

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



-पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज के मंगल-प्रवचनों को सुनते सुनाम के भक्तगण।



-अपना उद्बोधन प्रवचन फरमाते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज।



-आनंद विभोर होकर भजन के स्वर सिंधु में गोते लगाते सौरभ मुनि जी।



-सुप्रसिद्ध गायिका श्रीमती मीनाक्षी जी के भजनों का लोकार्पण करते हुए श्री रूपचन्द्रजी महाराज। साथ में हैं। सौरभ मुनिजी, श्रीओमकारजी व मास्टर सतनाम।



-मानव मंदिर सुनाम (पंजाब) के कार्यकर्तागण पूज्य गुरुदेव से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए।



-नागरिक अभिनंदन के अवसर पर मानव मंदिर, सुनाम भवन में स्वागत करते हुए दांये से समाजसेवी श्रीमती स्वराज एरन, हिन्दूसभा के अध्यक्ष श्री जगदीश सिंगला, श्री अरुण जैन प्रधान मानव मंदिर सुनाम आदि।

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) के.एच.-57 जैन आश्रम, रिंग रोड़, 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  
मई, 2013

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

आचार्य श्री रूप चन्द्र जी के पावन सानिध्य में

योगी अरुण तिवारी के निर्देशन में योग शिविर  
डा० सोहन वीर सिंह द्वारा नाड़ी परीक्षण  
दिनांक:- 15 अप्रैल से 21 अप्रैल 2013 तक

सौजन्य से:-  
मानव मंदिर मिशन, सुनाम, पंजाब(भारत)



-योग शिविर और नाड़ी परीक्षण कार्यक्रम के सफल समापन समारोह में अपना मंगल प्रवचन करते हुए आचार्यश्री रूपचन्द्रजी महाराज साथ में हैं सौरभ मुनिजी और पिछली पंक्ति में बांये से साध्वी चांद कुमारी जी व साध्वी कनकलता जी (हिन्दू सभा कालेज परिसर, सुनाम, पंजाब)।

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 13

अंक : 05

मई, 2013

: मार्गदर्शन :

पूजा प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

: संयोजना :

साध्वी वसुमती  
साध्वी पद्मश्री

: परामर्शक :

श्रीमती मंजुबाई जैन

: सम्पादक :

श्रीमती निर्मला पुगलिया

: व्यवस्थापक :

श्री अरूण तिवारी

वार्षिक शुल्क : 60 रुपये

आजीवन शुल्क : 1100 रुपये

: प्रकाशक :

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)

पोस्ट बॉक्स नं. : 3240

सराय काले खाँ बस टर्मिनल के

सामने, नई दिल्ली - 110013

फोन नं.: 26315530, 26821348

Website: www.rooprekha.com

E-mail: contact@manavmandir.info

## इस अंक में

- |                       |   |    |
|-----------------------|---|----|
| 01. आर्ष-वाणी         | - | 5  |
| 02. बोध-कथा           | - | 5  |
| 03. शाश्वत स्वर       | - | 6  |
| 04. गुरुदेव की कलम से | - | 7  |
| 05. चिंतन-चिरंतन      | - | 14 |
| 06. अद्भुत औषधि       | - | 15 |
| 07. स्वप्न शास्त्र    | - | 16 |
| 08. अध्यात्म-चर्चा    | - | 17 |
| 09. संवाद             | - | 19 |
| 10. चुटकुले           | - | 21 |
| 11. कहानी             | - | 22 |
| 12. कोई सपना बुनो     | - | 25 |
| 13. साधना-पथ          | - | 26 |
| 14. स्वास्थ्य         | - | 27 |
| 15. बोलें-तारे        | - | 29 |
| 16. समाचार दर्शन      | - | 31 |
| 17. झलकियां           | - | 34 |

## रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका  
 डॉ. प्रवीण नीरज जैन, सेन् फ्रैंसिस्को  
 डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास  
 डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी, न्यूयार्क  
 श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी  
 श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी  
 श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैकाक  
 श्री सुरेश सुरेखा आवड़, शिकागो  
 श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना  
 श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, सरदार शहर  
 श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले, बरेली  
 श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, सूरत  
 श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर  
 श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली  
 श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम अग्रवाल, दिल्ली  
 श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली  
 श्रीमती मंगली देवी बुच्चा धर्मपत्नी स्व. शुभकरण बुच्चा, सूरत  
 श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा  
 श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार  
 श्री हरबंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब  
 श्री पुरुषोत्तमदास बाबा गोयल, सुनाम, पंजाब  
 श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री बीरबल दास सिंगला,  
 श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर  
 श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़  
 श्री देवकिशन मून्डडा विराटनगर नेपाल  
 श्री दिनेश नवीन बंसल सुपुत्र  
 श्री सीता राम बंसल (सीसवालिया) पंचकूला  
 श्री हरीश अलका सिंगला लुधियाना पंजाब  
 श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास  
 श्री चैनरूप सुशील कुमार पारख, हनुमानगढ़  
 श्री श्यामलाल वीणादेवी सातरोदिया, हिसार

श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन  
 श्री हेमेन्द्र, दक्षा पटेल न्यूजर्सी  
 श्री प्रवीण लता मेहता ह्युष्टन  
 श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा  
 श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन  
 श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार  
 श्री मनसुख भाई तारावेन मेहता, राजकोट  
 श्रीमती एवं श्री ओमप्रकाश बंसल, मुक्सर  
 डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई  
 श्री कमलसिंह-विमलसिंह वैद, लाडनूं  
 श्रीमती स्वराज एरन, सुनाम  
 श्रीमती चंपाबाई भंसाळी, जोधपुर  
 श्रीमती कमलेश रानी गोयल, फरीदाबाद  
 श्री जगजोत प्रसाद जैन कागजी, दिल्ली  
 डॉ. एस.पी. जैन अलका जैन, नोएडा  
 श्री राजकुमार कांतारानी गर्ग, अहमदगढ़  
 श्री प्रेम चंद जिया लाल जैन, उत्तमनगर  
 श्री देवराज सरोजबाला, हिसार  
 श्री राजेन्द्र कुमार केडिया, हिसार  
 श्री धर्मचन्द रवीन्द्र जैन, फतेहाबाद  
 श्री रमेश उषा जैन, नोएडा  
 श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा  
 श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने वाले  
 श्री संपतराय दसाणी, कोलकाता  
 लाला लाजपत राय, जिन्दल, संगरूर  
 श्री आदीश कुमार जी जैन, दिल्ली  
 मास्टर श्री बैजनाथ हरीप्रकाश जैन, हिसार  
 श्री केवल कृष्ण बंसल, पंचकूला  
 श्री सुरनेश कुमार सिंगला, सुनाम, पंजाब  
 श्री बुधमल राजकरण, तेजकरण सिंधी, सरदार शहर

सरिर माहुनावति, जीवो वुच्चईनाविओ,  
संरारो अण्णवो वुत्तो, जं तरंति महेसिणो।

—आगमवाणीउत्तराध्ययन

शरीर नौका के समान है। प्राणी को नाविक कहा गया है संसार को समुद्र की उपमा दी गई है, जिसे महर्षीजन बिना नौका ही पार कर देते हैं, तैर जाते हैं।

## धर्म का अर्थ

किसी गांव में एक सेठ रहता था। वह प्रतिदिन मंदिर जाता, देव प्रतिमा की अर्चना-उपासना करता, वहां घी का एक दीपक जलाता और घर आ जाता। यह क्रम पूरा होने के बाद ही उसकी दिनचर्या शुरू होती। वह शाम तक अपने व्यवसाय में लगा रहता। उसी गांव में एक निर्धन व्यक्ति भी था। ईश्वर, धर्म और पूजा-पाठ में उसकी पूरी आस्था थी लेकिन वह मंदिर में जाकर दीप जलाने के नियम का पालन नहीं कर पाता था क्योंकि मंदिर में घी के अलावा कोई और दीप जलाने का चलन ही नहीं था। इसलिए वह सरसों के तेल का एक दीपक जलाकर नित्य अपनी गली में रख देता था। वह अंधेरी गली थी और शाम होने के बाद कई लोग वहां से आते-जाते थे। उन्हें दीपक की रोशनी में सड़क पर चलने में काफी सुविधा होती थी। रात का पहला पहर बीत जाने के बाद जब दीपक बुझ जाता तो उस गली में लोगों का आना-जाना भी बंद हो जाता। यह सिलसिला वर्षों तक चलता रहा। न तो मंदिर में दीपक जलाने वाले सेठ का नियम टूटा और न ही गली में तेल का दीपक जलाने वाले निर्धन व्यक्ति का। दोनों वृद्ध हो गए। मर कर जब वे यमलोक पहुंचे तो सेठ को निम्न स्तर की स्थिति और सुविधाएं दी गई जबकि निर्धन व्यक्ति को उच्च श्रेणी की सुविधाएं। यह व्यवस्था देख सेठ ने यमराज से पूछा, 'यह भेद क्यों, जबकि मैं भगवान के मंदिर में घी का एक दीपक जलाता था, वह भी असली घी का।' धर्मराज मुस्कराए और बोले- 'पुण्य की महत्ता मूल्यों के आधार पर नहीं, कार्य की उपयोगिता और भावना पर होती है। मंदिर तो पहले से ही प्रकाशमान था। लेकिन उस गरीब व्यक्ति ने ऐसे स्थान पर प्रकाश फैलाया, जिससे हजारों व्यक्तियों को लाभ मिला। धर्म का उसली उद्देश्य तो आम आदमी का उत्थान है। उगर धर्म-कर्म का सामान्य व्यक्ति को लाभ न मिले तो इसका अर्थ ही क्या है। इसलिए इस निर्धन व्यक्ति का प्रयास ज्यादा महत्वपूर्ण है।'

## भगवान महावीर की अनुपम देन मैत्री का संदेश

दुनियां के सभी महापुरुष कोई न कोई विशिष्ट देन देकर अपनी छाप छोड़ जाते हैं। जैसे महात्मा बुद्ध ने करुणा के आगोश में अंगुलीमाल जैसे हत्यारे का जीवन बदल दिया।

शूली पर टंगे ईसा मसीह की सेवा की शिक्षा पुरी दुनियां में आदर्श बन गई। श्रीराम ने अपना पूरा जीवन झोंक कर मर्यादा का साक्षात् रूप दिखाया। श्री कृष्ण ने अन्याय का प्रतिकार करने के लिए अर्जुन को प्रेरित किया। महमूद साहब और गुरुनानक साहब ने भाईचारे की शिक्षा दी। कौन ऐसा महापुरुष हुआ है जिसने कोई न कोई जीवन को पावन बनाने का गुर दुनियां को नहीं सिखाया हो। इतना ही नहीं यहूदी, फारसी लोगों ने भी अपने अपने धर्म में प्रकारान्तर से मैत्री का स्वर गुंजाया।

विशाल दृष्टिकोण से देखा जाए तो ये सब भगवान महावीर के मैत्री संदेश से ही मेल खाते हैं। भगवान महावीर का अहिंसा और मैत्री का सिद्धान्त धीरे-धीरे इतना व्यापक बना कि हर समस्या का हल अहिंसा और मैत्री से निकला। भगवान ने कहा है कि भावना को इतनी ऊँचाई दें कि- 'मिति से सब्ब भूएसु वेरं मज्झण केणई' अथात् हिंसा और वैर सिर्फ प्रत्यक्ष तौर पर ही नहीं, परोक्ष रूप में भी होता है। मन, वाणी, और कर्म से किसी प्राणी के प्रति दुर्भावना लाना यह भी हिंसा है। यहां तक कि किसी को अग्नि जला दे, पानी में डुबा दे, हवा तूफान में बहा दे, पेड़ ऊपर गिर पड़े उनके प्रति भी असद्भावना लाना हिंसा है। प्राणी मात्र से मेरी मैत्री है, किसी से वैर, विरोध नहीं।

हिंसा वैर, विरोध जिसको नहीं निपटा सके। शस्त्रास्त्रों से जो आग नहीं बुझी उसको बुझाने के लिए कारगर हुई अहिंसा। सैकड़ों वर्षों से जो हमारा देश पराधीन था महात्मा गांधी अहिंसा के बल बते पर इस देश की पराधीनता की बेड़ियों को तोड़ बिना किसी खून खराबे के आजाद इस कर लिया। और पूरी दुनियां के लिए गांधी जी आदर्श बन गए।

हमारे देश के अन्यान्य कवि, लेखक, साहित्यकारों ने भी भगवान महावीर की देन अहिंसा पर अपनी लेखनी चलाई।

संत कबीरदास जो गुहस्थ होते हुए भी एक सधे हुए संत थे उनके एक दोहे में अहिंसा का इतना साक्षात् चित्रण किया गया है। जिसमें हिंसा और क्रोध शमन का उपाय भी बताया गया है।

अड़ते से टलते रहो, जलते से जल होय।

कबीरा ऐसे पुरुष को, जंडा उसके ना कोय।।

यह बात जीवन में अजमा कर देखी जा सकती है और इसका परिवार में प्रयोग किया जा सकता है।

—प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

## अहिंसा और शाकाहार : पूरब बनाम पश्चिम



क्रोयडन, सर्रे, लन्दन के जैन सेंटर में परिवर्तित विशाल चर्च में प्रवचन के बाद मेरा आहार-कार्यक्रम था यंग इंडियन वेजिटेरियंस संस्था के अध्यक्ष श्री नितिन मेहता के खूबसूरत घर पर। नितिन भाई बिल्कुल युवा हैं, निजी व्यापार में व्यस्त होते हुए भी शाकाहार के प्रचार की दिशा में निरंतर प्रयत्नशील हैं। इनके ही निर्देशन में यह संस्था कई देशों में अहिंसा और शाकाहार के लिए जन-जागरण का कार्य कर रही है। आहार के पश्चात् प्रसंगवश नितिन भाई ने कहा- हम पूरे विश्व में अहिंसा

और शाकाहार का प्रचार करना चाहते हैं। यूरोप, नॉर्थ अमेरिका आदि देशों में लोगों की ओर से हमें अच्छा उत्साहवर्धक रिस्पोंस भी मिल रहा है। किन्तु जब भी भारत जाना होता है, वहां की पार्टियों में बढ़ते हुए मांसाहार को देखता हूं तो मन उदास हो जाता है। इतना ही नहीं, जब मैं खाने-पीने वाली पार्टी में भाग लेने से इंकार करता हूं तो वे लोग हम पश्चिमवासियों पर विश्वास तो करते ही नहीं हैं, व्यंग्य-बाणों से दिलों को घायल और कर देते हैं। यह दुख तब और बढ़ जाता है जब जैनियों की पार्टियों में भी मैं शराब और मांसाहार धड़ल्ले से चलते हुए देखता हूं। आखिर समाज को हो क्या गया है? हजारों-हजारों मुनिवरों, उपाध्यायों और आचार्यों के उपदेशों का असर विपरीत दिशा में ही क्यों जा रहा है? अपनी गौरवमयी परंपरा की ओर समाज का ध्यान कब और कैसे जाएगा?

इन प्रश्नों का उत्तर वे मेरे से चाहते हैं। मैं भारत के संत-समुदाय से जुड़ा हूं, समाज से भी जुड़ा हूं। मुनि-जीवन के चालीस से भी अधिक वर्ष संतों-आचार्यों के बीच ही गुजारे हैं। समाज के अग्रणी नेताओं से लेकर जन-साधारण के बीच भी रहा हूं, इसलिए संतों-आचार्यों और समाज से जुड़े प्रश्नों का उत्तर पश्चिमवासी व्यक्ति मुझे से चाहें, यह स्वाभाविक भी है। उत्तर भी कोई कठिन नहीं है, बहुत साफ है। फिर भी मैं कुछ क्षणों के लिए गम्भीर हो जाता हूं। सोचता हूं, क्या उत्तर दिया जाए?

आखिर अपना मौन तोड़ते हुए मैं कहता हूं- आपका यह आकलन सही है कि भारतीय समाज का खान-पान बिगड़ता जा रहा है। जैन समाज भी इससे अछूता नहीं है।

आप इसका कारण जानना चाहते हैं। इसका प्रमुख कारण है हमारी मानसिक गुलामी। भारत को राजनैतिक गुलामी से मुक्ति भले ही मिल गई हो, मानसिक रूप से यह आज भी पश्चिम का गुलाम है। वह आज भी गोरों को अपने से श्रेष्ठ (Superior) मानता है। इसीलिए अपना खान-पान, रहन-सहन, शिक्षा और संस्कृति के गौरव को न पहचानते हुए वह पश्चिम की अंधी नकल करने में लगा है। यह वैचारिक/सांस्कृतिक प्रदूषण जो पहले महानगरों तक ही सीमित था, अब नगरों, छोटे नगरों, मंडियों और कस्बों तक फैलता जा रहा है। वहां के बच्चे अब मातृभाषा और राष्ट्रभाषा की बजाए इंग्लिश में बोलने में गौरव का अनुभव करते हैं। बच्चे ही नहीं, माता-पिताओं का भी यही हाल है। दिल्ली महानगर का तो यह हाल है कि ऐसे परिवार भी मेरे सामने हैं, जिनके बच्चे हिन्दी पढ़ना-लिखना तो दूर, समझते भी नहीं हैं। केवल इंग्लिश ही उनकी भाषा है, इंग्लिश ही उनका पहनावा है, इंग्लिश ही उनका भोजन है, और इंग्लिश-स्टाइल ही उनकी पार्टियां होती हैं। यदि पार्टियां पश्चिम-शैली की हैं, उसका भाग लेने वालों की भाषा/पहनावा पश्चिम शैली का है, तो उसका भोजन, उसका नाच-गान और उसके रस्मों-रिवाज तथा तेवर पर पश्चिमी प्रभाव हो, इसमें आश्चर्य ही क्या है?

किन्तु ये सब हैं अभी तक धनाढ्य तथा नव-धनाढ्य परिवारों में ही, यह भी हमें नहीं भूलना है। आज यदि इन पर यहीं अंकुश लग जाए तो स्थितियां बिगड़ने से बच सकती हैं। किन्तु अर्थ-प्रधान व्यवस्था में इन धनाढ्यों और नव-धनाढ्यों पर अंकुश लगाए तो कौन? यहां आते-आते संत-पुरुषों और धर्माचार्यों पर हमारी नजर जाती है। संत-पुरुष और धर्माचार्य अपने उपदेशों में अहिंसा, शाकाहार, खान-पान-शुद्धि और अपनी समृद्ध परंपरा और गौरवमयी संस्कृति पर कायम रहने के लिए समाज को समय-समय पर प्रेरणा भी देते हैं। फिर भी समाज के कदम विपरीत दिशा में ही जा रहे हैं, उन उपदेशों का कोई असर नहीं है अथवा न-के बराबर है। इसके भी कई कारण हैं। उन कारणों को समझने के लिए हमें निर्मल-भाव से इसकी शल्य-चिकित्सा करनी होगी।

अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए मैं कहता हूं- समस्त संत-पुरुषों और धर्माचार्यों के प्रति पूर्ण सम्मान प्रकट करते हुए और विनम्रता से क्षमा मांगते हुए मुझे यह कहने में कोई संकोच नहीं है कि हमारे प्रभावशाली संत-पुरुषों और आचार्यों में से अधिकांश ऐसे हैं जो अपनी ही महत्वाकांक्षाओं और उच्चाकांक्षाओं के शिकार हैं। उन्हें अपनी पुस्तकों का उत्तम साज-सज्जायुक्त प्रकाशन चाहिए, चाहे वे पुस्तकें क्रीत-लेखकों से ही लिखवाई गई हों। उन्हें किसी-न-किसी बहाने बड़े तामझाम वाले भव्य आयोजन चाहिए, राजनेता चाहिए,

प्रेस-पब्लिसिटी चाहिए, टी.वी. तथा रेडियों पर प्रचार चाहिए, समाज तथा राष्ट्रीय स्तर पर सम्मान चाहिए, अपने यश, सम्मान, पद और कीर्ति के लिए, पता नहीं उन्हें और भी क्या-क्या चाहिए?

राजाओं/महाराजाओं का युग बीत चुका है। किन्तु ऐसे लगता है कि धर्म-क्षेत्र में राजाओं/महाराजाओं का युग अब शुरू हुआ है। विभिन्न समारोह के नाम से होने वाले एक-एक आयोजन पर समाज के लाखों-करोड़ों रुपये खर्च हो जाएं, जैसे कि राजतंत्र में युवराज के राज्याभिषेक पर असीमित धन व्यय होता था, तो क्या नहीं मान लेना चाहिए कि वे राजे-महाराजे अब धर्म-क्षेत्र में पैदा हो गए हैं? राजतंत्र में भी ऐसे खर्चीले समारोह की चर्चा-आलोचना दबी जुबान में हो जाती थी। किन्तु धर्म-भावना और शासन-प्रभावना के नाम यहां जन-साधारण की श्रद्धा/भावना के साथ पूरा खिलवाड़ किया जाता है। इसलिए कोई आवाज उठाने का साहस भी नहीं कर पाता है। इन सबकी पूर्ति के लिए जो धन और साधन चाहिए, वे सब कहां से आएंगे? वे सब इन्हीं धनाढ्यों और नव-धनाढ्यों से ही तो आएंगे। उन महत्वाकांक्षाओं और उच्चाकांक्षाओं की पूर्ति के लिए जो वर्ग धन और साधन देगा, उसे फिर आपको समाज का ऊंचा आसन भी देना होगा, ऊंचा पद भी देना होगा, सम्मान भी देना होगा। उस स्थिति में उन उपदेशों का असर कैसे रह पाएगा? समाज की मर्यादाओं और सांस्कृतिक मूल्यों का सम्मान कैसे संभव होगा? शायद वे ही ये कारण हैं जो समाज में फैल रही अपसंस्कृति के विस्तार को रोक नहीं पा रहे हैं। व्यक्ति की धन-शक्ति और समाज की साधन-शक्ति पर जब मर्यादा का अंकुश नहीं रह पाता है, तब हर युग में धर्म और अध्यात्म को इन्हीं परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। जैसा कि हम आज अपनी आंखों के सामने यह सब कुछ देख रहे हैं।

तो क्या खान-पान, रहन-सहन और आचार-विचार में बढ़ रही अपसंस्कृति की रोकथाम संभव नहीं है? इस व्यापक प्रश्न को एक बार खान-पान तक सीमित करते हुए, क्योंकि मेरा कार्यक्षेत्र प्रमुखतः शाकाहार-प्रचार है, अगर भारत में भी इस दिशा में कुछ किया जाए तो क्या कुछ संभावनाएं आपको नजर आती हैं, नितिन भाई का अगला प्रश्न था। संभावनाएं सदा रहती हैं, सदा रहेंगी भी, मैंने कहा। किन्तु देखना यह होता है कि संभावनाओं के द्वार पर लगे ताले को किस चाबी से खोला जाए। पूरब के पास अनंत संभावनाओं का खजाना है। दुर्भाग्यवश आज वह उससे अनजान बना हुआ है। अपने को भिखारी मानकर वह पश्चिम की ओर निहार रहा है, सौभाग्यवश पश्चिम उस खजाने का

मूल्य समझने लगा है। अतः पूरब को अपने खजाने का परिचय देने के लिए हमें पश्चिम की चाबी को काम में लाना होगा। यदि ऐसा हुआ तो भारत अपनी महान विरासत से परिचित भी होगा और अपनी मानसिक गुलामी से भी मुक्त हो सकेगा, ऐसा मेरा विश्वास है। और यह कार्य अब हम लोगों को करना होगा। हमें भारत को बताना होगा- जिस अहिंसा और शाकाहार को आप भूलते जा रहे हैं, उसके पीछे दीवाने की तरह पश्चिम की पूरी जीवनशैली में ही एक नई क्रांति घटित हो रही है। अगर हम ऐसा कर पाए तो बकरियों के संग में रहने से अपने सिंहत्व को भूला हुआ शेर अपनी सही पहचान पाकर फिर सिंह-गर्जना के साथ उठ खड़ा होगा, नितिन भाई, ऐसी मेरी निश्चित धारणा है

### **अहिंसा के अवतरण का युग**

आज पूरब को यह सूचना देते हुए मुझे गर्व और गौरव का अनुभव हो रहा है कि पश्चिम के इतिहास में शायद यह युग अहिंसा के अवतरण का युग कहलायेगा। पिछले पांच वर्षों की यात्राओं में मैं निरंतर देख रहा हूँ कि पश्चिम में अहिंसा और शाकाहार के प्रति आकर्षण बढ़ रहा है, एक नव-जागरण का युग उदित हो रहा है और पश्चिम समाज में अहिंसा और शाकाहार को सम्मान की नजरों से देखा जाने लगा है। जीवन के व्यवहारों में अब यहां पर अहिंसा और अनुकंपा/दया का सहज समावेश होने लगा है। 27 मई, 1995 की घटना है। न्यूयार्क की एक धनी बस्ती में एक भालू जंगल से भटककर आ गया। जैसे आदमी जंगल में भटक जाए, तो वह घबराकर इधर-उधर भागने लगता है। वही हाल बस्ती में उस भालू का था। वह भयभीत होकर बेतहाशा एक घर से दूसरे घर तथा एक छत से दूसरी छत पर दौड़ने लगा। सारी बस्ती में भागमभाग मच गई। लोग भालू से डर रहे थे तथा भालू लोगों से। अंततः एक व्यक्ति ने बन्दूक से भालू पर निशाना दागा। दूसरे ही पल वह भालू जमीन पर लुढ़क पड़ा। लोगों ने उसे उठाया और दूर जंगल में छोड़ आए। अब भालू बहुत खुश था अपनी बस्ती में आकर। क्योंकि बन्दूक से छोड़ी गई गोली मारने के लिए नहीं, उसे नशा दिलाकर बेहोश करने के लिए थी।

जब यह घटना हुई, मैं जैन सेंटर ऑफ सिनसिनाटी एण्ड डैटन के उद्घाटन समारोह पर आशीर्वाद देने के लिए डैटन में था। सेंटर के प्रमुख पदाधिकारी श्री प्रेम जैन से यह घटना सुनकर मैं आश्चर्यचकित था। इस देश की संस्कृति के संदर्भ में इस घटना के दो पहलू अद्भुत हैं। पहला- भालू को मारने के लिए नहीं, उसे बेहोश करने के लिए गोली चलाना। दूसरा- उसे सुरक्षित अवस्था में वापस जंगल में छोड़ आना। यहां की संस्कृति हिंसा-प्रधान रही है। यहां बड़ों के ही नहीं, बच्चों के हाथ में भी पिस्टल रहती है।

जरा-जरा-सी बात पर पिस्टल चल जाना बहुत साधारण है। वहां एक पागल-सा भालू बस्ती में आ जाए, तो उसे नहीं मारना और अपने जीवन के साथ-साथ उसके जीवन की रक्षा करते हुए उसे जंगल में छोड़ कर आना, अहिंसा की दिशा में क्या यह असाधारण कदम नहीं? जबकि भारत जैसे अहिंसा-प्रधान देश में अगर ऐसी घटना हुई होती, तो मुझे संदेह है कि वह भालू जीवित रह गया होता।

यहां हमें यह भी समझना है कि यह घटना आकस्मिक नहीं है। किन्तु यह एक नई संस्कृति के उदय का परिणाम है। मेरे मुख पर पट्टी देखकर आज तक सैकड़ों अमेरिकियों ने मेरे से प्रश्न किया होगा। जब मैं उसके उत्तर में अहिंसा की बात करता हूं, तो वे अहिंसा के प्रति न केवल अपना आदर प्रकट करते हैं, किन्तु वे अहिंसा को ही शांति का एकमात्र रास्ता मानते हैं। और अहिंसा में ही मानव-जाति का भविष्य देखते हैं। पश्चिम को यह अच्छी तरह समझ में आ गया है कि अगर पशु-पक्षी बचेंगे तो आदमी बचेगा, पर्वत-नदियां-जंगल बचेंगे तो आदमी बचेगा, पेड़-पौधे और वनस्पति-जगत बचेगा तो आदमी बचेगा। अगर आदमी को बचाना है, आदमी के भविष्य को बचाना है, तो जंगल-पर्वत-नदियां, पशु-पक्षी और पेड़-पौधे इन सबको बचाना ही होगा, क्योंकि विश्व का पूरा जीवन एक-दूसरे के सहयोग पर ही टिका है। एक है तो दूसरा है। एक नहीं तो दूसरा नहीं। सच्चाई यह है कि यहां समग्र अस्तित्व एक ही है। इसलिए कोई दूसरा भी नहीं। किसी को दूसरा मानना ही हिंसा है। अहिंसा की इसी समझ में से प्रकट हुई है भालू की यह घटना, जो साधारण होते हुए भी असाधारण है। शायद इसीलिए टी.वी. के अनेक चैनलों पर पूरे विस्तार से इसका प्रसारण किया गया था।

### **अहिंसा और भगवान महावीर**

पश्चिम-जगत आज जिस सच्चाई के आमने-सामने खड़ा है, भगवान महावीर ने हजारों वर्ष पहले उसके लिए उद्घोषणा कर दी थी- परस्परोग्रहो जीवानां- परस्पर उपग्रह, परस्पर सहयोग पर टिका है हमारा जीवन। इसलिए किसी को मारो मत, किसी को सताओ मत, किसी को गुलाम मत बनाओ, किसी का अपमान मत करो, किसी की उपेक्षा मत करो। किसी को मारना अपने को ही मारना है। किसी को सताना अपने को ही सताना है। गुलाम गुलाम नहीं है, वास्तव में मालिक ही गुलाम है। किसी का अपमान अपना अपमान है। किसी की उपेक्षा अपनी उपेक्षा है। संक्षेप में, किसी की हिंसा अपनी हिंसा है। क्योंकि जीवन एक है। उस जीवन की एकता का अनुभव होना ही अहिंसा है। उस अस्तित्व का सम्मान करना ही अहिंसा है।

जब से पश्चिम भगवान महावीर के इस अहिंसा-दर्शन से परिचित हुआ है, उसके मन में जैन-धर्म के प्रति बहुत सम्मान बढ़ा है। कहना चाहिए, पश्चिम में जैन शब्द अहिंसा का पर्याय-जैसा बन गया है। वैसे तो हर धर्म ने अहिंसा को स्वीकार किया है। किन्तु शाकाहार, पर्यावरण-सुरक्षा, अहिंसा की बारीकियां तथा पिछले हजारों वर्षों के इतिहास में अहिंसा की रक्षा तथा हिंसा के साथ किसी भी कीमत पर समझौता न करने की दृढ़ता जितनी जैन समाज ने दिखाई है, वह अन्यत्र दुर्लभ है। इन सब कारणों से पूरे विश्व में अहिंसा की चर्चा जहां भी होती है, उसमें जैनों का नाम अग्रगण्य है। इसीलिए ऐसी धर्म-चर्चाओं, गोष्ठियों और सम्मेलनों/समारोहों में जैन-प्रतिनिधित्व को गौरवमयी दृष्टि से देखा जाता है।

6 मई, 1995 की घटना है। रोमन कैथोलिक संप्रदाय के विख्यात पादरी फादर लुइस एम.डोनल के प्रिस्टुड के पचास वर्ष पूरा होने पर सेंट अमरिक्स चर्च, मेनहडन, न्यूयार्क ने एक गोल्डन जुबली समारोह आयोजित किया। इसी संदर्भ में चर्च ने जैन समाज से निवेदन किया कि यदि कोई जैन मुनि इस अवसर पर सम्मिलित हो सकें तो उन्हें प्रसन्नता होगी। अपने उदार विचारों और मिलनसारिता के कारण फादर डोनल यहां सभी धर्म-संप्रदायों में आदर की दृष्टि से देखे जाते हैं। मैं उस समारोह में जैन मुनि के रूप में सम्मिलित हुआ। उस आयोजन में सम्मिलित हर सदस्य ने देखा कि एक जैन मुनि की उपस्थिति और उनके प्रवचन को कितना विशिष्ट महत्त्व दिया गया। कार्यक्रम के अनंतर फादर डोनल ने मुझे आहार-ग्रहण का आग्रह किया। मेरी विनम्र अस्वीकृति पर वे बोले- आप संकोच न करें। हमने आपके लिए विशेष शाकाहार-भोजन की अलग से व्यवस्था की है। इन शब्दों के साथ जुड़ा सम्मान-भाव उनके चेहरे पर साफ झलक रहा था। मैंने धन्यवाद देते हुए कहा- फिर भी आहार संभव नहीं है। क्योंकि अब सूर्यास्त हो गया है। जैन मुनि रात्रि-भोजन नहीं करते। मैंने देखा, फादर डोनल ही नहीं, उनके साथ उपस्थित सभी महानुभाव जैन-धर्म की अहिंसा और तप-साधना के प्रति आश्चर्य से अभिभूत थे।

### **स्वर्णिम भविष्य है अहिंसा का**

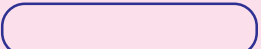
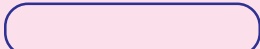
पश्चिम में शाकाहार और अहिंसा के प्रति जो श्रद्धा और सम्मान की भावना जागृत हुई है, वह सबकुछ अनायास ही नहीं हो गया है। इसके लिए पश्चिम में आने वाले संत-पुरुषों, साधकों, विद्वानों और जागरूक श्रावकों ने बड़ी तपस्या और साधना की है। जो मांसाहार आज से बीस वर्ष पहले जैनियों की पार्टियों में ही नहीं, किचन तक में घुस गया था, पश्चिम देशों में संत-पुरुषों के आगमन के बाद न केवल वह जैन समाज अपने धर्म और आचार-नियमों पर दृढ़ हुआ है, उसने पूरे अमेरिकन जन-जीवन पर अहिंसा और शाकाहार का गहरा प्रभाव छोड़ा है।



आज मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि भारत से भी अधिक, पश्चिम के जैन-समाज की पार्टियां तथा रसोईघर शुद्ध और शाकाहार का खयाल रखते हैं। इतना ही नहीं, उस शाकाहार ने अब होटलों, रेस्टोरेंटों, कालेज और यूनिवर्सिटी की पार्टियों, एयरलाइंस के मीनू और चर्चों की पार्टियों तक में प्रवेश पा लिया है। और इसी कारण जो शाकाहार पहले मार्केट में बड़ी मुश्किल से मिलता था, आज वह बड़े नगरों में ही नहीं, छोटे-छोटे कस्बों तक पहुंच गया है। शाकाहारी लोगों का प्रतिशत हर वर्ष तेजी से बढ़ता जा रहा है। अमेरिका के कैलिफोर्निया जैसे स्टेट में शाकाहार बीस प्रतिशत तक बढ़ गया है। भारत में भी शाकाहार का इतना प्रतिशत होने में मुझे संशय है। शाकाहार के इस प्रभाव के पीछे जैन संतों के साथ-साथ हिन्दू संतों का भी योगदान रहा है। यहां के मेडिकल साइंस ने भी इस दिशा में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है, जिसे हम नजरअंदाज नहीं कर सकते।

शाकाहार के साथ-साथ साबुन, कपड़ा धोने के पाउडर, शरीर को संवारने वाली प्रसाधन-सामग्री, बेग और अटैचियां, जूते और कार-सीटों तक के लिए यह जागृति आ रही है कि अहिंसक साधनों से निर्मित ही ये सब काम में लिये जाएं। जैन सेंटर्स से प्रकाशित होने वाले पत्र-पत्रिकाओं में उन विज्ञापनों तक से परहेज किया जाता है। जिनका सम्बंध किसी भी प्रकार की पशु-हिंसा से जुड़ा है। पशु-हिंसा के विरोध में तथा पशु-अधिकार के समर्थन में अनेक अमेरिकन संस्थाएं प्रभावशाली ढंग से काम कर रही हैं। चिकित्सा-विज्ञान में होने वाली हिंसा, चाहे फिर वह दवाओं के परीक्षण के लिए हो अथवा चिकित्सा-अध्ययन के लिए हो- के विरोध में भी स्वर उठने लगे हैं। इन सबको देखते हुए कहा जा सकता है कि पश्चिम में अहिंसा-जागरण की दिशा में अनंत संभावनाएं दस्तक दे रही हैं, अहिंसा का भविष्य स्वर्णिम है। भारत में जो हो रहा है, हिंसा, पशुवध और मांसाहार की नारकीय दिशा में, हजारों-हजारों धर्माचार्यों और संत-पुरुषों की उपस्थिति के बावजूद, जिस तेजी से देश के कदम बढ़ रहे हैं, उससे लगता है किसी दिन पश्चिम ही सिखाएगा पूरब को पाठ अहिंसा और शाकाहार का, पश्चिम से ही पूरब अपनी गौरवमयी परंपरा और आकाश को छूने वाली महान संस्कृति की पहचान पाएगा। अभी तो वह अपनी मानसिक गुलामी की जंजीरों को आभूषण मानकर सजा रहा है अपने शरीर को। न जाने कब वह इन जंजीरों से मुक्त होना, कब तक?

**मनुष्य जन्म से नहीं, कर्म से महान बनता है।**  
**“भगवान महावीर”**



## सह-अस्तित्व



○ **संघ पवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री**  
 शेर और सियार के जंगल अलग नहीं होते। हीरा और कोयला एक ही खान से निकलता है। जिस समुद्र में जहर है, उसमें अमृत भी है। फूल और कांटों के वृक्ष अलग कब होते हैं?

सबका अपना-अपना अस्तित्व है। अपना-अपना अधिकार है। एक-दूसरे के अस्तित्व को कुचलना सामाजिक अपराध है। जब तक कोई किसी को हानि नहीं पहुंचाता तब तक किसी को अपनी ओर से हानि, नीति से बाहर की बात है।

मनुष्य का जीवन सह-अस्तित्व की एक सुन्दर प्रयोगशाला है। जन्म से लेकर मृत्यु तक के आयाम सह-जीवन से पार किए जाते हैं। बच्चा स्कूल में जाता है। वहां दूसरे बच्चे भी होते हैं। कोई लड़ाकू होता है, कोई गन्दा होता है, कोई कुरूप होता है, कोई हरिजन होता है। उन सबके साथ धुल-मिलकर रहना पड़ता है। बस, रेलगाड़ी आदि वाहनों में यात्रा करते समय किन-किन अनजाने लोगों से वास्ता पड़ता है। अस्पताल में चिकित्सा कराते समय, सिनेमा देखते समय, सहभोज में सम्मिलित होते समय किन-किन से मैत्री करनी होती है। जब हमारा जीवन ही सामूहिक है, वहां हम दूसरों के अस्तित्व से इनकार कैसे हो सकते हैं? जहां सह-अस्तित्व के भाव नहीं होते, वहां का वातावरण कटु और संकटमय बन जाता है।

एक म्यान में दो तलवार नहीं रखी जा सकतीं- यह उक्ति उसी युग की देन है जब समता, सौहार्द, समझौता, तितिक्षा, उदारता आदि मानवीय गुणों का विकास नहीं हुआ था। जहां इन मानवीय गुणों का पर्याप्त विकास होता है और स्वार्थ, घृणा, क्रूरता व आग्रह भाव आदि का विसर्जन होता है वहां सह-अस्तित्व फलित हो जाता है।

अशान्त वे ही रहते हैं जो सह-अस्तित्व की कला नहीं जानते। जो सह-अस्तित्व का जीवन जीना जानते हैं, वे प्रतिक्षण शान्ति का अनुभव करते हैं।

सह-अस्तित्व का भाव मनुष्यों में ही नहीं, पशु-पक्षियों में भी होता है। कभी-कभी तो उनमें मनुष्यों से भी अधिक प्रबल रूप देखा जाता है। एक बार पुल पर आमने-सामने से दो बकरियां आ रही थीं। पुल इतना तंग था कि उस पर से एक बार में एक ही व्यक्ति

## सपने खोलते हैं जिंदगी के राज

आधुनिक विज्ञान का यह मानना है कि मनुष्य अपनी अधूरी इच्छाओं को अपने सपनों को पूरा करता है जबकि ज्योतिष-शास्त्र का यह कहना है कि सपने मनुष्य को भविष्य की घटनाओं का संकेत देते हैं। मनुष्य द्वारा रात्रि के अंतिम पहर में देखे गए स्वप्न भविष्य की घटनाओं का संकेत देते हैं। बस जरूरत है उन सपनों को ठीक ढंग से समझने की।

- स्वप्न के किसी स्त्री को बाल धोते हुए अथवा संवारते हुए देखना शीघ्र ही किसी तीर्थ स्थल की यात्रा का सूचक होता है, लेकिन स्वयं कंधी करना शरीर में किसी चोट की सूचना देता है।
- स्वप्न में किसी सुंदर स्त्री या पुरुष को देखना ठीक नहीं माना गया है जबकि बदसूरत या किसी अपंग व्यक्ति को देखना, रुके हुए कार्य में सफलता का सूचक होता है।
- किसी की शवयात्रा अथवा शमशान में अंत्येष्टि क्रिया को देखना, परिवार में जल्दी ही मांगलिक कार्या तथा आर्थिक लाभ का परिचायक है।
- मनुष्य अगर स्वप्न में वर्जिश करता हुआ दिखाई दे तो ऐसा व्यक्ति शीघ्र ही किसी रोग का शिकार हो जाता है।
- सपने में अगर आप खुद को आकाश में विचरण करते हुए दिखाई दें तो परिवार में किसी सदस्य की मानहानि की सूचना देता है, लेकिन खुद का धरती पर घूमना शीघ्र ही रोजगार प्राप्ति में सहायक होता है।
- नींद में स्वयं को झाड़ू लगाते हुए देखना धन हानि या चोरी की सूचना देता है।
- स्वप्न में स्वयं को बारिश में भीगते हुए देखना हर तरह की व्याधि और संकट से मुक्ति का संकेत देता है।
- स्वप्न में बैड या शहनाई का बजते हुए देखना दुःखद स्थितियों के आगमन का संकेत देता है।
- नींद में रोटी का खाना स्वयं के बीमार पड़ने का संकेत देता है, वहीं गरीब लोगों को रोटी का बांटना आर्थिक स्थिति में वृद्धि करता है।
- सोते हुए विवाह का सेहरा पहनते हुए देखना पारिवारिक और विवाहिक जीवन में अलगाव तथा झगड़े का संकेत देता है।
- आईने में अपना अक्स देखना अचल धन-संपत्ति प्राप्ति का संकेत देता है।

—प्रस्तुति : पं. पियूष चतुर्वेदी

गुजर सकता था। दोनों बकरियां परस्पर सोचने लगीं कि अब क्या किया जाए। तब उन्होंने एक उपाय ढूंढ निकाला। एक बकरी चुपचाप लेट गई और दूसरी बकरी उस पर हल्के-हल्के पैर रखकर चली गई। फिर उस बकरी ने भी उठकर अपना रास्ता लिया। इस समय अगर ये आग्रह-बुद्धि या स्वार्थ-बुद्धि से काम लेतीं और एक-दूसरे से पहले जाने का प्रस्ताव रखतीं तो दोनों का अस्तित्व खतरे में था। लेकिन दोनों ने एक-दूसरे के अस्तित्व का मूल्य समझा और समझौते से अपने प्राण बचा लिये।

इन दो बकरियों का-सा उदार-भाव अगर आज के मनुष्य में व्याप्त हो जाए तो ये विश्व-युद्ध और गृह-युद्ध अपने आप समाप्त हो सकते हैं। तब न छात्रों की शिक्षकों के प्रति गैर-जिम्मेवारी की शिकायत रहेगी, न शिक्षकों की छात्रों के प्रति उदण्डता की। न जनता सरकार को कोसेगी और न जनता को सरकार। सब सबके अस्तित्व में समरस होकर जीना सीख लें, फिर न मकान की समस्या रहे और न मत्स्य गलागल ही। इस दृष्टि से राजस्थानी भाषा का एक दोहा बहुत ही मार्मिक है-

अनमेलू मावे नहीं, एक गांव में दोग्य।  
मनमेलू सोही रहै, एक सोड़ में सोय।

## अद्भुत औषधि

### ○ साध्वी मंजुश्री

एक बार देवताओं के वैद्य अश्विनी कुमार वेश बदलकर मृत्युलोक में आए। वे आयुर्वेद के महान आचार्य बाणभट्ट के स्थान पर गये। बाणभट्ट ने आगन्तुक के आने का प्रयोजन पूछा।

आगन्तुक ने कहा- हे वैद्यराज! आप मुझे ऐसी औषधि बतलाएं, जो न धरती पर पैदा हुई हो, न आकाश में पैदा हुई हो, पथ्य हो किन्तु जिसमें कोई रस नहीं हो और सब शास्त्रों द्वारा प्रमाणित हो।

बाणभट्ट ने कहा- 'उपवास (लंघन) ही सबसे बड़ी औषधि है। यह न तो भूमि पर उत्पन्न हुई है न आकाश में। पथ्य है किन्तु नीरस है तथा सब शास्त्रों द्वारा प्रमाणित भी है।



## तीर्थकर भगवान महावीर

सर्वप्रथम हम यह जानें कि तीर्थकर शब्द का क्या अर्थ है? तीर्थकर का अर्थ है तैराने वाला अथवा पार उतारने वाला। यहां तैराने या पार उतारने का अर्थ है भवसागर से पार उतारना और इस भवसागर से मानव को पार उतारता है धर्म। इस प्रकार तीर्थ का अर्थ है धर्म और धर्म को अपने जीवन में अपनाने वाला हुआ तीर्थकर। हमारे यहां साधु-साध्वी तथा श्रावक-श्राविका को भी तीर्थ ही कहा जाता है। इसका कारण है कि वे भी अपने जीवन में सत्य, अहिंसा तथा संयम रूपी धर्म को अपनाते हैं।

भगवान महावीर ने भी अपने जीवन को धर्मानुसार ढाला तथा चतुर्विध श्रीसंघ की स्थापना की। इस कारण तो तीर्थकर कहलाए। यूं तो प्रत्येक आत्मा चाहे वह मनुष्य की हो अथवा देव की, योगी की हो अथवा कसाई की, अपने आप में सम्पूर्ण और शुद्ध रूप में परमात्मा होती है। किन्तु नाना प्रकार के दुष्कर्मों से उस पर आवरण-सा छा जाता है और उसे महान अथवा हीन आत्मा का नाम देता है। जो आत्मा जितनी शुद्ध और उच्च होगी उतना ही उस पर दुष्कर्मों का आवरण कम होगा। शुद्धात्मा सदा समभाव में अर्थात् सब प्रकार के राग-द्वेष, गुण-अवगुण से मुक्त होगी। उच्च और जीव दोनों के प्रति समान भाव रखने वाली होगी। भगवान महावीर में भी यही समत्वभाव विद्यमान था इसी कारण वे तीर्थकर बने।

भगवान महावीर ने मगध की राजधानी वैशाली जिले कुंडलपुर भी कहा जाता था, के राजा सिद्धार्थ व रानी त्रिशला के यहां चैत्र शुक्ला त्रयोदशी के शुभ दिन जन्म लिया। इन दिनों भारत की सामाजिक दशा अत्यंत दयनीय थी। कर्मकांडी तथा अंधविश्वासी मतावलंबियों द्वारा हिंसक और आडम्बरपूर्ण कृत्य किए जा रहे थे। दुराग्रहपूर्ण हठवाद और गठवाद का कुप्रचलन जोरों पर था। समस्त जनता किसी ऐसे महापुरुष के जन्म की प्रतीक्षा में थी जो ऐसी इन विपदाओं से त्राण दिला सके। ऐसे में भगवान महावीर के जन्म से उन्हें राहत मिली और उनकी धार्मिक प्रवृत्तियां बड़ीं।

भगवान तीस वर्ष की अल्पायु में ही समस्त राजपाट, सुख-वैभव त्याग कर निर्जन वन में बिल्कुल अकेले तप करने निकल पड़े। घोर तप अग्नि में अपनी आत्मा को तपाकर संयमी कसौटी पर उसे खरा उतारा। इस महान तपत्याग द्वारा उनके जीवन को शुद्ध रूप मिला। समस्त प्रकार के राग-द्वेषादि से वह मुक्त हुए। इस प्रकार उन्होंने केवलदर्शन और केवलज्ञान प्राप्त किया तथा तीर्थकर पद से सुशोभित हुए। सारा जीवन संसार को धर्म तथा नैतिकता के मार्ग पर चलने का उपदेश देते हुए वे सिद्धावस्था तथा परिनिर्वाण का प्राप्त हुए।

जैसे ही भगवान महावीर को केवलज्ञान की प्राप्ति हुई, वे तुरंत समाज में फैली कुभ्रांतियों और विषमताओं को हटाने के महान कार्य में जुट गए। उन्होंने समाज से मिथ्या जातिवाद तथा रूढ़ियों को समाप्त किया। भगवान केवल मौखिक प्रवचन ही नहीं करते थे। किसी दान कुबेर या राजा-महाराजा की बजाय उन्होंने पोलासपुर के शकडाल कुम्हार के यहां ठहरना स्वीकार किया जो उनके सबके प्रति समान भाव रखने का परिचायक है। उन दिनों हिंसक कर्मकांडों का बोलबाला था। हजारों निरीह पशुओं की बलि धर्म की आड़ में चढ़ा दी जाती थी। भगवान ने इस व्यापक कुरीतियों का समाज से उन्मूलन कर शांत और अहिंसामय वातावरण तैयार किया।

सबसे महत्वपूर्ण संदेश जो संसार को भगवान महावीर से प्राप्त हुआ वह अनेकान्तवाद अथवा स्यादवाद का संदेश। इसे तरल रूप में इस प्रकार समझें। एक व्यक्ति एक ही समय में अपने बच्चों का पिता, अपनी पत्नी का पति तथा अपने माता-पिता का पुत्र है। अर्थात् पिता, पति व पुत्र वह एक ही समय में कहलाता है। जिस रूप में उसे देखा जाएगा वह रूप मुख्य तथा बाकी रूप साधारण होंगे। लेकिन बाकी रूप साधारण या अनुल्लेखित रहते हुए भी मौजूद अवश्य हैं। इसी प्रकार संसार में भी विभिन्न प्रकार के मत हैं। एक मत के रहते हुए भी दूसरे मत अस्तित्व में हैं। अर्थात् एक विचारधारा के मानने से अन्य विचारधाराएं गलत नहीं सिद्ध हो जाती। ऐसा माना जाता है कि यह मत भी है और वह भी, वह सिद्धांत भी सही हो सकता है और वह भी। केवल यही मत सही है इसका आग्रह नहीं है। बल्कि दूसरे मत भी अस्तित्व में हैं, इसकी स्वीकार्य शक्ति है। यानी व्यर्थ में ही एक मत पर न अड़कर उसी समय में दूसरे मतों के अस्तित्व की भी गुंजाइश है। इससे अनावश्यक विवाद समाप्त होकर अनेकान्तवाद अथवा स्यादवाद की स्थापना होती है।

विश्व में फैली साम्प्रदायिकता भगवान महावीर के इस महान संदेश से दूर हुई तथा शांति का साम्राज्य स्थापित हुआ। आज भी विश्व को इसी संदेश की आवश्यकता है। आज भी विश्व में साम्प्रदायिकता, अशांति और अधर्म का वातावरण व्याप्त है। सारी मनुष्य जाति भगवान महावीर के उपदेशों को आत्मसात कर जीवन को मंगलमय बना सकती है।

**प्रस्तुति : साध्वी पद्मश्री**

चाहो अगर रोग मुक्त जीवन और स्वस्थ संसार।

तो अपनाओ हमेशा प्राकृतिक एवं योग उपचार।।

## क्या कभी अमर हो पाएगा मनुष्य

मनुष्य अनंतकाल से अमृत की तलाश कर रहा है और अब विज्ञान भी अमरत्व के नुस्खे खोजने में जुट गया है। वृद्धावस्था को रोकने या आजीवन युवा रहने के लिए कुछ रिसर्च वैज्ञानिक आधार पर हो रही है और कुछ बातें कल्पना लोक में तैर रही हैं। एक रूसी धनकुवेर द्मित्री इत्स्कोव अपने अति महत्वाकांक्षी 'अवतार' प्रोजेक्ट के जरिए मनुष्य को टर्मिनेटर जैसे साइबोर्ग के रूप में अमर बनाने का सपना देख रहे हैं। उनका इरादा 2045 तक मनुष्य की चेतना को एक मशीन में हस्तांतरित करने का है, जहां उसकी पर्सनैलिटी और यादें हमेशा जिंदा रहेंगी।

इस अवतार का कोई भौतिक रूप नहीं होगा। इसका अस्तित्व सिर्फ इंटरनेट जैसे नेटवर्क में होगा। इस तरह के साइबोर्ग होलोग्राम के माध्यम से अपने माहौल के साथ संवाद करेंगे। इत्स्कोव के प्रोजेक्ट में इस समय साइंस कम और साइंस-फिक्शन ज्यादा दिखता है, लेकिन वह अपने इरादों के प्रति और इसके लिए वैज्ञानिकों की भर्ती कर रहे हैं। समाज को 'नव-मानवता' की ओर ले जाने के लिए वह संयुक्त राष्ट्र महासचिव की मदद भी मांग रहे हैं।

यह तो वक्त ही बताएगा कि इत्स्कोव अपनी योजना को कितना आगे बढ़ा पाएंगे, लेकिन भविष्य में एजिंग के दुष्प्रभावों को रोकना संभव हो सकता है। बहुत मुमकिन है कि मनुष्य का जीवनकाल बढ़ाने का कोई कारगर तरीका भी हाथ लग जाए। वैज्ञानिक एजिंग की प्रक्रिया के पीछे आणविक और आनुवंशिक कारणों को समझने की कोशिश कर रहे हैं। बर्कली स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया (यूसी) में किए गए एक अध्ययन को इस दिशा में महत्वपूर्ण सफलता मिली है, साथ ही इससे बुढ़ापे से जुड़ी बीमारियों के इलाज के नए तरीके विकसित करने की उम्मीद भी जग गई है। यूसी के रिसर्चरों ने अपने एक प्रयोग में एक बूढ़े चूहे की रक्त स्टेम कोशिका में एक दीर्घायु जीन मिला कर उसकी आणविक घड़ी को पीछे खिसका दिया। इससे बूढ़ी स्टेम कोशिकाओं में नई जान आ गई और वे फिर से नई ब्लड स्टेम कोशिकाएं उत्पन्न करने में समर्थ हो गईं।

दीर्घायु जीन का नाम 'सट-3' है। यह दरअसल 'सर्ट' समूह का प्रोटीन है, जो ब्लड स्टेम कोशिकाओं को स्ट्रेस से निपटने में मदद करता है। प्रमुख रिसर्चर डेनिका चेन के अनुसार यह खोज बहुत रोमांचक है और इससे बुढ़ापे से जुड़ी बीमारियों के इलाज के तरीके विकसित करने का रास्ता खुल गया है। पिछले 10-20 वर्षों में वैज्ञानिकों को बुढ़ापे की प्रक्रिया को समझने में कई सफलताएं मिली हैं। वृद्धावस्था को अब अनियंत्रित और

बेतरतीब प्रक्रिया नहीं माना जाता। यह बहुत ही नियंत्रित प्रक्रिया है, लेकिन इसमें फेरबदल की गुंजाइश है। चेन के मुताबिक एक अकेले जीन के म्यूटेशन या परिवर्तन से जीवनकाल बढ़ाया जा सकता है। प्रश्न यह है कि क्या हम इस प्रक्रिया को समझ कर वृद्धावस्था को सचमुच पलट सकते हैं?

रिसर्चरों ने सबसे पहले ऐसे चूहों के ब्लड सिस्टम का अध्ययन किया, जिनमें सर्ट-3 प्रोटीन के जीन को निष्क्रिय कर दिया गया था। रिसर्च से पता चलता है कि युवा कोशिकाओं में ब्लड स्टेम कोशिकाएं अच्छे ढंग से काम करती हैं और उन्हें बहुत कम 'ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस' का सामना करना पड़ता है। आक्सीडेटिव स्ट्रेस शरीर के भीतर मेटाबोलिज्म अथवा कोशिकाओं में कुदरती रासायनिक प्रक्रियाओं का एक नुकसानदायक बायप्रोडक्ट है। इससे शरीर पर बोझ बढ़ता है। मेटाबोलिज्म के दौरान ऑक्सीजन का एक स्वतंत्र अणु निकलता है, जिसे फ्री रेडिकल भी कहा जाता है। इसमें इलेक्ट्रिकल चार्ज होता है। यदि इस अणु को किसी एंटी ऑक्सीडेंट से तुरंत न्यूट्रलाइज नहीं किया जाता तो यह और ज्यादा फ्री रेडिकल उत्पन्न करता है। इससे कोशिका की दीवार के प्रोटीन और यहां तक कि कोशिका के डीएनए को भी नुकसान पहुंचता है। फ्री रेडिकलों का एकशन एक कटे हुए सेब के भूरा पड़ने या लोहे के जंग खाने जैसा ही है। शरीर पर दिखने वाले बुढ़ापे के लक्षण ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के कारण ही होते हैं। वृद्धावस्था की कई बीमारियां भी इसी वजह से होती हैं।

युवावस्था में शरीर की एंटी-ऑक्सिडेंट प्रणाली कम स्ट्रेस को आसानी से झेल सकती है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ हमारा सिस्टम ठीक से काम नहीं करता क्योंकि हम या तो ज्यादा ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस उत्पन्न करते हैं या उसे हटा नहीं पाते। इन स्थितियों में हमारी सामान्य एंटी-ऑक्सिडेंट प्रणाली काम नहीं करती और हमें सर्ट-3 की जरूरत पड़ती है, लेकिन उम्र के साथ सर्ट-3 का लेवल भी कम हो जाता है। एंटी-एजिंग उपायों के लिए कुछ जीव-जंतुओं में पाए जाने दीर्घायु संबंधी गुणों का भी अध्ययन किया जा रहा है।

अमेरिका और इटली रिसर्चर यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि पूर्वी अफ्रीका में पाए जाने वाले नेकेड मोल रैट के लंबे और सक्रिय जीवन का राज क्या है। चूहे के इस अनोखे रिश्तेदार में एनआरजी-1 नामक प्राटीन की मात्रा बहुत ज्यादा पाई गई है, जोकि असामान्य बात है। मानव शरीर की तुलना में इस चूहे के शरीर पर एजिंग का प्रतिकूल प्रभाव बहुत कम पड़ता है। 10 से 30 साल तक जीने वाला यह जंतु अंत-अंत तक अपनी बौद्धिक क्षमता, प्रजनन शक्ति और बोन हेल्थ को बनाए रखता है, जबकि सामान्य चूहा औसतन तीन साल में जर्जर बूढ़ा होकर मर जाता है।

## प्रियम और कछुआ

कीर्तिगढ़ के ठाकुर की इकलौती लड़ती प्रियम बहुत ही सुंदर थी। उसकी सुंदरता की ख्याति देश-विदेशों तक फैली हुई थी। मगर प्रियम बड़ी ही घमंडी और हठीली लड़की थी।

एक दिन वह बाग में अपनी सहेलियों के साथ खेल रही थी। खेल ही खेल में उसकी एक सहेली ने कहा- 'प्रियम, सुना है कि तुम्हारी शादी कछुआ से होने वाली है। होने वाली है न?'

अब कौन नहीं जानता कि कछुआ कैसा जानवर होता है? प्रियम से सोचा जिसका नाम ही कछुआ है वह कितना बदसूरत होगा।

'कछुआ?' उसने गुस्से से नाक सिकोड़ कर कहा- 'कैसी बेहूदी बात करती हो! तुमसे कह किसने दिया कि मैं उस बदसूरत से शादी करूंगी!'

प्रियम जानती थी कि उसकी सहेली का मतलब जूनागढ़ के राजकुमार से था। मगर उसने राजकुमार को देखा नहीं था। उसका असली नाम हम्मीर था और 'कछुआ' घर में पुकारन का नाम था। प्रियम को पक्का यकीन था कि वह बदसूरत ही होगा, वरना उसका नाम कछुआ क्यों रखा जाता।

प्रियम की सहेलियों ने कछुआ के बारे में कई और बातें बताने की कोशिश की, लेकिन उसने उनकी बात सुनी ही नहीं। जिसका नाम ही कछुआ है वह थोड़ा-बहुत कछुआ जैसा जरूर ही दिखाई देता होगा। प्रियम ने समझा कि उसकी सहेलियां हंसी उड़ाने को कह रही होंगी। उसने तो अपनी तरफ से पक्का निश्चय कर लिया था कि वह कछुआ से किसी हालत में शादी नहीं करेगी।

'मेरे सामने उसका जिक्र भी न करो,' उसने अपनी सहेलियों से कहा 'मैं उसके बारे में कुछ नहीं सुनना चाहती।'

इसके कुछ ही दिन बाद प्रियम की मां ने उसे बुलाकर कहा- 'अब हम जल्दी से तुम्हारी शादी करने वाले हैं, तुम्हारी शादी कछुआ से होगी।'

'नहीं मां,' प्रियम ने कहा, 'मैं कछुआ के साथ शादी नहीं करूंगी। कभी नहीं करूंगी।' 'यह कैसे हो सकता है? तुम्हें शादी करनी पड़ेगी। तुम जानती नहीं कि तुम्हारी और उसकी शादी वर्षों पहले तय हो चुकी है। अब तुम इनकार नहीं कर सकती।'

'मैं नहीं जानती,' प्रियम ने कहा, 'मैं उसके साथ शादी करना नहीं चाहती। मेहरबानी करके पिता जी से कह देना कि वे कछुआ से शादी करने के लिए मुझ पर जोर न डालें।'

कुछ वैज्ञानिक ज्यादा समय तक युवा बने रहने और जीवन को लंबा करने के लिए फ्रूट फ्लाइज का अध्ययन कर रहे हैं। फ्रूट फ्लाइज और मनुष्यों के जीनों में करीब 60 प्रतिशत तक समानता होती है। दोनों में एजिंग की प्रक्रिया भी लगभग एक जैसी है। युनिवर्सिटी कालेज लंदन स्थित इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ एजिंग के वैज्ञानिक बुढ़ापे से निपटने के मकसद से आनुवंशिकी और लाइफ स्टाइल फैक्टरों का अध्ययन कर रहे हैं। इंस्टीट्यूट में रिसर्च टीम से जुड़े प्रमुख वैज्ञानिक मैथ्यू पाइपर का कहना है कि यदि हमें एजिंग से जुड़े तीन मिल जाते हैं तो एजिंग की घड़ी को हम आगे खिसका सकते हैं। डॉ. पाइपर के मुताबिक फ्रूट फ्लाइज मनुष्यों की तरह ही बूढ़ी होती है।

प्रयोगशाला में जीनों के म्यूटेशन से भी कुछ जीव-जंतुओं का जीवन बढ़ाने में सफलता मिली है। जीवन को लंबा करने का एक और तरीका है आहार पर नियंत्रण। डॉ. पाइपर का कहना है कि यदि आप किसी चूहे के आहार में 40 प्रतिशत की कमी कर दें तो वह 20 या 30 प्रतिशत ज्यादा जीवित रहेगा। वैज्ञानिकों का दावा है कि आहार पर नियंत्रण से मनुष्य का जीवन काल भी बढ़ाया जा सकता है।

-प्रस्तुति : गगन जैन

## चुटकुले



1. जागरूक महिला की विशेषता बताते हुए एक नेता ने कहा-लड़ना जागरूक महिलाओं का प्रतीक है, जो महिलाएँ थोड़ी जागरूक होती हैं वे अपने पति से लड़ती हैं जिनमें कुछ अधिक जागरूक होती हैं वे पड़ोसियों से लड़ती हैं, और बहुत ज्यादा जागरूक महिलाएं चुनाव लड़ती हैं।

2. अध्यापक व्याकरण पढ़ाते हुए विवेक बताओ कि मोनू ने चाकलेट नहीं खाई इस वाक्य में मोनू क्या है। विवेक सर मोनू एक मूर्ख लड़का है।

3. नरेश राकेश तुम्हारे हाथ में पट्टी कैसे बंधी। मोटर एक्सीटेंट हो गया था। नरेश अच्छा इतनी चोट लगी है। राकेश नहीं मुझको तो खरोच भी नहीं आई परंतु एक राहगीर को धक्का लग गया था। नरेश तो ये पट्टियां कैसी है राकेश वह राहगीर कल रास्ते में मिल गया था।

4. अध्यापक नीतू से तुम लेट कैसे हुए। नीतू सर मेरे 50 पैसे गिर गये थे। उन्हें तलाश कर रहा था और अध्यापक सोनू से तुम लेट कैसे आए। सोनू ने कहा सर मैं 50 पैसे के ऊपर खड़ा था।

-प्रस्तुति : दिव्या

‘तुम मेरी बात तो सुनो बेटी, ‘उसकी मां ने कहा, ‘उसके माता-पिता और हमने मिलकर ही यह शादी तय की थी, अब तो हम वचन दे चुके हैं।’

‘तब आप मुझसे पूछ ही क्यों रही हैं?’ यह कहकर वह रोने लगी।

प्रियम अपने मां-बाप की इतलौती बेटी थी। वे उसे दुखी नहीं देख सकते थे। उसके पिता ने जूनागढ़ के राजा को संदेशा भिजवाया कि उनकी लड़की कछुआ से शादी नहीं करना चाहती, इसलिए सगाई तोड़ी जा रही है।

संदशा सुनकर जूनागढ़ का राजा मारे गुस्से के बौखला उठा। उसने गुपचुप छानबीन करवाई तो मालूम पड़ा कि राजकुमारी शादी करने से सिर्फ इसलिए इनकार कर रही है कि उसे ‘कछुआ’ नाम पसंद नहीं। जूनागढ़ का राजा प्रियम से भी ज्यादा जिद्दी था उसने तय किया कि कछुआ की शादी किसी न किसी उपाय से प्रियम से ही की जाएगी।

‘मैं देखूंगा,’ उसने कसम खाते हुए कहा, ‘उस घमंडी लड़की को मेरे ही लड़के से शादी करनी पड़ेगी।’

इसके कुछ ही दिन बाद जूनागढ़ के राजा ने राजकुमार के ब्याह की तैयारियां शुरू कर दीं। दूसर और नजदीक सब देशों के राजाओं के पास संदेशे भेजे गए कि जूनागढ़ राज्य के राजकुमार की शादी होनेवाली है, सब उसमें शामिल हों।

दो चार दिन बाद शहर से राजकुमार की शानदार बारात निकली और कीर्तिगढ़ की राजधानी सोरठ की ओर चल पड़ी। तुरही और नगाड़ों की कर्णभेदी आवाज के साथ बारात ने नगर में प्रवेश किया। नगर के सब लोग अपना काम-धंधा छोड़कर, बारात देखने सड़कों पर निकल आए। उन्होंने ऐसी शानदार बारात पहले कभी नहीं देखी थी।

उस समय प्रियम अपनी सहेलियों के साथ बागीचे में थी। उनमें से किसी को भी उस शानदार बारात के बारे में पता नहीं था। तभी एक सहेली दौड़ती हुई आई और बोली- ‘राजकुमारी प्रियम, तुमने खबर नहीं सुनी?’

‘नहीं,’ राजकुमारी ने कहा, ‘कौन सी खबर?’

‘तुमने कछुआ से शादी करने से इनकार कर दिया था न? अब उसके पिता ने दूसरी जगह उसकी शादी तय कर दी है।’

‘तो क्या हुआ?’ प्रियम ने कहा, ‘जो करते हैं, करने दो।’

‘चलो, कम से कम बारात तो देखें,’ दूसरी सहेलियों ने कहा, ‘बड़ा मजा आएगा।’

बारात देखने के लिए प्रियम राजी हो गई। उस बदसूरत कछुआ से उसे खुद तो शादी करनी नहीं थी, इसलिए एक नजर देख लेने में कोई हर्ज भी नहीं था। वह अपनी सहेलियों के साथ महल के झरोखे में आ बैठी।

उस समय बारात झरोखे के ठीक नीचे से गुजर रही थी। बारात के आगे सफेद, सजे घोड़े पर एक लंबा, सुदर्शन युवक सवार था। उसके कपड़े बड़े ही सुंदर और कीमती थे। सारी जनता उसी की ओर निहार रही थी।

‘कितना सुंदर है,’ लोग कह रहे थे, ‘देवता जैसा दिखाई देता है।’

‘कछुआ कहां है?’ राजकुमारी प्रियम ने पूछा।

उसकी सहेलियों ने कहा, ‘वह सफेद घोड़े पर सवार कछुआ ही तो है।’

प्रियम को अपनी आंखों से देखने पर भी यकीन न आया। ‘यह कछुआ नहीं हो सकता,’ उसने अपने आप से कहा, ‘इसमें तो कछुए जैसा कुछ भी नहीं है। यह तो इतना सुंदर है इतना कि ऐसा आदमी मैंने जीवन में कभी देखा ही नहीं।’

अब प्रियम परेशान हो गई। उसे अपनी सगाई तोड़ देने का पछतावा होने लगा। ‘हे भगवान,’ उसने सोचा, ‘मैंने इतने सुंदर-सुदर्शन आदमी का अपमान किया!’ अब क्या हो? वह अपनी गलती सुधारे तो कैसे? उसने तुरंत फैसला किया कि खुद ही उसके पास जा कर अपनी गलती स्वीकार कर ली जाए।

प्रियम झरोखे से उठी और दौड़ती हुई, सड़क पर जा पहुंची। गर्वीली राजकुमारी को सड़क पर यों दौड़ते देख लोग चक्कर में पड़ गए। लोगों ने उसके लिए रास्ता छोड़ दिया। वह राजकुमार को पुकारती हुई उसके घोड़े की ओर भागती गई।

‘तुम कौन हो?’ प्रियम के पास आने पर राजकुमार कछुआ ने कहा।

‘मैं प्रियम हूं, कीर्तिगढ़ के ठाकुर की लड़की,’ राजकुमारी ने कहा।

‘ओहो, तो प्रियम आप हैं, मेहरबानी करके जरा एक तरफ को हो जाइए, वरना घोड़े से टोकर लग जाएगी। मैं शादी करने जा रहा हूं इसलिए जरा जल्दी में हूं।’

‘शादी करने? यह नहीं हो सकता, आप किससे शादी करने जा रहे हैं? आपकी सगाई तो बचपन में ही मेरे साथ हो गई थी। मैं ही आपकी दुल्हन हूं।’

‘गलत, बिल्कुल गलत, वह सगाई तो टूट गई, और याद है आप ही न तोड़ी भी थी,’ कछुआ ने मुस्करा कर राजकुमारी को चिढ़ाते हुए कहा।

‘वह मेरी भूल थी, भारी भूल,’ प्रियम ने कहा, ‘मैंने सगाई इसलिए तोड़ी थी कि... मैंने...।’ इसके आग वह कुछ नहीं बोल सकी। उसका गला रुंध गया और वह सुबक-सुबक कर रोने लगी।

‘मैं जानता हूं, जानता हूं,’ कछुआ ने कहा, ‘तुम मेरे नाम के कारण मझसे शादी करना नहीं चाहती थीं। लेकिन भला नाम से क्या होता है,’ उसे प्रियम को चिढ़ाने में आनंद आने लगा था। पर मन ही मन वह खुश था कि राजकुमारी ने अपनी गलती मान ली है।

## सुख कहाँ है?

एक साधनाशील योगी के पास चार व्यक्तियों ने अपने दुखों का पिटारा खोला और कहा, “हमें इच्छित पदार्थों की प्राप्ति का वरदान दें।

योगी ने कहा- “पदार्थ प्राप्ति सब कुछ नहीं है।” योगी के कथनोपरांत भी चारों ने योगी से यश, पुत्र, धन और स्त्री की क्रमशः कामना करते हुए वदरान देने का आग्रह किया।

दयालु योगी ने चारों को इच्छित वरदान दिया। समयांतर से वरदान फले और चारों को इच्छित सुख मिले, मगर शांति और भी दूर हो गयी। योगी के पास फिर शिकायतों का पुलिंदा आया।

पूछने पर उन्होंने कहा- “बाबा! यश की प्रतिस्पर्धा ने जीवन को वेवश बना दिया, पुत्र की स्वच्छंदता ने प्रतिष्ठा को मिट्टी में मिला दिया, धन की लालसा ने अपनापन उजाड़ दिया, स्त्री के प्रति आशक्ति ने पौरुष को पानी बना दिया, “चारों की चार शिकायतें थीं। “योगिराज! हमें फिर से शांति का वरदान दो” चारों ने फिर अनुनय किया।

योगी ने आंखों से अग्नि बरसाते हुए कहा, बुद्धिमान मनुष्यों सुख बाहर में नहीं, सुख का स्रोत तुम्हारे भीतर में है। पदार्थ को तुम भोगो पर पदार्थ तुम्हें नहीं भोगें। भोगने में सुख हैं तो बड़े-बड़े ऋषि मुनि अपना सबकुछ टुकरा कर क्यों सन्यास लेते?

राजा भर्तृहरि ने अपना राजपाट धन-दौलत पुत्र परिवार को छोड़कर साधना का पथ अपनाया क्योंकि वे देख चुके थे कि संसार के रिश्ते कितने स्वार्थी, झूठे और दिखावटी हैं।

-प्रस्तुति : डॉ. सोहनवीर सिंह

## अब रूपरेखा इंटरनेट पर भी उपलब्ध

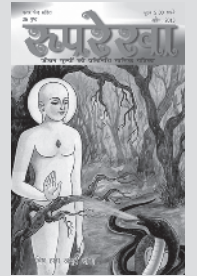
रूपरेखा मासिक पत्रिका आप आनलाइन भी पढ़ सकते हैं, डाउनलोड कर सकते हैं, और किसी को भी आप ई-मेल कर सकते हैं। हमारा इंटरनेट पता है-

[www.rooprekha.com](http://www.rooprekha.com)

ई-मेल से रूपरेखा मंगवाने के लिये

कृपया हमें ई-मेल करें हमारा ई-मेल पता है

[contact@rooprekha.com](mailto:contact@rooprekha.com)



‘पर देखिए,’ प्रियम ने रोते-रोते कहा, ‘नाम से भी होता है, बहुत कुछ होता है। कछुआ नाम सुनकर ऐसा लगता है जैसे कोई बड़ा, काला-काला सा बदसूरत जंतु हो। मगर हम्मीर कहना कितना अच्छा लगता है। हम्...मीर, हम्...मीर! कैसा मधुर नाम है!’ उसकी आंखों से निकले हुए आंसू अभी भी गालों पर से नीचे ढुलक रहे थे।

जूनागढ़ के राजा दूर खड़े प्रियम को राजकुमार से बातें करते देख रहे थे। वे समझ गए कि वह हठीली लड़की राह पर आ गई है। उनकी जीत हुई है। अब प्रियम कछुआ से शादी करने से इनकार नहीं करेगी।

तब वह शानदार बारात ठाकुर के महल की ओर मुड़ गई और फाटक पार कर अंदर दाखिल हो गई। फिर जल्दी ही, बड़ी धूमधाम से प्रियम और कछुआ की शादी हो गई। शादी की खुशी में सोरठ और जूनागढ़ दोनों नगरों में कई दिन तक जश्न मनाए गए।

-प्रस्तुति : साध्वी वसुमति

## कोई सपना बुनो

मत जियो सिर्फ अपनी खुशी के लिए  
कोई सपना बुनो जिंदगी के लिए  
पोंछ लो दीन दुखियों के आंसू अगर  
कुछ नहीं चाहिए बंदगी के लिए  
सोने चांदी की थाली जरूरी नहीं  
दलित का दीपक बहुत, आरती के लिए  
सारी दुनियां को जब हम ने अपना लिया  
कौन बाकी रहा दुश्मनी के लिए  
ऊब जाएं ज्यादा खुशी से न हम  
गम जरूरी है कुछ जिंदगी के लिए  
जिस के दिल में घृणा का हो ज्वालामुखी  
वो जहर क्यों पीये खुदकुशी के लिए  
शब्द को आग में ढालना सीखिए  
दर्द काफी नहीं शायरी के लिए  
सब गलतफहमियां दूर हो जाएंगी  
हंस मिलें तो गले दो घड़ी के लिए।



श्री उदयभानु हंस

## पौष्टिक आहार अच्छे स्वास्थ्य का आधार

अच्छे स्वास्थ्य का रहस्य है- पौष्टिक भोजन अर्थात् वह भोजन जो हमें सभी पौष्टिक तत्व- प्रोटीन, कार्बोज, वसा, खनिज, लवण तथा विभिन्न विटामिन्स उचित मात्रा में प्रदान कर सके। विभिन्न खाद्य पदार्थों के मिश्रण से बना वह आहार जो हमारे शरीर को सभी पौष्टिक तत्व हमारी शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार उचित मात्रा में प्रदान करता है, संतुलित आहार कहलाता है। यह न केवल हमारी सामयिक आवश्यकताओं को ही पूरा करता है परंतु उसके साथ यह शरीर के संचय कोष के लिए भी कुछ मात्रा में पौष्टिक तत्व प्रदान करता है ताकि कठिन समय में शरीर इन्हें प्रयोग में ला सके। अतः हमारा आहार तब ही संतुलित कहलाएगा जब वह हमारी शारीरिक जरूरतों को पूरा कर पाएगा और चूंकि हमारी शारीरिक जरूरतें कई कारणों पर निर्भर करती हैं, जैसे आयु, लिंग, शारीरिक कार्य, जलवायु इत्यादि। इसलिए विभिन्न पौष्टिक तत्वों की मात्रा भी इन्हीं पर निर्भर करती हैं। दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां फल, मेवे व तिलहन, दूध व दूध से बने पदार्थ, पाशविक खाद्य पदार्थ- घी, तेल, गुड़, चीनी, इन सभी वर्गों से मिला-जुला भोजन आवश्यकता अनुसार लिया जाए तो हमारा स्वास्थ्य अच्छा रह सकता है।

अनाजों को जब दालों से मिलाकर भोजन बनाया जाता है, तो उससे मिलने वाली प्रोटीन की किस्म बढ़िया हो जाती है। जैसे दान-रोटी, दाल-चावल, खिचड़ी इत्यादि। इसी प्रकार अनाजों के छिलकों में बी कांफ्लेक्स विटामिन पाया जाता है। यदि गेहूं का आटा चोकर सहित खाया जाए तो यह विटामिन दिमाग को तेज करने में सहायता करती है। अनाजों को अंकुरित करने से विटामिन सी प्राप्त होता है जो मसूड़ों को तंदुरुस्त रखने में सहायक है। खून की नलिकाओं को स्वस्थ रखता है।

दालें भोजन में प्रोटीन प्राप्ति का एक अच्छा व सस्ता साधन है। छिलकों सहित दालें खाने से विटामिन और प्रोटीन दोनों ही प्राप्त होते हैं। साबुत दालें खाने से विटामिन और प्राटीन दोनों ही प्राप्त होते हैं। साबुत दालों को अंकुरित करने से विटामिन सी की प्राप्ति होती है।

दालें जैसे मूंग, मसूर, उड़द, सोयाबीन, सूखे मटर। सोयाबीन तो प्रोटीन का भंडार है क्योंकि आमतौर पर दालों में 25 प्रतिशत प्रोटीन पाया जाता है परंतु सोयाबीन में 42 प्रतिशत प्रोटीन होता है।

### हरी पत्तेदार सब्जियां

पालक, गोभी, बथुआ, बंदगाभी, सरसों, मूली के पत्ते से हमें कैल्शियम, लोहा, विटामिन ए, ड्राबोकलेविन, फोलिक एसिड प्राप्त होता है। यह बहुत ही सस्ता व पौष्टिकता का भंडार है।

इन्हें पकाते समय पहले धोकर फिर काटना चाहिए जिससे पौष्टिकता बनी रहे। बच्चों को शुरू से ही खाने की आदत डालनी चाहिए जैसे मिस्सी रोटी बनाकर, पालक का रायता, चने की दाल में पालक डालकर इत्यादि। सर्दियों में जब यह बहुत उपलब्ध होती है इन्हें सुखाकर रख लेने से हर समय प्रयोग में ला सकते हैं। इनका सेवन करने से आंखें तंदुरुस्त, त्वचा, दांत व हड्डियां मजबूत, स्वस्थ और खून बनता है।

इसके अलावा मौसमी फल का सेवन करना चाहिए। ये फल सस्ते और ज्यादा पौष्टिक होते हैं, जैसे अमरूद, पपीता, आम, खजूर, अंजीर, इनसे सभी विटामिन्स व खनिज-लवण मिलते हैं। फलों में कार्बोज अधिकतर रेशे के रूप में पाया जाता है। जो हमें कब्ज से दूर रखता है। आंवला भी बहुत सस्ता व विटामिन सी से भरपूर है।

### दूध से बने खाद्य पदार्थ

दूध सबसे अच्छा व महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थ है जो बच्चों, बूढ़े व रोगियों के लिए जरूरी है। इसे काफी हद तक पूर्ण आहार कहते हैं। हमें कोशिश करनी चाहिए दूध किसी भी रूप में यानि दही, पनीर, स्प्रेड दूध जो भी हो सके जरूर लेना चाहिए।

### घी, तेल आदि

घी, तेल, कैलोरी प्रदान करने का एक अच्छा साधन हैं। बच्चों के भोजन में इसका प्रयोग करना चाहिए क्योंकि उनका बढ़ता हुआ शरीर व खेलकूद के लिए शक्ति प्रदान करता है परंतु जैसे आयु बढ़ती है। तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन कम हो जाना चाहिए। ज्यादा खाने से मोटापा आ जाता है, हृदय रोग की आशंका बढ़ जाती है।

### चीनी, गुड़ इत्यादि

चीनी यह हमें केवल शक्ति प्रदान करती है, गुड़ से हमें लोहा भी मिलता है जो खून बनाने का काम करता है।

यानि मिला-जुला भोजन मौसम के अनुसार ग्रहण किया जाए तो आप अपने परिवार के सभी सदस्यों को खुश व स्वस्थ रख सकते हैं। थोड़ी सी जानकारी भोजन पर कम खर्च करके उसे संतुलित बना सकता है।

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन, हैदराबाद के शोध में यह पता चला है कि हल्दी, प्याज, लहसुन anti aging anti-mutagenic, anti-inflammatory, anti bacterial, anti-viral, anti-fungal होता है इसलिए दिन-प्रतिदिन इन्हें अपने भोजन में सम्मिलित करना चाहिए। जिससे परिवार के सभी सदस्य स्वस्थ रहेंगे और परिवार में खुशहाली आएगी।

**-प्रस्तुति : अरुण तिवारी**

## मासिक राशि भविष्यफल-मई 2013

○ डॉ. एन. पी. मित्तल, पलवल

**मेष:-** मेष राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर शुभ फल दायक ही कहा जायेगा किन्तु कुछ सावधानियां भी बरतनी होंगी जैसे किसी अनजान व्यक्ति पर आंखबन्द करके विश्वास न करें। शत्रुओं से सावधान रहें। वाहन सावधानी से चलायें। कुछ अच्छे फल भी मिलेंगे। जैसे कुछ जातकों का रूका हुआ पैसा मिल सकता है। समाज में यश, मान प्रतिष्ठा बढ़ेगी। कोई शुभ समाचार मिल सकता है।

**वृष:-** वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पराक्रम के बल पर श्रेष्ठ फल देने वाला है। किसी का उधार दिया हुआ पैसा आप इस माह वसूल कर सकते हैं। मित्रों से मदद मिलेगी किन्तु कोई अजनबी व्यक्ति नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर सकता है। यात्राएं सफल होंगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

**मिथुन:-** मिथुन राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से मिश्रित फल दायक है। आय से व्यय अधिक होगा, अतः मानसिक चिन्ता का कारण बनेगा। कोई सगा, सम्बन्धी या मित्र ही आपके खिलाफ खड़ा हो जायेगा। नये कार्य सम्बन्धी निर्णय सोच समझकर लें। हां कुछ रूका पैसा आपका वापिस मिल सकता है। सरकारी कार्यरत जातक भी कुछ परेशान रहेंगे। अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। परिवार में सामन्जस्य बनाएं रखें।

**कर्क:-** कर्क राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते लभालाभ की स्थिति लिये रहेगा। कार्य सम्बन्धी यात्रायें भी करनी होंगी जिनमें सावधानी अपेक्षित है। जब कोई निर्णय स्वयं न ले सके तो बुजुर्गों की सलाह एवं आशीर्वाद लें। विरोधियों से सावधान रहें। कोई न्यायालय में लम्बित केश सुलझ सकता है।

**सिंह:-** सिंह राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का आरम्भ व अंत अच्छा नहीं है तथा मध्य शुभ है। शुभ समय में भी मेहनत तथा यात्रायें काफी करनी पड़ेगी तब सफलता मिलेगी। अशुभ समय में शत्रु कार्य में अवरोध पैदा करेंगे। कोई रूपयों की अदायगी रूक सकती है। उधार भी लेना पड़ सकता है। एकसीडेंट आदि का भय है। वाणी का असंयम दुःखकर होगा। स्वास्थ्य विपरीत रूप से प्रभावित होगा।

**कन्या:-** कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह श्रम साध्यलाभ देने वाला है। कार्यों की पूर्ति के लिए अत्यधिक परिश्रम वांछित है। मित्र काम आएंगे व साझेदारी के कार्यों में सफलता के आसार हैं। किन्हीं जातकों का कोई पुराना रूका हुआ कार्य भी पूरा हो सकता है। नौकरी पेशा जातकों के लिए यह माह शुभ है।

**तुला:-** तुला राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह उतार-चढ़ाव लिए होगा। आय से व्यय अधिक होने की सम्भावना है। किसी अप्रिय समाचार के मिलने से मानसिक चिन्ता बनेगी। द्वितीय सप्ताह कुछ राहत देने वाला है। मित्र जन काम आयेंगे। इसके पश्चात अचानक किसी लाभ की आशा है या कोई महत्वपूर्ण सूचना मिल सकती है।

**वृश्चिक:-** वृश्चिक राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक नहीं कहा जा सकता है। आय से व्यय अधिक होगा। आपका लिया हुआ कोई गलत निर्णय आपको हानि पहुंचा सकता है। किसी भी स्कीम में पैसा लगाने से पहले अच्छी प्रकार से सोचें तथा सलाह लें। साझेदारी के कार्यों में शुरू में फायदा दिखेगा किन्तु इन जातकों के स्वार्थी इरादे मामले को उलझा सकते हैं जिससे नुकसान सम्भावित है।

**धनु:-** धनु राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से मासारम्भ शुभ नहीं है, फिर भी आप धीरे-धीरे अपना लक्ष्य पाने की ओर अग्रसर होंगे। आर्थिक स्थिति सुधरेगी। सामान की खरीद फरोख्त में सावधानी बरतें। कार्य की अधिकता वश आप अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान नहीं देंगे जिससे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा। समाज में मान प्रतिष्ठा कई अवरोधों के चलते बनी रहेगी।

**मकर:-** मकर राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का उत्तरार्ध-पूर्वार्ध की अपेक्षा शुभ फल दायक रहेगा। शुभ समय में जहां आर्थिक लाभ होगा वहीं पर सामाजिक प्रतिष्ठा में भी लाभ होगा। मित्र व परिवार जन काम आएंगे। कोई भूमि-भवन सम्बन्धी लाभ भी सम्भावित है। अशुभ समय में कोई आपका मित्र ही शत्रु जैसा कार्य कर सकता है। सामाजिक मान सम्मान पर आंच आ सकती है।

**कुम्भ:-** कुम्भ राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का पूर्वार्ध शुभ है तथा उत्तरार्ध शुभफल दायी नहीं कहा जा सकता है। शुभ समय में आर्थिक लाभ होगा। मित्रों से मेल-जोल में बढ़ोतरी आयेगी तथा इन जातकों का वर्चस्व बढ़ेगा। समाज में मान सम्मान बना रहेगा आत्म विश्वास में प्रगति होगी। अशुभ समय में गड़बड़ी रहेगी। शत्रुओं के विरोध के कारण मानसिक चिन्ता बनी रहेगी।

**मीन:-** मीन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अल्प लाभ वाला ही कहा जायेगा। सरकारी कर्मचारियों के लिए समय अच्छा है। विद्यार्थियों को प्रतिस्पर्धा आदि में कड़ी मेहनत के पश्चात सफलता मिलेगी। परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। कोई भूमि-भवन सम्बन्धी प्रसंग विचाराधीन आ सकता है। यात्राएं जहां तक हो सके न करें। तीर्थ यात्रा कर सकते हैं। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

-इति शुभम्

## जन्म-जयंती-समारोह से अंतर्यात्रा की प्रेरणा लें

भगवान महावीर की जन्म-जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित समारोह में जैन आश्रम, मानव मंदिर केन्द्र नई दिल्ली में अपने उद्बोधन-प्रवचन में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ने कहा- चाहे श्री राम-नवमी हो या श्री महावीर-जयंती, महाकुंभ स्नान हो अथवा महामस्तकाभिषेक समारोह, तीर्थयात्रा हो अथवा सत्संग-आयोजन, इन सबका उद्देश्य एक ही होना चाहिए कि इन पावन अवसरों से प्रेरणा लेकर हम अपनी अंतर्यात्रा प्रारंभ करें। अगर ऐसे प्रसंगों का भी हम अपने यश-सम्मान और धन-उपार्जन के लिए उपयोग करने में लग जाते हैं, तो इससे बड़ी विडम्बना और क्या हो सकती है। आज अधिकांश धार्मिक मंचों का उपयोग क्या ऐसे ही नहीं हो रहा है-

एक दर्द भीतर-ही-भीतर कसक-कसक उठ आता है  
नाम रोशनी का लेकर अन्धेरा लाभ उठाता है  
जन्म-जयंती समारोह की चमक-दमक में ये नेता  
कोई दाम कमाता है और कोई नाम कमाता है।

आपने कहा- ऐसे महान् अवसरों पर हम अपने को तरासें और भीतर बिराजमान परमात्मा की प्राप्ति के लिए अन्तर्त्यात्रा आरंभ करें।

पहले तो हम पत्थर को तरासते हैं  
फिर उसमें परमात्मा को तलाशते हैं  
लेकिन जिसने तरासा है अपने आपको  
उसको खुद परमात्मा तलाशते हैं।

कार्यक्रम में अपने विचार प्रकट करते हुए पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी ने कहा- भगवान महावीर महाकरुणा के अवतार थे। दास-प्रथा, पशु-बलि पथा तथा नारी जाति सशक्तीकरण का उद्घोष इतिहास में सबसे पहले आपने ही किया था। हम उनके द्वारा बताए गए मार्ग का अनुसरण करें, यही सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

इस प्रसंग पर मंगल-गीत तथा महावीर-वाणी का सस्वर मधुर उच्चारण मानव मंदिर गुरुकुल की बालिकाओं ने किया। कुमार शुभम् तथा कुमार गौरव ने भगवान महावीर के जीवन पर प्रकाश डाला। सौरभ मुनि ने मधुर गीत प्रस्तुत किया। साध्वी समताश्री जी ने गुरुकुल के बालक-बालिकाओं की गौरवपूर्ण उपलब्धियों को जन-समुदाय के समक्ष रखा। धन्यवाद-ज्ञापन श्री अरुण तिवारी ने किया।

आज का भंडारा श्री राममनोहर लोहिया हॉस्पिटल यूनिनन के प्रधान श्री सुनील भाटिया की ओर से रहा।

## सुनाम, पंजाब में पूज्यवर का नागरिक अभिनंदन

दिनांक 14 अप्रैल को पूज्यवर के सुनाम, पंजाब में पदार्पण पर मानव मंदिर भवन में आपका नागरिक अभिनंदन कार्यक्रम रखा गया। समाज-सेवी श्री जगदीश सिंगला, समाज-गौरव श्रीमती स्वराज एरन, स्थानीय पार्षद गुरचरण सिंह चन्ना, चेम्बर-कमिटी के प्रधान जगमोहन जोड ने पूज्यवर के सम्मान में अपने विचार रखे। पूज्यवर ने अभिनंदन का उत्तर देते हुए कहा- संतों का आगमन समाज को जगाने के लिए होता है। हम जो भी धर्म-क्रिया करते हैं, उसके प्रति भी जगरूकता जरूरी है। ज्ञानपूर्वक की गई क्रियाओं का आनंद भी अलग होता है। हर पूजा-उपासना से जुड़े विधि-विधान का इशारा किसी-न-किसी आत्मानुभव की ओर होता है। मंदिर में होने वाला घंटा-नाद हृदय-चक्र का सूचक है। गंगा-जमुना-सरस्वती की त्रिवेणी-संगम अभ्यास के समय मन, वाणी और शरीर के संगम का प्रतीक है। जैसे अदृश्य मन से जुड़ जाने से भीतर त्रिवेणी संगम बन जाता है। उसमें स्नान करने से संचित पापों का क्षय होना ही है। आपने कहा- बाहर के इन प्रतीकों के इशारों को समझकर हम भीतर की गहराइयों में उतरें तभी इसकी सार्थकता है।

पूज्यवर के अष्ट-दिवसीय सुनाम-प्रवास में अनेक आध्यात्मिक विषयों पर विस्तार से चर्चा हुई। श्री सौरभ मुनि ने सुमधुर भजन प्रस्तुत किये। इस बार सुनाम-प्रवास में पूज्यवर के साथ श्री अरुण योगी तथा डॉ. सोहनवीर सिंह भी रहे। पूज्यवर के निर्देशानुसार सप्त-दिवसीय योग प्रशिक्षण तथा नाडी-परीक्षण शिविर में श्री अरुण योगी ने लोगों को योगाभ्यास कराया तथा डॉ. सोहनवीर सिंह ने नाडी-परीक्षण द्वारा न केवल रोग-निदान किन्तु मानसिक समस्याओं का निदान तथा दोष-निवारण के उपाय बताए। यह कार्यक्रम इतना प्रभावशाली रहा जैसे कि पूरे शहर में एक लहर-सी पैदा हो गई। सवरे हिन्दू सभा स्कूल का विशाल मैदान भाई-बहनों से तथा दोपहर मानव मंदिर हाल केवल बहनों से योगाभ्यास के लिए खचाखच भर जाता। नाडी-परीक्षण के लिए इसी प्रकार दिन भर तांता लगा रहता। श्री अरुण योगी तथा डॉ. सोहनवीर के विनम्र व्यवहारों तथा अपनी-अपनी विद्या-पारंगमिता ने सबका मन जीत लिया। मानव मंदिर सुनाम के पदाधिकारी-जन तथा सुनामवासियों ने ऐसे शिविर बार-बार आयोजित करने का निवेदन पूज्य गुरुदेव से किया। सुनाम-प्रवास को सफल बनाने में श्री जगदीश सिंगला परिवार, श्री बाबूराम जैन परिवार, श्री चंद्रप्रकाश सिंगला, श्री अशोक गर्ग, श्री सुरनेश सिंगला आदि का विशेष योगदान रहा।





## पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्रजी के मार्गदर्शन में- ekuo eñj fe'ku V<sup>a</sup>V } kjk l p kfy r xfr fof/k ka

1. मानव मंदिर गुरुकुल (जरूरतमंद व बेसहारा बच्चों का घर)
2. सेवाधाम प्लस आयुर्वेद योग, एक्जुप्रेशर एवं नेचरोपैथी सेन्टर।
3. मानव मंदिर प्रकाशन :  
पूज्य गुरुदेव द्वारा रचित साहित्य का प्रकाशन एवं प्रवचनों, भजनों आडियो, विडियो आदि का प्रचार प्रसार करना और संरक्षण करना।
4. रूपरेखा मासिक पत्रिका का प्रकाशन  
जो भारत ही नहीं विदेशों में भी जन-जन तक पूज्य गुरुदेव के संदेशों, प्रवचनों, प्रेरणादायी लेख योग, स्वास्थ्य, कहानियां, नई जानकारीयां, ज्योतिष, समाचार, चुटकुलों आदि से ओत-प्रोत ज्ञान और आनंद की गंगा का प्रवाह कर रही मासिक पत्रिका रूपरेखा का सफल संचालन।
5. मानव मंदिर गऊशाला।
6. ध्यान मंदिर एक ऐसा मंदिर जहां भगवान महावीर की ध्यान लीन प्रतिमा के सम्मुख बैठकर समाज का हरवर्ग सम्प्रदाय और जाति-वर्ण से मुक्त होकर स्वयं को जानने की कोशिश करता हुआ अन्तर्मुखी हो जाता है।
7. साधु-साध्वियों और वृद्ध बुजुर्गों के सेवा-प्रकल्प।
8. गरीब महिलाओं के लिये सेवा-कार्य मानव मंदिर का हिसार सेंटर इस दिशा में पिछले अनेकों वर्षों से कार्य कर रहा है।
9. योग-सुधार कार्यक्रम :  
आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज के मार्ग दर्शन में योगी अरुण तिवारी द्वारा योग का सही ढंग से प्रस्तुतीकरण। श्री अरुण योगी के निर्देशन में आयोजित योग-शिविरों से हजारों लोगों ने अपने योगाभ्यास में होने वाली त्रुटियों का संशोधन करके स्वास्थ्य-लाभ लिया है।
10. अन्तराष्ट्रीय कार्यक्रम :  
पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज 1991 से आजतक लगातार अमेरिका, कनाडा, लंदन, नेपाल, चीन, यूरोप के अनेकों देशों में योग-ध्यान, आध्यात्म और भारतीय संस्कृति के प्रचार-प्रसार के साथ शाकाहार, पर्यावरण रक्षा, अहिंसा, विश्वशांति जैसे विश्व के कल्याणकारी कार्यक्रमों के माध्यम से सम्पूर्ण मानव जाति के लिए अतुलनीय योगदान दे रहे हैं। अब तक हजारों विदेशी और अप्रवासी भारतीय इस मिशन के साथ जुड़ चुके हैं।

**अब हम इंटरनेट पर भी :** मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट की सारी गतिविधियों की जानकारी और पूज्य गुरुदेव जी द्वारा रचित पुस्तकें, प्रवचन, भजन, आडियो, फोटो आदि व तमाम महत्वपूर्ण और ताजा जानकारी हमारी वेबसाइट पर उपलब्ध है। रूपरेखा मासिक पत्रिका के सभी अंक आप घर बैठे पढ़ सकते हैं। सभी डाउनलोड निःशुल्क हैं। हमारी वेबसाइटों का विवरण इस प्रकार है-

1. पूज्य गुरुदेव की वेबसाइट : [www.acharyaroopchandra.com](http://www.acharyaroopchandra.com)
2. रूपरेखा की वेबसाइट : [www.rooprekha.com](http://www.rooprekha.com)
3. मानव मंदिर गुरुकुल से संबंधित वेबसाइट : [www.manavmandir.info](http://www.manavmandir.info)
4. सेवाधाम प्लस योग, आयुर्वेद, नेचुरोपैथी अक्जुप्रेशर से जुड़ी वेबसाइट : [www.sevadhama.info](http://www.sevadhama.info)



-महावीर जयंती के अवसर पर पूज्य गुरुदेव के समक्ष अपने विचार रखते हुए श्री क्रांति कुमार पारख जी (मानव मंदिर परिसर, नई, दिल्ली)।



-भगवान महावीर के जीवन प्रसंग से जुड़ी कविता प्रस्तुत करती हुई मानव मंदिर गुरुकुल की बालिकाएं (मानव मंदिर परिसर, नई, दिल्ली)।



-योग शिविर के समापन समारोह में पूज्य गुरुदेव के प्रति आभार ज्ञापन करते हुए मानव मंदिर, सुनाम के प्रधान श्री अरुण जैन। साथ में हैं साध्वी चांद कुमारी एवं साध्वी कनकलता।



-योग शिविर सुनाम (पंजाब) में अपने विचार रखते हुए हिन्दू सभा कॉलेज के अध्यक्ष श्री जगदीश सिंगला जी। योगी अरुण जी को सम्मानित करते हुए सुनाम के योगाचार्य प्रभात जी व सुरेन्द्र जी और डॉ. सोहनवीर सिंह जी का सम्मान करते हुए श्री प्रवीन जी जैन।



महिलाओं के लिये विशेष योग-अभ्यास का प्रशिक्षण देते हुए योगी अरुण तिवारी।



-योग शिविर सुनाम (पंजाब) में नाड़ी परीक्षण करते हुए डॉ. सोहनवीर सिंह।



योगी अरुण तिवारी योग शिविर में ध्यान करवाते हुए। श्वासन में ध्यानस्थ योगाभ्यासियों की एक झलक।



-भगवान महावीर जयंती के अवसर पर अपना उद्बोधन-प्रवचन देते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी महाराज (मानव मंदिर परिसर, नई दिल्ली)।



-आचार्यश्री रूपचन्द्रजी महाराज को बड़ी तन्मयता से सुनते हुए श्रद्धालु (मानव मंदिर परिसर, नई दिल्ली)।



1. इस अवसर पर संघ-प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी महाराज भगवान महावीर के संस्मरणों पर प्रकाश डालते हुए। साथ में हैं (वायें से) साध्वी कनकलता जी, साध्वी समतीश्री जी एवं साध्वी वसुमती जी (मानव मंदिर परिसर, नई दिल्ली)।
2. मानव मंदिर गुरुकुल का छात्र कुमार गौरव भगवान महावीर के प्रति श्रद्धा प्रकट करता हुआ (मानव मंदिर परिसर, नई दिल्ली)।