

Regn. No.: DELHIN/2000/2473

Postal Regn. No.: DL(S)-17/3082/2006-07-2008



शिरोमसा



चिकित्साचिरेपी



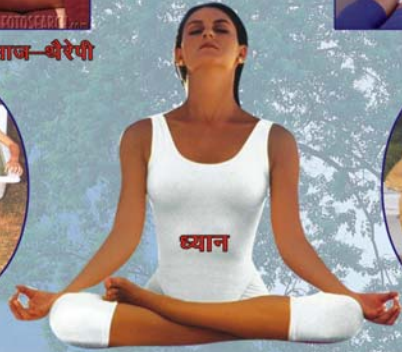
मसाज-चिरेपी



एकशुप्रेसार



हाइशुचिरेपी



ध्यान



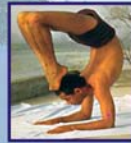
नखचिरेपी



नेचरोपैथी



योगासन



एम. एस. आर. नेचरोपैथी, योगा एवं आयुर्वेदिक हॉस्पिटल

जैन मंदिर आश्रम, रिंग रोड,
सराय काले खौं पेट्रोल पम्प के पीछे, नई दिल्ली - 110 013
फोन - 011-26327911, 9213373656

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम,
सराय काले खौं के सामने रिंग रोड, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स
104 (DSIDC) से मुद्रित।

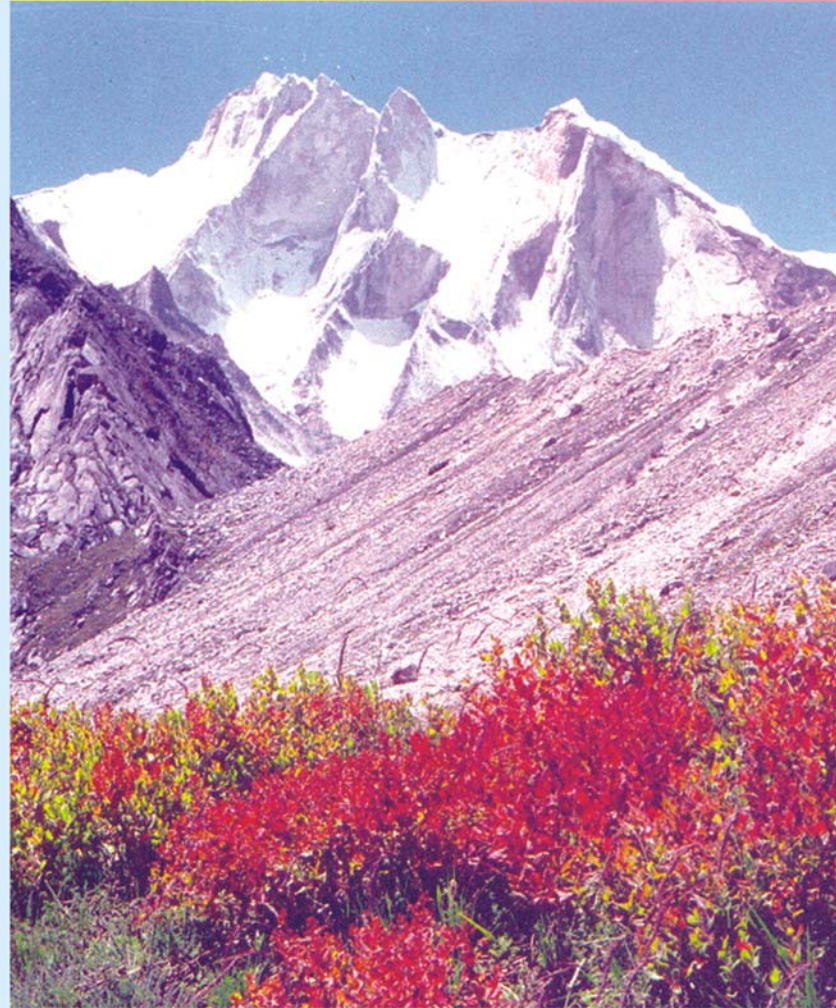
संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

मूल्य 5.00 रुपये

जून, 2006

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष-6 अंक-6 जून-2006

इस अंक में
01-आर्ष वाणी -05
02-बोध कथा -05
03-संपादकीय -06
04-गुरुदेव की... -07
05-टूटते परिवार -14
06-चेतावनी -16
07-कहानी -17
08-स्वास्थ्य -18
09-बोलें तारे -22
10-योग विज्ञान -25
11-कहानी -31
12-समाचार-दर्शन-33

जून

03

2006

: i j s [k k & l j { k d x . k

- ❖ डॉ. कैलाश सुनीता सिधवी , न्यूयार्क
- ❖ डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास
- ❖ श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास
- ❖ श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन
- ❖ श्री प्रवीन लता मेंहता, टेक्सास
- ❖ 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, मुक्सार
- ❖ डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई
- ❖ श्री लाजपत राय जिन्दल, संगरूर
- ❖ श्री कमलसिंह-विमलसिंह बैद , लाडनू
- ❖ श्रीमती स्वराज एरन, सुनाम
- ❖ श्रीमती चंपाबाई भंसाली, 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 प्रणीत सिंगला, भवानीगढ़
- ❖ श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा
- ❖ श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने बाल
- ❖ श्री महावीर प्रसाद किरणाबाई (धुरीवाले)
- ❖ श्री ब्रह्मानन्द गर्ग, हिसार
- ❖ श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका
- ❖ श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी
- ❖ श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी
- ❖ श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैकाक
- ❖ श्री सुरेश सुरेखा आबड़, शिकागो
- ❖ श्री हेमेश दक्षा पटेल, न्यू जर्सी
- ❖ श्री आलोक रीतु जैन, टेक्सास,
- ❖ श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना
- ❖ श्री कालू राम जतन लाल बरडिया, जयपुर
- ❖ श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले, बरेली
- ❖ श्री कालूराम गुलाब चन्द बरडिया, सरदारशहर
- ❖ श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर
- ❖ श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनू
- ❖ श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली
- ❖ श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेशराम अग्रवाल, दिल्ली
- ❖ श्री धर्मपाल अंजनारानी ओसवाल, लुधियाना
- ❖ श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली
- ❖ श्रीमती मंगली देवी बुच्चा धर्मपत्नी स्वर्गीय 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 हरीश कुमार सिंगला, लुधियाना
- ❖ श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री वीरबल दास सिंगला, संगरूर
- ❖ श्री अशोक कुमार सुनीता चोरडिया, जयपुर
- ❖ श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़
- ❖ श्री सम्पत राय दस्सानी, कलकत्ता,

जून

04

2006

यं लब्ध्वा चापरं लाभं, मन्यते नाधिकं ततः,
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन, गुरुणापि विचाल्यते।

अर्थात् जिस लाभ को प्राप्त करके अन्यान्य लाभों को जो बिल्कुल महत्व नहीं देता वह स्थितप्रज्ञ साधक भयंकर दुःखों से भी विचलित नहीं होता—**भगवद्गीता**

सर्वोत्कृष्ट धर्मात्मा

एक राजा के चार पुत्र थे। चारों ही सुयोग्य थे, राजा वृद्ध हो चुका था। उत्तराधिकारी किसको बनाया जाए, इस विषय में राजा ने अपने पुत्रों से कहा, "जो सबसे अधिक धर्मात्मा व्यक्ति को खोज कर लायेगा" उसी को उत्तराधिकारी बनाया जायेगा। इसके लिए छः महीने की अवधि निश्चित की गई।

चारों राजकुमार धर्मात्मा की खोज में घोड़ों पर सवार होकर चल पड़े। अपनी-अपनी बुद्धि के अनुसार चारों ने राजा के सामने क्रमशः साहूकार, ब्राह्मण, तपस्वी महात्मा और गरीब जुलाहे को उपस्थित किया। राजा ने पहले पुत्र से पूछा, "साहूकार धर्मात्मा कैसे है ?

पुत्र ने निवेदन किया "सेठ बड़ा दानी है, अनेक धर्म-स्थानों का कर्ता-धर्ता है। साधु संतों और गरीब ब्राह्मणों को भोजन कराकर ही भोजन करता है। सारे समाज का अगुआ है। बहुत लोक-प्रिय है।

ब्राह्मण के विषय में राजा द्वारा दूसरे लड़के से पूछने पर उसने कहा यह चारों धामों की तीर्थ-यात्रा के द्वारा अपने को पवित्र बनाए हुए है। यह रात-दिन भगवत आराधना में लगा रहता है। इसलिए ब्राह्मण सबसे बड़ा धर्मात्मा है।

तीसरे लड़के ने भी राजा को तपस्वी के बारे बताया, तपस्वी महीने-महीने तक अन्न-जल का परित्याग करने वाला है। भयंकर सर्दी में भी जल में खड़ा रहता है। तथा प्रचंड गर्मी में भी सूर्योन्मुख हो कर पंचाग्नि तप तपता है। राजन! ऐसे तपस्वी से बढ़कर धर्मात्मा और कौन हो सकता है।

गरीब जुलाहे को देखकर राजा हंसा और चौथे से बोला यह धर्मात्मा कैसे? लड़का बोला, राजन! यह दानी, ज्ञानी तथा तपस्वी तो नहीं है। परंतु यह एक सामान्य गृहस्थी है। यह सत्य, शील और सेवधर्म का अनन्य उपासक है। यह विपदा में भी असत्य नहीं बोलता, एकांत में भी सदाचार को नहीं भूलता। दीन-हीन असहाय की सेवा करते ग्लानमन नहीं बनाता।

राजा ने चारों का पूरा परिचय पाकर साहूकार, ब्राह्मण, तथा तपस्वी इन तीनों का तो सत्कार किया। परन्तु गरीब जुलाहे को सर्वोत्कृष्ट धर्मात्मा बताया और अपने चौथे लड़के को उत्तराधिकारी घोषित कर दिया।

पूर्वजन्म और पुनर्जन्म का साक्षात् उदाहरण

बहुत से लोग कहते हैं किसने देखा है पूर्वजन्म और किसने देखा है पुनर्जन्म क्या सबकुछ वही सही होता है जो सामने होता है! कुछ लिखित बातों तथा कथित बातों को भी यथार्थ मानना पड़ता है। नहीं तो इतिहास नाम की कोई वस्तु ही नहीं रहेगी।

अभी प्रमोद महाजन की घटना ने यह सिद्ध कर दिया कि उनके छोटे भाई प्रवीण महाजन ने अपने बड़े भाई प्रमोद महाजन की अकारण हत्या की इसके पीछे क्या राज था। जबकि प्रवीण महाजन को पढ़ाने वाला आगे बढ़ाने वाला भाई प्रमोद महाजन ही था। इससे सिद्ध होता है कि यह पिछले जन्म का कोई वैर विरोध था या अगले जन्म में भोगना पड़ेगा। अन्यथा जहां खून का रिश्ता है। वहां कोई ऐसी बात सोच भी नहीं सकता है। भाई-भाई का जानी दुश्मन सत्ता हथियाने के लिए बन सकता है? जैसे नेपाल महाराजा ज्ञानेन्द्र ने सत्ता हथियाने के लिए भाई और भाई के परिवार को खत्म कर दिया। लेकिन क्या हुआ? भाई के वंश को खत्म करके सिंहासन पर बैठ भी गया तो क्या हुआ? लेकिन अब जनता ने विद्रोह कर दिया। और जनता के सामने हथियार डालने पड़ रहे हैं तथा प्रमोद महाजन के पास तो कोई सत्ता भी नहीं थी। कईयों में ईर्ष्या होती है कि मेरा चाहे नुकसान हो जाये लेकिन मैं सामने वाले को बढ़ता-चढ़ता नहीं देखना चाहता।

इस बात को सिद्ध करने वाला उदाहरण है, जिसको सभी ने सुना होगा। एक अपात्र व्यक्ति के पड़ोस में दूसरा परिवार रहता था जो बहुत जन प्रिय था। उसकी जन प्रियता को खत्म करने के लिए उस अपात्र व्यक्ति ने एक देवी की आराधना की। देवी ने देखा यह वरदान के काबिल नहीं है पर आराधना की है तो वरदान तो देना ही पड़ेगा। तो देवी ने कहा, मांग लेकिन पहले सोच ले तू जो मांगेगा, पड़ोसी को दुगना मिलेगा तो उसने कहा देवी माता मुझे एक महल दे दो, पड़ोसी को देवी ने दो महल दे दिये। तब इसने सोचा आराधना तो मैंने की और दो महल इसको मिल गए। तब उसने देवी से कहा-मेरे घर के आगे एक कुआं कर दें तो पड़ोसी के घर के आगे दो कुएं स्वतः हो गये। फिर कहा मेरी एक आंख फोड़ दें, तो पड़ोसी की दोनों आंखें फूट गयी। प्रवीण महाजन ने भी यही सोचा होगा कि मुझे चाहे जेल में सड़-सड़ कर मरना पड़े पर प्रमोद महाजन को मार कर मरूंगा। यह जन्म-जन्म के बदले होते हैं।

○ निर्मला पुगलिया

श्री मां से मिलन : एक ज्योतिर्मय अनुभव



○ आचार्यश्री रूपचंद्र

महान योगी अरविंद की साधना स्थली प्रसिद्ध नगरी पांडिचेरी। अरविंद आश्रम की अष्टि षष्ठात्री श्री मां। उन्हीं श्री मां के साथ जुड़ा यह अदभुत संस्मरण। किन्तु इस घटना प्रसंग को कलम बद्ध करते समय मैं बहुत ही असमंजस मनःस्थिति में गुजर रहा हूँ। क्योंकि मेरा यह जीवन संस्मरण कुछ ऐसे तानों बानों से बुना है जिसमें दो घटनाएं समानान्तर रूप से दो विपरीत ध्रुवों पर काफी दूर

तक साथ-साथ चलती हैं। एक घटना आत्म-भूमिका पर है और दूसरी है अहं-भूमिका पर। यद्यपि संस्मरण लेखन का उद्देश्य श्री मां से जुड़े आत्म स्पर्शी अनुभव को शब्द देना है। किंतु घटना की बनावट और बुनावट को देखते हुए एक सिक्के के दूसरे पहलू की तरह दूसरे अनुभव-प्रसंग का उल्लेख, न चाहते हुए भी अनिवार्यतः करना ही पड़ेगा।

मद्रास चातुर्मास के पश्चात हमारी पद यात्रा जब कन्याकुमारी की ओर बढ़ रही थी, उसी बीच हम आदरणीय आचार्यश्री तुलसी के साथ 26 दिसम्बर 1968 को टिण्डीवनम् शहर पहुंचे। आगे के यात्रा मार्ग में श्री रमण महर्षि की तपो- भूमि तिरुवण्णामलै और योगिराज अरविन्द की साधना-भूमि पाण्डिचेरी-दोनों ही ऋषि भूमियां निकट आ रही थी। 27 दिसम्बर को श्रीमती फूलकुमारी सेठिया और सुश्री इला जवेरी के साथ अरविन्द आश्रम के सचिव श्री नवजातभाई आचार्यश्रीजी के सान्निध्य में पहुंचे। वार्ता प्रसंग में जैन धर्म, तेरापंथ, अणुव्रत आन्दोलन और अरविन्द आश्रम पर चर्चाएं हुईं। पांडिचेरी प्रवास में श्री मां से मिलन-प्रसंग पर श्री नवजातजी ने कहा- श्री मां एकांत साधना में लगी हुई हैं। सामान्यतया वे किसी से नहीं मिलती हैं। यदि कोई उनसे मिलना चाहता है, उसका फोटो श्री मां के पास भेज दिया जाता है। श्री मां की स्वीकृति मिलने पर उसे सूचना दे दी जाती है, अस्वीकृति पर फोटो वापस आ जाता है, जिसका अर्थ होता है श्री मां का उससे मिलने का मन नहीं है। फिर श्री नवजात भाई ने फोटो मांगें, ताकि मिलन प्रसंग तय किया जा सके। उसके अनुसार धर्म संघ

प्रणेता के रूप में एक फोटो आचार्यश्री का तथा दूसरा फोटो स्वयंभू साधना-पुरुष मुनि नथमलजी का भेजा गया। 14 जनवरी 1969 को हमें पांडिचेरी पहुंचना था। योगिराज अरविन्द और श्री मां के योग-प्रवण जीवन के बारे में मैंने काफी कुछ सुन रखा था। अरविन्द-दर्शन पढ़ने का अवसर मिला था। अरविन्द आश्रम के लिए भी मन में काफी जिज्ञासाएं थी। इन कारणों से मैं पांडिचेरी प्रवास का उत्सुकता से इन्तजार कर रहा था। किन्तु पांडिचेरी प्रवेश से पहले ही हृदय की भावनाओं पर बड़ा आघात लगा। आचार्यश्री ने एक दिन अचानक मुनि संघ को आदेश दिया कि पांडिचेरी प्रवास में कोई भी मुनि अरविन्द आश्रम की संचालिका श्री मां से मिलने की कोशिश न करे। निकाय सचिव मुनिश्री नथमल ने बड़े अहं-भाव से कहा-ये लोग अपने को साधना में सर्वश्रेष्ठ मानते हैं। इसलिए दूसरों से मिलना पसंद नहीं करते। मिलने की भावना/उत्सुकता दिखला कर हमें उन्हें अतिरिक्त महत्त्व नहीं देना है, आदि। मैं सोचने लगा, वातावरण में अचानक परिवर्तन कैसे आया। तभी पता चला कि श्री मां से मिलने की दृष्टि से भेजे गए फोटो वापस आ गये हैं। अर्थात् श्री मां का मिलने में कोई रस नहीं है। उसी की प्रतिक्रिया के रूप में हमारे समक्ष ये निर्देश आये थे। इन निर्देशों की पृष्ठभूमि में जहां एक ओर आचार्यश्री का संघीय अनुशासन प्रमुख था, वहां दूसरी ओर तेरापंथ के साधना-पुरुष मुनिश्री नथमलजी का मानसिक विचलन भी स्पष्ट झलक रहा था।

श्री नवजात भाई से वार्तालाप

14 जनवरी को यात्रा संघ पांडिचेरी पहुंचा। स्वागत कार्यक्रम में अरविन्द आश्रम के सचिव श्री नवजात भाई भी थे। आदर्श साहित्य संघ से प्रकाशित होने वाली साप्ताहिक विज्ञप्ति का लेखन उन दिनों मैं ही करता था। अरविन्द आश्रम के बारे में जानकारी पाने के लिए स्वागत कार्यक्रम के पश्चात मैं नवजात भाई के साथ बैठा। आश्रम में साधनारत व्यक्तियों की आचार संहिता के बारे में उन्होंने कहा-संपूर्ण समर्पण, खान-पान शुद्धि, ब्रह्मचर्य पालन करना होता है। वैसे ज्यादा नियम प्रतिबन्धों में हमारा विश्वास नहीं है।

मैंने सहज भाव से उनसे पूछा-फिर श्री मां से मिलने पर प्रतिबंध क्यों है? प्रतिबंध जैसा कुछ नहीं, श्री नवजात भाई बोले। आज से कुछ वर्षों पहले तक मां सबके बीच ही रहती थी। अब वे नब्बे वर्ष की उम्र पार कर चुकी हैं। अधिकांश समय वे एकांत ध्यान-समाधि में ही रहती हैं। इसलिए औरों के साथ मिलन न के बराबर कर दिया है। इसका प्रमुख कारण है अधिकांश व्यक्तियों के मन में

मिलन दर्शन के पीछे सिर्फ कुतूहल/एक उत्सुकता होती है। श्री मां उस कुतूहल या उत्सुकता के लिए अपना समय जाया नहीं करना चाहती। जिसके मन में अध्यात्म जिज्ञासा हो, साधना का सचमुच में भाव हो, श्री मां आज भी उनसे मिलती हैं। वार्ता प्रसंग के अंत में उन्होंने कहा—आश्रम व्यवस्था के सिलसिले में श्री मां से मैं घंटा भर के लिए प्रतिदिन मिलता हूँ। अब यहां से सीधे मैं श्री मां के पास ही जाऊंगा। अगर आप चाहें तो आपकी/भेंट मिलन के लिए श्री मां से मैं बात करूँ। मैंने कहा—अगर मिलन प्रसंग बन पाता है तो मुझे खुशी होगी।

मदर का गदर

रात्रि में अरविंद आश्रम के अनेक साधकों का आना शुरू हुआ। उनके मन में जैन मुनि की आराधना चर्चा के बारे में उत्सुकताएं थीं। हमारे मन में अरविन्द साधना चर्चा के बारे में उत्सुकता थी। अच्छी विचार चर्चाएं चलीं। इसी बीच श्री मां और आचार्यश्री की पारस्परिक मिलन हो, यह चर्चा भी उठी। अंततः यात्रा संघ और अरविंद आश्रम के साधकों—दोनों द्वारा संयुक्त हस्ताक्षरित एक पत्र श्री मां को भेजा गया। पत्र में लगभग पचास साधु—साधवियों के संघ के साथ आचार्यश्री तुलसी के पांडिचेरी आगमन का उल्लेख था। और यह निवेदन था कि हमारी हार्दिक इच्छा है कि आपका परस्पर आध्यात्मिक मिलन हो।

15 जनवरी को अरविन्द आश्रम दर्शन का कार्यक्रम था। आश्रम के लिए प्रस्थान होना ही था कि सूचना मिली—पूरे धर्म संघ के साथ श्री मां का मिलना संभव नहीं है। उन्होंने आचार्यश्री तुलसीजी तथा मुनि रूपचंद्रजी के साथ मिलन की स्वीकृति दी है। मुनिश्री नथमलजी के खेमे में इस संवाद की तीव्र प्रतिक्रिया हुई। मेरे जैसे सामान्य मुनि से श्री मां का मिलना हो और स्वयंभू साधना पुरुष से वे न मिलें, यह कैसे सहनीय हो सकता था। श्री मां की ओर से मेरा नाम आया तो कैसे आया? इसके लिए किसने प्रयास किया? फोटो किसने भेजा? यह सब कैसे हुआ? आदि प्रश्न उस खेमें की ओर से पूरे वातावरण में तैरने लगे। इतना ही नहीं, आचार्यश्री जी की उपस्थिति में स्वयं साधना पुरुष जी के इन तीखे सवालों में से मुझे गुजरना पड़ा। स्थिति स्पष्ट होने पर सारे प्रश्न स्वयं ही निरस्त हो गए। तब अपनी खीज को निकालते हुए अपनी चिर परिचित आरोप—शैली में चरित्र—हनन की राजनीति तक हमारे स्वयंभू साधना पुरुष उतर आए। अस्तु, विषयान्तर—भय से इतना ही कहना चाहूंगा कि इस अप्रिय प्रसंग के कारण संत—समुदाय में यह घटना “मदर का गदर” के नाम से प्रसिद्ध हुई।

श्री मां से मिलन

समुद्र के किनारे मीलों में फैला हुआ श्री अरविन्द आश्रम। उसमें श्री मां का निवास स्थान योगिराज श्री अरविन्द की समाधि भूमि के निकट ही था। हम लोग सबसे पहले समाधि स्थल पर पहुंचे। श्रद्धालुओं के लिए वह समाधि भूमि किसी तीर्थ—स्थल से कम नहीं थी। सुगंधित फूलों और अगरबत्तियों की महक पूरे वातावरण में फैल रही थी। हमने देखा—भक्त जन आते, समाधि पर फूल चढ़ाते और वहीं अपना माथा टिकाकर ध्यान मग्न हो जाते। इतने में श्री मां से मिलने की निश्चित घड़ी आ गयी। श्री नवजात भाई के साथ आचार्यश्री तुलसीजी और मैं उनके आवास स्थल की ओर बढ़ गये। मकान के भीतर मैं निश्चित स्थान पर रूक गया। आचार्यश्री जी नवजात भाई के साथ श्री मां से मिलने के लिए कमरे में प्रविष्ट हो गये। लगभग पन्द्रह—बीस मिनट के पश्चात् मुझे भी अन्दर बुला लिया गया।

अन्दर प्रवेश पाते ही मैंने देखा—एक सिंहासननुमा कुर्सी पर श्री मां विराजमान हैं। 90 वर्ष की उम्र के बावजूद चेहरे पर अद्भुत शांति है, शरीर में सहज स्फूर्ति है। मिलन प्रसंग में वे लगभग नहीं बोलती हैं। मैंने उनको देखा, उन्होंने मुझे देखा। आचार्यश्री की उपस्थिति के कारण मेरे लिए कुछ बोलने का अवकाश था ही नहीं। लगभग बीस मिनट तक मैं उनको केवल देखता रहा। और उन्होंने तो जैसे दीये की तरह चषती हुई अपनी बड़ी—बड़ी आंखें मेरे ऊपर ही गड़ा दी। इतनी बड़ी—बड़ी आंखें, बिना किसी झपकन के देखती हुई अपलक आंखें और जैसे वे आंखें नहीं, दो चषते हुए दीपक हों—सचमुच ही ऐसी चमक सम्मोहन भरी आंखें मैंने जीवन में कभी नहीं देखी। उस समय मुझे ऐसा लग रहा था कि जैसे वे विद्युत् तरंगों की तरह मेरे आर—पार निकल रही हों। उस पूरी मिलन अवधि में एक शब्द भी न मैं उनसे बोला और न ही वे मुझसे एक शब्द बोलीं। किंतु आंखों ही आंखों से जो मुझे कहना था, कह दिया और जो उन्हें कहना था, वह भी मेरे तक पहुंच गया। वह मेरे लिए एक रोमांचक आध्यात्मिक अनुभव था। आज भी वे आंखें जब मेरी स्मृति में आती हैं तो तन—मन रोमांचित हो उठता है। इसी अनुभव को शब्द देते हुए मैंने अपनी गजल में एक शेर लिखा था—

**“लगता जिसको जहां कहीं भी
कोई पीछा किये आ रहा;
उन नजरों का वह कायल है
या उन नजरों से घायल है।”**

यद्यपि ओशो रजनीश और आचार्यश्री तुलसी की आंखों में भी एक विशेष चमक देखी जा सकती है, किन्तु श्री मां की आंखों की चमक की अलौकिकता अपने किस्म की थी, यह कहने में मुझे कोई अतिशयोक्ति नहीं लगती। उस दिन का अधिकांश समय मैंने अरविन्द आश्रम में ही बिताया। आश्रम का विशाल पुस्तकालय, अन्तर्राष्ट्रीय शिक्षा केंद्र, विश्व परिवार की कल्पना संजोए औरोविला का निदेशालय, ध्यान हाल, अतिथि भवन आदि स्थानों का अवलोकन किया। किन्तु प्रतिपल ऐसा अहसास रहा जैसे कि मां की अनिमेष आंखें हर जगह पीछा कर रही हैं। आश्रम के वातावरण की सजीवता का कारण भी श्री मां की साधना सन्निधि ही लगी। यद्यपि आश्रम की विविध आयामी प्रवृत्तियों से जुड़े लोग अपनी-अपनी विद्याओं के पारंगत विद्वान थे, किन्तु अध्यात्म दृष्टि से वे श्री मां के आसपास भी खड़े हो सकें, ऐसा नहीं लग रहा था।

सायं श्री नवजात भाई के आवास पर जाना हुआ। नवजात भाई ने पूछा—आप श्री मां से मिले हैं और आश्रम का भी अवलोकन किया है। आपके मन पर कुल मिलाकर क्या प्रतिक्रिया है, मैं जानना चाहता हूँ। मैंने कहा नवजोत भाई, श्री मां एक महान आध्यात्मिक शक्ति हैं इसमें मुझे कोई संदेह नहीं है। उनकी शारीरिक उपस्थिति अब चाहे एक भवन तक सीमित है। किन्तु आध्यात्मिक उपस्थिति आश्रम में जो रोशनी है, वह सिर्फ श्री मां हैं, किन्तु.....कहते हुए मैं मौन हो गया।

नवजात ने कहा—आपने वाक्य अधूरा क्यों छोड़ा? आप जो भी अनुभव कर रहे हैं, साफ—साफ बताएं। मैंने कहा—दूसरा अनुभव प्रिय नहीं है, इसलिए मैं मौन हो गया। आप यदि जानना ही चाहते हैं तो बता देता हूँ। पता नहीं क्यों, श्री मां के बाद मुझे अंधेरा ही अंधेरा नजर आ रहा है। ऐसा लगता है यह सारी रोशनी श्री मां के साथ ही विदा ले लेगी। मैं जैसे किसी भाव—समाधि में ये वाक्य बोल गया।

श्री नवजात भाई मेरे इस कथन से विचलित न होते हुए बोले—आपने जो अनुभव किया है, आश्रम की आज की सच्चाई यही है। किन्तु जैसा आपने कहा, श्री मां के बाद अंधेरा है, इसमें मेरा कहना यह है कि आश्रम के जीवन में वैसा समय आने वाला नहीं है। क्योंकि श्री मां न केवल आध्यात्मिक किन्तु शारीरिक रूप से भी हमारे बीच सदैव उपस्थित रहेंगी। इसलिए अंधेरे के आगमन का प्रश्न ही नहीं उठता।

यह विश्वास श्री मां के प्रति आपकी अटूट श्रद्धा की उपज है, मैंने कहा। मैं इस पर कोई टिप्पणी करके आपका मन नहीं दुखाना चाहता। यह अवश्य कहना चाहूंगा कि श्री मां की अनुपस्थिति में इस मशाल को थामने वाले हाथ नजर नहीं आ रहे हैं।

यदि श्री मां को जाना होगा, नवजात भाई बोले, तो उससे पहले वे अपनी अध्यात्म संपदा का शक्तिपात किसी में करके ही जाएंगी, जैसा कि योगिराज अरविन्द अपनी सारी लब्धियां और उपलब्धियां श्री मां में नियोजित करके भगवद्गौरी हुए। उनकी श्रद्धा की दृढ़ता अद्भुत थी। इस प्रकार नवजात भाई से आश्रम की साधना व्यवस्था, श्री मां का जीवन तथा योग साधना और जैन मुनि की आचार चर्या के बारे में काफी विस्तार से चर्चा हुई। वार्ता के अंत में मैंने कहा—श्री मां के साथ हुए मिलन प्रसंग को मैं अपने जीवन की आध्यात्मिक उपलब्धि मानता हूँ। मैं चाहता हूँ आप मेरी इस अनुभूति को श्री मां तक पहुंचा दें। इसके उत्तर में यदि मां कुछ कहें तो आप मुझे अवश्य बताएं।

अगले दिन सबेरे—सबेरे श्री नवजात भाई आए। उनके चेहरे पर अंकित विशेष उल्लास को साफ पढ़ा जा सकता था। मैं उनसे कुछ कहूँ, उससे पहले ही बोले—मैंने आपका संवाद श्री मां तक पहुंचा दिया था। श्री मां का संवाद इस पत्र में है, यह कहते हुए उन्होंने वह पत्र मेरे हाथ में थमा दिया। मैंने पत्र को खोला। आंग्ल भाषा में उसमें लिखा था—

I would be glad to have contacts with you on spiritual level.-The Mother

—आध्यात्मिक भूमिका पर आपके साथ संपर्क रखने में मुझे प्रसन्नता होगी—श्री मां

एक वाक्य के इस पत्र ने मुझे आनन्द से सरोबार कर दिया। नवजात भाई भी श्री मां द्वारा भेजे गए इस संवाद को विशेष महत्वपूर्ण मान रहे थे। (वर्षों तक उस पत्र को मैंने जतन से रखा। पर सावधानी और साधनों के अभाव में वह सुरक्षित नहीं रह पाया, इसका आज भी अफसोस है)।

एक अलौकिक अनुभव

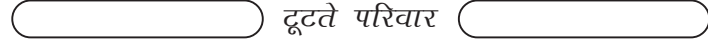
हमारा पद—यात्रा अभियान पांडिचेरी से चिदम्बरम् कुंभकोणम् मद्रुरै होता हुआ भारत की धरती का अंतिम छोर कन्याकुमारी तक पहुंचा। वहां से कर्ल, कोयम्बतूर, उटकमण्ड, मैसूर होते हुए सन् 1969 का वर्षावास बैंगलोर नगर में



रहा। इस बीच श्री मां का स्मरण कभी-कभार हो भी आता। किंतु उल्लेखनीय जैसा कुछ भी नहीं है। चातुर्मास में दीपावली का दिन। रात्रि में विशेष जप-पाठ किया। सवेरे लगभग साढ़े चार बजे का समय। जागने के बाद मैं आंखें बन्द किए पद्मासन में ध्यान में बैठा हूँ। इतने में सामने की दीवार पर श्री मां की आकृति प्रकट होती है। बिल्कुल वही शांत सौम्य चेहरा, निर्निमेष आंखें। मैं अवाक, आश्चर्य विमुग्ध हूँ। तय नहीं कर पा रहा हूँ कि यह सच्चाई है या कोरा स्वप्न। इतने में जैसे उसके होंठ हिलते हैं। कुछ शब्द स्पष्ट मेरे कानों में आते हैं— **It the time to come and join me.** मेरे साथ जुड़ने का समय आ गया है। यह वाक्य मुझे दो तीन बार सुनाई पड़ता है। इसके बाद वह आकृति विलीन हो जाती है। यह सब कुछ सैकेंडो में ही घटित हो जाता है। जो कुछ हुआ, उसका बौद्धिक विश्लेषण मेरे पास उस समय भी नहीं था, आज भी नहीं है। क्या वह एक स्वप्न था, अथवा मेरा मनो विभ्रम था अथवा श्री मां का योग शक्ति के माध्यम से मेरे साथ आध्यात्मिक संपर्क था? सब कुछ संभव है, इसलिए कुछ भी माना जा सकता है। इतना अवश्य कह सकता हूँ उस समय पूरे सप्ताह भर में काफी असामान्य और बेचैन रहा था, जैसे कोई श्री अरविन्द आश्रम पहुंच जाने के लिए बार-बार पुकार रहा हो। उसके बाद धीमे-धीमे सब कुछ सामान्य हो गया।

सन् 1972 में राजस्थान में सुना—श्री मां शरीर त्याग कर समाधि—लीन हो गई हैं। उनके उत्तराधिकारी को लेकर देशी-विदेशी भक्तों में विवाद शुरू हो गया है। उस विवाद ने बढ़ते-बढ़ते हिंसात्मक रूप धारण कर लिया है। फिर यह भी सुना कि अरविन्द आश्रम का अधिग्रहण भारत सरकार ने कर लिया।

सन् 1973 में मेरा दिल्ली आना हुआ। श्री नवजात भाई मिले, बोले—आपकी भविष्यवाणी सही निकली। समाधि—लीन होने से कुछ समय पूर्व श्री मां अस्वस्थ हो गईं। हमारा विश्वास था वे पुनः किसी उपयुक्त माध्यम से नया शरीर धारण कर लेंगी। पर ऐसा नहीं हो पाया। और न उनके योग बल का किसी में शक्तिपात संभव हो सका। परिणामतः आज हम एक अन्धे युग का सामना कर रहे हैं। नवजात भाई की पीड़ा मैं समझ रहा था। मैंने इतना ही कहा—परंपरा माटी की चलती है ज्योति की नहीं। ज्योति के अवतरण के लिए स्वयं ही जलना पड़ता है। मैं कह सकता हूँ मेरे लिए श्री मां के साथ मिलन निस्संदेह अपने में एक ज्योतिर्मय अनुभव था।



विद्रोह की आग

○ संघप्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

हर बच्चा मां के प्यार का भूखा होता है। चाहे बच्चा कैसा हो मां के लिए कोई फर्क नहीं होना चाहिए। क्योंकि बच्चा माता का अंश है, और अपने अंश को माता की ममता समान रूप से मिले यह अपेक्षा होती है। जहां मां के व्यवहार में अन्तर होता है, बच्चों को प्रेम बांटने में पक्षपात होता है। वहां बच्चे का मन अपराधी बन जाता है।

तरुलता मां—बाप की एकलौती संतान और प्यार—बहार में खिलने वाली अधखिली कली थी। चौथावर्ष शुरू होते ही चेचक ने तरु को अपना शिकार बनाया। रूप छीनकर जान बख्शने वाली चेचक तरु के लिए अभिशाप बन गयी। जिसकी एक हंसी पर मां—बाप न्योछावर होते थे, अब उसकी कुरूप हंसी, काली देह, मुहं पर पड़े दाग विशेष रूप से मां के मन को टीसते थे। तरु की मां जब भी अपनी लाडली को नहलाती, खाना खिलाती उसका मन नफरत से भर जाता। मां ने धीरे-धीरे तरु की ओर से अपना ध्यान हटा लिया। अब मां तरु में पहले जैसी दिलचस्पी नहीं दिखाती और न देख-भाल करती, न प्यार—दुलार ही देती। फिर भी तरु को इस सबका अहसास नहीं हुआ।

तरु का माथा तब टनका जब उसके एक सलोना—सा छोटा भाई पैदा हो गया और सभी का ध्यान उस पर केंद्रित हो गया। परिवार का, मां—बाप का सारा प्यार उस नवागन्तुक प्राणी को मिलने लगा। सब ओर उपेक्षित होने वाली तरु के मन में कुण्डा ने छोटे भाई के प्रति घृणा के भाव भर दिए। जब भी वह अपने छोटे भाई को देखती गर्दन दबाने की कोशिश करती। जब भी मौका मिलता उसे चुटकी काटकर रूला देती। देखते—देखते तरु के एक भाई और एक बहन और हो गए। अब तो तरु की मां अपने तीनों बच्चों में ही खोई रहती। तरु का इस घर में जैसे कोई अस्तित्व ही नहीं रहा। पहली बात तरु के सभी बहन—भाई बहुत खूबसूरत थे, और फिर मासूम बच्चे भी थे। तरु की मम्मी तीनों बच्चों के बदले तरु को डांटती। उससे बच्चों के कपड़े साफ करवाती। घर का सारा काम भी उसके जिम्मे लगा दिया। उन तीनों बच्चों को अच्छा खाना, अच्छे खिलौने मिलते। तरु के साथ मात्र एक नौकर का सा व्यवहार होता था।

तरु के बाल मानस में विद्रोह की अग्नि भभक उठी। वह अपनी पड़ोसिन के पास गयी जो उसकी मम्मी से जलती थी। उसने अपने भारी मन को हल्का करते हुए कहा—आंटी, मेरी मम्मी पहले तो मुझे इतना प्यार करती थी और अब

मुझसे बात तक नहीं करना चाहती, मैंने ऐसा क्या किया है? जो मम्मी मुझसे नाराज रहती हैं।

पड़ोसिन ने आग में घी का काम करते हुए कहा—बेटी अब तेरे तीन भाई बहन और हो गए हैं न? इसलिए तेरी मम्मी तुझे नहीं चाहती। तरु का बाल मानस अब अपने तीनों बहन—भाईयों को समाप्त करने का उपाय ढूँढ़ने में लग गया।

एक दिन तरु के चाचा जो उसको बहुत प्यार करते थे, आए हुए थे। तरु उनकी पीठ पर चढ़कर मस्ती मार रही थी कि अचानक तरु की दृष्टि चाचा के पास पड़े हुए एक डिब्बे पर पड़ी, और वह उछल पड़ी। अंकल इस डिब्बे में क्या लाए हो?

चाचा ने कहा—तरु यह तो कीड़ों को मारने का पाउडर है। तेरी चाची ने मंगाया है। गांव में चींटियां बहुत हैं और यह पाउडर डालने से चींटियां मर जाती हैं।

तरु को पाउडर क्या मिला, शिकार को मारने के लिए एक शस्त्र हाथ लग गया। उसने सोचा जिस पाउडर से चींटियां मर जाती हैं उससे मनुष्य भी मर जाता होगा? यही सोच कर वह अपने बहन, भाईयों के लिए दूध गर्म करते समय वह पाउडर दूध में डाल दिया। और आंगन में रखा ही था कि अचानक बिल्ली आ धमकी और सारा दूध गटक गयी। खाली दूध के गिलास के पास मरी हुई बिल्ली देखकर तरु की मां के मन में जिज्ञासा उठी। इस दूध में ऐसा क्या था, बिल्ली कैसे मर गयी? लेकिन तरु कब बताने वाली थी।

इस बात की आगे कोई छान-बीन न करे इस दृष्टि से वह इधर—उधर हो गई। पर तरु के चाचा के मन में शक पैदा हो गया। वह कमरे में गया और कीड़े को मारने वाला पैकेट खुला देखा तो उसको समझते देर नहीं लगी कि यह सब तरु का काम है। उसने अपनी भाभी से सारा दूध बिखेरने के लिए कह दिया। चाचा ने तरु से सब हाल जानना चाहा। तरु ने कई बार टाल-मटोल कर के यह कह दिया कि, ये बच्चे मेरे प्यार—दुलार में बाधक हैं इसलिए इनको एक न एक दिन अवश्य खत्म करूंगी।

तरु के चाचा ने अपनी भाभी को सारी घटना बताते हुए कहा—भाभी अपने परिवार को सही—सलामत देखना चाहती हो तो तरु को पहले जैसा प्यार दो।

तरु की मां समझदार औरत थी वह सारी बात समझ गयी और संभल भी गयी और अब तरु को पहले से ज्यादा प्यार करने लगी। तरु को प्यार—दुलार मिला तो उसने अपने बहन—भाईयों पर जीवन भर आंच नहीं आने दी।

○ डॉ मदन मोहन चोपड़ा



मुझे यह कहने में संकोच नहीं है कि यदि भारत के मूल निवासी 85 प्रतिशत हिन्दुओं ने अपनी उन भूलों, गलतियों, कमजोरियों को नहीं सुधारा जिनके कारण हम समृद्ध, बुद्धिमान, धार्मिक और शास्त्र—परायण होते हुए भी 600 वर्ष मुसलमानों और 200 वर्ष अंग्रेजों के गुलाम बने रहे तो यह संभावना नहीं कि भारत का अभ्युदय होगा। भारत के पुनरुत्थान के लिये वैचारिक क्रांति चाहिए जो देश के प्राणों को झकझोर दे।

हिन्दु समाज में बनावट, पाखण्ड, प्रपंच और लोभ आत्मघाती प्रवृत्तियां हैं (Hypocrisy, deceit and greed is the bane Hindu Society)। यथार्थ को हकीकत को नकार कर बड़प्पन का मुखौटा ओढ़कर अपने को महान समझने का भ्रम रूपी अन्तर्गो हजारां वर्षों से परम्परागत चले आ रहे हैं जिसके कारण हम (Artificial Life) तत्वहीन तथा आडम्बर—युक्त, दम्भाचरण जीवन जी रहे हैं और इसी में अपनी शान समझते हैं। इतिहास के पन्ने खोल कर निरीक्षण करें तो सोमनाथ के मंदिर से अयोध्या में राम मंदिर तक यही मानसिकता चली आ रही है, जिससे हम अपनी हार को खोखली दार्शनिकता की जीत समझते हैं।

इस विनाशकारी मानसिकता के निवारण के लिए केवल वाह्य उपाय अथवा सामाजिक उपदेश व्यर्थ है। जब तक हम उनके अन्तर्मन से अपनी इन त्रुटियों/कमजोरियों और गलतियों से भरी इस मानसिकता को दूर नहीं करते और राष्ट्र में शक्ति का ओजस्वी शंखनाद करने वाले महापुरुषों—दशमगुरु गोविन्द सिंह जी, स्वामी दयानन्द सरस्वती, स्वामी विवेका नन्द को नहीं अपनाते तब तक हम भारत के उजज्वल भविष्य की कामना नहीं कर सकते।

**जो भूतकाल की भूलों से कोई सबक नहीं सीखते,
उन्हें वर्तमान कभी क्षमा नहीं करता और
उनका कोई भविष्य नहीं होता।**

अर्थ अनर्थ की जड़

○ साध्वी मंजुश्री

कबीर जी का बेटा कमाल एक बार कहीं जा रहा था। चलते-चलते उसे रास्ते में पड़ी एक रूपयों की थैली मिली। वह थैली लेकर अपने पिता के पास आया और थैली दिखाते हुए बोला-पिता जी मुझे इतना धन रास्ते में पड़ा मिला था। मैं उसे उठा लाया। यह धन संतो की सेवा करने में हमारे काम आयेगा।

रूपयों की थैली को देखकर कबीर जी ने अपने पुत्र कमाल से कहा-पुत्र! यह अर्थ अनर्थ की जड़ है। जल्दी जाओ जहां से इसे लाए हो वहीं उसे वापस डाल आओ और छुपकर देखना यह कैसा अनर्थ करवाता है।

कमाल अपने पिता की आज्ञा के अनुसार वापस गया। जहां से थैली उठाई थी वहीं ले जाकर वापस डाल दी। स्वयं पास के एक मंदिर की ओट में छुपकर बैठ गया। कुछ समय पश्चात चार व्यापारी वहां से गुजरे उन्होंने थैली को देखा और उठा लिया चारों बड़े खुश हुए। चारों ने निर्णय किया कि हमें अनायास ही धन प्राप्त हुआ है इस उपलक्ष्य में हमें देवी के मंदिर में प्रसाद चढ़ाना चाहिए। उन्होंने अपने एक साथी को शहर में प्रसाद लेने भेजा। उसके जाने के पश्चात तीनों साथियों ने सोचा-उसके आते ही हमारा धन हिस्सों में बंट जायेगा। क्यों न हम उसे आते ही यमलोक पहुंचा दें। तीनों ने पक्की योजना बना डाली। इधर वह एक साथी मन ही मन सोचता है कि ऐसे तो धन चारों में बंट जायेगा। अगर मैं इन तीनों को मार दूं तो सारा धन मेरा अकेले का हो जायेगा। अतः उसने प्रसाद में विष मिला दिया। जब वह प्रसाद लेकर लौटा तो उन तीनों ने उस पर तेज धार वाले शस्त्र से हमला कर दिया। वह तत्काल मारा गया। अब तीनों ने प्रसाद उठाया और पास में ही स्थित देवी मंदिर में चढ़ा दिया। अब तीनों ने जी भर कर प्रसाद खाया और धन का बंटवारा करने बैठ गये। जहर मिले प्रसाद से तीनों साथी कुछ ही देर में ढेर हो गये। धन वहीं का वहीं पड़ा रह गया।

कमाल अर्थ के अनर्थ को देखकर सहसा अपने पिता द्वारा रचित दोहा गुनगुनाने लगा।

मनो रोग क्या और क्यों ?

गतांक से आगे-

दिमाग का इनफेक्शन मादक दवाओं का या नशाखोरी का दिमाग पर घातक प्रभाव, एड्स जैसे यौन रोग, किसी वजह से दिमाग में खून का दौरा कम होना आदि तीसरे प्रकार के कारण है, जिन से मनोरोग के लक्षण प्रकट होते हैं। ऐसी स्थिति में तो और भी शीघ्र चिकित्सा की आवश्यकता होती है कि रोग के गंभीर होने से पहले ही इस पर नियंत्रण पाया जा सके।

मनोरोग के प्रकार-

इस तरह हम मानसिक बीमारियों को मोटे तौर पर पांच वर्गों में विभाजित कर सकते हैं:-

1. न्यूरोसिस (गलत मानसिक दृष्टिकोण से आया भावनात्मक असंतुलन)
2. साईकोसिस (गंभीर भावनात्मक असंतुलन या पागलपन की बिमारियां)
3. साईकोसोमैटिक (मनः शारीरिक बीमारियां)
4. मैटल रिटार्डेड व्यक्ति (कारणवश और जन्मजात मानसिक बाध्यता के शिकार)
5. साईकोपैथ (अपराधी मानसिकता वाले व्यक्ति)

न्यूरोसिस

'न्यूरोसिस' वास्तव में बीमारी नहीं है। पागल पन तो कतई नहीं। दरअसल, ये गत मानसिक दृष्टिकोण होते हैं, जिन्हें विकसित कर लेने पर रोगी सामान्य भावात्मक असंतुलन का शिकार हो जाता है। न्यूरोसिस रोगों में मुख्य हैं: दुश्चिन्ता (एंग्जाइटी), निराशा, हताशा। निराशा और हतासा के अंतर से चिन्ता और दुश्चिन्ता के अंतर को समझना चाहिए।

'न्यूरोसिस' के अंतर्गत दूसरा मुख्य रोग है, बार-बार कोई भ्रामक विचार आना (आबसेशंस)। इसमें रोगी प्रायः जानता है कि यह विचार या डर या संदेह निराधार है। वह उसे रोकने की भी भरसक कोशिश करता है, पर दूर करने में सफल नहीं होता, क्योंकि अपनी मानसिक स्थिति से बेबस रहता है। स्वयं नकारते हुए भी जब ऐसे विचार या डर या संदेह उसके मन में बार-बार आते हैं, तो इन लक्षणों से पहचान कर उसे मानसिक चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए।

किसी चीज, स्थान, व्यक्ति या जानवर से अकारण और जरूरत से ज्यादा जो भय किसी के मन में बैठ जाता है वही 'फोबिया' का मानसिक रोग कहलाता है। इसके लिए चिकित्सा जरूरी है कि फोबिया बढें नहीं। इसी तरह, किसी को सफाई या छूआछूत का इतना वहम हो जाए कि बार-बार हाथ धोने, नहाने पर भी वहम न निकले, तो यह भी 'आबसेसिव' मनोरोग मानकर समय पर इसकी चिकित्सा की फ्रिक करनी चाहिए, क्योंकि रोग बढने पर यह चिकित्सा के लिए कठिन हो जाता है।

जब थकावट और कमजोरी के सामान्य कारण न हों और सामान्य डॉक्टर इलाज भी उसमें कारगर न हो, तो यह भी 'न्यूरोसिस' की एक किस्म है, जिसे 'न्यूरोस्थीनिया' कहते हैं। इसी तरह, हर समय बीमारी का वहम भी एक मानसिक बीमारी है— 'हाईपोकांडैसिस'। इसका इलाज मनःचिकित्सक ही कर सकता है।

'हिस्टीरिया' भले ही ध्यान आकर्षित करने या सहानुभूति अर्जित करने की प्रक्रिया हो, पर यह रोगी की बहानेबाजी नहीं मानी जानी चाहिए। हिस्टीरिया और आम बहानेबाजी में यही अंतर है कि हिस्टीरिया व्यक्ति की जान-बूझ कर की गई बहानेबाजी नहीं है उसके अचेतन मन की बहानेबाजी है। इसलिए ऐसे रोगी को न तो इतनी अधिक सहानुभूति देने की जरूरत है कि उसका चेतन मन इसका लाभ ले, अपनी बीमारी बढा ले, न ही उसकी उपेक्षा करने या उसे ताड़ना देने की, कि बीमारी का इलाज कठिन हो जाए।

साईकोसिस

'साईकोसिस' में 'न्यूरोसिस' की तरह सामान्य भावात्मक असंतुलन नहीं, असामान्य भावात्मक असंतुलन होता है, जिससे रोगी की तर्क-शक्ति और निर्णय-बुद्धि भी क्षतिग्रस्त हो जाती है। इसलिए इन्हें पागलपन की बीमारियां कहते हैं। 'साइकोसिस' के रोगी की सोच-समझ में एक बुनियादी खराबी आ जाती है, जिससे वह समझाने के बाद भी नहीं मानता और हर हाल में अपनी बात को ही सही ठहराता है। ऐसा वह जानबूझ कर नहीं करता। अक्सर उसके भीतर गलत विश्वास पनपने लगते हैं। उसकी सोच में संभ्रम आ जाता है और असलियत की उसकी पहचान खो जाती है। रोग बढने पर सामान्य लक्षण प्रकट होने लगते हैं जिससे उसकी सामाजिक स्थिति पर दुष्प्रभाव पड़ता है व उसकी

कार्यक्षमता गड़बड़ा जाती है।

ऐसे में रोगी को दोष देने के बजाय, उसका जल्दी इलाज कराना चाहिए कि रोग बढकर जटिल न हो जाए। प्रायः सामान्य अस्पतालों के बहिरंग रोगी विभागों में भी इनकी प्रारंभिक चिकित्सा हो सकती है और अस्पतालों के मानसिक विभाग में भर्ती भी कराया जा सकता है। पर बीमारी गंभीर या पुरानी हो, रोगी असहयोगी हो जाए या सामाजिक व्यवहारों का उल्लंघन करने लगे, तो उसे एक अवधि के लिए मानसिक चिकित्सालय में भर्ती कराना पड़ता है, जिसके अपने कानूनी व मेडिकल नियम हैं। यहां इस सबके विस्तार में जाना संभव नहीं। केवल इसके प्रकार जान लें:

'साईकोटिक' रोगियों में हताशा (डिप्रेशन) के ऐसे रोगी आते हैं, जो निरंतर उदासी और रोने की इच्छा से आगे बढ कर आत्महत्या के अंतर्द्वन्द्व में भी झूलने लगते हैं। 'डिप्रेशन' के भी कई प्रकार हैं: इंडोजीनस डिप्रेशन, मैनिएक डिप्रेशन आदि।

दूसरी मुख्य बीमारी है: 'इंडोजोफ्रेनिया' या विभाजित मन की बीमारी। इसके प्रकार हैं— सिम्पलैक्स, हैबीफ्रेनिक, कैटानिक और पैरानायड। इनके लक्षणों और रोग की प्रारंभिक या गंभीर स्थिति के अनुसार ही अलग-अलग चिकित्सा की जाती है। लेकिन 'न्यूरोसिस' के रोगियों को तो समझदार परिवारजन भले ही, बिना मनःचिकित्सक की सहायता के, संभाल लें, 'साईकोटिक' रोगियों का इलाज मनःचिकित्सक से ही कराना चाहिए।

साईकोसोमैटिक

'साईकोसोमैटिक' बीमारियों को अब सामान्य डॉक्टर पहचानने लगे हैं। जब किसी बीमारी को वे सामान्य इलाज से ठीक नहीं कर सकते, तो स्वयं ही मनःचिकित्सक के पास भेज देते हैं या घर वालों को ऐसा सुझाव दे देते हैं।

मैटल रिटार्डेशन

मानसिक बाध्यता या 'मैटल रिटार्डेशन' के भी कई स्तर हैं। इसी के अनुसार उनकी संभव चिकित्सा की जाती है और उन्हें आत्मनिर्भर बनाने के संभव उपाय अपनाए जाते हैं।

साइकोपैथी

इसी तरह, 'साइकोपैथी' भले ही वंशगत-परिवेशगत मिश्रण हों, वंशगत प्रभाव अधिक होने से जन्मजात या आदतन अपराधी प्रायः सुधरते नहीं। मनःचिकित्सक के लिए इनका इलाज असाध्य ही होता है। पर इन्हें नियंत्रण में रखने के लिए मनःचिकित्सक के परामर्श से ही चलना चाहिए, क्योंकि डीठ किस्म के ये प्रायः गुंडा तत्वों के चुंगुल में फंस जाते हैं और समाज में दुश्चक्र चलता रहता है।

मोटे तौर पर, आम लोगों की आम समझ के लिए ही प्रमुख मानसिक रोगों की जानकारी यहां दी गई है कि इस बारे में सामाजिक अनिभिन्नता और उदासीनता दूर हो। लोग अपने आसपास के मनोरोगियों को समझें, उनके प्रति सही दृष्टिकोण अपनायें और समय पर उनकी मनःचिकित्सा में सहयोगी हों।

○ आशारानी व्होरा



कन्नड़ के सुप्रसिद्ध साहित्यकार, सफल अनुवादक डॉ पंचाक्षरी हिरेमठ को साहित्य-अकादमी पुरस्कार के लिए रूपरेखा पत्रिका परिवार की ओर से बहुत-बहुत बधाई। उल्लेखनीय है पूज्य गुरुदेव की पुस्तकें-खुले आकाश में, इन्द्र-धनुष तथा भूमा के कन्नड़ अनुवाद का श्रेय आप ही को जाता है।

बोलें तारे

मासिक राशि भविय फल-जून 2006

○ डॉ. एन.पी.मित्तल, पलवल

मेषः—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।

वृषः—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। समाज में यश, मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

मिथुनः—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।

कर्कः—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। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा।

सिंहः—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। एक्सीडेंट 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। परिवार में तथा पत्नी से नौक—झोंक सम्भावित है। अपने तथा अपनी पत्नी के स्वास्थ्य का ख्याल रखें।

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। मासान्त में फिर शत्रु परेशान करेंगे पर ये जातक उन पर काबू पा लेंगे। परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। दाम्पत्य जीवन में खटास न आने दें।

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 शुरु में फायदा दिखेगा किन्तु इन जातकों के स्वार्थी इरादे मामले को उलझा सकते हैं जिससे नुकसान सम्भावित है। लम्बी दूरी की यात्रा हो सकती है। परिवार में मन—मुटाव न आने दें। स्वास्थ्य का विशेष ध्यान दें।

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। किसी सामाजिक या धार्मिक समारोह/अनुष्ठान में भाग लेने का अवसर आ सकता है।

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। घरेलु अड़चने आ सकती हैं तथा स्वास्थ्य गड़बड़ा सकता है।

कुम्भ:—कुम्भ राशि के जातकों के लिए व्यापार—व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का पूर्वाध 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। पारिवारिक कलह की सम्भावना 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

जब गुरुदेवश्री रूपचन्द्रजी महाराज, पंजाब की प्रभावी यात्रा सम्पन्न कर दिल्ली पधारे तब दिल्ली स्थित साध्वियों ने गुरुदेव को निम्न पंक्तियां बोलकर बधाया -

घर के मालिक घर में आए, खुशियों का कोई पार नहीं।
फतेह किया पंजाब का किला, है गौरव की बात यही।।

तनाव से मुक्ति

○ अरुण तिवारी (योगाचार्य)

आज सभी प्रकार के रोगों में तनाव की अपनी अहम भूमिका है। इसको दूर करने में अनेकों चिकित्सा पद्धतियां नाकाम हो रही हैं परन्तु योग के द्वारा इसका इलाज संभव है। योग में इसके लिए अनेक प्रकार के प्रयोग हैं जो तनाव से आप को मुक्ति दे सकते हैं। इनमें वे मुख्य प्रयोग जो विशेष रूप से कारगर हैं और पूर्ण रूप से परिणाम देने वाले हैं, उन योग आसनों प्रणायामों और ध्यान के विषय में चर्चा करेंगे और हमारी इस प्रकार से प्रस्तुत करने की कोशिश रहेगी कि जिससे आप सरलता से समझ सकें। और इसे अपने जीवन में सहज रूप से उतार कर तनाव मुक्त एवं खुशहाल जीवन जीयें।

योग: चित्त वृत्ति निरोधः

पातंजलयोग दर्शन के अनुसार अपनी चित्त की वृत्तियों (चिंताओं, विकारों, तनावों आदि) पर विजय प्राप्त करने का साधन एक मात्र योग ही है। योग को साध कर हर प्रकार की सांसारिक और आध्यात्मिक सिद्धियां आप प्राप्त कर सकते हैं। मोक्ष का साधन भी योग ही है। आइये हम इस तनाव मुक्ति की कला सीखें—

- 1.ओम् का उच्चारण 2.सूक्ष्म यौगिक क्रियायें 3.आसन 4.प्रणायाम 5.ध्यान



ओम् का उच्चारण करते समय बैठने की विधि व ज्ञानमुद्रा

ओम् का उच्चारण—

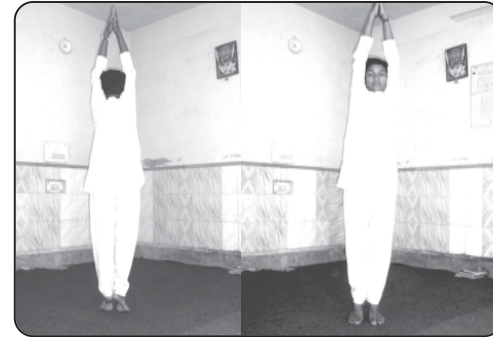
ओम् का उच्चारण दो प्रकार से करते हैं।

प्रथम—सर्व प्रथम सहज आसन में बैठे जिस आसन में आप को किसी प्रकार की तकलीफ न होती हो। कमर सीधी हो और ज्ञान मुद्रा लगाएं। नाक से लम्बी सांस फेफड़े में भरे और सहज भाव से “ओ” की ध्वनि से शुरुवात करें, जितना लम्बा उच्चारण कर सकें, करते हुए “म” की ध्वनि पर ओम् पूरा करें। इस तरह से सात बार यह क्रिया करें।

द्वितीय—लम्बी सांस नाक से लेते हुए फेफड़े में भरे और “ओ” से शुरुआत करें और “म” को देर तक नाक के सहारे बोलने का प्रयास करें। इससे दिमाग की समस्त नस-नाड़ियों में जमा हुआ टोक्सीन नस्ट हो जाता है। मानसिक बल प्राप्त होता है। रक्त शुद्धि व मानसिक उपचार के लिए प्रातः आंख खुलते ही बिस्तर पर यह क्रिया करें पूरा दिन सुख-शान्ति से व्यतीत होगा। और एक सुखद अनुभूति होगी।

सूक्ष्म यौगिक क्रियाएं—

आसन प्रारम्भ करने से पहले सूक्ष्म यौगिक क्रियाओं का प्रावधान है। जैसे—कदम ताल करना (पैरे को उपर नीचे करते हुए एक स्थान पर कुदना), हाथों का अभ्यास, गर्दन को घड़ी की दिशा में गोल-गोल घुमान और इसका विपरीत भी करना आदि। शरीर में लचक लाने और आसन से पूर्व ये अभ्यास जरूरी है।



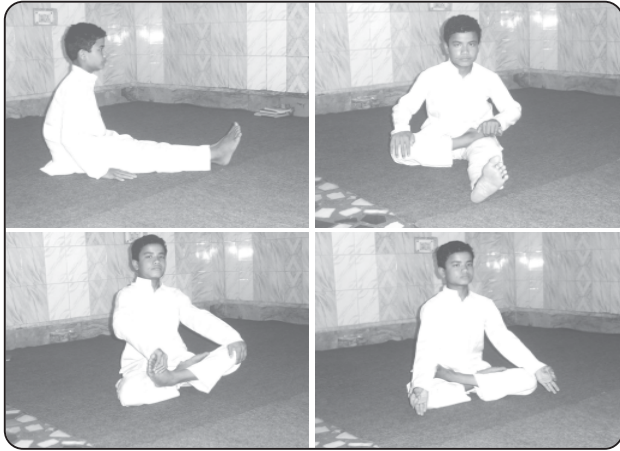
—ताड़ासन करते हुए

आसन-

तनाव मुक्ति के लिए आसनों में ताड़ासन,वज्रासन, पदासन, प्रमुख हैं।

ताड़ासन-

सीधे ,खड़े हो लम्बी गहरी श्वास अंदर भरते हुए दोनो हाथों को उपर उठाएं और पैर के पंजे पर खड़े होकर शरीर को पूरी तरह से तानते हुए स्थिर हो जायें। सांस को जितनी देर तक रोक सकें रोकने का पूरा प्रयास करें। जब सांस रोकने की क्षमता पूरी हो जाये तो आसन को भी पूरा कर दें। आसन को दो से पांच बार करें।



-पद्मासन करने के लिये अलग-अलग मुद्राओं के साथ चित्र

पद्मासन-

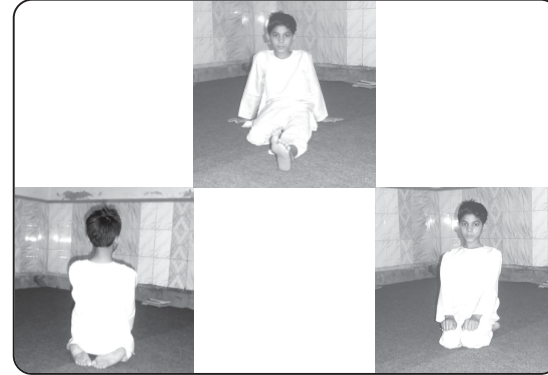
पद्मासन तनाव को दूर कर ध्यान में तन्मय कर देने वाला आसन है। इसे ध्यान आसन भी कहते हैं।

विधि-

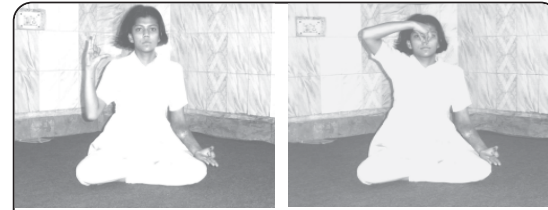
दोनों पैर को फैलाकर आराम पूर्वक बैठ जायें। दायें पैर को बायीं पैर के ऊपर चढ़ायें और बायें पैर को दायीं जाघ पर चढ़ायें। कमर सीधी हो और ज्ञान मुद्रा लगाकर लम्बी-गहरी श्वास का अभ्यास करें और मन को श्वास पर टिकाने का प्रयास करें। जितनी देर तक सहजता पूर्वक आप बैठ सकें बैठें।

वज्रासन-

वज्रासन एक ऐसा आसन है जो कभी भी कर सकते हैं। आपका पेट खाली हो या भरा, इस आसन में इससे कोई सम्बन्ध नहीं है। भरे पेट करेंगे तो आपका सारा भोजन स्वतः पच जोयेगा। और गैस से उत्पन्न सभी प्रकार के तनाव दूर हो जाते हैं।

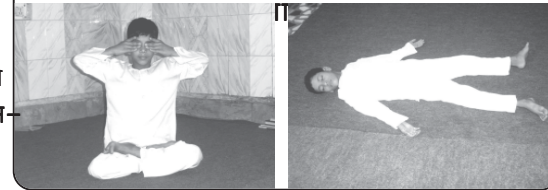


-वज्रासन की विभिन्न मुद्राएं।



-अनुलोम विलोम की मुद्रा व अनुलोम विलोम

भ्रामरी
प्रणायाम-



शवासन

विधि—

दोनों पैर फैलाकर बैठ जायें और एक-एक पैर को बारी-बारी से मोड़ कर अपने हिप के नीचे दबा लें। आपका पूरा भार नीचे दबे पैर पर आ जायेगा। दोनों एड़ियों के बीच खाली स्थान में बैठ जायें। कमर सीधी हो और ज्ञान मुद्रा में आंखें मूद कर श्वास पर अपना मन केंद्रित करें। यथासंभव जितनी देर आप आसन में बैठने की क्षमता रखते हों, उतनी देर तक बैठ सकते हैं।

प्राणायाम—

प्राणायाम के द्वारा अपनी श्वासों पर नियंत्रण प्राप्त किया जाता है। योग के अनुसार प्राणायाम से व्यक्ति अपने प्राणों पर भी विजय प्राप्त कर सकता है। तनाव तो प्राणायाम के सामने खड़ा भी नहीं हो सकता। अब हम जानते हैं वे कौन से प्राणायाम हैं जो तनाव मुक्ति में अपनी मुख्य भूमिका निभाते हैं। अनुलोम विलोम, भ्रामरी और कपालभाति ये तनाव मुक्ति के लिये पर्याप्त होंगे।

अनुलोम विलोम—

यह प्राणायाम बहुत महत्वपूर्ण प्राणायाम माना जाता है। यहां तक की इस प्राणायाम को "प्राणायाम राजा" की संज्ञा दी गयी है। इस प्राणायाम से मन मस्तिष्क सब संतुलित हो जाते हैं।

विधि—

दायें हाथ का प्रयोग करें। तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों को मोड़ लें। अंगूठे से दायीं नाक को दबायें और बायीं नाक से श्वास भरें फिर बायीं नाक को कनिष्ठा व अनामिका से बन्द करते हुए दायीं नाक से श्वास छोड़ दें। हमेशा विपरीत करें यानी दायें से लें और बायें से छोड़ें, बायें से ले दायें से छोड़ें। मन शांत हो जाता है। तनाव से मुक्ति मिलती है। शरीर की 72 हजार नड़ियों में ऊर्जा प्रवाहित होने लगती है। दो मिनट का नियमित अभ्यास लाभकारी है।

भ्रामरी प्राणायाम—

भ्रामरी प्राणायाम दिमाग में शक्ति प्रदान करने के साथ-साथ याददाश्त, एकाग्रता और मस्तिष्क को रक्त संचार करने में सहायक है।

विधि—

हाथ के दोनों अंगुठे से कान को बन्द करें, दोनों तर्जनी अंगुली को भौंह के उपर रखें और बाकी अंगुलियों से दोनों आंख को बन्द करें। नाक से लम्बी श्वास भरते हुए "ओ" उच्चारण करते हुए मुहं को बन्द करें "म" का उच्चारण नाक के

द्वारा देर तक करते रहें। इस क्रिया में "ओ" को अल्प और "म" को दीर्घ उच्चारण करने का अभ्यास करें। तीन मिनट का नियमित अभ्यास लाभकारी है।

कपाल भाति प्राणायाम—

कपाल का अर्थ ही मस्तिष्क होता है। इसको करने से मस्तिष्क का शोधन होता है। अर्थात् तनाव का नामोनिशान मिट जाता है।

विधि—लम्बी श्वास ले कर बहुत वेग से छिकने की क्रिया करें और नाभि को अंदर दबायें। जब भी छिकने के माध्यम से आपकी श्वास बाहर निकलेगी तुरंत पेट—नाभि अंदर को जाना चाहिए। इस प्राणायाम में श्वास छोड़ने पर ज्यादा बल दिया गया है। शुरुवात के समय बीस श्वासों का अभ्यास करें फिर विश्राम के पश्चात पुनः बीस श्वासों का अभ्यास दुहरायें लगभग इस तरह से पांच (20 X 5 = 100) बार करने का अभ्यास करें।

ध्यान—

ध्यान के माध्यम से आप अपने मन व इंद्रियों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। श्वासन की मुद्रा में लेटजायें पूरा शरीर ढीला मन को शांत करने का प्रयास करें। अपने अर्न्तमन से शरीर के प्रत्येक अंग पर ध्यान एकाग्र करने का प्रयास करें। पैर के अंगुठे से प्रारम्भ करें और शरीर के एक-एक अंग को देखते हुए नासाद्वारों पर मन को टिकायें। और अपनी प्रवाहित हो रही श्वासों से जुड़ने का अभ्यास करें। श्वासों के साथ अपने मन को लयबद्ध कर लीनता लाने की कोशिश करें। इस अभ्यास के पूरा होने के पश्चात दोनो भौहों के बीच जहां आप तिलक लगाते हैं। उस स्थान पर अपने आराध्य देव या गुरुदेव की छवि को मन के माध्यम से विराजमान करके, एकाग्र होने का प्रयास करें। और प्रभु प्रार्थना में लीन हो जायें।

इस योग साधना के प्रयोग से आपका तनाव तो दूर होगा ही साथ-साथ अनेक प्रकार की और बीमारियों से भी छूटकारा मिल जायेगा।

नोट—

वज्रासन को छोड़कर सभी योगिक क्रियायें सुबह खाली पेट या भोजन के चार घंटे के पश्चात ही करना चाहिए।

किसी भी प्रकार के शंका समाधान के लिए मुझि श्री रूपचन्द
पाकृतिक, योग एवं आयुर्वेदिक चिकित्सालय से संपर्क करें।
011-26327911/09868990077

महान पतिव्रता महासती

○ साध्वी समता श्री

नाम तो था शैव्या, किन्तु शाण्डिल्य-गोत्र में उत्पन्न होने के कारण लोग उन्हें शाण्डिली कहते थे। उनका विवाह प्रतिष्ठान पुर के कौशिक नाम के ब्राह्मण से हुआ। विधाता का विधान भी कैसा है-शाण्डिली परम सुन्दर, शीलवान् एवं धर्मनिष्ठ थीं और कौशिक अपने दुष्कर्मों के कारण कोढ़ी हो गया। इतने पर भी उसकी इन्द्रियलोलुपता मिटी नहीं थी।

'पति सेवा ही नारी का परम धर्म है'-यह निश्चय रखने वाली वे महानीया कोढ़ी पति के घाव धोती, उसके पैरों में तेल लगातीं, उसे नहलातीं, वस्त्र पहनातीं और अपने हाथ से भोजन करातीं। लेकिन कौशिक बहुत क्रोधी था। वह अपनी पत्नी को डांटता-फटकारता रहता था।

एक दिन वह ब्राह्मण घर के बाहर बैठा था, तब उसने उसी मार्ग से जाती वेश्या को देख लिया। उसका चित्त बेचैन हो गया। स्वयं तो कहीं जा नहीं सकता था, निर्लज्जता पूर्वक उसने पत्नी से ही वेश्या के पास चलने को कहा। पतिव्रता पत्नी ने चुपचाप पति की बात को स्वीकार कर लिया। उसने पर्याप्त धन ले लिया क्योंकि अधिक धन पाये बीना तो वेश्या कोढ़ी को स्वीकार करने वाली नहीं थी। इसके बाद वह पति को घर से कंधे पर बैठा कर वेश्या की घर की तरफ चल पड़ी।

संयोग की बात, उसी दिन माण्डव ऋषि को चोरी के संदेह में राजा ने शूली पर चढ़वा दिया था। शूली मार्ग में पड़ती थी। अन्धकार पूर्ण रात्रि थी, आकाश में मेघ छाये हुए थे, केवल बिजली चमकने से मार्ग दीखता था। पति को कंधे पर बैठाये शाण्डिली जा रही थीं। शूली शरीर में चुभी होने से माण्डव ऋषि को जैसे ही पीड़ा हो रही थी। अंधकार में न दीखने से कंधे पर बैठे कौशिक के पैर शूली से टकराये। शूली हिली तो ऋषि को और पीड़ा हुई। ऋषि ने क्रोध में आकर श्राप दे दिया- 'जिसने इस कष्ट की दशा में मुझे शूली हिलाकर और कष्ट दिया, वह पापात्मा, नराधम सूर्योदय होते ही मर जायेगा।' बड़ा दारुण श्राप था। सुनते ही शाण्डिली के पद रुक गये। उसने भी दृढ़ स्वर में कहा- 'अब सूर्योदय ही नहीं होगा।'

प्राण का भय वड़ा कठिन होता है। मृत्यु सम्मुख देखकर कौशिक ब्राह्मण की भोग इच्छा मर गयी। उसके कहने से शाण्डिली उसे घर लेकर लौट आयीं। किंतु

समय पर सूर्योदय नहीं हुआ सारी सृष्टि में व्यकुलता फैल गयी। धर्म-कर्म-सब का लोप होने की सम्भावना हो गयी। देवताओं ने ब्रह्माजी की शरण ली। ब्रह्माजी ने उन्हें महर्षि अत्रि की पत्नी अनुसूयाजी के पास भेजा। देवताओं की प्रार्थना पर अनसूया उस सती के घर पधारिं। शाण्डिली ने अनसूया को प्रणाम कर उनकी पूजा की और उनसे पूछा-

देवि! आपने पधारकर मुझे कृतार्थ किया। पतिव्रताओं में आप शिरोमणि हैं। आप के आने से मेरी श्रद्धा पति सेवा में और बढ़ गयी। मैं और मेरे पति देव आपकी क्या सेवा करें ?

तुम्हारे वचन से सूर्योदय नहीं हो रहा है। इससे धर्म की मर्यादा नष्ट हो रही है। तुम सूर्योदय होने दो, क्योंकि पतिव्रता नारी के वचन को टालने की शक्ति त्रिलोक में दूसरे किसी में नहीं है। अनसूयाजी ने कहा।

देवि! पति ही मेरे परम देवता हैं। पति ही मेरे परम धर्म हैं। पति सेवा छोड़कर मैं दूसरा धर्म-कर्म नहीं जानती। शाण्डिली ने कातर प्रार्थना की।

उरो मत! सूर्योदय होने से ऋषि के शाप से तुम्हारे पति प्राणहीन तो हो जायेंगे, किन्तु उन्हें मैं पुनः जीवित कर दूंगी। अनसूयाजी ने आश्वसन दिया। अच्छा ऐसा ही हो! ब्राह्मणी ने कह दिया। तपस्विनी अनसूयाजी ने अर्ध उठाया और सूर्य का आवाहन किया तो तत्काल सूर्य दय हो गया। सूर्य उगते ही ब्राह्मण कौशिक प्राणहीन होकर गिर पड़ा।

यदि मैं पति को छोड़कर संसार में किसी पुरुष को नहीं जानती तो यह ब्राह्मण जीवित हो जाये। और रोगहीन युवा होकर पत्नी के साथ सुख भोगे। अनसूया जी ने यह प्रतिज्ञा की। ब्राह्मण तुरंत जीवित होकर बैठ गया। उसके शरीर में कोढ़ रोग के चिन्ह भी नहीं थे। वह सुन्दर स्वस्थ युवा हो गया था। इस प्रकार पतिव्रत-रूप विशेष धर्म के बल पर शाण्डिली ने सब कुछ पा लिया।

आज हमारे समाज में पाश्चात्य संस्कृति का प्रचलन जोर शोर से हो रहा है। ना कुछ कारणों को महत्व देकर आए दिन तलाक हो रहे हैं। पति को कोई बीमारी हो गई तो भी पत्नी तलाक दे देती है। क्योंकि वह अपना जीवन किसी बीमार के साथ रहकर नहीं गुजरना चाहती है। इस प्रथा पर रोक लगे इसी उद्देश्य से यह प्रसंग दिया गया है।

वही मनुष्य श्रेष्ठ हैं जो पराये को भी अपना बना लें।

राजधानी समाचार

परम पूज्य गुरुदेव महामहिम आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज परम्पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुलाश्री जी महाराज, सरलमना साध्वीश्री मुजुश्रीजी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ सानन्द विराजमान हैं। धर्म की प्रभावना उत्तरोत्तर विकासोन्मुख है। मानव मंदिर केन्द्र द्वारा संचालित सभी सेवा कार्य निरन्तर गतिमान हैं। देश विदेश से दर्शनार्थियों का आवागमन बराबर बना रहता है। मानव मंदिर मिशन हर दिन अपने उद्देश में कामयाब हो रहा है। जो कोई एक बार इस प्रांगण में आ जाता है वह यहां का बन जाता है।

इस केंद्र द्वारा संचालित गुरुकुल अपने आप में विशिष्ट है। इस गुरुकुल में हर एक बालक बालिका का विकास सर्वांगीण रूप से हो रहा है। बच्चे पढ़ने में तेज होने के साथ-साथ हर क्षेत्र में विकास कर रहे हैं। कठिन से कठिन संस्कृत, प्राकृत भाषा में पद्य इन्हे कण्ठस्थ हैं। तो योग के क्षेत्र में इनका मुकाबला ही नहीं है। सांस्कृतिक कार्यक्रम बेजोड़ प्रस्तुत करते हैं। अभी सभी बच्चों का परीक्षा परिणाम घोषित होने पर अच्छे अंक प्राप्त करने के साथ आलराउंडर बच्चों को पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री द्वारा पुरस्कार दिया गया।

एम.एस.आर नेचरोपैथी हॉस्पिटल भी अपनी कामयाबी के झण्डे गाड़ रहा है। इस हॉस्पिटल में योग्य डाक्टरों, योगाचार्यों योग्य टेविनसियनों के द्वारा बड़ी से बड़ी बीमारी का ईलाज आसान तरीके से होता है। यहां की पूरी टीम का सद्व्यवहार और अपनापन मरीज की आधी बीमारी तो ऐसे ही हर लेता है। फिर यहां की दवा और दुआ दोनों मिलकर रोगी की पूर्ण स्वस्थता प्रदान करता है।

पूज्य गुरुदेव व पूज्या साध्वीश्री के सान्निध्य में धर्म की गंगा बराबर बहती रहती है। शास्त्रों के गूढ़ रहस्यों को पूज्यवर के चरणारविन्द में बैठकर भक्त जन सरलता से समझते रहते हैं।

यदि सितारों ने बगावत कर दी तो अम्बर का क्या होगा ?
यदि लहरों ने बगावत कर दी तो समंदर का क्या होगा ?
धर्म-नाम से ओरों को दिन-रात ठगने वालों !
यदि इन्सान ने बगावत कर दी तो पैगम्बर का क्या होगा ?

○ आचार्यश्री रूपचंद्र



—मानव मंदिर गुरुकुल में परीक्षा परिणामों के पश्चात् सांस्कृतिक व योग कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम में स्टाफ के साथ गुरुकुल के छात्र व छात्रायें।



—गुरुकुल के छात्रों द्वारा योग आसनों का प्रदर्शन।