

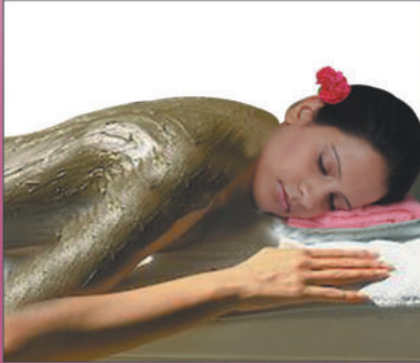

SEVA-DHAM Plus[®]
Since 1994

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

.....The Wellness Center
(YOGA, AYURVEDA, NATUROPATHY & PHYSIOTHERAPY)

Relax Your Body, Mind & Soul In A Spiritual Environment

Truly rejuvenating treatment packages through
Relaxing Traditional Kerala Ayurvedic Therapies



KH-57, Ring Road, (Behind Indian Oil Petrol Pump), Sarai Kale Khan, New Delhi - 110013
Ph. : +91-11-2632 0000, +91-11-2632 7911 Fax : +91-11-26821348 Mob. : +91-9868 99 0088, +91-9999 60 9878
Website : www.sevadhama.info E-mail : contact@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, 2015

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



होली के रंग
कृष्ण-राधा के रंग

भज गोविंदं भज गोविंदं, गोविंदं भज मूढमते।
प्राप्ते सन्निहिते मरणे, नहि नहि रक्षति डुकृञ्करणे॥

-चर्पट मंजरी

-हे मूढ बुद्धि वाले! तू गोविंद ईश्वर का भजन कर। जब मरण का समय समीप आवेगा तब डुकृञ् करने (डुकृञ् करने धातु करने के अर्थ में है) ऐसा व्याकरण का पाठ तेरी रक्षा नहीं करेगा।



ज्ञान का पहला पाठ

एक युवक देश-विदेश का भ्रमण और वहां के ग्रंथों का अध्ययन कर अपने देश लौटा। वह शेखी बघारने लगा कि उसके समान ज्ञानी और कोई नहीं। उसके पास जो भी व्यक्ति जाता, वह उससे प्रश्न किया करता कि क्या उसने उससे बढ़कर कोई विद्वान देखा है? बात गौतम बुद्ध के कानों तक जा पहुंची। वह ब्राह्मण वेश में उसके पास गए। युवक ने उनके प्रश्न किया- कौन तो तुम ब्राह्मण? बुद्ध ने कहा- अपनी देह और मन पर जिसका पूर्ण अधिकार है, मैं ऐसा एक तुच्छ मनुष्य हूं। युवक बोला- स्पष्ट करो, मुझे कुछ समझ नहीं आया। बुद्ध ने कहा- जिस तरह कुम्हार घड़े बनाता है, नाविक नौका चलाता है धनुर्धारी बाण चलाता है, गायक गीत गाता है, वादक वाद्य बजाता है और विद्वान वाद-विवाद में भाग लेता है, उसी तरह ज्ञानी पुरुष स्वयं पर ही शासन

करता है। युवक ने पुनः प्रश्न किया- ज्ञानी पुरुष भला स्वयं पर शासन कैसे करता है? बुद्ध ने समझाया- लोगों द्वारा स्तुति-सुमनों की वर्षा किए जाने पर या निंदा के अंगार बरसाने पर भी ज्ञानी पुरुष का मन शांत ही रहता है। प्रशंसा या निंदा का उस पर कोई भी असर नहीं पड़ता। युवक ने अपने बारे में सोचा तो उसे बड़ी आत्मग्लानि हुई। वह तुरंत बुद्ध के कदमों पर गिरकर बोला- स्वामी, अब तक मैं भूल में था। मैं स्वयं को ही ज्ञानी समझता था पर आज मैंने जाना कि मुझे आपसे बहुत कुछ सीखना है। बुद्ध बोले- हां, ज्ञान का पहला पाठ आज ही तुम्हारी समझ में आया है। तुम मेरे साथ मठ में चलो, आगे के पाठों का अध्ययन वहीं करना। युवक बुद्ध के साथ चला गया और उनका शिष्य बन गया।



अपनी दिशा बदलो, सब कुछ बदल जाएगा

आज हर इंसान सुखी, संपन्न और शक्तिशाली बनना चाहता है। इसके लिए जरूरी है जीवन में पवित्रता और मन में शुद्धता। व्यक्ति की दिशाएं विपरीत हों तो वह अपना चाहा हासिल नहीं कर पाता। पवित्रता और शुद्धता के भाव से इंसान जो चाहता है, उसे हासिल कर सकता है। इस तरह वह जो हासिल करता है, उससे जीवन सफल और सार्थक बन जाता है। लेकिन मन की शुद्धि कैसे करें?

दो बातें हैं- एक है मन को भीतर की ओर लगाना, दूसरी है मन को रोकना। मन बाह्य पदार्थों में लगता है, उसको भीतर लगा दें। मन की गति बदल जाए, दिशा बदल जाए। सारा परिवर्तन दिशा का ही होता है। दिशा बदलो, सब कुछ बदल जाएगा। मन को श्वास के साथ जोड़ दो, मन की दिशा बदल जाएगी।

आयुर्वेद में वेग धारण न करने के बारे में कहा है कि इससे अनेक बीमारियां पैदा होती हैं। मल के वेग को रोकने से पागलपन की बीमारी हो सकती है। आयुर्वेद में दो प्रकार के वेग बतलाए गए हैं- शरीर का वेग और मन का वेग। वहां निर्देश दिया गया है कि शरीर के वेग को धारण मत करो, मन के वेग को धारण करने का अभ्यास करो।

शारीरिक वेगों को रोका जाता है तो बीमारियां होती हैं। आदमी खाने पर ज्यादा ध्यान देता है किंतु उससे ज्यादा ध्यान उत्सर्ग पर देना चाहिए। कहीं मल का अवरोध तो नहीं है। शरीर में विजातीय तत्व तो इकट्ठा नहीं हो रहा है? जिसका पेट शुद्ध नहीं है, उसकी बेचैनी मिटती है, न उदासी। न प्यास मिटती है, न हीन भावना। आहार का संबंध पाचन तंत्र से हैं उस पर ध्यान देना जरूरी है। मेरा लीवर, स्प्लिन, पेन्क्रियाज कैसे काम कर रहे हैं। मेरी छोटी आंत और बड़ी आंत कैसा काम कर रही है? यदि नाभि से नीचे का स्थान शुद्ध नहीं है तो विचार शुद्धि का कल्पना न करें। जो इंसान पेट के प्रति जागरूक रहता है, वह स्वस्थ रह सकता है। प्रकृति का एक नियम है- ग्रहण और विसर्जन। यह नियम सर्वत्र लागू होता है।

शक्ति जागरण का एक मार्ग है शुभ भाव में रहना। केवल जागरूकता के साथ संकल्प करें कि मेरा मन शुद्ध हो रहा है, भाव शुद्ध हो रहा है, परिणाम शुद्ध हो रहा है। शक्ति का जागरण स्वतः हो जाएगा। हमें जागरूक रहना है कि मन में बुरे विचार न आए, बुरी कल्पना न आए, बुरे भाव न आए। यह जागरूकता बढ जाए तो शक्ति अपने आप जाग उठती है।

-निर्मला पुगलिया



औरों को बदलने से पहले खुद को बदलना सीखें

रामकृष्ण परमहंस के दो शिष्यों में विवाद हो गया कि दोनों में कौन बड़ा है। एक कहता कि तुमसे बड़ा मैं हूँ क्योंकि मैंने तुमसे पहले सन्यास-दीक्षा ली थी। दूसरा कहता कि मैंने तुमसे ज्यादा ज्ञान अर्जित किया है। विवाद का हल पाने दोनों गुरु के पास गए। गुरु ने मुस्कराते हुए कहा कि जो दूसरे को बड़ा माने वही बड़ा है। उनका निर्णय दोनों ने सुना। अब दोनों एक-दूसरे को बड़ा कहने लगे। जो संन्यास में बड़ा था वह कहने लगा- सिर मुंडाने से क्या होता है, महत्वपूर्ण है ज्ञान। आप शास्त्रज्ञ हैं इसलिए आप श्रेष्ठ हैं। दूसरा बोला- शास्त्र पाठ से क्या होता है, महत्व साधना का है जिसमें आप श्रेष्ठ

हैं। पहले दोनों में 'मैं बड़ा' का झगड़ा हो रहा था, अब 'आप बड़े' का होने लगा। मगर एक अंतर आ गया। पहले मैं कटुता मौजूद थी, दूसरे में मधुरता आ गई। एक में आग्रह और अहं था जबकि दूसरे में विनम्रता और सरलता।

कटुता मधुरता में आखिर कैसे बदली? दसअसल दृष्टि बदली तो घटनाओं का संदर्भ बदल गया। उसके साथ ही अर्थ बदल गया। अर्थ बदला कि पूरा वातावरण बदल गया। पूरा जीवन और जगत बदल गया। अगर हम बदलें तो सब कुछ अपने आप बदल जाएगा। हमारे बदलते ही हर चीज का संदर्भ परिवर्तित हो जाएगा। लेकिन हमारी स्थिति यह है कि हम पड़ोसी को, समाज को, सरकार को बदलना चाहते हैं, खुद को बदलना नहीं चाहते। समाज और सरकार को कोई अकेले नहीं बदल सकता जब कि खुद को अकेले बदलना संभव है। जो हमारे बस में है, उसी पर कोई मेहनत नहीं करता। मैं अपने एक मुक्तक में हमेशा कहता हूँ- औरों को बदलने के लिए खुद को बदलना सीखें, शंकर बनना हो अगर विष-घूंट निगलना सीखें, उजाले की परिभाषा न मिलेगी किताबों में, उसे पाने के लिए खुद दीपक बन जलना सीखें।

हमें समझना होगा कि किस रास्ते पर चलें या फिर परमहंस जी जैसा कोई मिले जो उंगली पकड़कर बता सके कि कौन सी दृष्टि कहां ले जाती है? यह जिंदगी शैतान का मंदिर भी हो सकती है और भगवान का भी। जब अंदर का शैतान जागता है तो रावण, कंस, जुडास, गौशालक उठ खड़ा होता है। भगवान जागता है तो राम, कृष्ण, जीसस, महावीर अपनी दिव्यता के साथ हमारी उंगली थाम लेते हैं। जगाना किसे है यह हमारी दृष्टि पर निर्भर है। भगवान महावीर इसीलिए सबसे अधिक बल सम्यक-दर्शन पर देते हैं- हमारी दृष्टि सही हो, इसी से ज्ञान भी सही हो सकेगा।

परमात्मा का पता हो जाएगा पहले अपना पता तो कर लें

स्वामी रामतीर्थ विदेश यात्रा से लौटे। टिहरी गढ़वाल के नरेश उनके बड़े भक्त थे। उन्होंने स्वामी रामतीर्थ से अनुरोध किया- 'कोई ऐसा मार्ग बताएं, जिससे मुझे परमात्मा के साक्षात् दर्शन हो जाएं।'

रामतीर्थ ने कहा- आपको परमात्मा के दर्शन में करा दूंगा। आप बस अपना नाम एवं पता दे दें। ताकि मैं वह परमात्मा तक पहुंचा दूं। राजा ने अपना नाम और पता लिख कर उन्हें दे दिया। रामतीर्थ ने पूछा कि यह पता स्थायी है ना? राजा के हां कहने पर उन्होंने सवाल किया, क्या आप साठ साल पहले यहीं थे और क्या पचास साल

बाद भी आपका पता यही रहेगा? राजा ने अचकचाते हुए कहा- 'क्या बात करते हैं आप? साठ साल पहले तो मेरा जन्म ही नहीं हुआ था और पचास साल बाद मैं रहूंगा कि नहीं यह कौन जानता है!'

स्वामीजी ने कहा- जब आपको अपना ही पता नहीं, तब परमात्मा का पता कैसे पाएंगे? पहले अपना पता कर लें, परमात्म-दर्शन अपने आप हो जाएगा।

ऋषभदेव ने अपने बेटों से कहा था, 'जाओ तुम्हें आत्मा का साम्राज्य देता हूँ जिसे तुमसे कोई छीन नहीं सकता।' यह साम्राज्य क्या है, इसके अनगिनत उत्तर दिए गए हैं। लेकिन, किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुंचा जा सका। इसका मूल कारण हमारी बुनियादी भूल है। हमने हर बार इसे शब्दों के माध्यम से समझने की कोशिश की, इसीलिए शब्दजाल में अटक गए।

शब्दों की मीमांसा करें तो हमें सर्वत्र भेद ही भेद दिखाई देते हैं। लेकिन, अभेद दृष्टि से देखें तो एक में, शून्य में कोई भेद नहीं। इसका अनुभव वही कर सकता है जो इंद्रियों के पार चला गया हो। वह मौन हो जाता है। वह जो भी कहता है, एक दूरस्थ ध्वनि-संकेत जैसा होता है। इसे पकड़कर बुद्धि अपने अर्थ निकाल लेती है, अलग-अलग परंपराएं खड़ी कर देती है।

महाभारत के शांति पर्व में कहा गया है, ज्ञानेंद्रियों, कर्मेंद्रियों, शरीर, मन तथा बुद्धि

से मुक्त आत्मा ही परमात्मा है। हम चाहते हैं प्रभु के दर्शन हों, लेकिन प्रभु को अलग और आत्मा को अलग मान लेते हैं। हमने परमात्मा को भी व्यक्ति बना दिया है, उसे आकार दे दिया है। उसके दर्शन भी हम देहात्मबोध के स्तर पर करना चाहते हैं। महावीर, बुद्ध, राम, कृष्ण के आकार में हम भटककर फिर नाम-रूप के जगत में आ जाते हैं, जहां से परमात्मा की खोज में चले थे।

हम मानते हैं कि परमात्मा नाम रूपातीत है, निराकार है, फिर भी हम अपने संस्कारवश और पारंपरिक धारणावश नाम-रूपों में उलझ जाते हैं। इससे मुक्त हुए बिना परमात्मा-दर्शन संभव नहीं है।

श्रद्धा के साथ ज्ञान और ज्ञान के साथ श्रद्धा की उपस्थिति जरूरी है

भगवान महावीर ने साधना का एक गहरा रहस्य खोलते हुए कहा- जैसे धागा पिरोई सुई हाथ से गिर जाने पर भी गुम नहीं होती, वैसे ही ज्ञान के धागे में पिरोया हुआ यह जीवात्मा संसार में गुम नहीं होता। आज इस पर विचार करना बहुत जरूरी है।

यह बहुत अच्छी बात है कि आज श्रद्धा और अंधश्रद्धा को लेकर काफी बहस हो रही है। धर्म जगत में श्रद्धा पर इतना बल दिया जाता रहा है कि वह अपनी शुद्धता खोकर अंधश्रद्धा में बदलती जा रही है। श्रद्धा का अपना महत्व है, किंतु श्रद्धा

की शुद्धता को कायम रखना जरूरी है। इसकी शुद्धता तभी संभव है, जब उसके साथ ज्ञान जुड़े। श्रद्धा के बिना ज्ञान संशय बन जाता है। वह हमें किसी भी निर्णय तक नहीं पहुंचाता। ज्ञान के बगैर श्रद्धा अंधी हो जाती है। वहां सारा चिंतन ही जड़ता को प्राप्त हो जाता है। इसलिए श्रद्धा के साथ ज्ञान और ज्ञान के साथ श्रद्धा का होना जरूरी है। आज शिक्षा का विस्तार खूब हो रहा है। सरकार हो या स्वयंसेवी संस्थाएं या फिर माता-पिता, सब अपने-अपने तरीकों से इस काम को अंजाम तक पहुंचा रहे हैं। शिक्षा के साथ ज्ञान का विस्तार होना लाजमी है। लेकिन इसके साथ ही वह अपनी पहचान भी खोता जा रहा है। कारण यह है कि आज की शिक्षा का अधिक ध्यान बौद्धिक विकास पर है। हृदय पक्ष की दृष्टि से आज का शिक्षा-विज्ञान सर्वथा उदासीन है। बुद्धि का विषय है चिंतन और हृदय का विषय है भावनाएं। भावना-शून्य चिंतन में स्वार्थ प्रधान हो जाता है। भावनाएं ही हैं जो आदमी को आदमी से जोड़ती हैं।

विज्ञान चांद के बाद मंगल से जुड़ गया है। वहां से धरती की दूरी सिमट रही है। लेकिन संवेदना-शून्य विज्ञान के विकास के कारण आदमी और आदमी की दूरी आज बढ़ती जा रही है। आज की शिक्षा में हृदय सिकुड़ता जा रहा है, दिमाग बड़ा होता जा रहा है। हम कल्पना करें एक ऐसे शरीर की

जिसमें सिर का भाग बहुत बड़ा हो और शेष शरीर अविकसित ही रह गया हो। आज की शिक्षा का स्वरूप यही बनता जा रहा है। भारतीय संस्कृति में विद्या की निष्पत्ति विनय है। लेकिन आज की शिक्षा-प्रणाली में विद्या की निष्पत्ति अहंकार में देखी जाती है। विद्या-विकास के साथ व्यक्ति का अहंकार टूटना चाहिए।

भारतीय मनीषा ने हमेशा उस ज्ञान को महत्व दिया जो हमें अपने विराट अस्तित्व से जोड़े। क्योंकि तब यह जीवात्मा संसार मोह में नहीं बंधेगा। धागे में पिरोई हुई सुई की तरह वह संसार में गुम नहीं होगा। ज्ञान वह तीसरा नेत्र है जिससे शिव ने कामदेव को भस्म किया था। ज्ञान के बिना श्रद्धा अंधी है और आचार विवेकहीन।

जैसी भावना अपने लिए हो वैसी ही दूसरे के प्रति रखें

भगवान महावीर ने कहा है- आत्मतुल्य समझो सभी को। जैसी भावना हम अपने प्रति रखते हैं, वैसी ही दूसरे के प्रति रखें, तो हिंसा से दोनों प्रकार से बचा जा सकता है- न दूसरे के प्रति स्वयं की हिंसा, न स्वयं के प्रति दूसरे की हिंसा। ऐसी बात कृष्ण ने भी कही, उससे पूर्व उपनिषदों में अनेक साधकों ने कही है। ईसामसीह, कन्फ्युशियस, लाओत्से, बुद्ध आदि सबने लगभग इन्हीं शब्दों में ऐसा कहा है। सरल सी लगने वाली इस बात की अंतर भावना के स्तर पर

प्रतीति और जीवन में व्यवहार के स्तर पर इसकी अनुभूति बहुत कठिन है।

इस बात से अनुप्राणित होने पर व्यक्ति पूरा का पूरा नया हो जाता है। महावीर के भावना-योग का श्रेष्ठतम यह सूत्र अंतःक्रांति का बीज है। लोग कहते हैं कि देश में चरित्र का संकट है। मैं सहमत नहीं हूं। मानवमात्र नैतिक है, चरित्रवान है। कोई भी नहीं है चरित्रहीन और अनैतिक। चरित्र स्वभाव है और स्वभाव-शून्य किसी भी प्राणी या वस्तु का सत्ता होती ही नहीं है। मानवता-शून्य मानव की कल्पना भी नासमझी होगी। चरित्रहीनता किसी का स्वभाव नहीं है। अगर यह स्वभाव का अंग भी होता तो सबके साथ व्यवहार में प्रतिबिंबित होना चाहिए था। फिर वह दवा विक्रेता, जिसकी नकली दवाओं से न जाने कितने लोग मर जाते हैं, अपने बेटे के बीमार पड़ने पर असली दवा की खोज में नहीं भटकता। दरअसल, उसकी संवेदना उससे जुड़ी है, उसके ममत्व की परिधि में वह अवस्थित है। वह अपने बच्चे की हत्या नहीं कर सकता। सरकारी खजाने की चोरी करने वाला आदमी घर में अपने बच्चों की चोरी बर्दाश्त नहीं कर सकता। आम आदमी से झूठ बोलने वाला नेता-अफसर अपने मातहत के झूठ से बौखला उठता है। मानवीय संवेदना का एक घेरा है जिसके भीतर नकली दवा का व्यापारी, नेता-अफसर सब प्रेम, करुणा,



सच्चरित्रता और नैतिकता से अनुप्राणित हैं। उस घेरे के बाहर वे चरित्रहीन, भ्रष्ट हैं, सब कुछ हैं जो उन्हें नहीं होना चाहिए। संकट संवेदना के उन घेरों का है जो व्यक्ति और उसके परिवार तक सीमित हैं, उसके बाद वे क्षीणतर होते जाते हैं। जहां समाज और परिवार टकराता है, व्यक्ति परिवार के साथ हो जाता है। जहां देश और समाज का टकराव आता है व्यक्ति अपने समाज के

साथ हो जाता है। जहां अपने देश और दूसरे देश टकराते हैं, व्यक्ति अपने देश के साथ रहता है। घेरे एक पर एक हैं, लेकिन उनका केंद्र व्यक्ति का अपना अहं है। जिसकी संवेदना केंद्र से परिधि की ओर जितनी दूर तक जाती है, उतनी ही क्षीण होती जाती है। बड़े घेरे की तुलना में छोटे में उसका आवेश तीव्रतर रहता है लेकिन अभाव कहीं नहीं है।



गजल

-आचार्यश्री रूपचन्द्र

जो कुछ भी कहा, कर दिया सुना-अनसुना
सदा अपना ही मनचाहा रास्ता चुना।
कौन क्या करे हठीली इन मकड़ियों का
जहां कहीं कोना मिला, नया जाल बुना।
बरफ जमी होठों पर ठंडे रिश्तों की
कहां से मिले प्यार का पानी गुनगुना।
किसे दोष दें जब है किस्मत ही ऐसी
ज्यों-ज्यों दवा की, यह मर्ज बढ़ा सौगुना
यह जानते हुए भी ना रुका काफिला
इस राह से जो भी गया आखिर सिर धुना।



चिंतन-चिरंतन

सुखी जीवन की प्रक्रिया



○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

और क्रिया से भी बढ़कर भावना को बता दिया।

एक अबोध मुनि जिसे न तो विशेष ज्ञान था और न कठोर क्रिया करने की शक्ति ही, मात्र आत्मा और शरीर की भिन्नता की भावना से उसकी मुक्ति बताई गई है।

घटना यों घटी, कि एक मुनि के ज्ञानावरणीय कर्म का क्षयोपशम स्वल्प मात्रा में था। गुरु ने उसे आत्मा और शरीर की भिन्नता का बोध देने के लिए एक सूत्र दिया- 'आत्मा अन्यः पुद्गल श्चान्यः' लेकिन शिष्य को याद नहीं रहा। अंत में गुरु ने एक व्यावहारिक उदाहरण से उसे समझाया कि जैसे 'तुषाद् माषो भिन्न' अर्थात् तुष से माष यानी उड़द की दाल अलग होती है, उसी तरह शरीर से आत्मा अलग है। गुरु से यह मंत्र लेकर चला गया। आधा रास्ता पार किया होगा कि गुरु का दिया गया मंत्र भूल गया। बहुत अकुलाया पर याद कौन दिलाए। अन्यमनस्क-सा भिक्षा के लिए किसी घर में गया। वहां बहन ने कहा- मुनिजी, अभी तो भिक्षा नहीं दे सकती। क्योंकि मैं तुष से माषों को अलग कर रही हूं। यानी उड़द की दाल धो रही हूं।

भावना का जीवन में बहुत बड़ा महत्त्व है। व्रत या संकल्प जीवन की पूर्ववर्ती भूमिका है। उत्तरवर्ती समग्र विकास भावनाओं पर निर्भर करता है। यही कारण है भगवान महावीर ने पांच महाव्रतों की पुष्टि के लिए पचीस भावनाओं का उल्लेख किया है।

भावनाएं केवल महाव्रतों या अणुव्रतों की ही नहीं, प्रत्येक क्रियान्विति के पीछे भावनाओं की पुट रहती है। व्यक्ति जो भी कार्य करना चाहता है पहले उसे वैचारिक रूप दिया जाता है। फिर उसे भावनात्मक रूप से पुष्ट किया जाता है। फिर कहीं जाकर आचरण में अवतरित होता है।

केवल ज्ञान करने मात्र से तत्त्व गहरा नहीं उतरता। वह भावना भाते-भाते आत्मा में रम जाता है।

हमारे पूर्वाचार्यों ने तो कहीं-कहीं ज्ञान

मुनि हर्ष से चिल्लाया- वाह! मैंने पा लिया। लोगों ने सोचा, यह मुनि पागल हो

गया है जबकि इसको भिक्षा में कुछ नहीं मिला, फिर भी कहता है कि मैंने पा लिया। उधर मुनि को गृहिणी के दोहराने से गुरु का बताया हुआ मंत्र याद आ गया। मुनि ने सोचा, अब इस मंत्र को छोड़ना नहीं। पता नहीं भूल जाऊं तो फिर कौन बताए। वह उसी रटन में मग्न हो गया- 'तुषाद् माषो भिन्नः'। वैसे ही शरीर से आत्मा अलग है।

इस वाक्य को तल्लीनता से भाव-क्रियापूर्वक बोलते-बोलते मुनि को केवल-ज्ञान हो गया।

राजर्षि भरत को आदर्श भवन में जिस क्षण में केवलज्ञान हुआ, वह भावना का ही चमत्कार है।

हमारे प्राचीन आचार्यों ने आत्म-रमण के लिए सोलह भावनाएं बताई हैं-

- (1) अनित्य, (2) अशरण, (3) संसार,
- (4) एकत्व, (5) अन्यत्व, (6) अशुचि,
- (7) आश्रव, (8) संवर, (9) निर्जरा,
- (10) धर्म, (11) लोक, (12) बोधि दुर्लभ,
- (13) मैत्री, (14) प्रमोद, (15) कारुण्य,
- (16) माध्यस्थ।

अंतिम चार भावनाएं मैत्री, प्रमोद, करुणा और माध्यस्थ व्यावहारिक जीवन के लिए भी बहुत ही महत्वपूर्ण हैं।

मैत्री भावना जहां होती है वहां अपने-पराए की भेद-रेखा नहीं रहती, किसी तरह का वैर-विरोध नहीं रहता। दूसरों की भूलों को क्षम्य करने की मनःस्थिति पैदा हो जाती है।

आत्म-तुला की भावना जग जाती है। जहां आत्म-तुला की भावना पुष्ट होती है, वहां व्यक्ति अन्याय, उत्पीड़न के व्यवहार कर ही नहीं सकता।

प्रमोद भावना ईर्ष्या भाव को नष्ट करती है। गुण ग्राहक वृत्ति को उत्पन्न करती है। मुरझाए व्यक्तियों में मुसकान भरना प्रमोद भावना का कार्य है।

करुणा भावना क्रूरता की प्रतिपक्षी है। जहां करुणा का निवास होता है, वहां क्रूरता टिक ही नहीं सकती। करुणा भावना से व्यक्ति का दिल, दिमाग, चिन्तन और व्यवहार इतने मृदु होते हैं कि किसी भी व्यक्ति के लिए शूल नहीं बन सकते।

माध्यस्थ भावना समता को स्फुरित करती है। रागद्वेष का उन्मूलन कर व्यक्ति को तटस्थ द्रष्टा बना देती है। मध्यस्थ व्यक्ति में न किसी तरह की आसक्ति होती है और न किसी तरह की घृणा। निर्लिप्त और शान्त जीवन की साधना है माध्यस्थ भावना।

इन भावनाओं को उजागर करने के लिए एक छोटी-सी प्रक्रिया है- संकल्पों से गुजरने की। प्रतिदिन सोते समय लेटकर तीन बार निम्नोक्त संकल्पों को दोहराने से आत्मा में विशुद्ध भावनाओं का विकास होता है-

मेरा जीवन सुख, शांति, आनन्द और करुणामय हो।

मेरे आस-पास, पड़ोस, परिवार के लोगों का जीवन सुख, शांति, आनन्द और

कल्याणमय हो।

रास्ते चलते राहगीर जिनसे मेरा कोई रिश्ता, वास्ता, जान-पहचान नहीं है, उन लोगों का जीवन भी सुख, शांति, आनन्द और कल्याणमय हो।

मेरे दुश्मन लोगों का जीवन भी सुख, शांति, आनन्द और कल्याणमय हो।

ये मैत्री भावना के संकल्प हैं। इनको सोते समय सीधे लेटकर तथा शरीर को शिथिल कर दोहराने से तत्काल नींद आ जाती है। इनको दोहराते-दोहराते नींद आ जाने से ये रात भर अवचेतन मन पर काम करते रहते हैं। अवचेतन मन अधिक ग्रहणशील है। जिस भावना को ग्रहण कर लेता है उसको जीवन में स्थायित्व मिल जाता है।

जिन व्यक्तियों के मनों में ऐसी मैत्री भावना के विचार विकसित होते हैं, उनकी प्राण-शक्ति बड़ी पुष्ट हो जाती है। वैज्ञानिक लोगों ने भावनाओं के ऐसे फोटो लिये हैं जिनमें ऐसे बिम्ब आए हैं, कि जो व्यक्ति मैत्री भावना से भरे हैं उनके भीतर प्राणशक्ति के गुच्छे के गुच्छे प्रवेश करते दिखाई दिए हैं

और जो व्यक्ति दुर्भावना से भरे हैं उनके भीतर से प्राणशक्ति की धाराएं निकलकर प्राण-ऊर्जा सर्वथा क्षीण हो जाती है।

मैत्री भावना का प्रभाव दूसरों को भी अपना व्यवहार बदलने के लिए बाध्य कर देता है। जिस मकान में व्यक्ति प्रतिदिन मैत्री भावना के इन संकल्पों को दोहराता है उस मकान में कोई व्यक्ति शत्रु भावना से उसे मारने के लिए आए तो उसके हाथ से तलवार गिर सकती है पर चल नहीं सकती।

भावना-विकास से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और व्यावहारिक विशुद्धि तो होती ही है, आध्यात्मिक जागृति का भी यह एक अमोघ साधन है। आत्मा में जो कषाय, वासना, आसक्ति आदि के लेप हैं, जो पचासों वर्षों के प्रवचन, श्रवण और संत-समागम से भी नहीं मिट सके, वे इस संकल्प प्रक्रिया से स्वल्प-समय में ही क्षीण होने लगते हैं। अतः क्रमशः मैत्री, प्रमोद, करुणा और माध्यस्थ भावना का अभ्यास कर आत्मा को विशुद्ध किया जाए।



*पत्थर भी सही स्थान पर हो तो भगवान बन जाता है,
छोटा-सा तिनका भी समय पर वरदान बन जाता है,
छोटा होने से मोल कम नहीं, भटके राही के लिए,
उड़ता हुआ कौआ भी गांव की पहचान बन जाता है।*

-आचार्यश्री रूपचन्द्र

प्रशिक्षित मस्तिष्क की पहल

○ साध्वी मंजूश्री

इन दिनों प्रशिक्षण की बहुत चर्चा होता है। लोग प्रशिक्षण प्राप्त करना चाहते हैं, प्राप्त कर रहे हैं। परंपरागत परिवारों की महिलाएं खाना पकाने का प्रशिक्षण ले रही हैं तो इन्हीं घरों की बच्चियां नृत्य के प्रशिक्षण के प्रति अत्यधिक आग्रही हैं जबकि इन परिवारों में पाक कला तथा संगीत व लोकनृत्यों की गौरवशाली परंपराएं रही हैं। वस्तुतः प्रशिक्षण प्राप्ति की इस आंधी का संबंध लोगों की संपन्नता से है। वित्तीय संसाधन बढ़े हैं तो उस धन को खर्च करने के नए-नए रास्ते खोजे जा रहे हैं। यह एक ऐसा दौर है जिसमें जो भी अपनी पहल कर रहा है वही फैशन हो गया है और दूसरों के लिए खासा प्रभावित कर देने वाला और अनुकरणीय हो जाता है। इस दौर में मस्तिष्क का प्रशिक्षण गौण हो गया है जिसकी तरफ कोई ध्यान नहीं दे रहा है। मस्तिष्क को प्रशिक्षण मिलता है शोध और साधना से। इसके लिए आपको किसी विश्वविद्यालय में जाने की आवश्यकता

नहीं है। हमारी परंपरागत जीवनशैली के साथ मस्तिष्क के प्रशिक्षण की प्रक्रिया अनवरत रूप से जारी रह सकती है। मस्तिष्क को साध लेना आसान नहीं किंतु बहुत छोटे-छोटे प्रयोगों से भी इस विद्या में आगे बढ़ा जा सकता है। अपना दृष्टिकोण व्यापक बनाइए तो चीजें भिन्न रूप में आपके सामने आने लगेंगी। मतलब यह कि उन्हीं चीजों को लेकर जैसा पहले सोचा जाता था, उससे भिन्न सोचने लग जाएंगे। यह प्रक्रिया लंबी होती है किंतु जीवन के साथ चलती रहती है और मस्तिष्क प्रशिक्षित हो जाता है। निंदा या स्तुति के क्षणों में मस्तिष्क का प्रशिक्षण बहुत काम आता है। इसी तरह जब आप किसी अनुकूलता या प्रतिकूलता का अनुभव करते हैं तब भी मस्तिष्क का प्रतिक्रिया आपके लिए महत्वपूर्ण हो जाता है। इससे आप कई तरह की दुविधाओं से बच सकते हैं। अध्यात्म के क्षेत्र में उतर कर देखिए, आपको प्रशिक्षित मस्तिष्क का अनुभव होने लग जाएगा।

स्वर्ग में सब कुछ है, लेकिन मौत नहीं है।
गीता में सब कुछ है, लेकिन झूठ नहीं है।
दुनिया में सब कुछ है, लेकिन किसी को शुकून नहीं है।
आज के इंसान में सब कुछ है, लेकिन सब नहीं है।।

उपकोसल की कथा

ऋषि जाबाल के आश्रम में बहुत-से ब्रह्मचारी उनसे ब्रह्म-विद्या का पाठ पढ़ते थे। एक बार कमल का पुत्र उपकोसल भी उनसे ज्ञान प्राप्त करने के लिए उनके आश्रम में आया। उसने बारह वर्ष तक ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए ऋषि द्वारा दी गई शिक्षा ग्रहण की। वह अग्निहोत्र तप करता तथा सभी प्रकार के तप करता हुआ शिक्षा ग्रहण करता रहा, किंतु निर्धारित अवधि बीत जाने पर भी गृहस्थ आश्रम में प्रवेश की आज्ञा ऋषि ने उसे नहीं दी।

उस समय यह प्रथा थी कि जब ब्रह्मचर्य काल में छात्र का अध्ययन पूरा हो जाता था तो आचार्य उसका समावर्तन-संस्कार कर देता था और उसे विवाह कर गृहस्थ आश्रम में जाने की आज्ञा दे देता था। बहरहाल, जब उपकोसल ने देखा कि उसके सभी साथी ब्रह्मचारी तो अपना अध्ययन समाप्त कर गुरुकुल से विदा ले रहे हैं, किंतु उसकी बारी अभी तक नहीं आई तो इससे उसके मन पर बड़ी टेस लगी।

आचार्य-पत्नी भी उसकी पीड़ा को समझ गई। उन्होंने अपने पति सत्यकाम से कहा- 'आर्य! उपकोसल ने सब प्रकार से सत्यनिष्ठ रहकर ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए आपसे शिक्षा ग्रहण की है। अपने अन्य शिष्यों की भांति अब इसे भी ब्रह्म-विद्या का उपदेश देकर आश्रम से विदा कर दीजिए।' किंतु

आचार्य सत्यकाम ने अपनी पत्नी के आग्रह पर कोई विचार नहीं किया। वे बिना कोई उत्तर दिए यात्रा पर निकल गए।

गुरु के ऐसे व्यवहार से आहत होकर उपकोसल ने अनशन व्रत करने की ठान ली। उसने निश्चय कर लिया कि वह भोजन नहीं करेगा। जब तक ब्रह्मज्ञान को प्राप्त कर लेने का उसका लक्ष्य पूरा न हो जाए, वह भोजन से कोई वास्ता नहीं रखेगा। गुरु की पत्नी के समझाने पर भी उसने अपना व्रत नहीं छोड़ा। वह मनन, चिंतन और ध्यान में मग्न हो गया। तब उसे ऐसा प्रतीत हुआ जैसे ब्रह्मकाल में उसने जिन अग्नियों की सेवा की थी, वे ही गुरु बनकर उसके सामने उपस्थित होकर उसे ब्रह्म-विद्या का उपदेश दे रही हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि किसी बात को जानने का पक्का निश्चय जब हम कर लेते हैं, तब वह सत्य स्वतः ही हमारे समक्ष उद्घाटित हो जाता है। इस प्रसंग से भी हमें यही समझना चाहिए। उपकोसल को ऐसा लगा मानो साक्षात् अग्निदेव उसके सामने हैं और उसे समझा रहे हैं। उनके कहने का सार यही था, 'जल, दिशाएं, नक्षत्र और चंद्रमा में भी हमें अपने प्यारे प्रभु की सत्ता को ही देखना चाहिए। वेदों में जहां 'आपः' का प्रयोग जल के लिए हुआ है वहां यही शब्द परमात्मा के लिए भी मिलता है। जिस प्रकार जल से शांति मिलती



है, उसी प्रकार परमात्मा के चिंतन से भी हमारा मन निर्मल और पवित्र होता है। दिशाओं को तो वेदों में परमात्मा की भुजाएं ही बताया गया है। नक्षत्र और चंद्रमा आदि आकाश में स्थिति पदार्थों में जो प्रकाश है, वह भी प्रभु का ही दिया हुआ है। अग्निदेव ने उपकोसल को बताया, 'सुनो उपकोसल! वैसे तो परमात्मा सब जगह मौजूद है, किंतु प्राण, आकाश, द्युलोक तथा विद्युत में उसकी शक्ति को देखा और परखा जा सकता है। वही हमें प्राण शाक्ति देता है। आकाश की भांति वह सर्वत्र मौजूद है।

द्युलोक में जो प्रकाश है, वह उसी का दिया हुआ है। विद्युत की जो प्रकाशित करने

की शक्ति मिली है, उसका स्रोत भी परमात्मा ही है।' इस प्रकार उपकोसल ने ध्यानावस्थाओं में बैठकर अपने चिंतन द्वारा जो ज्ञान प्राप्त किया, उसको आचार्य सत्यकाम ने प्रवास से लौटकर पूरा कर दिया। जब ब्रह्मचारी उपकोसल को ब्रह्मज्ञान का बोध हो गया तो आचार्य ने उसे गृहस्थ आश्रम में प्रवेश करने की आज्ञा प्रदान कर दी। उपकोसल ब्रह्मज्ञान जानकर प्रसन्नतापूर्वक अपने घर को लौट गया। वहां उसने गुरु-शिष्य परंपरा के अनुसार अपना यह ज्ञान दूसरे लोगों को बांटा। इस तरह ज्ञान बांटने की परंपरा अनंत काल तक चलती ही रही।

-प्रस्तुति : साध्वी पद्मश्री

प्राण गंगा

मैं गंगा हूं उत्साह की
चंचल निर्मल पावन उज्ज्वल
हूं एक निर्झर सुरसरिता
अंग-अंग में कण-कण में
इस जीवन के हर पल क्षण में
नश्वर देह की नस-नस में
उत्शृंखल कल-कल बूंदों से
निर्मल उमंग हिलोर बनी
नीलाम्बर अरुणिम छोर तलक
आनंद उल्हास की भोर बनी

उन्मुक्त उत्तुंग तरंगों सी
मन मुदित मुकुल चिन्मय गंगा
अवतरित निर्बाधित शृंगों से
अविरल उत्कल निश्छल गंगा
इस जीवन की गोधूलि में
प्रभु की अतुलित मुखरित गंगा
दिव्य ज्योति की किरण हूं मैं
हृदय के अंतर से निकली
मैं गंगा हूं उत्साह की।

-ईसा अग्रवाल



रोचक जानकारी

एटम का आकार कितना बड़ा है

आज हम एटम के कोर में 20 से अधिक कण तलाश चुके हैं। वैज्ञानिकों का मानना है एटम इलैक्ट्रान, प्रोटोन, न्यूट्रोन, पोजिट्रोन, न्यूट्रिनो, मीसन व हाइप्रोन से बना हुआ है। इलैक्ट्रान वह कण हैं जो बिजली का सूक्ष्म निगेटिव चार्ज लिए होते हैं।

विज्ञान एटम के बारे में निरंतर नई चीजें सीख नई चीजें सीख रहा है, जैसे-जैसे एटम स्मेशिंग मशीनों को बनाया जा रहा है। एक अन्य दिलचस्प बात यह है कि एटम यूनानी शब्द से बना है जिसका अर्थ है कि इसे विभाजित नहीं किया जा सकता। प्राचीन यूनानी समझते थे कि एटम किसी भी पदार्थ का सबसे छोटा संभावित कण है। आज हम एटम के कोर में 20 से अधिक कण तलाश चुके हैं। वैज्ञानिकों का मानना है एटम इलैक्ट्रान, प्रोटान, न्यूट्रोन, पोजिट्रोन, न्यूट्रिनो, मीसन व हाइप्रोन से बना हुआ है। इलैक्ट्रान वह कण हैं जो बिजली का सूक्ष्म निगेटिव चार्ज लिए होते हैं।

प्रोटोन इलैक्ट्रोन से लगभग 1836 गुणा अधिक भारी होते हैं और बिजली का पोजिटिव चार्ज लिए होते हैं। न्यूट्रोन इनसे भी भारी होता है लेकिन उसमें कोई इलैक्ट्रिक चार्ज नहीं होता। इलैक्ट्रान के आकार का पोजिट्रोन पोजिटिव चार्ज लिए हुए होता है। न्यूट्रिनो इलैक्ट्रान से लगभग 2000 गुणा अधिक आकार में होता है लेकिन उसमें कोई चार्ज नहीं होता।

मीसन पोजिटिव या निगेटिव चार्ज का हो सकता है। हाइप्रोन प्रोटोन से बड़ा होता

है। यह सब कण या चार्ज एटम बनाने के लिए एक-दूसरे से किस तरह जुड़े रहते हैं, इस बारे में तो अभी कोई जानकारी नहीं मिल सकी है लेकिन एटम तत्वों को बनाते हैं और वह एक-दूसरे से भिन्न होते हैं।

उनके भिन्न होने का एक तरीका वजन से है और यही कारण है कि तत्वों को उनके एटॉमिक भार के अनुसार श्रेणीबद्ध किया जाता है। मसलन, हाइड्रोजन इस टेबल में एक पर है और आयरन 55 पर। इसका अर्थ है कि आयरन का एटम हाइड्रोजन के एटम से भार में 55 गुणा अधिक है, लेकिन यह भार बहुत छोटे होते हैं। मसलन हाइड्रोजन का एक एटम का ग्राम का 1 मिलियन-मिलियन-मिलियन-मिलियन मिलियन वां हिस्सा होता है। इसे उदाहरण से समझा जा सकता है कि एटम कितने छोटे होते हैं। अनुमान लगाओ कि एक ग्राम हाइड्रोजन में कितने एटम होंगे? पहले 6 लिखो और फिर बाद में 23 जीरो लगा दो। अगर तुम इन्हें गिनोगे और प्रति सेकेंड एक एटम को गिन लोगे तो तुम्हें मात्र एक ग्राम हाइड्रोजन के तमाम एटम को गिनने में दस हजार मिलियन-मिलियन वर्ष लगेंगे।

प्रस्तुति : सुशांत जैन

विदेशों में भी मनायी जाती है होली

होली का यह पावन पर्व भारत में ही नहीं, अपितु विश्व के अनेक देशों में हर्ष एवं उल्लास से मनाया जाता है। भारत में यह उत्सव फाल्गुन की पूर्णिमा को मनाया जाता है। भारत में हरिष्यकश्यप, प्रह्लाद तथा होलिका की कहानी में छुपे इस होलीकोत्सव को मनाने के पीछे विश्व के अन्य देशों में भी कोई न कोई कारण या कथा प्रचलित है।

अमेरिका में 31 अक्टूबर की रात को होली के समान एक उत्सव मनाया जाता है- हैलोईन। इस दिन युवक-युवतियां नाच कूदकर खुशियां मनाते हैं।

स्पेन के बेलोसिया नामक नगर में एक ईसाई संत सेंट जोसेफ का याद में यह त्योहार मनाया जाता है। शहर के बीचों-बीच एक होलिया सजायी जाती है। इस होलिका के आस-पास युवतियां नृत्य करती हैं, गीत गाती हैं। होलिका-दहन के पूर्व कई मनोरंजक कार्यक्रम तथा प्रतियोगिताएं होती हैं, जिसमें युवक-युवतियां खुलकर हिस्सा लेते हैं। होलिका-दहन के समय आतिशबाजी भी की जाती है तथा गीत गाये एवं नारे लगाये जाते हैं।

जर्मनी में ईस्टर के समय होली की तरह का एक उत्सव मनाया जाता है। ईस्टर के शनिवार की शाम को जर्मनवासी घास-फूस की होली जलाते हैं, तथा उस आग से तापते

हैं। बच्चे एक-दूसरे के मुंह पर इस राख को मलते हैं, तथा कपड़ों पर रंग डालते हैं।

स्विट्जरलैंड में 'मदनोत्सव' फरवरी के अंतिम दिनों में मनाया जाता है। वह उत्सव तीन दिन तक चलता है। प्रतिदिन लोग समूह बनाकर बांसुरी-वादन करते हुए सड़क पर निकलते हैं। सभी अपने चेहरे पर मुखौटा लगाये तथा टोप पहने होते हैं अलग-अलग स्थानों से निकले समूह एक निश्चित स्थान पर इकट्ठे होते हैं। यहां हास्य से परिपूर्ण, मनोरंजक गीत, कविताएं तथा नाटकों का कार्यक्रम देर रात तक चलता है। दूसरे दिन सार्वजनिक भोज होता है। इसके पश्चात पुनः जुलूस निकलता है। तीन दिन तक यही क्रम दोहराया जाता है।

अफ्रीका में ओगेना वोगा

अफ्रीका में यह उत्सव 'ओमेन या ओगेना वोगा' नाम से मनाया जाता है। भारत में हिरण्यकश्यप की कथा के समान ही अफ्रीका में वोगा नामक अत्याचारी राजा की कथा प्रचलित है। कहा जाता है कि यह वोगा राजा अफ्रीका में राज्य करता था। एक बार वहां की प्रजा ने उसके अत्याचार से दुखी होकर उसको जिंदा जला दिया। इस अत्याचारी शासक से छुटकारा पाने की खुशी में अफ्रीकावासी प्रतिवर्ष उसका पुतला जलाकर खुशियां मनाते हैं। यह उत्सव प्रतिवर्ष

मार्च-अप्रैल के मध्य मनाया जाता है।

फ्रांस में यह त्योहार 'मूर्खों के त्योहार' के रूप में मनाया जाता है। फ्रांसवासी घास-फूस का एक पुतला बनाते हैं तथा नाचते-गाते हुए शहर में जुलूस निकालते और एक-दूसरे पर रंग डालते हैं। अंत में इस पुतले को जला देते हैं। जो इस जुलूस में भाग नहीं लेते और पकड़ में आ जाते हैं तो उनकी सवारी उलटा मुंह गधे पर बिठाकर निकाली जाती है।

बाहेमिया में अग्नि महोत्सव

बाहेमिया निवासी ग्रीष्मऋतु में 'अग्नि महोत्सव' नाम से होली का उत्सव मनाते हैं। अग्नि महोत्सव के लिए लकड़ियां मांगकर लायी जाती हैं। कुछ समय पश्चात युवक-युवतियां अग्नि की परिक्रमा करते हैं। किसान इसकी राख खेतों में बिखेरते हैं, इसके पीछे किसानों का विश्वास है कि फसल अच्छी होती है।

स्वीडन में भी बाहेमिया के समान ही होली का उत्सव मनाया जाता है। जून माह में संतजॉन की तिथि पर यह त्योहार मनाया जाता है। इस दिन स्वीडन किसी पहाड़ी पर लकड़िया एकत्रित कर जलाते हैं तथा इसके

चारों ओर नृत्य करते हैं तथा खुशियां मनाते हैं।

थाईलैंड में अप्रैल के प्रथम सप्ताह में 'सांगफ्रान' नाम से यह उत्सव मनाया जाता है। प्रातः लोग भगवान बुद्ध की पूजा करते हैं। अपने मित्रों-रिश्तेदारों के यहां मिलने जाते हैं तथा मिलने पर एक-दूसरे के हाथों पर सुगंधित रंग लगाते हैं। शाम को बड़े-बड़े ड्रमों में रंग भरकर रखते हैं। तथा आने-जाने वालों पर रंग डालते हैं।

वर्मा में होली का त्योहार 'तिजान या लेच्चा' के नाम से मनाया जाता है। इस दिन स्कूल-कॉलेज व सरकारी कार्यालयों का अवकाश होता है। इस दिन लोग एक-दूसरे पर रंग डालते हैं तथा खुशियां मनाते हैं।

रोम में 17 दिसम्बर को 'साटरनालियां' नाम से होली का उत्सव मनाया जाता है। यह सात दिनों तक चलता है। कहा जाता है कि रोमवासी 'सैटर्न' नामक कुल देवता को प्रसन्न करने के लिए यह त्योहार मनाते हैं। इस अवसर पर रोमवासी युवतियों के साथ छेड़-छाड़ करते हैं तथा शराब का सेवन कर मदमस्त रहते हैं।

-प्रस्तुति : साध्वी वसुमती

वक्त भी सिखाता है और गुरु भी,
पर दोनों में फर्क सिर्फ इतना है,
कि गुरु सिखाकर ईम्तिहान लेता है,
और वक्त ईम्तिहान लेकर सिखाता है



कई बीमारियों की एक दवा काली मिर्च

- सर्दी, जुकाम-खांसी होने पर 8-10 काली मिर्च, 10-15 तुलसी के पत्ते मिलाकर चाय बनाकर पीने से आराम मिलता है।
- खांसी में काली मिर्च, पीपल और सोंठ बराबर मात्रा में पीस लें। तैयार 2 ग्राम चूर्ण शहद के साथ दिन में 2-3 बार चटाएं।
- 4-5 काली मिर्च करीब 15 दाने किसमिश के साथ खाना खांसी में लाभकारी है।
- 100 ग्राम गुड़ पिघला कर 20 ग्राम काली मिर्च का पाउडर मिलाएं। थोड़ा ठंडा होने पर उसकी छोटी-छोटी गोलियां बना लें। खाना खाने के बाद 2-2 गोलियां खाने से आराम मिलता है।
- खांसी में काली मिर्च को गर्म दूध में मिलाकर सेवन करना फायदेमंद है।
- सूखी खांसी होने पर 15-20 ग्राम देसी घी में 4-5 काली मिर्च लेकर एक कटोरी में गर्म कर लें और ऊपर आ जाए, तब उतार कर थोड़ा ठंडा करें। फिर इसमें 20 ग्राम पिसी मिश्री मिलाएं। काली मिर्च चबाकर खा लें। इसके एक घंटे बाद तक कुछ खाएं नहीं। यह प्रक्रिया 2-3 दिन दोहराएं।
- 2 चम्मच दही, एक चम्मच चीनी और 6 ग्राम पिसी काली मिर्च मिलाकर चाटने से काली और सूखी खांसी में आराम मिलता है।
- एक चम्मच शहद में 2-3 पिसी काली मिर्च और चुटकी भर हल्दी मिलाकर खाने से जुकाम में बनने वाले कफ से राहत मिलेगी।
- नाक बंद हो तो छोटे-से सूती कपड़े में दालचीनी, काली मिर्च, इलायची और जीरे की बराबर मात्रा में पोटली बांध लें। इन्हें सूंघने से नाक खुल जाएगी।
- नाक में एलर्जी होने पर 10-10 ग्राम सोंठ, काली मिर्च, पिसी इलायची और मिश्री को पीस कर चूर्ण बना लें। इसमें बीज निकला 50 ग्राम मुनक्का और तुलसी के 10 पिसे पत्ते डालकर अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण की 3-5 ग्राम की गोलियां बनाकर छाया में सुखा लें। सुबह-शाम 2-2 गोलियां गर्म पानी के साथ लें।
- बुखार में तुलसी, काली मिर्च और गिलोय का काढ़ा पीना फायदेमंद है।
- काली मिर्च और काला नमक दही में मिलाकर खाने से पाचन संबंधी विकार दूर होते हैं। छाछ में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से पेट के कीटाणु मरते हैं और पेट की बीमारियां दूर होती हैं।
- पेट में गैस की समस्या होने पर एक कप पानी में आधा नींबू का रस, आधा चम्मच पिसी काली मिर्च और आधा चम्मच काला नमक मिला कर पिएं।
- कब्ज होने पर 4-5 काली मिर्च के दाने दूध के साथ रात में लेने से आराम मिलता है।
- उल्टी-दस्त होने पर 5-5 ग्राम काली मिर्च, हींग और कपूर मिलाएं। छोटी-छोटी गोलियां बना लें। इन्हें हर 3 घंटे बाद सेवन करें।

- बदहजमी होने पर कटे नींबू के आधे टुकड़े के बीज निकाल कर काली मिर्च और काला नमक भरें। इसे तवे पर थोड़ा गर्म करके चूसें।
- काली मिर्च आंखों के लिए उपयोगी है। भुने आटे में देसी घी, काली मिर्च और चीनी मिला कर मिश्रण बनाएं। सुबह-शाम 5 चम्मच मिश्रण का सेवन करें।
- नमक के साथ काली मिर्च मिलाकर दांतों में मंजन करने से पायरिया ठीक होता है, दांतों में चमक आती है।
- मुंह से बदबू आती है तो दो काली मिर्च रात को ब्रश करने से पहले चबा लें।
- हाई ब्लड प्रेशर में आधा गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच काली मिर्च पाउडर घोल कर 2-2 घंटे के अंतराल से पीने पर आराम मिलता है।
- काली मिर्च शहद में मिलाकर खाने से कमजोर याददाश्त में फायदा होता है।
- त्वचा पर कहीं भी फुंसी होने पर काली मिर्च पानी के साथ पीस कर लगाने से फुंसी दब जाती है।

-प्रस्तुति : गौरव जैन

चुटकुले



1. एक छात्र ने मैथ्स के टीचर से कहा- सर! इंग्लिश के टीचर तो इंग्लिश में बातें करते हैं। आप भी मैथ्स में बात क्यों नहीं करते?
मैथ्स टीचर- ज्यादा 3-5 न कर, फौरन 9-2-11 हो जा, नहीं तो 4-5 रख दूंगा तो 6ठी का दूध याद आ जाएगा।
2. टीचर- बच्चो, बताओ सबसे ज्यादा नशा किसमें होता है?
छोटू- जी किताब में!
मैडम- वो कैसे?
छोटू- खोलते ही नींद आने लग जाती है।
3. पहला- आज आपको एक सीक्रेट बात बतानी है! यह कि लोग मेरे एसएमएस को भगवान मानते हैं!
दूसरा- कैसे?
पहला- क्योंकि जब भी मेरा एसएमएस आता है तो लोग कहते हैं हे भगवान!
4. लड़की वाले रिश्ता करने की मंशा से लड़के वालों के यहां पहुंचे। रिश्ता आया देख लड़के वालों ने कहा- हमारा लड़का तो अभी स्टडी कर रहा है। इस पर लड़की वालों ने कहा- हमारी लड़की कोई बंदरिया थोड़े ही है जो उसकी किताबें फाड़ देगी।

-प्रस्तुति : ऋषि

वेताल पच्चीसी-17

हिन्दी कथा-साहित्य में वेताल पच्चीसी की अपनी अलग पहचान है। इन कथाओं में नीति, संस्कृति और जीवनोपयोगी शिक्षाएं हैं। उसी की एक-एक कथा पढिये हर अंक में।
-गतांक से आगे

चन्द्रशेखर नगर में रत्नदत्त नाम का एक सेठ रहता था। उसके एक लड़की थी। उसका नाम था उन्मादिनी। जब वह बड़ी हुई तो रत्नदत्त ने राजा के पास जाकर कहा कि आप चाहें तो उससे ब्याह कर लीजिए। राजा ने तीन दासियों को लड़की को देख आने को कहा। उन्होंने उन्मादिनी को देखा तो उसके रूप पर मुग्ध हो गयीं, लेकिन उन्होंने यह सोचकर कि राजा उसके वश में हो जायेगा, आकर कह दिया कि वह तो कुलक्षिणी है राजा ने सेठ से इन्कार कर दिया।

इसके बाद सेठ ने राजा के सेनापति बलभद्र से उसका विवाह कर दिया। वे दोनों अच्छी तरह से रहने लगे।

एक दिन राजा की सवारी उस रास्ते से निकली। उस समय उन्मादिनी अपने कोटे पर खड़ी थी। राजा की उस पर निगाह पड़ी तो वह उस पर मोहित हो गया। उसने पता लगाया। मालूम हुआ कि वह सेठ की लड़की है। राजा ने सोचा कि हो-न-हो, जिन दासियों को मैंने देखने भेजा था, उन्होंने छल

किया है। राजा ने उन्हें बुलाया तो उन्होंने आकर सारी बात सच-सच कह दी। इतने में सेनापति वहां आ गया। उसे राजा की बैचेनी मालूम हुई।

उसने कहा- स्वामी उन्मादिनी को आप ले लीजिए।

राजा ने गुस्सा होकर कहा- क्या मैं अधर्मी हूँ, जो पराई स्त्री को ले लूं?

राजा को इतनी व्याकुलता हुई कि वह कुछ दिन में मर गया। सेनापति ने अपने गुरु को सब हाल सुनाकर पूछा कि अब मैं क्या करूं?

गुरु ने कहा- सेवक का धर्म है कि स्वामी के लिए जान दे दे।

राजा की चिता तैयार हुई। सेनापति वहां गया और उसमें कूद पड़ा। जब उन्मादिनी को यह बात मालूम हुई तो वह पति के साथ जल जाना धर्म समझकर चिता के पास पहुंची और उसमें जाकर भस्म हो गयी।

इतना कहकर वेताल ने पूछा- राजन, बताओ, सेनापति और राजा में कौन अधि क साहसी था?

राजा ने कहा- राजा अधिक साहसी था। क्योंकि उसने राजधर्म पर दृढ़ रहने के लिए उन्मादिनी को उसके पति के कहने पर भी स्वीकार नहीं किया और अपने प्राणों को त्याग दिया। सेनापति कुलीन सेवक था। अपने स्वामी की भलाई में उसका प्राण देना

अचरज की बात नहीं। असली काम तो राजा ने किया कि प्राण छोड़कर भी राजधर्म नहीं छोड़ा।

राजा का यह उत्तर सुनकर वेताल फिर पेड़ पर जा लटका। राजा उसे पुनः पकड़कर लाया और तब उसने यह कहानी सुनायी।

-क्रमशः



एक अंतिम इच्छा से 6 जिंदगियों में बहार

■ राजेश सरोहा, नई दिल्ली

मंजू जैन (54) जाते-जाते छह लोगों को नई जिंदगी दे गईं। ब्रेन डेड होने के बाद महिला के परिवार वालों ने उनकी दिलो-खाहिश को ध्यान में रखते हुए उनके सभी ऑर्गन डोनेट करने का फैसला किया। इसके बाद उनकी दोनों किडनी, दोनों आंखें और लीवर निकालकर छह जरूरतमंद लोगों को ट्रांसप्लांट कर दिए गए। इस तरह से वह मरने के बाद भी छह परिवारों को झोली खुशियों से भर गईं।

जाते-जाते भी किया नेक काम...

मंजू जैन (54) जब स्वस्थ थीं, तभी उन्होंने अपने परिवारवालों से अंगदान करने की बात कही थी। उनके जाने के बाद ऑर्गन डोनेशन से छह परिवारों की झोली खुशियों से भर गईं...



चली गईं। शाम 5 बजे अचानक उनकी तबीयत ज्यादा बिगड़ गई। उन्हें केहोशी को हालत में पुष्कंजलि नर्सिंग होम में भर्ती कराया गया। डॉक्टरों ने उनके सिर का सीटी स्कैन किया। रिपोर्ट में ब्रेन हैमरेज की बात कहते हुए किसी बड़े हॉस्पिटल में ले जाने की सलाह दी गई। इसके बाद परिवार वाले उन्हें सक्रिय स्थित सिटी हॉस्पिटल ले गए। वहां पर उनका कई दिनों तक ट्रीटमेंट चला, लेकिन सेहत में कोई सुधार नहीं हुआ। ट्रीटमेंट के दौरान डॉक्टरों ने

उनके ब्रेन डेड होने के बारे में बताया। ब्रेन डेड होने के बाद परिवार वालों ने उनके ऑर्गन डोनेट करने की बात डॉक्टरों से कही। सभी जरूरी टेस्ट करने के बाद उनकी बाँधी को सिटी हॉस्पिटल से अपोलो हॉस्पिटल शिफ्ट कर दिया गया। वहां पर बाँधी से दोनों किडनी, आंखें और लीवर निकालकर अलग-अलग छह लोगों को ट्रांसप्लांट किए गए। अर्जात ने बताया कि सोमवार को हॉस्पिटल से बाँधी मिलने के बाद शव का अंतिम संस्कार कर दिया गया। उनकी भाभी बृहद धार्मिक महिला थीं। उनका पूरा दिन पूजा-पाठ में ही बीताता था। जब वह पूरी तरह स्वस्थ थीं, तब उन्होंने अपने

मिसाल

ब्रेन डेड होने के बाद परिवार वालों ने मंजू जैन के ऑर्गन डोनेट करने की बात डॉक्टरों से कही

बाँधी से दोनों किडनी, आंखें और लीवर निकालकर अलग-अलग छह लोगों को ट्रांसप्लांट किए गए

मंजू की खाहिश थी कि मौत के बाद उनके अंग किसी के काम आ सकें

पूरे परिवार से अपने अंगदान करने की बात कही थी। वह कहती थीं कि इससे अच्छी बात और क्या हो सकती है कि मौत के बाद भी उनके अंग इस दुनिया में रहेंगे। कोई उनको आंखों से इस दुनिया को देखेगा तो किसी को उनके लीवर और किडनी से दोबारा जिंदगी मिल जाएगी।

बुजुर्ग अपनी याददाश्त कैसे बढ़ाएं

यदि आप हर समय चिंता में खोए हुए रहते हैं या किसी बात को दिल से लगा लेते हैं तो ऐसी स्थिति में मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है जिससे धीरे-धीरे स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती है...

किसी भी बात को दिमाग में याद न रखना कमजोर कष्ट, मानसिक तनाव, क्रोध, ईर्ष्या, चिंता आदि से मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है जिससे याददाश्त कमजोर हो जाती है। जब कभी किसी व्यक्ति का मन किसी दूसरी वस्तु या व्यक्ति में लगा रहता है तो वह अन्य वस्तुओं या व्यक्तियों को भूल जाता है इस प्रकार ध्यान न देने से हमारी यादाश्त प्रभावित होती है। तर्क क्षमता और ज्ञान, दोनों ही स्मरण शक्ति पर आधारित होते हैं। सभी व्यक्ति अपनी क्षीण स्मरण शक्ति की चर्चा तो करते हैं लेकिन उसमें वृद्धि कैसे की जाये? इस पर विचार करने के लिए किसी के पास समय नहीं है। अब यह तो संभव नहीं कि आपकी स्मरण शक्ति एक ही रात में विकसित हो जाए लेकिन यहां मैं आपको विस्तृत जानकारी और कुछ महत्त्वपूर्ण सुझाव दे रहा हूँ, जिससे आप अपनी स्मरण शक्ति बढ़ा सकते हैं।

भुलक्कड़पन के कारण और निदान

भुलक्कड़पन के मुख्य कारणों में काम की अधिकता, थकान, उचित स्थान पर वस्तुओं को न रखना, जल्दबाजी, काम में अरुचि, क्रोध, भय और चिंता हैं। भूलने की

आदत को दूर करने के लिए आवश्यक उपाय इस प्रकार हैं:-

- घर, आफिस, गाड़ी की चाबी को कार्य समाप्त होने के बाद अपने सूटकेस या किसी निश्चित स्थान पर रखें ताकि आवश्यकता पड़ने पर आसानी से ढूँढा जा सके।
- सभी कार्यों की एक सूची बनाकर कार्य करें और उसे उचित समय पर समाप्त करें।
- प्रत्येक वस्तु को एक निश्चित स्थान पर रखें, इधर-उधर न फेंके।
- बस, ट्रेन पकड़ने की जल्दबाजी से बचने के लिए अपने आपको उचित समय दें।
- क्रोध, भय और चिंता ये तीनों बीमारियां मस्तिष्क और शरीर को खोखला बना देती हैं। कहा भी गया है कि चिंता चिंता के समान होती है। क्रोध को कम करें और अपने मन से डर को निकालें।
- यदि आपकी किसी काम में रुचि न हो तो उसे न करें।
- जब भी किसी को अपना पेन दें तो उसका ढक्कन अपने पास रखें, ताकि पेन को प्राप्त किया जा सके।

थकान का गलत प्रभाव

अपनी स्मरण शक्ति को प्रखर बनाये रखने के लिए 'थकान' को दूर करना बहुत जरूरी होता है। मस्तिष्क के कार्य से मनुष्य को थकान अनुभव नहीं होती, यह कहना बहुत कठिन है। वैज्ञानिकों ने इस विषय पर अध्ययन के पश्चात पाया कि चेतनावस्था में मस्तिष्क में से जब खून गुजरता है तो उससे जरा भी थकान के लक्षण मौजूद नहीं होते। यदि आप किसी रिक्शा चलाने वाले व्यक्ति की रगों से खून निकालकर जांच करवायें तो उसमें थकान उत्पन्न करने वाला एक विषैला पदार्थ दिखाई देगा। किंतु दूसरी ओर यदि आप मानसिक कार्य करते हैं, तो आपके रक्त में थकान उत्पन्न करने वाला विषैला पदार्थ नहीं मिलेगा।

वैज्ञानिकों का ऐसा मानना है कि हमारा मस्तिष्क दस-बारह घंटे काम करने के पश्चात् भी उतनी तीव्रता दिखाता है जितना काम को आरंभ करने के समय दिखाता है। सवाल उठता है, यदि मस्तिष्क नहीं थकता तो ऐसे कौन से कारण हैं जो उसे थकाते हैं?

मानसिक विशेषज्ञों का ऐसा कहना है कि थकान का मुख्य कारण हमारे मस्तिष्क की भावनात्मक अवस्थाएं हैं, जो उसे थका देती हैं।

उदाहरण के लिए यदि आप हर समय चिंता में खोए हुए रहते हैं या किसी बात को दिल को दिल से लगा लेते हैं तो ऐसी

स्थिति में मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है जिससे धीरे-धीरे स्मरण शक्ति क्षीण होने लगती हैं। अत्यधिक शारीरिक परिश्रम करने से उत्पन्न थकान अच्छी नींद और आराम करने से दूर की जा सकती है, परंतु मानसिक चिंता और तनाव को दूर करना इतना आसान नहीं होता।

यदि ऐसा नहीं हो पाता, तो मानसिक शक्ति का हास होने लगता है। सिर-दर्द की शिकायत होती है और दिमाग पर जोर डालने के बावजूद कुछ याद नहीं आता।

शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के लिए गहरी नींद की आवश्यकता होती है जिसके लिए निम्नलिखित सुझावों पर ध्यान दें:-

रात्रि में सोने का एक निश्चित समय होना चाहिए।

सोने का कमरा खुला व हवादार होना चाहिए।

विस्तर आरामदायक होना चाहिए। गद्दे समतल होने चाहिए।

रात्रि में ढीले कपड़े पहनने चाहिए। जहां तक संभव हो सूती कपड़े ही पहनें।

सोने से पहले धूपपान, चाय या काफी का प्रयोग न करें क्योंकि इससे नींद सही नहीं आती है।

सोते समय दफ्तर की बातों और फाइलों के विषय पर विचार न करें।

प्रस्तुति : योगी अरुण तिवारी

○ डॉ. एन. पी. मित्तल, पलवल

मेष- मेष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर शुभ फल दायक ही कहा जायेगा। आमदनी के अच्छे अवसर आयेंगे। छोटी बड़ी यात्राएं होंगी 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 जानकारियां मिलेगी। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

मिथुन- मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह उतार चढ़ाव लिये हुए होगा। कभी मानसिक रूप से सन्तुष्टि मिलेगी तो कभी झटका लगेगा। शत्रु सिर उठाएंगे पर आप उन पर काबू पा लेंगे। विद्यार्थियों को सफलता के लिये विशेष परिश्रम अनिवार्य रहेगा। इस राशि के जातकों के भूमि भवन संबंधी चले आ रहे प्रसंग निर्णायक दौर में पहुंच जाएंगे। मेहमानों का भी आना जाना लगा रहेगा।

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

सिंह- सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह चुनौतियों का सामना करते हुए परिश्रम साध य 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।

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

आयोजनों के लिए आमन्त्रण आयेंगे जिनसे चित्त प्रसन्न होगा।

तुला- तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का पूर्वार्द्ध, उत्तरार्ध की अपेक्षा अधिक शुभफलदायक हैं। सरकारी कर्मचारियों के लिए भी समय उन्नति कारक है। कुछ जातकों को रूका हुआ धन मिल सकता है तथा कुछ को अकसमात् धन की प्राप्ति हो सकती है। नई योजनाओं का क्रियान्वयन सम्भावित है।

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।

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

कोई लम्बित विवाद का हल मिलने से प्रसन्नता होगी।

मकर- मकर राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध अधिक शुभ फल दायक रहेगा। कुछ जातकों को उलझे हुए विवादों को सुलझाने में कामयाबी मिलेगी। कुछ छोटी बड़ी यात्राएं होंगी, किंतु यात्राओं में सावधानी बरतें। चोट लगने का डर है। नई योजनाओं के क्रियान्वयन के विरोध में शत्रु सिर उठाएंगे।

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 तथा प्रगति होगी जिससे हौसला बुलंद रहेगा और नये उत्साह से काम करेंगे।

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!

हिंसा से जिसका चित्त द्रवित हो जाए, वह है हिन्दू

-आचार्य रूपचन्द्र

तीन फरवरी, 2015 चेन्नई में 7th Hindu Spiritual and Services Fair के Opening Ceremony में अपने उद्बोधन में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र ने कहा- हिन्दू शब्द बहुत प्राचीन नहीं है। कुछ ही शताब्दियों पूर्व विदेशी जातियों ने सिन्धु नदी के इस पार रहनेवाले लोगों को हिन्दू शब्द दिया। इसके पश्चात् हिन्दू शब्द धर्म और संस्कृति से जुड़ गया। इसकी धार्मिक व्याख्या ऐसे की जा सकती है- हिंसया दूयते चित्तं यस्य स हिन्दूः - हिंसा से जिसका चित्त द्रवित हो जाए, दुःखित हो जाए, वह हिन्दू। हमारा देश अहिंसा-प्रधान है। अहिंसा परमो धर्मः - यह महाभारत का ही सूक्त है। भगवान महावीर और भगवान बुद्ध ने इस अहिंसा-दर्शन को जन-जीवन से जोड़ा। महात्मा गांधी ने इस अहिंसा धर्म को पूरे विश्व में प्रतिष्ठा दिलाई। आपने कहा- हिन्दू शब्द को हमें व्यापक अर्थों में ही प्रस्तुत करना चाहिए, किसी सांप्रदायिक मानसिकता के साथ नहीं।

Hindu Spiritual and Service Foundation द्वारा आयोजित इस मेले के लिए आपने कहा- यह एक अनूठा आयोजन है, जिसमें हिन्दू समाज में कार्य-रत उन सारी संस्थाओं की भागीदारी के लिए

अवकाश है जो धर्म, शिक्षा और सेवा-क्षेत्रों में कार्य कर रही है। मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है दस दिवसीय इस मेले में तीन सौ से अधिक स्वयंसेवी संस्थाएं अपनी-अपनी प्रदर्शनियों के साथ इसमें भाग ले रही है। A.M. Jain Collage के विशाल परिसर में आयोजित इस अनूठे मेले में लाखों की संख्या में प्रतिवर्ष जन-समुदाय भाग लेता है। इस उद्घाटन-समारोह को पूज्य गुरुदेव के अलावा सनातन-धर्म, बौद्ध, सिक्ख धर्म-गुरुओं ने भी सम्बोधित किया।

करीब पैंतालीस वर्षों पश्चात् होने वाली पूज्य गुरुदेव की इस तीन-दिवसीय चेन्नई-यात्रा में समाज-सेवी श्री महावीरचन्द्र जी श्रीश्रीमालजी की प्रशंसनीय सेवायें रहीं। श्रीश्रीमालजी इन्टरनेशनल महावीर जैन मिशन के मुख्य ट्रस्टी हैं ही, अन्य अनेक धार्मिक/समाजसेवी संस्थाओं के साथ प्रमुखता से जुड़े हैं। आपने जिस आत्मीय श्रद्धा भाव से सेवायें दीं वह इस यात्रा की महत्वपूर्ण उपलब्धि है। पूज्यवर की इस यात्रा में मानव मंदिर गुरुकुल का कॉलेज-छात्र सुशांत जैन साथ में था, जिसके लिए पूज्य गुरुदेव के यात्रा-सान्निध्य के साथ-साथ प्लेन-यात्रा तथा सागर-दर्शन का रोमांचकारी अनुभव था।

Delhi Sustainable Development Summit 2015

TERI - The Energy and Resources Institute द्वारा आयोजित Delhi Sustainable Development Summit 2015 में जैन-दृष्टि को स्पष्ट करते हुए पूज्य आचार्यवर ने कहा- भावी पीढ़ी को स्वस्थ पर्यावरण तथा प्राणदायी ऊर्जा हम सिर्फ अहिंसा के मार्ग से ही दे सकते हैं। अहिंसा का अर्थ किसी की हिंसा नहीं करना तक ही सीमित नहीं है। भगवान महावीर ने अहिंसा की व्याख्या में समस्त जीवन के सम्मान की बात कही- Reverence for Life. इसीलिए उन्होंने पृथ्वी, पानी, अग्नि, वायु, वनस्पति-जगत को अपनी अहिंसामयी अवधारणा में सम्मिलित किया। पेड़ पौधे, जंगल, नदियां, पर्वत आदि से छेड़छाड़ न करने का विधान दिया। आज सभ्यता-विकास के नाम पर हमने जो जीवन-शैली अपनाई है, उसके घातक परिणाम हमारे सामने है। उस जीवन-शैली की ओर से आंखें मूंदकर हम भावी पीढ़ी को स्वस्थ पर्यावरण तथा प्राणिक ऊर्जा कैसे दे पाएंगे, यह गंभीर चिंतन का विषय है।

पूज्यवर ने कहा- इस दिशा में विश्व-स्तर पर शिखर-सम्मेलन होते रहे हैं। लेकिन परिणाम शून्य है-

शोर बहुत है सार नजर नहीं आता है अहं बहुत है आभार नजर नहीं आता है कभी तो मार में भी प्यार नजर आता है अब तो प्यार में भी प्यार नजर नहीं आता है।

आपने कहा- इन विषम परिस्थितियों में भी समाधान की दिशा में अगर हम चाहें तो बहुत कुछ किया जा सकता है। इस संपूर्ण सृष्टि-जीवन पर समस्त जीव-जगत का अधिकार है। हमें चाहिए हम केवल अपने हिस्से को उपयोग में लें, दूसरे के हिस्से को नहीं। एक उदाहरण से मैं इसे स्पष्ट करना चाहूंगा। महात्मा गांधी साबरमती नदी से एक बाल्टी पानी भरकर स्नान करते थे। किसी ने कहा- बापू, पानी से छलाछल नदी बह रही है। फिर उसमें से एक बाल्टी पानी लेकर स्नान करने का क्या प्रयोजन है? महात्मा गांधी ने कहा- नदी का सारा पानी मेरे लिए नहीं है। इसमें केवल एक बाल्टी पानी मेरे हिस्से में आता है। इससे अधिक पानी पर मेरा अधिकार नहीं है। यदि मैं ऐसा करूं तो वह भी हिंसा होगी। यह विवेक-दृष्टि हमारे जीवन से जुड़ जाए तो पर्यावरण और ऊर्जा-क्षेत्र में एक क्रांति घटित हो सकती है और वह भावी पीढ़ी का स्वस्थ मार्ग-दर्शन भी कर सकती है।

इस Summit को क्रिश्चियन, मुस्लिम, बौद्ध, सिक्ख तथा हिन्दू धर्म के प्रमुख संत-पुरुषों ने भी अपने-अपने धर्म-प्रवर्तकों द्वारा दिये गए दिशा-निर्देशों को प्रस्तुत किया। Dr. R.K. Pachawari डायरेक्टर-जनरल ने संस्था के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला।

पूज्य गुरुदेव की संभावित हिसार-यात्रा सर्दी का मौसम ढलान पर है। मानव मंदिर गुरुकुल के छात्रों की वार्षिक परीक्षाएं मार्च

के तीसरे सप्ताहांत तक संपन्न हो जाएगी। उसके पश्चात् 21 मार्च से पूज्य गुरुदेव की हिसार-यात्रा संभावित है। इस यात्रा में पूज्यवर के प्रेरणादायी प्रवचनों के साथ-साथ

गुरुकुल के बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम, आकर्षक योगा-प्रस्तुति तथा योगा कक्षाएं एवं नाडी परीक्षण शिविर भी रहेगा।

संवेदना-स्मृति

(1)

श्री इन्द्रजीत जी का निधन: एक अपूरणीय क्षति (Loss)

23 जनवरी, सबेरे-सबेरे श्री सुनील बाबू डागा, लॉस एंजलिस से जब फोन पर बताया कि श्री इन्द्रजीत जी हमारे बीच नहीं रहे तो एक बार तो मुझे अपने कानों पर विश्वास ही नहीं हुआ। अचानक यह सब कुछ कैसे हो गया, क्यों हो गया? लेकिन मरण एक ऐसी क्रूर सचाई है जहां सारे प्रश्न निरुत्तर हो जाते हैं। मन में तरह-तरह के विचार उठने लगे। तो क्या वह हंसता-मुस्कराता चेहरा इस बार की विदेश/लॉस एंजलिस-यात्रा में देखने को नहीं मिलेगा? अद्भुत था उनका व्यक्तित्व। चाहे कोई कितनी ही आलोचना कर देता, बिना मान-अपमान की परवाह किये वे धर्म और समाज-सेवा के कार्यों में पूरी निष्ठा से लगे रहते। न चेहरे पर शिकन, न निष्ठा और कर्तव्यों में कोताही। वे कर्म-परायण थे, धर्म-परायण थे, कर्तव्य-परायण थे और थे सेवा परायण। ऐसे व्यक्तियों का परलोक-गमन समाज की एक अपूरणीय क्षति (Loss)

होती है। उस कमी की भरपाई आसान नहीं होती।

यूं तो दुनियां के समन्दर में कमी होती नहीं लाख गौहर देख लो इस आब का मोती नहीं

उनकी सहधर्मिणी विजया बहन का उनके लिए सेवा-समर्पण प्रशंसनीय था। इस बार मानव मंदिर मिशन के तेतीसवें वार्षिक समारोह तथा हमारे पचहत्तर वर्ष के अमृत-महोत्सव पर श्री इन्द्रजीत जी विजया बहिन सहभागी बने। गुरुकुल के बच्चों के सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा आश्चर्यजनक योगा-प्रस्तुति का उनके मन पर गहरा प्रभाव था। आदरणीय आचार्य सुशील मुनिजी के अन्तर्राष्ट्रीय महावीर जैन मिशन, लॉस एंजलिस को ऊँचाइयों तक ले जाने में श्री इन्द्रजीत जी विजया बहन के साथ-साथ उनके सुपुत्र संजीव तथा राजीव तन-मन-धन से जी-जान से लगे हुए रहे हैं। आज अचानक उनके यों चले जाने से मन पर आघात लगना स्वाभाविक है। संवेदना के

इन क्षणों में हम आपके साथ हैं। धर्म और धीरज धारण करके आप उनकी यशस्वी विरासत को आगे बढ़ाएंगे। यही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

I.M.J.M से जुड़े सभी महानुभावों से भी मैं यह कहना चाहूंगा कि पिछले वर्ष हमारी उपस्थिति में लिये गए मंदिर-निर्माण

और योगा-कार्यक्रम के निर्णय को एक ठोस प्लान के साथ आगे बढ़ाने की दिशा में कदम उठाएंगे। आशीर्वाद, सहयोग और मंगल-पाठ के साथ-

आचार्य रूपचन्द्र

बसंत पंचमी, 24-01-2015

मानव मंदिर केन्द्र, जैन आश्रम, नई दिल्ली

(2)

श्रीमती सिरिकुमारी दसानी का स्वर्ग-प्रयाण

समाज-सेवी श्री संपतराय जी दसानी की सहधर्मिणी श्रीमती सिरिकुमारी जी दसानी का पिछले दिनों अनसोचा अनधारा देहावसान हो गया। अभी 7 दिसम्बर, 2014 को अपने परिवार के विवाह-प्रसंग पर जब उनका दिल्ली आना हुआ, उनके स्वास्थ्य को देखते हुए इतनी जल्दी संसार से विदा हो जाने की कल्पना नहीं की जा सकती थी। किंतु विधि के विधान को कौन समझ सकता है। अचानक असाध्य बीमारियों ने शरीर को घेर लिया। परिवार ने चिकित्सा के लिए दिन-रात एक कर दिया। डॉक्टरों के अथक प्रयासों के बाद भी वे स्वस्थ नहीं हो पाईं। सबके देखते-देखते संसार से विदा हो गईं। श्री संपतरायजी तथा उनके पुत्रों- अमिताभ तथा भास्कर एवं पूरे परिवार के लिए यह एक बड़ा आघात था किंतु जीवन के इस क्रूर सत्य को स्वीकार करना ही होता है।

मातृ स्वरूपा साध्वीश्री चांदकुमारीजी का यह संसारपक्षीय भतीजे का परिवार है। आपने इस प्रसंग पर पूरे परिवार को धार्मिक सम्बल देने में कोई कमी नहीं रखी। दवाओं और दुआओं के बावजूद वे सबको छोड़ कर चली गईं।

आचार्यश्री रूपचन्द्रजी तथा प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी तथा साध्वी चांदकुमारीजी ने परिवार को संवेदना-संदेश में कहा- ऐसे अकल्पित प्रसंग जहां जीवन की नश्वरता का बोध करवाते हैं, वहां वीतराग-वाणी पर मन टिका कर समता-भाव धारण की प्रेरणा देते हैं। यह समय मोह-शोक का नहीं है। उनके गुणों की सुवास को महकाएं, यही उनके प्रति सच्ची स्मृति होगी।

दिवंगत आत्मा के प्रति मानव मंदिर मिशन तथा रूपरेखा-पत्रिका परिवार की भाव भरी श्रद्धांजलि।



-15th Delhi Sustainable Development Summit (बायें से) भिक्खु संगसेना, अजमेर दरगाह के दीवानजी, स्वामी चिदानंदजी, डॉ. आर.के. पचौरी, साध्वी भगवती, आचार्य रूपचन्द्रजी तथा Mr. Takashi Kiuchi.



-ताज पेलिस होटल के दरबार हाल में Summit में उपस्थित विशाल जन-समुदाय।



-श्री महावीर चन्द्र जी श्रीश्रीमाल चेन्नई के आवास पर पूज्यवर की धर्म-चर्चा में तल्लीन उनका परिवार।



(From Left) HSSF trustee R Rajalakshmi, danseuse Padma Subrahmanyam, organising committee chairperson B K Krishnaraj Vanavarayar, Acharya Roopchandraj Maharaj, Muthukumara Swamy Thampiran Swamigal of Thiruppanandal Adheenam, Guruji Kenting Tai Situpa XII Chamgon, head of Palpung Monastis Institutions, and Balbir Singh Lota during the inaugural function of the seventh Hindu Spiritual and Service Fair 2015 (Courtesy - Indian Express Chennai)



-7th Hindu Spiritual and Services Fair की Opening Ceremony में उपस्थित जन-समुदाय की एक झलक। प्रथम पंक्ति में (बायें से) श्री महावीरजी श्रीश्रीमालजी एवं सुशांत जैन आदि।