देवता के स्वामित्व में है। जिस प्रकार अग्नि प्रत्येक वस्तु को शुद्ध कर देती है, उसी तरह तीन मुखी पहनने वाला व्यक्ति भी गलत जीवन जीने के कारण हुए पापों से मुक्त हो शुद्ध-सात्विक जीवन की ओर लौट आता है। उन व्यक्तियों द्वारा इसे पहनना श्रेष्ठ है, जो हीनभावना से ग्रस्त हों, मन में किसी बात का डर बैठा हो, आत्मग्लानि हो या मानसिक तनाव हो। इस रुद्राक्ष का नियंत्रण मंगल ग्रह द्वारा होता है।

गर्भपात का कारण भी मंगल ग्रह की प्रतिकूल स्थिति होती है। अतः इसका लाभ सफल प्रजनन के लिए किया जाता है। भूमि संबंधी समस्या, वेधव्य, रक्तविष और दुर्घटनाएं शामित होती हैं।

बीज मंत्र : ऊँ क्लीं नमः

चार मुखी रुद्राक्ष : चार मुखी रुद्राक्ष के अधिपति देवता स्वयं ब्रह्माजी हैं। ब्रह्मा जी की सृष्टिकारी बौद्धिकता से प्रभावित इस रुद्राक्ष को धारण करने वाला व्यक्ति सृजनशक्ति प्राप्त करता है और विद्या एवं ज्ञान के क्षेत्र में लाभ अर्जित करता है। उन विद्यार्थियों के लिए, जो पढ़ने में मंद-बुद्धि हों, इस रुद्राक्ष का प्रयोग बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ है। चार मुखी रुद्राक्ष वैज्ञानिक, अनुसंधानकर्ता, बुद्धिजीवी, कलाकार, लेखक, विद्यार्थी शिक्षक व पत्रकार को पहनना लाभकारी होता है। इसके विलक्षण परिणाम मिले हैं। इससे वाकचातुर्य का भी विकास होता है। इस रुद्राक्ष का नियंत्रक ग्रह बुध है।

बीज मंत्र : ऊँ ह्रीं नमः

पंच मुखी रुद्राक्ष : पंचमुखी रुद्राक्ष कालाग्नि नामक रुद्र (शिव स्वरूप) से नियंत्रित है। पंचमुखी रुद्राक्ष पहनने से चित्त शांत रहता है। रक्तचाप नियंत्रण, मानसिक तनावों से मुक्ति तथा आध्यात्मिकता में वृद्धि इस रुद्राक्ष के गुण हैं। पंचमुखी रुद्राक्ष की माला जप के लिए क्षेष्ठ है। सर्वत्र, सर्वधा उपलब्ध इस रुद्राक्ष का संचालक ग्रह बृहस्पति है। रक्तचाप को ठीक करने के लिए यह रुद्राक्ष रामबाण सिद्ध हुआ है।

बीज मंत्र : ऊँ ह्रीं नमः

छः मुखी रुद्राक्ष : शिवजी के द्वितीय पुत्र कुमार कार्तिकेय के स्वामित्व में छः मुखी रुद्राक्ष विद्या, बुद्धि व ज्ञान का प्रदाता माना गया है। इसके साथ ही यह विभिन्न प्रकार के सांसारिक कष्टों से भी रक्षा करता है। उन बच्चों को, जो पढ़ने में कमजोर हों यदि यह रुद्राक्ष विधिवत धारण करा दिया जाये, तो उनकी मेधा शक्ति में अद्‌भुत परिवर्तन हो जाता है। यह मानसिक कार्य करने वाले शिक्षक, व्यापारी, पत्रकार या संपादकों के लिए बहुत अच्छा माना गया है। इस रूद्राक्ष का संचालक ग्रह शुक्र है। यौन रोग, प्रेम जनित निराशा तथा निवीर्यता को दूर करने में सहायक होता है।

बीज मंत्र : ऊँ ह्रीं हुम् नमः

सात मुखी रुद्राक्ष : सातमुक्षी रुद्राक्ष की स्वामिनी महालक्ष्मी हैं। इस रुद्राक्ष के धारण करने से ऐश्वर्य और आरोग्यता की प्राप्ति होती है। आर्थिक शारीरिक और मानसिक विपत्तियों से ग्रस्त लोगों को सातमुखी रुद्राक्ष धारण करना चाहिए। सातमुखी रुद्राक्ष धारण करने से व्यापार या नौकरी में उन्नति होती हैं तथा समृद्धि प्राप्त होती है। इसका संचालक ग्रह शनि

है अतः शनिग्रह की विपत्तियों का निदान भी यह रुद्राक्ष करता है। जोड़ों व पीठ दर्द को कम करने में यह लाभकारी है।

बीज मंत्र : ऊँ हुम् नमः

आठमुखी रुद्राक्ष : आठमुखी रुद्राक्ष के अधिपति देवता गणेशजी हैं। इसे धारण करने वाला व्यक्ति अनेक प्रकार के दैविक, दैहिक व भौतिक कष्टों से सुरक्षित रहता है और ऋद्धि-सिद्धि प्राप्त करता है। आठमुखी रुद्राक्ष के धारण से विरोध और द्वेष रखने वालों का मन बदल जाता है और सर्वत्र मित्रता बढ़ती है। इस रुद्राक्ष का संचालक ग्रह राहु है।

बीज मंत्र : ऊँ हुम् नमः

नौमुखी रुद्राक्ष : नौमुखी रुद्राक्ष देवी दुर्गा के स्वामित्व में है। दुर्गा जी के नौ स्वरूपों की शक्ति इसमें समाहित है। नौमुखी रुद्राक्ष धारण करने से मां शक्ति का आशीर्वाद प्राप्त होता है, जिससे सहनशीलता, वीरता, साहस, कर्मठता में वृद्धि होती है और संकल्प शक्ति में दृढ़ता आती है। नौमुखी रुद्राक्ष का संचालक ग्रह केतु है। इसे भैरव स्वरूप भी माना गया है और इसके धारण से शक्ति का संचार सहज ही हो जाता है। कालसर्प योग वाले व्यक्तियों को दैविक सहायता देता है।

बीज मंत्र : ऊँ ह्रीं हुम् नमः

दसमुखी रुद्राक्ष : दसमुखी रुद्राक्ष के अधिपति भगवान विष्णु हैं, जिनके दस अवतार हुए। इस रुद्राख का प्रभाव दसों दिशाओं में रहता है। राजसी कार्यों में सफलता मिलती है। राजनीतिक क्षेत्रों में प्रतिष्ठा बढ़ती है। ग्रह शांति के लिए भी इसे धारण करने का विधान है। दस मुखी रुद्राक्ष धारण करने से दसों इन्द्रियों से किये सारे पाप नष्ट हो जाते हैं। दसमुखी रुद्राक्ष की पूजा करने से परिवार, पीढ़ी दर पीढ़ी फलता-फूलता रहता है। भूत-प्रेत बाधाओं के लिए भी इस रुद्राक्ष का पूजन लाभकारी है। इसके धारण से ग्रह (प्रतिकूल), पिशाच, बैताल, ब्रह्मराक्षस, सर्प इत्यादि का भय नष्ट होता है और उनसे उत्पन्न बाधायें उपशामित होती हैं। शास्त्रानुसार दसमुखी रुद्राक्ष पर यमदेव, भगवान विष्णु, महासेन, दशदिक्पाल एवं दशमहाविद्याओं का निवास होता है।

बीज मंत्र : ऊँ ह्रीं नमः

ग्यारह मुखी रुद्राक्ष : ग्यारह मुखी रुद्राक्ष के अधिपति देवता श्री हनुमानजी हैं। ग्यारहमुखी रुद्राक्ष सही निर्णय लेने की क्षमता देता है। बल व बुद्धि देने वाला है तथा शरीर को बलिष्ठ व निरोगी बनाता है। यह ध्यान व साधना में भी बहुत प्रभावी है। भय से मुक्ति, स्थिरता और सही निर्णय लेने की शक्ति प्राप्त होती है और व्यापार, विदेश यात्रा आदि में अत्यंत सहायक होता है।

बीज मंत्र : ऊँ ह्रीं हुम् नमः

बारह मुखी रुद्राक्ष : बारहमुखी रुद्राक्ष भगवान सूर्य के ओज और तेज का प्रतिरूप है। इस रुद्राक्ष के धारण करने से व्यक्ति नेतृत्व और शासक का पद प्राप्त करता है। इसके धारण करने से कार्य क्षमता में आशातीत वृद्धि होती है व सूर्य के समान कर्मशीलता और तेजस्विता आती है। बारहमुखी रुद्राक्ष मंत्री, उद्योग प्रमुख, व्यापारियों एवं यश चाहने वालों को अवश्य पहनना चाहिए ताकि उनमें ओजस्विता व कार्य क्षमता सतत् ऊर्जा चाहते हैं, उन्हें यह रुद्राक्ष अपरिमित शक्तिपुंज रूप में मदद देता है। आंखों की बीमारियों के लिए अत्यंत लाभकारी है।

बीज मंत्र : ऊँ क्रौं श्रों रों नमः

तेरहमुखी रुद्राक्ष : तेरहमुखी रुद्राक्ष कामदेव का प्रतिरूप तथा इंद्र देवता का भी स्वरूप माना जाता है। इसके धारण से आकर्षण एवं ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है। राज्य में पद प्राप्त व्यक्तियों को पदोन्नति दिलाकर सम्मान में वृद्धि कराता है। तेरहमुखी रुद्राक्ष हर प्रकार की कामनाओं को पूर्ण करने वाला तथा अष्ट सिद्धियों का प्रदाता है। इसके धारण मात्र से कामदेव प्रसन्न होते हैं। कामदेव की प्रसन्नता से सभी प्रकार की सांसारिक कामनाएं पूर्ण होती हैं। कलाकार, नेता, विक्रेता और वाक्चातुर्य वाले लोगों के लिए यह रुद्राक्ष सर्वश्रेष्ठ है।

बीज मंत्र : ऊँ ह्रीं नमः

चौदहमुखी रुद्राक्ष : इस रुद्राक्ष के अधिपति श्रीकंठ स्वरूप हैं। अति दुर्लभ और परम प्रभावशाली तथा अल्प समय में ही शिवजी का सानिध्य प्रदान करने वाला यह चौदहमुखी रुद्राक्ष साक्षात देवमणि है। चौदहमुखी रुद्राक्ष पहनने से छठी इंद्रिय जागृत हो जाती है एवं भविष्य में होने वाली घटनाओं का अपने आप ज्ञान हो जाता है और किसी भी विषय पर लिया गया निर्णय अतंतः सफल होता है, ऐसी भी मान्यता है। ये अपने प्रभाव से साधक को समस्त संकट, हानि, दुर्घटना, रोग और चिंता से मुक्त करके, साधक को सुरक्षा समृद्धि प्रदान करता है। आज्ञाचक्र के रूप में यह रुद्राक्ष तीसरा नेत्र जागृत करता है अर्थात् सामने के व्यक्ति या घटनाओं की पहचान इस रुद्राक्ष धारक को होने लगती है।

बीज मंत्र : ऊँ नमः

गौरीशंकर रुद्राक्ष : गौरीशंकर रुद्राक्ष भगवान शिव-पार्वती का प्रतीक है। इस रुद्राक्ष के धारण से पति-पत्नी में एकात्म भाव होता है। अतः परिवार की सुख शांति के लिए गौरीशंकर रुद्राक्ष को श्रेष्ठ माना जाता है। यह मित्रता और परस्पर संबंधों को मधुर बनाता है। यही सही जीवन साथी चयन, विवाह योग एवं संतान प्राप्ति के लिए श्रेष्ठ माना गया है। यह चंद्र ग्रह के दुष्प्रभाव को दूर कर धारण को सही निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करता

है। ईश्वर में अटूट भक्ति और श्रेष्ठ ध्यान के लिए गौरीशंकर रुद्राक्ष के 32 दानों का कंठा उपयोगी है।

बीज मंत्र : श्री गौरीशंकराय नमः

गणेश रुद्राक्ष : श्री गणेश जी की आकृति लिये इस रुद्राक्ष पर सूंड के समान एक उभार होता है। इसे धारण करने से ऋिद्धी-सिद्धी प्राप्त होती है एवं क्लेश तथा विघ्न नष्ट होते हैं। गणेश रुद्राक्ष हर कार्य में सफलता दिलाता है।

बीज मंत्र : ऊँ श्री गणेशाय नमः ऊँ नमः

15 से 27 मुखी रुद्राक्ष : शास्त्रों में एक मुखी से चौदह मुखी रुद्राक्षों का ही वर्णन है किंतु प्रकृति में 21 मुखी तक के रुद्राक्ष पाये जाते हैं। ये अत्यंत दुर्लभ एवं अत्यंत प्रभावशाली माने गये हैं। यह अति विशिष्ट रुद्राक्ष प्रकृति और ईश्वर की अभूतपूर्व देन हैं। इन रुद्राक्ष में से प्रत्येक मुखी रुद्राक्ष 1 से 14 मुखी के गुणों को अपने आप में समाहित करता है। कई विशेषज्ञों का मानना है कि जिस प्रकार संसार में 27 नक्षत्र होते हैं, उसी तरह प्रकृति में 27 मुखी तक रुद्राक्ष हो सकते हैं। **बीज मंत्र : ऊँ नमः शिवाय**

-नवदीप गुलाटी

आत्मसात

-संपतराय दसानी

दीप शिखा सा जलते रहना
यह तो इन्सां की फिरहत है
संघर्षों से लड़ते रहना
यह भी जीवन की कुदरत है।

ज्यों-ज्यों कदम बढ़े आगे
मंजिल मृग तृष्णा बन गई
उलझन के धागों में उसकी
जिन्दगी एक पहेली बन गई।

रिश्ते नाते स्वार्थ के निकले
हर कोई मुझसे चाहता था
जितना भी दूं, वह कम पड़ता
सिर्फ लेन-देन का नाता था।

मनुहार प्यार सब उजड़ गया
खाली कोने में मुझे बिठाया
सब अपने में लगे हुए थे
मेरा किसी को ख्याल न आया।

चुप अकेला बैठ ही समझा
जीवन जीने का मापदण्ड क्या
कितना किसके लिए करुं मैं
करने का भी मूल्यांकन क्या।

समझा जीवन को जीना हो
बेहतर आत्मसात करुं
सुधारुं अपनी हर गलती को
जिन कर्मों पर विश्वास करुं।

मन के भीतर है धर्म

धर्म क्या है? यह एक ऐसा प्रश्न है जो प्रत्येक व्यक्ति के मन में कभी-न-कभी अवश्य उठता है। धर्म को समझने, जानने और बूझने के लिए धर्म सभाओं का आयोजन किया जाता है। विद्वान शास्त्रार्थ करते हैं, धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन-परायण किया जाता है। फिर भी, कई बार यह प्रश्न यथावत् रह जाता है कि धर्म क्या है? आज के आधुनिक युग में कई ऐसे लोग मिल जायेंगे जो स्वयं को धार्मिक कहने में संकोच करते हैं, उच्च शिक्षित एवं पाश्चात्य जीवनशैली में जीने वाले लोग प्रायः हंस कर कहते हैं- ''हमें धर्म-कर्म में विश्वास नहीं है।'' क्या वे सच कहते हैं? या फिर वे अपनी अज्ञानता में पड़कर झूठ बोल रहे होते हैं?

धर्म कोई वस्तु नहीं है जिसे हाथ से छू-टटोल कर जांचा-परखा जा सके। धर्म कोई सुगंध नहीं है जिसे सूंघा जा सके। धर्म कोई तरल नहीं है जिसे पीया जा सके। धर्म कोई पुस्तक नहीं है जिसे पढ़ा जा सके। धर्म कोई दर्पण नहीं है जिसमें स्वयं को देखा जा सके। फिर धर्म क्या है? एक बार ऋषि कौस्तुभ से उनके एक शिष्य ने प्रश्न किया- ''ऋषिवर! आप मुझे सदैव यही शिक्षा देते रहते हैं कि मुझे धर्म के अनुसार आचरण करना चाहिए। कृपया मुझे बातायें कि धर्म क्या है और क्यों मुझे उसके अनुसार आचरण करना चाहिए?''

ऋषि कौस्तुभ ने अपने शिष्य के प्रश्न को ध्यान से सुना और कहा- ''वत्स, तुम्हारे इस प्रश्न का उत्तर मैं तुम्हें बाद में बताऊंगा। पहले तुम नगर में जाकर दिनभर भिक्षाटन करो और गोधूलि बेला में मुझसे मिलो।''

शिष्य ऋषि की आज्ञा का पालन करने निकल पड़ा। दिनभर भिक्षाटन करता रहा और शाम को आश्रम लौट कर सीधे ऋषि कौस्तुभ के पास पहुंचा।

''ऋषिवर! अब आप मुझे बतायें कि धर्म क्या है?'' शिष्य ने पुनः प्रश्न किया।

''ठीक है बताता हूं, लेकिन पहले तुम मुझे अपने दिनभर के अनुभव बताओ।'' ऋषि कौस्तुभ ने आदेश दिया तो शिष्य ने अपना अनुभव बताना शुरू किया- ''मैं आज सबसे पहले एक सेठ के द्वार पर पहुंचा। उसने मेरा स्वागत-सत्कार किया और मुझे स्वर्ण मुद्राएं दान में दी। यदि कोई और दिन होता तो मैं वे सौ स्वर्ण मुद्राएं लेकर आश्रम लौट आता, किन्तु आज आपने मुझे शाम तक भिक्षाटन करने का आदेश दिया था। अतः मैं आगे बढ़ा। कुछ दूर चलने पर मुझे एक भिखारी मिला जो अत्यंत जीर्ण-शीर्ण अवस्था में था तथा कई दिनों से भूखा था। उसकी दशा को देखकर मैंने उसे सौ में से पचास स्वर्ण मुद्राएं दे दीं। फिर, मैं आगे बढ़ा। आगे मुझे एक और भिखारी मिला। उसकी दशा अधिक खराब तो नहीं थी, किन्तु वह दो दिनों से भूखा अवश्य था। अतः मैंने उसे बची हुई पचास मुद्राओं

में से बीस स्वर्ण मुद्राएं दे दीं। उसके बाद मैं आगे बढ़ा तो एक अच्छा-भला, खाता-पीता आदमी मुझे मिला। उसने मुझसे कहा कि मैं अपना बटुआ घर भूल आया हूं और खाली हाथ घूमना अच्छा नहीं लग रहा है। अतः आप कुछ स्वर्ण मुद्राएं दें। बदले में मैं आपको तिगुनी स्वर्ण मुद्राएं दूंगा। ऋषिवर, मुझे उसकी यह बाद भली नहीं लगी। मैं भिक्षाटन पर निकला था, व्यापार करने नहीं, मैंने स्वर्ण मुद्राएं देने से मना कर दिया। इसके बाद मैं कुछ देर और घूमता रहा। तब तक शाम हो गई और मैं वापस आश्रम आ गया। ये रहीं शेष तीस स्वर्ण मुद्राएं। अब आप मुझे बताएं कि धर्म क्या है?''

शिष्य ने अपनी दिनचर्या सुनाने के बाद फिर प्रश्न किया।

''सुनो! धर्म वह है जो तुमने परहित का ध्यान रखते हुए दोनों भिखारियों को स्वर्ण मुद्राएं दान में दे दीं। वह भी धर्म है जो तुमने दूसरे दिन तिगुनी स्वर्ण मुद्राएं मिलने का लालच छोड़ कर ऐसे व्यक्ति को स्वर्ण मुद्राएं देने से मना कर दिया जो मात्र दिखावे के लिए मुद्राएं चाहता था।'' ऋषि कौस्तुभ ने शिष्य को समझाया।

''किन्तु, यह तो मैंने अपने मन और विवेक के अनुसार किया, इसमें धर्म कहां हैं?'' शिष्य ने पुनः प्रश्न किया।

''मन और विवेक ही तो धर्म को जन्म देते हैं। मन में विचार उत्पन्न होते हैं। सद्विचार जिस कार्य को करने के लिए प्रेरित करते हैं वह धर्म होता है। धर्म कोई बाह्य वस्तु नहीं अपितु आंतरिक भावना है।'' ऋषि कौस्तुभ ने उत्तर दिया।

ऋषि का उत्तर सुनकर शिष्य संतुष्ट हो गया, वह समझ गया कि धर्म सद्विचारों से प्रेरित आचरण है, जिस प्रकार ऋषि कौस्तुभ का शिष्य धर्मानुसार आचरण करते हुए भी भ्रमित था ठीक उसी प्रकार वर्तमान समय में लोग धर्म के स्वरूप को लेकर भ्रमित हैं। वे जानते हैं कि धर्म क्या है, किन्तु फिर भी उसे न जानने का भ्रम पाले हुए हैं, 'धर्म' का सीधा संबंध मानव कर्त्तव्य तथा पुरुषार्थ से है। भगवद्गीता, मनुस्मृति तथा हितोपदेश में 'धर्म' शब्द का अर्थ 'कर्म' कहा गया है। धर्म के संबंध में 'गीता' में कहा गया है कि भय का अभाव, अंतःकरण की शुद्धता, ज्ञान के लिए योग में दृढ़ स्थिति, सात्विक दान, इंद्रियों का दमन, यज्ञ, स्वाध्याय, हर स्थिति में कर्तव्य पालन तथा शरीर, मन एवं वाणी की सरलता ही धर्म है।

गीता में धर्म की अन्य व्याख्या भी मिलती है। अहिंसा, सत्यभाषण, क्रोध न करना, सांसारिक कामनाओं का त्याग, अंतःकरण को राग-द्वेष से मुक्त रखना, प्राणियों पर दया करना, मन की कोमलता तथा कुकुर्म करने में लज्जा का भाव रखना धर्म है।

वस्तुतः सर्वोत्तम धर्म वह है जो परमानंद प्रदान करे, यह परमानंद भौतिक नहीं, आत्मिक होना चाहिए।

धर्म को जीवन में अनुशासन लाने वाला तत्व मानते हुए जैन धर्म में अणुव्रतों का पालन करने का आग्रह किया जाता है, जैन-गृहस्थ अनुयायियों के लिए पांच अणुव्रतों का पालन अनिवार्य कहा गया। ये अणुव्रत हैं- अहिंसा, सत्य, अस्तेय (बिना अनुमति के दूसरों की कोई वस्तु लेना), ब्रह्मचर्य और परिग्रह (आवश्यकता से अधिक संग्रह करना)।

इसी प्रकार बौद्ध धर्म में भी धर्म का मूल अनुशासित जीवन शैली को माना गया है। बौद्ध धर्म में पांच नैतिक नियमों का प्रतिपादन किया गया है। ये नियम हैं-

(1) किसी प्राणी का वध नहीं करना चाहिए।
(2) चोरी नहीं करनी चाहिए।
(3) झूठ नहीं बोलना चाहिए।
(4) मादक द्रव्यों का सेवन नहीं करना चाहिए।
(5) व्यभिचार से दूर रहना चाहिए।

अंतः आज धर्म को विभिन्न नामों से भ्रमित होकर देखने के स्थान पर धर्म के मूल को देखना-परखना चाहिए। वस्तुतः सभी धर्मों के मूल विचार एक ही हैं। आज धर्म का पालन करने का सबसे सही तरीका है समस्त प्राणियों की रक्षा की जाए, मानवधिकार की रक्षा की जाये, पर्यावरण की रक्षा की जाए। धर्म को फिर चाहे जिस नाम से पुकारा या स्वीकार किया जाए, मूलतः वह एक सच्चा धर्म ही कहलायेगा।

-डॉ. सुश्री शरद सिंह

कल की आशा हम बच्चे

युग निर्माता हम बच्चे, कल की आशा हम बच्चे।
चलते हैं हम शान से, डरते हैं, रुकते नहीं हैं, आंधी या तूफान से।
भाग्य विधाता हम बच्चे कल की आशा हम बच्चे।।
जीना हमको आता है, मौन न एक पल भाता है।
चांद सितारों से तो अपना, जनम-जनम का नाता है।
खीर बताशा हम बच्चे।।
खुशियां ही खुशियां आयेंगी, जब हम नाचे गायेंगे।
हमें बधाई देने से फिर, परियों के दल आयेंगे।
धूम धमाका हम बच्चे, नाचे ताथै हम बच्चे।।

-प्रस्तुति : ऋषि

कहानी

मैना की कसम

एक थी मैना, रोज दाना बरबाद करती। धीरे-धीरे सबने उसे दाना डालना छोड़ दिया। भूखी रहने के कारण वह कमजोर हो गई। वह पूरा दिन घर की बालकनी में बैठी रहती, पर कोई उसके लिए दाना नहीं डालता।

एक दिन वह बांसुरी के घर की बालकनी में बैठ गई। बांसुरी और कन्हैया पढ़ाई कर रहे थे। तभी मां उन्हें नाश्ते के लिए बिस्कुट लाकर दे गई। कुछ बिस्कुट के टुकड़े मेज से नीचे गिर गए। मैना बिना आवाज किए आई। तभी बांसुरी ने बिस्कुट के और टुकड़े नीचे डाल दिए। वह फिर आई और बिस्कुट खा लिए।

थोड़ी देर बाद मैना उड़ गई। अब जैसे ही बांसुरी और कन्हैया उस कमरे में पढ़ने के लिए आते, वह भी चुपके से उनके कमरे की बालकनी में आ जाती। धीरे-धीरे अब बच्चे भी उसका इंतजार करते। उनकी मैना से दोस्ती हो गई। वह भी उनसे नहीं डरती थी। कभी-कभी तो चिढ़ाने के लिए उनके पैर के पास बैठ जाती या उनके कंधे पर बैठ जाती। जैसे ही वह हाथ आगे बढ़ाते, वह फुर्र से उड़ जाती।

बच्चे अब मैना के आने का इंतजार करते और इस चक्कर में देर तक पढ़ते। मम्मी से कई चीजें खाने के लिए मंगाते। खुद खाते और मैना को भी खिलाते। धीरे-धीरे बांसुरी और कन्हैया की सेहत अच्छी हो गई और वे पढ़ाई में भी तेज हो गए।

फिर उनकी मम्मी का जन्मदिन आया। उन्होंने मम्मी से कहा कि वह उनके लिए पिंजरा लाकर दे दें। मम्मी ने पूछा- 'हमारे पास कोई पंछी तो है नहीं, फिर पिंजरे का क्या करोगे?'

दोनों एक साथ बोले- 'पहले ले तो आइए फिर देखते हैं।' मम्मी ने पिंजरा लाकर दे दिया। बच्चों ने पिंजरा खोल दिया। वह सोच रहे थे कि पता नहीं वह मैना बैठेगी भी या नहीं। मैना को वह टिया कहकर पुकारते थे। उन्होंने टिया के लिए काजू वाले बिस्कुट रख दिए। उसे वे बहुत पसंद थे। टिया ने सोचा- 'बैठूं या नहीं।' फिर सोचा- 'इससे अच्छा घर कहां मिलेगा।' वह चुपचाप पिंजरे में बैठ गई। उसे भी बच्चों से प्यार हो गया था।

जन्मदिन पर मम्मी को सरप्राइज गिफ्ट देने के लिए कन्हैया और बांसुरी ने उनकी आंखों पर पट्टी बांधी और उनको अपने कमरे की बालकनी में ले आए। कमरे में आने के बाद उन्होंने पट्टी खोल दी। सामने पिंजरे में सुंदर मैना को देखकर मम्मी को आश्चर्य हुआ। बनावटी गुस्से में बोलीं- 'इसे क्यों पकड़कर लाए हो?'

तभी बच्चों ने एक स्वर में कहा- 'यह तो हमारी दोस्त है और हम इसको टिया कहकर पुकारते हैं। यह खुद पिंजरे में कैद हुई है।'

मां ने कहा- 'कोई बात नहीं तुम पिंजरे का दरवाजा खोल दो। वह अगर जाना चाहे, तो उसे जाने दो।' मां के कहने पर बच्चों ने पिंजरा खोल दिया। पर टिया पिंजरे से बाहर नहीं निकली। चुपचाप कभी बांसुरी को, तो कभी कन्हैया को देखती रही। उसने अपने पंखों को खोलकर मम्मी को प्रणाम किया। बच्चे उसके सुंदर पंख देखकर मोहित हो गए। पंख फैलाने पर उसका एक पंख गिर गया, तो बांसुरी दौड़कर उस पंख को उठा लाई। उसने पंख अपनी किताब में सहेजकर रख दिया, ताकि वह अपने दोस्तों को टिया का पंख दिखा सके।

बच्चों ने मम्मी को बताया- 'टिया की वजह से ही हमारी सेहत बनी है। इसने ही हमको खाना सिखाया है। हमारे अच्छे नंबर लाने की भी यही एक वजह है। इसका इंतजार करने के लिए हम जल्दी उठते हैं और तब तक पढ़ते हैं, जब तक यह आ नहीं जाती।'

मम्मी यह सुनकर खुश हुईं। बोलीं- 'बिस्कुट से काम नहीं चलेगा, इसे हर रोज दाना भी खाने के लिए देना होगा।'

अब टिया का पिंजरा दिन भर खुला रहता। वह रात को आकर उसमें सो जाती और सुबह-सुबह होते ही बसहर आकर फुदकने लगती। रोज दाना खाती। उसने कसम खाई कि वह बिल्कुल दाना बरबाद नहीं करेगी। उसको अपनी गलती से सबक मिल गया था।

-डॉ. अनुजा भट्ट

गजल

आपसी रिश्ते हमारे इस तरह चलते रहे
वे हमें छलते रहे और हम उन्हें छलते रहे।

गालियां देते रहे जिनको अकेले में सदा
बड़ी गरमजोशी से बाजार में मिलते रहे।

आज लगती है हकीकत सिर्फ ये परछाइयां
रूप का आभास देने नकाब बदलते रहे।

जिंदगी बुनते रहे कुछ ऐसे ताने-बाने में
कि पीक थूकते रहे और पीव निगलते रहे।

खून ताजा लग गया है हर किसी की जीभ को
गरम पिच पर बर्फ से संबंध पिघलते रहे।

डूब रहा हैं धीमे से सूरज दूर दरिया में
अपनी-अपनी आग में सारे ही जलते रहे।

-आचार्यश्री रूपचन्द्र

कहानी

मेरा कौन?

गांव से बाहर एक खेत में अमरूद, आम और जामुन के पेड़ों के अलावा कुछ और भी पेड़ उगे हुए थे। इनके नीचे भांति-भांति के पौधे भी उगे हुए थे। इन पौधों के निकट ही बबूल का एक नन्हा-सा पौधा भी उगा हुआ था। अमरूद, आम और जामुन के पौधों को अपने आप पर बड़ा घमंड था। वे बबूल के पौधे का अक्सर मजाक उड़ाते रहते लेकिन वह चुप रहता और हवा में सहजता से लहराता रहता।

एक दिन अमरूद, आम और जामुन के पौधे आपस में बातें कर रहे थे।

आम के पौधे ने कहा- 'मेरा फल दुनिया भर के फलों का राजा है। लोग मेरे फल को चाह कर खाते हैं।'

जामुन के पौधे ने कहा- 'मेरा फल भी कम लोकप्रिय नहीं है। मेरे फल का नाम लेते ही मुंह में पानी भर आता है। बहुत-सी दवाओं के निर्माण में मैं काम आता हूं।'

अमरूद भी कब चुप रहने वाला था। बोला, 'मेरा फल की भी शान कम नहीं है। मैं भी लोगों के पसंदीदा फलों में से एक हूं।'

आम फिर बोला- 'चलो छोड़ो इन बातों को। यह बताओ कि हमारे पड़ोसी जनाब के फल को कौन पसंद करता है?'

आम के इतना कहने की देर थी कि अमरूद और जामुन के पौधे जोर से हंसने लगे। वह आम का संकेत समझ गए थे। आम बबूल के पौधे की बात कर रहा था।

'अरे हमारे पड़ोसी जनाब के तो क्या कहने? कांटों से दोस्ती बेढब्बी शक्ल और पत्तों को देखो जैसे...।' अमरूद बोला।

जामुन के पौधे ने भी तत्काल ताना कस दिया, 'और इन जनाब के फल और फूलों को कौन पसंद करता है? भेड़-बकरियां।'

बबूल चुपचाप उन सबकी बातें सुनता रहा। फिर तीनों ने बबूल के पौधे पर व्यंग्य कसा, 'क्यों जनाब, हम सब को तो चाहने वाले बहुत हैं। क्या आपको भी चाहने वाला है कोई?'

इस बार बबूल के पौधे से रहा न गया। वह बड़े धैर्य से बोला- 'हां मेरा भी कोई न कोई अपना है जो मुझे पसंद करता है।'

एक दिन छुट्टी के दिन घूमते-घूमते पंकज, मनदीप, जसकरण और बलतेज खेत की तरफ निकल गए। खेत गांव से ज्यादा दूर नहीं था।

बलतेज की एक टांग पोलियो के कारण खराब हो चुकी थी। इसलिए वह बैसाखियों के सहारे चल रहा था। उन्होंने जब पेड़ों के नीचे कुछ पौधे उगे हुए देखे तो खुश हो गए।

मनदीप आम के पौधे की तरफ भागा आया और उसे सहलाता हुआ बोला- 'वाह! आम का पौधा। इसे तो मैं लेकर जाऊंगा। घर के आंगन में लगाऊंगा। जब यह पौधा बड़ा होगा तो इसके मैं आम खाऊंगा।'

निकट ही अमरूद का पौधा था। पंकज उसकी तरफ आया और बोला- 'मुझे तो भई अमरूद पंसद है। वैसे भी यह पौधा एक-दो वर्षों में ही अच्छा फल देने लगता है।'

'और मैं लेकर जाऊंगा इस जामुन के पौधे को। मेरे मम्मी-पापा को जामुन बहुत पसंद है।' जसकरण ने कहा।

उनकी बातें सुनकर तीनों पौधे आपस में संकेत करने लगे। आम बोला- 'देखा, मैंने कहा था न कि मैं फलों का राजा हूं। इसलिए इस लड़के ने सबसे पहले मेरे प्रति ही स्नेह जताया है।'

'मुझे भी तो पसंद किया गया है।' जामुन का पौधा बोला।

'और मुझे भी।' अमरूद का पौधा भी तत्काल झूमता हुआ बोला।

'अब हमारे पड़ोसी को इतने प्यार से कौन ले जाएगा और अपने घर आंगन में लगाएगा? आम ने बबूल के पौधे की तरफ तिरछी दृष्टि से देखकर कहा।

बलतेज बबूल के पौधे की तरफ बढ़ा और उसे प्यार से सहलाता हुआ बोला- 'यह मेरा है। इस पौधे को मैं लेकर जाऊंगा और प्यार से इसे अपने घर के बाहर वाले आंगन में लगाऊंगा।

पंकज एकदम बोला- 'धत् तेरे की। कैसे पौधे का चयन किया है तुमने? उधर जाकर देखो कोई और अच्छा पौधा मिल जाएगा।'

बलतेज बोला- 'यह पौधा नहीं है क्या? सभी पौधे बड़े होकर पेड़ बनते हैं और पेड़ों से बनस्पति की सुंदरता बढ़ती है।'

'जानते हो, यह कांटों वाला पौधा है। इसका तुझे क्या लाभ होगा?' जसकरण ने पूछा।

बलतेज कहने लगा- 'हर पेड़ का कोई न कोई जरूर लाभ होता है। बबूल की दातुन दांतों के लिए अच्छी होती है। इस के फल का आचार डाला जाता है और इस की गोंद...।'

उसकी बातें सुनकर दोस्त हंसने लगे।

फिर सभी दोस्तों ने अपने-अपने पौधों को सावधानी से मिट्टी सहित उखाड़ लिया अपने-अपने घरों के आंगनों में आ लगाया।

पहले तो शौक-शौक में पंकज, मनदीप और जसकरण अपने-अपने पौधों की रखवाली करते रहे लेकिन थोड़े दिनों के बाद ही उनके पास पौधों की रखवाली के लिए समय

कम पड़ने लगा। कभी पानी दे देते, कभी नहीं। आम का पौधा सूखने लगा क्योंकि उसे घर में पर्याप्त धूप नहीं मिलती थी। अमरूद का पौधा ज्यादा विकसित न हो सका क्योंकि उसके विकास के लिए आंगन की मिट्टी ठीक नहीं थी और जामुन के पौधे को एक दिन पड़ोसी का बछड़ा खा गया।

एक दिन स्कूल में घूमते-घूमते मनदीप बोला- 'यार मेरा आम का पौधा तो सूख गया है।'

'और मेरा भी। सच बताऊं हमारे आंगन की मिट्टी में ही बहुत कंकड़ हैं। इसलिए मेरा पौधा सूख गया। दूसरी बात मेरे पास समय भी बहुत कम था।' पंकज ने कहा।

जसकरण बोला- 'मैं अपनी क्या बताऊं? हमारे पड़ोसी का बछड़ा ही मेरा पौधा खा गया है।'

जसकरण ने बलतेज से पूछा- 'और तुम्हारे बबूल के पौधे का क्या बना?' जब हमारे इतने अच्छे-अच्छे पौधे नहीं रहे तो तुम्हारा कहां बचा होगा?'

बलतेज ने कहा- 'आप शाम को मेरे घर आना अपनी आंखों से देख लेना।'

तीनों दोस्त शाम को बलतेज के घर की ओर रवाना हो गए। उन्होंने बाहर आंगन में आकर देखा, बलतेज ने बबूल के हरे-हरे पौधे के इर्द-गिर्द ईंटों से सुरक्षा की हुए थी और वह विकसित हो रहा था।

बलतेज कहने लगा- 'किसी पौधे को उखाड़कर वैसे ही धरती में लगा देने से कोई पौधा पेड़ नहीं बन सकता। उस प्रति जिम्मेदारी से रखवाली करना अहम बात है।'

बलतेज मुस्कुराता हुआ बबूल के पौधे को निहार रहा था।

तीनों दोस्तों को लगा, जैसे बबूल का पौधा भी बलतेज की तरफ देखता हुआ मुस्कुरा रहा था, झूम रहा था।

-प्रस्तुति : गौरव जैन

पनघट पर जाकर भी जो बुझ न पाए, वह प्यास है,
जिसका मन जहां से हट जाए, बस वही संन्यास है,
यों तो हवा के झोंके आते ही हैं मिटाने को,
जो जिलाने के लिए आए उसी का नाम श्वास हैं।

-आचार्यश्री रूपचन्द

जोड़ों के असहनीय दर्द से बचें

जाड़े के मौसम में जैसे-जैसे तापमान में कमी होती है, किसी जोड़ विशेष में रक्त वाहिनियों के संकुचित होने से उस हिस्से में रक्त का तापमान कम हो जाता है जिससे जोड़ में अकड़ाहट बढ़ती है तथा दर्द होने लगता है।

प्रदूषण का सीधा असर मौसम के मिजाज पर पड़ता है, जिसके कारण गर्मियों में सामान्य से अधिक गर्मी तथा सर्दियों में अधिक सर्दी पड़ने लगी है। इस बदलते मौसम का प्रभाव सबसे अधिक उस आबादी पर पड़ता है जो वृद्धावस्था की तरफ बढ रही है। जैसे-जैसे वातावरण में ठंड बढ़ती जाती है वैसे-वैसे उनके जोड़ों का दर्द भी बढ़ता जाता है।

इन लोगों में जोड़ों के दर्द का कारण आमतौर पर आर्थराइटिस या गठिया होता है। ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती जाती है, त्यों-त्यों शरीर के अंगों में शिथिलता आती जाती है। उनका लचीलापन घटने लगता है। ध्यान न देने से जोड़ घिस जाते हैं तथा धीरे-धीरे जोड़ विकृत स्थिति को प्राप्त होने लगते हैं। उससे ग्रस्त व्यक्ति की क्रियाशीलता में भी भारी कमी आ जाती है तथा रोगों असहनीय पीड़ा से ग्रस्त होकर लंगड़ाकर चलने लगता है।

जाड़े के मौसम में जैसे-जैसे तापमान में कमी होती है, किसी जोड़ विशेष में रक्त वाहिनियों के संकुचित होने से उस हिस्से में रक्त का तापमान कम हो जाता है जिससे जोड़ में अकड़ाहट बढ़ती है तथा दर्द होने लगता है। वायुमंडलीय दबाव में कमी आने से रक्त धमनियों की दीवार के तनाव में कमी आती है जिस कारण धमनियां फैल जाती हैं तथा दर्द और सूजन बढ़ जाते हैं। उसके अलावा सर्दियों में बढ़ी हुई आर्द्रता (ह्युमिडिटी) के कारण तंत्रिकाओं में संवेदना की क्षमता निश्चित रूप से बढ़ जाती है जिससे जोड़ो में दर्द अधिक महसूस होता है जबकि गर्मियों में इसके उल्टे सिद्धांत के कारण दर्द कम महसूस होता है।

आस्टियोआर्थराइटिस सभी आर्थराइटिस में सबसे अधिक पाया जाने वाला रोग है जो 40 वर्ष के ऊपर की आयु वाले लोगों विशेषकर महिलाओं को प्रभावित करता है। यह रोग आमतौर पर शरीर के सभी वजन सहने वाले जोड़ों विशेषकर घुटनों के जोड़ों को प्रभावित करता है। रोग के बढ़ने से साथ-साथ रोगी की टांगों का टेढ़ापन तथा घुटनों के बीच की दूरी बढ़ने लगती है। सीढ़ियां चढ़ने-उतरने तथा अधिक दूर चलने में दर्द होता है, रोगी लंगड़ाकर चलने लगता है। धीरे-धीरे रोग इतना गंभीर रूप ले लेता है कि रोगी के पास जोड़ प्रत्यारोपण कराने के अलावा कोई दूसरा रास्ता नहीं बचता।

वातावरण के तापमान में कमी आने के साथ-साथ आर्थराइटिस से पीड़ित रोगी के लक्षणों की तीव्रता में बढ़ोतरी होने लगती है। इससे बचने के लिए रोगी दर्दनिवारक दवाएं अधिक मात्रा में सेवन करने लगते हैं, तरह-तरह के मलहम, तेल इत्यादि लगाते हैं परंतु कोई लाभ नहीं होता। इन कारणों से सर्दियों का मौसम जोड़ों के दर्द से ग्रसित लोगों के लिए चिंता का विषय बन जाता है।

सर्दियों में आर्थराइटिस के रोगी को जोड़ों में दर्द रूपी पीड़ा सहन करनी पड़ती है तथा यह रोग दमा तथा मधुमेह की तरह ही दम के साथ हो जाता है परंतु बोन ज्वाइंट केयर फाउंडेशन आफ इंडिया के निदेशक व वरिष्ठ हड्डी-जोड़ रोग तथा जोड़ प्रत्यारोपण विशेषज्ञ डॉ. सुभाष शल्या के अनुसार उचित योग व व्यायाम, पौष्टिक खान-पान, रहन-सहन में परिवर्तन आधुनिक दवाओं तथा सामान्य शरीरिक वजन से जोड़ों में ही नहीं, बल्कि लंबे समय तक के लिए जोड़ों के दर्द से न सिर्फ छुटकारा पाया जा सकता है, बल्कि इससे भविष्य में होने वाली सर्जरी से भी कुछ हद तक बचा जा सकता है।

उनके अनुसार नान-सर्जिकल तकनीक से आर्थराइटिस को रोका तथा वापस (रिवर्स) किया जा सकता है। यह तकनीक आर्थराइटिस रिवर्सल प्रोग्राम के नाम से जानी जाती है। उनका कहना है कि सामान्य लोगों में कूल्हा, घुटना तथा पैर के केंद्र बिंदु एक सीधी रेखा में होते हैं जिसे टांग का नार्मल एलाइनमेंट कहते हैं। यह एलाइनमेंट आर्थराइटिस के रोगियों में धीरे-धीरे भंग होने लगता है जिस कारण उनकी टांगें टेढ़ी होने लगती हैं तथा दर्द बढ़ने लगता है। इसे वापस ठीक करने के लिए उनके द्वारा विकसित विशेष उपकरणों का प्रयोग करके कुछ विशेष क्रियाएं करायी जाती हैं जिससे टेढ़ी टांगें सीधी होने लगती हैं व दर्द कम होने लगता है और चाल सुधरने लगती हैं।

मांसपेशियों को मजबूत करके जोड़ों की सक्रियता व स्थिरता बढ़ाई जाती है, जोड़ों में रक्त प्रवाह सुचारू किया जाता है ताकि जोड़ों पर जाड़ों का प्रभाव नहीं पड़े। रोगी के संपूर्ण शरीर, रक्त व हड्डियों की पूर्ण जांच कर उनके आधार पर रोगी के खान-पान में बदलाव लाकर आवश्यकतानुसार संतुलित एंटी-आक्सीडेंट युक्त भोजन दिया जाता है, साथ ही अत्याधुनिक कार्टिलेज बनाने वाली तथा जोड़ों की चिकनाई वापस लाने वाली दवाओं का समुचित प्रयोग करने से रोगी को अत्यधिक आराम मिलता है।

इस प्रोग्राम से बढ़े हुए वजन, रक्तचाप, मधुमेह, आस्टियोपोरोसिस को काफी हद तक नियंत्रिक किया जा सकता है। इससे रोगी का वजन एक माह में लगभग दस किलोग्राम तक कम हो सकता है जिससे रोगी स्वयं को जवान महसूस करता है। इस प्रोग्राम की सक्षमता के कारण ही अब जोड़ों के दर्द के रोगी जोड़ों सहित सभी मौसमों में दर्दरहित सक्रिय जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

-प्रस्तुति : अरूण तिवारी

मासिक राशि भविष्यफल-फरवरी 2013

○ डॉ. एन.पी. मित्तल, पलवल

मेष- मेष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ रहेगा। इस माह कोई नई योजना फली भूत हो सकती है, कोई पिछला रूका हुआ धन भी प्राप्त हो सकता है। समाज में यश मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी। परिवारिक जनों का सहयोग रहेगा। किन्हीं सरकारी कर्मचारियों की पदोन्नति भी सम्भव है। सेहत के प्रति सचेत रहना होगा।

वृष- वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुछ अड़चनों के बाद शुभ फल देने वाला है। कोई रूका हुआ धन प्राप्त हो सकता है। शत्रु सिर उठाएंगें। मानसिक स्थिरता बनाए रखें। आय से अधिक खर्च होगा चाहे सुख साधनों पर ही क्यों न हो। आपके आप पास ऐसी स्थितियां बनेंगी कि आपको क्रोध आयेगा-अपने क्रोध पर काबू रखें, अन्यथा नुकसान उठाना पड़ सकता है।

मिथुन- मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय कम और व्ययधिक्य देने वाला है। स्वभाव में भी क्रोध का असर रहेगा। मानसिक परेशानी का सामना करना पड़ेगा। परिवारजनों में असामन्जस्य रहेगा। इस माह का केवल प्रथम सप्ताह कुछ शुभ प्रदायक है जिसमें कोई शुभ सूचना मिल सकती है या कोई मंगल कार्य संभावित है।

कर्क- कर्क राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभालाभ की स्थिति लिये रहेगा। परिवार जनों से विचार भिन्नता के कारण मानसिक उद्विग्नता रहेगी। यह पूरा महीना व्यावहारिक स्थिति से तथा आर्थिक दृष्टि से उतार-चढ़ाव लिये हुए होगा। कानून के भी कुछ झंझट उठ सकते हैं और शत्रु भी परेशान कर सकते हैं जिसका समझौते के रूप में मास के अन्त तक हल निकलने की सम्भावना है।

सिंह- सिंह राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से कुल मिलाकर अच्छा ही कहा जाएगा। परिवार व कुटुम्बजनों में असामन्जस्य रहेगा किन्तु बाद में मेल जोल का वातावरण बन जाएगा। इस माह का उत्तरार्ध अधिक शुभ फलदायक है। समाज में मान प्रतिष्ठा, व यश की वृद्धि होगी। जो भी योजनाएं पूर्व में बनाई होंगी वे फलीभूत हो सकती हैं।

कन्या- कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध से उत्तरार्ध में अच्छा फल देने वाला है। वैसे स्वभाव में क्रोध अधिक रहेगा। शुभ परिणामों के लिये क्रोध पर काबू रखना होगा। परिवार जनों में असामन्जस्य सम्भावित हैं, कोई बीच का रास्ता निकालें। खाने पीने के मामलें में बदपरहेजी स्वास्थ्य हानि कर सकती है।

तुला- तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अधिक परिश्रम द्वारा लाभ कराने वाला है। काफी दौड़ धूप करनी पड़ेगी। संगी साथी भी काम में मदद देने लगेंगे। समाज में मान सम्मान बना रहेगा। स्वजनों से वैर-विरोध होकर सुलह होने के आसार हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से छोटी मोटी बीमारी होगी जो ठीक हो जाएगी। सुदूर यात्राएं होंगी जिससे सुख की अनुभूति होगी। नई योजनाएं भी कार्यान्वित होंगी।

वृश्चिक- वृश्चिक राशि के जातकों के लिये यह माह मिला जुला प्रभाव लिये हुए होगा। नये लोगों से सम्पर्क बनेंगे। खर्च की कुछ अधिकता रहेगी। मानसिक चिन्ता रहेगी। इस माह का आखिरी सप्ताह इन जातकों के लिये शुभ कहा जा सकता है। घर में कोई मांगलिक कार्य सम्भावित है। अचानक कहीं से पैसा भी मिल सकता है। शुभ परिणामों के लिये क्रोध पर काबू रखना होगा।

धनु- धनु राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से शुभ फलदायक है। माह के आरम्भ से ही व्यापार वृद्धि गोचर होने लगेगी। बड़े लोगों से मेल जोल होगा। परिवार जनों में सामन्जस्य बना रहेगा। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। कुछ लोग बहकाने की कोशिश कर सकते है, उनकी बातों में न आएं।

मकर- मकर राशि के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आर्थिक दृष्टि से तृतीय सप्ताह में अति शुभफलदायक है जब कि बाकी सप्ताहों में लाभ तो होगा पर कोई न कोई अनावश्यक खर्च भी होगा। परिवार के लोगों में सामन्जस्य बना रहेगा। समाज में मान, यश प्रतिष्ठा बनी रहेगी। कुछ कानूनी अड़चनें आयेंगी मगर दूर हो जायेंगी। शुभ परिणामों के लिये क्रोध पर काबू रखना होगा।

कुम्भ- कुम्भ राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि ये यह माह कुल मिलाकर अवरोधों के पश्चात अल्प आर्थिक प्राप्ति का है। केवल प्रथम सप्ताह फिर भी संतोषजनक फल दायक है। भूमि भवन के मामलों में सचेष्ट रहना होगा। अपने ही प्रतिकूल व्यवहार करेंगे। मानसिक रूप से चिनतित रहेंगे। कोई बीमारी आपको घेर सकती है।

मीन- मीन राशि के जातकों के लिये व्यापार -व्यवसाय की दृष्टि ये यह माह कुल मिला कर अच्छा फल देने वाला है। परिश्रम तो अधिक करना पड़ेगा किन्तु लाभ मिलेगा। कोई नई योजना भी कार्यान्वित हो सकती है। इस माह का प्रथम सप्ताह शुभ फल दायक नहीं है, अन्य तीनों सप्ताह अच्छे रहेंगे। शत्रु सिर उठायेंगे किन्तु विजय इन जातकों की ही होगी। बुजुर्गों का आशीर्वाद प्राप्त करें। आत्म विश्वास बनाएं रखें।

-इति शुभम्

जहाँ I वहाँ Sin, जहाँ U वहाँ Sun

Global Dharma Day पर पूज्यवर का उद्‌बोधन

हर महापुरूष ने मानव-समाज को धर्म से जोड़ने की कोशिश की है। क्योंकि धर्म ही मन की शांति और विश्व शांति का एक मात्र मार्ग है। लेकिन हम अज्ञान-वश संघ और पंथ के नाम पर, परंपरा और मान्यताओं/सिद्धान्तों के नाम पर मिथ्या अहंकारों से जुड़ जाते हैं। और जहां भी अहं आ गया, हम धर्म से नहीं, अधर्म से जुड़ जाते हैं, शांति से नहीं अशांति से जुड़ जाते हैं- ये उद्‌गार पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ने Indian council of religious leaders द्वारा आयोजित Global Dharma Day कार्यक्रम में प्रकट किये। उल्लेखनीय है सुप्रसिद्ध अद्योगपति डॉ. बी.के. मोदी हर वर्ष 2 जनवरी, अपने जन्म-दिन पर सभी धर्म-संप्रदायों के विख्यात संत पुरूषों के बीच विभिन्न विषयों पर धर्म-चर्चा द्वारा आशीर्वाद लेते हैं।

पूज्य आचार्यवर ने कहा- अंग्रेजी भाषा में दो शब्द हैं Sin और Sun. Sin अर्थात् पाप/अंधियारा और Sun अर्थात् सूरज/उजाला। Sin का अर्थ पाप इसलिए है क्योंकि इस के मध्य में I (मैं) आ गया। Sun का अर्थ सूर्य इसलिए है क्योंकि इसके बीच में U (तुम) आ गया। I शब्द सदा विवाद खड़ा करता है। U शब्द विवाद को भी संवाद में बदल देता है।

एक गुरू के दो शिष्य थे। एक था दीक्षा/संन्यास में बड़ा। दूसरा था शास्त्र-अभ्यास में बड़ा। एक बार दोनों में विवाद हो गया। विवाद का कारण था कौन बड़ा? जो दीक्षा में बड़ा था, उसका कहना था मैंने माथा पहले मुंडाया था, इसलिए बड़ा मैं हूं। शास्त्र-ज्ञान का क्या, एक तोता भी बहुत कुछ रट लेता है। जो शास्त्र-ज्ञान में बड़ा था, उसका कहना था माथा पहले मुंडाने से क्या होता है। ये भेड़ें हर छट्ठे महिने मुंडी जाती है। तेरे को आता-जाता कुछ भी नहीं। इसलिए मैं बड़ा हूँ। विवाद का हल पाने के लिए वे गुरूदेव के पास पहुँचे। अपना-अपना पक्ष रखते हुए गुरूदेव से समाधान चाहा। गुरूदेव ने कहा- जो दूसरे को बड़ा माने, वह बड़ा। अब तुम ही निर्णय कर लो, तुम्हारे में से कौन बड़ा।

गुरूदेव के मार्ग-दर्शन से विवाद संवाद में बदल गया। अब दोनों शिष्य अपने बजाय दूसरे को बड़ा बताने लग गए। इसलिए मन में I (मैं) आते ही Sin पाप तथा U (तुम) आते ही हमारा जीवन Sun सूरज बन जाता है।

आपने कहा- धर्म अपने में Global विश्व रूप ही है। किन्तु वह पंथों और मान्यताओं

में विभाजित हो जाने पर संकुचित हो जाता है। निर्विशेषण धर्म की प्रतिष्ठा हो जाए तो उसका विश्वमय स्वरूप प्रकट हो जाए। यद्यपि हर पंथ/संप्रदाय विश्व-बंधुत्व का उपदेश जरूर देता है। किन्तु अपने संघ, पंथ, मान्यताओं से ऊपर उठना नहीं चाहता। कविता की भाषा में-

सबके अपने अहं हैं, धर्म के लिए कोई प्यार नहीं है
कोई भी अपने भाषणों के प्रति ईमानदार नहीं है
मर-मिटने को सब तैयार हैं अपनी संप्रदायों के लिए
धर्म-प्रतिष्ठा के लिए मरने को कोई तैयार नहीं है।

इस सर्व-धर्म-संगोष्ठी में विभिन्न धर्म-संप्रदायों के करीब बीस संत-पुरूषों, शंकराचार्य, इमामों तथा आर्क-बिशप ने पर्यावरण-शुद्धि गंगा-यमुना आदि नदियों को पदूषण-मुक्त करने की दिशा में सांझा अभियान चलाने का संकल्प व्यक्त किया। इसके साथ ही डॉ. मोदी को धर्म के व्यापक स्वरूप के विशेष प्रयासों के लिए शुभ-कामनाएं तथा बधाई दी।

जैन आश्रम, मानव मंदिर केन्द्र में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी तथा पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी के मार्ग-दर्शन में सेवा, साधना तथा शिक्षा की प्रवृत्तियां प्रभावी ढंग से चल रही है अभी सर्दी की छुट्टियों में पूज्या साध्वीश्री की प्रेरणा से महामंत्र-जप का विशेष उपक्रम चला। मातृ-स्वरूपा साध्वी चांदकुमारी जी अभी हिसार-हरियाणा में प्रवास कर रही हैं। वहां भी निःशुल्क सिलाई सेन्टर तथा होम्योपेथिक औषधालय सुचारू रूप से प्रगति पर है। पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी की हरियाणा-पंजाब यात्रा स्वास्थ्य की अनुकूलता होने पर संभावित है।

आजकल अपने समाज की लड़कियां शिक्षा के क्षेत्र में अच्छी प्रगति कर रही हैं। पूज्या साध्वीश्री के रिश्तेदार भाई प्रमोद सिंघी ने कलकत्ता से पत्र से सूचित किया कि उसकी सुपुत्री नीतू सफलता पूर्वक एम.एस.सी. समाप्त करने के बाद बनारस हिन्दू यूनीवरसिटी, बी.एच.यू. के माननीय प्रोफेसर डॉ. ए.पी. सिंह के नेतृत्व में पी.एच.डी. कर रही है।

नीतू को अपने क्षेत्र में सफलता मिली, इसके लिए गुरूदेव आचार्यश्री तथा पूज्या साध्वीश्री मंजुलाश्री जी की बहुत-बहुत आशीर्वाद। नीतू की पढ़ाई पूरी हो जाए तब दिल्ली दर्शन कराना। अभी कुछ महीने पहले भाई उम्मीद और उसकी पत्नी ने दर्शन किए थे।

-Indian council of religious leaders द्वारा आयोजित Global Dharma Day पर अपना उद्‌बोधन-प्रवचन करते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी। मंच पर आसीन हैं अन्य विख्यात संत-जन।

-विभिन्न परंपराओं के धर्म-गुरूओं के साथ पूज्य आचार्यवर।

-पूज्य आचार्यवर के साथ क्रिश्चियन आर्क बिशप। अन्य हैं सौरभ मुनि, डॉ. एन.के. गुप्ता, श्री एस.के. जैन तथा सुशान्त जैन।

-पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी का अभिवादन करते हुए डॉ. बी.के. मोदी जी।