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

शिरो-धारा

कटि-वस्ति

योग-आसन

ध्यान

नेत्र-धारा

आयुर्वेदिक चिकित्सा

फिजियोथैरेपी

मिट्टी-चिकित्सा

एक्यूप्रेशर

COMPLETE BODY WORKSHOP

सेवाधाम चिकित्सालय
मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट द्वारा संचालित
57, जैन मंदिर, रिंग रोड़,
इंडियन ऑयल पेट्रोल पंम्प के पीछे,
सराय काले खाँ बस अड्डा के सामने, नई दिल्ली-110013
दूरभाष : 011-26320000, 26327911, 09999609878

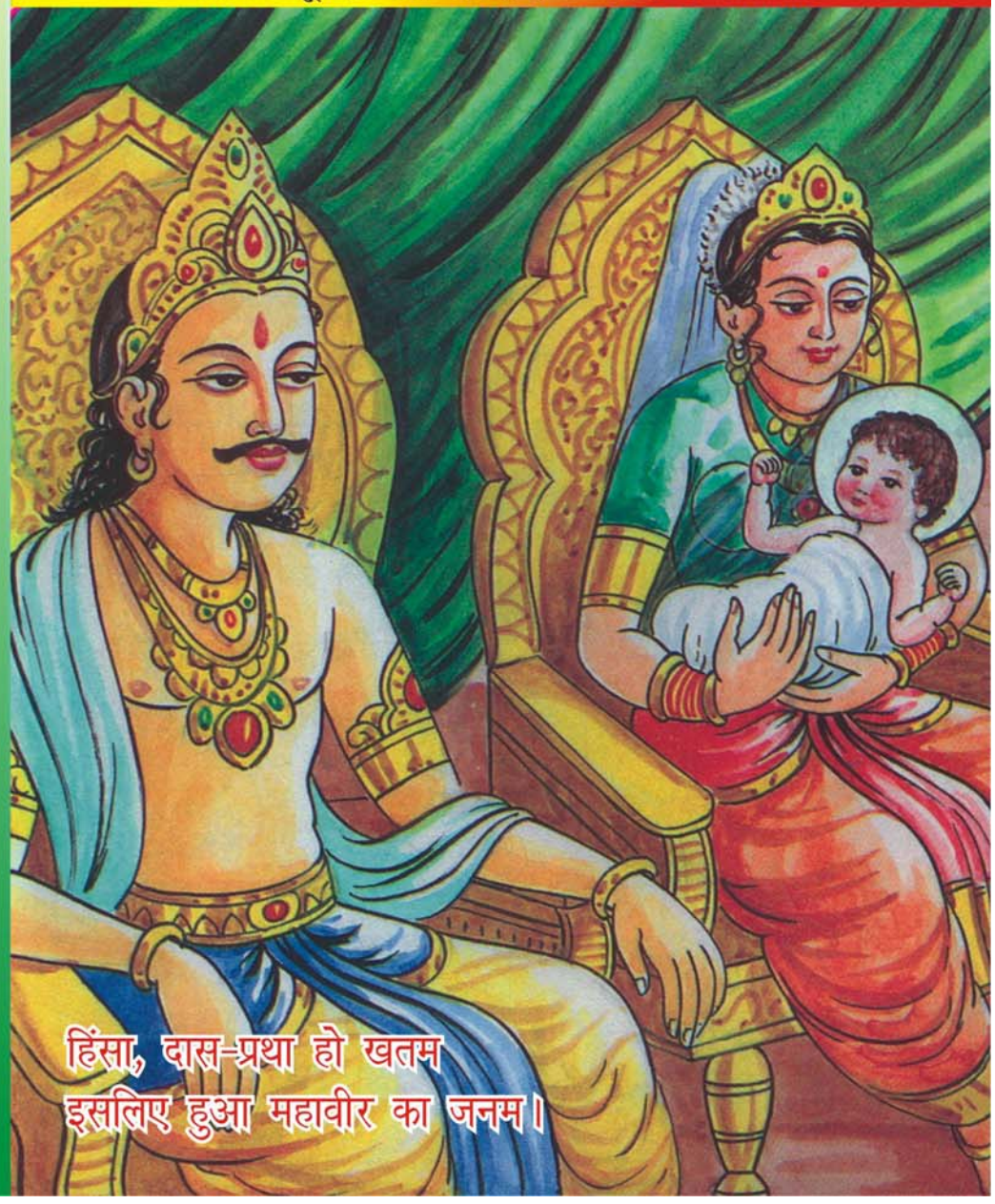
प्रकाशक व मुद्रक : **श्री अरुण तिवारी**, मानव मंदिर मिशन ट्रष्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम, सराय काले खाँ के सामने रिंग रोड़, पो. बो.–3240, नई दिल्ली–13, आई. जी. प्रिन्टर्स 104 (DSIDC) ओखला फेस–1 से मुद्रित। संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

कवर पेज सहित
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रूपये
मार्च, 2010

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 10 **अंक : 03** **मार्च, 2010**

: मार्गदर्शन :

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

: सम्पादक मंडल :

श्रीमती निर्मला पुगलिया
श्री मनोज कुमार

: व्यवस्थापक :

श्री अरूण तिवारी

एक प्रति	: 5 रुपये
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.com
E-mail: contact@manavmandir.com

इस अंक में

01. आर्ष वाणी	-	5
02. बोध कथा	-	5
03. संपादकीय	-	6
04. गुरूदेव की कलम से	-	7
05. विचार मंथन	-	10
06. गीतिका	-	12
07. सत्य-कथा	-	13
08. स्वास्थ्य	-	14
09. परामर्श	-	15
10. जीवन-वृत्त	-	16
11. चुटकुला	-	20
12. संस्कृति	-	21
13. चुटकुले	-	24
14. बालें तारे	-	25
15. समाचार दर्शन	-	27
16. झलकियां	-	28

रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका
डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी, न्यूयार्क
श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी
श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी
श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, 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 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 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

डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास
श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास
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,
न्यू अशोक नगर, दिल्ली
मास्टर श्री बैजनाथ हरीप्रकाश जैन, हिसार

आर्ष वाणी

जहा दडढाणं बीयाणं?, ण जायंति पुण अंकुरा
कम्म बीएसु दड़देसु, ण जायति भवकुरा

(उतराध्ययन)

जैसे जले हुए बीज में नया अंकुर नही फूटता वैसे ही कर्मरूप बीजों को नष्ट कर देने के बाद कभी भवांकुर उत्पन्न नहीं होते यानी जन्म मरण की श्रंखला खत्म हो जाती है।

बोध-कथा

अनमोल धन

एक विचारक थे। वे नास्तिक थे। न ईश्वर को मानते थे और न आत्मा को, सिर्फ वर्तमान क्षण में विश्वास रखते थे। अपने शिष्यों के साथ नगर के बाहर एक बगिया मतें रहते थे। एक दिन सम्राट को इच्छा हुई कि इस विचार से मिला जाए, वह उनकीबगिया में पहुंचा उसने देखा कि वातारवरण बेहद शंत है। सब अपने अपने काम में मगन है। खुश और आनंदित । लेकिन भौतिक सुविधाओं का अभाव है- न बैठने की जगह न सिर ढकने के लिए छत न पानी के लिए कोई कुआं । रसोई की जगह लगभग फांकाकशी के हालात फिर भी संत आनंदित थे। सम्राट हैरान हुआ और प्रभावित भी । उसने विचारक से कहा मै आपको कुछ भेंट भेजना चाहता हूं। बताइए क्यो मंगा दूं जिस चीज की भी आपको जरूरत हों। यह सुनते विचार के माथे पर बल पड़ गए । उसने मानो दुखी होकर कहा आपने तो चिन्ता डाल दिया, क्योकि हम भविष्य का तो कोई विचार ही नहीं करते। अभी पास जो उसी उसी का आनन्द लेते है। जो नहीं है वह आ जाए तो भला हो जाए उस तरह सोचते ही नही । अब आपने दुविधा में डाल दिया है। विचार करना पड़ेगा सोचना होगा कि आपसे क्या मांगें । फिर बोले हां एक रास्ता है। आज ही हमारी इस बगिया में एक नया शिष्य आया है। वह अभी तक यहां के वातावरण में घुल-मिल नही पाया है। उससे पूछ लेते है, शायद उसे किसी चीज की जरूरत हो। शिष्य से पूछा गया वह थोड़ी देर सोचता रहा फिर बोला कुछ भेट ही करना चाहते हैं तो थोड़ा मक्खन भेट कर दें। यहां रोटियां बिना मक्खन के बनती है। सम्राट स्वयं मक्खन लेकर आया। उसने देखा कि उसका वहां ऐसा स्वागत हुआ मानो स्वर्ग उतर आया हो। मक्खन खा कर सभी नाचे और आनंदित हुए। सम्राट को तब यह अहसास हुआ कि मेरे पास इतना सब कुछ है, फिर भी मैं आनंद नही मानता शायद मैने संतुष्ट होना ही सीखा ।

सम्पादकीय

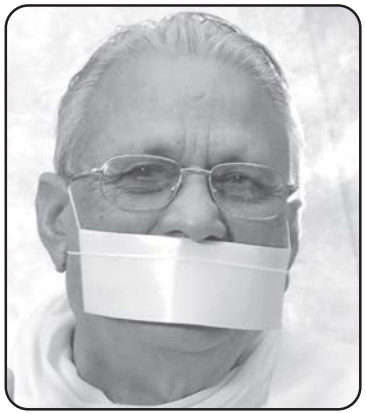
ऐसा सपूत जिसने देश का नाम रोशन कर दिया

इतिहास साक्षी है कि 26 शताब्दी पूर्व का युग भारत के सांस्कृतिक जीवन मे आश्चर्यजनक उथल-पुथल, उतार चढ़ाव एवं क्रान्तिका युग रहा है। उस युग का मानव अज्ञान अंधविश्वासों एवं भ्रान्तियों के अन्धकार में भटक रहा था। धर्म के नाम पर देवी देवताओं के सामने एवं यज्ञ वेदी पर पशु पक्षियों की बलि देना तो साधारण बात थी। कुछ यज्ञों में तो नर बलि भी दी जाती थी । धर्म के नाम पर देवी देवताओं एवं यज्ञ की ओट में मांस मदिरा आदि का सेवा होता था। स्त्री एवं शूद्र लोगो को हीन दृष्टि से देखा जाता था । जातिवाद के नाम पर समाज के ही एक बड़े वर्ग को घृणा और नफरत की दृष्टि से देखते थे, उसकी अवहेलना करते थे। ऐसी विकट परिस्थिति में भगवान महावीर का जन्म जिनके दिव्य तेज से भूमण्डल जगमगा उठा। मधुमास प्रारंभ हुआ था। वन ओरअ उपवनों में वृक्ष लताऐं नूतन पत्तों से हरी भरी मनोभावनी लग रही थी। ऐसे सुहाने समय में चैत्र शुक्ल त्रयोदशी को क्षत्रिय क ण्ड नगर में महारानी त्रिशला के कुक्षि स भगवान महावीर का जन्म हुआ यह दिन केवल जैनों के लिए नही मानव जाति के लिए सम्पूर्ण लोक के लिए महत्वपूर्ण था। भगवान महावीर के पैदा होने से उनके कोष में आश्चर्यजनक वृद्वि हुई और जगत में उनका यश गौरव भी बड़ा इसलिए गुण के अनुरूप उन्होने पुत्र का नाम वर्धमान रखा। भगवान महावीर अपने परिवार राज विलास के प्रगाढ़ बन्धन को तोड़कर विश्व कल्यार्थ पीड़ित शोषित एवंपद दलित जनता को परम सुख शान्ति का सन्देश देने जन-मानस में सुप्त ईश्वरत्व अमरत्व एवं देवत्व की ज्योति प्रज्वलित करने के लिए अध्यात्म साधना के पथ पर बढ़ चले उनके जीवन का एक क्षण तप-जप चिन्तन मंथन में बीता है। साढ़े बारह वर्ष के साधना काल में देव दानव मानव और पशु पक्षियों द्वारा अनेक प्रकार के भयंकर उपसर्ग दिए गए। संगम देव ने तो निरन्तर छः महीने तक उपसर्ग दिए लेकिन हिमालय की तरह अचल एवं अकम्प अपने शरीर स्वरूप में भ्रमण करते रहे। आज महावीर जयन्ती के पुनीत अवसर पर आवश्यकता इस बात की है कि मृत्यु के बाद क्या होगा यह न सोचकर यह न चिन्तन करे कि जीवन कैसे जिऐं? स्वयं जिए और दूसरों को भी जीने दें। इतना ही नही प्रत्युत स्वयं आनंद से जिए और दूसरे के जीवन को आनंदमय और मंगलमय बनाने का प्रयत्न करें। रोते हुए जीवन का घसीटते रहना बिलखते हुए रेगते रहना कोई जीवन है। जीवन वह है जो हर परिस्थति में हर क्षण मुस्कराता रहे कष्ट के क्षणों में मुर्झाऐ नहीं वह जीवन है।

○ निर्मला पुगलिया

जैन चिन्तन में संयम और अनुशासन

○ गुरुदेव की कलम से



जैन परम्परा में आगम सूत्रों के अध्ययन क्रम में दशवैकालिक का प्रथम स्थान आता है। दशवैकालिक सूत्र जीवन के बुनियादी आचार का निरूपक शास्त्र है। सूत्रों के उत्तरोत्तर अध्ययन क्रम में आचार से दर्शन की ओर बढ़ते हैं। आचार धर्म साधना की बुनियाद है और आचार का मूल है संयम। आचार की सूक्ष्मातिसूक्ष्म बातों का विस्तारपूर्वक सकारण विवेचन दशवैकालिक में उपलब्ध है जिसके आधार पर एक साधक अपने जीवन के क्रम को रूपांतरित कर सकता है। क्यो कि मानवीय जीवन चर्या का समग्र क्रम इसमें विद्यमान है, प्रत्येक क्रिया यहां निर्दिष्ट है, प्रत्येक विधि निषेधों को यहां स्पष्ट किया गया है। जीवन निर्देश की दृष्टि से दशवैकालिक धर्म साधना का द्वार खोलता है। उसके प्रथम अध्याय की प्रथम गाथा में कहा गया हैं कि धर्म संयम है, जीवन का सम्यक् अनुशासन है।

अब प्रश्न यह उठता है कि संयम किसका हो? निर्देश मिलता है -हत्थ संजए पाय संजए- हाथ का संयम, पांव का संयम, सारी कर्मेन्द्रियों का संयम, सारी ज्ञानेन्द्रियों से होने वाली अनुभूतियों के प्रति होने वाले रागद्वेष मूलक मानसिक परिणामों का संयम। स्थानांग सूत्र में भगवान ने कहा है कि मुण्डन दस प्रकार का होता है- पांच इन्द्रियाँ -आंख, कान, नाक, जीभ और त्वचा चार कषाय- क्रोध मान माया लोभ तथा सबसे अन्तिम सिर का मुडंन वहीं दस प्रकार का संयम भी प्ररूपित किया गया है जो इन्द्रियों तथा कषाय से सम्बद्ध है।

यह संयम मन वाणी और कर्म के सारे स्तरों पर होता है। मन के स्तर पर रागद्वेषात्मक संकल्प विकल्पों का तथा वाणी और कर्म के स्तर पर उनकी क्रिया प्रतिक्रियात्मक अभिव्यक्तियों का जो हिंसा, परिग्रह, अब्रहाचर्य, स्तेय एवं असत्य के रूप में व्यावहारिक स्तर पर होती हैं बाह्य संयम द्रव्य संयम है जिसकी सत्ताआन्तरिक भाव संयम पर टिकी है और उसके अभाव में उसका कोई अर्थ नहीं होता। दशवैकालिक में रथनेमीय नामक अध्ययन में राजीमती कहती है- किसी को वस्त्र, अलंकार, स्त्रियां उपलब्ध नहीं हों और वह उनके उपभोग से विवशता के कारण विरत हो, चाहे वह अभाव से निष्पन्न हो या भय से तो उसकी विरति संयम नही है। यदि कोई व्यक्ति इन सबके उपलब्ध होने पर

भी ब्राह्म दबाब आशंका या बाधा न होने पर भी इनसे विरत हो तो वह संयमी है। संयम का स्रोत आत्म संकल्प है जो भीतर से निष्पन्न है। दमन नही जो बाहर से आरोपित होता है। यह आत्म संकल्प प्रज्ञा से निस्पन्न होता है। प्रज्ञा की ज्योति में आत्मसमीक्षण की अनिवार्य परिणति संयम है क्योंकि सारे असंयम का स्रोत प्रज्ञा का अभावएवं तत्संभूत मूर्च्छा मात्र है। संयम का प्रभाव हमारे चेतन या अवचेतन मानस पर दमन के रूप में कभी नही पड़ता अगर पड़ता है, तो वह संयम नहीं है, दमन है। महावीर दमन को साधना के क्षेत्र में साधक नहीं मानते प्रत्युत स्पष्टतः बाधक मानते हैं।

भगवान ने कहा - जिसकी संयम में रति है उसके लिए यह देवलोक की तरह सुखद है, अरति है उसके महानरक की भांति है। दमित मानस की स्थिति आचारांग के इन शब्दों में साकार है- दमित काम से पीड़ित मानव ग्रन्थियों से ग्रस्त है, विषण्ण है।

दमन अपने से अपनी पराजय है जबकि संयम आत्मविजय की गौरवमयी प्रक्रिया है। उत्तराध्ययन में केशी गौतम से पूछते हैं कि वे चारों ओर से असंख्य शत्रुओं से घिरे रहकर भी, उनके निरन्तर प्रहार झेलते हुए भी उन्हें कैसे जीते हुए हैं। गौतम कहते हैं कि एक को जीतकर वे पांच को, पांच को जीतकर दस को जीत चुके हैं। केशी के एक और पांच का रहस्य पूछने पर गौतम स्पष्ट करते हैं एक शत्रु है अविजित आत्मा पांच इन्द्रियां चार है कषाय। जिससे पांच जीत ली गई उससे दस - आत्मा, पांच इन्द्रियों चार कषाय -सब जीत लिए गए।

संयम की आराधना के लिए बाहरी आलम्बन के रूप में किसी आत्मज्ञानी संयमी श्रेष्ठ साधक के उपपात में निरन्तर रहकर उसके निर्देशानुसार जीवन की साधना की अपेक्षा है। आगम सूत्रों में गुरू के उपपात में रहकर अनुशासन के द्वारा संयम की आराधना करने के निर्देश सर्वत्र मिलते हैं। उत्तराध्ययन में विनीत शिष्य को परिभाषित किया गया हैः गुरू के उपपात में रहकर आज्ञा- निर्देश का पालन करने वाला गुरू के समीप उसके निर्देशानुसार साधना करने वाला शिष्य संयम के पथ पर अग्रसर होते हुए धर्म को जीवन में साकार कर उस स्थिति तक पहुंच जाता है, जहां से वह आत्मचेतना की ज्योति में सिद्वि के पथ पर स्वयं आगे बढ़ने में समर्थ हो पाता है। जब तक उसे आलम्बन की आवश्यकता है, अगर वह अहंकार क्रोध छल या जिद के कारण गुरू शिक्षा ग्रहण नहीं करता उसके अनुशासन में संयम पथ पर अग्रसर नहीं होता तो वह स्थिति कीचक्र के फल की तरह उसके विनाश की ही कारण बनती हे। कीचक का फल विकसित होकर जैसे वृक्ष का विनाश कर देता है वैसे ही अहंकार क्रोध छल आदि से पोषित अनुशासनहीनता व्यक्ति की संयम साधना के

लिए घातक है : परिणामतः उसके जीवन विकास के लिए सर्वथा प्रतिकूल है। यह बात हमारे दैनन्दिन जीवनानुभवों की कसौटी पर कसकर देखी जा सकती है। उत्तराध्ययन सूत्र में कहा है- हो सकता है कद्राचित वह सिर से पर्वत को भेद डाले, कुपित सिंह भी उसका भक्षण न करे हलाहल विष भी उसे नहीं मारे पर गुरू की अवहेलना करने वाले को मोक्ष की प्राप्ति कदापि नही हो सकती। गुरू संयम का पथ प्रदर्शक होने के साथ ही उसकी कसौटी भी है जिस पर खरा उतरने पर ही साधक संयम धर्म की आराधना कर सकता है। भगवान ने विनय समाधि के चार चरण बताए है। (1) अनुशासन को मानना (2) सम्यक् रूप से अंगीकार करना (3) अनुशासन की आराधना करना (4) अहंकार न करना। इन चारों की परिपूर्णता का नाम ही विनय समाधि है।

वर्तमान मूल्यों के सन्दर्भ में यह प्रश्न हो सकता है कि यह सारी विनय की व्यवस्था किसके लिए? क्या यह दासता का ही एक प्रकार नही है? किसी को नमस्कार करना, चरण स्पर्श करना ही क्या विनय का लक्षण है।

किन्तु मैं समझता हूं ये सारे प्रश्न तब तक ही खड़े रह सकते हैं जब तक विनय को व्यावहारिक आचार मूलक विधि निषेधों में ही देखते है। जैन चिन्तन विनय को अहंकार विगलन की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया मानता है। जो भी व्यक्ति साधना में प्रवेश करना चाहता है उसके लिए आवश्यक है कि अपने भीतर छिपे अहंकार को वह तोड़े। जब तक अहंकार नहीं टूटेगा वह साधना में प्रवेश नहीं कर पाएगा। बारह महीनों तक अडोल चटटान की तरह निष्प्रकम्प खड़े भगवान बाहुबलि भी तब तक कैवल्य शिखर पर नही पहुंच सके जब तक उन में अहं की एक छोटी सी चिंगारी शेष बच रही थी। उसी अहंकार को तोड़ने का सरलतम साधन है विनय। अहंकारयुक्त चित्त से गृहीत ज्ञान जहर का काम करता है दूसरों के विनाश का कारण भी है, अपने विनाश का कारण भी। इसीलिए विनय की अवस्था पर जैन चिन्तन ने बहुत बल दिया है।

विनय दासता का प्रकार बिलकुल नहीं हो सकता। दासता विवशता है, विनय व्यक्ति का अपना सहज गुण। फिर दासता का सम्बन्ध किसी दूसरे से है। एक होता है मालिक दूसरा होता है दास। मालिक चढ़ा हुआ है दास की पीठ पर और दास प्रतिक्षण उससे छुटकारा पाने की कोशिश करता है। विनय के साथ यह द्वैत भाव नहीं है। यह व्यक्ति का अपना निरभिमान स्वरूप है, अपमे भीतर का सहज समर्पित गुण। विनय औरों के लिए नहीं है गुरू के लिए भी नहीं है। स्वयं अपने लिए है। अपने अंहकार को तोड़ने के लिए है। यह ठीक है उसकी अभिव्यक्ति गुरू के समक्ष ही होती है। इसका अर्थ यह नहीं कि वह

गुरू के लिए ही है। इसका अर्थ इतना सा ही है कि प्रारम्भ में वह गुरू के समक्ष ही अभिव्यक्त होता है। वह इतना विनीत सरल अभी नही हो गया है कि वह विनम्रता हर किसी के समक्ष प्रकट हो जाए। यद्यपि विनय की सम्पूर्णता नहीं है जहां वह व्यक्ति निरपेक्ष होकर अभिव्यक्त हो।

गुरूजनों को नमस्कार करना, चरण स्पर्श करना विनय की अभिव्यक्ति के प्रकार हैं। जैसे क्रोध आने के समय व्यक्ति की मुटिठयां तन जाती है आंखों में खून उतर आता है। होंठ फड़फड़ाने लगते हैं। इस प्रकार की मुद्राओं से हमें लगता है कि व्यक्ति अभी क्रोधावस्था में है। उसी प्रकार दोनों हाथों का जुड़ जाना चरण स्पर्श के लिए झुकना आदि मुद्राएं भीतर विकसित हो रहे अहंकार विगलन की सूचक हैं, विनय की सूचना देती हैं। जो जितना झुकता है वह उतना ही ऊपर उठता है। जो पीछे खड़ा है वही अग्रगण्य होता है। मात्र यही प्रयोजन है आव्यवहारिक आचारमूलक विनय का।

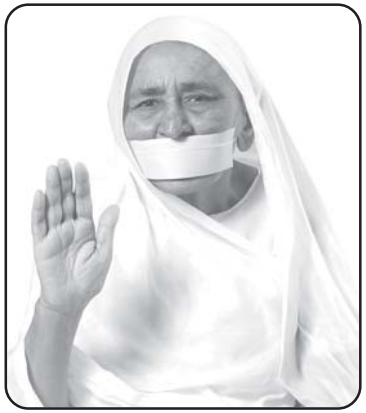
अनुशासन और विनय का परस्पर अविनाभावी सम्बन्ध है। दोनों आधार शिलाऐं हैं अध्यात्म साधना की। संयम जहां वृत्तियों का रूपांतरण होकर भीतर की ओर बहने वाली धारा है, वहां अनुशासन और विनय उस धारा को सुरक्षा देने वाले तट हैं। जिनके बीच बहती हुई साधना की सरिता उस अनंत विराट् स्वरूप को प्राप्त कर लेती है।

अध्यात्म साधना की दृष्टि से तो संयम और अनुशासन का अपरिहार्य महत्व है ही राष्ट्र और समाज के संदर्भ में भी इनका मूल्य कम नहीं है। जिस समाज में जितनी मात्रा मे संयम और अनुशासन का विकास होगा, वहां शासन उतना ही कम आवश्यक होगा। जहां अनुशासन टूटता है शासन का तब उदय होता है। पवनार आश्रम में अपने एक वर्षीय मौन पर आचार्य विनोवा भावे ने अनुशासन एवं शासन के मध्य भेदरेखा स्पष्ट की है। अनुशासन अन्तःकरण से निष्पन्न है, फूल की तरह व्यक्तित्व का भीतर से मुकुलन है जबकि शासन बाहर से कठोरता पूर्वक आरोहण है। संसार के इतिहास में यह सत्य सदा सप्रमाण साकार रहा है कि शासन के आधार पर समाजों एवं राष्ट्रों को बदलने की कोशिशों ने हिंसा को ही विविध विकृत रूपों में प्रस्तुत किया है जबकि वास्तविक एवं स्थायी प्रभावकारी परिवर्तन अनुशासन के द्वारा ही हुआ है। आचार्य विनोवा ने स्पष्ट किया है कि अनुशासन का आचार्य परम्परा से सम्बन्ध है इसलिए राष्ट्र में अनुशासन को प्रतिष्ठित करने के लिए आचार्य कुलों को पुनर्जीवित किया जाना चाहिए। अपेक्षा है कि हम वर्तमान स्थितियों के आलोक में भी संयम अनुशासन एवं शासन के अन्तः सम्बन्धों पर व्यावहारिक दृष्टि से विचार करें।

महावीर जयंती पर विशेष

करूणा के साक्षात् अवतार भगवान महावीर

○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री



समान्यतः हर महापुरूष विशेषताओं के भण्डार होते हैं। लेकिन कई महापुरूष किसी विशेषता विशेष को लेकर दिलों को छू लेते हैं।

राजकुमार वर्धमान की गणनातीत विशेषताओं में एक करूणाशीलता को ही लें तो बड़ी बेजोड़ है। जन्म के बाद ही नही जन्म से पूर्व भी राजकुमार वर्धमान की दयार्द्रता देखने जैसी है। जब वे गर्भावस्था में थे तो मातु श्री त्रिशला को "दोहद" अर्थात एक इच्छा उत्पन्न हुई। महारानी त्रिशला ने महाराज सिद्वार्थ से कहा कि राजन् आपके राज्य के कारागृह में जितने कैदी हैं उनको मुक्त कर दिया जाए। महारानी! मैं जानता हूं कि तुम्हारी यह इच्छा गर्भ में स्थित भव्यात्मा की प्रेरणा से हुई है और इस अवस्था में आपकी हर इच्छा को पूरी करना चाहिए परन्तु महारानी! अपराधी व्यक्तियों को जेल से मुक्त करने पर अपराध बढ़ नहीं जाएगें क्या? महाराज अपराधी से पहले वे इंसान हैं। हो सकता है उनको अपराध के प्रति सावधान करके मुक्त कर दिया जाएगा तो उनका जीवन बदल सकता है। सचमुच ऐसा ही हुआ सारे अपराधी सामान्य नागरिक बन गए।

राजकुमार वर्धमान का गर्भावस्था का यह प्रयोग भी करूणा जनित है। कि उन्होने कुछ समय के लिए गर्भ में अपना हलन-चलन बन्द कर दिया कि इससे मातु श्री को कितनी पीड़ा होती है। किन्तु हुआ उल्टा। हलन-चलन से जितनी पीड़ा नहीं होती थी उससे अधिक गर्भ के स्थिर होने से हो गई। वर्धमान ने माता की व्याकुलता को देखकर फिर हलन चलन शुरू कर दिया। गर्भावस्था में वर्धमान ने एक संकल्प और किया कि जब तक माता-पिता विद्यामान रहेंगे मैं गृह त्याग नहीं करूंगा। ये तो हैं गर्भावस्था के प्रसंग जो बहुत मार्मिक हैं।

राजकुमार वर्धमान की बाल्यावस्था के करूणा जनित कई प्रसंग हैं। जब वे अपमे साथियो के साथ उपवन में जाकर क्रीड़ारत होते तो साथी हरी घास को कुचलते हुए चलते तो राजकुमार उनको सावधान करते कि मित्रों! देखो यह हरी घास कुचलने से मुरझा गई,

हमको कोई कुचल दे तो हमको तकलीफ नही होगी क्या? फिर इनमे भी जीव हैं। इनको पीड़ा पहुंचाने से तकलीफ कैसे नहीं होगी। वर्धमान के समझाने पर सब साथी संभल गए। जैसे ही कुमार अपने साथियों के साथ उपवन में आगे गए तो वहां के मालाकार ने ताजे फूल तोड़े और राजकुमार के चरणो में चढ़ाने लगा। कुमार ने कहा हेमालाकार! तुम्हारी भावना बड़ी ऊंची है पर इन फूलों को तोड़ने से इनको कितनी तकलीफ हुई है? कुमार! हमारा तो धंधा ही ऐसा है। फूल तोड़ना और बेचना। कुमार ने कहा आज से यह फूल तोड़ना छोड़ो फूल तो पेड़ो की शोभा बढ़ाते हैं। तुमको मैं अजीविका का और जरिया बताता हूं। वे किसी को तकलीफ नही होने देते और न किसी को निराश ही करते। इस तरह फूलों की पीड़ा को तो दूर किया ही। पर्यावरण की भी कितनी सुरक्षा हुई। और माली को महाराज सिद्वार्थ से आजीविका का अन्य साधन सुलभ करवा दिया। एक दिन राजकुमार महलों की छत पर हाथ में एक चिड़िया को लिए घूम रहे थे और उससे बातें कर रहे थे। इधर महारानी त्रिशला कुमार को ढूंढ़ते ढूंढ़ते छत पर पहुंची। राजकुमार ने माता को सावधान करते हुए कहा- माता? यह चिड़िया बड़ी घबराई हुई है। कहीं आपको देखकर उड़ न जाए। पुत्र यह क्या कह रही है? माता यह कह रही है कि यहां बहुत शिकारी हैं। मैं उनसे बचकर यहां आई हूं। तो माता मै महाराज सिद्वार्थ के पास जाकर राज्य में शिकार बन्दी करवाता हूं और शिकारियों को आजीविका के अन्य संसाधन सुलभ करवाता हूं। कुमार तुम्हारी करूणामयी संवेदना धन्य है। लेकिन मैं तुमसे यह पूछना चाहती हूं कि क्या तुम पक्षियों की भाषा समझते हो ? हां मातुश्री तीर्थकरों में जन्मजात ही अवधि ज्ञान होता है। इधर राजदरवार में दूर-दूर देशों के पक्षी विक्रेता नानारंगों वाले पक्षी लेकर आए। महाराज सिद्वार्थ ने राजकुमार वर्धमान को बुलाकर कहा- बोलो तुम्हें कौन से पक्षी अच्छे लगते है। वे ही खरीद लिए जाएंगे। वर्धमान ने सभी पिंजरों के पास जाकर पक्षियों से बात की। तुम्हें पिजरें का जीवन अच्छा लगता है। या मुक्त आकाश का? सभी पक्षियों ने कहा हम मुक्त आकाश में उड़ने वाले हैं बधंन कौन चाहेगा? कुमार ने पिताश्री से कहा कि इन सब पक्षियों को खरीद लिया जाए और कुमार ने सभी पक्षियों को उड़ा दिया। सभी आश्चर्य चकित होकर देखते रहे। कुमार ने महाराज से कहा कि इन पक्षी विक्रेताओं को पर्याप्त धन दे दिया जाए जिससे ये उन्मुक्त पक्षियों को बंधन में न ले। महाराज सिद्वार्थ ने वैसा ही किया।

एक दिन कुमार को वेदनामयी कराहट सुनाई दी। तभी कुमार ने रथिक को कहा कि शीघ्र रथ निकालो। तत्काल कुमार व रथिक और अंगरक्षक रवाना हो गए। जहां कोई रास्ता

नही। कंटकाकीर्ण झाड़ियों में राजकुमार जाने लगे। अंगरक्षक रथिक देखते रह गए। वर्धमान एक कोढ ग्रस्त व्यक्ति को उठा लाए जिसको बांधकर झाड़ियों में डाल दिया गया था। करूणा स्निग्ध कुमार ने कोढ़ी को अपनी गोद में लिया और राजमहल की ओर रवाना हो गए। महाराज सिद्वार्थ और महारानी त्रिशला एकटक लगाए कुमार को खोज रहे थे। जब कुमार कोढ़ ग्रस्त व्यक्ति को अपनी बांह में भरकर उतरे माता त्रिशला घबरा गई। अरे हमारे प्यारे राजकुमार! तेरे इशारे की जरूरत थी इतने सेवक खड़े हैं इस रूग्ण को ले आते। तू क्यों लाया? कल को तुझे यह बीमारी लग जाती तो हम क्या करते! कुमार माता पिता को भी द्रयार्द बनाने के लिए स्वयं उसके पीव व मवाद झरते घावों को धोने लगे और कहने लगे रूग्ण व ग्लान की सेवा कितना बड़ा धर्म है आप खुद सोचें। माता पिता अपने लाड़ले की दयालुता देखकर दंग रह गए।

महाराज सिद्वार्थ अब अपने कुमार को धनुर्विद्या सिखाने की सोच रहे थे। एक क्षत्रिय कुल के बालक के लिए यह बहुत जरूरी होता है। उस समय दक्षिणेश्वर वहां के धनुर्विद्या के प्रसिद्व आचार्य थे। उन्हीं के पास राजकुमार वर्धमान को भेजा गया। आचार्य दक्षिणेश्वर ने कुमार को आदेश की भाषा में कहा कुमार? सामने जो आम का पेड़ है। उसकी टहनी पर एक आम लटक रहा है। धनुष पर बाण चढ़ाओ और आम को तोड़कर दिखाओ। कुमार ने धनुष बाण अपनी तरफ कर लिया और चलाने लगे। तभी आचार्य ने कहा कुमार यह क्या कर रहे हो? गुरूदेव! मैं देख रहा हूं कि वाण के प्रहार से मुझे पीड़ा होती है या नहीं अगर मुझे होती है तो तो आम को क्यों नहीं होगी? कुमार कैसी बचकाने पन की बातें कर रहे हो कल को कोई शत्रु सेना आ गई तो उसे कैसे पराजित करोगे? मैं शत्रु को मित्र बनाना जानता हूं। मेरे पास अहिंसा और मैत्री का ऐसा शस्त्र है जिससे कोई शत्रु रहता ही नहीं। गुरूकुल के कुलपति तथा धनुर्विद्या के आचार्य सब कुमार के सामने परास्त हो गए। अब कुमार के साधना पथ पर एक ही बाधा थी। माता पिता को पीड़ा पहुंचा कर जाना भी उनकी करूणा को मान्य नही था। माता पिता के स्वर्गवास के बाद भाई नन्दिवर्धन की विरह व्यथा को देखकर फिर दो वर्ष तक रूकना स्वीकार किया लेकिन यह समय लोक-दर्शन और आत्म मंथन में ही लगा ।

ये हैं राजकुमार वर्धमान के बाल्यावस्था किशोरावस्था और युवावस्था के कतिपय करूणा प्रसंग। भगवान महावीर के साधनाकाल के एक नही अनेक नहीं संख्यातीत करूणा प्रसंगों को कोई क्या बता सकता है।

भगवान महावीर तत्कालीन दासप्रथा को देखकर ऐसे व्यथित हुए मानो यह घटना उनके ही जीवन में घटित हो रही हो। उस समय अपने ही जैसे कमजोर स्त्री पुरूषों को दास दासी बनाकर बेचना और खरीदना तथा उनको पीटना व प्रताड़ना देना एक साधारण बात थी। दासों व दासियों को बंधन में बांधकर घसीटा व पीड़ित किया जाता। जातिवाद के नाम पर मानव जाति के टुकड़े टुकड़ें करना ऊंच नीच के नाम पर उनका शोषण करना। हीन समझ कर किसी की भी भर्त्सना करना वे अपना अधिकार समझते थे। नारी जाति को शोषित और पीड़ित ऐसे किया जाता था जैसे वे एक चेतना शून्य वस्तु है। उसका कोई अस्तित्व ही नहीं।

धर्म के नाम पर हवन यज्ञ में नरबलि तथा पशुबलि धड़ल्ले से खुले आम चलती थी। ऐसी परिस्थतियों में भगवान महावीर जैसे व्यक्ति ने ऐसा सिंहनाद किया जिससे धर्म के नाम पर हिंसा आडम्बर और मिथ्याचारों को रोकने में यथाशक्य मदद मिली। भगवान महावीर का दिल करूणा से इतना पिघला हुआ था उन्होने रोहिणेय जैसे चोर और अर्जुनमाली जैसे हत्यारों पर भी अपनी करूणा बरसाई । चंदनबाला जैसी संकट से घिरी राजकुमारी के समुद्धारक भगवान महावीर ही थे। क्रूर और आक्रामक चंडकौशिक सशत्त जैसे सर्प का कल्याण भगवान महावीर की करूणा का ही शक्त उदाहरण है। भगवान महावीर की करूणा का समुद्र लहलहाता ही रहेगा संकट ग्रस्त व्यक्तियों को सहारा मिलता ही रहेगा ।

संत कौन हैं? संपूर्ण संसार से जिनकी आसक्ति नष्ट हो गई है, जिनका अज्ञान नष्ट हो चुका है और जो कल्याणस्वरूप परमात्मतत्व में स्थित हैं।

-शंकराचार्य

जो मनुष्य न किसी से द्वेष करता है, और न किसी चीज की अपेक्षा करता है, वह सदा ही संन्यासी समझने के योग्य है।

-वेदव्यास

हम इस संसार को ठहरने का घर बनाकर बैंठे हैं, किन्तु यहां से तो नित्य चलने का धोखा बना रहता है। ठहरने का पक्का स्थान तो इसे तभी जाना जा सकता है, यदि यह लोक अचल हो।

-गुरूनानक

-मुनि रूपचन्द्र

करूणा के अवतार दया के सागर श्री महावीर
जगत की हरने आए पीर
छेड़ा नव संग्राम हाथ में लिए अहिसा तीर
जगत की हरने आए पीर ।।

आत्म विजय का पथ दिखलाया सबको नई दिशा दी
ठुकरा राज सिहांसन राजतंत्र की जड़ें हिला दी
ऐसे वीर धीर योद्धा की अद्भुत थी तस्वीर (1)

विश्व मैत्री का सबक सिखाया अपने ही जीवन से
जीव मात्र पवर समता रस बरसाया था कण-कण से
पशुबलि दासप्रथा की तोड़ी प्रभुवर ने जंजीर (2)

जातिपंथ का भेद मिटाकर व्यापक धर्म बताया
हिंसा आडम्बर मिथ्याचारों को दूर भगाया
धर्मद्वार सबके खातिर है कौन गरीब अमीर (3)

पर्यावरण शुद्धि आतंकवाद से ही छुटकारा
महावीर क सिद्धान्तों का यदि ले विश्व सहारा
वैर विरोध मिटे आपस का पग-पग शांति समीर (4)

उपकारों से उर्ऋण होना प्रभु आसान नही है
पूजा अभिवादन कैसे कर पाऐं ज्ञान नही है
तन मन प्रभु पथ पर अर्पित बरसा दो करूण नीर (5)

घर जलाकर तीर्थ करना

○ साध्वी मंजुश्री

एक शहर में एक सेठ जी रहते थे लेकिन उनको शहर अच्छा नही लगता था। वे अपना जीवन शांतिपूर्वक बिताना चाहते थे। अतः उन्होने अपने पैतृक गांव में एक भव्य भवन का निर्माण कराया अब भवन तैयार हो गया तो उन्होने गृह प्रवेश के शुभ अवसर पर सभी ग्राम वासियों को भोज दिया । छोटा सा गांव था। गांव में कई बनियों के घर थे उन्हें विशेष रूप से आमंत्रित किया गया था। उन्हें स्वयं सेठ जी भोजन करवा रहे थे।

राजस्थान में एक विशेष रिवाज है कि भोजनोपरांत सभी को पापड़ परोसा जाता है। सेठ जी जब पापड़ परोस रहे थे तो एक बनिए के हिस्से में जो पापड़ आया उसका एक किनारा टूटा हुआ था। यह बात उस बनिये के दिन चोट कर गयी। उसने सोचा था हो न हो सेठ ने मुझे जानबूझ कर अपमानित करने के लिए टूटा हुआ पापड़ परोसा है। खैर मैं इस अपमान का बदला अवश्य लूंगा।

उस बनियें के पास ज्यादा धन नही था। थोड़ी बहुत जमीन थी। एक छोटी सी दुकान थी उसने उस सेठ को अपमानित करने के लिए अपनी जमीन बेच डाली और भोज का आयोजन किया गांव के सभी लोगो को आमंत्रित किया जब सभी लोग आ गए तो वह स्वयं भोजन परोसने लगा । जब पापड़ परोसने का समय आया तो सबको एक एक पापड़ परोसा लेकिन सेठ को आधा पापड़ दिया । परन्तु सेठ जी ने इस तरफ बिल्कुल ध्यान नही दिया । अब वह बनया लगातार सेठ की तरफ देख रहा था कि इस आधे पापड़ से उस सेठ पर क्या असर होता है लेकिन खेद है कि वह सेठ मुस्करा रहा था। उसके चेहरे पर कोई शिकन नही है। भोजन समाप्त हों गया सब लोग अपने घर जाने लगे सेठ जी ने जाते उस बनिए का धन्यवाद दिया कि भ्र्ाी त5ममरा ी तुमने अच्छा भोजन कराया हे यह सुनकर ईर्ष्यालु बनिया हैरान रह गया। उसने सेठ जी से पूछा मैने सारी बिरादरी के बीच आपको आधा पापड़ परोसा इससे आपको कैसा लगा। सेठ जी ने कहा-साधार्मिक बन्धु मुझ` तो यह ध्यान नही है कि मुझे आधा पापड़ दिया था। मैने तो बड़े प्रेम से भोजन किया सेठ जी की उदारता देखकर बनिया बहुत लज्जित हुआ । उसने सेठ के आगे सारी बात कह डाली कि सेठ जी आपके द्वारा टूटा हुआ पापड़ परोसे जाने से मैं अपने को अपमानित महसूस करने लगा उसका बदला लेने के लिए मैं अपनी जमीन बेचकर यह आयोजन किया था और सबके बीच आपको आधा पापड़ परोसा था। सेठ ने हंसते हुए कहा कि मित्र मेरा ऐसा कोई इरादा नही था अनायास तुम्हारी थाली में टूटा पापड़ आ गया तुम मुझे उसी वकत कह देते तो तुम्हे क्यो जमीन बेचकर भोज देना पड़ता। खैर हुआ सो तो हुआ । तुमने जितने पैसों में जमीन बेची है उसे वापस खरीद लो पसे मै दे दूंगा और शांत भाव से अपने परिजनों का भरण पोषण करो। सेठ जी उदारता व महानता देखकर बनिया उनके पैरों गिर पड़ा।

प्रायश्चित और पश्चाताप महावीर की दृष्टि में

○ ओशो

महावीर ने पहला अंतर तप कहा प्रायश्चित। शब्दकोशों में प्रायश्चित का अर्थ है पश्चाताप रिपेंटेंस। लेकिन प्रायश्चित का अर्थ पश्चाताप नहीं है। पश्चाताप और प्रायश्चित में इतना अंतर है जितना जमीन और आसमान में।

पश्चाताप का अर्थ है जो आपने किया है उसके लिए पछतावा लेकिन जो आप हैं उसके लिए पछतावा नहीं। आपने चोरी की है तो आप पछता लेते है चोरी के लिए। आपने हिंसा की है तो आप पछता लेते है हिंसा के लिए। आपने बेइमानी की है तो पछता लेते है। आप अपने लिए नही पछताते आप तो ठीक ही हैं। आप ठीक आदमी से एक छोटी भूल हो गई थी। कर्म में उसे आपने पश्चाताप करके पोंछ दिया ।

इसलिए पश्चाताप अहंकार का बचाने की प्रक्रिया है। क्योंकि अगर आपके पास बहुत सारी भूलें इकटठी हो जाए तो आपके अहंकार को चोट लगनी शुरू होगी। मैं बुरा आदमी हूं कि मैने गाली दी। मै बुरा आदमी हूं कि मैने क्रोध किया है आप है बहुत अच्छे आदमी गाली आप दे नही सकते किसी परिस्थति में निकल गई होगी। इसलिए आप पछता रहे है और फिर से आप अच्छे आदमी हो जाते है। पश्चाताप आपको बदलता नहीं जो आप हैं वही बनाए रखने की व्यवस्था है। इसलिए रोज आप पश्चाताप करेगे और रोज आप पाएगे कि आप वही कर रहे हैं जिसके लिए कल पछताए थे। पश्चाताप आप के बीइंग आपकी अंतरात्मा में कोई अन्तर नही लाता सिर्फ आपके कृत्यों में कहीं भूल थी और वह भूल इसलिए मालूम पड़ती है कि उससे आप अपनी इमेज को अपनी प्रतिभा को जो आपने समझ रखी है बनाने में असमर्थ हो जाते है। महावीर के पास कोई साधक आता था तो वे उसे पिछले जन्म के स्मरण मे ले जाते थे सिर्फ इसीलिए ताकि वह देख ले कि कितनी बार यही सब दोहरा चुका है और यह कहना बंद कर दे कि यह मेरे कर्म की भूल है और यह जान ले भूल मेरी है। पश्चाताप कर्म गलत हुआ इससे सम्बधित है। प्रायश्चित मैं गलत हूं इस बोध से सम्बधित है। और ये दोनो बाते बहुत भिन्न है पश्चाताप करने वाला वही का वही बना रहता है और प्रायश्चित, करने वाले को अपनी जीवन चेतना रूपांतरित कर देनी होती है। सवाल यह नही है कि मैने क्रोध किया तो मैं पछता लूं। सवाल यह है कि मुझसे क्रोध ा हो सका तो मैं दूसरा आदमी हो जाऊं ऐसा आदमी जिससे क्रोध न हो सके प्रायश्चित का यह अर्थ है ट्रांसफर्मेशन ऑफ द लेवल आफ बींइंग। यह सवाल नही है कि मैंने कल

क्रोध किया था आज मैं नही करूंगा। सवाल यह है कि कल मुझसे क्रोध हुआ था मैं कल के ही जीवन तल पर आज हूं वही चेतना मेरी आज है। पश्चाताप करने वाला कल के लिए क्षमा मांग लेगा। हर वर्ष हम मांगते है क्षमा पिछले वर्ष मांगा था उसके पहले क्षमा। मांगी थी। कब वह दिन आएगा जब कि क्षमा मांगने का अवसर ही न रह जाए। अभी तो क्षमा मांगते भी है और यह भी जानते है भलीभांति कि जहां से क्षमा मांगी जा रही है वहां कोई रूपांतरण नही हुआ है। वह आदमी आज भी वैसा ही जैसा पिछले वर्ष था।

प्रायश्चित का अर्थ है मृत्यु उस आदमी को जो भूल कर रहा था, उस चेतना को जिससे भूल हो रही थी। पश्चाताप का अर्थ है उस चेतना का पुनर्जीवन जिससे भूल हो रही थी। फिर से रास्ता साफ करना, फिर से पुनः वही पंहुच जाना जहां हम खड़े थे। और जहां से भूल होती थी। ध्यान रहे, लोग इसलिए क्षमा नहीं मांगते कि यह अपराध उनकी प्रतिभा को खण्डित करता है। वे इसलिए क्षमां मागते हैं कि आपको चोट पहुंची है। क्योंकि वे कल फिर चोट पहुंचाना जारी रखते हैं। वे इसलिए क्षमा मांगते है कि अपराध के भाव से उनकी महानता को चोट पहुंची है। वे उसे सुधार लेते हैं। हम सबका एक सेल्फ इमेज है। सच नहीं है वह जरा, लेकिन वही हमारा असली हैं।

वजन कम कैसे करें

- वजन कम करने हेतु जरूरी है वसायुक्त पदार्थों से परहेज करना। अगर आप अपने भोजन में से वसायुक्त पदार्थों को निकाल देते हैं और खानपान की आदतों को सुधारते हैं तो कु छ समय में ही अच्छे परिणाम सामने आएंगे।
- जब भी खाएं, भूख रखकर खाएं। अगर आप कम खाएंगे तो आपको थोड़ा खाने की आदत पड़ जाएगी।
- खानपान संबंधी गलत आदतो को सुधारें। सेहत को नुक्सान पहुंचाने वाले भोजन की बजाय संतुलित भोजन खाएं जो आपको तृप्ति और ऊर्जा दे, पर वजन बढ़ाने में सहायक न हो।
- व्यायाम वजन को कम करने का कारगर नुक्खा है। सप्ताह में कम से कम पांच बार लगभग 30 मिनट तक की सैर अवश्य करें लेकिन यह ध्यान रखें कि जल्दी वजन घटाने के चक्कर में अत्यधिक व्यायाम आपके लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है। अपनी शारीरिक क्षमता के अनुरूप ही व्यायाम करें। धीरे-धीरे समय की अवधि बढ़ाते जाएं। किसी विशेषज्ञ की सलाह ले लें तो और भी बेहतर है।

-प्रस्तुति : राजेन्द्र मेहरा

दही खाऐं स्वस्थ्य रहें

सदियों से दही भारतीय खाने की शोभा बढ़ा रही हैं सदियों पहले जब मनुष्य ने दुधारू जानवरों को पालना शुरू किया उसके दूध से तरह तरह की चीजे बनानी शुरू की उसमें दही ऐसी चीज थी जो स्वास्थ्य के नजरिए से उत्तम थी। दही को हम चीनी के साथ खाए या फिर फल या सब्जिया मिलाकर खाऐं

सब्जियों को स्वादिष्ट बनाने के लिए दही का प्रयोग करते है। इसकी लस्सी बनाकर गर्मियों में गर्मी दूर भगाने में प्रयोग किया जाता हैं। गर्मी लग जाए तो दही शरीर को शीतलता प्रदान करता है।

इस सफेद आकर्षक दही या योगर्ट को हम कुछ भी बुला सकते है। भारतियों को दही से प्रेम सदियों पुराना है। सदियों से माताऐं अपने बच्चों को ढेर सारा दूध दही खिलाती रही है। भारत के मौसम के अनूकूल दही के कई फायदे है। यदि इनके फायदे पर रोशनी डालें इससे पहले जरूरी है कि जान ले कि दही आखिर क्या है? दही पशुओं के दूध से बनाया जाता है। दूध में कुछ खटटा मिला देनेसे कुछ घंटे बाद उसमें एक प्रकार के लैक्टिक ऐसिड वैक्टीरिया पैदा हो जाते है। यह वैक्टीरियो सेहत के लिए फायदेमंद होते है। यह हमारी आंत में पहुच कर उल्टी और दस्त का कारण बनने वाले वैक्टीरिया को समाप्त करते है। इसके अलावा हमारी आंत में ऐसे बैक्टीरिया जो फायदेमंद होते हैं को बढ़ावा देता है। दस्त के दौरान एंटी बायोटिक्स लेने से आंत के लिए फायदेमंद बैक्टीरियां नष्ट होने लगते है। इन्हें दुबारा पैदा करने के लिए दही का सेवन करना चाहिए । दूध की तरह दही में पोटेशियम प्रोटीन, कैल्शियम काफी मात्रा में होते है इसमें बिटामिन ए थाइमाइन राइबोपलेमिन और विटामिन बी- 12 जो किसी और शाकाहार में नही मिलता पाया जाता है। दही दूध पर भारी पड़ती है। जिसका कारण है दूध के दही बनने की प्रक्रिया उसमें मौजूद फायदेमंद बैक्टीरिया दही में मौजूद बैक्टीरिया दूध के प्रोटीन को सुपाच्य बनाती है। यही बजह कि बूढ़े बच्चों जिनकी पाचन शक्ति कमजोर होती है उसके लिए दही फायदेमंद होती है।

इतना ही नही दही के जमने की प्रक्रिया में हमारा शरीर दही में मौजूद सभी पौष्टिक तत्वों को पचाने के योग्य होता है। खासतौर पर दूध में मौजूद फारफोरस और कैल्शियम से भोजन पचाना आसान हो जाता है। दही में दूध की तुलना में बिटामिन बी काम्पलैक्स काफी मात्रा में पाया जाता है। जो लोग दूध में मैजूद शर्करा (लैक्टोज) को आसीनी से नहीं पचा जाते। उनके लिए दही पचाना आसान होता है। जिन लोगों को दूध में मैजूद लैक्टोज

से अलर्जी होती है, वह दही खाकर दूध के फायदे ले सकते हैं। उन्हें डायरिया होने का खतरा नहीं होता। क्योंकि दही के बैक्टीरिया में मौजूद एन्जाइम्स दूध के जमने के दौरान खत्म हो जाते हैं। जिसके कारण लैक्टोज न पचा पाने वाले लोग भी दही को आसानी से पचा लेते हैं।

किसी भी मौसम में दही खाएं वह शरीर के लिए फायदेमंद है। दही को कई तरह से खाया जा सकता है। सबसे बढ़िया तरीका दही को सादा खाना है। इसके अलावा दही में चीनी या नमक मिलाकर खाऐं। कम वसा युक्त दूध से बनी दही को सलाद ड्रेसिंग में इस्तेमाल करें। बच्चों को दही में गुड़ या शक्कर मिलाकर दें । जो लोग वजन को लेकर कानशियस हैं वे लो फेट दही खाएं। याद रखें घर में बनी दही खाएं। यह उत्तम बनी दही होती है। क्योंकि बाजार में बनी दही पैकिंग और बिकने की प्रक्रिया में एक लंबा समय लेती है। प्रीजर्व्ड दही को बनाने में उसके सारे फायदेमंद बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। इसलिए यदि जीवित बैक्टीरिया का फायदा उठाना है तो ताजी घर की बनी दही खाएं।

-प्रस्तुति : योगगुरू अरूण तिवारी

चुटकुले

1. *एक बार चोर पकड़ने की मशीन बनी। यू.एस.ए. में एक दिन में 9, चाइना में 30, यूके में 50 चोर पकड़े गए। परन्तु इंडिया में 1 घंटे में मशीन ही चोरी हो गई।*

2. ***टीचर***- *बच्चों भले बनो, इमानदार बनो, कभी शैतानी मत करो, हमेशा सच बालो, लड़कियों को मत छेड़ो देश के लिए जान देने को तैयार रहो,*
स्टूडेंट- *दे देंगे सर, दे देंगे ऐसी जिंदगी जीकर करना भी क्या है।*

-मुनि रूपचन्द्र

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 सब कोई जलते रहे।

देशभक्तों को शहादत

भारत के विशाल वटवृक्ष की बगिया के चित्रपट पर अनेक सुभट इतिहासकारों ने देशभक्ति के चित्रण को अपनी लेखनी द्वारा अनेक उपलब्धियां संजोकर अपनी- अपनी प्रस्तुतियां दी है।

भक्ति शब्द अत्यन्त प्राचीन है जिसका अर्थ माना जाता था कि मैं सृस्टि रचियता भगवान के चरणो में अपने तन,मन,धन, को लगा दूं। इसी प्रकार से और देवताओं की भक्ति प्रचलित हो गई । किन्तु समय ने ऐसी करवट ली कि भारतभूमि पर देश भक्ति का उदय हुआ। और अंग्रेजों की गुलामी में जकड़ा हुआ भारत, स्वयं को गुलाम समझने लगा, और इस गुलामी से मुक्त होने के लिए भगवत् भक्ति शब्द को देश भक्ति में परिवर्तित कर दिया। उस समय हमारे देश को भारत माता का नाम दिया गया और अपना तन,मनधन, सब कुछ देश के लिए बलिदान करने की प्रेरणा जागृत की।

सन 1857 में 10 मई को अंग्रेजो को भारत से निकालने के देशव्यापी संघर्ष का शंखनाद हुआ था। वह संग्राम भारतीय इतिहास का एक तेजस्वी पृस्ठ है। पतित -पावनी गंगा के किनारे बसा बिठूर प्रथम स्वतंत्रता संग्राम का केन्द्र था। स्वतंत्रता के उस महायज्ञ में अगणित क्रान्तिकारी देश भक्त वीरों ने अपनी आहूति दी थी। नाना साहेब पेशवा, अजीमुल्लााखां, एवं तात्या टोपे, सत्तावन की महान क्रान्ति के प्रमुख सूत्रधार थे। झांसी की महारानी लक्ष्मी देवी के साथ अनेकों वीरांगनाऐं थी।

जब देश को आजादी नहीं मिली। मां भारती परतंत्रता की बेड़ियों में जकड़ी कराह रही थी और भारत की आजादी के लिए एक लम्बी और निर्णायक लड़ाई लड़ी थी । अंग्रेजों ने अपनी स्वार्थ लिप्सा के लिए भारत को खोखला बना दिया था और भारतीयों पर अनेक अत्याचार जारी थे। इसलिए जरूरी था कि उन्हें अपने स्वदेश वापस लौटने पर मजबूर किया जाय।

सन 1942 का जंगे आजादी का ऐलान हुआ था। देशभक्त अपने प्राण हथेली पर लिए करो या मरो, अंग्रेज भारत छोड़ दो के नारे लगाकर देश को स्वतंत्र कराने के लिए कटिबद्व थे। इस आंदोलन में जाति धर्म, सम्प्रदाय का भेदभाव मिटा था, भारत के हर कोने में आजादी के नारे बुलन्द हो रहे थे। अंग्रेजों के हौसिले पस्त होने लगे । उन्हें आजादी के देशभक्तों के इस तूफान को रोकना अत्यन्त कठिन हो गया। असंख्य प्राणियों का रक्तपात हो रहा था। उस समय देशभक्तों ने निर्जीव धमनियों में गर्म रक्त का संचार किया ।

आजादी की लड़ाई के दौरान रास्ट्रपिता महात्मा गांधी के नेतृत्व में भारत मुक्ति की ओर बढ़ रहा था, इसमें महात्मा गांधी बंगदेश का शेर सुभाषचन्द्र बोस,बाल गंगाधर तिलक, बकटेश्वरदत्त इत्यादि इन देश भक्तों ने अपनी मातृभूमि के लिए जो बलिदान दिए उसी के फलस्वरूप हमारा देश विदेशियों की गुलामी से मुक्त होकर स्वतंत्र हुआ ।

-केशरीचन्द सेठिया बीकानेर

कहाँ से आते हैं जूते?

सबके नहीं हम-आप-सबके नहीं, पर और बहुत से लोगों के जूते कहां से आते हैं? शायद यह पूछना ज्यादा ठीक होगा कि कहां-कहां से आते हैं? पहले हम सब ही नही, वे भी जो 'सीकरी' आते-जाते थे, उनकी पन्हैयां टूटती थी तो वे भी अपने आसपास के चमड़े, आसपास के हाथों से नई पन्हैयां बनवा लेते थे। आज नहीं।

अमेरिका की एक संस्था नार्थवेस्ट वाच ने सामान्य अमेरिकी परिवारों में इस्तेमाल होने वाले जूतों पर कुछ काम दिया है- उनके पैर में यह जूता कहां से आता है- इसे जानने की छोटी-सी जिज्ञासा ने उस संस्था को लगभग पूरी दुनिया का चक्कर लगवा दिया है।

तो चलो शुरू करें इस जूते की यात्रा।

इस जूते पर अमेरिका की सबसे प्रसिद्ध जूता कम्पनी का ठप्पा लगा है, पर यह जूता इसने नहीं बनाया है। इस अमेरिका कम्पनी का एक अन्य बिल्कुल अप्रसिद्ध कम्पनी से अनुबंध है। अस अप्रसिद्ध कम्पनी को खोज निकालने में थोड़ा समय लगा। पर मेहनत इसकलए करनी पड़ी कि दूरी भी तो बहुत थी-हम दक्षिण कोरिया आ पहुंचे। इस लंबी, थकान भरी यात्रा से भी खुश ही थे कि चलो अब जूते की कहानी पूरी हुई, पर नहीं।

यह तो शुरूआत थी। दक्षिण कोरिया की कम्पनी इस जूते को खुद नहीं बनाती। वह इसे इंडोनेशिया के जकार्त्ता शहर से जुड़े एक औद्योगिक हिस्से में लगी एक और गुमनाम कम्पनी से बनवाती है। इस जगह का नाम है तांगेरैंग।

सारा काम यहां से भी नहीं होता। यहां की कम्पनी जूते के 'उच्च तकनीकी डिजाइन' को अपने कम्प्यूटरों से ताइवान देश की एक और किसी गुमनाम कम्पनी को 'संप्रेषित' करती है।

इस डिजाइन के तीन भाग है। पहला है ऊपरी हिस्सा जो पैर के पंजे को ठीक से ढंकता है। दूसरा भाग है पैर के तलुये से चिपक कर रहने वाला जूते का सुफतला। तीसरा है सड़क या पगडंडी से टकराने वाला निचला तला। अब ये सब कोई मामूली जूते के अंग थोड़े हैं। इसलिए इन तीन प्रमुख अंगों के बीस हिस्से और है।

जो इस जूते का मुख्य भाग है, वह है चमड़ा। यह गाय का चमड़ा है। इन गायों को इसी काम के लिए विशेष रूप से अमेरिका के टक्सास में पाला जाता है। यही इन्हें आधुनिका तकनीक से बने कल्लखानों में मशीनों से मारा जाता है। फिर बड़ी बारीकी से इनका चमड़ा निकाला जाता है। खाल में काटे जाते समय की नरमी बनाये रखने के लिए उसे न

जाने कितनी रासायनिक क्रियाओं से निकाला जाता है। नमक के पानी में उपचारित किया जात है। चमड़े का एक टुकड़ा इस पूरी प्रक्रिया में कोई 750 किस्म के रसायनों से गुजरा जाता है।

अब तैयार यह चमड़ा बड़ी-बड़ी मालगाड़ियों में लद कर अमेरिलों से अमेरिका के ही लांस एंजलीस भेजा जाता है। यहां से इस शोधित चमड़े की यात्रा सड़क के बदले जलमार्ग पर शुरू होती है। पानी के जहाजों से चमड़े के ये भीमकाय गट्टर दक्षिण कोरिया देश के पुसान नाम की जगह तक पहुंचते हैं। यहां अब इनकी ओर बेहतर सफाई और फिर तरह-तरह की रंगाई का काम होता है।

ये सारे काम चमड़े से ही जुड़े हैं इसलिए ये सभी समाजों में थोड़ी टेढी और नीची निगाह से देखे जाते हैं। हम इन्हें क्यों करें। तुम करो ये गंदा काम। फिर गंदे माने गए इस काम को अमेरिका में करना हो तो उनके बड़े सख्त नियम हैं। प्रदूषित पानी बिना साफ किये नदी, नालों में छोड़ा नहीं जा सकता। यहां पानी और साथ ही हवा तक को साफ बनाये रखने के पर्यावरण-मानक तगड़े हैं। कोई चूक हो जाए तो भारी मुआवजा चुकाना पड़ता है। यह काम वहां करना हो तो करने वालों को मेहनताना भी भारी-भरकम देना पड़ता है। इन सबसे बंचो और अपनी सारी मुसीबतों, गंदगी एशिया के ऐसे किसी देश के आंगन में फेंक दो, जो डालर की लालच में फंसा बैठा है। पानी के जहाज का भाड़ा चुकाने के बाद भी यह सब अमेरिका से सस्ता ही बैठता है। जूते पर मुनाफा बढ़ गया सो अलग।

चमड़े की कमाई-रंगाई यहां पुसान की फैक्टरियों में होती है। इस काम में यहां हरेक टुकड़ा 20 चरणों की बेहद खतरनाक रासायनिक क्रियाओं से गुजारा जाता है। इसमें क्रोम, कैल्शियम, हाइड्राक्साइड शामिल है। इस दौरान चमड़े की सारी गंदगी, कचरा, बाल, ऊपरी परत सब कुछ अंतिम रूप में अमल हो जाते हैं। यह सब गंदगी फैक्टरी के पड़ौस में बह रही नाकटोंग नदी में छोड़ दी जाती है। अब हल्का, बेहद कीमती, शुद्ध चमड़ा हवाई जहाजों में लादकर जकार्ता पहुंचता है।

चमड़े को यहां छोड़ दें। अब जूते में लगने वाले तले को देखें। बीच के तले में फोम का उपयोग होता है। यह खूब हल्का, खूब मजबूत फोम गरमी-सरदी से बचाता है। इसे बनाने में एथीलीन और न जाने कौन-कौन से पदार्थ लगते हैं। एथीलीन विनाइल एसीटेट को संक्षेप में ई.टी.ए. कहते है। यह सउदी अरब से निकलने वाले पेट्रोल से बनता है।

अब बारी है बाहरी तले की। इसे स्टाइरीन ब्यूटाडाइन रबर से बनाया जाता है। कुछ भाग इसका साउदी अरब से निकले पेट्रोल से बनता तो कुछ भाग ताइवान की कोयला

ख्दानों से निकले बंजीन से। बेंजीन निकालने का कारखाना ताइवान के अणु बिजलीघर से मिलने वाली ऊर्जा से चलना है। खैर इसे भी यहीं छोड़िये। अब तो बाहरी सोल भी बन गया। अब इसे अलग-अलग आकार-प्रकार के जूतों के हिसाब से डाई के काट-काट कर जूता जोड़ी बनाना बाकी है। फिर इन्हें बेहद दबाव और गरमी देने वाले सांचों में ढाल कर, काट कर अब तक बन चुके आधे जूते में चिपका दिया जाता है।

यह बताना अच्छा नहीं लगता, पर हमारा पढ़ा-लिखा संसार प्रसिद्ध जूता कंपनियों के तिने भी नाम जानता है, उनके सभी जूते इन्हीं सब जगहों से बनते हैं। इनमें कोई भी अंतर नहीं रहता। अंतर है नामों की चिपकी का-ब्राडनेम का। लगभग एक से जूतों पर एडिडास, नाइक और रिबॉक नामक कंपनियां अपने-अपने कीमती ठप्पे ठोक देती हैं।

जूते की यह यात्रा अपने पहले कदम से आखिर तक कहीं पशुओं को क्रूरता से मारती है, पर्यावरण नष्ट करती है, कहीं बनाने वालों का स्वास्थ्य खराब करती है, तो कहीं आसपास की भारी ऊर्जा खा जाती है। पूरा बन कर तैयार हो जाने के बाद भी यह विनाशकारी यात्रा खत्म नहीं होती।

तैयार जूता-जोड़ी को अब बहुत ही हल्के टिशू पेपर में लपेटना बाकी है। इस विशेष कागज को सुमात्रा के वर्षा वनों में उगने वाले कुछ खास पेड़ों को काट कर बनाया जाता है। पहले तो जूते का डिब्बा भी ताजे गत्ते से बनता था। अब नई जूता कंपनियों को पर्यावरण बचाने की भी सुध आ गई है! अब ये डिब्बे पुराने कागजों को 'रिसाइकल' करके बनाये जाते है।

एक जूते की इस विचित्र यात्रा में कुल तीन सप्ताह का समय लगता है।

पुरुषों के पास औसत ऐसे 6 से 10 जोड़ी जूते होते हैं। महिलाएं थोड़ी और आगे हैं उनके पास 15 से 25 जोड़ी जूते रहते हैं।

अब कोई यह न पूछे कि ऐसे विचित्र ढंग से तैयार होने वाले, पूरी दुनिया का चक्कर काटकर बनने वाले जूतों को पहनकर ये लोग कितना पैदल चलते हैं? इन जूतों का ज्यादातर समय तो मोटर गाड़ियों में बीतता है।

जूतों का यह किस्सा किसी देख-विशेष के विरोध में नहीं है। जो हाल अमेरिका का है, वही कैनाडा, इंग्लैंड, आस्ट्रेलिया और यूरोप-सब जगह का है।

यदि हम नहीं संभले, तो हमारा हाल भी ऐसा ही होने जा रहा है। हमें भी जूते इसी भाव पड़ेगे।

'तीर्थकर' पुस्तक से साभार

काम का महत्व

गांधी जी कांग्रेस अधिवेशन में पहली बार भाग लेने के लिए दक्षिण अफ्रीका से कोलकाता पहुंचे। कांग्रेस कार्यालय के मंत्री श्री घोषाल ने गांधी जी को बड़े ध्यान से देखा और हंसकर पूछा मेरे पास क्लर्क का काम है आप करेंगे? गांधी जी ने उत्तर दिया अवश्य करूंगा। श्री घोषाल ने उनके सामने पत्रों का ढेर रख दिया और कहा आप सब पत्रों को देख लीजिए और जिसकी पावती भेजना उचित समझे भेज दीजिए। गांधी जी ने पत्रों को तुरन्त निपटा दिया। घोषाल बाबू बहुत खुश हुए बाद में बातों-बातों में घोषाल बाबू को गांधी जी की योग्यता का पता चला तो वह बहुत लज्जित हुए। पर इस कार्य को गांधी जी ने उपयोगी माना क्योंकि उन्हें उन पत्रों के माध्यम से लोगो के विचार जानने को मिले। दोपहर में घोषाल बाबू गांधी जी को भोजन के लिए अपने साथ ले गए। घोषाल बाबू की शर्ट में बटन भी उनका सेवक लगाता था। यह देखकर गांधी जी आगे बढ़े स्वयं ही बटन लगाने लगे घोषाल बाबू फिर लज्जित हुए लेकिन वह गांधी जी की सेवावृत्ति का भाव समझ गए।

मक्का में एक नाई अपनी दुकान पर हजामत बना रहा था। उसके कई ग्राहक अपनी बारी का इंतजार कर रहे थे। तभी फकीर जुनैद वहा आ पहुंचे। उन्होंने कहा खुदा की खातिर मेरी हजामत भी कर दो। नाई ने ग्राहको से माफी मांगी और उनसे थोड़ी देर इंतजार करने की गुजारिश करते हुए बोला खुदा के खातिर इनकी खिदमत मुझे पहले करनी चाहिए। उसने बड़े प्यार से जुनैद की हजामत बनाई। कुछ दिनों बाद जुनैद को किसी ने कुछ पैसे भेंट किए तो वह उन्हें नाई को देने आए। नाई ने कहा मै इन्हें नही ले सकता। आपने तो खुदा के खातिर हजामत करने को कहा था। पैसे के खातिर नही। जीवन भर जुनैद को यह बात याद रही वह अक्सर अपनी मंडली में कहा करते निष्काम ईश्वर भक्ति मैने एक नाई से सीखी है।

चुटकुले

एक लड़का लड़की देखने उसके घर गया, कमरे में काफी देर चुप्पी के बाद आखिर लड़की बोली- भैया आप कितने भाई-बहन हो?

लड़का- जी अभी तक तो तीन ही थे लेकिन अब चार हो गए हैं।

मासिक राशि भविष्यफल-मार्च 2010

○ डॉ.एन.पी मित्तल,पलवल

मेषः- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह विशेष फलदायी नही है। आय-व्यय बराबर रहने की आशा है। सोचे हुए कार्यो में देरी होगी। आप अपनी जिद के कारण नुकसान उठा सकते हैं। मानसिक तनाव में रहेगें। क्योंकि परिवारी जनों में भी सामजस्य बिठाना भी मुश्किल ही होगा। प्रतिष्ठा में भी शत्रुओं के कारण कमी आएगी। पेट की बीमारी के मन में खिन्नता रहेगी।

वृषः- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से यह माह श्रम साध्य आमदनी कराने वाला है जबकि खर्चो की भी अधिकता ही रहेगी। कुछ जातकों को कार्य के स्थान का अन्तरण करना पड़ सकता है। परिवार में सामजस्य बिठाना कठिन होगा। दाम्पत्य जीवन में भी मधुरता की कमी रहेगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें ।

मिथुनः- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय के ओर से यह आमदनी सीमित तथा खर्चा अधिक कराने वाला है। इस माह किसी प्रकार के निवेश में पैसा न लगाएं। शत्रु बनते कार्यो में रूकावट डालेगे। परिवार में सम्बन्ध बनाकर रखने होगे। समस्याओं में वृद्वि के कारण मानसिक चिन्ता बढ़ेगी। पक्षियों को दाना डालना श्रेयस्कर रहेगा।

कर्क :- इस राशि के जातको के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से शुभ फलदायी कहा जाएगा। आय अधिक और व्यय कम होगा किन्तु तीर्थ यात्रा या किसी धर्मानुष्ठान पर व्यय अधिक हो सकता है। कुछ जातकों के भूमि-भवन, वाहन प्राप्ति का भी योग है तो कुछ को सन्तान प्राप्ति का। समाज में मान-सम्मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

सिह :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से लाभालाभ की स्थिति लिए रहेगा। आय तथा व्यय लगभग बराबर रहेगा। कुछ जातकों को अपने कार्य क्षेत्र में बदलाव करना पड़ सकता है। किन्तु मानसिक शान्ति बनी रहेगी। परिवार में सांमजस्य बने रहने से भी संतोष मिलेगा। समाज में मान सम्मान बना रहेगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहे।

कन्या :- इस राशि के जातकों के व्यापार-व्यवसाय की ओर से यह माह कुल मिलाकर शुभ फलदायी ही कहा जाएगा। कुछ जातक भौतिक वस्तुओं को क्रय भी करेगे। सन्तान की ओर से किसी समस्या के सुलझ जाने से संतुष्टि मिलेगी। कुछ जातकों को पिछला बकाया पैसा मिल सकता है। परिवार में सामजस्य बिठाने में थोड़ी परेशानी आ सकती है। शनिवार को छाता दान करना व कम्बल इत्यादि दान देना श्रेयस्कर रहेगा।

तुला :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अधिक परिश्रम कराकर अल्प लाभ देने वाला है। शत्रु सिर उठाएंगे और परेशान करेंगे पर कुछ नये लोगों की मित्रता आपके काम आ सकती है। धैर्य से काम लें और क्रोध न करें। कुछ जातक विदेश जाने का भी विचार बना सकते हैं। कुछ नजदीक की यात्राएं भी सम्भव हैं। कोई शुभ समाचार मिलने सक मन प्रसन्न होगा। परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा।

वृश्चिक :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभालाभ की स्थिति लिये रहेगा। वैसे परिस्थितियां सुधार की ओर है। अपने क्रोध पर काबू रखें। अपने साझेदार अथवा सहयोगियों से तालमेल रखकर चलने में ही फायदा है। हां कुछ जातकों का भूमिभवन के लेन-देन का प्रसंग आ सकता है।

धनु :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से कुल मिलाकर आशिक लाभ वाला कहा जाएगा। मास के पूवार्द्ध में किए गए प्रयास सफल होगे। आपको अपने परिश्रम के फल से राहत मिलेगी। योजना क्रियान्वयन की ओर से अग्रसर होगी। प्रतिष्ठित लोग काम आएगे। परिवार में सामजस्य बना रहेगा। स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें।

मकर :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से यह माह कुल मिलाकर फलदायक ही कहा जाएगा। कुछ जातकों का पुराना फंसा हुआ पैसा मिलने से खुशी होगी। योजनाओं का क्रियान्वन होगा। शुभ समाचार मिलेगे। किन्तु इस माह कोई नए शेयर आदि की खरीद न करे। परिवार में उत्पन्न हुए मन मुटाव दूर होगें जिससे शांति मिलेगी।

कुम्भ :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से अवरोधों के चलते आमदनी कराने वाला है। अपमे व्यय पर नियन्त्रण रखना होगा और कोई भी निर्णय लेने से से भली प्रकार सोचें। छोटी बड़ी यात्राऐं होगी। यात्राओं में सावधानी बरतें तथा किसी अन्जान व्यक्ति से खााने पीने की चीजें न लें। कुछ लोगों को भूमि भवन का लाभ मिल सकता है। समाज में मान सम्मान सामान्य बना रहेगा। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा।

मीन :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से अधिक परिश्रम के पश्चात आंशिक लाभ दिलाने वाला है। किसी नई योजना का क्रियान्वयन होना ही मुश्किल है। परिवार के विषय में ध्यान रहे कि आपके कारण परिवारी जनों को किसी प्रकार का तनाव न हो । छोटी बड़ी यात्राऐं होगी जिनमें सावधानी आवश्यक है। अपमे जीवन साथी द्वारा की गई कहा सुनी को भूलकर उसकी बीमारी की अनदेखी न करें।

-इति शुभम्

शक्ति के साथ शिव का जुड़ना जरूरी

महाशिवरात्रि पर पूज्यवर का उद्‌बोधन

महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रम्हाकुमारी मिशन द्वारा आयोजित समारोह में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी ने कहा विज्ञान ने आदमी को अकूत शक्ति प्रदान की है। किन्तु यह शक्ति आदमी के लिए तभी वरदान बनेगी, जब उसके साथ शिव भी जुड़े। शिव-रहित शक्ति विनाश का ही कारण बनती है। आतंकवाद तथा जाति, भाषा और प्रांतवाद की हिंसा इसका जीता जागता उदाहरण है। इस प्रसंग पर ब्रम्हाकुमारी मिशन ने संत-पुरूषों का सम्मान करते हुए विश्व में शिवत्व प्रकट होने की कामना की।

जैन आश्रम में पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्रीजी के मार्ग-दर्शन में मानव मंदिर गुरूकुल तथा सेवा-धाम हॉस्पिटल की प्रवृत्तियां सुचारू रूप से चल रही है। पूज्य गुरूदेव के यात्रा-कार्यक्रम चलते रहते हैं। 11 फरवरी से 15 फरवरी राजगीर, नालंदा, पावापुरी तथा कुंडलपुर की अविस्मरणीय यात्रा का वर्णन विस्तार से से आप अगले अंक में पढ़गे। उल्लेखनीय है भगवान महावीर की निर्वाण-भूमि जहां पावापूरी है, तपो भूमि राजगीर है, यहां सन् 1974 में पचीसवें निर्वाण शताब्दी का चातुर्मास-प्रवास पूज्य गुरूदेव का इसी क्षेत्र में हुआ था। उसी संदर्भ में यह यात्रा-प्रसंग बना, जिसका विवरण आप अप्रैल अंक में पढ़गे।

21 फरवरी को पूज्यवर मानव मंदिर, प्रेमनगर हिसार पधारे। यहां सरलमना साध्वीश्री मंजुश्री जी अपनी सहयोगी साध्वियों के साथ पिछले तीन माह से सानंद बिराजमान है। आपके प्रवास से पूज्य गुरूदेव के पदार्पण की प्रेरक भूमिका बन जाती है। हिसार से पूज्यवर वापस दिल्ली पधार जाएंगे। उसके पश्चात पंजाब-यात्रा संभावित है।

चुटकुले

टीचर- सबसे ज्यादा नशा सि चीज में होता है?

स्टूड़ेट- पढ़ाई में। टीचर वो कैसे?

स्टूड़ेट- किताब खोलते ही आंखें बंद हो जाती हैं, नींद आ जाती है।

(1)

श्री शुभकरण जी सिंघी का स्वर्गवास

सरदार शहर निवासी नेपाल-प्रवासी श्री शुभकरण जी सिंघी का स्वर्ग-वास 15 फरवरी को विराट्‌नगर में हो गया। श्री जयचन्दलाल जी सिंघी के ज्येष्ठ पुत्र तथा पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी तथा साध्वी सुभद्राजी (बाई महाराज) के संसारपक्षीय अग्रज श्री शुभकरणजी के देहावसान से इस परिवार का सबसे बड़ा सदस्य हमारे बीच नहीं रहा। इस प्रसंग पर आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ने कहा- श्री शुभकरण जी का व्यक्तित्व अपने में अनूठा था। स्वर्गीय समाजसेवी श्री बुध ामलजी दूगड़ के विचारों की आप पर विशेष छाप थी। जीवन में अनेक उतार-चढाव देखे। किंतु अपने धीरज और स्वाभिमान से सारी घाटियों को पार कर दिखाया। आपने धर्म का दिखावा कीाी नहीं किया। अपने अंतिम अंतिम वर्षों में त्याग-पन्धक्खाण के प्रति खूब सजग हो गए। अंतिम समय में संधारा लेने की इच्छा भी प्रकट की।

पूज्यवर ने कहा- संसारपक्षीय पिताजी के निधन के बाद वे हर वर्ष जैन आश्रम, नई दिल्ली में वे दर्शनार्थ जरूरत आते। नेपाल से सरदारशहर जाते समय एक दिन का पड़ाव दिल्ली में रखते, स्वयं उनकी तथा संसारपक्षीय भाभीश्री जी पूसी बाई के स्वास्थ्य की प्रतिकूलता के बाबजूद जैन आश्रम में आने का उपना कर्तव्य पिछले वर्षों तक पूरी तरह निभाया। हमारी कैलाश यात्रा के मध्य विराट्‌नगर में उनके आवास पर भजन-प्रवचन के अचानक कार्यक्रम से उनके दिल में अपार खुशियां थी। उनकी धर्मपत्नी श्रीमती पुसीबाई, सुपुत्र सुपारस, सुपुत्रियां- चंदा, सुशीला, कमला, विमला, प्रमिला एवं पूरे परिवार को धार्मिक संबल प्रदान करते हुए पूज्यवर ने कहा- जो जन्म लेता है, उसे अपने समय पर जाना होता ही है। इस सचाई को स्वीकार करते हुए शोक और मोह से दूर रहना है। वे भाग्यशाली थे। पूरी उम्र जीवन जिया ही, इसके साथ अपने भरे-पूरे परिवार को सब तरह से सुख-शान्ति और स्वस्थ रूप से छोड़ कर गए। पिछले कुछ वर्षों से स्वास्थ्य उनका पूरा साथ नहीं दे रहा था, लेकिन अंतिम समय में बिना किसी विशेष कष्ट-वेदना के इस संसार से विदा हो गए। उनकी अस्वस्थता में सुपारस तथा सुमित की मम्मी ने प्रशंसनीय सेवा की। ऐसे विनीत पुत्र भी पुण्य योग से मिलते है। इस प्रसंग पर पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री

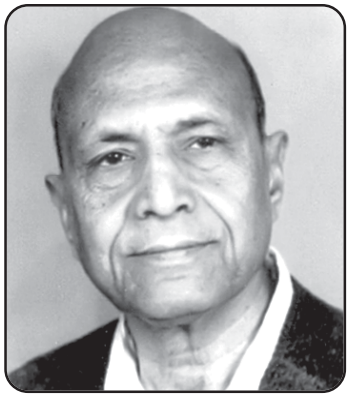
मंजुलाश्रीजी तथा साध्वी सुभद्रा जी (बाई महाराज) ने भी पूरे परिवार को भगवान महावीर की वाणी हृदय में धारण करने की शिक्षा देते हुए उनके यश को आगे ले जाने की प्रेरणा दी।

रूपरेखा पाठक परिवार तथा मानव मंदिर मिशन की ओर से दिवंगत आत्मा को भाव भरी श्रद्धांजलि।

(2)

हिसार शहर की एक दवंगहस्ती चली गई

श्री धर्मदेव जी बिन्दल हिसार वाले



हिसार शहर निवासी श्री धर्मदेव जी बिंदल जब तक जिए बड़े रूतवे के साथ जिए। किसी के दबाब या प्रलोभन में आकर अन्याय के साथ समझौता नही किया। जो आता है वह एक दिन जाता है। इसमें कोई नई बात नही है। नई बात है जो व्यक्ति अपनी छाप छोड़कर जाता है वह सबकी स्मृतियों में अमर हो जाता है। श्री बिन्दल जी के स्वर्गवास का समाचार उनकी धर्मपत्नी श्रीमती बिमला देवी और सुपुत्र सुरेन्द्र जी व किशन जी के द्वारा गुरूदेव श्री रूपचन्द्र जी महाराज साहब को जब मिला तो आपने फरमाया कि श्री बिन्दल जी एक निर्भीक और निस्पृह कार्यकर्ता थे। उनको किसी पद सम्मान और उपाधि की परवाह न थी। श्री बिन्दल जी के कर्तत्व और व्यक्तित्व का जितना मूल्यांकन होना चाहिए उतना नही हुआ। उनका क्या गजब का हौंसला था कभी वे दबकर नही रहे। ऐसे व्यक्ति के लिए सब अपनी शुभकामनाऐं करते है। गुरूदेव श्री ने फरमाया हम जब भी हिसार जाते है बिन्दल जी की स्मृतियां ताजा हो जाती हैं। संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुला श्री तथा सरल मना साध्वी मंजू श्री जी के हिसार प्रवास का श्री बिन्दल जी ने खूब लाभ उठाया ।

अब तो अवस्था और बीमारियों के कारण वे लाचार हो गए थे। किन्तु मंजुला श्री जी के हिसार प्रवास में उन्होने प्रोग्रामों की धूम मचा दी थी। नाना आयोजनों में विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम जनता का मन मोह लेते। श्री बिन्दल जी का संयोजन और आचार्य श्री रूपचन्द जी महाराज साहब तथा साध्वी श्री मंजुला श्री जी के वक्त लोगों के लिए अदभुद्

खुराक होती। अब बिन्दल जी का अभाव सदा अखरेगा लेकिन उनका मृन्मय शरीर यहां से गया है। सबके दिलों में वे सदा बसे रहेगे।

जैन मन्दिर मानव मन्दिर मिशन, बिन्दल जी की आत्मा के उर्ध्वगमन की कामना करते है। तथा बिन्दल जी के परिवार के प्रति अपनी संवेदना प्रकट करते है।

(3)

श्री जगमोहन जी भिवानी वाले।

जिनकी स्मृति ही शेष है।

हिसार शहर की पुरानी मंडी निवासी भिवानी वाले श्री जगमोहन जी का स्वर्गवास हो गया। श्री जगमोहन जी और उनकी श्रीमती जी दोनो ही धर्मनिष्ठ व्यक्ति थे। जब गुरूदेव श्री रूपचन्द्रजी महाराज साहब का हिसार पधारना होता तब प्रवचन सुनना उनका हमेशा चालू रहता। वे ही संस्कार सुपुत्र विजय बाबू और बहू रानी श्रीमती निर्मला देवी ने अपनाए।

आज के जमाने में इतना संस्कारी परिवार मिलना बहुत मुश्किल है। गुरूदेव श्री रूपचन्द जी महाराज ने उनको सात्विक जीवन और धार्मिक अभिरूचि की विवेचना करते हुए फरमाया कि श्री जगमोहन जी का जीवन दिखावटी और कृत्रिम नहीं था। वे जो भी करते सहजभाव से करते। उनकी रूचि अध्यात्म और धर्म में थी। वे किसी संत या पंथ विशेष से बंधे हुए नही थे। ऐसी आत्मा की सद्गति के लिए कोई प्रयास करने की जरूरत नही है। और उनके पारिवारिक लोगों को मोहाकुल बनने की भी जरूरत नही है। एक शरीर को छोड़कर दूसरे शरीर में जाना यह तो जीर्ण शीर्ण कपड़े छोड़कर नए कपड़े धारण करने जैसा है। श्री जगमोहन जी का परिवार गुरूदेव श्री रूपचन्द जी महाराज साहब के जो भी शिष्य-शिषयाऐं हिसार शहर में पहुंचते तो उनके प्रवचन का लाभ पूरा लेते ।

संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुला श्री जी तथा सरलमना साध्वी मंजू श्री जी ने वहां कई चातुर्मास किए है। उन सबमें उनके परिवार की हाजरी बराबर रही है।

श्री जगमोहन जी की आत्मा के लिए गुरूदेव श्री रूपचन्द जी महाराज ओर उनके साधु साध्वियों ने उर्ध्वगमन की कामना की है।

जैन आश्रम, एवं मानव मन्दिर मिशन के सभी सदस्यों ने आपके परिवार के लिए अपनी संवेदना प्रकट की।