

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

SEVA-DHAM HOSPITAL

(YOGA, AYURVEDA, NATUROPATHY & PHYSIOTHERAPY)

Relax Your Body, Mind & Soul In A Spiritual Environment

Truly rejuvenating treatment packages through
Relaxing Traditional Kerala Ayurvedic Therapies



SEVA-DHAM HOSPITAL

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

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

संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

कवर पेज सहित
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये
मार्च, 2012

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



होली के संग जीवन के रंग

अज्ञानं खलुकष्टं क्रोधादिभ्योऽपि सर्वपापेभ्यः
सर्वहितं महितं वा न वेत्ति येनावृतो लोकः

-नीतिवाक्य

क्रोध आदि सभी पापों से अधिक कष्टदायी है अज्ञान, जिससे आवृत प्राणी अपने हित और अहित को नहीं जानता।

अधूरा ज्ञान

काशी के एक आश्रम में शिक्षा पूरी करने के बाद एक शिष्य वहां के राजा के पास गया और कहा, राजन् मैंने अपनी शिक्षा पूरी कर ली है और अब मैं समस्त शास्त्रों का ज्ञाता हूं। आप मुझे अपना गुरु बना लें। मैं आपको भागवत सहित सभी धर्मशास्त्रों की दीक्षा दूंगा। राजा ने कहा, वत्स, मैं भागवत के रहस्यों का मर्म तो समझना चाहता हूं लेकिन मेरे विचार से आप अभी इतने पारंगत नहीं हुए हैं कि आप मुझे दीक्षा दे सकें। मेरी राय में आपको अभी और अध्ययन की आवश्यकता है। उसके बाद आपको गुरु बना कर मुझे खुशी होगी। यह सुनकर विद्वान् ब्राह्मण को बहुत आश्चर्य हुआ। उसने सोचा कि राजा ने बिना परीक्षा किए ही मेरी विद्वता पर उंगली उठाई है। निराश होकर वह लौट आया। उसने यह बात अपने गुरु से कही। गुरु ने कहा, राजा ने अवश्य कोई कमी देखी होगी। तभी ऐसा कहा है। वह आश्रम में रहकर फिर से अध्ययन करने लगा। थोड़े दिन के बाद पुनः राजा के पास जाकर उसने गुरु बनने की इच्छा जताई। इस बार भी राजा ने कहा- वत्स अभी आपका ज्ञान अधूरा है। इस बार भी विद्वान् ब्राह्मण निराश होकर लौट आया और फिर से धर्म ग्रंथों का अध्ययन करने लगा। इस बार उसे भागवत तथा अन्य शास्त्रों का गूढ़ अर्थ समझ में आ गया। अब उसके मन से राजा को गुरु बनाने की इच्छा खत्म हो गई। वह फिर राजा के पास नहीं गया। थोड़े दिन के बाद राजा स्वयं ब्राह्मण के पास आए और कहा, मुनिवर, मेरा विचार है कि अब आप भागवत का गूढ़ अर्थ समझ गए हैं। अब मुझे आपका शिष्य बन कर खुशी होगी। शिष्य ने कहा, राजन्, आपकी बात सच थी। मैं हर बार अधूरा ज्ञान लेकर आपको अपना शिष्य बनाने की इच्छा करता था। अब मुझे शास्त्रों का गूढ़ अर्थ समझ में आ गया है। इसलिए गुरु बनने की मेरी इच्छा भी खत्म हो गई है। अब तक अधूरा ज्ञान लेकर स्वार्थवश आपके पास आता था। अब मुझे ज्ञान हो गया है कि ज्ञान बेचने की वस्तु नहीं है। वह लोगों तक पहुंचाने की चीज है।

सिर्फ एक मिनट ध्यान के लिए

विश्व भर में इस समय ध्यान और स्वास्थ्य के बारे में काफी रुचि दिखाई दे रही है। जिंदगी में जितना तनाव भरता जा रहा है, शांति और सुकून की प्यास उतनी बढ़ती जा रही है। आधुनिक आदमी सूचना युग में जी रहा है। वह इलेक्ट्रॉनिक और मुद्रित प्रसार माध्यमों द्वारा प्रसारित जानकारियों के तले इतना दब गया है कि उससे बड़ी समस्या पैदा हो गई है। इतनी सारी जानकारी को पचाने का वक्त ही नहीं मिलता। अतीत में इससे ठीक उलटी हालत थी। जानकारी कम थी, मीडिया इतना सक्रिय नहीं था। खबरें कम आती थीं, उन्हें पचाने के लिए वक्त ज्यादा मिलता था। इसलिए लोगों के दिमाग में मौन अंतराल की रिसायकलिंग के लिए अति आवश्यक है।

अब जीवन शैली बदल गई है, लगभग साठ प्रतिशत जानकारी पचाई नहीं जाती, वह मस्तिष्क में इकट्ठी होती रहती है। यह ऐसा ही है जैसे आप खाते जाएं... खाते जाएं और शरीर की चर्बी बढ़ती जाए। वह अनपचा भोजन अंदर जहर बन जाता है। असली स्वस्थ व्यक्ति वह है जो पचास प्रतिशत समय अपने अनुभवों को आत्मसात करने में बिताता है।

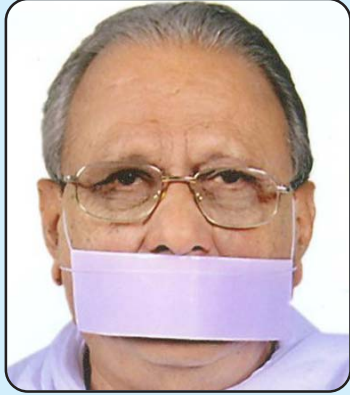
इसलिए आज ध्यान बुनियादी जरूरत हो गई है। लेकिन यह ध्यान है क्या? यह ऐसी चित्तदशा है जब आप पूरी तरह अपने आप में डूब सकें, जैसे पताशा पानी में घुलता है। जब आप अपनी इंद्रियों के द्वार बाह्य उत्तेजनाओं के लिए बंद कर सकें। और आप अपने भीतर अपने साथ ही निश्चिंत, सुकून से भरें। इन घड़ियों में जो भी भीतर इकट्ठा हुआ है, उसका मंथन होता है। माखन निकाला जाता है, छाछ अलग कर दी जाती है।

लेकिन ध्यान करने की फुरसत किसे है? हर आदमी इतनी तरह की गतिविधियों में उलझा हुआ है कि उसे लगता है कि काश दिन के पच्चीस घंटे होते! जमाने के इन बदले हुए तेवरों में अब ध्यान का क्रम भी बदलना होगा। ध्यान के लिए अलग से समय निकालकर बैठना या कहीं एकांत में चले जाना अब संभव नहीं है। अब ऐसा ध्यान चाहिए जो लोगों का रोजमर्रा की जिंदगी में पिरोया जा सके। दूसरे शब्दों में, ध्यान की ऐसी विधियां जो लोग अपना कामकाज करते हुए भी कर सकें।

आज ऐसी अनेक सरल विधियां बताई हैं, जिन्हें आप चलते-फिरते, बातचीत करते या कार चलते हुए भी कर सकते हैं क्योंकि मूलतः ध्यान कोई कृत्य नहीं है, बल्कि अपने कृत्यों के बारे में सहज रहना है जैसे ध्यान की एक टेक्नीक शब्दशः एक मिनट की है- जब आप कंप्यूटर को खोल रहे हों या लिफ्ट के लिए प्रतीक्षा कर रहे हों या ट्रेफिक सिग्नल में फंस गए हों। अपनी घड़ी को आंखों के सामने रखिए और उसकी सेकंड की सुई पर ध्यान दीजिए। उसे बिना विचार के देखते रहिए। आप पाएंगे कि आप सिर्फ दो से पांच सेकंड तक ही देख सकते हैं, उसके बाद आपका ध्यान हट जाएगा और आप कुछ सोचने लगेंगे। फिर अगली बार शायद दस सेकंड तक देख पाए। यदि आप इसे प्रति दिन करेंगे तो एक घड़ी आएगी अब आप साठ सेकंड तक बिना सोचे सुई को देख सकेंगे। तब आप बहुत संगठित महसूस करेंगे।

-प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

कोहं का उत्तर है सोहं



आत्म-तत्व को जानना/ समझना बहुत कठिन है। जो तत्व न आखों से देखा जा सके, न कानों से सुना जा सके, न नासिका से सूंघा जा सके, न जीभ से चखा जा सके, न हाथ आदि द्वारा जिसका स्पर्श किया जा सके, न मन या बुद्धि का जो विषय बन सके, उसे मानना या जानना या समझना कोई आसान काम तो नहीं है। इस जटिल स्थिति में जो आत्मा के अस्तित्व पर विश्वास करते हैं, उनके सामने अनेक प्रश्न ऐसे खड़े रह जाते हैं, जिनका

बुद्धि गम्य उत्तर नहीं मिल पाता है। किन्तु यह स्थिति केवल आस्तिकों की, आत्मा के अस्तित्व को स्वीकारने वालों की ही नहीं हैं, जो अपने को नास्तिक कहते हैं, जिन्हें आत्मा-परमात्मा आदि में विश्वास नहीं है, उनके सामने ऐसे अनेक प्रश्न रह जाते हैं, जिनका निश्चित उत्तर उनके पास भी नहीं है। कहा जा सकता है आज जिस भूमिका पर हम हैं, उस पर, न निश्चय से आस्तिक कोई संतोषजनक उत्तर दे सकता है और न कोई नास्तिक भी। इसका कारण क्या है?

आत्मा अरूप है

इसका प्रमुख कारण है आत्मा का अरूप होना। आस्तिकों का कहना है जिस आत्मा का स्वरूप ही अरूप है, उसे कैसे देखा जा सकता है, कैसे सुना जा सकता है, कैसे सूंघा जा सकता है, कैसे चखा जा सकता है और कैसे उसका स्पर्श किया जा सकता? यह इन्द्रियों का विषय नहीं बन सकता, अमूर्त जो है-

णो इंदिय गेज्ज अमुत्तभावा

अमुत्तभावा वि य होइ णिच्चं।।

इन दो पदों में भगवान महावीर ने दो महत्वपूर्ण उद्घोषणाएं की हैं। पहली, कि आत्मा अमूर्त है, इसलिए इंद्रियां इसे ग्रहण नहीं कर सकती। उसका कोई रूप या आकार नहीं है। जबकि इंद्रियों का विषय वही पदार्थ बन सकता है जिसका अपना कोई रूप या आकार हो। मन या बुद्धि का विषय भी आत्मा नहीं है-

सबे सरा नियट्टंति तक्का जत्थ न विज्जई मई तत्थ न गाहिया

सारे शब्द उस आत्म-जगत से टकराकर वापस लौट आते हैं, तर्क की वहां पहुंच नहीं है और न ही बुद्धि का वहां प्रवेश है। 'अरूवी सत्ता' अरूप सत्ता है वह। फिर इंद्रियां, मन, बुद्धि, इनका वहां प्रवेश हो कैसे? समझ के लिए हमारे पास जो साधन हैं, वे इंद्रियां, मन और बुद्धि ही हैं। भगवान महावीर कहते हैं, इनके द्वारा आत्मा का ग्रहण संभव नहीं है। श्रीमद् भगवद्-गीता भी इसी तथ्य की ओर इशारा करती है-

इंद्रियाणि पराण्याह, इन्द्रियेभ्यो परं मनः

मनसस्तु परा बुद्धिः यो बुद्धे परतस्तु सः

अर्जुन, इंद्रिया पर हैं। उनसे भी पर है मन। मन से पर है बुद्धि और जो बुद्धि से भी पर है वह 'वह' है। यानि जो इंद्रिया मन और बुद्धि से परे है वह है आत्मा। आस्तिक दर्शन की आत्मा के बारे में यह पहली उद्घोषणा है।

दूसरी उद्घोषणा में भगवान फरमाते हैं-अमुत्तभावा वि य होइ णिच्चं-अमूर्त पदार्थ सदा नित्य होते हैं, शाश्वत होते हैं। इस उद्घोषणा का अर्थ है आत्मा अरूप तो है ही, ध्रुव नित्य और शाश्वत भी है। इसीलिए आत्मा का न जन्म होता है, न मृत्यु होती है, न भेदन होता है, उसे न कोई जला सकता है, न कोई मार सकता है-सेन छिज्जइ, न भिज्जइ, न डज्जइ, न हम्मइ। भगवद्गीता की घोषणा का स्वर भी यही है-

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि, नैनं दहति पावकः

न चैनं क्लेदयन्त्यापो, न शोषयति मारुतः

इस आत्मा को न शस्त्र छेदन कर सकते हैं, न अग्नि जला सकती है, न जल इसे गला सकता है और न हवा इसे सुखा सकती है। इसका अर्थ यह है कि आत्मा अरूप होने के कारण रूप या मूर्त पदार्थों में पाए जाने वाले विकार उसमें नहीं होते। मूर्त पदार्थों के इसी विकार-धर्म को ध्यान में रखते हुए भगवान महावीर ने इनके लिए एक शब्द दिया-वह है पुद्गल। पुद्गल का अर्थ है जिसमें गलन-मिलन निरंतर होता हो। पुद्गल रूपवान होता है। वही इंद्रियों का विषय बनता है। उसका छेदन भेदन हो सकता है, उसको जिलाया-मिटाया जा सकता है, उसे बनाया भी जा सकता है। इस प्रकार जन्म-मरण, निर्माण विनाश आदि पुद्गल में होते हैं, शरीर में होते हैं। आत्मा इन सबसे परे है।

अनुभव-गम्य है आत्मा

जोधपुर शहर का प्रसंग है। एक प्रोफेसर साहिब मेरे पास आए, जो जीव विज्ञान में लंदन से उंची डिग्री हासिल करके आए थे। अपनी उंची पढ़ाई का अहंकार उनकी हर बात में झलक रहा था। अपने प्रश्नों की भूमिका बांधते हुए उन्होंने कहा-मेरे हर प्रश्न का उत्तर बिल्कुल साफ-सुथरा और तर्क-सम्मत होना चाहिए। गोल मोल उत्तर और शास्त्रों की दुहाई हम नहीं मानने वाले हैं। अब वह समय लद गया है कि आप संत लोग कुछ भी कह दें, हम बंद आंखों से उसे स्वीकार कर लें। हमारे पूर्वज अनपढ़ होते थे, संत-पुरुषों के प्रति श्रद्धाशील भी। इसलिए आप लोग जो भी कहते वे उसे श्रद्धा वश स्वीकार कर लेते। अब हम पढ़े-लिखे हैं। तर्क-संगत उतर को ही हम मान सकते हैं अन्यथा नहीं।

मैं उन प्रोफेसर साहिब को मौन सुनता रहा। लंबी चौड़ी भूमिका के बाद वे बोले-क्या आपने आत्मा का अनुभव किया है? मैं उत्तर में कुछ कहूँ, उससे पहले ही वे फिर बोले-मुझे उत्तर केवल हां या ना में चाहिए। मैंने कहा- आत्मा का अनुभव तो प्रतिक्षण होता है। जिसका आपको अनुभव हो रहा है क्या आप मुझमें भी उसे दिखा सकते हैं? उनका अगला प्रश्न था।

आत्मा का तो अनुभव ही किया जा सकता है, वह कोई देखने-दिखाने की चीज तो नहीं, मैंने कहा।

देखिये, आप फिर गोल मोल उत्तर देने लग गए, वह बोले। हम आज विज्ञान के युग में जीते हैं। हमारी शिक्षा के साथ विज्ञान जुड़ा है। विज्ञान के वातावरण में ही हम पले-पुसे हैं। इसलिए इन उत्तरों को मानने वाले नहीं। हम तो उसी वस्तु के अस्तित्व को मान सकते हैं, जिसे आप हमको स्पष्ट रूप से दिखा सकें।

जिस मकान में ठहरे हुए थे, उसके दरवाजे के ठीक सामने एक पीपल का पेड़ था। हवा से पेड़ के पत्ते हिल रहे थे। मैंने उन पत्तों की ओर इशारा करते हुए उनसे पूछा-इन पत्तों को कौन हिला रहा है?

हवा, उनका उत्तर था। क्या आप उस हवा को देखते हैं? मेरे प्रश्न के उत्तर में उन्होंने कहा-नहीं, किन्तु स्पर्श के द्वारा उनका अनुभव होता है। क्या उस अनुभव को अथवा अनुभव में आने वाली वस्तु को हाथ पर रख कर हमें भी दिखा सकते हैं?

यह कैसे संभव है, वे बोले। हवा का तो स्पर्श के द्वारा अनुभव ही किया जा सकता है। उसे दिखाया नहीं जा सकता।

मैं अपनी पूर्व धारणा में थोड़ा-सा संशोधन करता हूँ, उन्होंने कहा जो देखी-दिखाई न जा सके, किन्तु जिसको सुना जा सके, सूँघा जा सके, स्पर्श द्वारा जिसका अनुभव किया जा सके, उन सबका अस्तित्व होता है। किन्तु आत्मा का अस्तित्व फिर भी कैसे माना जा सकता है। आत्मा न शब्द की तरह सुनी जा सकती है, न गंध की तरह सूँधी जा सकती है, न हवा की तरह उसके स्पर्श का अनुभव किया जा सकता है। फिर आत्मा के अस्तित्व को कैसे माना जा सकता है?

यह भी मानेंगे आप, मैंने कहा। इतना तो मान गए, जो देखी-दिखाई न जा सके, उसका भी अस्तित्व हो सकता है। अब यह बताएं-जो दीख रहा है, उसे देखने वाला कौन है? शब्दों को सुनने वाला कौन है? गंध, रस और स्पर्श का अनुभव करने वाला कौन है?

उन्होंने कहा- इसका उत्तर तो बहुत साफ है। इंद्रियां शब्द, रूप आदि विषयों को ग्रहण करती हैं, उनके पीछे होता है मन। मन ही देखने, सुनने, अनुभव करने वाला होता है। अगर मन अन्यत्र हो तो आंख रूप को देखते हुए भी नहीं देखती हैं, कान शब्द को सुनते हुए भी नहीं सुनते हैं। तो यह मन ही है तो देखने-सुनने वाला है।

मन है देखने सुनने वाला, अनुभव करने वाला, उस मन का अस्तित्व क्या विज्ञान से सिद्ध किया जा सकता है। क्या मन आंख कान आदि इंद्रियों का विषय हो सकता है? क्या अदृश्य हवाकी तरह इस मन का स्पर्श के द्वारा अनुभव किया जा सकता है? अगर नहीं, तो आप विज्ञान वाले मन का अस्तित्व कैसे मान सकेंगे?

इस बार प्रोफेसर साहिब कुछ असमंजस में लगे, मैंने फिर कहा, इंद्रियां मन के सहयोग से ही काम करती हैं, किन्तु जब इंद्रियां काम न भी कर रही होती हैं, तब भी मन तो होता है। न आंख देख रही होती है, न कान सुन रहा होता है, न नाक सूँघ रहा होता है, न जीभ चख रही होती है, न शरीर स्पर्श का अनुभव कर रहा होता है, फिर भी मन अपना काम कर रहा होता है। क्या होता है यह मन? इसे मान लेने पर इसे कैसे सिद्ध करेंगे आप?

किन्तु मन के उपर किसी चेतन को मानने की क्या जरूरत है, प्रोफेसर साहिब बोले।

जैसे इंद्रियां न होने पर भी मन होता है, वैसे ही मन न होने पर भी हम होते हैं, मैंने कहा। जब हम नींद में होते हैं, तब मन भी सक्रिय कहां होता है। फिर भी भीतर बहुत कुछ सक्रिय होता है। बहुत कुछ क्या शरीर का पूरा तंत्र ही सक्रिय होता है। केवल इंद्रियां और मन निष्क्रिय होते हैं, नींद में इनके अलावा पूरा शरीर-यंत्र कार्यरत होता है।

किसी चोट आदि के कारण कई बार आदमी बेहोश हो जाता है। बड़े आपरेशन में डाक्टर मरीज को बेहोश कर देते हैं। बेहोशी की उस हालत में न इंद्रिया काम करती हैं, न मन और बुद्धि। फिर भी कोई है जो पूरे शरीर यंत्र को कार्यशील बनाए रखता है। जिसके होने पर अस्वस्थ, रूग्ण, बेहोश व्यक्ति भी जिंदा होता है, क्रियाशील होता है, प्राणवान् होता है। और जिसके न होने पर मन, इंद्रियां और पूरा शरीर तंत्र स्वस्थ होने पर भी निष्क्रिय और निष्प्राण हो जाता है। वह कौन हो सकता है? उसे आप किस शब्द से पुकारना पसंद करेंगे।

प्रोफेसर साहिब ने अपने ललाट पर आए पसीने को पोंछते हुए कहा- वह जो भी है, अगर वही इस शरीर यंत्र को और इसके पूरे तंत्र को सक्रिय और प्राणवान रखता है, तो वह शरीर के भीतर कहीं मिलता क्यों नहीं? हमने शरीर के एक एक अंग को काट-काट कर देखा है, भीतर चेतन अथवा आत्मा नाम का कोई तत्व मिला ही नहीं। जो चीज भीतर हो, और वह मिले नहीं, यह कैसे हो सकता है।

वीणा में कहां होता है संगीत

मैंने कहा-एक वैज्ञानिक एक बार एक संगीत समारोह में गया। उसमें वीणा वादन का कार्यक्रम उसे खूब पसंद आया। वह सोचने लगा, इतनी मधुर संगीत लहरी इस वीणा में कहां से आ रही है। उस संगीत लहरी का पता लगाने के लिए वह वीणा खरीद लाया। वीणा के तारों की झनझनाहट में से ही वह मधुर संगीत लहरी प्रस्फुटित होती थी। उसने पहले उन तारों के टुकड़े टुकड़े किए पर वह संगीत लहरी कहीं नहीं मिली। वह इस निर्णय पर पहुंचा कि संगीत लहरी वीणा में से नहीं, कहीं और से आ रही थी। अगर वह वीणा में से ही आती, तो वीणा में जरूर मिलती। अब प्रोफेसर साहिब आप ही बताएं, क्या वह संगीत लहरी वीणा में से ही नहीं आ रही है? यदि उसमें से ही आ रही है तो उन वैज्ञानिक महोदय को उसके भीतर मिली क्यों नहीं? प्रोफेसर साहिब मौन थे। मैंने फिर कहा-आपका तर्क है, आत्मा अगर हमारे भीतर है तो शरीर के एक एक अंग की चीरफाड़ में वह कहीं भी मिलती क्यों नहीं। जाने दें आप एक बार आत्मा के प्रश्न को, मन का अस्तित्व तो आप बुद्धि जीवी भी स्वीकार करते हैं। मैं जानना चाहता हूं इस तन की शल्य क्रिया में कहीं भी यह मन और उसका चिंतन मिलता है? शरीर के अन्य अंगों उपांगों की तरह शल्य क्रिया में न मन मिलता है, न बुद्धि मिलती है, न सोच का कोई रासायनिक प्रक्रिया का विश्लेषण विज्ञान के पास है फिर आत्मा के अस्तित्व पर ही संशय क्यों होता है? जबकि आत्मा के अस्तित्व के समर्थन में सबसे बड़ा प्रमाण यह है कि जब मन, बुद्धि, इंद्रिया काम न कर रही होती

हैं, तब भी कोई इस शरीर यंत्र का संचालन कर रहा होता है और पूरा शरीर यंत्र तथा मन बुद्धि का तंत्र पूर्णतया स्वस्थ सक्रिय होने पर भी जिसकी अनुपस्थिति में सब कुछ ठप हो जाता है, निष्क्रिय और निष्प्राण हो जाता है, वह आत्मा नहीं तो और क्या हो सकती है?

प्रोफेसर साहिब मेरी इस दलील पर काफी आश्वस्त से थे। फिर भी यही कहा- मुझे आपने सोचने के लिए बहुत कुछ दिया है, मैं इस पर पूरी तरह से विचार करूंगा।

शरीर रथ, आत्मा रथी

उपनिषद् के ऋषियों ने आत्मा और शरीर के संबंध का बहुत सुंदर विश्लेषण देते हुए कहा-

आत्मानं रथिनं विद्धि, शरीरं रथ मेव तु

बुद्धिं तु सारथिं विद्धि, मनः प्रग्रह मेव च

इन्द्रियाणि हयान्याहु, विषयान् इंद्रिय गोचरान्।

आत्मा है रथी-रथ का मालिक। शरीर है रथ। बुद्धि है सारथि। मन है लगाम। इंद्रिया हैं घोड़े। इन्द्रिय विषय है चारागाह, जहां इंद्रियां चरती हैं। इस रथ के रूपक से ऋषिमनीषियों ने आत्मा और शरीर के सम्पूर्ण संबंधों का बहुत स्पष्ट चित्र हमारे समझ प्रस्तुत किया है। शरीर रथ है, रथी नहीं, मालिक नहीं, यह किसी के काम कैसे आएगा? बल्कि रख-रखाव के अभाव में धीमे-धीमे वह जीर्ण-शीर्ण होकर स्वयं बिखर जाएगा। मालिक को अपने जीवन-सफर के लिए रथ चाहिए। वह रथ है शरीर। रथ को अपने उपयोग के लिए मालिक चाहिए। वह मालिक है आत्मा। आत्मा जब शरीर रथ को छोड़ देता है, तब रथ सही-सलामत होते हुए भी बेकार हो जाता है। रथ को खींचने के लिए घोड़े चाहिए। वे घोड़े हैं इंद्रियां। इंद्रियां ही तो इस शरीर-रथ को निरंतर दौड़ाती रहती हैं। घोड़ों पर नियंत्रण रखने के लिए लगाम की जरूरत होती है। यह मन ही लगाम है। सारथि लगाम को हाथ में रखे हुए अपने मालिक के आदेश के अनुसार रथ का संचालन करता है। वह सारथि है बुद्धि, जो मन-लगाम को हाथ में लिए इंद्रिय घोड़ों का मालिक की आज्ञा के अनुसार संचालन करती है। इस रूपक के द्वारा आत्मा और शरीर का स्पष्ट चित्र उजागर हो जाता है। और यह भी स्पष्ट हो जाता है कि आत्मा और शरीर एक नहीं, किन्तु भिन्न हैं।

आत्मा और शरीर का भेद-ज्ञान

आत्मा और शरीर भिन्न भिन्न हैं, यह ज्ञान हमारे अस्तित्व के साथ सहज रूप से जुड़ा हुआ है। अस्तित्व की अभिव्यक्ति के समय वह हमारी वाणी में अनायास प्रकट भी होता है। जब हम कहते हैं- मेरा शरीर अभी अस्वस्थ चल रहा है, इस अभिव्यक्ति में शरीर से भिन्न मेरा अस्तित्व है, यहां स्वयं प्रकट हो जाता है। जैसे हम कहते हैं- मेरा वस्त्र, यानि

मैं अलग हूँ, वस्त्र अलग है, मेरा मकान यानि मैं अलग हूँ, मकान अलग हैं उसी तरह मेरा शरीर, इसमें स्वयं स्पष्ट है कि मैं अलग हूँ और मेरा शरीर अलग है। मेरा शब्द संबंध सूचक है। यह दो वस्तुओं के बीच संबंध की सूचना देता है। यदि शरीर ही मैं होता तो मैं और शरीर के बीच संबंध सूचक 'मेरा' शब्द के प्रयोग की आवश्यकता ही नहीं होती। किन्तु ऐसा होता है, मैं और शरीरका संबंध बनाने के लिए मेरा शब्द का प्रयोग करना पड़ता है, यह स्वयं इस बात का प्रमाण है कि आत्मा और शरीर एक नहीं, अलग-अलग हैं।

आत्मा ही परमात्मा

अब प्रश्न होता है, परमात्मा क्या है? 'परमात्मा' दो शब्दों के जोड़ से बना है। परम+आत्मा-परमात्मा। आत्मा की परम अवस्था का नाम है परमात्मा। आत्मा अपने में शुद्ध, बुद्ध, सच्चिदानन्द स्वरूप है। उसमें अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन, अनन्त चरित्र, अनन्त बल है। वह सर्वज्ञ है, सर्वदशी है किन्तु अभी वह आत्मा कर्म-आवरणों से ढकी हुई है। कर्म-बंधनों में होने के कारण वह अपने शुद्ध स्वरूप को भूलकर मोह-माया, ममता के घेरे फंसी हुई है। इस मोह माया ममता के कारण ही वह संसार चक्र में भटक रही है। आत्मा के जन्म-मरण का कारण भी यही है। वैसे तो आत्मा अजन्मा है, अमर है, घुव नित्य, शाश्वत है। किन्तु मोह-आवरणों के कारण वह जन्म मरण करती है। इन आवरणों के दूर होने पर वह अपने शुद्ध स्वरूप को प्राप्त कर लेती है। आत्मा के उस शुद्ध स्वरूप का नाम ही परमात्मा है। जन्म-मरण करने वाली आत्मा है जीवात्मा व जन्म-मरण से मुक्त आत्मा का नाम है परमात्मा।

अकबर के तीन सवाल

कहते हैं एक बार अकबर ने वीरबल से पूछा- तुम हिंदुओं का भगवान रहता कहां है, वह मिलता कैसे है, वह करता क्या है, इन तीन प्रश्नों के उत्तर मुझे सात दिनों के भीतर-भीतर मिलने चाहिए। अगर सात दिनों में तुम उत्तर नहीं दे पाते हो तो तुम्हारी सारी सम्पत्ति जब्त कर ली जाएगी।

वीरबल बोला-जहांपनाह, आत्मा-परमात्मा से संबंधित इन प्रश्नों का उत्तर तो आप किसी संत महात्मा फकीर से पूछिए। मैं इन प्रश्नों के बारे में क्या जानूँ। मैं तो राज-काज से संबंधित सवालों का जबाव दे सकता हूँ। अब रही संपत्ति की बात, वह तो आपकी ही है, जब चाहे ले लें।

नहीं, वीरबल, इन सवालों के जवाब मुझे तुमसे ही लेना है, और उत्तर सात दिनों में मिल जाने चाहिए।

बेचारा वीरबल, बोले तो क्या बोले। वह समझ गया, बादशाह मुझे तथा मेरे धर्म को अपमानित करना चाहता है। अपना-सा मुंह लेकर घर आ गया। चेहरे पर चिंता की रेखाएं उभर आईं। तीन-चार दिनों के बाद तो नींद और भू ख भी गायब हो गई।

वीरबल के पुत्र ने यह देखकर पिता से चिंता का कारण पूछा। ज्यादा आग्रह करने पर वीरबल ने पूरी स्थिति की जानकारी देते हुए कहा-बेटे, तीन दिनों बाद अगर मैं उत्तर न दे पाया तो बादशाह अपनी पूरी इज्जत को मिट्टी में मिला देगा। यही चिंता मुझे खाए जा रही है।

आप व्यर्थ में ही चिंता का भार ढो रहे हैं, बेटे ने कहा। इन प्रश्नों के उत्तर तो मैं ही दे दूंगा। मैं दादाजी के साथ सत्संग में जाता रहता हूँ। वहां मैंने संत-पुरुषों के मुख से आत्मा-परमात्मा पर खूब सुना है। इसलिए इन प्रश्नों के उत्तर मैं जानता हूँ। आप चिंता मुक्त हो जाएं, आराम से खाएं सोएं। आठवें दिन बादशाह से इतना-सा कह दें कि इन प्रश्नों के उत्तर तो इतने सरल हैं, कि मेरा बेटा ही दे देगा।

आठवें दिन दरबार भरा था। अनेक लोगों के मन में वीरबल के उत्तरों के प्रति उत्सुकता थी। कुछ ऐसे भी थे जिनकी नजर वीरबल की इज्जत पर थी। समय पर वीरबल दरबार में हाजिर हुआ। अकबर ने अपने प्रश्नों के उत्तर मांगे। वीरबल ने कहा-जहांपनाह, जब मेरे बेटे ने इन प्रश्नों के बारे में सुना, तो वह बोला-इतने सीधे सरल प्रश्नों का उत्तर तो मैं ही दे दूंगा। आप इनके लिए बिल्कुल तकलीफ न करें। इसलिए इन सवालों के उत्तर मेरा बेटा ही देगा।

लड़के को बगधी भेजकर बुलाया गया। कहते हैं लड़का वीरबल से भी ज्यादा तेज था। बादशाह को अभिवादन करके वह एक ओर खड़ा हो गया। बादशाह ने उससे कहा-अपने पिता के स्थान पर क्या तू उत्तर देगा? बालक ने निर्भयता से हामी भर ली। तो बोलो क्या उत्तर हैं मेरे प्रश्नों का?

बादशाह अपने प्रश्नों को दुहराए, उससे पहले ही बालक बोल उठा- मैं आपके प्रश्नों का जवाब जरूर दूंगा, किन्तु दरबार का अपना कुछ शिष्टाचार भी होता होगा। आप हुए अतिथि को आसन देना, खाने-पीने की मनुहार करना, ये साधारण शिष्टाचार हर नागरिक के लिए करणीय होते हैं। फिर यह तो बादशाह का दरबार है और मैं अपने आप से नहीं आया हूँ। मुझे बुलाया गया है। प्रश्नों का उत्तर पाने के लिए आपने स्वयं आमंत्रित किया है। क्या आसन देना दरबार का शिष्टाचार नहीं?

बादशाह सकपका गया। उसने उसे बैठने के लिए आसन की ओर इशारा किया। इतने में वह फिर बोल उठा। आप गुरु-भाव से प्रश्न पूछ रहे हैं या शिष्य भाव से। आप जानते हैं-शिष्य प्रश्न पूछता है और गुरु से उत्तर लेता है। इसलिए गुरु का आसन उंचा होता है, शिष्य का नीचा। अब आप स्वयं विचार लें, मेरा आसन कहां होना चाहिए।

उसकी तेज-तर्रार वाणी सुनकर बादशाह अवाक् रह गया। उसने उसकी बुद्धि का लोहा मन-ही-मन मान लिया। उसके बैठने के लिए बादशाह को अपने से भी उंचा आसन देना पड़ा। अब उसका आसन था उंचा, बादशाह का नीचा। पूछा उससे, क्या पीना पसंद करोगे टंडा या गरम, दूध या शरबत। वह बोला-मैं अभी बालक हूं। बच्चों को दूध ही पसंद होता है, इसलिए मेरे लिए एक कटोरा दूध मंगवा दीजिए।

उसके सामने तत्काल दूध आ गया। हाथ में कटोरा लेकर वह दूध में झांक-झांककर देखने लगा। बादशाह ने यह देख कर पूछा-अरे बालक, दूध में यों झांक-झांककर क्या देख रहे हो? भोला सा बनते हुए उसने कहा-मैंने सुना है दूध में घी होता है। मैं देख रहा हूं वह घी कहां है। मुझे तो वह कहीं भी नजर नहीं आ रहा है।

बादशाह हंसे। बोले-यह ठीक है कि घी दूध में ही होता है। किन्तु वह यों नजर थोड़े ही आता है। उस घी को पाने के लिए पहले दूध को जमाकर दही बनाया जाता है। फिर दही को बिलोया जाता है। तब उसमें से मक्खन निकलता है। मक्खन को आग पर तपाया जाता है। तपने पर छाछ का अंश अलग हो जाता है। तक कहीं घी प्रकट होता है। इतनी प्रक्रिया के बाद घी मिलता है। ऐसे दूध में घी थोड़े दिखाई पड़ता है।

बहुत ठीक बताया बादशाह आपने, बच्चा बोला। अब आप अपने सवाल एक-एक करके पूछते जाएं।

अकबर बोलें- पहला सवाल यह है कि परमात्मा रहता कहां है?

राजन् जैसे दूध में घी रहता है, वैसे ही हर आत्मा में परमात्मा विराजमान है, बच्चे ने कहा।

दूसरा सवाल-अगर हर आत्मा में परमात्मा होता है तो वह मिलता कैसे है?

जैसे दूध को पहले जमाया जाता है, फिर मथा जाता है, फिर तपाया जाता है, तब घी मिलता है, वैसे ही इस मन को जप-ध्यान से जमाया जाता है, ज्ञान से मथा जाता है, तप से तपाया जाता है, तब आत्मा में से परमात्मा प्रकट होता है।

अकबर दोनों उत्तरों से बहुत खुश हुए। बोले-मेरा तीसरा सवाल है वह परमात्मा करता क्या है?

वह करता क्या है? वह बोला, बादशाह साहिब क्या अभी तक आपके समझ में नहीं आया? वह उपर वाले को नीचे करता है और नीचे वाले को उपर। यह उसी की कृपा का फल है। जो मुल्क के बादशाह होते हुए भी आज आपका आसन नीचा है और मेरा आसन उंचा। मैं उंचे आसन पर बैठा हूं और आप नीचे आसन पर। इतना होते हुए भी आप मुझे पूछ रहे हैं कि वह करता क्या है।

बादशाह को काटो तो खून नहीं। इतने तीखे उत्तर की आशा उन्हें नहीं थी। किन्तु बोलें तो भी क्या बोलें। मन ही मन कड़वी घूंट को पीते हुए वह बोले- बच्चे, हम तुम्हारे उत्तरों से बहुत खुश है। और मान गए कि बीरबल से भी ज्यादा तेज बीरबल का बेटा है। अकबर ने उसे ढेर सारा ईनाम भी दिया।

जप-तप से मिलते हैं परमात्मा

कथा का निष्कर्ष यह है कि हर आत्मा में परमात्मा है। जप-तप से वह उपलब्ध होना संभव है। जब तक उस अवस्था को हम प्राप्त नहीं होते हैं, अपने-अपने कर्म के अनुसार हमें अपने फल मिलते रहते हैं।

उस परमात्म-तत्व को पहचानने के लिए सबसे पहले आत्म-तत्व को जानना जरूरी है। वस्तुतः आत्मा से भिन्न परमात्मा है ही नहीं। हमें आत्मा का ज्ञान नहीं, इसीलिए परमात्मा की पहचान नहीं है। आत्म ज्ञान होने के साथ ही परमात्मा स्वयं उपलब्ध हो जाता है। आत्म-ज्ञान की कक्षा का पहला पाठ यह है आत्मा पर हमारी अविचल श्रद्धा हो। हमारा यह दृढ़ विश्वास हो मैं आत्मा हूं, शरीर नहीं। न मैं शरीर हूं, न इन्द्रिया, न मैं मन हूं, न मैं बुद्धि, मैं केवल आत्मा हूं, केवल आत्मा।

उस आत्मा को न आंखों से देखा जा सकता है, न कानों से सुना जा सकता है, न नाक से सूंघा जा सकता है, न जीभ से चखा जा सकता है, न हाथ आदि से उसका स्पर्श किया जा सकता है। उसका केवल अनुभव किया जा सकता है।

केवल अनुभव का विषय है वह आत्मा। हम उसका अनुभव करने की कोशिश करें। अवश्य होगा हमें उसका अनुभव। वह अनुभव ही सच है। वही मैं हूं, वही मैं हूं। कोऽहं का ही उत्तर है सोऽहं, सोऽहं, सोऽहं।



सेवा बनाम शोषण



○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

गुड्डू अपनी मम्मी को जरा बोल दे कि दादी माँ कुछ खाने को माँग रही है।

मम्मी तो किसी पार्टी में जा रही है, दादी माँ!

गुड्डू ने कहा।

बेटा, मम्मी से कह दे, तीन दिनों के बुखार के बाद दादी माँ का आज ही कुछ खाने का मन हुआ है। कमजोरी भी बहुत है। थोड़ा सा दूध-दलिया देकर तेरी मम्मी पार्टी में चली जाएगी। दादी माँ ने गिड़गिड़ाते हुए कहा।

क्या बड़बड़ा रही हैं माताजी? पार्टी में जाने के लिए मैंने कपड़े भी बदल लिए हैं। अब मैं किचन में नहीं जा सकती। वापस आने तक थोड़ा सा धीरज रखिए। रामू भी छुट्टी पर है गुड्डू और रानी स्कूल जा रहे हैं। आपके सुपुत्र दफ्तर चले गए हैं। अब दूध-दलिया कौन बनाए। तीन दिन बुखार के कारण कुछ नहीं खा पाई तो थोड़ी देर भूख और सहिए। इतनी देर में कोई जान थोड़े ही निकल जाएगी। सास को उपदेश पिलाती हुई आरती ऊँची-एड़ी की सैंडिल पहनकर खट्-खट करती सीढियाँ उतर गई। बेचारी बूढ़ी कमजोर सास उसे देखती ही रह गई।

दीवार का सहारा लेकर गिरते-सम्लते दादी माँ किसी तरह घर के दरवाजे तक आईं। पड़ोसिन को पुकार कर कहा- 'शोभा की मम्मी? बहुरानी किसी पार्टी में गई है। मेरे लिए तुम जरा दूध-दलिया बना दो न!'

पड़ोसिन जानती है अगर उसने दूध-दलिया बना दिया तो उसकी बहुरानी आरती उससे नाराज हो जाएगी। फिर काम तो सारे बहुरानी से निकलने हैं। दादी माँ के पास है भी क्या, जो किसी को कोई सहारा मिले। फिर कौन आफत मोल ले। यह सोचते हुए शोभा की मम्मी ने रूखा-सा उत्तर देते हुए कहा- 'आपकी बहुरानी ही आपको इस हालत में छोड़कर चली गई, तो हम पराए घर के लोग आपके लिए क्या कर सकते हैं।'

संयोग से तभी छुट्टी पर गया रामू लौट आया। रामू को देखकर दादी माँ को कुछ आशा बंधी। रामू सीधा किचन में जाकर बर्तन मलने लगा। दादी माँ ने उससे कहा- 'रामू! पहले मेरे लिए थोड़ा दूध-दलिया बना दे।'

रामू जानता है, घर में दादी माँ की इज्जत गली के कुत्ते जितनी भी नहीं है। फिर वह दादी माँ के निर्देश का पालन क्यों करे। उसने तपाक से उत्तर दिया, 'माँ जी बहुरानी से पूछे बिना मैं आपको दूध-दलिया कैसे दे सकता हूँ' बेचारी दादी माँ मन मसोसकर रह गई।

फिर भी दादी माँ ने हिम्मत नहीं हारी। बोली, जाने दे दूध-दलिया। मुझे नहाए हुए आठ-दस दिन हो गए। मैं स्नान करती हूँ। तू तब तक मेरे कपड़े धो दे।

दादी माँ? रामू बोला, बहुरानी आने वाली हैं। मुझे अभी बर्तन मलने हैं। बच्चों के कपड़े धोने हैं। काम अधूरा रह गया तो डॉट पड़ेगी। आप कपड़े छोड़ दें, और काम निपट जाने पर, बहुरानी कहेंगी तो धो दूँगा।

दादी माँ स्नान के लिए बाथरूम की ओर बढ़ने लगीं कि भूख और कमजोरी से चक्कर खा कर गिर पड़ी। बेचारी बुढ़िया को काफी चोटें आईं, बाँई टाँग भी टूट गई। दर्द के मारे वह चीखने-चिल्लाने लगी। रामू ने साहब को फोन पर सूचना देते हुए कहा- 'अम्मा जी गिर गई हैं। काफी चोटें आई हैं। बहूजी भी पार्टी में गई हैं। आप शीघ्र आ कर अम्मा जी को सम्हालें।'

साहब क्लब में डान्स देखने में व्यस्त थे। रामू के फोन पर उन्हें बहुत गुस्सा आया। अपने को संयत करते हुए बोले- 'तू अम्मा को खाट पर लिटा दे। मैं घर आऊँगा, तब सम्हाल लूँगा।'

दर्द से कराहती हुई दादी माँ को रामू ने खटिया पर लिटा दिया। बेटा है, बहू है, नौकर है, सब तरह के साधन हैं, पर बुढ़िया माँ के लिए कोई नहीं। जिस माँ ने स्वयं गीले में सोकर बेटे को सूखे में सुलाया, खुद आधा पेट भूखा रहकर बेटे को पाला-पोसा, बड़ा किया। अपना जेवर बेचकर उसे पढ़ाया-लिखाया, सब तरह से योग्य बनाया। जब कभी वह बीमार हुआ, रात-रात भर जागकर उसकी सेवा की। अखूत रोगों में भी उसे अपनी छाती से दूर नहीं किया। सुन्दर पढ़ी-लिखी लड़की से ब्याह रचाया। अपने गले की चैन को तुड़वाकर बहू के लिए जेवर बनवाया। बेटे और बहू के सुख को अपना सुख माना। उसके श्रृंगार को अपना श्रृंगार माना। वही माँ आज अकेली खटिया पर दर्द के मारे दुहरी हुई जा रही है। किन्तु बेटे को क्लब से और बहु को पार्टी से फुर्सत नहीं।

तन-मन के दर्द का ज्वार आँखों से बह चला। वह फूट-फूट कर रोने लगीं। मन ने कहा- 'यह सब तुम्हारे निश्चल पुत्र-बहू प्रेम का परिणाम है। तुमने अपनी जमीन-मकान, धन-सम्पत्ति सब कुछ पुत्र के नाम कर दिया। अब तुम्हारे पास अपना कुछ भी नहीं, जिसकी

आशा में बेटा तथा बहू तुम्हारी सेवा करें।' बूढ़ी माँ फिर अपने विषय में सोचने लगती है- 'मैं आज भी इन पर भार तो नहीं। यह तो बीमारी ने मुझे लाचार बना दिया। वरना मैं तो दो नौकरों जितना काम खुद करने वाली हूँ। बहूरानी तो नहा-धो कर नौ बजे से पहले कमरे से बाहर आती ही नहीं है। रामू भी काम पर आठ-साढ़े-आठ से पहले कब आता है। जबकि ग्वाला सवेरे-सवेरे पाँच बजे ही गाय दुहने आ जाता है। मैं टिटुरती सर्दी में भी उठकर गाय दोहाती हूँ। फिर दही बिलोती हूँ। दूध गर्म करके बच्चों को पिलाती हूँ। टिफिन तैयार करके उनको स्कूल भेजती हूँ और दिन में भी मैं विश्राम करने का नाम नहीं लेती। अनाज की सफाई करना, मकान की सारी चीजें व्यवस्थित रखना आदि, मैं क्या कुछ नहीं करती। बहूरानी तो सजधज के आई, नाश्ता किया और निकल जाती है कभी किसी सभा में, कभी सैर सपाटे में या फिर कभी किसी क्लब की मीटिंग में। और कहीं नहीं तो पीहर ही सही। चौबीसों घंटे घर की, बच्चों की, बेटे-बहू की सेवा में, मैं कौन सी कसर उठाए रखती हूँ। फिर भी इन लोगों की इतनी हृदयहीनता, रूखापन, इतनी स्वार्थपरायणता, कि मेरे दुःख दर्द का कोई ख्याल ही नहीं, बूढ़ी दादी माँ ऐसा सोचते-सोचते जोर से सुबक उठी।

रात को नौ-दस बजे बहू-बेटा घर में आए। माँ की आँखों के आँसू भी तब तक सूख गए थे। उसने टूटी टाँग की जिक्र किया। बेटा बिना कुछ बोले, सुना-अनसुना करते हुए कमरे में चला गया। बहूरानी ने डाँटते हुए कहा- 'अब कोई डॉक्टर-वाक्टर मिलना सम्भव नहीं। आँख मूँदकर सो जाओ। सवेरे जरूरत होगी तो डॉक्टर को दिखा देंगे।'

बेटे की रूखाई और बहू की निपट झिड़कन से ममतामयी माँ का दिल आहत होकर हाथ से छूटी तस्तरी की तरह टुकड़े-टुकड़े होकर बिखर गया। चार दिनों से भूखी, टूटी टाँग का दर्द और इन सबके ऊपर अपने ही बेटे बहू से मिलने वाला इतना अपमान, यह सब कुछ बूढ़ी माँ के लिए असहाय हो उठा। उसके मुंह से भयंकर वेदना भरी चीख निकल पड़ी।

सारा घटनाक्रम जानकर गुड्डू का मन दादी माँ के प्रति सहानुभूति से भर गया। अपने मम्मी-पापा के निर्मम व्यवहारों से उसके मन को बड़ी ठेस लगी। लेकिन वह कर भी क्या सकता था। आखिर उसने एक उपाय खोज निकाला। वह जानता था कि दादी माँ के लिए मम्मी पापा डॉक्टर बुलाने से रहे। क्योंकि उससे अब उनका कोई स्वार्थ सधना नहीं है। मेरे लिए उनके मन में बड़ी-बड़ी आशाएँ हैं। इसलिए मैं ही बीमार होने का नाटक क्यों न कर लूं। फिर तो डॉक्टर आनन-फानन में आ जाएगा। दादी माँ का भी इलाज हो जाएगा। गुड्डू भयंकर पेट-दर्द का बहाना बनाते हुए अचानक जोर से चिल्लाने लगा। मम्मी-पापा दौड़कर उसके पास आए। मम्मी गुड्डू को सहलाने, थपथपाने लगेगी। पापा गाड़ी लेकर डॉक्टर लाने चले गए।

डॉक्टर ने आते ही गुड्डू को पूरी तरह से चेक-अप किया। गुड्डू चीखे जा रहा था। किन्तु रोग था कि डॉक्टर की पकड़ में नहीं आ रहा था। आखिर डॉक्टर ने गुड्डू से पूछा- 'बेटे तुम्हें कहाँ दर्द हो रहा है।'

गुड्डू बोला- 'डॉक्टर साहब, मुझे तो दादी माँ का दर्द लग गया है। आप उन्हें ठीक कर दें, मेरा दर्द अपने आप ठीक हो जाएगा। गुड्डू की बात का रहस्य डॉक्टर तो नहीं समझ पाया, पर मम्मी-पापा जरूर समझ गए! उन्हें भी अपनी गलती का एहसास हुआ।

दूसरे ही दिन से दादी माँ की चिकित्सा-सेवा शुरू हो गई। बेटा-बहू अपनी माँ का पूरा ख्याल रखने लगे। पोते गुड्डू की सेवा का तो कहना ही क्या था। फिर नौकर-चाकर भी क्यों गफलत करते। कुछ ही महिनो में बूढ़ी माँ जवान सी दीखने लगी। पोते के विवेक ने बुढ़िया को असमय मरने से ही नहीं बचाया, मम्मी-पापा की अक्ल भी ठिकाने ला दी।

गजल

या तो मिट जाइए या मिटा दीजिए
कीजिए जो भी सौदा खरा कीजिए

अब नफा कीजिए या वफा कीजिए
आखिरी वक्त है बस दुआ कीजिए।

अपने चेहरे से जुल्फें हटा दीजिए
और फिर चांद का सामना कीजिए।

हर तरफ फूल ही फूल खिल जाएंगे
आप ऐसे ही हंसते रहा कीजिए।

आपकी ये हंसी जैसे घूंघरू बजे
और कयामत है क्या ये बता दीजिए।
कीजिए जो भी सौदा.....

-वाजिदा तब्बसुम

-संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

कोई आज जा रहा है, कल कोई जाने वाला
हम हैं सभी मुसाफिर, दुनियां है धर्मशाला।।

नीरोग तन है मेरा, परिवार धन है मेरा
पागल बना रही है, यह मेरेपन की हाला। (1)

है अप्सरा सी नारी, संतान प्यारी प्यारी
संसार का यह घेरा मकड़ी का एक जाला। (2)

कैसा अखंड शासन, सोने का यह सिंहासन
जब तक खुली है आंखें, फिर राम रखवाला। (3)

प्रभुनाम है अनूठा, सब काम दाम झूठा
आराम से जपो अब प्रभु नाम मंत्र माला। (4)

तर्ज-संकल्प एक ही हो...



एक ओम् को ध्याइये,
सकल प्रपंच बिसार।
सर्वोत्तम प्रिय नाम यह,
सुमरो बारम्बार।।

○ साध्वी मंजुश्री

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

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

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

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

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

तर्ज- पीर-2 क्या करता रे

एक साल गाजर रस पीये,
चश्मे का नम्बर घट जाये।
तीन साल जो इसे निभाये,
चश्मा आंखों से हट जाये।।



ईमानदारी बनाती है आपको सेहतमंद

आजकल पूरे देश में लोग भ्रष्टाचार के खिलाफ उठ खड़े हुए हैं। वे ईमानदारी से जीना चाहते हैं और चाहते हैं कि उनके साथ भी ईमानदारी का व्यवहार हो। हजारी प्रसाद द्विवेदी ने अपने एक निबंध 'क्या निराश हुआ जाए' में एक घटना का जिक्र किया है एक बार रेलवे स्टेशन पर टिकट लेते हुए गलती से दस के बजाए सौ रुपये का नोट दे दिया और जल्दी-जल्दी गाड़ी में आकर बैठ गया। थोड़ी देर में टिकट बाबू उन दिनों के सेकंड क्लास में डिब्बे में हर आदमी का चेहरा पहचानता हुआ उपस्थित हुआ। उसने मुझे पहचान लिया और बड़ी विनम्रता के साथ मेरे हाथ में नब्बे रुपये रख दिए और बोला- 'बहुत बड़ी गलती हो गई थी। आपने भी नहीं देखा, मैंने भी नहीं देखा।' उसके चेहरे पर अपार संतोष की गरिमा थी। मैं चकित रह गया।

हर दौर में अच्छे, ईमानदार और विनम्र व्यक्ति मौजूद होते हैं। अपने जीवन में जब भी हम ऐसे गुणों का निर्वाह करते हैं, तो इससे न केवल हमारे चेहरे पर संतुष्टि का भाव झलकने लगता है, बल्कि हमारे व्यक्तित्व में भी उसकी गरिमा दिखाई पड़ती है। प्रश्न उठता है कि अच्छाई, ईमानदारी और विनम्रता आदि उदात्त गुणों के निर्वाह से हमारे चेहरे पर सकारात्मक भाव क्यों और कैसे प्रकट हो जाते हैं? क्या इन भावों का हमारे स्वास्थ्य से भी कोई संबंध है? अपने बीते हुए दिनों और घटनाओं पर जरा नजर डालिए। अपने भी अपने जीवन में कई बार इन अच्छाइयों का परिचय दिया होगा। उस समय आपकी मनोदशा कैसी थी और उस मनोदशा का आपके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ा था?

जब भी हम ईमानदारी से अपने कर्तव्य का पालन करते हैं किसी की मदद करते हैं अथवा कोई अच्छा कार्य करते हैं, तो उससे अपने भीतर हम अपार संतोष महसूस करते हैं। तब वही भाव हमारे चेहरे पर भी झलकने लगता है। इससे हमारे पूरे व्यक्तित्व में एक सकारात्मक परिवर्तन होता है। संतुष्टि और आनंद की अवस्था में व्यक्ति तनावमुक्त रहता है और इसलिए स्वस्थ रहता है। यह अवस्था मनुष्य के अच्छे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी होती है। इसलिए कई चिकित्सालयों में एक उपचार प्रक्रिया के रूप में भी रोगी को दूसरों की सेवा करने का परामर्श दिया जाता है। इसलिए मंदिर-मस्जिद अथवा गुरुद्वारों में कारसेवा कर के लोग भीतर से अच्छा महसूस करते हैं। मानव शरीर वस्तुतः एक प्रयोगशाला की तरह है, जिसमें हर क्षण निरंतर जीव-रासायनिक (बायोकेमिकल) तथा विद्युत-चुंबकीय (इलेक्ट्रो-मैनेटिक) परिवर्तन होते रहते हैं। इन्हीं परिवर्तनों के फलस्वरूप मनुष्य को प्रसन्नता अथवा पीड़ा की अनुभूति होती है। हमारी मनोदशा के अनुसार ही हमारे

शरीर की जीव-रासायनिक प्रक्रिया भी काम करती है। सकारात्मक मनोदशा का अच्छा तथा नकारात्मक मनोदशा का बुरा प्रभाव इन क्रियाओं पर पड़ता है। ये हमारी मनोदशा अथवा भाव ही हैं, जो शरीर में स्थित विभिन्न अंतःस्रावी ग्रंथियों से जीव रसायन अथवा हार्मोंस के उत्सर्जन को प्रभावित करते हैं।

हार्मोंस का हमारे शरीर में महत्वपूर्ण स्थान है। यदि हार्मोंस न हों तो किसी भी प्रकार की अनुभूति संभव नहीं और अनुभूति अथवा भाव के अभाव में शरीर में हार्मोंस का उत्सर्जन असंभव है। यदि अनुभूति सुखद या सकारात्मक होगी तो शरीर में उपयोगी व लाभदायक हार्मोंस का उत्सर्जन होगा। अन्यथा अनुपयोगी व हानिकारक हार्मोंस का। रोगों का मुख्य कारण इन जैव रसायनों या हार्मोंस का कम या अधिक मात्रा में उत्पन्न होना ही है। इन जैव रसायनों को नियंत्रित करके विभिन्न रोगों का सरलतापूर्वक उपचार संभव है और ईमानदारी जैसा गुण इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसीलिए बेईमान व्यक्ति के चेहरे से जहां हमेशा धूर्तता टपकती रहती है, वहीं इमानदार व्यक्ति का चेहरा सदैव आत्मविश्वास की गरिमा से प्रदीप दिखलाई पड़ता है।

चुटकुले



1. संता अपने दोस्त को छोड़ने दरवाजे तक गया और बोला- तुम कैसे जाओगे?

बंता : पैदल।

संता : लेकिन तुम्हारा घर तो बहुत दूर है। बस क्यों नहीं ले लेते?

बंता : यार, मेरे घर में बस रखने की जगह नहीं है।

2. तीन चोर चोरी करते पकड़े गए। पहले ने शर्म के मारे आत्महत्या कर ली। दूसरा शर्म के मारे घर में छिप गया।

तीसरे को लोगों ने मुंह काला करके गधे पर बिठाया और गलियों में घुमाने लगे। जब वह अपने घर के सामने से गुजरा तो चिल्लाकर अपनी बीबी से बोला- जल्दी से नहाने के लिए गर्म पानी रख दे।

बस तीन गली का चक्कर बच रहा है।

3. एक कंजूस हाथ में ब्लेड से हाथ पर कट मार रहा था।

पत्नी ने पूछा- 'ये क्या कर रहे हो?

कंजूस बोला- 'डेटॉल की शीशी फूट गई है। ऐसे ही थोड़े वेस्ट जाने दूंगा। ला तेरी उंगली भी काट दूं।

कमर दर्द-जीवनशैली में लाएं सुधार

अनदेखी, लापरवाही, नए संसाधन, फैशन, श्रम में कमी, ऊंची एड़ी के जूते, चप्पल, सैंडल एवं लंबी बैटक इस कमर दर्द के जनक व वर्धक है। सबका निदान है। दवाई अस्थाई राहत देती है जबकि जीवन शैली में श्रम, व्यायाम वाला सुधार वाला सुधार स्थाई इलाज करता है।

आधुनिक जीवन शैली के बदलाव ने लोगों को कमर दर्द का मरीज बना दिया है दिन भर घर, आफिस में बैठकर काम करना, टी.वी. देखना, गद्देदार कुर्सियों का अधिक उपयोग, धूप नहीं सेकना जैसे कारणों से लोग कमर दर्द से पीड़ित हो रहे हैं। वर्तमान में 80 प्रतिशत लोग कमर दर्द से पीड़ित हैं।

काम करने के घंटे बढ़ जाने के साथ-साथ भागदौड़ भी बढ़ गई है। जैसा परिश्रम और शारीरिक श्रम किया जाना चाहिए, वैसा नहीं हो रहा है। वाहन के उपयोग के समय सीट पर अधिक ध्यान नहीं दिया जाता जिससे सर्दी, खांसी जैसी आम बीमारी की तरह लोग कमर दर्द से पीड़ित हो रहे हैं।

लोग अपने-अपने बैठने के तरीकों से लेकर सोने तक की मुद्रा पर ध्यान नहीं देते और लापरवाही बरतते हैं। इन गलत आदतों के कारण कमर व हड्डियों में दर्द शुरू होता है। सबको जीवन में कभी न कभी कमर दर्द दो-चार होना पड़ता है। स्त्री-पुरुष, बच्चे-बड़े सब एक न एक दिन इसकी चपेट में आते हैं। कुछ सचेत होकर जल्द उबर जाते हैं तो कुछ दीर्घ अवधि तक इसे भुगतते हैं। लापरवाही एवं नीम-हकीम मिलकर विकलांग जैसी स्थिति में पहुंचा देते हैं।

आधुनिक एवं आजकल के व्यस्त जीवन में कमर दर्द आम हो गया है। दस में से सात से नौ व्यक्ति कभी न कभी अपने जीवन काल में इस कमर दर्द से जूझते हैं। जुकाम, बुखार, सांस आदि से पीड़ित व्यक्ति कमर दर्द की शिकायत करते हैं। ठंड व बरसात में इसकी पीड़ा ज्यादा हो जाती है एवं ज्यादा लोग इससे पीड़ित होते हैं।

अनदेखी, लापरवाही, नए संसाधन, फैशन, श्रम में कमी, ऊंची एड़ी के जूते, चप्पल, सैंडल एवं लंबी बैटक इस कमर दर्द के जनक व वर्धक हैं। सबका निदान है। अनेक उपाय है। अनेक उपाय हैं। दर्दनाशक तीव्र दवा, इंजेक्शन से लेकर मशीनी इलाज एवं बिना खर्च वाले उपाय भी हैं। दवाएं दुष्प्रभाव करने वाली होती है। अस्थाई राहत देती है जबकि जीवन शैली में श्रम, व्यायाम वाला सुधार स्थाई इलाज करता है।

दुर्घटनाओं से कमर दर्द की परेशानी कुछ लोगों को होने लगती है। यह हड्डियों में चोट के चलते होता है। डॉक्टर की सलाह पर व्यायाम से इसका इलाज हो सकता है।

महिलाओं में कमर दर्द की परेशानियां सर्वाधिक होती हैं। महिलाएं अपने मासिक चक्र,

लगातार एक जैसी स्थिति में रहने बैठकर किए जाने वाले घरेलू काम, डायटिंग या वजन वृद्धि एवं ऊंची एड़ी के जूतियों उपयोग के कारण कमर दर्द से जूझती हैं।

इनको हर आयु में कमर दर्द होता है। अन्य के सापेक्ष में इनका कमर दर्द तीव्र व दीर्घ अवधि का होता है पर ये इसे बिना प्रकट किए सहती रहती हैं। घरेलू महिलाओं की तरह ही उतनी ही कामकाजी महिलाएं भी इससे पीड़ित होती हैं। महिलाओं को सतत कमर दर्द होता है। इन्हें समय-समय पर डाक्टर की दवा सलाह लेनी चाहिए।

बच्चे भी कमर दर्द की शिकायत करते हैं। इनको कमर दर्द का कारण बड़ों से अलग होते हैं। ये शारीरिक कमजोरी के कारण कमर दर्द से जूझते हैं। बस्ते का बोझ की कमर दर्द का कारण बनता है। साइकिल को अधिक झुककर चलाने से कमर दर्द होता है। स्कूल के बाद ट्यूशन क्लास में लंबी बैटक एवं खेल में कमी के कारण इन्हें कमर दर्द होता है।

कमर दर्द पीड़ित छोटे बच्चों की डाक्टर से जांच कराएं। बस्ते का भार कम हो। वह चौड़ी पट्टी एवं एडजस्टेबल हो। उसका भार कंधे या पीठ पर केंद्रित न होकर बंट जाने वाला हो। साइकिल की सीट व हैंडल उसके अनुरूप हों। दैनिक खेलने का भी अवसर दें। पर्याप्त पोषक आहार दें। फास्ट फूड को बढ़ावा न दें।

बड़े लोग श्रम शून्य लंबी बैटक, झुककर काम करने के कारण, साइकिल या बाइक के कारण, श्रम व्यायाम की कमी एवं सुविधाभोगी आरामपसंद जिंदगी के कारण इससे पीड़ित होते हैं। यदि वे इस जड़वत स्थिति को त्याग कर थोड़ा भी हाथ-पैर चलाएं अर्थात् श्रम-व्यायाम करेंगे तो कमर दर्द से जल्द राहत पाएंगे।

कमर दर्द से बचाव

- अधिक समय तक कुर्सी या स्टूल पर झुककर न बैठें।
- ऊंची एड़ी के जूते, चप्पल, सैंडल के बजाये साधारण तले वाली पहनें।
- सोने वाला बिस्तर सीधा-सपाट होना चाहिए तथा उस पर रुई का साधारण बिस्तर होना चाहिए।
- कार चलाते समय ड्राइविंग सीट थोड़ी आगे होनी चाहिए।
- पेट के बल न सोकर चित्त सोएं।
- कमर झुकाकर नहीं, सीना तानकर चलिए।
- अधिक बजन न उटाएं।
- गलत तरीके से न बैठें। बैठते समय रीढ़ की हड्डी सीधी हो। उस पर ज्यादा नरम गद्दा न हों।
- सीधे तरीके से खड़े हों। एक पैर पर शरीर का भार न डालें।
- शारीरिक श्रम, व्यायाम या योगाभ्यास करें।
- फिजियोथेरेपी इसका सर्वोत्तम उपाय है। यह कमर सके साथ-साथ सभी दर्दों से राहत दिलाती है।

-प्रस्तुति : अरुण तिवारी

मासिक राशि भविष्यफल-मार्च 2012

○ डॉ. एन.पी. मित्र, 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।

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 जानकारी 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 जाएंगे। 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। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा सामान्यतः बनी रहेगी।

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।

तुला-तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का पूर्वार्ध, उत्तरार्ध की अपेक्षा अधिक शुभफलदायक है। सरकारी कर्मचारियों के लिए भी समय उन्नति कारक है। कुछ जातकों को रूका हुआ धन मिल सकता है तथा कुछ को अकस्मात 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।

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।

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।

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। 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।

-इति शुभम्

शिव से जुड़कर ही शक्ति कल्याणकारी

महाशिवरात्रि पर पूज्य आचार्यश्री का उद्बोधन

संसार की सारी शक्तियां- चाहे वह शक्ति तन की हो अथवा धन की, सैन्य और सत्ता की हो या ज्ञान-विज्ञान की, वे शिव से जुड़कर ही मानव जाति के लिए कल्याणकारी हो सकती हैं। शिवत्व के अभाव में वे शक्तियां ही मानव समाज के विनाश का कारण बन जाती हैं- ये उद्गार पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ब्रम्हाकुमारीज सिविल लाइन्स द्वारा सेंट जेवियर्स सीनियर सेकेंड्री स्कूल हाल में महाशिव रात्रि पर आयोजित धर्म-सभा में प्रकट किये।

आपने कहा- अहिंसा शिव है। करुणा शिव है। संयम और मर्यादा शिव है। आज आदमी को विज्ञान के बल पर असीम शक्ति प्राप्त हो गई है। होना यह चाहिए था इस शक्ति के बल पर आदमी इस धरती को स्वर्ग-सा सुन्दर बनाता। किन्तु धरती नरक इसलिए बनती जा रही है क्योंकि वह शक्ति मद, अहंकार और हिंसा से जुड़ गई है। हम अपनी शक्तियों को धर्म से जोड़े, अहिंसा और करुणा से जोड़े, तभी विश्व में शांति स्थापित हो सकेगी, मानव समाज के लिए कल्याणकारी सिद्ध हो सकेगी, महाशिवरात्रि का यही संदेश है। इस आयोजन में भ्राता ब्रजमोहनजी, आशा दीदी जी, शिक्षा मंत्री श्री लवली जी ने भी अपने विचार रखे। सौरभ मुनि का भी मधुर भजन रहा। श्री सतीश बब्बर पार्टी ने अपने गीत प्रस्तुत किये। समाजसेवी श्री नरेन्द्र भीखूराम जैन, श्री सतीश रीटा ओसवाल,, श्री प्रदीप सुषमा मल्होत्रा आदि ने पूज्यवर के कार्यक्रम में पूरा रस लिया।

दिनांक 6 फरवरी को पूज्य गुरुदेव का विशेष प्रवचन सावन कृपाल आश्रम में रूहानी सत्संग के संस्थापक संत कृपालसिंह के जन्म-दिवस पर आयोजित मानवीय एकता सम्मेलन में हुआ। पूज्य गुरुदेव ने कहा- मानवीय एकता की घोषणा धर्म के मंच से समय-समय पर सभी महापुरुषों ने की। किन्तु दुर्भाग्य-वश धर्म-संप्रदायों ने मानव समाज को तोड़ने का काम किया है। मानव-इतिहास में सबसे अधिक लड़ाईयां धर्म के नाम पर ही हुई हैं। सभी धर्म-पुरुषों को इस दिशा में गंभीरता से सोचने की जरूरत है जिससे नफरत और हिंसा पर काबू पाया जा सके। आपने कहा- संत कृपालसिंह जी और हमारे बीच बड़ा मधुर सम्बन्ध था। मुझे खुशी है उनके कार्य को संत राजेन्द्र सिंह जी ने खूब विस्तार दिया है। संत राजेन्द्र सिंह जी की ओर से पूज्यवर का भाव भरा स्वागत किया गया।

जैन आश्रम, नई दिल्ली में देश-विदेश से आनेवाले श्रद्धालु-जनों का तांता लगातार बना रहता है। पूज्य गुरुदेव तथा पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी के मार्ग दर्शन में सभी प्रवृत्तियां प्रगति पर हैं। पिछले दिनों यूक्रेन, रशिया, जापान, जर्मनी आदि देशों से सेवा-धाम तथा गुरुकुल के लिए विदेशी यात्री आए। हिंसा में साध्वी चांदकुमारीजी आदि साध्वियां सानन्द विराजमान हैं। मानव-मंदिर हिंसा समाज की प्रशंसनीय सेवाएं मिल रही हैं।

पुण्यात्मा श्रीमती चंपाबाई भंसाळी अरिहंत-शरण में



पुण्यात्मा धर्मशीला श्रीमती चंपाबाई भंसाळी माघ-पूर्णिमा को संधारापूर्वक अरिहंत-शरण में प्रयाण कर गईं। 85 वर्षीय बाई जी ने अपने नौ सुपुत्रों तथा एक सुपुत्री की उपस्थिति में प्राण त्याग दिये। बाई जी का जीवन अनेक दृष्टियों से प्रेरणादायी था। आर्थिक तंगी के बावजूद उस जमाने में शिक्षा के महत्व को समझते हुए अपनी संतानों को ऊंची शिक्षा दिलाई। उसी का परिणाम है सभी संतानों उच्च पदों तथा व्यवसाय में सेवा-रत हैं। स्वयं बाईजी ने साठ वर्ष की उम्र में पढ़ना-लिखना

सीखा। इसी तरह पूरा जीवन धर्म-परायण था। सदा खुशमिजाज रहती। वर्षों से रोज दस सामायिक करती। नोएडा में जब अपने सुपुत्र श्री सज्जनराज जी मंजुबाई जैन के पास आती, तो मानव मंदिर, जैन आश्रम में भजन-प्रवचन तथा धर्म-चर्चा का पूरा लाभ लेती। गुरुकुल के बच्चों की शिक्षा के लिए हर वर्ष लाखों रूपयों का दान देती। कठोर क्रियावादी आचार्यश्री हस्तीमल जी श्राविका होते हुए भी बड़े खुले विचारों की थी। पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी के मिशन से तहे-दिल से जुड़ी हुई थी। इस वर्ष जोधपुर में अपने पुराने घर को रिपेयरिंग के लिए एक लाख रूपयों के साथ समाज को सौंपते हुए कहा- यह भवन सभी पंथ के संतों के उपयोग में आ सकेगा।

अंतिम समय में वे बेंगलूरु में अपने पुत्र के पास थी। अंतिम दिन भी दस सामायिक की आराधना की। मुख पर हर समय अरिहंत प्रभु रहता। पुत्र-वधू मंजुबाई से बार-बार कहती- मुझे संधारा दिलाने की जिम्मेवारी तेरे पर है। अंतिम समय जानकर पूरे परिवार की सहमति से संधारा दिलाया गया। लगभग दो घंटे पश्चात् उन्होंने देह त्याग कर दिया। इस प्रकार के देह-विसर्जन को पूरे परिवार ने मरणोत्सव के रूप में मनाया।

उल्लेखनीय है मानव मंदिर मिशन ने अपने 30वें वार्षिकोत्सव पर नई दिल्ली जैन आश्रम में शालार्पण द्वारा उनको सम्मानित किया था। आचार्यश्री रूपचन्द्रजी, प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्रीजी आदि साधु-साध्वियों तथा मानव मंदिर गुरुकुल ने दिवंगत आत्मा की शांति और वन्धन मुक्ति की मंगल कामना की। रूपरेखा पत्रिका परिवार की ओर भाव भरी श्रद्धांजलि।

अपनी सास-मां के प्रति

जनम-जनम के फेरों से मां आप मुक्ति पा गयी
आपकी विलक्षण आत्मा अरिहंत में समा गयी
सामायिक और स्वाध्याय से मां हम सबका चमन महका गयी
जन्म और मृत्यु के चक्रों से आप मुक्ति पा गयी
प्यार और आशीषों से मां आपने सबको धन्य किया
... कभी न खत्म हो पुण्य की पूंजी ऐसा धन आपने दिया
जन्म मिला उत्तम कुल में और धर्म जैन मिला
करनी करलो इसी जन्म में ऐसा फरमा गयीं
आपकी विलक्षण आत्मा अरिहंत में समा गयी

-मंजुबाई जैन



2

श्रीमती रेशमी बाई सुराणा का स्वर्ग-वास

छापर-निवासी स्वर्गीय श्री वच्छराज जी सुराणा की धर्म-पत्नी श्रीमती रेशमी बाई का पिछले दिनों स्वर्ग-वास हो गया। वे सतहत्तर वर्ष की थीं। विशेष यह है पूज्य गुरुदेव तथा बाई महाराज की संसारपक्षीय मुआजी श्रीमती कानीबाई की आप सुपुत्री थी। प्रकृति से बहुत भद्र स्वभाव की थी। अपने पुत्र विजय सुराणा के पास जब वे दिल्ली में आतीं तो जैन आश्रम में सेवा-दर्शन का पूरा लाभ लेती। वे अपने पीछे भरा-पूरा परिवार छोड़ कर गई हैं। आचार्यवर तथा प्रवर्तिनी साध्वीश्री ने अपने सांत्वना संदेश में परिवार को धर्म-प्रेरणा दी। उनके गुणों का स्मरण करते हुए उनकी आत्मा की शांति और बन्धन-मुक्ति की मंगल कामना की। दिवंगत आत्मा के प्रति जैन आश्रम तथा रूपरेखा-परिवार की भाव भरी श्रद्धांजलि।



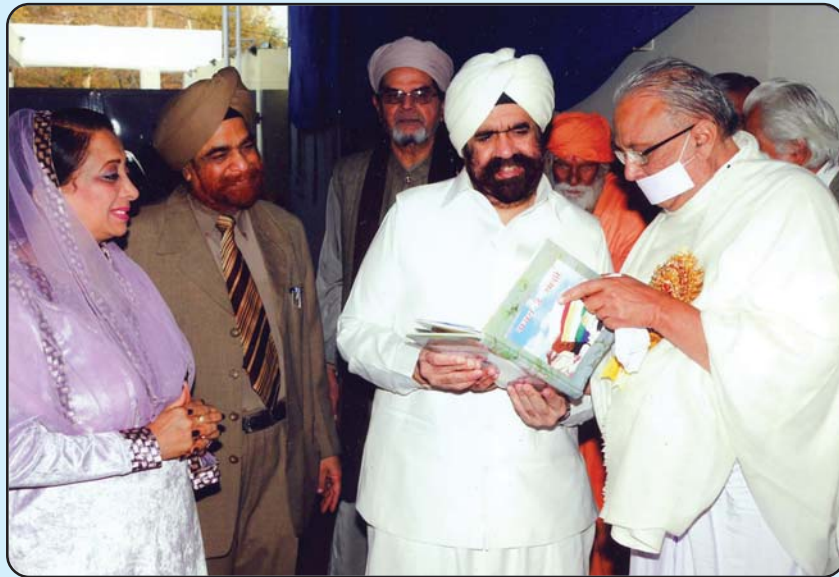
-पूज्य गुरुदेव तथा प्रवर्तिनी साध्वीश्री के साथ विदेशी डेलीगेशन के सदस्य।



-महाशिव-रात्रि के अवसर पर ब्रम्हाकुमारीज सिविल लाइन्स द्वारा आयोजित धर्म-सभा में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी, भ्राता ब्रजमोहनजी, आदि तथा उपस्थित जन-समुदाय।



-मंच पर आसीन हैं पूज्य गुरुदेव, संत राजेन्द्रसिंह जी तथा अन्य धर्म-गुरुजन।



-सावन कृपाल आश्रम में मानव एकता सम्मेलन के अवसर पर 'समय है साक्षी' पुस्तक का अवलोकन करते हुए प्रसन्न-मन संत राजेन्द्रसिंह जी पूज्य के साथ।



-संसदीय कार्य मंत्री श्री पवनजी मधु जी बंसल जैन आश्रम में पूज्य गुरुदेव तथा पूज्या साध्वीश्री के साथ आत्मीय वातावरण में। साथ में हैं सौरभ मुनि, साध्वी समतीश्री जी, डॉ. विनीता गुप्ता, अरुण तिवारी, सोनू तथा चन्दन।



-मानव मंदिर मिशन का स्टाफ तथा गुरुकुल के बच्चों के बीच श्री पवन मधु बंसल तथा डॉ. विनीता गुप्ता।