रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 6 अंक : 3 मार्च, 2006

% ekxn'ku %

iiT;k çofrluh lkèoh etyKJhth

% lEiknd eMy %

Jherh fueyk ixfy;k]
Jherh et tu
Jherh lxhrk cjfM;k ,o Jh cyoUr tu

% 0;oLFkkid %

Jh v:.k frokjh

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

: प्रकाशक :

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)
पोस्ट बॉक्स नं. : 3240
सराय काले खाँ बस टर्मिनल के सामने नई दिल्ली–110 013
फोन नं. : 26315530, 9312239709
Website: www.manavmandir.com
E-mail : contact@ manavmandir.com

इस अंक में

01–आर्ष वाणी –5
02–बोध कथा –5
03–संपादकीय –6
04–गुरूदेव की....... –7
05–तत्व–चिंतन –13
06–गीतिका –15
07–स्वास्थ्य –17
08–अवसर का महत्व –21
09–बोलें तारे –28
10–समाचार–दर्शन –25
11–भगवान बाहुवली –34

: ij[kk& lij{kd x.k

- डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी ,न्यूयार्क
- डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास
- श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास
- श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन
- श्री प्रवीन लता मेंहता, टेक्सास
- 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 जयचन्द लाल सेठिया, कलकत्ता
- 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 गुड्डू, संगरूर
- श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा
- श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने वाले
- श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका
- श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी
- श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी
- श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैंकाक
- श्री सुरेश सुरेखा आबड़, शिकागो
- श्री हेमेन्द्र दक्षा पटेल, न्यू जर्सी
- श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना
- श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, जयपुर
- श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले, बरेली
- श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, सरदारशहर
- श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंघी, सरदार शहर
- श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनूं
- श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली
- श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम अग्रवाल, दिल्ली
- श्री धर्मपाल अंजनारानी ओसवाल, लुधियाना
- श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली
- श्रीमती मंगली देवी बुच्चा धर्मपत्नी स्वर्गीय शुभकरण बुच्चा, सूरत
- श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा
- श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार
- श्री हरबंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब
- श्री पुरुषोत्तमदास हरीश कुमार सिंगला, लुधियाना
- श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री बीरबल दास सिंगला, संगरूर
- श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर
- श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़
- श्री सम्पत राय दस्सानी, कलकत्ता,

यस्य सर्वे समारंभा,काम सकल्प वर्जिताः

ज्ञानाग्नि दग्ध कर्माणं, तमाहुः पडितं बुधाः।

अर्थात्–जिस व्यक्ति के सारे कार्य कामना और संकल्प रहित हैं, और जिसके कर्म रूप अग्नि से दग्ध हैं उसको ज्ञानी पुरूषों ने पंडित कहा है।

बोध-कथा

सब छूट गया

एक आदमी बूढ़ा हो चला परंतु घर/परिवार से मोह कम न हुआ। घर/दुकान के हर कार्य में रूचि रखता। पूछ–ताछ करता। इससे पुत्र–पोत्र दुःखी हो गए। उन्होंने कहा–बाबा! अब दुकान पर मत जाया करो, घर पर रहा करो। दुकान पर जाना निषिद्ध हो गया परन्तु मोह तब भी न घटा। घर पर रहते हुए भी चिंता बनी रहती। दुकान पर लड़के नुकसान न कर बैठें। कभी सोचता–घर के लोग अधिक व्यय करते हैं, कौन कंहा जाता है ये चिंताएं उसे सताती रहती। कभी प्रभु भक्ति, आराधना उपासना का भाव उसमें न आता। बहुओं ने भी एक दिन कह दिया–बाबा का प्रबंध कहीं और करो। यहां पर सब को परेशान करता है।

विचार–विमर्श कर पुत्रों ने बूढ़े की चारपाई घर की तीसरी मंजिल पर लगा दी। एक घंटी उसके पास रख छोड़ी। इसलिए कि कोई आवश्यकता हो तो इसे बजा देना। नीचे से कोई आ जाएगा। बूढ़े का सब अनचाहे छूट गया परंतु ममता फिर न छूटी।

एक दिन बच्चे खेलते हुए ऊपर पहुंचे। बच्चों को अपने समीप पा बूढ़ा बहुत खुश हुआ। उसने खेलने को उन्हें घंटी दी। बच्चे घंटी लेकर कुछ देर तो खेलते रहे फिर वे नीचे दौड़ गए।

घंटी के अभाव में बाबा क्या करें? न आवाज में दम रह गया था और न नीचे जाने की सामर्थ्य ही थी। चारपाई में पड़ा–पड़ा ही प्रतीक्षा करने लगा–कोई नीचे से आएगा।

घंटी न बजी तो नीचे से भी कोई न आया। बूढ़ा भूख–प्यास से व्याकुल हो मर गया। जो कमाया था, जोड़ा–संगोड़ा था, घर–परिवार बसाया था वह पल भर में छूट गया। पूरी जिंदगी भर जिसे अपनी बांहों में समेटता रहा उसका एक कण भी वृद्ध की पकड़ में न आ सका।

काम नहीं नाम चाहिए

आज हर इंसान अपना नाम चाहता है। फिर चाहे राजनीति है सामाजिक संस्थान है या धार्मिक क्षेत्र है चाहे व्यापारिक दौड़ है। हर कहीं प्रवेश पाकर व्यक्ति काम करने की बजाय नाम रोशन करने में लगा है। जबकि सही माने में नाम तभी होता है। जब कुछ कर दिखाते हैं। बिना काम के नाम कब तक चलेगा?

नाम दो ही तरह से व्यक्तियों का चलता है। एक तो कुछ काम करके ऊंचाई के शिखर तक पहुंचते हैं, एक जो बदनीति से जन जन के मुंह पर आते है। बीच के व्यक्ति नाम की कोशिश बहुत करते हैं। लेकिन वह ज्यादा दिन टिकता नहीं है। राम और रावण के नाम आज भी जन जन के मुहं पर है। राम का नाम इसलिए सबके मुंह पर है क्योंकि उन्होंने अपनी शक्ति,सम्पति,सत्ता सबकुछ जनहित में लगा दिया कभी अपने सुख,चैन और नाम की तरफ नहीं देख, राम का सब कुछ जन के लिए जैसे 'परोपकारयसतां विभूतयः' सज्जन और संत जनों की संपत्ति विभूति औरों के उपकार के लिए ही होती हैं। इसीलिए राम का इतिहास युगों युगों तक चलेगा। राम की कथाएं मुख मुख पर है। नाम रावण का भी अमर है। लेकिन उसका नाम उस की बदनीति के कारण आता है। उस पर सब थूकते हैं। ऐसे अत्याचारी अन्यायी व्यक्ति की दुष्टता को राम फिर भी माफ करना चाहते थे। लेकिन उसको अन्त तक अपनी गल्तियों का भान नहीं हुआ।

ऐसे अपनी अच्छाई और बुराई से जो ऊंचाइयों को छूते हैं उन्हीं का नाम अमर होता है। बीच के व्यक्ति की पूछ जब तक वे जिस रूप में दुनियां के सामने होते हैं तब तक ही है फिर उनको कौन याद करता है ? इस तरह राजनीति में भी आज उन व्यक्यिों का मोल है जिन्होंने देश को आजाद करने के लिए अपने प्राणों की बलि दे दी। आगे पीछे देखे बिना शहीद हो गए। आज जो नेता या मंत्री होते हैं वे पहले अपना घर भरने का या स्वार्थ साधने का अवसर तलाशते रहते हैं या उनमें भाई भतीजा वाद चलता है। ये लोग इस बात को सिद्ध करते हैं – 'आओ मियां जी खाना खाओ, लाओ विस मिल्लाह हाथ धुलाओ,

आओ मियां जी छप्पर उठाओ, हम बूढे जवान बुलाओ।

डा. मन मोहन सिंह या डा. कलाम जैसे कितने व्यक्ति मिलेंगे जो राष्ट्र के सर्व शक्ति मान होते हुए भी सर्वथा निःस्पृह और आंकाक्षा रहित देश की सेवा में लगे हैं।

ओशो रजनीश–एक अनूठा व्यक्ति

○ गुरूदेव की कलम से

गतांक से आगे–

ध्यान कक्षा में

मेरे चातुर्मास स्थल के निकट तीन बत्ती एरिया में किसी सद्गृहस्थ के आवास पर आचार्य रजनीशजी की ध्यान कक्षाएं चलती थीं। आचार्य रजनीशजी के परामर्श के अनुसार में जिज्ञासावश उन ध्यान कक्षाओं में गया। वहां जाकर देखा, एक हालनुमा कमरा है, जिसमें लगभग पचीस भाई–बहिन उपस्थित थे। उनमें भी अधिकांश कॉलेज और विश्व विद्यालय की छात्र–छात्राएं थीं। ध्यान–कक्षा का संचालन भगवां वेशधारी एक सन्यासी कर रहे थे। आचार्य रजनीश द्वारा दीक्षित इन सन्यासी का नाम था श्री कृष्ण कबीर। मैं जब पहुंचा, श्री कृष्ण कबीर ध्यान अभ्यास की क्लास आरंभ करने ही वाले थे। उन दिनों इन ध्यान कक्षाओं में सक्रिय ध्यान (डायनेमिक मेडिटेशन) विधि का अभ्यास ही प्रमुखतः चलता था।

श्री कृष्ण कबीर ने ध्यान अभ्यासियों से कहा– अपने शरीर को ढीला छोड़ दें। फिर तीव्र गति से सांस भीतर लें और छोड़ें। बिना ठहरे हुए, सतत जितने जोर से सांस ले सकते हैं लें और छोड़ें। यह भस्त्रिका प्राणायाम करीब दस मिनट चलता रहा। उसके बाद उन्होंने अगला सुझाव देते हुए कहा– अब आप रोना चाहें रोएं, चिल्लाना चाहें चिल्लाएं हंसना चाहें हंसे, उछल कूद करना चाहें तो वैसे करें। इस सुझाव के साथ ही मैनें देखा–पूरे हाल कमरे में रोना, हंसना, चीखना, चिल्लाना, तरह–तरह की आवाजें निकालना, उछल्–कूद करना, एक दूसरे पर गिर पड़ना जैसी हरकतें शुरू हो गई हैं। दस मिनट के इस अभ्यास के बाद सुझाव (सजेशन) था–अब आप जोर–जोर से अपने को पूछिए, मैं कौन हूं–मैं कौन हूं। ध्यान के अंतिम चरण में अपने को पूर्णतया शिथिल छोड़ कर द्रष्टा भाव के अभ्यास का सुझाव दिया गया। इस प्रकार चालीस मिनट का यह अभ्यास सपन्न हुआ।

मैनें इस ध्यान अभ्यास को पूरी जिज्ञासा से देखा। कुछ प्रश्न मन में उठे, विशेषतः रोने–हंसने/चीखने–चिल्लाने वाले सुझाव प्रसंग के बारे में। मैं अभ्यासियों के बीच पहुंचा। एक जैन मुनि को अपने बीच देखकर उनके मन में भी कुतूहल

रहा होगा। उन सबने मुझे घेर लिया। मैनें उनके समक्ष अपनी जिज्ञासा रखते हुए कहा– ध्यान के पहले चरण में आपने तीव्र गति से श्वास लेने–छोड़ने/भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास किया।

दूसरे चरण का आरंभ होते ही आप सब एक दम रोने–हंसने/चीखने–चिल्लाने/उछल–कूद जैसी तरह–तरह की हरकतें करने लग गए। ये सब हरकतें आप अपनी मानसिक बाध्यता के तहत कर रहे थे अथवा प्रशिक्षक के निर्देश के कारण कर रहे थे? समूह में से एक साथ दो–तीन आवाजें सुनने को मिलीं, हम ऐसा अपने प्रशिक्षक के निर्देश (सजेशन) के तहत ही कर रहे थे। और इस उत्तर के साथ ही सभी खिलखिलाकर हंस पड़े। सचाई यह थी अधिकांश अभ्यासियों के चेहरों पर ध्यान के प्रति गंभीरता जैसा भाव न मुझे अभ्यास के समय लगा और न वार्तालाप के समय। इसलिए वातावरण में उपहासास्पद मनोभाव स्वाभाविक ही था।

प्रशिक्षक श्री कृष्ण कबीर मेरे पास ही खड़े थे। यह सारा प्रसंग स्पष्टता उन्हें अच्छा नहीं लग रहा था। वे बोले–अभ्यास के आरंभ में निर्देश के अनुसार ही करना होता है। फिर धीमे–धीमे वैसी मनःस्थिति स्वंय बन जाती है।

मैं इसे ही तो समझना चाहता हूं, मैंने कहा। धीमे–धीमे वैसी मनः स्थिति बनने का कारण क्या बनता है ? रोज ऐसा करते–करते भीतर में आदत बन जाने के कारण वह मनः स्थिति बनती है अथवा दबे हुए संस्कारों के विरेचन के लिए जैसे वह अन्तः स्फूर्त (स्पोटनियस) होती है। मुझे लगता है हम इस प्रकार एक आदत निर्मित करते हैं, जिसे ध्यान अभ्यास में शायद सहयोगी/उपयोगी नहीं माना जा सकता। क्योंकि ध्यान में तो भीतर–जमा संस्कारों और आदतों का विरेचन होता है। रोने/हंसने जैसी क्रियाएं भस्त्रिका प्राणायाम आदि अभ्यासों से स्वंय अंतःस्फूर्त (स्पोटनियस) हों, तब ये अवश्य वासनाओं/आदतों के विरेचन में सहयोगी बनती हैं। किंतु निर्देश के तहत होने वाली हरकतें एक दिन निश्चित ही आदत का रूप ले लेती हैं। फिर इसे ध्यान में गहरे उतरने में सहयोगी कैसे माना जा सकता है?

मेरे इस चर्चा प्रसंग से श्री कृष्ण कबीर के चेहरे पर अप्रसन्नता साफ झलक रही थी। वे नाराज स्वरों में बोले–आप यहां बहस करने आए हैं अथवा अभ्यास सीखने? मैनें कहा–जिसका अभ्यास सीखना है, उसे समझने की कोशिश कर रहा हूं । आप इसे बहस मान सकते हैं। किंतु मेरी सोच में समझ पूर्वक होने वाला अभ्यास अधिक लाभदायी होता है। वे कुछ बोले नहीं। किंतु उनके हाव–भाव

मेरे प्रति सहज नहीं थे।

आचार्य रजनीशजी ने मुझे चार दिन ध्यान कक्षा में उपस्थित होने के लिए कहा था। पर श्री कृष्ण कबीर मेरी उपस्थिति के कारण काफी असुविधा महसूस कर रहे हैं, ऐसा मुझे लगा। इसलिए मैं केवल दो बार ही वहां गया। किंतु अपने आवास पर ही मैंने उस सक्रिय ध्यान विधि (डायनेमिक मेडिटेशन) का अभ्यास अवश्य शुरू कर दिया। मन में उगे प्रश्नों को ओशों से मिलने तक स्थगित रखा।

मैनें श्री रमणीक भाई से समय निर्धारित करने के लिए कहा। किंतु एक माहतक ओशों मिलन–प्रसंग को टरकाते रहे। जबकि पूर्ण निश्चय के अनुसार चार दिन बाद ही मिलना था। एक दिन श्री रमणीक भाई ने मुझसे पूछा–ध्यान कक्षाओं में क्या कृष्ण कबीरजी के साथ आपका विवाद हो गया था ? मैनें कहा–विवाद तो बिल्कुल नहीं हुआ। जिज्ञासा वश मैंने एक दो प्रश्न पूछे थे। कृष्ण कबीरजी उसे बुरा अवश्य मान गए थे। फिर मैनें रमणीक भाई को पूरी घटना की जानकारी दी। रमणीक भाई बोले–रजनीश जी भी शायद इस प्रसंग के कारण अप्रसन्न हैं। इसीलिए वे मिलने के प्रसंग को टाल रहे हैं। यह जानकर मुझे आश्चर्य हुआ।

करीब डेढ़ माह बाद रमणीक भाई ने ओशो के साथ वार्ता समय की जानकारी दी। मैं निश्चित समय पर पहुंचा। दोपहर के दो बजे के आसपास का समय था। रजनीश जी के दो चार सन्यासी शिष्यों के अलावा उस समय आश्रम में शायद ही कोई रहा होगा। कमरे में ओशो अकेले ही थे। वार्तालाप का आरंभ करते हुए मैंने कहा–मैं ध्यान क्लासों में गया। वहां जो जाना/समझा, उसके अनुसार अपने आवास पर अभ्यास भी कर रहा हूं। ध्यान के प्रथम, तृतीय और चतुर्थ चरण का अभ्यास ठीक जंच रहा हैं, जम रहा है। किंतु दूसरे चरण का प्रयोजन जरा कम समझ में आ रहा है। ध्यान की गहराई में उतरते समय जब दबी हुई इच्छाओं/वासनाओं की परतों का विरेचन होता है, उस समय रोने हंसने जैसी क्रियाएं कभी–कभी होती हैं ऐसा कुछ विशिष्ट साधकों के जीवन से पता चलता है। किंतु यह अतःस्फूर्ति होती है, अंदर जमी हुई आदतों के विरेचन के लिए होती है। जबकि आप द्वारा निर्दिष्ट सक्रिय ध्यान के दूसरे चरण में जो कुछ सिखाया जाता है, वह तो स्वंय एक नई आदत/एक नए संस्कार का निर्माण करने वाला है। इसके पीछे आपका मुख्य प्रयोजन क्या है?

आचार्य रजनीशजी जैसे भीतर में भरे हुए बैठे थे। वे एक दम बिफर पड़े। आप लोग औरों से सीखना भी चाहते हैं और औरों से छुपाना भी चाहते हैं। आपके संघ के और भी मुनि लोग ध्यान अभ्यास सीखने के लिए मेरे पास आते रहे हैं। उनका इशारा मुनि मीठालालजी, चंदन मुनिजी, मुनि किशनलालजी की ओर था। आप भी आए हैं। किंतु किसी में स्वीकार का साहस नहीं हैं।

मैनें कहा–औरों के बारे में मैं कुछ कहना नहीं चाहूंगा। अपने बारे में मैं अवश्य कहना चाहता हूं आपसे यदि मुझे कुछ सीखने को मिलता है, तो उसे स्वीकारने में मुझे कोई संकोच नहीं होगा। बल्कि आप जहां भी चाहेंगे, पूरी कृतज्ञतापूर्वक वहां बताने में मुझे खुशी होगी। किंतु वैसा कुछ ध्यान प्रयोग सीखने को मिलना भी चाहिए।

रजनीशजी के मन में शायद कुछ और था। इसलिए मेरे कथन से संतोष होने का प्रश्न ही नहीं था। उन्होंने अपनी बात को स्पष्ट करते हुए कहा–आप स्वामी योग चिन्मय को जानते हैं। यह व्यक्ति पहले महर्षि महेश योगी के मिशन के साथ प्रमुखता से जुड़ा हुआ था। मेरे पास आया, मेरे प्रवचनों को सुना। ध्यान शिविर में भाग लिया। उसको लगा जो उसे कही नहीं मिला,वह यहां मिला। उसने सब शिविरार्थियों के बीच इसे स्वीकारते हुए मेरे से सन्यास दीक्षा ले ली। क्या आप में है इतना साहस? रजनीशजी के वक्तत्व का आशय मेरे सामने अब स्पष्ट हुआ। उनकी ओर से ऐसा चुनौती भरा प्रश्न आएगा, इसकी मुझे कल्पना नहीं थी। फिर भी जो सामने था, वह स्पष्ट था। मैंने कहा–आप जिस स्वीकार के साहस की बात कर रहे हैं मेरी सोच में वह साहस न किसी के कहने से आता है और न किसी के रोकने से रूकता है। कोई भी घटना या विचार जब भीतर तक छू जाता है, अन्तः चेतना के मर्म पर चोट करता है, तब वह व्यक्ति सारी दुनियां को दरकिनार रखकर उसे पाने के लिए स्वंय कृतसंकल्प हो जाता है। मर्म पर वह चोट जब लौकिक धरातल पर होती है तब कोई हीर–रांझा/सोहनी–महिवाल प्रकट होता है। जब वह चोट अलौकिक धरातल पर होती है तब कोई मीरा कृष्ण/चंदन बाला महावीर प्रकट होते हैं। और वह चोट इतनी गहरी होती है कि संसार की कोई शक्ति/कोई प्रभोलन/कोई सत्ता कोई अपयश और बदनामी उस व्यक्ति को अपने निर्णय से विचलित नहीं कर सकते। इसलिए मैंने कहा, वह साहस किसी के रोके नहीं रूकता है। अगर वह चोट नहीं लगी है जो हजार सौगंधों से भी वह साहस प्रकट होने वाला नहीं है। आपने पूछा है, क्या मेरे में स्वामी चिन्मय जैसा साहस है ? इसमें मेरा इतना ही

कहना है जिस किसी चोट ने उन्हें इस निर्णय का साहस दिया है, अगर मेरे भीतर भी वैसा घटित होता है, तो वैसा साहस मेरे भीतर से भी अवश्य प्रकट होगा, इतना मैं जानता हूं। पर सब कुछ आपकी चोट पर निर्भर करेगा। जिस चोट के कारण मीराबाई ने राजमहलों का त्याग कर दिया, जहर का प्याला, हंसते–हंसते पी लिया, सारी बदनामियां अपने पर ओढ़ लीं, वहां मेरे सामने तो ऐसा कुछ खोने या ओढ़ने जैसा है भी नहीं। इसलिए बहुत सोचने वाली बात भी नहीं है।

बात सोचने वाली है, वे एक दम बोले। आप साध्वी चंदनाजी को लें। मेरे पास आने का पूरा मन था उनका। किंतु गुरूणी के दबाव के सामने वे झुक गई। निर्णय लेने का साहस नहीं जुटा पाई।

मैं नहीं मानता कि उनका पूरा मन आपके पास आने का था, मैंने बात को बीच में काटते हुए कहा। अगर निर्णय में संपूर्णता रही होती तो वे निश्चित ही आपके पास आ जातीं। किंतु उस संकल्प में अपूर्णता थी। उनके मन के किसी न किसी कोने में गुरूणीजी भी थी। गुरूणजी ने उसी बिंदु पर चोट की और वे आप तक आने के निर्णय को कार्यरूप में परिणत नहीं कर सकीं। निर्णय की समग्रता में आदमी टूट तो सकता है पर झुक नहीं सकता, इसे आप भी मानेंगे। अगर कोई झुकता है, इसका सीधा सा अर्थ है कि अभी निर्णय अधूरा है। उस अधूरेपन का लाभ समाज, परिवार, गुरूणीजी कोई भी उठा सकता है। उस निर्णय या संकल्प में संपूर्णता उस चोट पर निर्भर करती , जो किसी विचार या घटना का परिणाम होती है। संत दादूजी का एक वाक्य घोड़े पर चढ़े दूल्हा रज्जबजी की पूरी विचार दिशा को ही मोड़ देता है, यह किसका परिणाम है? मेरा आशय उसी चोट से है, जहां स्वामी योग चिन्मय अथवा मुनि रूपचन्द्र महत्वपूर्ण नहीं है। महत्वपूर्ण मर्म पर लगने वाली चोट है। अगर मूर्तिकार के हाथों में वह कला दक्षता है तो पत्थर में से मूर्ति के प्रकट होने में कोई आशंका नहीं होनी चाहिए।

जो मैं कह रहा था, उसे ओशो खूब समझ रहे थे। जो ओशों कह रहे थे, उसे मैं भी समझ रहा था। अपनी–अपनी जगह दोनों सही थे। बहस को ज्यादा अवकाश था भी नहीं। इसलिए अब हम उस प्रश्न पर आ गए, जिसे मैंने सक्रिय ध्यान विधि के संदर्भ में उठाया था।

आचार्य रजनीशजी ने कहा–यह सही है ध्यान अभ्यास में रोने हंसने/चिल्लाने,उछल कूद करने जैसी हरकतों का महत्व दबी हुई वासनाओं और जमे हुए संस्कारों के विरेचन में ही है। यह भी सही है वे ध्यान या भक्ति की गहराई में स्वंय स्फूर्ति होती है। उनका प्रयोजन भी तभी सार्थक होता है।

किंतु मैंने अपनी सक्रिय ध्यान विधि में इन क्रियाओं के साथ जो आभ्यास या प्रयत्न जोड़ा है, उसके पीछे एक विशेष दृष्टि है। हर युग का अपना मनोविज्ञान होता है। उसे समझना भी बहुत जरूरी होता है। तनाव बहुल आज के जीवन में हंसना तो आदमी वैसे भी भूलता जा रहा है। वह रो भी नहीं सकता, क्योंकि रोना सामाजिक शिष्टता के खिलाफ है। इसका परिणाम यह है आज पागलपन का औसत बढ़ता जा रहा है। समझदारी के नाम पर आदमी पागलपन ओढ़ रहा है। उस पागलपन को धो–पौंछने के लिए रोना हंसना जैसी क्रियाएं बहुत जरूरी हैं। भीतरी वासनाओं को धोने की बात बाद में है। आदमी जरा रो हंसकर/मन मर्जी से उछल कूद करके मन के तनाव से मुक्त हो जाए, मेरी यह कोशिश है। वैसे सक्रिय ध्यान की दिशा में पहला कदम है। हर ध्यान पद्धति का पहला सूत्र है–शरीर और मन को पूर्ण शिथिल छोड़ना। किंतु आज का आदमी पूण शिथिलता की समझ भी खो बैठा है। इसलिए ध्यान के प्रथम तीन चरणों में उसको तनाव की पराकाष्ठा तक ले जाता हूं। ताकि वह चौथे चरण में स्वंय शिथिल हो पड़ जाए, जिससे वह ध्यान की गहराई में उतर सके।

लेकिन उस ध्यान कक्षा में उपस्थित अभ्यासियों के चेहरे पर ध्यान के प्रति गंभीरता जैसा मैंने कुछ नहीं देखा, मैंने प्रश्न की भाषा में कहा।

मैं धर्म या ध्यान के नाम पर खड़ी की गई सारी गंभीरताओं को तोड़ना चाहता हूं, आचार्य रजनीश बोले। धर्म साधना तो हंसता हुआ फूल है किंतु हमारी परंपराओं ने वैराग्य के नाम पर उसे एक दीन हीन मुरझाया स्वरूप प्रदान कर दिया है। इसलिए हर सन्यासी का चेहरा निस्तेज, मलिन और दीन है। धर्म से जुड़े चेहरों पर मुस्कान नहीं है। ध्यान के नाम पर मुर्दापन सिखाया जा रहा है। मेरी अवधारणा का सन्यासी हंसता–खिलता फूल होगा। मेरी अवधारणा का ध्यान पावों में घुंघरू पहने नृत्य होगा। वैराग्य और सन्यास के नाम पर मलिनता, दीनता और मुर्दा वर्जनाओं को मेरे सन्यास और ध्यान में कोई स्थान नहीं होगा।

समय काफी हो गया था। अपनी चर्या के तहत मुझे अपने आवास पर पहुंचना था। आचार्य रजनीशजी को अपनी निश्चित मिलन वार्ताओं में लगना था। ओशो ने विदा देते हुए कहा– आपको जब भी सुविधा हो, आएं। अब पूर्ण समय निर्धारण की औपचारिकता की कोई आवश्यकता नहीं है। इस बार अत्यंत सहज वातावरण में मैंने वहां विदा ली। **(कमशः)**

विधवा का भविष्य

◆ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुला श्री ◆

कल्पना कपिल की इंतजार में बैठी हुई सोच रही है। क्या बात हुई। रात के एक बज गए। कभी दस से ऊपर बजे ही नहीं थे। फिर अगर लेट होते तो फोन पर सूचना दे देते थे। लेकिन बिना सूचना के रात के एक बजे तक कपिल का घर से बाहर रहना असम्भव था।

आफिस से फोन करके पता करूं या मम्मी पापा से बोल दूं ?

आफिस तो सात बजे ही बंद हो गया होगा। मम्मी पापा बुरा तो नहीं मान जाएंगे कि आजकल की लड़कियों को बिल्कुल भी शर्म नहीं आती। थोड़ी देर के लिए पति इधर–उधर हो जाता है तो सारा शहर सिर पर उठा लेती हैं।

किंतु धैर्य भी कब तक रखूं? रात के दो बज रहे हैं। दांई आंख भी फड़क–फड़क कर रही है। इधर घर के चारों और कुत्ते बिल्ली बड़ी डरावनी आवाज में रो रहे हैं।

मम्मी हर रोज ग्यारह बजे नौकर के हाथ मेरा और कपिल का दूध भेजती है। वह भी तो नहीं आया आज। आखिर माजरा क्या है ? जरा पता तो लगाऊं।

कल्पना ज्यों ही नीचे जाने के लिए पलंग से उठी की दीवार की टक्कर से हाथ की चूड़िया टूट गई। कांच की चूड़िया हाथ में घूसने से हाथ खून से लथपथ हो गया। हाथ की पीड़ा की परवाह किए बिना वह कपिल का पता करने नीचे उतरी।

इधर कल्पना का नीचे उतरना, उधर कपिल की लाश का आंगन में पसारना हाय राम! यह क्या हुआ ? यह कहते–कहते कल्पना मूर्छित होकर गिर पड़ी। कब कपिल का दाह संस्कार हुआ, कब कल्पना को पीहर लाया गया, उसको कुछ पता नहीं।

उसकी मुर्च्छा तब टूटी जब कपिल की मृत्यृ के तीन महीने बाद उसने अंकुर को जन्म दिया। यद्यपि कल्पना को अंकुर के जन्म के साथ ही होश आ गया लेकिन स्मृति अभी भी लुप्त थी। उसकी बे–सिर–पैर की बातों से ऐसा प्रतीत हो रहा था कि पता नहीं वह कभी सामान्य होगी भी या नहीं।

धीरे–धीरे समय के साथ उसका दुःख कुछ हल्का हुआ और स्मृति भी लौटने लगी। स्मृति के साथ–साथ एक बार फिर वह दृश्य उसकी आंखों के सामने आ गया, जब कपिल की खून से लथपथ लाश को लाकर आंगन में पसारा गया था।

लेकिन अब वह उस आघात पर अपने विवेक का अंकुश लगा चुकी थी। अब उसके सामने एक ही लक्ष्य था कि अंकुर का भविष्य किस तरह बने।

कल्पना की मां ने अपनी बेटी की खुशी के लिए अपना सब कुछ–न्यौछावर कर दिया। बेटी को दामाद की याद नहीं आए, इसीलिए उसने कल्पना को ससुराल की देहरी तक नहीं देखने दी। बस अपने पास की रखा। चाहे जितना खर्च करे कोई प्रतिबंध नहीं।

अंकुर के लिए आया का प्रबंध कर दिया। वैसे नानी मां भी अंकुर को अपने आंचल से दूर नहीं करती। क्योंकि वह जानती थी कि मेरी बेटी की आशाओं का दीपक एक मात्र यही है।

बेटी भी सोचती थी कि चलो अभी मां–बाबू जी के प्यार में दिन निकल जाएंगे। फिर भैया–भाभी के साहचर्य से समय पास हो जाएगा। और इतने में अंकुर होश संभाल लेगा।

लेकिन नियति को कुछ और ही मंजूर था। भैया–भाभी दूर हुए सो हुए मां–बाबूजी से भी कल्पना का तनाव रहने लगा। जिस मां ने बेटी की खातिर बेटे–बहू से भी संघर्ष मोल लिया वही मां आज बेटी से बात–बात पर टकरा रही है। कभी अंकुर को लेकर नोक–झोंक हो जाती है, कभी सहेलियों को लेकर मां की चिक–चिक सुननी पड़ती है।

आखिर बेटी इस निष्कर्ष पर पहुंची कि रिश्तों में मधुरता रखने के लिए एक दूरी जरूरी होती है। जो बेटी ससुराल चली जाती है वह मां को बेटे से बढ़कर प्यारी लगती है और जो बेटी पीहर में रहने लग जाती है वह कौवे से भी बढ़कर खारी लगती है। यह सोचकर कल्पना मां से अलग होना चाहती थी, लेकिन लोकापवाद से डरकर घुट घुटकर उसने जीवन व्यतीत कर लिया पर अलग नहीं हुई।

दुनियां की नजर में कल्पना को धनवान मां–बाप का सहारा मिला, किंतु कल्पना भीतर ही भीतर एक घुटन और अशांति भरा जीवन जीने के लिए मजबूर हो गई। मम्मी और नानी मां के तनाव के बीच अंकुर की प्रतिभा भी कुन्ठाओं के भार से दबकर विकसित नहीं हो सकी।

सौंदर्य पवित्रता में रहता है और गुणों में चमकता है

○ ***शिवानंद***

गीतिका

साध्वी मंजु श्री जी

भगवान धरा पर आ ओ रे, सज्ज्योति जलाओ रे
करूणा का श्रोत वहां ओ रे, सन्मार्ग दिखा ओ रे

चिंता की यह अग्नि हरदम, शक्ति पुंज जलाती
विपदाएं बिजली सम कड़के, धड़कन बढ़ती जाती
मन में प्रभु धैर्य बंधा ओ रे।

इच्छाओं के अमित गगन में, मन यह पंछी मुडता
काम क्रोध मद मोह सताए सदा शिखर पर उढ़ता
इन सब से मुक्ति दिला ओ रे।

जीवन के हर कटु घुमाव में, सतत सफलता पाऊं
प्रबल पवन के झोंको में मैं, मंगल गीत सुनाऊं
समता का पाठ पढ़ाओ रे।

अंतर की आंखे खुल जाए, यह वरदान मैं चाहू
स्वस्वभाव में रमण करूं मैं परमानंद पद पाऊं
मंजू पावन बन जाओ।

ज्ञान, भावना और कर्म-तीनों अपने आपको श्रेष्ठ बताया करते थे, इसीलिए उनका अक्सर आपस में झगड़ा हो जाता था। एक बार निपटारे के लिए तीनों ब्रह्म जी के पास गए। ब्रह्म जी ने कहा, 'इसके लिए तो परीक्षा होगी। ऐसा करो कि जो आकाश को छू लेगा, वही सबसे श्रेष्ठ माना जाएगा। ज्ञान सूर्य तक पहुंचा, आगे उसकी गति न थी। भावना ने छलांग लगाई तो आकाश के दूसरे छोर तक पहुंच गई पर वहां से नीचे नहीं उतर पाई, वहीं लटकी रह गई। कर्म ने सीढ़ियां बनानी शुरू की, पर दोपहर तक ही थक गया। तब ब्रह्म जी ने तीनों को बुलाकर समझाया क्या तुम सबने अपनी-अपनी सीमाएं देख लीं। तुम्हारी पूर्णता साथ-साथ रहने में ही है, अकेले तुम तीनों ही अधुरे हो। इसी तरह किसी भी मनुष्य में इन तीनों में से किसी एक की भी कमी या अधिकाता होने पर वह व्यक्ति के उत्थान या पतन का कारण बन जाता है।

○ ***गरिमा***

मनोकायिक व्याधियों में योग उपचार

डा. दीनानाथ राय

आज के वैज्ञानिक युग को चिंता का युग कहा गया है। आज समाज के अधिकांश व्यक्ति मानसिक तनाव और दबाव से गुजर रहे है। दबाव पर स्थायी तनाव के कारण मनोकायिक बीमारियां बढ़ती जा रही हैं।

मनोकायिक से तात्पर्य

मनोकायिक व्याधियों के समूह में ऐसी शारीरिक व्याधियों को सम्मिलित किया जाता है, जिसकी उत्पति में मानसिक कारणों का एक विशिष्ठ योगदान होता है। इन व्याधियों में रोगी में व्याप्त दीर्घकालीन तनाव, अर्न्तद्वन्द और चिंता की अभिव्यक्ति शारीरिक लक्षण के रूप में प्रकट होती है। इसका मूल कारण मन के विकार होते है, परन्तु लक्षणों से यह शारीरिक रोग जान पड़ते हैं। यह रोग दीर्घकालीन तनाव और अर्न्तद्वन्द का ही दुष्परिणाम है। तात्पर्य यह है कि यदि कोई व्यक्ति लंबे समय तक तनाव और चिंता से ग्रसित रहेगा तो भविष्य में उसमें मनोकायिक व्याधियां उत्पन्न होने की संभावना अधिक है। इस रोग को अंग्रेजी में 'साइकोसोमेटिक' कहते है। यह दो शब्द 'साइको' और सोमेटिक से मिलकर बना है, अर्थात् इस बीमारी का संबंध व्यक्ति के मन और शरीर दोनों से है। मनोकायिक व्याधि का कारण मन होता है, लेकिन इसकी अभिव्यक्ति शारीरिक लक्षण के रूप में प्रकट होती है, जैसे मधुमेह , हृदयरोग, दमा, रक्तचाप, चर्मरोग, पेप्टिक अल्सर आदि।

मन और शरीर का बहुत गहरा संबंध है। मनुष्य की भावनाओं और विचार उसके शरीर पर हर समय प्रभाव डालते रहते हैं और इसी भांति शारीरिक क्रियाएं व्यक्ति की भावनाओं और विचारों को प्रभावित करती रहती है। संवेगात्मक स्थिती में व्यक्ति की भाव क्रिया, रक्तप्रवाह, श्वासक्रिया तथा अन्तः दैहिक प्रक्रियाएं प्रभावित होती हैं। तीव्र भय की स्थिति में व्यक्ति पीला पड़ जाता है, मुख सूख जाता है, भूख समाप्त हो जाती है, पाचन क्रिया मंद हो जाती है और उसमें मूत्र तथा मल त्याग की इच्छा भी उत्पन्न हो सकती है। प्रायः उसके हाथ तथा पैर ठंडे पड़ जाते हैं और उसके हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। इसी तरह अन्य संवेगों में तीव्र शारीरिक परिवर्तन उपस्थि होते हैं। सामान्य व्यक्ति में विभिन्न संवेग थोड़े समय के लिए उपस्थित होते हैं, यदि संवेगात्मक तनाव दीर्घकालीन और तीव्र होते हैं,तो व्यक्ति में मनोकायिक व्याधियां उत्पन्न होती हैं।

मनोकायिक विकार के मूल में संवेगात्मक गड़बड़ी के साथ अन्तर्द्वन्द भी उपस्थित होता है। आधुनिक तनाव के युग में मनोकायिक व्याधियां अधिक धटित होती हैं।

प्रसिद्ध मनोरोग विशेषज्ञ कोलमैन का मत है कि प्रत्येक दो रोगियों में से कम से कम एक रोगी के शारीरिक कष्टों का कारण संवेगात्मक दबाव होता है। एक आकड़े के अनुसार अमेरिका में अनुमानतः 80 लाख व्यक्ति पेप्टिक अल्सर, 150 लाख जोड़ों की सूजन अथवा गठिया तथा लगभग सवा करोड़ व्यक्ति आधे सिर के दर्द (माइग्रेन) से पीड़ित हैं। यद्यपि मनोकायिक व्याधियां युवावस्था अथवा प्रौढ़ावस्था में अधिक घटित होती है। यह महिलाओं में अधिक देखने को मिलती है।

रोग के लक्षण और प्रकार

इस रोग में सर्वप्रथम कोई भी शारीरिक लक्षण जैसे दर्द, वमन, डायरिया अथवा सांस लेने में कठिनाई आदि से शुरू होते हैं। पर तनाव के कारण, उसमें विकार उत्पन्न हुआ है तो वह इस सुझाव को मानने के लिए कभी भी तैयार नहीं होता तथा चिकित्सक को ही बदल देता है।

1.**त्वचा संबंधी रोग**

इसके अन्तर्गत त्वचा संबंधी दीर्घकालीन रोग जैसे दाद, खाज, एक्जिम, मुहांसो एवं पित्ती के रोगी पाये जाते हैं। इन रोगों के कारण व्यक्ति में कई तीव्र संवेगात्मक तनाव होता है। मनोकायिक त्वचा वाले रोगियों में विरोध की भावना अधिक होती है।

2.**मांसपेशीय संबंधी रोग**

इसके अन्तर्गत पीठ में दर्द, मांसपेशियों में ऐंठन, सिरदर्द, मनोजन्य वात रोग, गठिया आदि सम्मिलित हैं। इन कष्टों का कारण संवेगात्मक दबाव निहित होता है।

3.**श्वसन संबंधी रोग**

इसके अन्तर्गत सांस का अधिक चलना सांस लेने में दिक्कत, सांस उखड़ना होता है। यदि सांस विकार दीर्घकालीन होगा, तो दमा का रूप ले सकता है।

4.**हृदय एवं रूधिर संचार संबंधी रोग**

इसके अन्तर्गत हृदयगति का एकाएक बढ़ जाना, रक्तचाप का बढ़ना तथा आधे सिर का दर्द आदि कष्ट उत्पन्न हो जाते हैं।

5. **गैस्ट्रो–इन्टेस्टाईनल संबंधी रोग**

इसमें आंतों में घाव हो जाते हैं, जिसे पेप्टिक अल्सर कहते हैं। यह विकार भी अत्यन्त तीव्र संवेगात्मक दबाव के कारण उत्पन्न होता है। पेप्टिक अल्सर हाईड्रोक्लोरिक एसिड तथा पेप्सिन के अधिकता का परिणाम है। यह रोगी अपने जठर में जलन एवं कुतरन की सी दर्द का अनुभव करता है। नाश्ता या हल्का भोजन करने पर प्रायः दर्द समाप्त हो जाता है। अक्सर यह रात को होता है। इस वर्ग के रोगियों में जठर शोथ कोटाइटिस, कब्ज, गैस बनना, हृदय में जलन तथा भूख की कमी आदि लक्षण उत्पन्न होते हैं। इस सब रोगों में विशेष बात यह होती है कि इनके लक्षण शरीर में स्पष्ट दिखते हैं, लेकिन इसका कारण संवेगात्मक तनाव व दबाब ही होता है।

6.**जननेंद्रिय व मूत्र संबंधी रोग**

इसके अन्तर्गत महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी विकार, पीड़ा युक्त मूत्रक्रिया तथा पुरूषों में नामर्दी, वीर्य स्खलन, शीघ्रपतन तथा उत्तेजना की कमी आदि होते हैं।

7.**अन्तः स्त्रावी संबंधी रोग**

इसके अन्तर्गत थाइरॉयड ग्रंथि की वृद्धि तथा ग्रंथिजनित असन्तुलन के विकार संबंधी रोग सम्मिलित हैं जिसे–हाइपरथायरोडिजम इत्यादि जिनमें संवेगात्मक कारण प्रधान होते हैं।

8.**स्नायु–मंडल जनित रोग**

शरीर में थकान के साथ ताकत की कमी, मांसपेशियों में ऐंठन व दर्द, हताशा, चिंता, आलस्य संबंधी विकार इसके अन्तर्गत आते हैं।

9.**रूधिर एवं लिम्फ संबंधी रोग**

इसके अन्तर्गत रूधिर तथा लिम्फ संबंधी, वे सभी विकार सम्मिलित हैं, जो संवेगात्मक तनाव के कारण उत्पन्न होता है।

मनोकायिक व्याधियों में अधिकांश लक्षण यकायक उत्पन्न होते हैं और फिर धीरे–धीरे घट जाते हैं अथा गायब हो जाते हैं। इन लक्षणों के प्रकट होने तथा समाप्त होने का संबंध व्यक्ति के तनाव की मात्रा पर निर्भर होता है। यदि तनाव जल्दी समाप्त हो जाये तो मनोकायिक व्याधियों के लक्षण भी शीघ्र समाप्त हो जाते हैं।

मनोकायिक व्याधियों का मूल कारण संवेगात्मक तनाव को माना गया है। यदि किसी व्यक्ति की स्थिति लंबे समय तक बनी रहे या उसकी बार–बार पुनरा–

वृत्ति होती है तो, तनाव मनोकायिक व्याधियों को जन्म दे सकता है। उदाहरण के लिए रक्तचाप लगातार उच्च बना रहे और रक्त वाहिनियों की संकुचित स्थिति लगातार बनी रहे तो दिल का दौरा या रक्ताघात ब्रेन हेमरेज हो सकता है। यदि आमाशय आदि पाचन अवयवों को मिलने वाली रक्त की मात्रा लगातार लंबे समय तक क्षीण रहे तो पेट की बीमारी जैसे गैस्ट्रिक ट्रबल, अपच, कब्ज, पेप्टिक अल्सर आदि विकार हो सकते है। इसी तरह यदि श्वास की गति लंबे समय तक लगातार तेज बनी रहे, तो दमा का रूप ले सकती है। मांसपेशियों के लंबे समय तक लगातार तनाव से सिर, पीठ, गर्दन और कमर में दर्द और जकड़न पैदा हो सकती हैं। इसका कारण मन में स्थित तनाव होता है। तनाव से ग्रस्त व्यक्ति में घबराहट , बेचैनी, भय, त्रास, आशंका आदि के लक्षण पाये जाते हैं–व्यक्ति को लगता है जैसे कुछ अप्रत्याशित होने वाला है। इनमें दुःश्चिंता बनी रहती है, चेहरे की मांसपेशियों में, इसकी चलने और गतियों में जल्दबाजी झलकती है। व्यक्ति स्थिर नहीं रह सकता है, इसमें चित्त की चंचलता बढ़ी रहती है। इसके मन में ऋणात्मक विचार बराबर आते रहते हैं। व्यक्ति शरीर और मन दोनों से थका–थका अनुभव करता है वह अपने कार्य में कभी ताजगी का अनुभव नहीं करता है। यहां तक कि विश्राम कर लेने या सोकर जागने के बाद भी, वह मन को किसी वस्तु पर एकाग्र नहीं कर सकता। वह सिर में भारीपन या चारों ओर से जकड़ा हुआ अनुभव करता है। उसके सिर, कंधों, गर्दन और पीठ में लगातार दर्द बना रहता है। ऐसे लक्षणों से ग्रसित व्यक्ति को मनोकायिक व्याधियों से ग्रसित कहा जाता है।

कारण–

महर्षि चरक के अनुसार–'**प्रज्ञापराधो हि मूलं रोगाणाम्।**' मनोकायिक व्याधियों का मुख्य कारण प्रज्ञापराध को माना गया है। चरक के अनुसार–प्रज्ञा पराध ही समस्त रोगों का कारण है। **ईर्ष्या शोक भय क्रोध मान द्वेषादयश्च ये।**

मनोविकारास्तेऽव्युक्ताः सर्वे प्रज्ञापराधजाः।।

अर्थात् जो भी मन में विकार हैं, वे सब के सब प्रज्ञापराध से ही उत्पन्न होते हैं। अतएव मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्रज्ञापराधों से बचना पहला कर्त्तव्य है। प्रज्ञापराध का कारण मन के दोष, रजस और तमस हैं। इनके कारण बुद्धि आवृत्त रहकर लुप्त हो जाती है। मन चंचल बना रहता है और अपनी तीव्र गति के कारण मनमानी चलाता है जिससे मनुष्य का हित के स्थान पर अहित हो जाता हैं। (क्रमशः)

'अवसर' का महत्व

प्रत्येक व्यक्ति से उपेक्षित, गरीबी में पैदा हुआ, अभावों में पला, मित्रों रहित एक मनुष्य था। शिक्षा प्राप्त करने का कोई अवसर नहीं मिल सका। उसकी उन्नति के मार्ग में निरंतर बाधाएं ही बाधाएं थीं, परन्तु उसका निश्चय दृढ़, संकल्प अटूट बना था और उसने संसार को दिखला दिया कि दृढ़ निश्चयी आत्मा में कितना बल होता है। उसने यह सिद्ध कर दिया कि कार्य की सफलता महान् पुरूषों के ही अन्तः करण में होती है, उपकरणों या साधनों में नहीं है।

वह व्यक्ति जॉन ए. जॉनसन, जिसने मिनेसोटा का गवर्नर बनने के बाद कहा था–'मैं जिस कस्बे में पैदा हुआ था, उसी में मैंने सर्वोत्तम उन्नति करने का दृढ़ निश्चय कर लिया था। अपनी दशा बदलने का और लोगों की दशा सुधारने का, उसी दृढ़ निश्चय के बलबूते पर मुझे अपने उद्देश्य में यह सफलता मिली है।''

मिनेसोटा में शायद सहस्त्रों नवयुवक तथा नवयुवतियां मौजूद थे, जो यही शिकायते करते रहे कि उन्हें उन्नति का कोई अवसर नहीं मिला है, इस कारण जीवन में प्रगति नहीं कर सके, पर किसी प्रकार का कोई सरल अवसर न होने पर जॉन ए. जॉनसन ने अपना मार्ग स्वयं बना लिया था। सफलता अवसर में नहीं, व्यक्ति में बनी होती है।

एक व्यक्ति की मां लोगों के कपड़े धोती थी और आठ वर्ष की अवस्था में ही उसने मां से लोगों की सेवा का काम छुड़ा दिया गांव के स्टोर में वह दिन–भर नौकरी करता था और सायंकाल एक स्थानीय प्रेस में चिट्ठियां और प्रूफ लाने–ले जाने का काम करता था। हर प्रकार का त्याग और बलिदान कर उसने मां को दूसरों की सेवा से अन्तत मुक्त कराया। वह भी तेरह वर्ष की उम्र में। अपने पांच भाई–बहनों के भोजन, वस्त्र तथा शिक्षा का भार उसने अपने ही कंधों पर उठाया। उसके जीवन–चरित्र में ये सभी विवरण अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। अभावों में उसे घोर संघर्ष करना पड़ता था, पर उसने साहस तथा आत्मनिर्भरता से कभी मुंह नहीं मोड़ा। हिम्मत हारना वह जानता न था। कठिनाइयों के बीच अपने जीवन को ऊंचा उठाने का अवसर आया। फिर भला बाधाओं से उसे क्या भय हो सकता था ?

उसने सोच लिया था–''मैं अपनी पथ–बाधाओं की अपेक्षा शक्तिशाली हूं।

शीतकाल में जब हिमपात होता था और कपड़ों की कमी की वजह से वह ठिठुरता–कांपता ड्यूटी पर जाता और परिवार का बोझ उसके कोमल कंधों को

दबा रहा होता है, तब भी वह क्षण–मात्र के लिए विचलित न हुआ था ? वह आग ही आगे बढ़ता चला गया। उसका दृढ़ निश्चय ही उसे आगे बढ़ने को प्रोत्साहित करता रहा था। उसने अवसर की प्रतीक्षा कभी नहीं की।

प्रायः कुछ लोग ऐसी ही मिट्टी के बने होते हैं कि वे हारना नहीं, बल्कि जीत का जश्न मनाया करते हैं। ऊंघते नहीं, उबासियां नहीं लिया करते, आगे ही आगे बढ़ते हैं। किसी की सहायता की प्रतीक्षा नहीं करते। अपनी सहायता आप करते हैं। किसी अवसर की प्रतीक्षा नहीं। वह स्वंय अवसर का निर्माण करते हैं।

जो अवसर न मिलने की शिकायत करते हैं, वास्तव में वह अपनी दुर्बलता को स्वीकार करते हैं। अपनी अकुशलता का ही ढिंढोरा पीटते हैं। प्रकट करते हैं कि परिस्थितियों का मुकाबला करने की उनकी सामर्थ्य ही नहीं है। बतलाते हैं कि उन बाधाओं से अधिक बलवान नहीं हैं, जो उनके रास्ते में आती हैं। जो असफल हो जाते हैं, उनके पास यही बहाना होता है कि हमें चांस ही नहीं मिला है। असफल लोगों से आप भेट कर देखें, उनमें से अधिकांश का यही जबाव होगा कि उन्हें दूसरों की तरह कोई अवसर नहीं मिला, कि उनकी सहायता करने वाला कोई न था, उनका उत्साह ही किसी ने नहीं बढ़ाया। ऐसे असफल व्यक्ति आपको बतलाएंगे कि अच्छे–अच्छे सभी पदों पर नियुक्तियां की जा चुकी हैं, प्रत्येक व्यवसाय और धंधे में लोगों का जमघट लगा है, उनके लिए पांव रखने की भी जगह नहीं है। उनके लिए किसी क्षेत्र में कोई अवसर नहीं है। सभी अवसर समाप्त हैं, सभी अवसर उनके हाथ में आने से पहले ही अन्य व्यक्तियों के हाथों में जा चुके हैं।

जब सिकन्दर एक शहर जीत चुका तो उससे किसी ने पूछा–'यदि अवसर मिला तो क्या आप अगला शहर भी जीतेंगे ?'' सिंकदर तमतमाकर बोला–'अवसर? अवसर! अवसर क्या होता है? मैं स्वंय अवसर का निर्माण करता हूं उनकी मांग हर समय और हर जगह होती है। अवसर की प्रतीक्षा में समय खोना गलत बात है। धीरे–धीरे यह आदत बन जाती है। अवसर की प्रतीक्षा करते रहने से कठोर मांग हर समय और हर जगह होती है। अवसर की प्रतीक्षा करते रहने से कठोर कार्य के लिए शक्ति तथा इच्छा भी नष्ट हो जाती है। जो कुछ नहीं कर रहे, उन्हें अवसर कभी नहीं मिलता। जो अवसर के लिए दूर–दूर देखते रहते हैं, व्यर्थ समय खो रहे हैं। महान् कार्यकर्ता काम करने का शौकीन, हर समय चौकस रहता है। वह काम करता–करता सतर्कता से समय की गतिविधि को परखता है। उसी को अवसर दिखाई पड़ता है। (क्रमशः)

○ *स्वेट मार्डन*

मासिक राशि भविष्यफल–ःमार्च 2006

डा. एन.पी. मित्तल, पलवल

मेष–मेष राशि के जातकों के लिये व्यापार–व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर शुभ फल दायक ही कहा जायेगा। आमदनी के अच्छे अवसर आयेंगे। छोटी बड़ी यात्राएं होगी जिनसे लाभ होगा। सरकारी कर्मचारियों के लिये भी यह माह सम्मान सूचक है। परिवार जनों में मन मुटाव संभव है। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। दाम्पत्य जीवन थोड़ी नोंक झोंक के चलते समान्य रहेगा।

वृष–वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार–व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आर्थिक लाभ देने वाला है। आय अधिक तथा व्यय कम रहेगा। यदि कोई संकट का समय आया भी, तो मित्र मददगार रहेंगे। मानसिक संतोष बना रहेगा। राजनितिज्ञों के लिये भी यह माह अच्छा साबित होगा। कई नई जानकारियां मिलेगी। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

मिथुन–मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार–व्यवसाय की दृष्टि से यह माह उतार चढ़ाव लिये हुए होगा। कभी मानसिक रूप से सन्तुष्टि मिलेगी तो कभी झटका लगेगा। शत्रु सिर उठाएंगे पर आप उन पर काबू पा लेंगे। विद्यार्थियों को सफलता के लिये विशेष परिश्रम अनिवार्य रहेगा। इस राशि के जातकों के भूमि भवन संबंधी चले आ रहे प्रसंग निर्णायक दौर में पहुंच जाएगे। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बनाए रखना ही हितकर होगा।

कर्क–कर्क राशि के लिये व्यापार–व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का तृतीय सप्ताह अशुभ फल दायक है। बाकी समय या तो शुभ फल दायक है अथवा सामान्य है। इस समय मानसिक स्थिरता बनी रहेगी। परिवार जनों में सामन्जस्य बना रहेगा। मित्रों से सहायता मिलेगी। कुछ बड़े तथा राजनीतिक लोगों से मुलाकात होगी। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा सामान्यतः बनी रहेगी। कुछ जातकों को विशिष्ट सम्मान की प्राप्ति भी हो सकती है।

सिंह–सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार–व्यवसाय की दृष्टि से यह माह चुनौतियों का सामना करते हुए परिश्रम साध्य लाभ देने वाला है। कुछ अड़चनें आयेंगी जो आपकी मानसिक क्षमताओं के कारण दूर हो जाएंगी। इस माह इन जातकों का व्यय भी मित्रों तथा सुख साधनों पर अधिक होगा। मेहमानों का भी

आना जाना लगा रहेगा। दाम्पत्य जीवन में सरसता बनाए रखना अनिवार्य होगा।

कन्या—कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार—व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर आर्थिक लाभ देने वाला है। पूर्ण परिश्रम व लग्न से किये हुए कार्य का प्रतिफल आशा के अनुरूप भी मिल सकता है। संतान संबंधी समस्या सुलझ जायेगी। परिवार जनों में सामन्जस्य बना रहेगा। शत्रु सिर उठाएंगे, परंतु कोई नुकसान नहीं पहुंचा पाएंगे। साझेदारी के कार्यों में भी आशा के अनुरूप सफलता मिलेगी। नये आयोजनों के लिए आमन्त्रण आयेंगे जिनसे चित्त प्रसन्न होगा।

तुला—तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार—व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का पूर्वाद्ध, उत्तरार्ध की अपेक्षा अधिक शुभफलदायक हैं। सरकारी कर्मचारियों के लिए भी समय उन्नति कारक है। कुछ जातकों को रूका हुआ धन मिल सकता है तथा कुछ को अक्समात् धन की प्राप्ति हो सकती है। नई योजनाओं का क्रियान्वयन सम्भावित है। समाज सेवा तथा दान आदि के चलते समाज में यश मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

वृश्चिक—वृश्चिक राशि के जातकों के लिये व्यापार—व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभालाभ की स्थिति लिये होगा। आर्थिक लक्ष्य की प्राप्ति पूर्ण रूप से नहीं हो पायेगी। घर परिवार में सामन्जस्य बनाने में काफी कोशिश करनी पड़ेगी। किसी बुजुर्ग के स्वास्थ्य को लेकर चिंता हो सकती है किसी भी नये कार्य की शुरूआत करने से पहले भली प्रकार सोचें। बिना सोचे किये हुए कार्य में धोखा हो सकता है। किसी नई स्कीम में पैसा लगाना नुकसान देह साबित हो सकता है।

धनु—धनु राशि के जातकों के लिये व्यापार—व्यवसाय की दृष्टि से यह माह सामान्य रहेगा। माह का प्रथम सप्ताह नाना प्रकार की अड़चनों से भरपूर होगा। शत्रु चारों ओर से तंग करेंगे जिन्हें काबू करना है। दूसरे सप्ताह में हालात में कुछ सुधार आएगा। कारोबार की तरह से कुछ सन्तुष्टि मिलेगी। तृतीय सप्ताह में व्यय की अधिकता रहने से चिंता बढ़ेगी। आखिरी सप्ताह में कोई लम्बित विवाद का हल मिलने से प्रसन्नता होगी।

मकर—मकर राशि के जातकों के लिये व्यापार—व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध अधिक शुभ फल दायक रहेगा। कुछ जातकों को उलझे हुए विवादों को सुलझाने में कामयाबी मिलेगी। कुछ छोटी बड़ी यात्राएं होंगी, किंतु

यात्राओं में सावधानी बरतें। चोट लगने का डर है। नई योजनाओं के क्रियान्वयन के विरोध में शत्रु सिर उठाएंगे किंतु ये जातक अपने परिश्रम और धैर्य के बल पर कुछ हद तक कामयाबी हासिल कर लेंगे। समाज में यथा संभव मान सम्मान बना रहेगा।

कुंभ—कुंभ राशि के जातकों के लिये व्यापार—व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध में अच्छा है तथा उत्तरार्ध में चिंताकारक है। कुछ जातकों को विदेश से कोई महत्वपूर्ण समाचार मिलेगा जिससे खुशी होगी। अनुकूल परिस्थितियों में कार्य में उन्नति तथ प्रगति होगी जिससे हौसला बुलंद रहेगा और नये उत्साह से काम करेंगे। सरकारी कर्मचारियों कों उन्नति के अवसर मिलेंगे। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

मीन—मीन राशि के जातकों के लिये व्यापार —व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते आंशिक सफलता देने वाला है। हां किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति की सहायता काम आ सकती है। कोई भूमि भवन का लंबित मामला भी सुलझ सकता है। सरकारी कर्मचारियों में से कुछ को पदोन्नति भी मिल सकती है। विद्यार्थियों को परिश्रम साध्य लाभ होगा। माह के अंतिम सप्ताह में पूर्व में व्याप्त मानसिक चिंता से राहत मिलेगी। दाम्पत्य जीवन नोंक झोंक के चलने सामान्य रहेगा

तीर्थ यात्रा आपकी कैसी रही गरूवर बताएं
संस्मरण सुन आपके प्रभु धन्य जीवन हम बनाएं।

राह में पलके पसारे, कर रहे इंतजार सारे
आज आई जान सबमें कहां पर तुमको बिठाएं।

करो अब स्वीकार वंदन भावना के फूल चन्दन
भाग्य शाली गुरू चरण में बैठे हम खुशियां मनाएं।

स्वास्थ्य कैसा था वहां पर गए थे प्रभुवर जहां पर
आपके सान्निध्य में ही हमें भी मौका दिलाएं ।

आज आश्रम खिल गया है लग रहा सब ही नया है
है सभी गद् गद् अभी हम मूक मंगल गीत गाएं।

''गुजरात-सौराष्ट्र-यात्रा की वापसी पर आश्रम वासियों द्वारा गाया गीत।''

राजधानी समाचार

परम पूज्य गुरूदेव महामहिम आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज परम पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुला श्री जी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ मानव मंदिर मिशन केन्द्र में सानंद विराजमान है। धर्म की प्रभावना उत्तरोतर विकासोन्नमुख है। केन्द्र द्वारा संचालित सभी सेवाकार्य प्रगति पर हैं। बाहर से दर्शनाथियों का आवागमन बराबर बना रहता है। पूज्य गुरूदेव का दिल्ली उपनगरों में पधारना होता रहता है।

पूज्य गुरूदेव श्री की गुजरात सौराष्ट्र यात्रा

पूज्य गुरूदेव आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज, दस दिवसीय प्रभावशाली गुजरात सौराष्ट्र यात्रा कर राजधानी पधार गये हैं। यात्रा से संबंधित सारे चित्र इस पत्रिका में संलग्न हैं।

पूज्य गुरूदेव की हरियाणा यात्रा

परम पूज्य गुरूदेव हरियाणा के प्रसिद्ध शहर हिसार मानव मंदिर में 25 फरवरी को पधार रहे हैं। हिसार वासी लंबे समय से पूज्यवर से वहां पधारने की प्रार्थना कर रहे हैं। सबकी भावनाओं को ध्यान में रखते हुए पूज्यवर ने हिसार पदार्पण की अनुमति प्रदान कर दी हैं। सरलमना साध्वी मंजुश्री जी अपनी सहयोगी साध्वियों के साथ पहले से वहां पधार चुकी है।

राजस्थान समाचार–

हनुमानगढ़ निवासी चुरू प्रवासी श्री सुशील कुमार पारख परिवार लंबे समय से पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुला जी महाराज को हनुमान गढ़ पधारने की प्रार्थना कर रहे थे। 1986 में आपश्री ने वहां चातुर्मास करवाया था। 20 साल के बाद भी आज लोग आपको वहां बहुत याद करते हैं। अस्वस्थता के कारण आपश्री का वहां पधारना नहीं हो सकता है। अतः आपने साध्वी समता श्री जी साध्वी सुभद्रा श्री जी, तथा गरिमा जैन को वहां भिजवाया। एपेक्ष कल्ब के हॉल में साध्वी श्री का स्वागत किया गया। कार्यक्रम में शहर के गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे। 4 दिन के अल्प प्रवास के बाद साध्वीश्री पुनः पूज्य गुरूदेव के चरणों में उपस्थित हो गई।

पूज्य गुरूदेव के राजकोट पदार्पण पर रूपरेखा पत्रिका के संरक्षक रूप से जुड़े श्री मनसुख भाई तथा उनके सुपुत्र श्री धनराज भाई, श्री ज्योतीद्रं भाई एवं सुपुत्री हर्षिका बेन आदि पूरे परिवार ने प्रवचन लाभ लिया। इस प्रसंग पर संसद् सदस्य डॉ. बल्लभ कथीरिया भी उपस्थित थे।

जैन समाज के प्रमुख तीर्थ शत्रुंजय पालीताणा की यात्रा में शैल शिखर पर अवस्थित भगवान आदिनाथ मंदिर के सम्मुख पूज्य आचार्यश्री। साथ में हैं सौरभ जैन, अरूण तिवारी तथा केदारनाथ अग्रवाल।

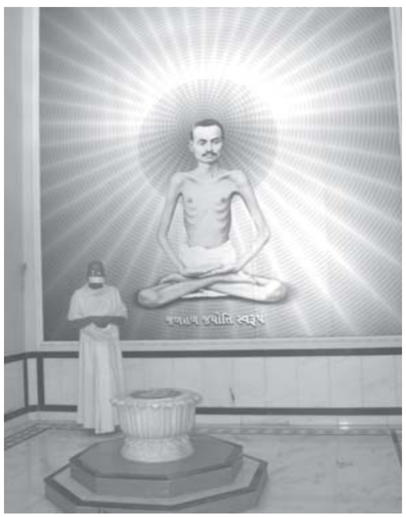
तेरापंथ समाज के बीच प्रवचन के आयोजन का श्रेय मिला श्री हुलासमलजी चन्दा बाई दूगड़ परिवार को। श्री माल चन्द जी पींचा का विशेष सहयोग रहा। प्रवचन में उपस्थित श्रोताओं का एक दृश्य। समाज ने हर वर्ष अहमदाबाद पदार्पण के लिए पूज्यवर से प्रार्थना की।

ज्योर्तिलिंग नागेश्वर मंदिर में पूज्यवर।

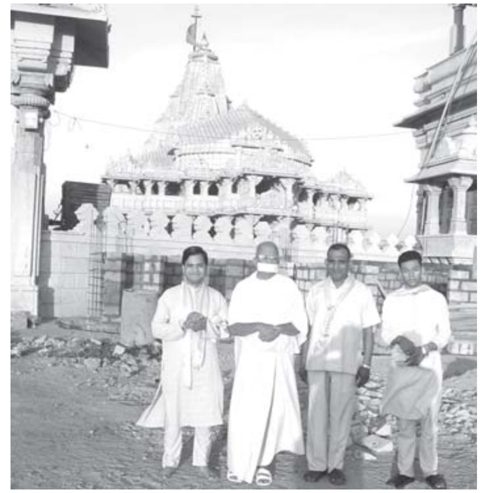
सुप्रसिद्ध आध्यात्मिक ग्रंथ समयसार के मर्म–स्पर्शी प्रवचनकार पूज्यश्री कानजी स्वामी द्वारा स्थापित सोनगढ़ तीर्थ में पूज्य आचार्यश्री।

पूज्य गुरूदेव के 1985 के हिसार चातुर्मास प्रवास में श्री मंगल चन्द/फूलचन्द/रामकुमार मित्तल परिवार की विशेष सेवायें रहीं। अहमदाबाद में व्यवसाय–रत उसी परिवार के सदस्यों के बीच प्रवचन करते हुए पूज्य गुरूदेवश्री।

श्री कृष्ण–सखा सुदामा मंदिर के सम्मुख पूज्यवर के साथ मानव–मंदिर परिवार।



राष्ट्र–पिता महात्मा गांधी के आध्यात्मिक मार्ग दर्शक पूज्य श्रीमद् रायचन्द्र के राजकोट समाधि मंदिर में पूज्य आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज।



प्रथम ज्योर्तिलिंग श्री सोमनाथ मंदिर परिसर में पूज्यवर अपने मानव मंदिर परिवार के साथ।

राष्ट्र पिता महात्मा गांधी की जन्म भूमि पोरबंदर में निर्मित कीर्ति मंदिर में श्री गांधी जी तथा कस्तूर–बा के आदमकद चित्रों के साथ पूज्य आचार्य श्री।

भगवान अरिष्टनेमि की निर्वाण–भूमि जूनागढ़ गिरनार के पर्वतों में सती शिरोमणि महासती राजीमती राजुल के गुफा मंदिर में पूज्य गुरूदेवश्री। साथ में हैं पुजारी जी, अरूण, सौरभ तथा न्यूजीलैण्ड से समागत एक दम्पति।

द्वारका में श्री द्वारकाधीश मंदिर के प्रवेश द्वार पर मंदिर के ट्रष्टी श्री हरिभाई आधुनिक तथा प्रमुख पुजारी पूज्य गुरूदेव श्री का अभिनन्दन करते हुए।

2. श्री हरि मंदिर से बाहर आते हुए समारोह की स्वागताध्यक्ष तथा–रिलायंस समूह की मातुश्री श्रीमती कोकिला बहन धीरू भाई अम्बाणी, पूज्य श्री भाई श्री तथा पूज्य गुरूदेवश्री।

समारोह में उपस्थित करीब पचास हजार श्रोता–गण की एक झलक।

1. पूज्य आचार्य श्री की सौराष्ट्र-गुजरात-यात्रा में इस बार प्रमुख निमित्त बना सुविख्यात कथाकार श्री रमेश भाई ओझा द्वारा संस्थापित संदीपनी विद्या-निकेतन में नव-निर्मित श्री हरि-मंदिर का प्रतिष्ठा समारोह। उल्लेखनीय है मधुर आत्मीय संबंधों में बंधे पूज्य गुरूदेव तथा पूज्य भाई श्री जी देश विदेश में होने वाले अनेक विराट् आयोजनों में सहभागी रहे हैं। चित्र में सांप्रदायिक संवादिता का संगीत विषय पर आयोजित सर्व धर्म सम्मेलन में विशाल जन-समुदाय को संबोधित करते हुए पूज्य आचार्यवर। मंच पर अन्य है पूज्य श्री रमेश भाई, पूज्य श्री मुरारी बापू, पूज्य श्री चिदानंद सरस्वती मुनिजी फादर श्री थामस तथा सरदारजी। विशेष उल्लेखनीय यह है पूज्यवर के कविता प्रधान प्रभावशाली प्रवचन को सुप्रसिद्ध कथाकार श्री मुरारी बापू ने अपने भाषण में अनेक बार उद्घृत किया।

भगवान बाहुबली के प्रति

अर्थ–शून्य अर्थों के बीच खड़े
शून्य को छूते हुए एक अर्थपरक अर्थ।

सत्ता, शक्ति, विजय–दर्प के मूल्यों को
सकारात्मक नकार में परिणत करते हुए
तुमने एक नकारात्मक साकार को जन्म दिया,
यह कहना हमारी विवशता ही है,
तुम्हारी अभीप्सा नहीं।

तुम्हारे ललाट से चू–चू कर
बून्दें धारा बन गई,
तुम धारा नहीं बने
तुम्हारे मस्तक को छू–छूकर
समय परम्परा बन गया,
तुम परम्परा नहीं बने।

आज हमें लगता है
तुम्हें बताने वाले सभी अर्थ
हो गए हैं निरर्थक
हम उस एक अर्थ की खोज में
खो गए हैं इन्हीं निर–अर्थों में,

तुम–एक सम्पूर्ण अर्थ केवल इसलिए हो,
क्योंकि तुम्हारे में से कोई अर्थ निकलता नहीं है
एक ऐसे महायात्री,
समय चलता है जिसके सहारे
जो स्वंय कभी चलता नहीं है।