मई 2016 मूल्य 15 रुपये

रूपरेखा

सदाचार - सद्विचार - सत्संस्कार

मातृ-दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं।

गर्मी की तपती लू में माँ की
ममतामयी छांव में पक्षी शावक

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

व्यवस्थापक :
अरूण तिवारी

वार्षिक शुल्क : 150 रुपये
आजीवन शुल्क : 3000 रुपये

प्रकाशक
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

सरस्वती की वीणा केवल भाव का नहीं, कला का भी संचार करती है
भारतीय मनीषी हमेशा से कहते आए हैं मेरा और पराया, ये छोटे दिलों की बातें हैं। जिनके दिल उदार हैं, उनके लिए यह संपूर्ण धरती एक परिवार है। 04

जीवन उसी का जो औरों को जिलाये
भगवान बुद्ध ने अपने साधना काल के अनुभवों के आधार पर साधना का ऐसा रास्ता निश्चित किया जिसमें अति कठोरता और अति सुगमता दोनों से हटकर बीच के मार्ग का अनुसरण है जो हर एक के लिए संभव हो सकता है 08

नचिकेता की कथा
वह (परमात्मा) तो उसी को प्राप्त होता है, जिसको वह स्वयं स्वीकार कर लेता है और वह उसी को स्वीकार करता है, जो उसके बिना रह नहीं सकता और उसको पाने की उत्कट इच्छा रखता है। 13

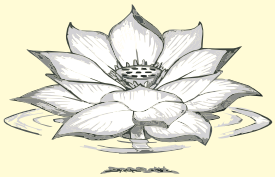
नाद कैसे पहुंचता है ब्रह्म तक
साधक द्वारा उच्च स्वर से रणकार से बोला गया ओम्-गुंजन अर्हम्-गुंजन ब्रह्म-ब्रह्माण्ड से पहुंचता है। यह ध्वनि-गुंजन पहले ब्रह्म से टकराता है फिर प्रतिध्वनित होता है। 17

वेद-विज्ञान
हमारे पर्यावरण में वनस्पतियों की भूमिका शिव सरीखी है। वनस्पतियां भी कार्बन डाइ आक्साइड जैसे विष को ग्रहण कर हमारे लिये आक्सीजन जैसा अमृत छोड़ देती हैं। 25

संत-वाणी

सोच्चा जाणइ कल्लाणं, सोच्चा जाणइ पावगं,
उभयं पि जाणइ सोच्चा जं छेयंतं समायरे।

श्रवण से ही अच्छे और बुरे का ज्ञान होता है। इसलिए सुनकर दोनों को जानो और जो श्रेष्ठ है उसका आचरण करो।



बोध-कथा

पिता का कर्त्तव्य

एक बार संत विरुवल्लुवर एक नगर में आए। वे अपने प्रवचनों के माध्यम से लोगों के जीवन की समस्याओं का समाधान सुझाते थे। एक दिन प्रवचन के पश्चात् एक सेठ ने हाथ जोड़कर निराशा के साथ कहा- 'गुरुवर! मैंने पाई-पाई जोड़कर अपने इकलौते पुत्र के लिए अथाह संपत्ति एकत्र की। मगर वह इस गाढ़े पसीने की कमाई को बड़ी ही बेदर्दी के साथ कुव्यसनों में लुटा रहा है। मेरे साथ भगवान् यह अन्याय क्यों कर रहा है?' संत ने मुस्करा कर कहा, 'सेठजी! तुम्हारे पिता ने तुम्हारे लिए कितनी संपत्ति छोड़ी थी?'

सेठजी बोले- 'वे बहुत ही गरीब थे, कुछ भी नहीं छोड़ा था।' संत ने कहा- 'इसके बावजूद तुम यह समझ गए हो कि तुम्हारा बेटा, तुम्हारे बाद गरीबी में दिन काटेगा।' सेठ ने डबडबाई आंखों से कहा, 'आप सच कर रहे हैं। परन्तु मुझसे गलती कहां हुई?'

संत ने कहा, 'तुम यह समझकर धन कमाने में लगे रहे कि अपनी संतान के लिए दौलत का अंबार लगा देना ही एक पिता का कर्त्तव्य है। इस चक्कर में तुमने अपने बेटे की पढ़ाई और अन्य संस्कारों पर कोई ध्यान नहीं दिया।' संत ने आगे कहा- 'पिता का पुत्र के प्रति प्रथम कर्त्तव्य यही है कि वह उसे पहली पंक्ति में बैठने योग्य बना दे। बाकी तो सब कुछ वह अपनी योग्यता के बलबूते पर हासिल कर लेगा।'

संत की वाणी से सेठजी की आंखें खुल गई और वह तभी से पुत्र को संस्कारवान बनाने के प्रयास से जुट गया।

मंचों पर कचरे न फैलाएं

सिक्के के दो पहलू का उदाहरण अक्सर दिया जाता है, यही दो पक्ष हैं जो प्रत्येक घटनाक्रम का हिस्सा होते हैं। पूरी प्रकृति ही द्विपक्षीय नियमों का पालन करती है, कर्ता और कारक। कर्ता प्रत्यक्ष है, कारक परोक्ष, लेकिन अहमियत कारक की ज्यादा होती है, पर हम ऐसा मानते नहीं है। ऐसे ही हमारा जीवन दो मंचों पर घटता है, जीवन में दो नाटक चलते रहते हैं साथ-साथ। इसमें एक जाना पहचाना होता है क्योंकि वह अपने से ही मंचित और अभिनीत होता है। दूसरा नाटक जीवन में अनजाना सा घटता रहता है। दोनों नाटक चलते रहते हैं जिंदगी के साथ-साथ, लेकिन हम एक को असली और दूसरे को फिजूल मान कर मंच रौंदते रहते हैं। यानी हमारे लिए परोक्ष वाले मंच का कोई मोल नहीं, कोई अहमियत नहीं। खैर लोग अपने प्रत्यक्ष मंच पर भी अभिनय ईमानदारी से नहीं करते, अपने ही मंच को गन्दा करने लगते हैं और फिजूल मानने वाले नाटक से उम्मीदें बहुत लगाये रखते हैं। जब जाने पहचाने नाटक में अभिनय करने में भी फेल हो रहे हैं हम, तो फिर उस अनजाने अपरिचित से अचानक कभी घटित हो जाने वाले नाटक में कैसे सब कुछ स्वाभाविक मिल जाएगा? जब जाने पहचाने नाटक में मंच पर हमने कर्कशता का सृजन किया, कचरे फैलाए, घृणा फैलाई, स्वार्थपरता फैलाई, दम्भ दिखाया, दूसरे को तुच्छ और खुद को महान समझा तो वह अनजाना नाटक जब घटेगा तो हम कैसे उम्मीद करें कि उस वक्त सुरीले गीत उठेंगे, मंच पर नाद अपने सप्तम सुर में गूंजेगा और इंद्रधनुष अपनी सुंदर आकृति में पोर-पोर खिल जाएगा! ऐसा संभव है क्या? शिव कहते हैं कि जीवन का मंच कुछ ऐसा है कि इसमें व्यवस्थापक, नर्तक, कोरियोग्राफर, दर्शक, ट्रेनर सब आप ही हैं, यहाँ किसी और का कोई हस्तक्षेप नहीं है। आपको अपना मंच खुद व्यवस्थित करना है, और किसी भी अप्रिय प्रस्तुति की जिम्मेदारी भी खुद की है, आपको चाहिए कि अपना मंच गंदा न करें, कर्कशता जी जगह प्रेम का सर्जन करें तभी आपका अनजाना नाटक सुन्दर स्वरुप में मंच पर उतरेगा। कहा भी है-

दीखते हैं कांटे ये जो हमें बबूल के
हमारे ही टूटे-बिखरे अरमान हैं
सांस-सांस जीना सीख जाएं यदि ठीक से
देखें जिन्दगी जीना कितना आसान है।

प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

सरस्वती की वीणा केवल भाव का नहीं, कला का भी संचार करती है

○ आचार्यश्री रूपचन्द्र

अल्बर्ट आइंस्टाइन से किसी ने पूछा- 'आप विज्ञान की इतनी ऊंचाई पर पहुंच चुके हैं कि अब आपसे तो जगत का कोई भी रहस्य अनजाना नहीं रहा होगा? आइंस्टाइन समुद्र के किनारे खड़े थे। उन्होंने रेत का एक कण हाथ में लेकर कहा- समुद्र किनारे फैले असंख्य रेत-कणों के विस्तार के सामने जिस तरह यह कण बेचारा तुच्छ है, ठीक वैसे ही अज्ञान के अनंत विस्तार के सामने मेरा विज्ञान भी तुच्छ है। विज्ञान के पितामह कहे जाने वाले की यह दृष्टि है जबकि साधारण डिग्रीधारी का ज्ञान-अहंकार कभी-कभी पर्वत की चोटी-सा देखा जाता है।

तब आइंस्टाइन ने मानो हमारी परंपरा का श्लोक 'विद्या ददाति विनयं' को सामने रख दिया था। हम दोहराते हैं कि 'विद्या विनय देती है' और 'विनय अहंकार को तोड़ता है'। लेकिन व्यवहार की कसौटी पर हम पीछे ही रह जाते हैं। सच यही है कि अहंकार विराट अस्तित्व से हमें वंचित रखता है। हम भूल जाते हैं कि ज्ञान का अर्थ वर्ण-माला के अक्षरों से परिचय होना ही नहीं है, उस विराट चेतना से जुड़ना है, जो अक्षर, ध्रुव, नित्य और सनातन है। 'सा विद्या या विमुक्तये' यानी विद्या वही है जो बंधनों से मुक्त करे।

श्रीमद् भगवत गीता न यहां तक कह दिया कि 'नहि ज्ञानेन सदृशं पवित्र मिह विद्यते', ज्ञान के समान पवित्र कुछ भी नहीं। उस ज्ञान में वर्ण-माला का अपना उपयोग है, पर वह अनिवार्य नहीं है। भीतरी आंखें खुल जाने पर बाहर की साक्षरता निर्मूल्य सी हो जाती है। उसका कोई बहुत मूल्य नहीं रह जाता। बाहरी साक्षरता की दृष्टि से गुरु नानक देव, संत कबीर आदि अनेक संत-पुरुष अनपढ हैं, लेकिन उन्होंने अपने अंतर्ज्ञान के बल पर जो कुछ लिख दिया, बड़े-बड़े विद्वान वर्षों से उसके अर्थ निकालने में लगे हुए हैं।

प्रतीक के तौर पर देखें तो ज्ञान और विद्या की देवी है सरस्वती। अगर प्रचलित

मुहावरे का सहारा लें तो पढ़े-लिखों को सरस्वती पुत्र-पुत्रियां कहने की परंपरा अब भी है। वसंत पंचमी के दिन शुक्ल वर्ण, श्वेतवस्त्र धारिणी, वीणा वादिनी की उपासना की जाती है। कहा जाता है कि इसी दिन शब्दों की शक्ति मनुष्य को मिली थी। उससे जीवन आसान हो गया। इसलिए यह दिन याद दिलाता है कि हम बुद्धि पक्ष को मजबूत करें। विचार, भावना और संवेदना को एक साथ लेकर चलें। वास्तव में सरस्वती के हाथ की वीणा केवल भाव का नहीं, कला का भी संचार करती है। इस तरह वह मनुष्य को गंभीर और गरिमामय रूप देती है। इसलिए इन्हें संगीत, कला आदि की भी देवी कहा जाता है जो अज्ञानता के आवरण को उसी तरह हटाती हैं जैसे बसंत पतझड़ को विदा करता है और नई कोंपलों के साथ प्रकृति के कण-कण को उल्लास व उमंग से भर देता है।

<u>कुदरत के पास ऐसा कुछ नहीं जो इंसान को विभाजित करता हो</u>

सूरज हर रोज अपने समय पर निकलता है। उसके निकलते ही चारों ओर प्रकाश फैल जाता है। उसकी रोशनी में एक हिंदू का मकान रोशन होता है तो सिख, मुसलमान, ईसाई और पारसी के घर भी उजाले का आनंद लेने लगते हैं। सूरज सबको एक सामान प्रकाश देताा है।

अगर वह समय पर न उगे तो यह संपूर्ण धरती अंधेरे में डूब जाए। विज्ञान कहता है- जिस दिन सूर्य ठंडा हो जाएगा, सात मिनट के अंदर प्रलय आ जाएगी। इसी तरह वर्ष पूरे देश में होती है, वह किसी एक धर्म, जाति, भाषा-भाषी में भेद नहीं करती। इतना ही नहीं, उसके मन में बंजर और उपजाऊ का भी बिलकुल भेद नहीं होता। वह अपने धर्म का पालन करती है। अगर वह समय पर ना बरसे तो धरती आग उगलने लग जाए। हवाओं का भी यही स्वभाव होता है। वे अमीर-गरीब, हरिजन-महाजन, गोरा-काला, हर आदमी, जीव-जंतु, पक्षी तक पहुंचकर सबको प्राण सौंपती हैं।

हर कोई रात-दिन देखता है कि खेत सबके लिए एक समान फसल पैदा कर रहा है। गायें दूध देने में किसी के साथ कोई फर्क नहीं करतीं, पेड़ हर किसी को फल देते हैं। रोशनी, हवा, दूध, फसल कोई भी अपने में हिंदू-मुसलमान-ईसाई नहीं होती। कुदरत के घर ऐसी कोई चीज नहीं, जो जाति-मजहब आदि में विभाजित हो अथवा विभाजित करती हो। हर वस्तु अपने में भेद-मुक्त, व्यापक और सार्वजनीन है।

बच्चा जब मां की कोख से जन्म लेता है, न उसका कोई नाम होता है, न कोई जाति और न ही मजहब होता है। हम बस पहचान के लिए नाम देते हैं, फिर उसे जाति और धर्म से जोड़ देते हैं। जन्म के साथ इन चीजों से संबंध न होने के बावजूद उसे स्वीकारना पड़ता है। यहीं से अपना-पराया शुरू हो जाता है। भेद की दीवारें इतनी ऊंची हो जाती हैं कि उसे तोड़

पाना बहुत मुश्किल हो जाता है। हालांकि इसे तोड़ने के लिए हमारे ऋषि-मुनियों ने हमें अभेद दृष्टि दी है। महावीर ने कहा कि मनुष्य जाति एक है- एगा मणुस्य जाइ बंगाल के महान संत चंडी दास ने जो कहा है- मेरे भाइयो सुनो! सबसे ऊपर मनुष्य ही सत्य है, उसके ऊपर और कुछ नहीं।

भारतीय अंतरिक्ष यात्री चांद पर पहुंचते ही अपनी पहली प्रतिक्रिया में कहते हैं- यह धरती मुझे संपूर्णतया एक और अखंड दिखाई दे रही है।

फिर हमें क्यों नहीं लगता कि जाति, भाषा, मजहब और देशों के भेद अपने में मिथ्या और निरर्थक हैं। भारतीय मनीषी हमेशा से कहते आए हैं मेरा और पराया, ये छोटे दिलों की बातें हैं। जिनके दिल उदार हैं, उनके लिए यह संपूर्ण धरती एक परिवार है। धर्म वह है जो विश्व-परिवार की भावना विकसित करे। उपनिषद के ऋषियों ने गाया है- यत्र विश्व भवत्येक नीडम्। अर्थात जहां सारा विश्व एक घर है।

रोशनी के पक्ष में होने से कठिन है अंधेरे के खिलाफ आवाज उठाना

कई साल पहले हिंदी के एक प्रतिष्ठित साहित्यकार ने मुझसे पूछा कि धर्म, समाज ओर परिवार की बुनियाद क्या है? मैंने सहजता से जवाब दिया- प्रेम। इसके अलावा और कुछ हो भी नहीं सकता है। इस पर वे देर तक व्यंग्य से मुस्कुराते रहे।

मैं उनका अर्थ नहीं समझ पा रहा था। उन्होंने बात बदलने और मेरे पूछने पर जवाब से भागने की कोशिश की। लेकिन मैंने जब इस संवाद को जारी रखने का आग्रह किया तो उनका टके-सा जवाब आया कि बुनियाद प्रेम नहीं, नफरत है। उस समय तो मुझे यह अच्छा नहीं लगा, किंतु जैसे-जैसे देश, धर्म और समाज के भीतर घुसने और सबकी मानसिकता को पढ़ने का मौका मिला, उस साहित्यकार के कथन का सत्य समझ में आने लगा।

आज वह सत्य और भी विकराल रूप में सामने आ रहा है। धर्म, भाषा, विचार और सोच के नाम पर मनुष्य-मनुष्य के बीच इतनी लड़ाइयां, इतनी ईर्ष्या-घृणा, इतना राग-द्वेष, इतनी नफरत की दीवारें दिखाई दे रही हैं कि सामान्य नागरिक खुद को ठगा-सा महसूस कर रहा है। संवाद को विवाद में बदलने की यह कोशिश कहां तक जाएगी, यह सब को पता है, लेकिन नुकसान का अंदाजा किसी को नहीं है। इसके बावजूद एक प्रश्न गूंजता है कि महावीर और बुद्ध, राम और कृष्ण, क्राइस्ट और मोहम्मद, नानक और कबीर के अहिंसा, करुणा, समता, प्रेम, एकता और भाईचारे का संदेश क्या मात्र उनका निजी अनुभव ही था?यदि ऐसा नहीं, तो इन महापुरुषों और आज के अनुभवों में इतना अंतर्विरोध क्यों है?

वैचारिक आग्रह इस समय हमारे देश-समाज की ज्वलंत समस्या है। हमने हर किसी के बारे में एक सुनिश्चित धारणा बना

ली है कि वह ऐसा है या वैसा है। वास्तव में आज हम एक अजीब-सी मानसिकता में जीने लगे है। जिनके बारे में कुछ नहीं जानते, जिनको हमने कभी देखा नहीं, उनके बारे में भी अधिकार से बाते करते जा रहे हैं। यह सब ऐसा ही लगता है जैसे कि अंधे लोग रोशनी के बारे में निर्णय दे रहे हैं।

धर्म ही नहीं, समाज के भी दो पक्ष हैं- संगठन और साधना या सेवा। जहां साधना सेवा क्षीण हो जाती है, संगठन प्रमुख हो जाता है, वहां समाज-नीति स्वार्थ-परस्त हो जाती है। यहीं से नफरत को जमने और फैलने का अवसर भी मिल जाता है। समाज को इसी से बचाने की जरूरत है, अन्यथा सारे उपयोगी साधन गंदे नालों का रूप लेने लगेंगे। समाज और देश अपने मूल प्रयोजन से भटक जाएंगे। इसलिए विसंगतियों पर चर्चा हो। दूसरों की गलतियों को ढूंढने की बजाय युगीन विचारों को खोजने की पहल के साथ-साथ रोशनी के समर्थन में खड़ा होने का साहस करें। समर्थन में खड़ा होना उतना कठिन काम नहीं है जितना अंधेरे के खिलाफ अपनी आवाज उठाना।

-रुचि आनंद

गजल

-निदा फाजली

हम हैं कुछ अपने लिए

हम हैं कुछ अपने लिए कुछ हैं जमाने के लिए
घर से बाहर की फिजा हँसने-हँसाने के लिए।

यूँ लुटाते न फिरो मातियोंवाले मौसम
ये नगीने तो हैं रातों को सजाने के लिए।

*अब जहाँ भी हैं वहीं तक लिखो रुदादे सफर**
हम तो निकले थे कहीं और ही जाने के लिए।

मेज पर ताश के पत्तों सी सजी है दुनिया
कोई खोने के लिए है कोई पाने के लिए।

तुमसे छुट कर भी तुम्हें भूलना आसान न था
तुमको ही याद किया तुमको भुलाने के लिए।

**कथा-यात्रा*

बुद्ध पूर्णिमा पर विशेष

जीवन उसी का जो औरों को जिलाये

○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

भारत की धरती मुख्यतः तीन धाराओं से संस्कारित हुई है। जैन, बौद्ध और वैदिक। इन तीन परंपराओं का असर यहां के जन मानस पर देखने को मिला है कुछ शताब्दियों से यहां की उदार संस्कृति ने ईसाई और मुस्लिम विचारों को भी खूब पनपने फैलने का मौका दिया है। फिर भी यहां के लोगों के दिलों में राम, कृष्ण, महावीर और बुद्ध के लिए जो श्रद्धा समर्पण है वह स्थान कोई नहीं पा सकती। वैशाखी पूर्णिमा का त्यौहार भगवान बुद्ध के जीवन प्रसंगों से अनुप्राणित है। महात्मा बुद्ध का करुणा धर्म हिन्दुस्तान तक ही सीमित नहीं रहा। चीन, जापान, तिब्बत, कोरिया, मंगोलिया, वर्मा, हिन्दचीन, थाईलैण्ड, भूटान, लंका आदि देशों में भी बुद्ध के उपदेशों की बड़ी गूंज रही है। और आज तो विशेषतः बौद्ध धर्म विदेशों में ही जीवित है व करोड़ों प्राणियों का कल्याण कर रहा है।

बौद्ध धर्म की एक विशेषता हर एक को प्रभावित करती है वह है- मध्यम मार्ग। भगवान बुद्ध ने अपने साधना काल के अनुभवों के आधार पर साधना का ऐसा रास्ता निश्चित किया जिसमें अति कठोरता और अति सुगमता दोनों से हटकर बीच के मार्ग का अनुसरण है जो हर एक के लिए संभव हो सकता है।

कपिलवस्तु के महाराज शुद्धोदन की महारानी महामाया ने ससुराल से पीहर जाते रास्ते में लुम्बिनी नामक वन में राजकुमार सिद्धार्थ को जन्म दिया। शाक्यवंशीय राजकुमार पर मां की ममता का साया अधिक दिन तक नहीं रह सका। पुत्र प्रसव के सात दिन बाद ही महारानी ने अपनी इहलीला समाप्त कर दी। मातृ स्थानीय मौसी गौतमी की स्नेहिल गोद में राजकुमार सिद्धार्थ के सर्वांगीण विकास के लिए सतत जागरुक और तत्पर थी। अपने लाडले को उन्होंने शस्त्र कला और प्रशासन

कला में ही निपुण नहीं किया, वेद और उपनिषद जैसे धर्म ग्रन्थ भी पढ़ाए। घुड़ दौड़ और कुश्ती लड़ने में भी दक्ष बना या तीर चलाने और रथ हांकने की कला भी सिखाई। लेकिन इन सब कलाओं से भी ऊपर एक विशिष्ट कला जो सिद्धार्थ ने सीखी थी वह थी दूसरों का दुःख देख कर द्रवित और करुणार्द्र होना। जब वे घोड़े दौड़ाते तो कोई भी साथी उनकी बराबरी नहीं कर सकता। लेकिन घोड़े के मुंह में थकान से कभी झाग आ जाते तो उसी समय कुमार सिद्धार्थ अपने घोड़े को विश्राम देने के लिए किनारे आई बाजी को भी हार जाते। इतना ही नहीं कोई साथी खेल में हार कर दुःखी हो जाता तो सिद्धार्थ से उसका दुःख देखा नहीं जाता। इसलिए सामर्थ्य सम्पन्न होते हुए भी वे अपने साथी से जान बूझकर हार जाते थे। इतना ही नहीं सिद्धार्थ की करुणा के नमूने इससे भी बेजोड़ हैं। एक बार राजकुमार देवदत्त ने अपने तीर से एक हंस को बींध दिया। जब सिद्धार्थ को पता चला कि उनके चचरे भाई ने एक हंस को सताया है तो दौड़ गए और हंस के शरीर से तीर को निकाल कर उसकी सेवा करने लगे। इतने में देवदत्त ने अपना बींधा हुआ हंस मांगा तो सिद्धार्थ ने कहा यह हंस तुम्हारा नहीं है। मेरा है। इस पर राजा शुद्धोदन ने न्याय किया कि बेटा, हंस का शिकार देवदत्त ने किया है इसलिए यह इसका है। तब कुमार सिद्धार्थ बोले- पिताजी हंस मारने वाले का होगा या जिलाने वाले का। देवदत्त तो हंस को अस्तित्व को ही खत्म करने पर उतारु था। मैंने इसका तीर निकाल कर मरहम पट्टी करके जिलाया है। इसको मारने के लिए मैं देवदत्त को कैसे दे दूं। इस बेकसूर हंस को मारने का उसे क्या अधिकार है। सिद्धार्थ के पेने तर्कों ने राजा शुद्धोदन के निर्णय को बदल दिया और महाराज ने कहा- वास्तव में ही हंस पर देवदत्त का कोई अधिकार नहीं है। सिद्धार्थ ने इसे जीवन दान दिया है अतः यह इसी को सौंपा जाता है। और तभी राजकुमार सिद्धार्थ ने उस हंस को मुक्त गगन में उड़ा दिया। सिद्धार्थ की अकारण करूणा और उसका आन्तरिक वैराग्य देखकर पिता शुद्धोदन ने उनके चारों ओर सुख सुविधा के ऐसे साधन जुटाए कि कुमार उन्हीं में उलझा रहे। तीन ऋतुओं के अनुरूप तीन महल बनवाए। दिन-रात संगीत, नृत्य, हास, परिहास का वातावरण निर्मित कर दिया। षोडशी सुन्दरी राजकुमारी यशोधरा से छोटी उम्र में ही शादी करदी गई। महाराज शुद्धोदन क्षण-क्षण सशंक और सतर्क रहते थे। कहीं सिद्धार्थ संसार से विरक्त न हो जाए। एक क्षण के लिए भी सिद्धार्थ को अकेला नहीं छोड़ते थे। एक पल के लिए भी उन्हें राजमहल से बाहर जाने का अवसर नहीं

देते थे फिर भी राजकुमार सिद्धार्थ को संसार के यथार्थ स्वरूप का दर्शन हो ही गया। जरा जर्जरित वृद्ध, नाना बीमारियों से घिरे रोगी और अरथी पर सोए मृत व्यक्ति ने कुमार की भीतर की आंखें खोल दी। जब कुमार को पारिवारिक लोगों ने प्रसन्नता पूर्वक साधना के पथ पर नहीं जाने दिया तो राजकुमार सिद्धार्थ आधी रात को नवजात शिशु राहुल व सोई हुई परम सुन्दरी यशोधरा को एक पलक निहार कर निकल पड़े साधना के दुर्गम पथ पर। उनको अपने संकल्प से न तो दूध मुहें राहुल का मोह विचलित कर सका और न यशोधरा की भावमंगिमाएं लुभा सकीं और न कपिलवस्तु का मोहक राज्य बांध सका। 29 वर्षीय सिद्धार्थ ने भरी जवानी में साधना का पथ स्वीकार कर लिया। साधना में प्रवेश करते ही सिद्धार्थ को बड़े कटु अनुभव हुए। पहले ही दिन ऐसा आहार कि मुंह के आगे करते ही उवाक आने लगे फिर भी उन्होंने अग्लान भाव से सब कुछ सहा। योग-साधना के लिए शुरू-शुरू में आलार कालाम और उछक राजपुत्र का सहारा लिया लेकिन बाद में उनकी समझ में आ गया कि अपना रास्ता अपने को ही खोजना पड़ता है। फिर छह साल तक घोर तपस्या की। प्रारम्भ में तिल चावल का भोजन लेते, बाद में वह भी छोड़ दिया। फिर भी बोधि प्रातः नहीं हुई। इधर एक दिन कुछ महिलाएं वीणा बजाती हुई सिद्धार्थ के पास से गुजर रही थी ओर आपस में बतिया रही थी कि वीणा के तारों को ढीला छोड़ने से भी मधुर स्वर नहीं निकलता और ज्यादा कसने से भी कर्कशता आ जाती है। बस सिद्धार्थ को साधना का राज मिल गया। उन्होंने उसी समय निर्णय कर लिया कि तपस्या से शरीर सुखाने से भी सिद्धि नहीं मिलेगी और निर्बाध भोगों से भी सिद्धि नहीं मिलेगी। सन्तुलित आहार-विहार से ही सिद्धि प्राप्त की जा सकती है। अति कसाव भी ठीक नहीं। मध्यम मार्ग ही उचित है।

सिद्धार्थ बट के पेड़ तले बैठे थे। इतने में सुजाता नाम की गृहिणी एक स्वर्ण थाल में गाय के दूध की खीर लेकर आई। उसने उस वृक्ष की मनौती मानी थी। उसकी मनोकामना पूर्ण हो गई इसलिए वृक्ष देव को खीर चढ़ाने लाई थी। सिद्धार्थ को वहां बैठे देख उसने सोचा ये ही वृक्ष देवता है जो मेरा प्रसाद लेने प्रकट हुए हैं। उसने खीर की थाली उनको देते हुए कहा- हे वृक्ष देव जैसे मेरी मनोकामना पूर्ण हुई वैसे आपकी भी हो। सिद्धार्थ ने वह खीर की थाली ले ली और नदी के किनारे जाकर खीर खाली। थाली को नदी में फेंक दिया। उसी रात उनकी साधना सफल हुई। उनको बोधि लाभ हो गया। वह बैशाखी पूर्णिमा का दिन था। और बैशाखी पूर्णिमा के दिन ही सिद्धार्थ का जन्म हुआ था। इसी दिन

परिनिर्वाण हुआ अतः बौद्ध धर्मावलम्बियों के लिए बैशाखी पूर्णिमा बहुत ही महत्त्व पूर्ण दिन माना जाता है। बोधि प्राप्ति के साथ ही सिद्धार्थ का नाम बुद्ध हो गया। तबसे उस वृक्ष को भी बोधि वृक्ष के नाम से पुकारा जाने लगा। उस स्थान को बोध गया कहा जाने लगा।

भगवान बुद्ध ने 35 वर्ष की अवस्था में बोधि लाभ प्राप्त कर लिया। तत्पश्चात धर्मोपदेश ओर जन कल्याण के लिए वे जनता के बीच आए। सारनाथ में उन्होंने अपना पहला धर्मोपदेश दिया। 80 वर्ष की उम्र तक प्रेम अंहिसा सेवा और करुणा का सन्देश देते हुए परि निर्वाण को प्राप्त हो गए। और पीछे छोड़ गए अपना संघ जो आज भी उनके उपदेशों का प्रचार करता है।

वैशाखी पूर्णिमा फसल से जुड़ा हुआ त्यौहार भी है और साथ ही सिख धर्म का पवित्र पर्व भी वैशाखी तृतीया, अक्षय तृतीया के रूप में जैन धर्म का भी एक महत्वपूर्ण पर्व है। भगवान ऋषभदेव के वर्षीतप के पारणे के रूप में आज भी लोगो को तपकी प्रेरणा देने वाला पवित्र दिन है अतः वैशाख का महीना कई महत्वपूर्ण ऐतिहासिक प्रसंगों को अपने में समेटे हुए है। ◆◆

सहायता

नानी माँ के पिटारे से

एक था खरगोश। वह दयालु एवं परोपकारी प्रवृत्ति का था। उसके इसी स्वभाव के कारण उसके मित्रों की संख्या काफी अधिक थी।

एक बार शिकारी कुत्तों ने खरगोश का पीछा किया। खरगोश दौड़ते-दौड़ते अपने मित्र घोड़े के पास पहुंचा और सहायता मांगी।

घोड़े ने कहा-

'मित्र, मैं कुत्तों से मुकाबला नहीं कर सकता।' फिर खरगोश कौवे के पास पहुंचा और सहायता की बात दोहराई लेकिन कौवे ने भी इंकार कर दिया। अंत में वह भेड़ के पास पहुंचा और सहायता मांगी। भेड़ ने टके-सा जवाब दिया, 'मेरे पास समय नहीं है।'

खरगोश निराश होकर खूब तेजी से भागा। कुत्ते उसका पीछा कर रहे थे। अंत में वह एक झाड़ी में छिप गया और कुत्तों से अपना बचाव किया। खरगोश ने भविष्य में किसी की सहायता पर निर्भर न रहने का मन ही मन वचन भरा।

ईश्वर उन्हीं की सहायता करते हैं जो अपनी सहायता स्वयं करते हैं।

प्रस्तुति : प्राची

संत-महिमा

संतों का काम शरणागत जन को पंथ दिखाना
पतितों को पावन करना, अधमों को गले लगाना।।

जो भी चरणों में आया, उसको दे प्यार उठाया
निर्धन धनवान सभीको समता का पाठ पढाना।

जो होते सच्चे साधु उनकी वाणी में जादू
जड़ता में सोई दुनिया को दे आवाज उठाना।

बतलाते मारग सच्चा, आए बूढा या बच्चा
गोली दे प्रेम भाव की सबके झगड़े निपटाना।

संतों के सदा दिवाली, होती हर क्षण खुशहाली
आए चाहे कोई भी सब पर मंगल बरसाना।

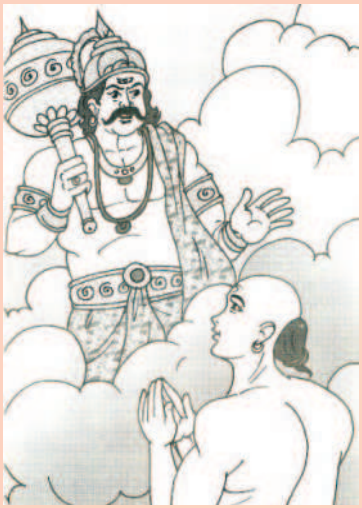
माता सी ममता मन में, जागृति करते जन जन में
सेवा का व्रत जीवन में लेकर चलते ही जाना।

महासती मंजुलाश्री जी

नचिकेता की कथा

<u>गतांक से आगे-</u>

नचिकेता का महत्त्वपूर्ण प्रश्न सुनकर यमराज ने मन-ही-मन उसकी सराहना की, सोचा कि वह ऋषि-कुमार बालक होने पर भी बड़ा प्रतिभाशाली है, कैसे गोपनीय विषय को जानना चाहता है, परंतु आत्मतत्त्व उपयुक्त अधिकारी को ही बताना चाहिए, इसलिए क्यों न पहले इसकी परीक्षा कर ली जाए। ऐसा सोचकर यमराज ने आत्मतत्त्व की कठिनता को बताकर उसे टालना चाहा और कहा- 'नचिकेता! यह आत्मतत्त्व बहुत सूक्ष्म विषय है। इसे समझना आसान नहीं है। पहले देवताओं को भी इसके विषय में संदेह हुआ था, उनमें भी इसे लेकर बहुत विचार-विमर्श हुआ था, परंतु वे भी आत्मतत्त्व को नहीं जान पाए, इसलिए तुम इस वर के बदले कोई दूसरा वर मांग लो।'



नचिकेता आत्मतत्त्व की कठिनता की बात सुनकर तनिक भी नहीं घबराया, उसका उत्साह भी मंद नहीं पड़ा, वह और भी दृढ़ता के साथ बोला- 'हे मृत्युदेव! पूर्वकाल के देवता भी इस विषय पर वाद-विवाद कर इसे नहीं जान पाए और आप कहते हैं कि यह विषय आसान नहीं है, बड़ा सूक्ष्म है। दोनों बातों से यह सिद्ध है कि आत्मतत्त्व बड़े ही महत्त्व का विषय है और ऐसे महत्त्वपूर्ण विषय को समझने वाला आपके समान अनुभवी वक्ता मुझे खोजने पर भी नहीं मिल सकता। आप कहते हैं कि इसके बदले मैं कोई दूसरा वर मांग लूं, लेकिन देव, मेरे विचार से तो इसकी तुलना का कोई दूसरा वर है ही नहीं। इसलिए कृपा करके मुझे इसी का उपदेश दीजिए।'

विषय की कठिनता से नचिकेता नहीं घबराया, वह अपने निश्चय पर अडिग रहा। इस परीक्षा में भी वह सफल हो गया।

अब यमराज ने दूसरी परीक्षा के रूप में उसके सामने तरह-तरह के प्रलोभन रखने की बात सोची और कहा- 'नचिकेता! तुम बड़े भोले हो, क्या करोगे इस वर को लेकर? इसके बदले मैं तुम्हें अपार सुख की सामग्री दे देता हूं। सौ-सौ

वर्षों तक जीने वाले पुत्र-पौत्र आदि, बड़े परिवार को मांग लो। गौ आदि बहुत से पशु, हाथी, घोड़े, बेशुमार सोना, विशाल भूमंडल का महान् साम्राज्य, जो चाहे मांग लो, मैं तुम्हें दूंगा। इन सबको भोगने के लिए जितने वर्षों तक जीने की इच्छा हो, उतने वर्षों तक जीते रहो। यदि तुम अपार धन-संपत्ति, लंबे जीवन के लिए उपयोगी सुख-सामग्रियां अथवा ओर भी जितने भोग मनुष्य भोग सकता है, उन सबको मांग लो। तुम इस विशाल भूमि के सम्राट बन जाओ। मैं तुम्हें सारे भोगों को इच्छानुसार भोगने वाला बनाए देता हूं।'

यमराज अपनी चतुराई से जितना भी आत्मतत्त्व के महत्त्व को बढ़ा सकते थे बढ़ाते ही जा रहे थे। नचिकेता भी अपने निश्चय पर दृढ़ बना वही वर मांगता रहा। यमराज ने स्वर्ग के अनूठे भोगों का लालच देते हुए कहा- 'नचिकेता! जो-जो भोग मृत्युलोक में दुर्लभ हैं, उन सबको तुम अपनी इच्छानुसार मांग लो। ये रथों और तरह-तरह के संगीत से पूर्ण जो स्वर्ग की सुंदरियां हैं, ऐसी सुंदरियां मनुष्यों को कहीं नहीं मिल सकतीं। बड़े-बड़े ऋषि-मुनि इनके लिए ललचाते रहते हैं मैं तुम्हें ये सब बड़ी आसानी से दे रहा हूं। तुम इन्हें ले जाओ और अपनी सेवा कराओ, लेकिन नचिकेता, आत्मा के संबंध में प्रश्न मत पूछो।'

नचिकेता प्रतिभा वाला तथा वैराग्य की भावना से पूर्ण हृदय वाला था। वह जानता था कि इस लोक और परलोक के बड़े-से-बड़े भोग-सुख की आत्मज्ञान के सुख के किसी छोटे-से छोटे अंश के साथ भी तुलना नहीं की जा सकती, इसलिए उसने अपने निश्चत का बड़ी युक्ति से समर्थन करते हुए कहा- 'हे सबका अंत करने वाले यमराज! आपने जिन भोग करने वाली वस्तुओं की महिमा के पुल बांधे हैं, वे सभी शीघ्र नष्ट हो जाने वाली हैं, कल तक ये वस्तुएं रहेंगी भी या नहीं, इसमें भी संदेह है। इनसे मिलने वाला सुख वास्तव में सुख नहीं है, वह तो दुःख ही है। भोगी जाने वाली ये वस्तुएं कोई लाभ तो देती ही नहीं, बल्कि मनुष्य की इंद्रियों के तेज और धर्म को भी हर लेती हैं आपने जो दीर्घ जीवन देना चाहा है, वह भी अनंतकाल की तुलना में बहुत ही कम है। जब ब्रह्म आदि देवताओं का जीवन भी थोड़े समय का है, एक दिन उन्हें भी मरना पड़ता है, तब औरों की तो बात ही क्या है। इसलिए मैं यह सब नहीं चाहता। ये अपने हाथी-घोड़े, रथ और सुंदरियां और इनके नाच-गान आप अपने पास ही रखें।'

नचिकेता ने आगे कहा- 'हे यमराज! आप जानते ही हैं, धन से मनुष्य की कभी तृप्ति नहीं होती। आग में घी डालने से जैसे

आग जोरों से भड़कती है, उसी प्रकार धन तथा भोगों की प्राप्ति से भोग की इच्छा और भी प्रबल होती है। तृप्ति का वहां क्या काम?वहां तो दिन-रात अधूरेपन और अभाव की आग में ही जलना पड़ता है। मुझे अपने जीवन निर्वाह के लिए जितने धन की आवश्यकता होगी, उतना तो आपके दर्शन से ही मिल जाएगा। रही बात दीर्घ जीवन की, तो जब तक मृत्यु आपके हाथ में है, तब तक मुझे मरने का जरा भी भय नहीं है। यह सब जानकर मुझे दूसरा कोई वर मांगने वाली बात उचित नहीं है। मेरी तो यही प्रार्थना है कि आप मुझे आत्मतत्त्व के ज्ञान का ही वर दें। हे यमराज! आप ही बताइए, भला आप जैसे अजर-अमर महात्मा देवता-स्वरूप का दुर्लभ संग पाकर मृत्युलोक का ऐसा कौन बुद्धिमान मनुष्य होगा, जो स्त्रियों के सौंदर्य, क्रीड़ा और आमोद-प्रमोद में आसक्त होकर उनकी ओर देखेगा और इस लोक में लंबे समय तक जीते रहने में सुख मानेगा? हे महात्मन्! मुझे तो आप अपना अनुभव सिद्ध आत्मतत्त्व ही समझाएं। वह चाहे जितना ही गूढ़ हो, पर आपके इस शिष्य को तो उसके सिवाय और कुछ चाहिए ही नहीं।'

इस प्रकार परीक्षा के बाद जब यमराज ने समझ लिया कि नचिकेता पक्के इरादे वाला, परम वैराग्यवान और निर्भय है, इसलिए ब्रह्मविद्या का अधिकारी है। तब ब्रह्मविद्या का आरम्भ करने से पहले उसका महत्त्व बताते हुए वे बोले, 'नचिकेता! मनुष्य शरीर दूसरी योनियों की भांति केवल कर्मों का फल भोगने के लिए नहीं मिला है। इस शरीर को पाकर मनुष्य भविष्य में सुख देने वाले साधन की साधना भी कर सकता है। सुख के दो साधन हैं- श्रेय और प्रेय। सदा के लिए सब प्रकार के दुखों से भली-भांति छूटकर नित्यप्रति आनंदरूप परब्रह्म पुरुषोत्तम को पाने का उपाय ही 'श्रेय' कहलाता है। स्त्री, पुत्र, धन, मकान, सम्मान, यश आदि इस लोक का और स्वर्गलोक की जितनी भी भोग-सामग्रियां हैं, उनकी प्राप्ति का उपाय 'प्रेय' कहलाता है। सच्चा सुख चाहने वाले मनुष्य श्रेय की साधना करते हैं। श्रेय विद्यारूप साधन है और प्रेय अविद्यारूप। जिसकी भोगों में आसक्ति है, वह प्रेय (अविद्या) को अपनाता है, वह कल्याण- साधन में आगे नहीं बढ़ सकता और जो कल्याण के रास्ते पर चलना चाहता है, वह विद्यारूप श्रेय की साधना करता है। वह भोगों की ओर दृष्टि नहीं डालता। इस प्रकार के भोगों को दुःख रूप मानकर उनको पूरी तरह छोड़ देता है।'

यमराज ने कहा- 'हे नचिकेता! तुम निश्चय ही विद्या के अभिलाषी हो। तुम्हारी

परीक्षा करके मैंने अच्छी तरह देख लिया कि तुम बड़े बुद्धिमान, विवेकी एवं वैराग्यवान हो। जो लोग अपने को बहुत चतुर, विवेकी और तर्क देने वाले समझते हैं, वे भी चमक-दमक वाली संपत्ति के मोह-जाल में फंस जाया करते हैं, किंतु तुमने उसे भी स्वीकार नहीं किया। तुम सचमुच परमात्म-तत्त्व को जानने के अधिकारी हो।'

इसके पश्चात् यमराज ने नचिकेता को आत्म तथा परमात्म-तत्त्व समझाया। उसका सारांश इस प्रकार है'

'कर्मों के फलस्वरूप इस लोक तथा परलोक के भोग समूह की जो निधि मिलती है, वह चाहे कितनी ही महान् क्यों न हो, एक दिन उसका नाश निश्चित है, इसलिए वह अनित्य है। इसके विपरीत परमात्मा नित्य है। अनित्य से नित्य की प्राप्ति नहीं हो सकती, अतः सब प्रकार की कामना और आसक्ति को छोड़कर कर्त्तव्य बुद्धि से ही परमात्मा को जाना जा सकता है। परमात्मा नामरहित होते हुए भी अनेक नामों से पुकारा जाता है। इन नामों में सबसे श्रेष्ठ 'ओऽम्' है। ब्रह्म कहो चारे परब्रह्म कहो, सब 'ओऽम' रूप हैं।

आत्मतत्त्व को पहचानकर 'ओऽम्' के माध्यम से परमात्म-तत्त्व तक पहुंचा जा सकता है। आत्मतत्त्व अविनाशी है। न वह मरता है और न किसी को मारता है। यह आत्मतत्त्व ही परमात्म-तत्त्व को प्राप्त होता है। परमेश्वर न तो उसको मिलता है, जो शास्त्रों को पढ़-पढ़कर लच्छेदार भाषा में परमात्म-तत्त्व का भली-भांति वर्णन करते हैं, न उन तर्कशील बुद्धिवादियों को मिलता है, जो बुद्धि का घमंड करते हुए तर्क द्वारा विवेचन करके उसे समझने की चेष्टा करते हैं, न वह उनको ही मिलता है, जो परमात्मा के बारे में बहुत कुछ सुनते रहते हैं।

वह (परमात्मा) तो उसी को प्राप्त होता है, जिसको वह स्वयं स्वीकार कर लेता है और वह उसी को स्वीकार करता है, जो उसके बिना रह नहीं सकता और उसको पाने की उत्कट इच्छा रखता है। तथा जो उसकी कृपा पर निर्भर करता है।

स्मरण रहे, जो मनुष्य बुरे आचरणों से घृणा करके उनका त्याग नहीं कर देता, जिसका मन परमात्मा को छोड़कर दिन-रात सांसारिक भोगों में भटकता रहता है, परमात्मा पर विश्वास न होने के कारण जो सदा अशांत रहता है, जिसने मन, बुद्धि और इंद्रियों को वश में नहीं कर रखा है, वह व्यक्ति परमात्म-तत्त्व को प्राप्त नहीं कर सकता।

परमात्म-तत्त्व की प्राप्ति के लिए एकाग्रता, श्रद्धा और प्रीति की आवश्यकता होती है। परमात्मा लोक-परलोक अर्थात्

समस्त बह्मांड में व्याप्त है। वह अपनी अचिंत्य शक्ति से नाना रूपों में प्रकट होता है।

यह सारा जगत बाहर-भीतर उस पर परमात्मा से ही व्याप्त होने के कारण उसी का स्वरूप है। जगत में परमात्मा से भिन्न कुछ भी नहीं है। जो व्यक्ति भिन्नता की झलक देखता है, वही बार-बार जन्मता-मरता रहता है।'

यमराज के मुख से ऐसी सारगर्भित बातें सुनकर नचिकेता की जिज्ञासा शांत हो गई। आत्मतत्त्व का रहस्य उसके आगे प्रकट हो गया। हृदय की गांठ खुल गई, संशय दूर हो गया। उसे वह सब कुछ मिल गया जिसके लिए तड़प रहा था। उसने समझ लिया कि आत्मा न तो कभी जन्म लेती है और न कभी मरती है। वह सनातन है, नित्य है, मृत्यु ने नचिकेता को ब्रह्मयुक्त बना दिया, मलविहीन कर दिया।

प्रस्तुति : साध्वी वसुमति

मंत्र-महत्त्व

नाद कैसे पहुंचता है ब्रह्म तक

○ साध्वी मंजुश्री

'ओम्' का नाद कीजिए या अर्हम् नाद। नाद ब्रह्म-यात्रा है साधक की। ओम् नाद का रणकार, गुंजन ध्वनि-तरंग के राजमार्ग से ब्रह्म में पहुंचता है। ब्रह्म मस्तिष्क को कहा गया है। ब्रह्ममाण्ड का आकार और मस्तिष्क के आकार-साम्य के कारण सहस्रार युक्त मस्तिष्क को भारत के मनीषियों ने ब्रह्म कहा है।

साधक द्वारा उच्च स्वर से रणकार से बोला गया ओम्-गुंजन अर्हम्-गुंजन ब्रह्म-ब्रह्माण्ड से पहुंचता है। यह ध्वनि-गुंजन पहले ब्रह्म से टकराता है फिर प्रतिध्वनित होता है। और फिर प्रतिध्वनि, ब्रह्माण्ड में ध्वनि-तरंगों के माध्यम से व्याप्त होता चला जाता है। ध्वनि की गति, विचारों की गति, प्रकाश गति- इन तीनों का अन्यत्र विश्लेषण प्रस्तुत किया जा चुका है। अतः यहां हम प्रणव ध्वनि व ओम्कार के अन्य पक्षों पर विचार करेंगे।

◆◆

राजा जो कंचे खेलता था

<u>गतांक से आगे-</u>

आधी रात का समय था। अचानक प्रधानमंत्री को जगाया गया और सूचित किया गया कि मवाना की बड़ी सेना ने उस छोटे से राज्य को घेर लिया है।

मवाना! प्रधानमंत्री ने अपने अंदर एक खोखलापन महसूस किया। वह जानता था कि उनका देश अपने शक्तिशाली पड़ोसी देश के सामने टिक नहीं पायेगा। कुछ ही देर में हार निश्चित है।

प्रधानमंत्री को सबसे पहला विचार आया, 'इसे राज ही राज ही रहने दिया जाए। कोई दहशत नहीं होनी चाहिए... नहीं तो हमारे लोगों के जीवन और उनकी संपत्ति की भारी क्षति होगी।' और वह अपने पलंग के पास पड़ी कुर्सी पर बैठ गया। लगातार सोचता रहा कि आखिर किया क्या जाये। कुछ क्षणों के बाद उसने निर्णय लिया कि रानी को इसकी सूचना देनी चाहिए। यह उसका कर्तव्य था कि वह ऐसा करे। उसने रानी को संदेश देना शुरू कर दिया... लगातार संपर्क बनाए रखा और जो घटनाएं घट रही थीं, उनका विस्तार से विवरण देता रहा। 'किसी भी कीमत पर हमें इस खतरे को रोकना होगा जो हमारे सामने आ खड़ा हुआ है।' उसने रानी से कहा- 'हमें खून-खराबे ओर विनाश को रोकना होगा।' रानी उसके साथ सहमत थी। 'हमें समर्पण करना होगा,' प्रधानमंत्री आगे बोला, 'हमें बिना शर्त हार माननी ही होगी।'

अतः अधिकारियों का एक छोटा-सा दल आक्रमणकारी सेना के प्रधान सेनापति के पास बिना शर्त हार मानने का संदेश लेकर गया।

अचानक स्थिति पूरी तरह से बदल गई। घुड़सवारों ने घोड़ों को नियंत्रित कर लिया। महावत इधर-उधर देखने लगे और समय नहीं पाए कि आगे क्या किया जाए। पैदल सैनिक एक जगह खड़े-खड़े बेचैन होने लगे।

कार्रवाई रोक देने के निर्देश दिये जा चुके थे। तंबू तान दिए गए थे और कूच का निर्देश देने की बजाय अधिकारी उनके अंदर जाकर सलाह-मशविरा करने लगे।

जब वे बाहर आए तो उन्होंने आक्रमण की कोई बात नहीं की। सैनिक नहीं जानते थे कि एक बड़ा निर्णय लिया जा चुका है। मवाना के प्रधान सेनापति को छोटे राज्य में भेजा जाना था। उसे छोटे राज्य को अपने कब्जे में लेना था, महल में प्रवेश करना था और राजा सहित सभी प्रमुख व्यक्तियों को बंदी बनाना था।

सैनिकों ने बेचैनी में इधर से उधर घूमते हुए इंतजार किया और जब उन्होंने बिना शर्त हार की बात सुनी तो उन्हें लगा कि वे बेवकूफ बन गए हैं।

खैर, प्रधान सेनापति अपने घोड़े पर चढ़ा। लगा कि वह जानवर भी अपने सवार के महत्व को महसूस कर रहा था। वह एक अनुशासित सैनिक की तरह अपने सवार के साथ नगर द्वार की तरफ सरपट दौड़ने लगा और उसे सीधा महल में ले गया।

प्रधान सेनापति महल में घोड़े से उतरा। उसने अपनी वर्दी ठीक की और अपने घुड़सवारी वाले जूतों की तरफ देखा। तब अपने आप से संतुष्ट होकर ऊपर देखा। वह हैरान रह गया। उसके स्वागत को वहां कोई मौजूद नहीं था। वह सीढ़ियां चढ़कर ऊपर गया। बरामदे में कमरों के सामने से निकलते हुए उसे यह देखकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि वहां भी उसका स्वागत करने को कोई नहीं था।

अचानक उसे आवाजें सुनाई दीं, 'बढ़िया निशाना! अब मुझे देखो। अरे, मेरा कंचा कहां गया?'

'बच्चे?' प्रधान सेनापति ने आश्चर्य से कहा।

अगले ही क्षण वह केंद्रीय दरबार में था जहां बहुत ही आश्चर्य जनक दृश्य उसका स्वागत कर रहा था।

महान व्यक्तियों और दरबारियों के बीच राजगद्दी पर मुकुट लगाकर बैठे राजा की बजाए उसने वहां दो लड़कों को फर्श पर घुटने टेक कर कंचे खेलते पाया। वह उसी जगह जैसे जड़ हो गया। लड़के अपने खेल में इतने खोये हुए थे कि उन्होंने उसे देखा ही नहीं। पहले तो वह कुछ क्षण खड़ा रहा, फिर कुछ सोचकर चतुराई से एक दो बार खांसा। तब कहीं जाकर उनमें से एक बच्चे ने सिर उठाकर उसे देखा। दोनों की आंखें मिलीं।

''तुम कौन हो?'' छोटे बच्चे ने पूछा जबकि एक कंचा अब भी उसकी उंगलियों में था। अपने आश्चर्य के बावजूद उस आदमी ने जवाब दिया।

''मैं मवाना के राजा का प्रधान सेनापति हूं।'' उसने आगे कहा, ''मैं महल पर कब्जा करने के लिए आया हूँ''

''महल पर कब्जा?'' लड़का चिल्लाया। ''किसलिए?''

''हम लोगों ने यह राज्य जीत लिया है, ''प्रधान सेनापति ने कहा। ''मुझे आदेश दिया गया है कि मैं इस महल पर कब्जा करूं और राजा को गिरफ्तार कर लूं।''

''राजा तो मैं ही हूं।'' लड़का हंसा। ''लेकिन अभी तो तुम देख ही रहे हो कि मैं व्यस्त हूं। मैं कंचे खेल रहा हूं। तुम अभी मुझे परेशान नहीं कर सकते। अगर तुम चाहो तो खेल के खत्म होने के बाद मुझे गिरफ्तार कर सकते हो।''

वह इतनी निर्भीकता, सरलता और भोलेपन से बोला कि सेनापति सकपका गया। उसकी आवाज, आंखों तथा व्यवहार में कुछ ऐसा था जो उसे छू गया और वह बुदबुदाया, ''हां... ऐसा ही होगा।''

लड़के फिर से खेलने लगे और वह बराबर उन्हें देखता रहा।

उसे लगा कि उसे मजा आने लगा है। तब तक एक बार फिर नन्हा राजा बोला, ''तुम वहां क्यों खड़े हो?हम लोगों के साथ आ जाओ। तुम्हें मजा आएगा।''

प्रधान सेनापति को दूसरी बार कहने की जरूरत नहीं पड़ी। अगले ही पल वह घुटनों के बल था। उसने अपने हाथ आगे बढ़ाए। दोनों लड़कों ने उदारता से उसे कुछ कंचे दे दिए। इस तरह उसने भी खेलना शुरू कर दिया- बीच-बीच में बेईमानी, चीखों और जोश के साथ वह हर निशाने को बहुत उत्सुकता से देख रहा था। वह अपनी बारी का इंतजार करता और हर बार पहले से अच्छा खेलने की कोशिश करता। वह अपना उद्देश्य भूल गया। वह अपने आपको भूल गया, अपने महत्व को भूल गया ओर सेनापति के पद को दर्शाती अपनी वर्दी की गरिमा को भूल गया। वह अपने मालिक, मवाना के राजा को भी भूल गया जो उसका इंतजार कर रहा था।

इसी बीच मवाना का राजा बैचेनी में कभी खीझता और कभी क्रोधित हो उठता। उसका प्रधन सेनापति युद्ध बंदियों के साथ वापस क्यों नहीं आया?

अंत में, उसने स्वयं खोजबीन करने का निश्चय किया। अपनी राजसी चमक-दमक के साथ वह महल की ओर चल पड़ा। उसकी घुडसवारी की चुस्त पोशाक और कोट बढ़िया सिल्क के बने हुए थे, जिन पर एक भी सिलवट नहीं थी। उसकी छाती पर लगे तमगे इस तरह चमक रहे थे मानो वे सुबह के समय आकाश में चढ़ते सूर्य को भी परास्त कर देंगे। ओर जब वह छोटे राजा के महल में आया तो घोड़े से उतर गया। थोड़ी दूरी पर चल रहे उसके नौकर से आगे बढ़कर घोड़े की लगाम थाम ली। मवाना के राजा ने महल में पूरे विश्वास के साथ प्रवेश किया, एक ऐसा विश्वास जो कई पीढ़ियों के राजपद से ही आ सकता है।

उसने बच्चों की आवाजें सुनीं... और तब एक ऐसी आवाज सुनी जिसे वह पहचानता था। यह उसके प्रधान सेनापति की आवाज थी। वह जहां खड़ा था, वहीं खड़ा रहा और ध्यान से सुनने लगा। उसने महसूस किया कि यह निश्चय ही उसके प्रधान सेनापति की आवाज है... दो आवाजें और थीं... यानी दो बच्चे।

''बढ़िया निशाना!''
''बहुत बढ़िया था।''
''मेरी बारी।''
''तुमने बेईमानी की।''
''नहीं, मैंने नहीं की।''
''मुझे एक बारी और दो।''
''हरा और काला कंचा मेरा है।''

-क्रमशः

चुटकुले

1. हवलदार- इंस्पेक्टर साहब, कल कैदियों ने जेल में रामलीला का आयोजन किया था।
इंस्पेक्टर- यह तो बहुत अच्छी बात है।
हवलदार- मगर साहब, जो कैदी हनुमान जी का अभिनय कर रहा था, वह अभी तक गायब है।
इंस्पेक्टर- तुमने उसे बाहर क्यों जाने दिया?
हवलदार- साहब, वह कह रहा था कि लक्ष्मण जी गंभीर रूप से मूर्छित अवस्था में है, इसलिए संजीवनी बूटी लेकर आता हूं।

2. लक्की (सोनू से) तुम्हें पता है, तुम्हारे पिताजी मुझे भगवान समझते हैं।
सोनू- तुम्हें कैसे पता चला?
लक्की- सुबह जब मैं तुम्हारे घर गया तो वे बोले- ''हे भगवान! तू फिर आ गया''

3. अध्यापक- शशांक बताओ सम्राट अशोक ने सड़क के किनारे वृक्ष क्यों लगवाएं?
शशांक- सर, अगर सम्राट अशोक पेड़ों को बीच में लगवाते तो ट्राफिक जाम हो जाता।

4. एक चींटी (दूसरी चींटी से) सामने से हाथी आ रहा है हाथ हल्के कर लें क्या?
दूसरी चींटी- रहने दे! लोग कहेंगे अकेले देखा तो मारा।

-प्रस्तुति : दिव्या

शताब्दी की सबसे बड़ी उपलब्धि

लगभग सौ वर्ष पहले 1915 में अलबर्ट आइंस्टाइन ने साधारण सापेक्षतावाद का सिद्धांत (Theory of General Relativily) प्रस्तुत किया था। इस सिद्धांत के अनेक पूर्वानुमानों में से अनुमान एक काल-अंतराल (Space-time) को भी विकृत (मोड़) कर सकने वाली गुरुत्वाकर्षण तरंगों की उपस्थिति भी थी। गुरुत्वाकर्षण तरंगों की उपस्थिति को प्रमाणित करने में एक सदी लग गई और 11 फरवरी 2016 को लीगो आब्जर्वेटरी के शोधकर्ताओं ने कहा है कि उन्होंने दो श्याम विवरों (Black Holes) की टक्कर से निकलने वाली गरुत्वाकर्षण तरंगों का पता लगाया है। लियो (LIGO/Laser Interferometer Gravitational-Wave Observatory) भौतिकी का एक विशाल प्रयोग है जिसका उद्देश्य गुरुत्वीय तरंगों का सीधे पता लगाना है। यह एमआईटी तथा बहुत से अन्य संस्थानों की सम्मिलित परियोजना है। यह अमेरिका के नेशनल साइंस फाउंडेशन द्वारा प्रायोजित है।

मैक्स प्लैंक इंस्टीट्यूट फार ग्रेविटेशनल फिजिक्स और लेबनीज यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर कार्स्टन डान्जमैन ने इस शोध को डीएनए के ढांचे की समझ

विकसित करने और हिग्स पार्टिकल की खोज जितना ही महत्वपूर्ण मानते हैं। वह कहते हैं कि इस खोज में नोबेल पुरस्कार छिपा है। इस खोज के महत्त्व का अनुमान इस बात से लगाया जा सकता है कि इन्हें शताब्दी की सबसे बड़ी खोज माना जा रहा है। दशकों से वैज्ञानिक इस बात का पता लगाने की कोशिश कर रहे थे कि क्या

गुरुत्वाकर्षण तरंगें वाकई दिखती हैं। इसकी खोज करने के लिए यूरोपियन स्पेस एजैंसी ने 'लीज पाथफाइंडर' नाम का अंतरिक्ष यान भी अंतरिक्ष में भेजा था। आज से करीब सवा अरब साल पहले ब्रह्मांड में 2 श्याम विवरों (ब्लैक होल) में टक्कर हुई थी और यह टक्कर इतनी भयंकर थी कि अंतरिक्ष में उनके आसपास मौजूद जगह (अंतरिक्ष) और समय दोनों विकृत हो गए। आइंस्टाइन ने 100 साल पहले कहा था कि इस टक्कर के बाद अंतरिक्ष में हुआ बदलाव सिर्फ टकराव वाली जगह पर सीमित नहीं रहेगा। उन्होंने कहा था कि इस टकराव के बाद अंतरिक्ष में गुरुत्वाकर्षण तरंगें उत्पन्न हुई और ये तरंगें किसी तालाब में पैदा हुई तरंगों की तरह आगे बढ़ती हैं। अब विश्व भर के वैज्ञानिकों को आइंस्टाइन की सापेक्षता के सिद्धांत (थिअरी ऑफ रिलेटिविटी) के प्रमाण मिल गए हैं। इसे अंतरिक्ष विज्ञान के क्षेत्र में बहुत बड़ी सफलता माना जा रहा है। गुरुत्वाकर्षण तरंगों की खोज से खगोल विज्ञान और भौतिक विज्ञान में खोज के नए दरवाजे खुलेंगे।

ध्यान रहे कि इसके पहले युग्म श्याम विवरों (Binary Black Holes) की उपस्थिति के प्रमाण थे लेकिन इस खोज से उनकी उपस्थिति पुख्ता रूप से प्रमाणित हो गई है ओर वह भी प्रमाणित हो गया है कि अंततः वे टकराकर एक-दूसरे में विलीन हो जाते हैं।

इन दोनों श्याम विवरों का विलय से पहले द्रव्यमान 36 तथा 29 सौर द्रव्यमान के बराबर था। उनके विलय के पश्चात बने श्याम विवर का द्रव्यमान 62 सौर द्रव्यमान है। आप ध्यान दें तो पता चलेगा कि नये श्याम विवर का द्रव्यमान दोनों श्याम विवर के द्रव्यमान से कम है और 3 सौर द्रव्यमान के तुल्य द्रव्यमान कम है। यह द्रव्यमान गायब नहीं हुआ है। यह द्रव्यमान ऊर्जा के रूप में परिवर्तित हो गया है और इसी ऊर्जा से गुरुत्वाकर्षण तरंगें उत्पन्न हुई हैं। इस ऊर्जा की मात्रा अत्याधिक अधिक है। इतनी अधिक की सूर्य को इतनी ऊर्जा उत्सर्जित करने में 150 खरब वर्ष लगेंगे।

गुरुत्वाकर्षण तरंगे क्या है- आइंस्टाइन के साधारण सापेक्षतावाद सिद्धांत के अनुसार अंतरिक्ष और समय दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। दोनों एक-दूसरे से गुंथे हुए हैं। जिन्हें हम एक साथ (Spacetime) कहते हैं। इसे समझने के लिये कई उदाहरण हैं लेकिन सबसे सरल एक चादर है जिसके चार आयाम हैं जो कि अंतरिक्ष के तीन आयाम (लंबाई, चौड़ाई और गहराई) तथा चौथा आयाम के रूप में समय है। ध्यान दें कि यह

केवल समझने के लिये हैं वास्तविकता इससे थोड़ी भिन्न होती है। हर सामान्यतः गुरुत्वाकर्षण बल को एक आकर्षित करने वाला या खिंचने वाला बल मानते हैं। लेकिन आईस्टाइन के अनुसार गुरुत्वाकर्षण काल-अंतराल को मोड़ देता है। उसे विकृत कर देता है और इस प्रभाव को हम एक आकर्षण बल के रूप में देखते हैं। एक अत्यधिक द्रव्यमान वाला पिंडकाल-अंतराल को इस तरह से मोड़ देता है कि इस मुड़े हुये काल-अंतराल से गुजरते हुये अन्य पिंड की गति त्वरित हो जाती है। जैसे किसी तनी हुई चादर के मध्य एक भारी गेंद रख देने पर वह चादर में एक झोल उत्पन्न कर देती है। उसके पश्चात उसी चादर पर कुछ कंचे डालने पर वे इस झोल की वजह से गति प्राप्त करते हैं।

साधारण सापेक्षतावाद के सिद्धांत के गणित के अनुसार यदि किसी भारी पिंड की गति में त्वरण आता है, तो वह अंतरिक्ष में हिचकोले, लहरे उत्पन्न करेगा जो उस पिंड से दूर गति करेंगी। ये लहर काल-अंतराल में उत्पन्न तरंग होती है। इन तरंगों की गति के साथ काल-अंतराल (Spacetime) में संकुचन और विस्तार उत्पन्न होता है। इस घटना को समझने के लिये आप किसी शांत जल में पत्थर डालने से जल की शांत सतह को मोड़ रही लहरों के जैसे मान सकते हैं।

गुरुत्वाकर्षण तरंगों को उत्पन्न करने के कई तरीके हैं। जितना अधिक भारी और घना पिंड होगा वह उतनी अधिक ऊर्जावान तरंग उत्पन्न करेगा। पृथ्वी सूर्य के गुरुत्वाकर्षण से त्वरित होकर एक वर्ष में सूर्य की परिक्रमा करती है लेकिन यह गति बहुत धीमी है तथा पृथ्वी का द्रव्यमान इतना कम है कि इससे उत्पन्न गुरुत्वाकर्षण तरंग को पकड़ पाना लगभग असंभव ही है लेकिन यदि आपके पास दो अत्यधिक द्रव्यमान वाले पिंड हैं। उदाहरण के लिये न्युट्रान तारे जो कि महाकाय तारों के अत्यधिक घनत्व वाले अवशेष केंद्रक होते हैं। अपनी गति से ऐसी गुरुत्वाकर्षण तरंग उत्पन्न कर सकते हैं जिन्हें हम पकड सकें।

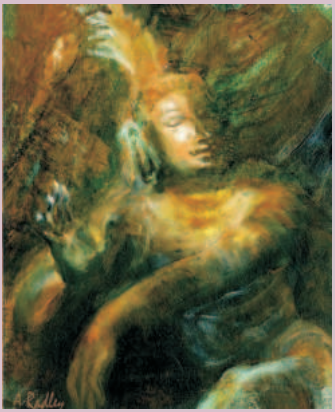
गुरुत्वाकर्षण तरंगों की खोज के लिए भारतीय वैज्ञानिकों ने आंकड़ों के विश्लेषण (डेटा अनैलिसिस) समेत काफी अहम भूमिकाएं निभाई हैं। इंस्टीट्यूट ऑफ प्लाज्मा रिसर्च, गांधीनगर, इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फार एस्ट्रानामी एण्ड एस्ट्रोफिजिक्स, पुणे और राजारमन सेंटर फार एडवांस्ड टैक्नालाजी, इंदौर सहित कई संस्थान इससे जुड़े थे। गुरुत्वीय तरंगों की खोज का ऐलान आईयूसीएए पूणे और वाशिंगटन डीसी अमेरिका में वैज्ञानिकों ने किया। भारत उन देशों में से भी एक है जहां गुरुत्वाकर्षण प्रयोगशाला स्थापित की जा रही है।

-प्रस्तुति : विनोद कुमार

पृथ्वी पर शिव के प्रतिनिधि हैं पेड़-पौधे

❍ अरुण कुमार पाण्डेय

वनस्पति उपासना यानि पेड़-पौधों की पूजा हमारी संस्कृति का मुख्य अंग है। यह पद्घति अकारण नहीं शुरू हुई है। पेड़ों से हमें आक्सीजन, भोजन और जल तीनों मिलता है और इन्हीं से हमारा जीवन चलता है। ऐतरेय और कौषितकि ब्राह्मण ग्रंथ में प्राणो वै वनस्पति। (ऐतरेय 2.4, कौषितकि 12.7) कहा गया है। जहां वनस्पतियों से हमारे जीवन को संचालित करने वाले तत्व मिलते हैं, वहीं वनस्पतियां ऐसे तत्वों को भी समाप्त करती हैं, जो हमारे जीवन को नुकसान पहुंचाते हैं। इसीलिये वनस्पतियों को पृथ्वी पर शिव की प्रतिनिधि माना जाता हैं, जोकि कार्बन डाइ आक्साइड का हलाहल पीकर हमें जीवन अमृत आक्सीजन देती हैं। शुक्लयजुर्वेद का एक उदाहरण है- नमो वृक्षेभ्यो हरिकेशेभ्यः। क्षेत्राणां पतये नमः। वनानां पतये नमः। वृक्षाणां पतये नमः। ओषधीनां पतये नमः। कक्षाणां पतये नमः। (यजुर्वेद 16.17.18)। इसमें शिव को वृक्ष, वन, ओषधियों इत्यादि का स्वामी का कहा गया है। देवताओं को उनके गुणानुरूप जीवों और पदार्थों का स्वामी नियुक्त किया गया है। यदि शिव वनस्पतियों के स्वामी कहे गये हैं तो इसका मतलब यह हुआ कि वनस्पतियों का गुण भी शिव जैसा होना चाहिये। शिव का शिवत्व बहुत व्यापक है। शिव का मलतब होता है सुंदर और



वनस्पतियां भी पृथ्वी का श्रृंगार करती हैं। सुंदरता बढ़ाती हैं। इस तरह से वनस्पतियों का व्यवहार उनको शिव का प्रतिनिधि साबित कर देता है। वहीं दूसरी ओर शिव विश्वपूज्य व सर्वपूज्य इसलिये हुये क्योंकि उन्होने विष पीकर संसार की रक्षा की और अमृत अन्य के लिये छोड़ दिया। विष पीकर अमृत छोड़ देना भी शिवत्व है। हमारे पर्यावरण में वनस्पतियों की भूमिका शिव सरीखी है। वनस्पतियां भी कार्बन डाइ आक्साइड जैसे विष को ग्रहण कर हमारे लिये आक्सीजन जैसा अमृत छोड़ देती हैं। यह बताने की आवश्कता नहीं है कि आक्सीजन के बिना जीवन की परिकल्पना नहीं की जा सकती। एक बात और समझने की है, ओषधियां भी पेड़-पौधों से ही मिलती हैं। ओषधियों के

बारे में हमारे ग्रंथों में कहा गया है कि इनका जन्म देव के रौद्र रूप से हुआ है, इसलिये ओषधियां दोषों और विकारों को समाप्त करने में सक्षम है। यह भी शिव का ही गुण हैं। सरल सी बात है कि वही शिव का जो स्वभाव है, वनस्पतियां का भाव है। ऐसे विचार कीजिये कि हमारे आस पास कितने ही शिव हैं। वेदों में पर्वत, जल, वायु, वर्षा और अग्नि को पर्यावरण का शोधक कहा है और इन सभी पर्यावरण शोधकों का मूल तो वनस्पतियां ही हैं। वनस्पतियों के कम होने से सबसे पहला प्रभाव आक्सीजन के स्तर पर पड़ता है। वेदों में दो प्रकार के वायु की चर्चा है प्राणवायु और अपान वायु। प्राणवायु से जीवन का संचार होता है और अपानवायु से शारीरिक दोषों का निवारण होता है। उदाहरण देखें- आ वात वाहि भेषजं वि वात वाहि यद् रपः। त्वं हि विश्व भेषज देवानां दूत ईयसे। (अथर्ववेद 4.13.3)। वायु को विश्वभेषज कहा गया है। यानि की वर्ल्ड डाक्टर। अथर्ववेद में वायु और सूर्य को रक्षक के रूप में वंदना की गई है। उदाहरण देखें-युवं वायो सविता च भुवनानि रक्षयः। (अथर्ववेद 4,24,3)। अथर्ववेद शुद्घ वायु को औषधि मानता है। ताजी हवा शरीर में प्रवेश करते ही हम तरोताजा हो जाते हैं। बहुत से रोग बहुत से कष्ट ऐसे ही कट जाते हैं। लेकिन जब हमने पेड़-पौधों के महत्व को नकार दिया और हमें संकट से बचाने वाली वनस्पतियों के लिये हम संकट बने तो पर्यावरण का तंत्र खराब हो गया। हम आज जहर पीने को मजबूर हैं। वेदों में प्रदूषण के कारकों को क्रव्याद यानि जीव को सुखाकर निर्जीव करने वाला कहा गया है। उदाहरण देखें- ये पर्वताः सोमपृष्ठाः आपः। वातः पर्जन्य आदग्निनस्ते क्रव्यादमशीशमन। (अथर्ववेद 3.21.10)। तो वहीं यह भी कहा गया है कि यह वनस्पतियों के अभाव में पनपते हैं। जहां आज हम उत्सर्जन कम करने पर जोर दे रहे हैं तो वहीं वेदों ने शोधन बढ़ाने पर जोर दिया है। अथर्ववेद में तमाम ऐसे वनस्पतियों की सूची मिलती है जोकि पर्यावरण के शोधन के रूप में काम करते हैं। इसमें अश्वत्थ (पीपल), कुष्ठ (कठ), भद्र और चीपत्र (देवदार और चीड़), प्लक्ष (पिलखन और पाकड़), न्यग्रौध (बड़), खदिर (खैर), उदुम्बर (गूलर), अपामार्ग (चिरचिरा), और गुग्गुल (गूगल) हैं। अथर्ववेद में कहा गया है कि इन वृक्षों से वायु शुद्घ होती है और पर्यावरण का संतुलन सही बना रहता है। हमारे प्राचीन साहित्य में वृक्षारोपण को बल दिया गया है। अब तक हमने कई प्रथायें सुनी हैं कि पुत्र होने पर वहां एक वृक्ष रोपा जाता है। जबकि हम नहीं जानते कि मत्स्य पुराण में दशपुत्रसमोद्रुमः कहकर वृक्षों का महत्व बताया गया है। दशपुत्रसमोद्रुमः का मतलब है, एक वृक्ष दश पुत्रों के समान है। ऐसा उदाहरण विश्व के अन्य साहित्यकोश से या संस्कृति से नहीं मिल सकता।

गुणकारी है सब्जियों के रस का सेवन

रस पीने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। रस ताजा निकालकर उसी समय पीना चाहिए। निकालकर रखा हुआ रस न पिएं।

ताजे फलों और सब्जियों का रस शरीर में रक्त की शुद्धि और शरीर को ऊर्जा देने में सहायक होते हैं। जब भी रस पिएं, ध्यान दें कि सब्जियां और फल ताजे होने चाहिए। रस के आवश्यक पदार्थ रक्त द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों में शीघ्रता से पहुंच जाते हैं और शरीर को स्वस्थ रखते हैं। हर सब्जी व फल का रस शरीर को अलग ढंग से लाभ पहुंचाता है।

गाजर का रस

गाजर के रस में विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में मिलता है। उसके अतिरिक्त इसमें फोलिक एसिड विटामिन बी व आयरन मिलता है। गाजर का रस स्वाद में भी अच्छा होता है। सर्दियों में इसका सेवन नियमित करना चाहिए।

पालक का रस

पालक का रस आंतों की सफाई के लिए बहुत अच्छा होता है। पालक के रस में विटामिन 'ई' की मात्रा प्रचुर होती है। इसे गाजर के रस के साथ मिलाकर भी पिया जा सकता है। कब्ज की शिकायत होने पर ताजा पालक का रस लाभ पहुंचाता है। गर्भवती, स्तनपान करने वाली स्त्रियों के लिए पालक का रस बहुत गुणकारी होता है। पथरी के रोगियों को इसका सेवन बिना डॉक्टर के परामर्श के नहीं करना चाहिए।

शलजम का रस

शलजम फल और पत्तियां दोनों ही स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। शलजम में विटामिन 'सी' और कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है। कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा होने के कारण शलजम दांतों और हड्डियों के लिए लाभप्रद होता है। शलजम का स्वाद हल्का सा खारा होने के कारण नींबू के रस के साथ मिलाकर लेना चाहिए। शलजम का रस नियमित लेने से खांसी में भी आराम मिलता है।

टमाटर का रस

टमाटर में विटामिन 'डी', 'ई', कैल्शियम, पोटेशियम और खनिज आदि काफी मात्रा में होते हैं। टमाटर का रस शरीर की पाचन क्रिया और रक्त संबंधी समस्याओं को दूर करता है। अधिक खट्टे टमाटर का रस अकेले न लें। उसमें मौसमानुसार गाजर व पालक मिला कर लेना चाहिए। गाजर वा पालक का रस मिलाकर पीने से खून की कमी भी दूर होती है। बच्चों के विकास के लिए टमाटर का लाभप्रद होता है। गुर्दे में पथरी वाले रोगियों को टमाटर का रस

डॉक्टरी सलाह के अनुसार लेना चाहिए।

खीरे-ककड़ी का रस

खीरे-ककड़ी का रस गुर्दे व मूत्राशय की बीमारियों के लिए गुणकारी होता है। खीरे, ककड़ी के रस के सेवन से पेशाब अधिक बनता है। खीरा-ककड़ी त्वचा के लिए उत्तम माने जाते हैं। इसका सेवन कच्चा खाकर भी किया जा सकता है और रस पीकर भी।

बंदगोभी का रस

बंदगोभी का रस वजन कम करने में सहायक होता है। रक्त को शुद्ध करने और मांसपेशियों के निर्माण में भी बंद गोभी का रस सहायक होता है। इसमें विटामिन 'सी' काफी मात्रा में होता है। इसका रस मसूड़ों की बीमारी में भी लाभ पहुंचाता है। रस पीने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। रस ताजा निकाल कर उसी समय पीना चाहिए। निकाल कर रखा हुआ रस न पिएं। रस निकालने से पहले बर्तन को अच्छी तरह साफ कर लें। रस निकालने वाली सब्जियों को अच्छी तरह धो-पोंछ लें। ध्यान रखें सब्जियां ताजी व साफ-सुथरी हों। गली-सड़ी सब्जियों का रस लाभ के स्थान पर नुक्सान पहुंचाता है।

प्रस्तुति : योगी अरूण तिवारी

गजल

-डॉ. विनीता गुप्ता

बन नहीं पाता अगर वो झुनझुना
ताजपोशी को कहां जाता चुना।

सबके सब पथरा गए इस तर्ज पर
खुद को करते जा रहे हैं अनसुना।

बर्फ की बस्ती में है तू याद रख
मिल नहीं सकता, यहां कुछ गुनगुना।

बन गया हर बार बिस्तर गुदगुदा
रुई-सा जब-जब गया है धुना।

फंदा-फंदा था सफर इस शाल का
क्यों उधेडा जो न था तुमने बुना

मासिक राशि भविष्यफल- मई 2016

❍ डॉ. एन. पी. मित्तल, पलवल

मेषः- मेष राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध में कुछ अच्छे फल देगा। परिवार में सामन्जस्य बनाकर रखना होगा। शत्रु सिर उठायेंगे तथा आपको उलझाए रखेंगें, हालांकि बिगाड़ नहीं पाएंगे, व्यर्थ के प्रंसगों से दूर रहें।

वृषः- वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर शुभ फलदायक ही कहा जायगा। कार्य क्षेत्र का विस्तार भी सम्भव है। विरोधी भी आपकी सफलता की प्रशंसा करेंगे। कुछ जातकों का रूका हुआ पैसा वापिस मिल सकता है। मेहमानों की खातिरदारी का अवसर मिलेगा। कुछ जातक तीर्थ यात्रा का लाभ उठायेंगे।

मिथुनः- मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह उत्तरार्ध की अपेक्षा पूर्वार्ध में अच्छा है। पर विरोधियों की चालों को समझे। परिवार में सामन्जस्य बन पायेगा, तथा संतान की ओर से चली आ रही चिन्ता का भी कोई निराकरण निकल आयेगा। वाणी पर नियन्त्रण रखना अमीष्ट होगा। इस माह व्यय की अधिकता मानसिक चिन्ता का कारण बन सकती है।

कर्कः- कर्क राशि के जातको के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से उत्तरार्ध की अपेक्षा पूर्वार्ध में अच्छा है। आपका धैर्य और उत्साह ही आपके काम आयेगा। छोटी-बड़ी यात्राएं होगी जिनसे लाभ की सम्भावना है। परिवारजन और आपके मित्र मददगार सिद्ध हो सकते है।

सिंहः- सिंह राशि के जातको के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से पूर्वार्ध में शुभ फल दायक नहीं प्रतीत हो रहा। व्यय के भार से मानसिक चिन्ता हो सकती है। अपनी यात्राओं को सीमित रखें, वाहन आदि से चोट का भय है। परिवार में सामन्जस्य बिठा कर चलना होगा। माह के उत्तरार्ध में हालात में कुछ सुधार आयेगा तथा परिश्रम और उत्साह के बल पर आर्थिक स्थिति में बेहतरी होगी।

कन्याः- कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक है। अनुकुल समय का भरपूर लाभ उठाएं। किसी बड़े व्यक्ति की जान-पहचान आपके काम आयेगी। शत्रु सिर उठायेंगे पर आपका कुछ नहीं बिगाड़ पायेंगे। भूमि भवन के लाभ की भी सम्भावना है। किसी पुराने चले आ रहे केस का फैसला आपके हक में हो सकता है।

तुलाः- तुला राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध में काफी अच्छा तथा उत्तरार्ध में सामान्य से कुछ कम रहने वाला है। पूर्वार्ध में किसी वरिष्ठ व्यक्ति के मिलने की खुशी होगी। अपने कार्य क्षेत्र में वर्चस्व कायम रखने में कामयाब होंगे। कुछ जातकों का पुराना दिया हुआ उधार मिल जायेगा। उत्तरार्ध में अपने ही बेगानों का सा व्यवहार कर सकते हैं। हाथा-पाई तक की नौबत आ कसती है।

वृश्चिकः- वृश्चिक राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह चतुराई व बुद्धिमता से काम करने का है, तब शुभ फल की आशा की जा सकती है। कोई वरिष्ठ व्यक्ति भी आपकी मदद करने वाला है। यह फर्क आपको ही देखना है कि अपका हितैषी कौन है और मार्ग से भटकाने वाला कौन है। व्यर्थ की यात्राओं में नुकसान हो सकता है, हो सकता है अपनी किसी प्रिय वस्तु से आप हाथ धो बैठे।

धनुः- धनु राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध में अच्छे प्रतिफल देखने को नहीं मिलेंगे वरन् उत्तरार्ध में स्थिति सुधरेगी। छोटी-बड़ी यात्राओं के योग है पर बड़ी यात्राओं को टालना ही श्रेयस्कर है। परिवार में सामंजस्य बिठाना अति आवश्यक है। आय से अधिक व्यय के योग है। अपने खर्चे पर अकुंश लगायें।

मकरः- मकर राशि के जातकों के लिए व्यवसाय-व्यापार की दृष्टि से यह माह पूर्वार्ध में अनुकूल है। इस समय का पूरा लाभ उठाएं। आय अधिक होने के आसार हैं और व्यय भी सीमा के अन्दर ही होगा। किसी नई योजना के क्रियान्वयन का अवसर भी आ सकता है। कुछ लाभ प्रद यात्राओं भी हो सकती है। उत्तरार्ध में परिश्रम अधिक करना पड़ेगा किन्तु प्रतिफल अनुपात में कम ही मिलेगा।

कुम्भः- कुम्भ राशि के जातक व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह कुल मिलाकर शुभ फल प्रद नहीं कहा जाएगा। पारिवारिक समस्याओं से परेशान आ सकती है आपको आपका आत्मविश्वास ही कुछ अच्छे प्रतिफल दे सकता है। यदि इस माह में कोई कार्य क्षेत्र में बदलाव या व्यापार की नीति में बदलाव किया जाए तो शुभ फल की प्राप्ति हो सकती है।

मीनः- मीन राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध में अच्छा है। मित्र गण सहायता करेंगें। व्यर्थ में किसी पचड़े में पड़ना अच्छा नहीं है। शत्रु सिर उठायेंगे किंतु आपका वे कुछ नहीं बिगाड़ सकेंगे। व्यर्थ की भाग दौड़ न करें। वाहन सावधानी से चलाएं, दुर्घटना से बचें। कुछ जातक तीर्थ यात्रा का लाभ उठायेंगे।

-इति शुभम्

जैसा औरों से चाहें, वैसा ओरों के साथ करें

○ आचार्यश्री रूपचन्द

19-20 अप्रैल, भगवान महावीर-जयंती पर जैन आश्रम, नई दिल्ली में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ने अपने मंगल प्रवचन में कहा- एक बार भगवान महावीर के समक्ष किसी ने जिज्ञासा की- भंते, धर्म की गहरी बातें हमारी समझ के बाहर है। हमें संक्षेप में सीधा-सरल उपदेश देने की कृपा करें। भगवान ने कहा- जैसा व्यवहार तुम औरों से चाहते हो, वैसा ही व्यवहार तुम औरों के साथ करो। यही धर्म का सार है। तुम नहीं चाहते तुम्हें कोई कड़वे वचन कहे, तुम भी किसी को कड़वें वचन मत कहो। तुम औरों से मधुर वाणी चाहते हो, तुम भी मधुर वाणी में बोलो। इसी प्रकार तुम हर व्यवहार का निर्णय कर लो। धर्म तुम्हारे साथ जुड़ जाएगा। परमात्मा तुमसे जुड़ जायेंगे।

आपने कहा- बार-बार प्रश्न आता है आज आतंकवादी हिंसा दिन-दिन बढती जा रही है। क्या इसका अंत अहिंसा से हो सकता है? मेरा उत्तर होता है हिंसा का अंत कभी हिंसा से नहीं होगा। अगर कभी होगा तो उसका एक मात्र मार्ग अहिंसा ही होगा। इसीलिए सभी महापुरूषों ने अहिंसा, करूणा और प्रेम का उपदेश दिया-

हर पैगम्बर कहता सबसे प्यार करें हम
तोड दायरे, इस मन का विस्तार करें हम
नहीं चाहते जिन व्यवहारों को औरों से
मत वैसा कोई अनुचित व्यवहार करें हम।
धर्म नहीं वह जो नफरत करना सिखलाए
धर्म नहीं वह जो जन-जन में आग लगाए
कैसा है वह धर्म आज तक समझ न पाया
जिससे मन-आंगन में दीवारें खिंच जाए।

इस कार्यक्रम में साध्वी समताश्री जी ने भगवान महावीर के जीवन पर प्रकाश डाला। महावीर के जीवन पर आधारित डोक्यूमैंटरी भी दिखाई गई।

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी पिछले दिनों काफी अस्वस्थ रहीं। लगता है जैसे बीमारियों को आपका शरीर ज्यादा ही पसंद है। इतनी अस्वस्थता में भी सदा चेहरे पर मुस्कान सबको अद्‌भुत प्रेरणा देती हैं। आश्रम की सभी प्रवृत्तियां प्रगतिमान हैं। मातृ-स्वरूपा साध्वी चांदकुमारी जी, साध्वी दीपांजी अभी सुनाम, पंजाब में सानंद बिराजमान हैं। हिसार, हरियाणा तथा सुनाम, पंजाब सर्वत्र पूज्य आचार्यवर के पदार्पण ही प्रतीक्षा है। ◆◆

-मानव मंदिर परिसर में भारतीय साहित्य अकादमी के अध्यक्ष श्री विश्वनाथ प्रसाद तिवारी पूज्य गुरूदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र द्वारा लिखित साहित्य प्राप्त करते हुए। साथ में हैं श्री राजकुमार जैन, योगी अरूण तिवारी, प्रो. फूलचंद मानव। इस साहित्य-गोष्ठी की आयोजना में प्रो. फूलचन्द मानव का विशेष योग-दान रहा।

-महावीर जयंती पर आयोजित समारोह में पूज्य गुरूदेव के प्रवचनों का लाभ लेते हुए मानव मंदिर परिवार के सदस्य-गण।

P. R. No.: DL(S)-17/3082/2015-17
Rgn. No.: DELHIN/2000/2473
Date of Post : 27-28

SEVA-DHAM Plus

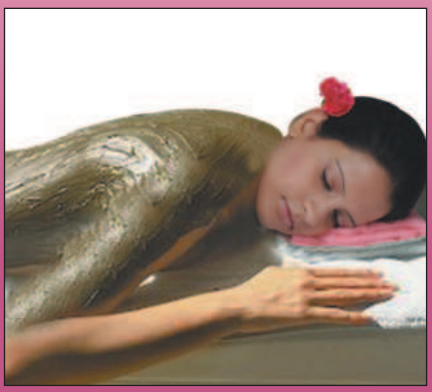
Since 1994

.....The Wellness Center

(YOGA, AYURVEDA, NATUROPATHY & PHYSIOTHERAPY)

Relax Your Body, Mind & Soul In A Spiritual Environment

Truly rejuvenating treatment packages through
Relaxing Traditional Kerala Ayurvedic Therapies



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

प्रकाशक व मुद्रक : **श्री अरुण तिवारी,** मानव मंदिर मिशन ट्रष्ट (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