

मार्च 2017 मूल्य 15 रुपये

# रूपरेखा

सदाचार - सद्विचार - सत्संस्कार

वृंदावन का कृष्ण कन्हैया  
सबकी आँखों का तारा



# रूपरेखा

सदाचार ~ सद्विचार ~ सत्संस्कार

मार्गदर्शन :

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

संयोजना :

साध्वी कनकलता  
साध्वी वसुमती

परामर्शक :

श्रीमती मंजुबाई जैन

प्रबंध संपादक :

अरुण कुमार पाण्डेय

सम्पादक :

श्रीमती निर्मला पुगलिया

वार्षिक शुल्क : 150 रुपये

आजीवन शुल्क : 3000 रुपये

प्रकाशक

अरुण तिवारी

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)

पोस्ट बॉक्स नं. : 3240

सराय काले खाँ बस टर्मिनल के सामने,  
नई दिल्ली - 110013

फोन नं. : 26345550, 26821348

Website : www.rooprekha.com

E-mail : contact@manavmandir.info



## इस अंक में

### जीने की इच्छा सबकी है तो जीवन का अधिकार भी सबका है

महावीर कहते हैं, जिजीविषां सार्वभौम सत्ता है। जीने की इच्छा सबकी है, अतः जीवन का अधिकार भी सबका है। जीवन के लिए सबसे आवश्यक है सांस, जो प्रकृति से मिलती है। फिर जरूरी है पानी, जो प्रकृति की ही देन है मगर सर्वत्र मिलता है। तीसरी आवश्यकता है आहार। यह भी प्रकृति ने ही दिया है, लेकिन जिस जमीन पर अनाज पैदा होता है, आदमी ने व्यवस्था के नाम पर उस पर स्वामित्व की विभाजन रेखा खींच दी। 05

### संस्कृति का मूर्त रूप नारी

धार्मिक और सामाजिक परम्पराओं की अक्षुण्णता का श्रेय अगर किसी को है तो वह महिला समाज को है। स्त्रियां श्रद्धा की प्रतिमूर्ति होती हैं। वे जितनी निष्ठा और लगन से अपनी शालीन परम्पराओं का निर्वहन करती हैं, उतना एक पुरुष कदापि नहीं कर सकता है। 07

### योग और शब्दशक्ति का चमत्कार

मन्त्रों के दो प्रकारों को समझना भी आवश्यक है। मन्त्र दो प्रकार के होते हैं। बीजमन्त्र व नाममन्त्र। हिं श्रीं क्लीं आदि बीज मन्त्र कहलाते हैं। नाममन्त्र में आराध्य का नाम जोड़ा जाता है। जैसे ओम् शक्तिनाथाय नमः; ओम् महावीराय नमः। 15

### अगर कोई अंग कमजोर हो तो क्या करें?

सूचना या इसे हम स्मृति भी कह सकते हैं, के भी कई स्तर होते हैं। एक विकासमूलक स्मृति होती है, जिसे इवोल्यूशनरी मेमोरी कहते हैं, एक आनुवांशिक स्मृति होती है जिसे आप जेनेटिक मेमोरी कहते हैं और एक होती है कार्मिक स्मृति। 16

नानक हारूया ही भला, जीतण दे संसार ।  
हारूया सो हरि से मिला, जीता जम के द्वार ॥

### बोध-कथा

## कबीर का खूंटा

एक बार एक युवक कबीरदास के पास आया और कहने लगा, 'मैंने अपनी शिक्षा से पर्याप्त ज्ञान ग्रहण कर लिया है। मैं विवेकशील हूँ और अपना अच्छा-बुरा भली-भांति समझता हूँ, किंतु फिर भी मेरे माता-पिता मुझे निरंतर सत्संग की सलाह देते रहते हैं। जब मैं इतना ज्ञानवान और विवेकशील हूँ, तो मुझे रोज सत्संग की क्या जरूरत है?' कबीर ने उसके प्रश्न का मौखिक उत्तर न देते हुए एक हथौड़ी उठाई और पास ही जमीन पर गड़े एक खूंटे पर मार दी। कबीर को ऐसा करते देख युवक कुछ समझा नहीं। अगले दिन वह फिर कबीर के पास आया और बोला- 'मैंने आपसे कल एक प्रश्न पूछा था, किंतु आपने उत्तर नहीं दिया। क्या आज आप उत्तर देंगे?' कबीर ने पुनः खूंटे के ऊपर हथौड़ी मार दी, किंतु बोले कुछ नहीं। युवक ने सोचा कि संत पुरुष हैं, शायद आज भी मौन में हैं। वह तीसरे दिन फिर आया और फिर अपना प्रश्न दोहराया। कबीर ने फिर

से खूंटे पर हथौड़ी चलाई। अब युवक परेशान होकर बोला- 'आखिर आप मेरी बात का जवाब क्यों नहीं दे रहे हैं? मैं तीन दिन से आपसे प्रश्न पूछ रहा हूँ।' तब कबीर ने कहा- 'मैं तो तुम्हें रोज जवाब दे रहा हूँ। मैं इस खूंटे पर हर दिन हथौड़ी मारकर जमीन में इसकी पकड़ को मजबूत कर रहा हूँ। यदि मैं ऐसा नहीं करूंगा तो इससे बंधे पशुओं की खींचतान से या किसी की ठोकर लगने से अथवा जमीन में थोड़ी सी हलचल होने पर यह बाहर निकल जाएगा। यही काम सत्संग हमारे लिए करता है। वह हमारे मन रूपी खूंटे पर निरंतर प्रहार करता है, ताकि हमारी पवित्र भावनाएं दृढ़ होती जाएं। युवक को कबीर ने सही दिशा-बोध करा दिया। सत्संग नित्यप्रति हृदय में सत्य को दृढ़ कर असत्य को मिटाया है, इसलिए सत्संग हमारी जीवन चर्या का अनिवार्य अंग होना चाहिए।



## बाहर वही है जो भीतर है

बाहर हम जो भी करते हैं, वह भीतर की झलक है। बाहर का हमारा सारा व्यवहार हमारे अन्तस् का फैलाव है। आप बाहर जो भी करते हैं, वह आपके भीतर की खबर देता है। जरा सी भी बात आप बाहर करते हैं, वह भीतर की खबर देती है। आप बैठे हैं या बैठे-बैठे टांग भी हिला रहे हैं कुर्सी पर, तो वह आपके भीतर की खबर दे रहा है, क्योंकि टांग ऐसे नहीं हिलती, उसे हिलाना पड़ता है। आप हिला रहे हैं। आपको पता भी न हो, पता हो जाए, तो तत्काल टांग रुक जाएगी। लेकिन हिल रही थी, और आपको पता चला, तो रुक भी गई। इसका मतलब क्या हुआ? इसका मतलब हुआ कि आपके भीतर बहुत कुछ चल रहा है, जिसका आपको पता नहीं, और आपके भीतर बहुत कुछ हो रहा है, जो बाहर भी प्रकट हो रहा है, लेकिन आपको पता नहीं है। इसलिए बड़े मजे की घटना घटती है।

दूसरों के दोष हमें जल्दी दिखाई पड़ जाते हैं। अपने दोष मुश्किल से दिखाई पड़ते हैं, क्योंकि खुद के दोष अचेतन चलते रहते हैं। ऐसा कोई जानकर नहीं करता कि अपने दोष नहीं देखना चाहता, लेकिन खुद के दोष इतने अचेतन हो गये होते हैं इतने

हम आदी होते हैं कि दिखाई नहीं पड़ता। दूसरे के तत्काल दिखाई पड़ जाते हैं, क्योंकि दूसरा सामने खड़ा होता है। फिर अपने दोषों के साथ हमारे लगाव होते हैं, मूर्छाएं होती हैं, अन्धापन होता है। दूसरे के दोष के प्रति हम शुद्धनिरीक्षक होते हैं।

इसलिए ध्यान रखना आपके सम्बन्ध में दूसरे जो कहें, उसे बहुत गौर से सोचना। जल्दी उसे इन्कार मत कर देगा, क्योंकि बहुत मौकों पर वे सही होंगे। अपने सम्बन्ध में आप जो मानते चले आये हैं, उसको जल्दी स्वीकार मत कर लेना। अपने सम्बन्ध में, अपनी जो धारणा हो, उस पर बहुत सोच-विचार करना, बहुत कठोरता से, और दूसरे आपके बाबत जो कहते हों, उस पर बहुत विनम्रता से, जल्दबाजी किये बिना, सोच-विचार करना। अक्सर दूसरे सही पाये जाएंगे और आप गलत पाए जाओगे क्योंकि आपको अपने होने का अधिक हिस्सा अचेतन है। आपको पता ही नहीं कि आप क्या कर रहे हैं।

यह जो हमारी स्थिति है इसमें प्रतिपल हमारा जो भीतर है, वह बाहर आ रहा है हमारे द्वार पर उसकी झलक दिखाई पड़ती है।

प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

### पूज्य गुरुदेव के प्रवचन-सारांश

○ रुचि आनंद



समाज और अर्थ नीति है तो  
क्यों नहीं है अहिंसा की नीति

दुनिया का कोई भी हिस्सा हो, उसकी सुबह हिंसा-अराजकता की खबरों से शुरू होती है और रात नींद में जाने तक वही चलती रहती है। यानी पूरी धरती इसी गरम हवा से आक्रान्त है। मुश्किल यह है कि अहिंसा, शांति और सद्भावना सिर्फ प्रस्तावों (रिजोल्यूशन) के भारी-भरकम नारे बनकर रह गए हैं। सबसे खतरनाक स्थिति तो यह है कि मानव-संहार की खबरें अब चौंकाती भी नहीं हैं। पश्चिम में अगर प्रभु यीशु के शान्ति और प्रेम के संदेश बेअसर साबित हो रहे हैं तो भारत का भी हाल कम बुरा नहीं है। हमारे यहां यह सवाल और भी

चिंतित करने वाला है क्योंकि यह महावीर, बुद्ध और गांधी की धरती है।

दरअसल हम इस पर विचार करने के लिए तैयार ही नहीं हैं कि हिंसा का विस्फोट क्यों हो रहा है। कुछ हो जाने के बाद उसका समाधान ढूंढना, यह सिर्फ तात्कालिक तौर पर ध्यान बंटाने की क्रिया बन गया है। हम इसके स्रोत की तरफ जाने की कोशिश ही नहीं करते हैं। भारत में चिंता का विषय यह नहीं है कि हिंसा की घटनाएं बढ़ रही हैं बल्कि यह है कि अहिंसा दिन-प्रतिदिन सत्वहीन होती जा रही है। गांधी के युग में अहिंसा के प्रति लोगों के दिलों में जो विश्वास था, वह आज हटता जा रहा है। अहिंसा की प्रतिष्ठा के लिए करोड़ों रुपये प्रति वर्ष खर्च किए जा रहे हैं, फिर भी उसकी तेजस्विता को जगाने में असफल साबित हो रहे हैं।

इसका सबसे पहला कारण है अहिंसा का अलग-अलग क्षेत्रों में अलग-अलग सम्प्रदायों में बंट जाना। अहिंसा की शक्ति आज बिखरी हुई है। किसी को भी इसमें रस नहीं है कि दूसरे स्थानों में इसे तेजस्वी बनाने के क्या-क्या प्रयत्न किए जा रहे हैं। एक-दूसरे को सहयोग करने की मंशा कहीं नहीं है। हर किसी का अहं सामने आ जा रहा है। जब तक अहिंसा के मंच भी

अपने-अपने अहं पोषण के साधन बने रहेंगे और परस्पर अविश्वास की भावना से ग्रस्त रहेंगे, अहिंसा सशक्त नहीं बन सकती। इसके निस्तेज होने का दूसरा कारण है सत्ता, परम्परा और अर्थ के संरक्षण में पलना। यही वजह है कि अहिंसा का स्वर सुनाई नहीं दे रहा है।

जब देश गुलाम था, गांधी जी ने अहिंसा के माध्यम से स्वराज दिलाया। आज देश के सामने गरीबी-बेरोजगारी का प्रश्न मुंह बाए खड़ा है, क्या गांधी जी के उस प्रयोग को दुहराया नहीं जा सकता है? अगर समाज नीति, अर्थ नीति हो सकती है तो अहिंसा नीति क्यों नहीं बनायी जा सकती? अहिंसा हमारी आस्था है, हमारा स्वभाव है। यह एक विचार है जिसके पास हर सवाल का जवाब मौजूद है। अगर इसे निष्ठा के केंद्र में रखकर एक अलग नीति बनाएं तो राष्ट्रीय जीवन को समृद्ध बनाना भी आसान हो जाएगा।

जीने की इच्छा सबकी है तो

जीवन का अधिकार भी सबका है

भगवान बुद्ध के जीवन की एक चर्चित घटना है। एक दिन उनसे शिष्य एक व्यक्ति को लेकर आए और उसे धर्म-तत्व समझाने की प्रार्थना की। क्योंकि उनके उपदेशों को वह समझ नहीं पा रहा था। बुद्ध ने कहा- पहले इसे खाने को दो। यह भूखा है। पेट भर जाने के बाद समझेगा धर्म। भूखे पेट को धर्म की बात कहना उसका अपमान करना है।

यानी जीने के लिए सबसे जरूरी है कि आदमी का पेट भरा रहे। अगर यह जरूरी नहीं होता तो हर चुनाव में रोजी-रोटी की बात उठती ही नहीं। हर सरकार की पहली चिंता होती है कि उसके राज में कोई भूखा ना रहे। महावीर कहते हैं, जिजीविषां सार्वभौम सत्ता है। जीने की इच्छा सबकी है, अतः जीवन का अधिकार भी सबका है। जीवन के लिए सबसे आवश्यक है सांस, जो प्रकृति से मिलती है। फिर जरूरी है पानी, जो प्रकृति की ही देन है मगर सर्वत्र मिलता है। तीसरी आवश्यकता है आहार। यह भी प्रकृति ने ही दिया है, लेकिन जिस जमीन पर अनाज पैदा होता है, आदमी ने व्यवस्था के नाम पर उस पर स्वामित्व की विभाजन रेखा खींच दी। उसकी उपज को भी संपत्ति बनाकर उस पर व्यक्तिगत मिल्कियत की मुहर लगा दी और रोटी को क्रय-विक्रय की वस्तु बना दिया। रोटी प्रतीक है भोजन का।

हवा-पानी की तरह रोटी जीवन का सार्वभौमिक सार्वजनिक स्रोत है। उसका संबंध जीवन से है और वह एक अनिवार्य साधन के रूप में अधिकार से जुड़ी है। महावीर कहते हैं कि रोटी से किसी को वंचित करने का अधिकार किसी को नहीं है। वह उसकी है जिसे भूख है और जो उसके लिए श्रम कर रहा है। इसलिए बुद्ध इशारा करते हैं कि भूखे को पहले रोटी खिलाओ, तभी वह समझेगा धर्म। लेकिन

आदमी की व्यवस्था ने प्रकृति की हर चीज का बंटवारा किया और फिर उस पर स्वामित्व का आरोपण भी कर दिया। धीमे-धीमे आवश्यकता गौण और मालिकाना पकड़ मजबूत होती चली गई।

एक तरफ समाज में जहां अभाव का गड्ढा बना, वहीं दूसरी तरफ अति-भाव का पहाड़ तना। रोटी के संसार को दो टुकड़ों में बांट दिया गया। एक टुकड़ा रोटी को सर्वोच्च मूल्य मानकर जीवन के सारे परम सत्त्यों को नकार रहा है और दूसरा उनकी दुहाई देकर नकार रहा है रोटी के सार्वजनीन अधिकार को। महावीर ने स्वामित्व पर सीधे चोट करने का काम किया था। अपने धर्म की नींव उसके नकार पर रखा और स्वामित्व के प्रतिपक्ष में विसर्जन का सूत्र दिया। उन्होंने कहा- अच्छा हो कि संयम से हम अपने को नियंत्रित करें अन्यथा दूसरे हमें बंधन, बलात नियंत्रण तथा वध, रक्तपात और संहार द्वारा नियंत्रित कर देंगे।

### मजबूत मन

यह न समझें कि उसका संघर्ष कम है और आपका ज्यादा। जो जिस स्तर पर है, उसके संघर्ष का रूप भी वैसा ही होता है। इसमें सबसे बड़ी भूमिका दरअसल मन की होती है। जिसका मन मजबूत होगा, उसे जीवन में कभी कोई पराजित नहीं कर सकता है। उसे किसी भी तरह की कठिनाई अपने लक्ष्य से विचलित नहीं कर सकती है।

जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने कहा है, 'अपने लक्ष्य को मत भूलो, वरना जो कुछ मिलेगा, उसी में संतोष करने लगोगे।' एक अंग्रेजी कहावत है कि 'किसी भी लड़ाई में तब तक हार नहीं माननी चाहिए जब तक जीत न मिल जाए।' इसका सीधा संकेत है कि लड़ाई कोई भी हो, उसे पहले मन के स्तर पर ही जीतनी होगी। तभी हम बाहर मुकाबला कर सकते हैं। मन अपना मत तैयार करता है। अगर आप दूसरों के मत पर चलते हैं तो दुविधा में फंस जाएंगे।

हमारे इर्द-गिर्द आज अगर दुःख का प्रभाव ज्यादा मजबूत दिखाई दे रहा है तो इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि हमारा मन छोटा हो गया है। जब मन छोटा होगा तो सुख भी छोटा ही होगा। हमारा मन ही हमें संचालित करता है। लेकिन इसके साथ यह भी खयाल रखना होगा कि मन को चंचल होने से बचाएं। मन की चंचलता अश्व की गति से उड़ती है और हम किसी एक लक्ष्य या जगह पर टिक नहीं पाते हैं। इस समस्या से धनुर्धारी अर्जुन का भी पाला पड़ा था और केशी कुमार भी दुविधा में पड़े थे। अर्जुन को कृष्ण ने संकट से निकाला, तो केशी को महावीर ने। कृष्ण और महावीर एक जैसी बात ही कहते हैं कि 'मन पर अभ्यास से काबू पाना होगा।' यह प्रयोग हम भी कर सकते हैं।



## संस्कृति का मूर्त रूप नारी



नारी के योगदानों की कहानी बहुत लम्बी है। भारतीय संस्कृति नारी की सेवाओं का मूर्त रूप है। इस देश की संस्कृति का ज्ञान और दर्शन पक्ष यदि पुरुषों से निखरा है तो कला पक्ष नारियों ने चमकाया है।

कला एक ऐसा शब्द है जिसकी सीमा से बाहर कोई विषय रहता ही नहीं है। वस्तुतः दर्शन और विज्ञान भी जीवन की एक कला है। फिर भी इसमें चिन्तन की प्रधानता है, जब कि कला पर भावना-प्रधान होता है। इस दृष्टि से स्त्री को कला की प्रतिमूर्ति कहा जाता है। चूंकि वह भावना-प्रधान व्यक्तित्व है। भावना से निष्पन्न जितनी भी कलाएं हैं वे सब नारी की देन हैं। नारी व्यक्तित्व का अस्तित्व नहीं होता तो संगीत, नृत्य, वाद्य,

### ○ संघ परिवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

चित्रलिपि आदि कलाओं का लोप ही हो जाता या फिर अधूरापन अवश्य रहता।

नारी में सबसे बड़ी कला अगर है तो धर्म कला है। धार्मिक और सामाजिक परम्पराओं की अक्षुण्णता का श्रेय अगर किसी को है तो वह महिला समाज को है। स्त्रियां श्रद्धा की प्रतिमूर्ति होती हैं। वे जितनी निष्ठा और लगन से अपनी शालीन परम्पराओं का निर्वहन करती हैं, उतना एक पुरुष कदापि नहीं कर सकता है। धर्म-नेताओं ने, समाज-सुधारकों ने और देश के कर्णधारों ने जो भी जीवन-विकास के सूत्र दिये उनको पहली क्रियान्विति देने वाला नारी समाज ही है।

केवल बाह्य कला से ही नारी समाज सम्पन्न नहीं है। उसमें आन्तरिक कला भी है। वह कैसे किसी क्रूर से क्रूर व्यक्ति का दिल जीत लेती है, यह एक उदाहरण से स्पष्ट है। अभी-अभी एक इंडियन एरोप्लेन गुण्डों द्वारा अपहरण किया गया और लाहौर ले जाया गया। उसमें रहने वाली परिचारिका ने अपने मधुर व्यवहार और कलापूर्ण पद्धति से अपहरणकर्ताओं के लीडर को भाई बना लिया। सैकड़ों व्यक्तियों को उनके कठोर दमन से मुक्त किया। यह शक्ति पुरुष में नहीं है। वह लड़



तो सकता है पर स्नेह से किसी के दिल को नहीं जीत सकता।

बच्चों का निर्माण भी महिला जगत् ही कर सकता है। जिन बच्चों का पालन-पोषण प्रारम्भ से पुरुषों के संरक्षण में होता है उनमें समुचित विकास नहीं हो सकता। जिन बच्चों को माता का संरक्षण प्राप्त होता है उनमें सामाजिक तत्त्वों का पर्याप्त विकास होता है। जो माताएं अपने बच्चों में प्रारम्भ से ही साहस, अभय, विनम्रता, शालीनता, सहानुभूति, सेवा-भावना, धार्मिकता, नैतिकता, प्रामाणिकता और देशभक्ति के संस्कार भरती हैं वे बच्चे बड़े होनहार होते हैं। दुनिया में जितने भी महापुरुष हुए हैं उनमें से अधिकांश माताओं के द्वारा प्रदत्त संस्कारों से हुए हैं। जो माताएं अपने बच्चों में सद्-संस्कार नहीं भरती, उनका दुष्परिणाम स्वयं उन माताओं को ही भोगना पड़ता है।

एक बच्चे में बचपन से ही चोरी के संस्कार पड़ गये। मां ने उसको रोका नहीं अपितु चोरी की चीजें बड़ी खुश होकर लेती। जब बच्चा पुलिस के द्वारा कैद कर लिया गया और उससे उसकी अन्तिम इच्छा के बारे में पूछा गया तो उसने मां से मिलने की इच्छा व्यक्त की। जब मां आयी तो बच्चे ने अपना मुंह मां के मुंह के पास ले जाते हुए झट से मां की नाक काट ली। पूछने पर बताया कि मेरे में बुरे संस्कार डालने का एकमात्र कारण मेरी मां है।

इसलिए मैं अपनी चोरी के दण्ड को सबसे पहले मां को भोगाना चाहता हूं।

आज की पढ़ी-लिखी माताएं बच्चों में संस्कार तो भरती हैं पर उनमें कुछ अधूरापन रह जाता है। क्योंकि वे शिक्षा के, देश-सेवा के, बहादुरी के, खेल-कूद के, देश-विदश-भ्रमण व स्वच्छता के संस्कार तो भरती हैं पर विरक्ति, विनम्रता, उदारता, भ्रातृ-भाव, नैतिकता और ईमानदारी के संस्कार भरने की ओर उनका ध्यान नहीं जाता। फलस्वरूप देश के बच्चों का बाह्य विकास तो पर्याप्त मात्रा में हो जाता है पर आन्तरिक विकास नहीं हो सकता।

महासती मदालसा अपने पुत्रों को जन्मते ही ऐसी लोरी दिया करती थी कि- सिद्धोसि बुद्धोसि निरंजनोसि संसार माया परिवर्जितोसि।

संसार स्वप्न त्यज मोह निद्रां मदालसा वाच मुवाच पुत्रां।।

और इस लोरी का परिणाम यह आया कि सारे के सारे राजकुमार संन्यासी बन गये। अन्त में जब उसके एक लड़का और हुआ तो उसका पालन-पोषण किसी घाय से करवाया कि कहीं यह भी माता की धर्म-प्रधान लोरी से संन्यासी न बन जाए और राज्यभार संभालने की समस्या खड़ी न हो जाए। इस घटना से स्पष्ट है कि मां के संस्कार कितना काम करते हैं। यह संस्कार-दान माताएं ही कर सकती हैं।

पिता ऐसी सेवा कभी नहीं कर सकता।  
माताओं की बदौलत ही देश की संस्कृति  
सुरक्षित रहती है।

आज अपेक्षा है माताएं संतानों में

अध्यात्म और योग के कुछ संस्कार भी भरें।  
कुछ उदारता, सहिष्णुता, परमार्थ, सद्भावना  
और समता के संस्कार भी भरें जिससे जीवन  
का बाह्य और आन्तरिक पक्ष बलवान हो।

## लघु-कथा

### सिर का मूल्य

एक राजा अपने हाथी के साथ नगर से बाहर घूमने निकला। घूमते-घूमते उनकी नजर सामने वृक्ष के नीचे बैठे एक संत पर गई। राजा ने श्रद्धावश उनके चरणों में अपना सिर झुकाया और कुछ देर तक उनसे ज्ञान-ध्यान की बातें करते रहे। जब राजा वहां से आगे बढ़े तो महामंत्री ने कहा कि राजन्! आपका इस तरह सिर झुकाना ठीक नहीं है क्योंकि यह शीश मूल्यवान है। यह हमारे राज्य की प्रतिष्ठा का प्रतीक है, इस पर राज्य का ताज रखा है। सुनकर राजा खामोश हो गए।

कुछ दिनों बाद राजा ने मरे हुए कुछ पशुओं के सिर मंगवाए और सेवकों को उन्हें बेच आने के लिए कहा। महामंत्री को एक आदमी की खोपड़ी मंगाकर दी और उन्हें भी बेचकर आने का आदेश दिया। पशुओं के सर तो साज सज्जा के कारण बिक गए, किंतु मनुष्य की खोपड़ी कौन खरीदता? वह नहीं बिकी। निराश महामंत्री ने शाम को आकर सम्राट से कहा- 'राजन् मानव खोपड़ी देखकर सभी डर जाते हैं। इस पर सम्राट ने उसे

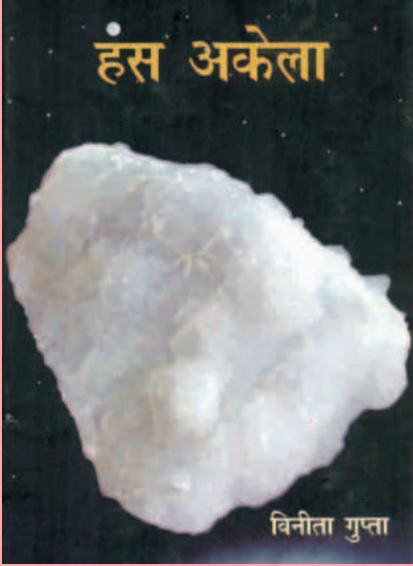
बिना मूल्य ही खोपड़ी दे आने को कहा। हुक्म मानकर महामंत्री पुनः बाजार चल पड़े किंतु मुफ्त में भी वह खोपड़ी किसी ने नहीं ली। निराश महामंत्री ने राजा को बताया कि इसे तो कोई मुफ्त में भी नहीं लेना चाहता। राजा बोले, यह नफरत सिर्फ इसी खोपड़ी से है अथवा किसी भी मनुष्य की खोपड़ी को लोग नफरत से ही देखते हैं, चाहे वह किसी की भी हो। उचित अवसर देखकर राजा ने कहा, यदि मेरा सिर बाजार ले जाओ तब तो तुम्हें अवश्य अच्छा मूल्य मिलेगा। अचानक इस आदेश पर महामंत्री चिंतित हो गया। सम्राट भांप गए, उन्होंने मृदु स्वर में कहा, घबराओं नहीं कोई परेशानी हो तो बताओ।

महामंत्री ने कहा, क्षमा करें महाराज! आपकी खोपड़ी से भी लोग घृणा करेंगे, तो राजा ने कहा यदि ऐसा सिर जिससे देखकर कोई लेने को तैयार नहीं है तो भला उस सिर को यदि किसी के श्रीचरणों में झुकाएं तो क्या हानि है?

## हंस अकेला

{उपन्यास-शैली में आचार्यश्री रूपचन्द्र की जीवन-गाथा}

○ डॉ. विनीता गुप्ता



रुक रहा था, न बुखार कम हो रहा था। कई बार तो थर्मामीटर का पारा 104 और 105 तक पहुँच जाता। तब रूपा के हाथ-पैरों और माथे पर ठंडे पानी की पट्टियाँ रखी जातीं। ताप कुछ कम होता तो निढाल रूपा आँखें मूँद कर गहरी नींद में सो जाता।

यूँ ही बुखार में तपते हुए रूपा को पैंतीसवाँ दिन था। पाँची देवी कुलदेवी माँ करणी देवी की मन्त बोल चुकी थीं। रोज देवी मैया को मनातीं- 'रूपा को ठीक कर दो माँ, उसे तुम्हारे द्वारे लाऊंगी।' उन्हें पूरा विश्वास था कि करणी मैया जरूर नैया पार लगायेंगी। रूपा ठीक हो जाएगा। माता पर विश्वास तो था, लेकिन रूपा की बिगड़ती हालत देख आशा की किरण नजर नहीं आ रही थी। अब धीरज का बाँध टूटता जा रहा था। रूपा एकदम बिस्तर से लग गया। बगल में बैठी पाँची देवी की आँखें बार-बार भर आतीं। उनके सिंह शावक को क्या हो गया। 'देवी माँ, इसके पैदा होने से पहले तुमने दर्शन दिए थे। माँ अब क्यों रुठ गयीं इससे?' माँ से प्रार्थना करते-करते बैठे-बैठे ही पाँची देवी की आँखें मुँदीं। और आधा घंटा बाद देखती हैं कि वे खुद पसीने से

गतांक से आगे-

बीस दिन हो चले थे रूपा को बिस्तर पकड़े हुए। देह का तपना कम नहीं हुआ था। डॉक्टरों की दवाइयाँ लगातार चल रही थीं। पाँची देवी और जयचन्दलाल की चिंता बढ़ने लगी थी। दादी माँ हर चौथे दिन अपने पोते की नजर उतार जातीं। अपने रूप से सबको लुभाने वाले रूपा को न जाने किसकी नजर लगी। किसी को समझ नहीं आ रहा था। अब किसको दिखाएं। डॉक्टर साहब भी अपनी तरफ से पूरी कोशिश कर रहे थे। लेकिन न पेट दर्द का सिलसिला

तर-ब-तर हैं। आँखों से आंसुओं की धार बह रही है। कैसा भयानक सपना था। कोई घर में से रूपा को घसीट कर ले जा रहा है। अपशकुन! घबरा कर उन्होंने रूपा के माथे पर हाथ रखा और फिर देह को छू कर देखा। रूपा लगभग मूर्च्छा की सी स्थिति में था। हिलाया तो प्रत्युत्तर में उसकी देह में कोई हलचल नहीं हुई। रतनलाल माँ की और रूपा की हालत देख रहा था। वह खुद ही दौड़ा पिता को बुलाने। जयचन्दलाल अपने साथ डॉक्टर साहब को ले आए थे। घर के लोगों में अजीब-सा सन्नाटा पसरा था। छोटे-बड़े सबकी नजरें रूपा की जाँच करते डॉक्टर साहब पर टिकी थीं। डॉक्टर साहब ने अपनी दोनों उंगलियों से रूपा की आँखें खोलीं। नब्ज टटोली। छाती पर स्टेथस्कोप लगाया। कहीं कोई उम्मीद नजर नहीं आ रही थी। नब्ज बहुत धीमी चल रही थी। कुछ देर सोच-विचार करने के बाद उन्होंने जयचन्दलाल को अलग से बुलाया। और आशंकित सच बता दिया- 'अब कोई उम्मीद नहीं दिखती। डबल टायफाइड ने इसकी देह को पूरा निचोड़ लिया है। दवाइयाँ भी बेअसर साबित हुईं। नब्ज बहुत मंदी चल रही है। किसी समय भी...' और ज्यादा कुछ सुनने की हिम्मत नहीं जुटा सके जयचन्दलाल। कड़वे सच को अपने भीतर उतारने की कोशिश कर

रहे थे। सब अपनी-अपनी तरह से जयचन्दलाल का चेहरा पढ़ रहे थे। पाँची देवी का आशंकित मन किसी अनहोनी की संभावना से काँप उठा था। जयचन्दलाल ने एक कोने में ले जाकर अपनी माँ को बताया तो पहाड़ जैसे पिघल चला। सासू माँ अपनी बहू पाँची देवी से कैसे कहें कि अब उसके लाला की बिदा की घड़ी आ गई है।

जयचन्दलाल सबको इसी घटाटोप में सीधे पहुँचे वैद्यराज भंवरलाल दूगड़ के पास। पुराने घर के साथ ही था भंवरलाल जी का घर। जयचन्दलाल की सारी बात सुनने के बाद उन्होंने अपने झोले में कुछ जड़ी-बूटियाँ डालीं और चल पड़े जयचन्दलाल के घर की ओर।

कहते हैं कि जब व्यक्ति को चारों तरफ से टूटन मिलती है, आशा के सारे बाँध टूट जाते हैं, तब वह तिनके का सहारा ढूँढ़ता है। भंवरलाल दूगड़ के पास जयचन्दलाल का आना उस तिनके का सहारा तकने जैसा ही था। वे जानते थे कि भंवरलाल दूगड़ आयुर्वेद में माहिर हैं। लेकिन जब इतने बड़े डॉक्टर ने जबाब दे दिया तब...। तमाम ऊहापोह में यह विचार उभरा मेघनाद के तीर से युद्ध भूमि में मूर्च्छित पड़े लक्ष्मण को संजीवनी बूटी ने ही पुनर्जीवन दिया था। शायद ऐसा ही कोई चमत्कार हो जाए। भगवान राम की कृपा बरस जाए। वैसे तो जन्म के साथ ही

व्यक्ति ललाट पर अपनी साँसों का लेखा-जोखा लिखा कर लाता है। क्या रूपा इतनी ही साँसें लिखाकर लाया...?

सोचते-सोचते कदम कब घर की देहरी पर पड़े, पता नहीं चला। सामने जमीन पर बिछी चादर पर रखी रूपा की देह को देखकर जयचन्दलाल का मन चीत्कार कर उठा। घर में मातम पहले ही था। धरती पर रूपा के सिरहाने बैठी पाँची देवी के सब्र का बाँध पूरी तरह टूट चुका था। अब बचा ही क्या था रूपा की देह में। टूट-टूट कर आती चंद साँसें। अंतिम साँस धरती माँ की गोद में ही जानी चाहिए, इसलिए रूपा को बिस्तर से नीचे धरती पर उतार लिया गया था। पुसी देवी अपने प्यारे देवर की चुहलबाजियां याद कर धार-धार रो रही थीं। शुभकरण को कुछ सूझ नहीं रहा था। रतनलाल सोच रहा था, रोज तो उठता नहीं, अब कैसे उठायेगा स्कूल जाने के लिए उसे। भंवरलाल जी ने रूपा के ऊपर से चादर को हटाया। पाँची देवी की रुलाई रुक न सकी। भंवरलाल जी का आयुर्वेद उपचार में खासा नाम था। उन्होंने रूपा की नब्ज देखी तो माथे पर चिंता की लकीरें उभरने लगीं। नब्ज लगभग डूब रही थी। उन्होंने एक कटोरी में पानी मंगाया। सुवटी बाई भागकर रसोई से पानी लेकर आयी। शुभकरण ने उसे भंवरलाल जी के हाथों में

थमा दिया। उन्होंने झोले से एक चूरन जैसा निकाला। पानी में घोला और एक बूटी उसी पानी में मसल दी। सबको दूर हटने की हिदायत दी। एक चम्मच और छलनी मँगायी। बूटी वाले पानी को चम्मच से रूपा के मुँह में तीन बार डाला। उसके चेहरे पर थोड़ा सा पानी छिड़का।

पाँची देवी को लग रहा था कि रूपा के मुँह में दवाई नहीं, गंगाजल और तुलसी दल डाला जा रहा है। मुँह में अपनी चुनरी को टूँस रुलाई रोकने की भरसक कोशिश करती रहीं। मुँह से आवाज तो नहीं निकली, आँखों से अवरिल धार बह चली। माँ की आँखों के आगे लाल का यह हाल।

दुलीचंद भी पतंग हाथ में थामे आ गया था। रूपा को तो वह रोज ही बुलाने आता था। अपने प्यारे दोस्त रूपा की कमी उसे तो खलती ही थी। पतंगें भी बिसूर रही थीं। आज का दृश्य देख दुलीचंद अधीर हो उठा और मुख्य दरवाजे के पास आँखों में पानी भरे खड़ा था। वह तो उस दिन का इंतजार कर रहा था, जब रूपा ठीक हो जाएगा और फिर दोनों की पतंगें आपस में कनबतियां करेंगी। 'रूपा, देख रूपा। मैंने तेरे लिए भी नई पतंग खरीदी है। तू कब चलेगा?' दुलीचंद मन ही मन बुदबुदा रहा था।

घर की हवाएं तक सहम गईं थीं। भंवरलाल जी ने सबको रूपा के पास से

पहले ही हटा दिया था। उसकी देह अभी भी धरती पर ही थी। सन्नाटा दहाड़-दहाड़ कर अपने अस्तित्व का बोध करा रहा था। भंवरलाल जी की निगाहें रूपा की निश्चेतन देह पर टिकी थीं। आज उनकी भी जैसे अग्नि-परीक्षा थी। ढाई घंटे बाद उन्होंने देखा रूपा की देह में हल्की-सी हरकत हुई। यह हरकत पलकों में महसूस की जा सकती थी। भंवरलाल जी को उम्मीद बँधी। दवा असर कर रही है। कुछ देर में रूपा की आँखें पूरी खुलीं और फिर मुँद गईं। होठों पर हल्की सी थिरकन तैरी। अब भंवरलालजी को विश्वास हो गया कि दवा असर कर रही है। उन्होंने जयचन्दलाल को पास बुलाया और धीमे से रूपा को वापस चारपाई पर लिटाने के लिए कहा। शुभकरण पिता के पीछे-पीछे चला आया था। उसने आगे बढ़कर रूपा की देह पर से चादर उठायी और अपनी दोनों बाँहें फैलाकर उसे गोद में लेकर बिस्तर पर लिटा दिया।

रूपा की साँसें लौट आयीं थीं। 'जा को राखे साइयां...।' देर रात तक भंवरलाल जी रूपा के पास ही रहे। दस बजे तक रूपा की देह में चेतना पूरी तरह लौट आयी थी। किसी को विश्वास नहीं हो रहा था। लेकिन यह सच था। जीवन में हमारे अपने साथ कभी-कभी कुछ ऐसा घटित हो जाता है, जिस पर हमें खुद ही विश्वास नहीं होता।

यह पाँची देवी की करणी माता के प्रति सच्ची भक्ति का प्रताप था या भंवरलाल जी की दवा का। एक अनहोनी-सी घटना का साक्षी बना था जयचंदलाल का परिवार।

कुछ दिन में अच्छी खिलाई-पिलाई और देखभाल के बाद रूपा एक दम ठीक हो गया। फिर से वही रूपा था, उसका मित्र दुलीचंद था, आकाश में पंछी थे, और थीं रंग-बिरंगी पतंगें। देह में पहले जैसी ताकत भले नहीं थी। लेकिन जीवन जीने की उमंग पहले से ज्यादा थी। रूपा ने स्कूल जाना शुरू कर दिया था।

x x x

पूरा ओसवाल सिंधी परिवार इस घटना के बाद दूगड़ परिवार के और ज्यादा करीब आ गया था। वैसे तो दोनों परिवारों के बीच सत्तर साल से गहरे सम्बन्ध थे। रूपा के परदादा गुलाबचन्द और भंवरलाल के परदादा चैनरूप दूगड़ के जमाने से ही। दोनों की हवेलियों की दीवारें आपस में मिलती थीं। दुग्गड़ परिवार सरदार शहर का सर्वाधिक प्रतिष्ठित परिवार था। यह प्रतिष्ठा पुराने जमाने से हासिल थी। तब से, जब से सरदार शहर बसना शुरू हुआ था। इसकी पृष्ठभूमि में सिर्फ अपार सम्पत्ति ही नहीं थी। अपितु नैतिकता, प्रामाणिकता, मिलनसार स्वभाव और सेवाभाव जैसे गुण थे। गुलाबचंद का रुतबा भी कम नहीं था।

वे सरदारशहर के सरपंच थे। चैनरूप दूगड़ और गुलाबचंद सिंधी की हवेलियां भी लगभग साथ-साथ बनी थीं। उनकी शानदार हवेली का काफी कुछ हिसाब-किताब गुलाबचन्द के हाथ में रहता था। बहुत साल पहले कारोबार के सिलसिले में कलकत्ता जाते हुए चैनरूप और गुलाबचंद करीब आ गए थे। दोनों मुसाफिरी में साथ थे। बाद में दोनों वापस सरदारशहर लौट आए और जमीनें भी अगल-बगल में खरीदीं। पुश्तैनी संबंध बाद की पीढ़ियों ने भी खूब निभाये। चैनरूप के पौत्र सुमेरमल व बुधमल दूगड़ और गुलाबचंद के बेटे भीखमचंद में खूब मित्रता थी। सुमेरमल के पुत्रों भंवरलाल और कन्हैयालाल दूगड़ ने अपने व्यक्तिगत गुणों के चलते लोगों का अपार श्रद्धा भाव अर्जित किया था। कन्हैयालाल संगीत और शिक्षा के क्षेत्र में अग्रणी थे। भंवरलाल आयुर्वेद चिकित्सा के धनी। इतने सम्पन्न परिवार के होते हुए भी जैसे इनमें अहं का भाव छू तक नहीं सका था। भंवरलाल ने रूपा की तरह न जाने कितने दीन-दुखियों को रोग-मुक्त किया था। सर्दी हो या गर्मी, आँधी हो या बरसात, दिन हो या रात-जिस भी समय किसी दुखिया ने भंवरलाल के द्वार पर दस्तक दी, तभी अपना झोला उठाकर उसके घर इलाज के लिए पैदल ही

पहुँच जाते। धनी की हवेली हो या निर्धन की कुटिया, उनके लिए कोई फर्क नहीं था।

सुमेरमल का परिवार काफी बड़ा हो गया था और हवेली छोटी पड़ने लगी थी। इसलिए दूसरी बड़ी हवेली बनवाना सुमेरमल की मजबूरी हो गई थी। इसलिए दो गलियां छोड़कर काफी बड़ी जमीन पर उनकी हवेली बननी शुरू हुई। कुछ वर्षों में वे बेटों, नाती-पोतों के साथ उस हवेली में चले गए। इस हवेली के वारिस बने बुधमल दूगड़। उनकी अपनी कोई संतान नहीं थी। उन्होंने भंवरलाल के बेटे जबरमल को गोद लिया था। बुधमल की भी समाज में बहुत प्रतिष्ठा थी। वे पूरे परिवार के सुख-दुःख में सदा शामिल होते थे। बुधमल के बेटे जबरमल और रूपा में खूब पटती थी। वैसे कक्षा में भी साथ ही पढ़ते थे। और कन्हैयालाल जी के बच्चे कनक और मिलाप दोनों परिवारों के बच्चों की एक पूरी टोली सी थी। सब बच्चे मिलकर सुबह शाम धमाचौकड़ी मचाते थे।

x x x



## योग और शब्दशक्ति का चमत्कार

○ साध्वी मंजूश्री

योगशास्त्र के कथित शब्द-शक्ति के चमत्कार अनेक योगाचार्यों ने साधना द्वारा प्राप्त किये हैं। शब्द व्यर्थ व निरर्थक नहीं होते। शब्द सामर्थ्य और उसके दूरगामी परिणामों के सम्बन्ध में पाठक पहले पढ़ चुके हैं। शब्द-शक्ति के प्रेषण में दूरस्थ व्यक्ति को अपने संकल्प से स्तम्भित कर देने की शक्ति विद्यमान है। इसी तरह सुदूर रहे व्यक्ति को शब्दप्रेषण-शक्ति सम्मुख भी बुलाया जा सकता है।

शब्दों का प्रत्यक्ष प्रभाव

शब्दों में कितनी शक्ति व प्रत्यक्ष प्रभाव है, इस बात को आप लोक व्यवहार के उदाहरण द्वारा यों समझ सकते हैं- एक मूढ़ या अज्ञान व्यक्ति किसी को गाली देता है तो प्रमाण की आवश्यकता नहीं तुरन्त मारपीट तक की नौबत आ जाती है। यह

आपका  
अपना  
अनुभव  
है।

इसके विपरीत आप किसी की प्रशंसा करते हैं तो सामने वाला व्यक्ति पुलक उठता है। एक शब्द प्रयोग व्यक्ति को शत्रु बना देता है। दूसरा शब्दप्रयोग सामने वाले को मित्र बनाकर खड़ा कर देता है।

बीज और आस्था

देखे सुने प्रभावक प्रसंगों के बाद मन्त्रों के दो प्रकारों को समझना भी आवश्यक है। मन्त्र दो प्रकार के होते हैं। बीजमन्त्र व नाममन्त्र। ह्रीं श्रीं क्लीं आदि बीज मन्त्र कहलाते हैं। नाममन्त्र में आराध्य का नाम जोड़ा जाता है। जैसे ओम् शन्तिनाथाय नमः, ओम् महावीराय नमः। नाम के साथ बीज को जोड़ देने पर मन्त्र अधिक बलशाली हो जाता है। बीज और नाम का परस्पर ऐसा सम्बन्ध है जैसे अग्नि में

उष्णता, पानी में

शीतलता।

(क्रमशः)





### अगर कोई अंग कमजोर हो तो क्या करें?

इस मानव शरीर में कई परतें हैं अन्नमय कोश, मनोमय कोश, प्राणमय कोश, विज्ञानमय कोश तथा आनंदमय कोश इन्हें हम भौतिक शरीर, मानसिक शरीर, ऊर्जा शरीर, भौतिक व अ-भौतिक आयामों के बीच अस्थिर शरीर तथा अभौतिक आनंदमय शरीर के रूप में भी समझ सकते हैं। हठ योग एक तरीका है शरीर की इन सभी परतों की देखभाल का। भौतिक शरीर के स्तर पर, कुछ आसनों के दौरान आप यह देख सकते हैं कि आपके शरीर के कुछ अंग मुड़ते नहीं या सही तरह से काम नहीं करते। पर अगर आप एमआरआई करवाते हैं, तो सब कुछ सही दिखाई देता है। दरअसल शरीर ने आपकी कार्मिक सूचना के आधार पर, एक खास तरह की आकृति बना ली है।

सूचना या इसे हम स्मृति भी कह सकते हैं, के भी कई स्तर होते हैं। एक विकासमूलक स्मृति होती है, जिसे इवोल्यूशनरी मेमोरी कहते हैं, एक आनुवांशिक स्मृति होती है जिसे आप जेनेटिक मेमोरी कहते हैं और

एक होती है कार्मिक स्मृति। एक तरह से इवोल्यूशनरी मेमोरी तथा जेनेटिक मेमोरी भी कार्मिक प्रक्रिया ही है। तो आपकी कार्मिक मेमोरी की प्रकृति के अनुसार आपके शरीर के कुछ खास अंग कुछ खास तरह का व्यवहार करने लगते हैं। पर जब आप अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करते हैं तो वे कहते हैं कि सब ठीक-ठाक है। अगर आप शरीर को ध्यान से देखें, तो आप पाएंगे, शरीर के कुछ निश्चित हिस्सों में कोई अनुभव या संवेदना नहीं है। संवेदना में जो रूकावट या खालीपन है वह आपके कार्मिक ढांचे की वजह से है।

ऐसे खालीपन की ओर ध्यान न दें। आप सजगता के साथ उन्हें ठीक नहीं कर सकते। अगर आप अपनी ओर से ऐसा करने की ज्यादा कोशिश करेंगे, तो वे पहले से अधिक बड़े और अधिक तीव्र हो सकते हैं। बस अपनी साधना

करते रहिए।

साधना एक

अनुकूल

माहौल



बनाती है। इसे किसी खास लाभ को पाने के लिए नहीं करना चाहिए। आपके कुछ निश्चित पहलू ऐसे हैं, जिन्हें आप सजग प्रयत्न के द्वारा नहीं बदल सकते। इसका अर्थ यह नहीं कि वे कभी बदले नहीं जा सकते, परंतु वे आपके कोशिशों के वश में नहीं हैं। आपकी कोशिश सिर्फ यह होनी चाहिए कि आप अपने भीतर एक अनुकूल माहौल बनाएं। जब आप अपनी ओर से वह सारी कोशिश कर लें, जो आप कर सकते थे तो इसके बाद, समय की परवाह न करते हुए, बस इंतजार करें।

अगर आप इंतजार करना नहीं जानते, तो आपका सारा जीवन भौतिकता तक ही सीमित रह जाएगा, क्योंकि आप हमेशा यही सोचते रहेंगे कि एक बिंदु से दूसरे बिंदु तक कैसे जा सकते हैं।

जब आप कहीं जाना चाहते हैं, तो आप एक दूरी तय करना चाहते हैं, जिसका मतलब है कि यह भौतिकता की सीमा में है। इस तरह, समय भी एक भौतिक इकाई है। आप किसी भौगोलिक दूरी को लंबाई या समय की ईकाई में बता सकते हैं। हो सकता है कि आपके पास अपने रोजमर्रा के कामों के लिए निश्चित समय हो पर आप अपने विकास के लिए समय की सीमा नहीं तय कर सकते। अगर आप यह तय करने की कोशिश करते हैं कि आप एक निश्चित

समय में कितने आसन करें, तो योग एक सर्कस बन कर रह जाएगा। अहम बात यह है कि आपको इस आसन में घुल-मिल जाना है। इस तरह हर आसन आपको पिघलाने का, आपको तरल बना कर आसन में मिला लेने का एक जरिया होता है।

हम भौतिकता का इस्तेमाल, भौतिकता से परे जाने के लिए कर रहे हैं, इसे और मजबूत बनाने के लिए नहीं। लेकिन हम जानते हैं, समझते हैं और सम्मान भी करते हैं कि भौतिकता को अपने अस्तित्व बनाए रखने का हक है और इसकी अपनी एक शक्ति होती है। अगर हम इसे भी पूरी सहजता में नहीं रखें, तो यह हमारी राह के आड़े आएगा। अगर आपका शरीर स्वस्थ नहीं होगा, तो आपका सारा ध्यान इसकी ओर ही लगा रहेगा। जब यह पूरी तरह से ठीक होगा, आप इसे पूरी तरह से उपेक्षित कर सकते हैं। हम इसे इसलिए ठीक रखते हैं ताकि यह हमारे लिए बाधा न बने। योग और व्यायाम के बुनियादी स्वभाव में अंतर है। हम अपनी मांसपेशियां दिखाने या सुडौल बनने के लिए योग नहीं कर रहे।

हठ योग इसलिए किया जाता है, ताकि आपका शरीर इतना मजबूत और सूक्ष्म हो जाए कि आपको इसके होने का एहसास तक न रहे। अगर ये एक जगह बैठ जाए तो बस बैठ जाए और फिर पानी, खाना या

बाथरूम जाने जैसी मूलभूत चीजों की भी माँग न करे। इसका मतलब है कि आपको इसकी बहुत देख-रेख न करनी पड़े। किसी भी अच्छे मशीन की भी यही खूबी होती है। और यही एक अच्छे शरीर की खूबी भी होगी, कि आपको इसका ध्यान कम या नहीं

के बराबर रखना पड़े। पर दुनिया ने तो सारी बात को ही उल्टा कर रखा है। अधिकतर लोगों के लिए, एक अच्छे शरीर का मतलब एक ऐसे शरीर से होता है जिसे हमेशा देखभाल की जरूरत हो।

-अरुण कुमार पाण्डेय

## गीतिका

### ○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

हर चीज यहां नकली, धोखे में मत आना  
अंगारों पर कजली, धोखे में मत आना।।

खाना नकली, पीना नकली, दवा मिलावट वाली  
फल भी नकली, फूल भी नकली, रूपया भी है जाली। (1)

बंगला नकली, कपड़ा नकली, जेबर भी है नकली  
मोटरकार मशीनें नकली, कौन यहां पर असली। (2)

नौकर नकली, मालिक नकली, पिता पुत्र भी नकली  
नेता नकली, जनता नकली, नकली हड्डी पंसली। (3)

चेला नकली, गुरु भी नकली, सारे रिश्ते झूठे  
धर्म भी नकली, ध्यान भी नकली, योगी बड़े अनूठे। (4)

डिग्री नकली, सर्विस नकली, पासपोर्ट है नकली  
भीतर है कुछ, बाहर है कुछ, किस पर करें तसल्ली। (5)

### मैं हिंदुस्तान हूँ

भिन्न -भिन्न पंथों में बिखरा पड़ा हूँ  
फिर भी हिमालय की तरह अकड़ा खड़ा हूँ  
हूणो शको से लेकर मुगलों अंगेजों तक  
नादिर से आक्रांता हो या घर भेदी चँगेजो तक  
मैने सबको अपने में समा लिया  
कुछ का विस्तर बँधा तो कुछ ने डेरा जमा लिया  
कितनी सभ्यतायें वर्ल्ड ट्रेड सेंटर की मानिंद ढह गई  
पर मेरी हर व्यथा गंगा के धारा सी बह गई  
मुझे जितना काटा गया मैं उतना ही बड़ा हुआ  
मुझे जितनी बार गिराया मैं उतनी बार खड़ा हुआ  
शकुनि के षडयन्त्रों में भी युधिष्ठिर जीतता रहा  
समय यूँ ही बीतता रहा  
कहीं रोशनियों का अम्बार था  
तो कहीं गुबार ही गुबार था  
बुद्ध की शांति से शिवा जी की क्रांति तक  
गाँधी की समरसता से जिन्ना की भ्रांति तक  
नई परिपाटिया आई तो पुरानी मिटती गई  
दिलों की दूरियां तकनीक में सिमटती गई  
सड़कें चौड़ी होती गई पर दिल संकरे होते गये  
नेताओं के बीच भी कुछ फुकरे होते गये  
गरीबी और लाचारी मेरी गलियों का गहना है  
भूख और बेकारी के बीच ही रहना है  
फिर भी मेरे लहजे में शील है दया है  
भावों में करुणा है आँखों में हया है  
कोई कहे न कहे मैं स्वघोषित महान हूँ  
मैं हिंदुस्तान हूँ।

-दिवाकर पाण्डेय

### अद्भुत त्याग

मेवाड़ के राजा राजसिंह नेक और न्यायप्रिय राजा थे। छोटे-बड़े, निर्धन-धनवान, सभी के साथ वह निष्पक्ष व्यवहार करते थे। इस कारण वह बहुत लोकप्रिय भी थे। भीमसिंह और जयसिंह उनके दो पुत्र थे। दोनों ही बड़े कुशाग्र बुद्धि थे। युवावस्था तक पहुंचते-पहुंचते दोनों रणविद्या में पारंगत हो गए थे। छोटे राजकुमार जयसिंह का स्वभाव कठोर था जबकि बड़ा राजकुमार भीमसिंह बहुत सीधा-सादा व सहृदय था।

राजसिंह का अपने छोटे पुत्र पर बड़े की तुलना में कुछ अधिक स्नेह था। एक दिन उसकी शक्ति व समझ परखने के लिए राजा ने उससे पूछा- 'अच्छा बताओ, यदि मैं तुमको अपना उत्तराधिकारी बना दूं तो तुम सबसे पहले क्या काम करोगे?'

पिताजी ऐसी बात पूछेंगे इसके लिए जयसिंह तैयार नहीं था। बड़े भाई के रहते वह राजगद्दी का हकदार बन सकता है, ऐसी बात तो वह सपने में भी नहीं सोच सकता था। लेकिन पिता की बात ने उसके मन में राजगद्दी पाने का लोभ पैदा कर दिया। कुछ क्षण सोचकर उसने बड़ी चतुराई से जवाब दिया- 'पिताश्री, मैं राजा बनने पर सबसे पहले अपनी प्रजा की भलाई का काम करूंगा। साथ ही मेवाड़ की रक्षा को ध्यान में रखते हुए सैन्यशक्ति का

समुचित विस्तार व प्रबंध करूंगा।'

'शाबाश बेटे, तुमसे हमें ऐसी ही आशा थी।' राजा ने जयसिंह की पीठ थपथपाई।

दूसरे दिन जयसिंह ने पूरे राज्य में यह खबर फैला दी कि पिताजी उसे अपना उत्तराधिकारी घोषित करने जा रहे हैं। राजा ने जब यह सुना तब उन्हें अपनी भूल का अहसास हुआ। जयसिंह के स्वभाव से वे भलीभांति परिचित थे। राजा सोचने लगे भीमसिंह जब यह सुनेगा तो उसे बहुत दुख होगा।

इस खबर को जिसने सुना उसे आश्चर्य हुआ। सबने आलोचना भी की कि इस तरह के पक्षपातपूर्ण निर्णय की घोषणा करने की राजा को जरूरत ही क्या थी? राजा तो स्वयं समझदार हैं।

राजसिंह बहुत चिंतित हो उठे। महारानी भी उलझन में पड़ गईं। उन्होंने महाराज को सलाह दी कि पहले भीमसिंह को बुलाकर उससे बात करके उसका मन साफ कर दिया जाए। राजा को रानी का विचार उचित प्रतीत हुआ। अतः भीमसिंह को बुलाया गया।

'पिताजी ने हमें किसलिए याद किया है?' माता-पिता का चरण-स्पर्श कर भीमसिंह ने अत्यंत सम्मान सूचक शब्दों में पूछा।

‘बेटे, मुझसे कल एक गलती हो गई...’ कहते हुए राजा ने भीमसिंह को पूरी बात बता दी। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि मेरी बात से ही जयसिंह गलतफहमी का शिकार हो गया है इसके साथ ही राजसिंह ने यह भी कहा- ‘लेकिन, इस बात से तुम अपना मन खराब मत करना क्योंकि ऐसा करने का मेरा कोई विचार नहीं है। मुद्दत से चली आ रही राजघराने की परंपरा बिना कारण टूट नहीं सकती। इस समय मेवाड़ के उत्तराधिकारी केवल तुम ही हो।’

‘मैं जानता हूँ पिताजी, आप कभी गलत निर्णय नहीं लेते और न कभी लेंगे।’ भीमसिंह की आवाज में विनम्रता के साथ-साथ अपने पिता के प्रति पूर्ण विश्वास भी था।

राजा और महारानी के मन को तसल्ली मिली। वे समझ गए भीमसिंह के न में जरा भी क्रोध या बौखलाहट नहीं है। अब केवल जयसिंह की गलतफहमी दूर करने की बात रह गई थी।

देखते ही देखते एक सप्ताह बीत गया। राजा राजसिंह समझ नहीं पा रहे थे कि जयसिंह का भ्रम कैसे दूर करें? वे चाहते थे कि सांप भी मर जाए और लाठी भी न टूटे। जयसिंह तेज, चालाक और बड़े क्रूर स्वभाव का था। अतः जल्दबाजी में कोई कदम उठाना ठीक नहीं था।

उस दिन उन्हें एक उपाय सूझ गया। अपने विश्वासपात्र मंत्रियों को बुलाकर उन्होंने सलाह मशवरा किया। मंत्रियों को भी उनकी योजना पसंद आई। उन्होंने सोचा- हमारी इस योजना में जो श्रेष्ठ साबित होगा, उसे ही अपना उत्तराधिकारी घोषित कर दूंगा। पहले उन्होंने जयसिंह को बुलाया। मंत्रियों के समक्ष ही राजा ने राजकुमार से कहा- ‘बेटे, तुम बुरा न मानो तो मैं तुमसे कुछ कहना चाहता हूँ।’

‘आपकी बात का बुरा क्या मानना पिताजी।’ जयसिंह ने सहज भाव से कहा।

‘मैंने उस दिन तुमसे पूछा था कि यदि तुम्हें अपना उत्तराधिकारी बना दूं तो तुम कौन-कौन से नेक काम करोगे? तुमने बिल्कुल ठीक जवाब दिया था। लेकिन तुम्हें यह गलतफहमी हो गई है कि मैं तुमको अपना उत्तराधिकारी बना रहा हूँ। हमारे राज घराने की यह परंपरा है कि बड़ा बेटा ही राजगद्दी की अधिकारी होता है। यदि तुम्हारा बड़ा भाई न होता तो बात दूसरी थी।’ धारा प्रवाह बोलते हुए राजा राजसिंह दो क्षण रुककर पुनः बोले- ‘लेकिन तुम्हारी आकांक्षा पूर्ति के लिए मेरे पास एक हल है। मैं तुमको दो आदमी देता हूँ। आज रात को इनके साथ जाकर तुम सोए हुए भीमसिंह का काम तमाम कर दो। तुम्हारा रास्ता साफ हो जाएगा और तुम निर्भय होकर

राजगद्दी के एकमात्र अधिकारी बन जाओगे।’

जयसिंह को पिता की बात ठीक लगी। अतः मंत्रियों के समक्ष वह निःसंकोच बड़े भाई भीमसिंह की हत्या करने के लिए तैयार हो गया। उसके जाने के बाद राजा ने बड़े राजकुमार भीमसिंह को बुलाया और कहा- ‘तुम तो जानते हो बेटे कि आजकल जयसिंह पर मेवाड़ का राजा बनने की धुन सवार है। इसमें उसकी गलती नहीं अपितु भूल हमसे हो गई है। हमें डर है कि वह कुछ खुराफात न करे। राजगद्दी के असली उत्तराधिकारी तो तुम हो। अतः उसे रास्ते से हटा देना ही ठीक रहेगा।’ थोड़ा रुककर राजा ने भीमसिंह के सामने अपनी उसी योजना का खुलासा किया, जिसे अभी कुछ क्षण पूर्व जयसिंह ने स्वीकारा था। अंतर बस इतना था कि इस बार भीमसिंह को उन्होंने जयसिंह का वध करने की सलाह दी।

भीमसिंह अपने पिता की बात सुनकर अवाक रह गया कि ऐसी बात उन्होंने सोची कैसे? जयसिंह को वह मुझसे भी अधिक प्यार करते हैं। उसे चुप देखकर राजा ने पुनः पूछा- ‘क्या सोच रहे हो बेटे? मेरी आज्ञा का पालन करना तुम्हारा कर्तव्य है।’

भीमसिंह यह नहीं समझ सका कि यह सब केवल नाटक है। उसकी आंखें छलछला

आईं। वह अवरुद्ध कंठ से बोला- ‘नहीं पिताजी, यह घृणित कर्म मुझसे कदापि न हो सकेगा।’

‘तुम समझते नहीं बेटे, तुमको उत्तराधिकारी घोषित करते ही वह खूनखराबे पर उतारू हो जाएगा। नाहक लोगों की जानें जाएंगी। इससे तो अच्छा है...।’

‘नहीं पिताजी ऐसी बात मत कहिए,’ पिता की बात बीच में ही काटकर भीमसिंह ने कहा। ‘आप विश्वास रखिए पिताजी, मैं ऐसी परिस्थिति नहीं आने दूंगा। यदि जयसिंह राजा बनना चाहता है तो मैं स्वेच्छा से राजगद्दी का परित्याग करता हूँ। मुझे छोटे भाई के रक्त से रंजित सिंहासन कदापि नहीं चाहिए। इसके साथ ही मैं आपको वचन देता हूँ कि राजगद्दी के लिए मेरा अपने छोटे भाई से टकराव अथवा युद्ध नहीं होगा।’ भीमसिंह की आवाज दृढ़ थी।

‘तुम धन्य हो बेटे।’ राजसिंह ने भावविह्वल होकर भीमसिंह को गले से लगा लिया। जहां जयसिंह बड़े भाई को मारने को तुरंत तैयार हो गया था, वहीं बड़े भाई ने त्याग का कैसा अनूठा उदाहरण प्रस्तुत किया था।

राजा ने उसी समय जयसिंह को बुलाकर कहा- ‘बेटे, हमारी योजना केवल

तुम दोनों की परीक्षा लेने के लिए ही थी। तुम दोनों में जो खरा उतरता वही राजगद्दी का वास्तविक वारिस होता। लेकिन तुम्हारे बड़े भाई ने न केवल तुमको मारने का जघन्य अपराध करने से इंकार कर दिया, अपितु तुम्हारे लिए राजगद्दी का भी परित्याग कर दिया है... अब मेवाड़ के भावी राजा तुम ही हो।’

जयसिंह ठगा-सा पिता की तरफ देखता रह गया। बड़े भाई से आंख मिलाने की उसकी हिम्मत नहीं हो रही थी। क्या वास्तव में बड़े भैया ने इतना बड़ा त्याग कर दिया है? क्या उन्हें राजगद्दी का जरा भी लोभ नहीं है?

उसे अवाक-सा खड़ा देखकर भीमसिंह ने उसका हाथ अपने हाथों में लेकर कहा- ‘जय, यह कोई बड़ी बात नहीं है। मैं बड़ा हूँ... तुमको अपना अधिकार दे दिया तो कौन-सी बड़ी बात की? मैं राजा बनूँ या मेरा छोटा भाई, मुझे कोई अंतर नहीं पड़ता। तुम निश्चित और निर्भय होकर शासन करो और मेवाड़ की जनता को खुशहाल रखो यही मेरी आकांक्षा है।’

जयसिंह को बड़ी ग्लानि हुई। पश्चाताप से उसका दिल भर आया जिस भाई को मारने के लिए वह कृतसंकल्प था उसने कितने बड़े त्याग और बड़प्पन का प्रदर्शन किया। आत्मग्लानि से भरकर वह

बड़े भाई के पैरों पर गिर पड़ा- ‘मुझे माफ कर दीजिए भैया। राजगद्दी के लोभ में अंधा होकर मैं जो घोर अपराध करने जा रहा था उससे आपने मुझे बचा लिया।’

भाई को उठाते हुए भीमसिंह ने कहा- ‘उठो जय, तुमको अपनी गलती का अहसास हो गया, मेरे लिए यही काफी है। मन से दुख और ग्लानि की भावना दूर करके मेवाड़ की सेवा करो। मेरा विश्वास है कि मेरा भाई एक सफल शासक सिद्ध होगा।’ यह कहकर भीमसिंह ने जयसिंह को गले से लगा लिया। ‘नहीं भैया, मुझे राजा नहीं बनना है, वह आपका अधिकार है।’ जयसिंह ने कहा। ‘तुम ठीक कह रहे हो। अब तक की परिपाटी के अनुसार मेवाड़ के सिंहासन का उत्तराधिकारी मैं ही हूँ, लेकिन अब यह अधिकार मैं तुमको सौंपता हूँ। पिताजी के समक्ष की गई प्रतिज्ञा और वचन को वापस नहीं लिया जाता। तुम ही मेवाड़ के भावी राजा हो।’ कहते हुए भीमसिंह ने भाई को पुनः गले से लगा लिया। भीमसिंह राजा नहीं बना लेकिन मेवाड़ की जनता के हृदय में उसने अपना अविस्मरणीय स्थान बना लिया। आज भी मेवाड़ की जनता भीमसिंह को पूरे सम्मान के साथ याद करती है।

—प्रस्तुति : साध्वी वसुमति



### जब हम खुद से वार्ता करते हैं

सम्मोहन ध्यान या ध्यान में सम्मोहन का इस्तेमाल अपने आपको विशिष्टता का बोध देना है और इस बोध से श्रेष्ठता हासिल करना है। कहने का मतलब यह है कि ध्यान की इस विधि में सम्मोहन का प्रयोग होता है, जिसके चलते हम अपने शरीर की आवश्यकताओं को समझते हैं और इन्हें कैसे पूरा करें इसके अनंत से संदेश पाते हैं। इसका प्रयोग प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है।

इससे शारीरिक समस्याओं पर काबू पाया जा सकता है, तनाव और दर्द को दूर किया जा सकता है। सम्मोहन ध्यान में कभी-कभी जब लोग किसी विशेष समस्या पर सचेत होकर काम करते हैं, तब वे शरीर से संवाद करते हैं। कोई अदृश्य शक्ति उनसे पूछती है, 'मैं तुम्हारी क्या सहायता कर सकता हूँ?' ऐसे तमाम सवाल और उनके जवाब अकसर हम सम्मोहन ध्यान में पा जाते हैं। कभी-कभी हमारे सवालों के जवाब बाद में मिलते हैं। दरअसल इस ध्यान मार्ग का उद्देश्य लोगों को विश्वांति में ले जाना है। उनकी भीतरी प्रक्रिया से उनमें विश्वास जगाना है। कुछ लोग इस ध्यान के चलते भीतरी आवाज सुनने की अपेक्षा करते हैं, जिससे उन्हें यह पता लगे कि उन्हें वास्तव में करना क्या है?

कुछ लोगों के लिए यह बहुत सूक्ष्म और अद्भुत प्रक्रिया होती है। उन्हें कोई संदेश मिलने की जानकारी न भी हो, फिर भी उनके व्यवहार में कुछ परिवर्तन आने लगता है। ऐसे लोग किसी दिन सिगरेट पीते-पीते अचानक महसूस करते हैं कि उन्हें इससे घृणा हो रही है। कुछ दिनों या हफ्तों तक धूम्रपान करते रहने के बाद उन्हें अचानक यह एहसास होता है कि बहुत हो गया है। बस अब आगे नहीं और वे एक झटके में धूम्रपान छोड़ देते हैं। इस सम्मोहन ध्यान में लोग स्वयं से वास्तव में मैत्री करने लगते हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो यह तन और मन की मित्रता है। यह मित्रता जब एक बार शुरू होती है तो ताउम्र बनी रहती है। एक भीतरी प्रवृत्ति पैदा होती है जो हमेशा हमेशा के लिए जिंदगी बदल देती है। यह मित्रता इस गूढ़ विद्या की कुंजी है। इस कुंजी को पाने के बाद ही समझ में आता है कि यह तो जिंदगी का सबसे बड़ा उपहार है। इस सम्मोहन ध्यान में शरीर की प्रक्रियाओं को देखते रहने और उनका साक्षी बनना होता है। इससे हम जागरुकता के भाव जगत में प्रवेश करते हैं। यह जागरुकता जब हमारी दैनिक जीवन का हिस्सा बनती है तो हम बदल जाते हैं।

सबसे अलग और खास हो जाते हैं। सम्मोहन ध्यान का प्रशिक्षण दरअसल स्वयं से मित्रता स्थापित करना है। स्वयं से और ज्यादा गहराई से जुड़ना है। यह ध्यान स्वयं के निकट आने का रास्ता है। इससे हम अपनी ताकत को पहचानते हैं। और खुद

को ताकतवर महसूस करते हैं। इस ध्यान की चरम परिणति विश्रान्ति या रिलैक्सेशन है

वास्तव में इसका सारा प्रशिक्षण ही विश्रान्ति हासिल करने का प्रशिक्षण है।

-संकलित

## चुटकुले

1. बेटा- पापा भूकंप आया

पापा- अरे कहाँ आया

बेटा- हमारे घर पूरा बेड हिल गया

पापा- कितनी तीव्रता का था

बेटा- 5.3 का

पापा- बेटा कुछ पढ़ लिया कर अब तो

भूकंप भी तेरे से ज्यादा नंबर लाने लगा है

2. एक औरत चुनाव में खड़ी हुई

सहेली- वाह बहन तू तो चुनाव लड़ रही है

औरत- हां और देखना मैं पक्का जीतूंगी

सहेली- अच्छा तुझे ये चुनाव लड़ने का ख्याल कहाँ से आया।

औरत- अरे जब भी मेरी अपने पति से लड़ाई होती है तो मैं ही तो जीतती हूँ।

3. पप्पू मूंगफली खा रहा था तभी उसके घर मंत्री आये और बोले-

मंत्री- सर, चारों तरफ से घिर गए हैं

पप्पू- किसने घेरा?

मंत्री- अरे दुश्मन सीमा पर गोलाबारी कर रहे हैं

पप्पू- तो सीमा से कहो कुछ दिन घर पे ही रहे।



प्रस्तुति : दिया

## अजवाइन के दाने छोटे गुण बड़े

अजवाइन का प्रयोग सारे देश में होता है। भाषाभेद के कारण यह यवानी, अजमेदिका, अजमो, ओवा, जोवान आदि नामों से जानी जाती है। पेट रोगों और पाचन के लिए तो रामबाण मानी गई है।

### अजवाइन के उपयोग

• किसी भी प्रकार का खाना न पच रहा हो तो थोड़ी सी आजवाइन या इसका चूर्ण चबा लें, खाना पच जाएगा।

• इसको सूती कपड़े में बांधकर हथेली पर खूब रगड़ कर सूंधने से जुखाम में लाभ होता है।

• सिर दर्द, जुखाम, मस्तिष्क में कीड़ों के लिए इसका चूर्ण बना, कपड़े से छान कर नस्वार की तरह सूंधना हितकर है। यह मसाला, चूर्ण, काढ़ा और अर्क के रूप में इस्तेमाल की जाती है।

• इसका चूर्ण बना कर आठवां हिस्सा सेंधा नमक मिलाकर दो या तीन ग्राम की मात्रा में गुनगुने पानी से लिया जाए तो पेट दर्द, मन्दाग्नि, अपच, अफारा, अजीर्ण में लाभ होता है।

• कब्ज से परेशान लोग आधा से एक

चम्मच इसको खूब चबाकर गर्म पानी पिएं।

• पेट के कीड़ों से परेशान बच्चे-बड़े हों तो इसके चूर्ण में गुड़ मिलाकर चने के बराबर बच्चों को और दो से तीन ग्राम की मात्रा में बड़ों को दिन में दो से तीन बार गर्म पानी से देना हितकर है।

• मसूड़ों पर सूजन, मुख में दुर्गंध होने पर इसको उबाल कर कुल्ला करना हितकर है।

• पेट में भारीपन, हवा भरना, भूख की कमी, अशुद्ध वायु का बनना आदि परेशानियों के लिए अजवाइन, काला नमक, सोंठ तीनों बराबर मात्रा में मिलाकर

चूर्ण बना लें, भोजन के बाद आधा चम्मच चूर्ण गर्म पानी से लेना हितकारी है।

• आंतों के होने वाले कीड़ों के लिए इसका सेवन काले नमक के

साथ करना चाहिए।

• सरसों के तेल में अजवाइन डाल कर तेल को खूब उबालें, ठंडा कर छान कर तेल शीशी में भर लें। जोड़ों पर या दर्द वाली जगह पर मालिस करें लाभ होगा।

• चेहरे पर हुई झाड़ियों के लिए खीरे के रस में इसको पीस कर लगाना हितकर है।



- चोट लगी जगह पर दर्द हो तो हल्दी के साथ इसको पीस कर पुल्टिस बना कर बांधना सुखकारी है।
- आधा सीसी (अधकपारी) आधे सिर का दर्द हो तो एक चम्मच अजवाइन, आधा लीटर पानी में उबालें, छान कर ढक कर रख लें। दिन में दो-दो चम्मच दो-तीन बार लेने से लाभ होता है।
- ज्यादा पेशाब से परेशान लोग इसमें तिल मिलाकर खाएं, जल्द आराम मिलेगा।
- सिर में होने वाली जूं परेशान करें तो एक चम्मच पिसी फिटकरी, एक चम्मच

अजवाइन, एक कप छाछ में मिलाकर बालों की जड़ों में सोते समय लगाएं, सवेरे सिर धोएं लाभ होगा।

- खटमल परेशान करें तो पलंग के चारों तरफ इसकी पोटली बांध कर लगा दें, राहत मिलेगी।

एक ही औषधि के सैकड़ों प्रयोग, विद्वानों ने परीक्षण करके उपयोगी बनाया है। आवश्यकता के अनुसार अनुपान बदल कर कई उपचार संभव हैं। एक बात का खास ध्यान रखें, ये सभी प्रयोग वैद्य से सलाह लेकर ही करें।

-प्रस्तुति : अरुण तिवारी

## माँ

वर्णमाला के  
हर अक्षर से  
प्रस्फुटित होती हुई तुम  
मेरे रोम रोम में  
मेरे अर्न्तमन में  
मेरे हर ओर  
बस तुम ही तुम  
व्याप्त हो माँ!

तुम्हारे बिना  
मेरा अस्तित्व होता कहाँ?  
और मेरे बिना  
तुम्हारी सार्थकता!

## -विष्णु सक्सेना



## मासिक राशि भविष्यफल-मार्च 2017

**मेष-** मेष राशि के जातकों के लिये इस माह का पूर्वार्द्ध व्यापार व्यवसाय में आंशिक प्रगति का द्योतक है। इस माह के उत्तरार्द्ध में सुख की कमी तथा अकारण वाद-विवाद के चलते व्यापार व्यवसाय में धनागम असन्तोषजनक रहेगा। परिवारिक स्थिति भी संतोष जनक नहीं रहेगी। मानसिक तनाव बना रहेगा। आय से अधिक व्यय होगा। कई जातकों के मित्र समय पर काम आ सकते हैं।

**वृष-** मासारम्भ से ही वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से स्थिति लाभ वाली रहेगी। जिन जातकों को अधिक छोटी-छोटी यात्राएं करनी पड़ती है, उनका व्यवसाय भी अच्छा चलेगा। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा। नवीन व्यक्तियों का सम्पर्क लाभदायक रहेगा।

**मिथुन-** मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह के पूर्वार्द्ध में कार्य में रुकावटें आने पर भी निर्वाद धनागम हो जाएगा। अपनी वाणी तथा व्यवहार पर संयम रखना श्रेयस्कर रहेगा। उत्तरार्द्ध में कुछ नवीन व्यक्तियों के मेलजोल से हालात में सुधार आयेगा। फिर भी राजकीय परेशानियां बनी रहेगी। यात्राओं का लाभ नहीं मिलेगा।

**कर्क-** कर्क राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टिसे आय व्यय की स्थिति बराबर रहेगी। रक्त विकार के कारण स्वास्थ्य नरम रहेगा। शत्रु सिर उठायेगे। भ्रमपूर्ण अशान्ति बनी रहेगी। लाभदायक अवसरों का ये जातक लाभ नहीं उठा पाएंगे। किसी निकट सम्बन्धी से धोखा भी खा सकते हैं। कानूनी झंझट लगे रहेंगे। यात्राओं का लाभ नहीं मिलेगा।

**सिंह-** सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का पूर्वार्द्ध लाभ वाला रहेगा। कार्य क्षमता श्रेष्ठ रहेगी। इस माह के उत्तरार्द्ध में आलस्य व कार्य के प्रति लापरवाही के कारण पहले के अनुपात में कम लाभ वाला होगा। निजीजनों से असन्तोष रहेगा। व्यर्थ की यात्राएं, अकारण वाद-विवाद का वातावरण बनेगा। वाहनादि से चोट का भय रहेगा।

**कन्या-** कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से बनते कामों में विघ्न होने के उपरान्त भी स्थिति लाभ वाली रहेगी। कुछेक जातक पिछली देनदारी भी चुका पायेंगे। परिवारजनों में असन्तोष बना रहेगा। संतानों की प्रगति के आसार हैं। वाहनादि तथा डैकोरेशन पर खर्च होगा। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। कई जातकों के मित्र समय पर काम आ सकते हैं।

तुला- तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय कम तथा व्यय अधिक की स्थिति लिये होगा। व्यवसाय में रुकावट शत्रु प्रभावी रहेंगे। मानसिक चिन्ता रहेगी वस्थिरता का अभाव रहेगा। परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य भी विपरीत रूप से प्रभावित रहेंगे। राजकीय तथा कानूनी कार्यों में भी अड़चने आयेंगी। वृश्चिक- वृश्चिक राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से शुभ फल दायक नहीं कहा जायेगा। स्वास्थ्य भी रक्त विकार के कारण प्रभावित रहेगा। क्रोध की वृद्धि के कारण कोई हानि सम्भव है। मनोबल में गिरावट आयेगी तथा वाहनादि से चोट का भय है। धन अपव्यय भी सम्भावित है। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाये रखना श्रेयस्कर रहेगा। धनु- धनु राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से अत्यधिक परिश्रम के पश्चात आंशिक लाभ वाला होगा। कुछ सोचे हुए कार्य बनेंगे तथा अच्छे लोगों से मेलजोल होगा समय का पूरा फायदा उठाने के लिये किसी दूसरे व्यक्ति को अपना राजदार न बनाएं। यदि आपने अपना रहस्य दूसरों पर उजागर कर दिया तो वह आफत मोल लेने वाली बात होगी। नौकरी पेशा जातकों को भी तनावपूर्ण स्थित का सामना करना पड़ेगा।

मकर- मकर राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अच्छा ही कहा जाएगा। शत्रु सिर उठायेंगे किन्तु परास्त होंगे। पिछले कार्यों में भी प्रगति आयेगी। मित्र तथा परिवाजन सहायक होंगे फिर भी कुछ अपने परायों जैसा व्यवहार करेंगे। व्यवसाय में कुछ अनबन होगी पर रास्ता निकल आयेगा। उच्चाधिकारियों के सम्पर्क से कुछ बिगड़े काम बनेंगे। नई योजनाएं भी बनेंगी। कुम्भ- कुम्भ राशि के जातकों लिए व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह परिश्रम जन्य लाभवाला कहा जाएगा। अपनी धीरता व बुद्धि क्षमता के बल पर कार्य पूर्ण होगा। भूमि वाहनादि क्रय-विक्रय की दृष्टि से यह माह उत्तम है। बहुत दिनों से चला आ रहा कोई विवाद सुलझ सकता है। पारिवारिक असामन्जस्य रहेगा तथा स्वास्थ्य में विकार रहेगा। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। मीन- मीन राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से बस इतना ही अच्छा है कि पिछले कुछ बिगड़े कार्यों में सुधार आयेगा। खर्चा विशेष होगा। व्यर्थ की दौड़ धूप बनी रहेगी। यात्राएं निरर्थक ही होगी। मानसिक अस्थिरता बनी रहेगी। गुप्त शत्रुओं से हानि संभव है। अनावश्यक क्रोध वृद्धि के कारण अशान्ति दाम्पत्य जीवन में असामन्जस्य रहेगा।

-इति शुभम्

## पतझर का उतना ही महत्त्व है जितना बसंत का

अपने एक विशेष प्रवचन में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ने कहा- पतझर बिदा हो गया है। बसंत ऋतु का आगमन हो गया है। पुराने वस्त्र उतार कर प्रकृति ने नए वस्त्र धारण कर लिए हैं। पूरी धरती हरे-भरे पत्र तथा रंग-बिरंगे पुष्पों से जैसे सोलह श्रृंगार कर हंस-हंस कर प्रेरणा दे रही है कि बसंत की तरह पतझर भी जीवन का हिस्सा है। इसलिए बसंत की तरह पतझर से भी गले मिलना सीख लें तो जीवन के अर्थ सदा आनंदमय हो जाएंगे। खुशियों की तरह दर्द से गले मिले होते जिन्दगी को कुछ और ही सिलसिले मिले होते बसंत का सुख पतझर के कारण ही मिलता ही है। हम बसंत की तरह अपने को सजाएं/संवारे, इसीलिए ही अगला समय पर्वो-त्योहारों का है। रंगों का पर्व होली, नव रात्रों में पूजनीया मां की आराधना, श्री राम-नवमी, श्री महावीर-जयंती, श्री हनुमान-जयंती आदि पर्व जीवन में इन्द्र-धनुषी रमणीयता प्रकट करने की ही आयोजना है। पर यह तभी संभव है जब इनकी आराधना फूलों में खुशबू, दूध में मक्खन और मेंहदी में छिपे रंग की तरह हो। हम केवल अपने लिए नहीं, किन्तु

परार्थ और परमार्थ के लिए जियें। जिसकी चर्चा हम रंगों का पर्व फालगुन और सुगन्ध भरे चैत्र माह के प्रवचनों में करेंगे। और समझेगे जीवन में पतझर का महत्त्व उतना ही है जितना बसंत का। सिर्फ अन्तर्दृष्टि के जागरण की आवश्यकता है- बुलंदी से भी गुजरा हूं और पस्ती से भी गुजरा हूं मगर जिस राह से गुजरा हूं बड़ी मस्ती से गुजरा हूं।

इस मस्ती का रहस्य समझ में आजाए, हमारे भीतर परमात्मा का अवतरण हो जाएगा।

उसका अनुभव तब ही संभव है- अगर हमें परमात्मा को आराधना है तो किसी खूटे से नहीं बांधना है बहते रहना है मस्त दरिया की तरह यह मस्ती ही सबसे बड़ी साधना है।

मानव मंदिर केन्द्र, नई दिल्ली में गुरुकुल तथा सेवा-धाम के प्रकल्प पूज्य गुरुदेव तथा पूज्या साध्वीश्री के मार्ग-दर्शन में प्रगतिमान है। आगे के महिनों में देश-विदेश की यात्राएं भी प्रतीक्षा कर रही हैं। अगले अंकों में आपको निश्चित सूचनाएं मिल जाएंगी।



-योग करवाते हुए योगी अरूण तिवारी, मोन्ट्रीयाल (कनाडा)



-स्लम के लगभग 50 बच्चों को मानव मंदिर शिक्षा और प्रतिभा विकास के लिए नियमित कक्षा आयोजित हो रही है। एक छाया चित्र में (दायें से) श्री अरविन्द मिश्रा, साध्वी समताश्री, योगी अरूण तिवारी, कुमार नमन तथा फरीद।





-जैन आश्रम, नई दिल्ली में पूज्य गुरुदेव तथा पूज्या साध्वीश्री के साथ मिडलैण्ड, टेक्सास से समागत डॉ. आशुतोष अंजना रस्तोगी परिवार ।



-योगी अरुण के साथ योग शिविर में भाग लेते हुए मोन्ट्रीयाल, कनाडा के लोग ।

P. R. No.: DL(S)-17/3082/2015-17

Rgn. No.: DELHIN/2000/2473

Date of Post : 27-28



**SEVA-DHAM Plus**

Since 1994

.....The Wellness Center

***Bootox your brain with special naturopathy  
Therapy as a brain detoxification programme***

***Is your brain helping you to  
stay beautiful***

***Donot be affraid of changes***



***Detox Your  
Brain at  
Sevadham  
Hospital***



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.sevadham.info](http://www.sevadham.info) E-mail : [contact@sevadham.info](mailto:contact@sevadham.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