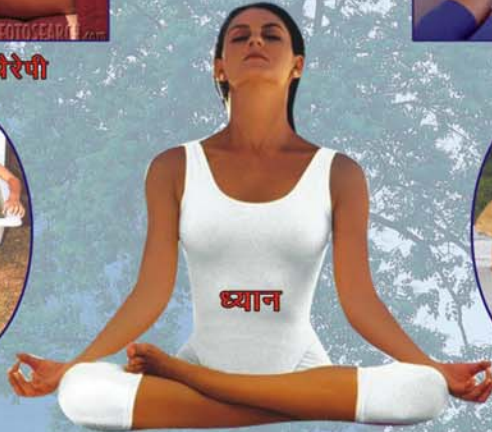
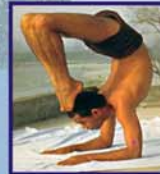


P. R. No.: DL(S)-17/3082/2006-07-08  
Regn. No.: DELHIN/2000/2473



योगासन



**सेवाधाम चिकित्सालय**  
(मानव मंदिर मिशन के अन्तर्गत संचालित)

जैन मंदिर आश्रम, रिंग रोड,  
सराय काले खाँ पेट्रोल पम्प के पीछे, नई दिल्ली - 110 013  
फोन - 011-26327911, 9999609878

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम,  
सराय काले खाँ के सामने रिंग रोड, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स  
104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से मुद्रित। संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

जून, 2007

मूल्य 5.00 रुपये

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 7

अंक : 06

जून, 2007

**: मार्गदर्शन :**

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

**: सम्पादक मंडल :**

श्रीमती निर्मला पुगलिया,  
श्री सतीश जैन (पत्रकार)  
श्रीमती मंजु जैन

**: व्यवस्थापक :**

श्री अरुण तिवारी

एक प्रति : 5 रुपये

वार्षिक शुल्क : 60 रुपये

आजीवन शुल्क : 700 रुपये

**: प्रकाशक :**

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)

पोस्ट बॉक्स नं. : 3240

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

फोन नं. : 26315530, 26821348

Website: www.manavmandir.com

E-mail : contact@manavmandir.com

**इस अंक में**

- |                       |   |    |
|-----------------------|---|----|
| 01. आर्ष वाणी         | - | 5  |
| 02. बोध कथा           | - | 5  |
| 03. संपादकीय          | - | 6  |
| 04. गुरुदेव की कलम से | - | 7  |
| 05. परमात्मा...       | - | 16 |
| 06. उद्बोधन           | - | 17 |
| 07. स्वास्थ्य         | - | 19 |
| 08. कहानी             | - | 24 |
| 09. जानकारी           | - | 26 |
| 10. बोलें-तारे        | - | 28 |
| 11. समाचार दर्शन      | - | 31 |
| 12. झलकियां           | - | 32 |

## रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री विरेन्द्र भाई भारती वेन 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 नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना  
श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, सरदार शहर  
श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले,  
बरेली

श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, सूरत  
श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर  
श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनूं  
श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली  
श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम  
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 वीरवल दास सिंगला,  
संगरूर  
श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर  
श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़

डॉ. कैलाश सुनीता सिंधवी, न्यूयार्क  
डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास  
श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास  
श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन  
श्री आलोक ऋतु जैन, ह्युष्टन  
श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा  
श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन  
श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार  
श्री मनसुख भाई तारावेन मेहता, राजकोट  
श्रीमती एवं श्री ओमप्रकाश बंसल, मुक्खर  
डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई  
श्री कमलसिंह-विमलसिंह वैद, लाडनूं  
श्रीमती स्वरज एरन, सुनाम  
श्रीमती चंपाबाई भंसाली, जोधपुर  
श्रीमती कमलेश रानी गोयल, फरीदाबाद  
श्री लाजपत राय जिंदल, संगरूर (पंजाब)  
डॉ. एस.पी. जैन अलका जैन, नोएडा  
श्री राजकुमार कांतारानी गर्ग, अहमदगढ़  
श्री प्रेम चंद जिया लाल जैन, उत्तमनगर  
श्री देवराज सरोजवाला, हिसार  
श्री राजेन्द्र कुमार केडिया, हिसार  
श्री धर्मचन्द रवीन्द्र जैन, फतेहाबाद  
श्री रमेश उषा जैन, नोएडा  
श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा  
श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने वाले  
श्री संपतराय दसानी, कोलकाता

**क्या जमाना है कि औलाद के आगे मां-बाप  
हाथ बांधे हुए स्वामोश खड़े रहते हैं।**

हृथीसु एरावण माहु णाए, सीहो मियाणं सलिलाण गंगा  
पक्खीसु गरुले वेणु देवे, निव्वाणवदीणिह, नाय पुत्ते

### आगम वाणी

हाथियों में जैसे ऐरावत हाथी मृगों में जैसे सिंह नदियों में जैसे गंगा नदी पक्षियों में जैसे गरुड पक्षी और देवों में जैसे वेणुदेव है वैसे ही निर्वाण वादियों में भगवान महावीर है।

## साधन से भी मूल्यवान है साध्य

बंगाल में महामारी के प्रकोप से त्राहि-त्राहि मची हुई थी। पूरा बंगाल अपने आपको महामारी की लपटों में घिरा पा रहा था। उस जान लेवा वीभत्स दृश्य से प्राणी मात्र भयभीत था।

स्वामी विवेकानंद को जब यह ज्ञात हुआ तो वे तुरंत बंगाल पहुंचे, एवं रोगियों की सेवा में जुट गए।

स्वामीजी ने उन रोगियों की सेवा के लिए पूरी तरह अपने को समर्पित कर दिया। जब स्वामीजी के कुछ भक्तों और सामाजिक लोगों ने यह सब देखा तो उन्होंने स्वामी से विनती की स्वामी आप क्या कर रहें हैं। शायद आप अपनी गरिमा को भूल रहे हैं। आप अपने वस्त्रों की तरफ देखें। ये एक साधारण व्यक्ति के नहीं, एक संन्यासी के वस्त्र हैं।

यह बात सुनते ही स्वामी विवेकानंद सोंचने लगे कि साध्य तक पहुंचने के लिए साधन होता है। अगर साधन साध्य तक पहुंचने में बाधक बनें तो उस साधन को क्यों रखना। नाव का कार्य है किनारे तक पहुंचाना। यदि नाव ही डुबोने लगे तो उसे छोड़ देना चाहिए। यही सोच कर स्वामी विवेकानंद ने उन्हें उतार दिया जो सेवा में बाधक बन रहे थे।

उन वस्त्रों को उतारना ही उचित है। जो मुझे प्रभु मार्ग से पीछे धकेल रहे है। वस्त्रों को उतार कर तुरंत रोगियों की सेवा में लग गए। लोग सब चकित रह गए।

विवेकानंद जैसे पहुंचे हुए व्यक्ति कभी कपड़ों में नहीं उलझते असली संत की यही पहचान है। जो ब्राह्म चीजों में खोए रहते हैं वे संत की भूमिका तक नहीं पहुंच पाएंगे। जिसकी साधना सुदृढ़ होती है। वह परवाह नहीं करता कि मेरे बारे में दुनिया क्या सोचेगी। छोटे-छोटे मानदंडों में जीने वाला व्यक्ति कभी असली साधक नहीं होता।



## नजर अपनी-अपनी

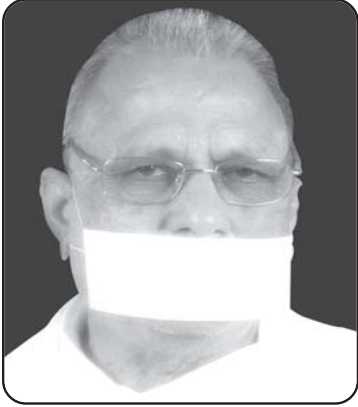
जो जितना गहरा समुद्र में पैठता है। वह उतने ही हीरे-रत्न लाता है। लेकिन गहराई में उतरने की जरूरत है। हर व्यक्ति गहराई में उतरने से डरता है। जो गहराई में नहीं उतरेगा वह कहां से हीरे-रत्न पाएगा ? पर हीरे रत्न की परख भी तो होना चाहिए। सबका दृष्टिकोण अपना अपना अलग है। सृष्टि नाना विध है तो दृष्टि भी नानाभिध है। पाना चाहते हैं हीरे-रत्न और परख है ही नहीं तो कहां से मिलेंगे हीरें और रत्न। इसी तरह अनेक तरह के शब्द है। उसी शब्द को कोई किसी रूप में लेता है। कोई किसी रूप में।

दृश्य भी अनेक हैं। किसी को कोई दृश्य देखना अच्छा लगता है और किसी को कोई और ही दृश्य। कुछ लोग भगवान के चित्र के आगे बैठकर खुश होते हैं तो कुछ लोग अश्लील चित्र देखना पसंद करते हैं। गन्ध भी अनेक तरह की होती है। किसी को चंपा, चमेली, मोतियां, मोगरा की गंध लुभावनी लगती है तो किसी को कीचड़ की गंध लेने में आनंद आता है। किसी को मधुर रस अच्छा लगता है और किसी को तिक्त रस स्वादिष्ट लगता है। किसी को मुलायम स्पर्श में तृप्ति मिलती है तो किसी को चुभन पैदा करने वाला कठोर स्पर्श मन भावन लगता है। चीज वही है पर दृष्टि अपनी-अपनी है। जैसे शब्द, रूप, गन्ध, रस, स्पर्श के बारे में व्यक्ति की सोच अलग अलग है। वैसे ही प्रकृति के बारे में भी सब के अनुभव एक जैसे नहीं होते। किसी को गर्मी असह्य होती है। कोई शीत ऋतु को बर्दाश्त नहीं कर सकता। किसी को बारिश अनुकूल नहीं पड़ती। सबका स्वास्थ्य भी एक जैसा नहीं होता। कोई दीखने में कमजोर होता है। लेकिन ताकत में हट्टा-कट्टा होता है। कोई दीखने में मोटा तगड़ा है, लेकिन उस थुलथुल के भीतर कुछ नहीं होता। शरीर की सामर्थ्य एक जैसी नहीं तो मन भी सब का एक जैसा नहीं इसी तरह स्वभाव भी सबका एक जैसा नहीं। यही कारण है कि एक ही चीज को देखने के नजरिए एक नहीं है और भिन्न भिन्न चीजों को तो भिन्न भिन्न व्यक्ति अपने-अपने तरीके से देखेंगे ही देखेंगे। इसमें कोई अचरज की बात नहीं।

यह बात सही है कि सत्य एक होते हुए भी उसको देखने का नजरिया सबका भिन्न भिन्न है। इसका कारण है सबकी दृष्टि भी एक नहीं है तो सामर्थ्य भी एक जैसा नहीं। भगवान महावीर का अनेकांत बाद यही तो है। एक ही वस्तु को अनेक कोणों से देखना। जो व्यक्ति इस सिद्धांत को लेकर चलते हैं। वे हटाग्रह से बच जाते हैं। वहां कभी झगड़ा नहीं होता। जहां आग्रह होता है वहां व्यक्ति सोचता है मैं ही सोचने वाला हूं। सामने वाला गलत है जबकि सापेक्ष दृष्टि से सोचने वाला सोचेगा। अपनी जगह में भी ठीक हूं और सामने वाला भी अपनी जगह ठीक है। यह है सापेक्ष सोच का सही नतीजा।

## नजर को बदलिए नजारे बदल जाएंगे

### ○ अचार्य रूपचन्द्र



सुना है मैंने मानसरोवर का हंस एक बार उड़ते-उड़ते किसी गांव के तालाब पर आ गया। उस तालाब के किनारे पर पहले से एक बगुला रहता था। बगुले ने हंस को देखा। उसके मन में जिज्ञासा उठी, मेरे से मिलते जुलते रंग रूप वाला यह पक्षी कौन है। हंस के निकट आकर उसने पूछा-कस्त्वं लोहित लोचनास्य चरणः-लाल आंख, लाल चोंच और लाल पंखों वाले, तुम कौन हो ?

हंस बोला-हंस-मैं राजहंस हूं।

पक्षियों में हंस नाम तो मैं पहली बार सुन रहा हूं।

अच्छा यह बताओ-कुतो-तुम कहां से आ रहे हो?

**मानसात्-** मानसरोवर, बगुला बोला। और-**किं तत्रास्ति-**क्या है तेरे मानसरोवर में, बगुले का अगला प्रश्न था।

हंस ने कहा- हिमालय की ऊंचाइयों पर मेरा मानसरोवर। वहां क्या है? जो वहां है, वह सारी धरती पर कहीं नहीं मिलेगा। **'सुवर्ण पंकज वनानि'**- वहां स्वर्ण कमलों के वन हैं। यहां स्वर्ण-कमल का अर्थ सोने का कमल नहीं है। सोने के कमल न कहीं होते हैं। न कहीं हो सकते हैं। स्वर्ण-कमल से यहां तात्पर्य है कि हिमालय की ऊंचाइयों पर स्थित उस मानसरोवर में खिले हुए कमल फूलों पर जब सूरज की किरणें गिरती हैं, तो वे दीप्तिमान कमल ऐसे सुशोभित होते हैं, जैसे ये स्वर्ण कमल ही हों। हम लोग जिन दिनों नेपाल की पद-यात्रा पर थे, हिमालय की पर्वत मालाओं के पास से गुजरते हुए हमने देखा, उन बर्फीली चोटियों पर सबेरे-सबेरे सूरज की किरणें पड़ती तो ऐसा लगता, जैसे सोने के ही पहाड़ हों, रात में चांद की चांदनी उन पर पड़ती तो ऐसे लगता जैसे चांदी के ही पहाड़ हों। इसी प्राकृतिक सुषमा को अलंकार की भाषा में हंस बता रहा है बगुले से, कि जिस मानसरोवर से मैं आ रहा हूं, वहां स्वर्ण कमल के वन हैं।

**अभ्यः सुधा सन्निभम्-**वहां का पानी अमृत जैसा मधुर है। हिमालय के उन्नत शिखरों से बह-बहकर आने वाला वह पवित्र निर्मल जल इतना मधुर है जैसे अमृत ही हो। इतनी ऊंचाइयों पर है मानसरोवर कि साधारणतया वह मनुष्य की पहुंच के बाहर है। इसलिए वहां की शुद्धता एवं पवित्रता बरकरार है। क्योंकि गंदगी तो आदमी के साथ जुड़ी हुई है। जहां आदमी नहीं, वहां गंदगी भी नहीं। आदमी और गंदगी का जैसे अटूट रिश्ता है। एक आदमी ने बस्ती

छोड़कर दूर जंगल में निवास करने का निश्चय किया। मित्रों ने इसका कारण पूछा। वह बोला-बस्ती में गंदगी होती है। इसलिए मैंने यह निर्णय लिया है। मित्रों ने हंसते हुए कहा-तुम जहां भी जाओगे, गंदगी साथ जाएगी। बाहर जितनी भी गंदगी है, वह सब आदमी के शरीर की भीतरी गंदगी का ही परिणाम है। बस्तियों की गंदगी का उपादान आदमी ही तो है। शायर के शब्दों में-

अजाने ही बंदी होती है

साफ-सुथरी हैं वीरानियां

सिर्फ बस्तियां गंदी होती हैं।

मानसरोवर पर कोई बस्ती नहीं है, आदमी का आवागमन भी अत्यन्त विरल है, इसलिए उसका जल अत्यंत पवित्र तथा निर्मल है, इसी ओर इशारा करते हुये हंस बगुले से कह रहा है, वहां का पानी मानो अमृत ही है।

और क्या है वहां तेरे मानसरोवर में, बगुले ने पूछा। हंस बोला-**मुक्ताः शुक्ति रथास्तिशंख-निवहा वैडूर्यरोहाः क्वचित्**-वहां मोती हैं, सीप हैं, शंख हैं, कहीं-कहीं वैडूर्य रत्न भी है। बगुला इतनी देर तो हंस द्वारा बताई जाने वाली मानसरोवर की विशेषताओं को सुनता रहा। अब उसका धीरज का धागा टूट गया। उसने राजहंस की बात को बीच में ही काटते हुये कहा,-मुझे तो यह बताओ-**शम्बूकाः किमु सन्ति ?** मछलियां आदि जल जन्तु वहां पर हैं या नहीं? हंस बोला-नेति-वे तो नहीं है। यह सुनते ही-**बकः राकर्ण्य हिःहिःकृतम्**-बगुले ने ही ही करके मानसरोवर का उपहास किया।

### फर्क होता है केवल नजर का

एक हंस के लिये मानसरोवर बहुत महत्वपूर्ण है, उसमें स्वर्ण-कमल हैं, अमृत-सा मधुर पानी है, मोती है, वैडूर्य रत्न हैं, सीप हैं, शंख है और पता नहीं क्या क्या है। किन्तु वही मानसरोवर एक बगुले के लिये बेकार है, क्योंकि उसमें मछलियां नहीं हैं। इस की नजर मछली पर है। हंस और बगुले में प्रमुख फर्क यही होता है। बाहरी रंग-रूप में दोनों लगभग समान ही होते हैं। फर्क होता है केवल नजर का। जिसकी नजर मोती पर हो, वह हंस और जिसकी नजर मछली पर हो, वह बगुला।

केवल पक्षियों में ही हंस और बगुले नहीं होते, मनुष्यों में भी होते हैं। जिस व्यक्ति की नजर मोतियों पर हो, वह हंस के समान होता है। जिसकी नजर मछलियों पर हो, औरों की कमजोरियों पर हो, औरों के दुर्गुणों पर हो, वह बगुला सरीखा होता है। अब हमें देखना है हमारी नजर कहां पर है-मोतियों पर या मछलियों पर? विशेषताओं पर या कमजोरियों पर? गुणों पर या अवगुणों पर ?

जिस पर भी हमारी नजर होगी, हमें वही मिल जायेगा। इस संसार में न मोतियों की कमी है, न मछलियों की, न विशेषताओं की कमी है न कमजोरियों की न गुणों की कमी है, न दुर्गुणों की। कमी है तो नजर की है। जिसकी नजर मोतियों पर है, उसे हर जगह मोती-ही-मोती बिखरे मिलेंगे। जिसकी नजर मछलियों पर है उसे हर जगह मछलियां ही मछलियां मिलेंगी। इस धरती पर ऐसा एक भी व्यक्ति नहीं जिसमें कोई न कोई विशेषता, कोई न कोई योग्यता और कोई न कोई अच्छाई और गुण न हो। और इस धरती पर ऐसा भी कोई व्यक्ति न मिलेगा, जिसमें कोई-न-कोई कमजोरी, कोई-न-कोई बुराई, कोई-न-कोई दुर्गुण न हो। अब यह हमारे पर है हमारी नजर कहां पर टिकी है। जिस पर नजर है, वही मिल जाने वाला है।

जीवन में सबसे अधिक महत्वपूर्ण ही होती है नजर यानि आंख। आंख चाहे भीतर की हो या बाहर की, इसका अपना विशिष्ट स्थान होता ही है। वैसे तो शरीर का हर अंग महत्वपूर्ण होता है। किन्तु आंख उन सबमें भी विशिष्ट है। आंख न हो तो जीवन में अंधेरा ही अंधेरा होता है। रोशनी चाहे सूरज की हो या चांद की, बल्ब की हो या दीपक की, यह काम तभी आती है जब अपनी आंखे सही सलामत हों, अगर अपनी आंखे ही ठीक नहीं हैं, तो ये बाहर की रोशनियां कोई काम नहीं आने वाली है।

उपाध्याय श्री के सम्मुख छात्र बैठे हैं। उन्होंने छात्रों से सवाल पूछा-बोलो, सबसे अधिक मूल्यवान कौन सी रोशनी है? एक छात्र खड़ा हुआ और बोला-गुरुदेव, सबसे अधिक मूल्यवान है सूरज की रोशनी। यह न केवल उजाला देती है, प्राण भी देती है, आरोग्य भी देती है, इसलिए वह सबसे अधिक मूल्यवान है। सभी छात्र इस उत्तर से सहमत थे। किन्तु गुरुदेव मौन थे। इसका अर्थ था कि वे इस उत्तर से संतुष्ट नहीं हैं।

दूसरा छात्र खड़ा हुआ। उसने कहा-मेरी सोच में सूरज से भी ज्यादा मूल्यवान है चांद की चांदनी। रात में जब अंधेरा होता है, तब चंद्रमा ही उजाला देता है। उस समय सूरज कोई काम नहीं आता। फिर सूरज की रोशनी में आग होती है। जबकि चांद की चांदनी अत्यंत शीतल होती है। शरद-पूर्णिमा जैसी रात्रि में तो ऐसे लगता है जैसे चांद से अमृत झर रहा हो। इसलिए चांद की चांदनी ही सबसे अधिक मूल्यवान मानी जानी चाहिए।

इस उत्तर पर भी गुरुदेव मौन थे। इसका अर्थ हुआ, गुरुदेव को इस उत्तर से भी संतोष नहीं था। उत्तर की श्रृंखला आगे चली। किसी छात्र ने रत्न-मणियों के प्रकाश को मूल्यवान बताया, किसी ने दीपक और मोमबत्ती के प्रकाश को। सबने अपनी-अपनी दिमागी दौड़ के अनुसार उत्तर दिए। किन्तु गुरुदेव फिर भी मौन थे। किसी का भी उत्तर उन्हें संतोष नहीं दे सका। अब सब छात्रों ने निवेदन किया, गुरुदेव आप ही कृपा करके इसका उत्तर फरमाए।

गुरुदेव ने कहा-तुम्हारे सबके उत्तर अपनी-अपनी जगह सही हैं। सूरज, चंद्रमा, रत्न-मणि, दीपक-मोमबत्ती, सबकी रोशनी अपनी अपनी जगह महत्वपूर्ण है। किन्तु इन सब रोशनियों का महत्व हमारे लिए तभी है, जब हमारी आंखों की रोशनी सही-सलामत हो। अगर हमारी आंखों की रोशनी सही सलामत ना हो तो जीवन में इन रोशनियों का कोई उपयोग नहीं है। इसलिए सबसे अधिक मूल्यवान है आंखों की रोशनी। आंखों की रोशनी से ही दूसरी सारी रोशनियां उपयोगी और महत्वपूर्ण बन पाती है।

### **औरों का चेहरा देखती हैं, खुद का नहीं**

इतनी मूल्यवान और महत्वपूर्ण होते हुए भी इन आंखों की सबसे बड़ी कमी यह है कि ये दूसरों के चेहरों को तो देख लेती हैं, किन्तु खुद का चेहरा नहीं देख पाती। आपको इस धरती पर ऐसा एक भी प्राणी नहीं मिलेगा, जो अपना चेहरा अपनी आंखों से देख लेता हो। ये आंखे सदा औरों के चेहरों को देखने में ही लगी रहती है। धर्म वह आंख है जिससे आदमी अपना चेहरा देख सकता है। धर्म कहता है, तुमने आज तक औरों के चेहरे तो खूब देख लिए, अब जरा अपना चेहरा भी देख लो। औरों के चेहरों के धब्बे और कालिख को तो तुमने देख लिया है, अब जरा अपनी कालिख और धब्बों को भी देख लो। जिस दिन तुम्हें अपने धब्बे और कालिख नजर आने लग जाएंगी, उस दिन तुम्हें पता चलेगा-

बुरा जो देखन मैं चला, बुरा न मिलिया कोय।

जो मैं देखूं आपको, मुझ से बुरा न कोय।।

धर्म का अर्थ ही यह है हम अपने अवगुण देखें, दूसरों के गुणों को देखें। लगभग हमारी नजर ऐसी है जो औरों की विशेषताओं को नहीं, कमजोरियों को देखती है। वह बगुले की नजर है। हमें दूसरे को देखना है तो हम उसकी अच्छाइयों को देखें, उसकी योग्यताओं को, गुणों को देखें। बुराइयां देखना हो तो अपनी बुराइयां देखें। अवगुण और कमजोरियां देखना हो तो अपनी देखें। और तब हम पाएंगे कि औरों में गुणों और योग्यताओं की कमी नहीं है, अपने में अवगुणों और बुराइयों की कमी नहीं है। यही है हंस नजर, जिसे पाने के लिए बड़ी साधना की जरूरत होती है।

### **सारा जप-तप होता है हंस नजर के लिए**

हमारे शास्त्र हमारे संत पुरुष जप तप स्वाध्याय सत्संग पर बहुत बल देते हैं। इन सबका प्रमुख उद्देश्य यही है कि हमारे भीतर हंस-नजर का विकास हो। सामायिक, उपवास, व्रत, जप-तप, सत्संग आदि सब कुछ चलते हुए भी अगर हमारी दृष्टि बहिर्मुखी ही है, औरों की बुराइयों और कमजोरियों पर ही लगी है, तो समझ लें अभी अंतर्त्यात्रा शुरू ही नहीं हुई है। ये जितनी भी उपासनाएं हैं, अभ्यास अनुष्ठान हैं वे तो उस अन्तर्त्यात्रा की पूर्व तैयारियां

है। जैसे हम जब किसी यात्रा पर जाने का कार्यक्रम बनाते हैं, तब उस यात्रा के लिए आवश्यक पूर्व-तैयारी करते हैं, आवश्यक कागजात साथ लेना, टिफिन अटैची व्यवस्थित करना, टिकट लेना आदि। फिर हम गाड़ी के लिए स्टेशन पहुंचते हैं। इतना सब होने के बाद भी अगर हम एक दो मिनट लेट हो गए, गाड़ी रवाना हो गई, तो क्या हम मंजिल पर पहुंच सकेंगे? मंजिल पर पहुंचना है पर पहुंचना तभी संभव है जब हम गाड़ी में सवार हो जाएं। अगर गाड़ी में सवार नहीं हो पाए, तो मंजिल नहीं ही मिलने वाली है। यही नहीं, उस स्थिति में होने वाली पूर्व-तैयारियां भी व्यर्थ हो जाने वाली हैं। आवश्यक कागजात, टिफिन-अटैची, ट्रेन की टिकट। स्टेशन पहुंचने तक का सारा श्रम बेकार हो जाने वाला है।

ठीक यही स्थिति है अन्तर्यात्रा की। जप-तप, स्वाध्याय सत्संग, उस अन्तर्यात्रा की पूर्व तैयारियां हैं। इसका परिणाम यह होना ही चाहिए कि हमारी नजर बाहर से मुड़कर भीतर लग जाएं। दृष्टि भीतर मुड़ने पर ही अन्तर्यात्रा शुरू हो सकेगी। सारी उपासना क्रियाओं के बावजूद अगर दृष्टि औरों से हटकर अपने पर नहीं लगती हैं, इसका अर्थ है अभी अन्तर्यात्रा शुरू नहीं हो पाई है। यह ठीक है कि जितना समय इन उपासना, क्रियाओं में लगाया, उतने समय तक संसार के छल कपट झूठ से बचें। किन्तु इन अनुष्ठानों का वास्तविक प्रयोजन तभी मिल पाता है, जब हम अंतर्मुखी बन पाते हैं।

औरों के गुणों और विशेषताओं को देखना हंस-नजर है। अपनी बुराईयों और कमजोरियों को देखना हंस नजर है। बाहर से हटकर भीतर की ओर मुड़ना, औरों से हटकर अपने को देखना हंस नजर है। इस हंस नजर को पा लेना साधना की बहुत बड़ी उपलब्धि है।

### **बहुत कठिन है अन्तर्दृष्टि को पाना**

जप-तप करना सरल है लंबे-लंबे उपवास और मौन करना सरल है, सत्संग और तीर्थयात्रा करना सरल है, किन्तु इस हंस-नजर को, अन्तर्दृष्टि को पा लेना सबसे अधिक कठिन है। सांसारिक जीवन में तो यह कठिन है ही, धार्मिक जीवन में भी यह सरल नहीं है। यही कारण है धर्म स्थानों में जाकर भी आदमी बाहर-बाहर ही रह जाता है। संत-दर्शन और तीर्थ-दर्शन के लिए हर वर्ष हजारों-लाखों व्यक्ति सामूहिक यात्राएं करते हैं। अनेक बार कई यात्रियों से जिज्ञासावश मैंने पूछा है-कैसी रही संत दर्शन यात्रा। लगभग यात्रियों का उत्तर होता है-बहुत अच्छी रही हमारी यात्रा। बहुत सुंदर व्यवस्थाएं थीं समाज की ओर से। वाराणसी से भी बढ़कर आवभगत हुई। वहां पहुंचते ही चाय-नाश्ता। फिर थोड़ी देर बाद टंडा पेय। फिर शानदार भोजन। बड़ी श्रद्धा है वहां के समाज में। धर्म-स्थान भी बड़ा विशाल बना हुआ है।

पूरा मार्बल-पत्थरों से बना है। मुनि महाराज का प्रवचन भी सुना, मैं पूछता हूं। हां सुना था, बहुत सुंदर प्रवचन था। महाराज साहिब का। किस विषय पर प्रवचन था? यह तो याद नहीं है।

मैं सोचा करता हूं, जब और सब कुछ याद है, तब प्रवचन याद क्यों नहीं है। प्रवचन-मंडप या प्रवचन हाल तक भी खूब याद रह जाते हैं। वह प्रवचन मंडप खूब सजा हुआ था। खूब लाईट्स, रंग विरंगे बल्ब, पंखे, साज-सज्जा युक्त मंच, कलात्मक मंडप, सब खूब अच्छी तरह याद है। फिर प्रवचन संतवाणी याद क्यों नहीं है? क्योंकि नजर अभी बाहर ही लगी है, भीतर नहीं मुड़ पाई है। यही हाल तीर्थ-यात्राओं का है। वहां ठहरने की बहुत सुंदर व्यवस्था है। खाने-पीने का इंतजाम बहुत अच्छा है। विशाल भव्य मंदिर है। बड़ा प्राकृतिक सौंदर्य है, आदि-आदि। सब कुछ बाहर-बाहर तक ही ठहर जाता है। बाहरी सौंदर्य में अटकी आंखें भीतरी सौंदर्य तक नहीं पहुंच पाती है। स्वामी आनन्दधन गिरनार पर्वत की गुफाओं में विराजमान थे। एक दिन उनके दर्शन करने के लिए कुछ भक्त-गण वहां पहुंचे। बड़ा सुहावना मौसम था। चारों ओर हरे-भरे पेड़, लताएं, टंडी-टंडी हवाएं, आसमान पर दौड़ती हुई घटाएं जंगल का एकांत-शांत वातावरण। भक्तों ने स्वामीजी से निवेदन किया-जरा बाहर आकर देखें कितना सुहावना मौसम है। स्वामीजी ने उत्तर दिया-जरा भीतर आकर देखें कितना सुहावना मौसम है। स्वामीजी के इस गंभीर अर्थपूर्ण उत्तर के समक्ष सब अवाक् थे, नतमस्तक थे। बाहरी सुहावने मौसम का आनंद लूटने वाली आंखें भीतरी सौंदर्य के आनंद तक कैसे पहुंच सकती हैं। और जिसने भीतरी सौंदर्य का रस चख लिया, उसे बाहरी सौंदर्य का सुख स्वयं ही फीका लगने लगता है। किन्तु उस परम से जुड़ने के लिए पहले माटी से ऊपर उठना जरूरी होता है। नजर यदि माटी पर ही लगी हो तो ज्योति मिले तो कैसे मिले कवि की भाषा में-परम से जुड़ने की कोशिश में

हर बार

हम जुड़ जाते हैं माटी से,  
सूरज से जुड़ने की कोशिश में

हर बार

हम जुड़ जाते हैं घाटी से,

परम हमारा आदर्श,

महज इसलिए है कि

हम माटी का सुख भोग सकें,

सूरज हमारे लिए पूज्य

महज इसलिए है कि

हम घाटी का सुख भोग सकें

बहुत कठिन है माटी से ऊपर उठना,

बहुत कठिन है घाटी से ऊपर उठना।

ज्योति के पास जाकर भी अक्सर हम माटी में उलझे रह जाते हैं, दर्शन को भूल कर प्रदर्शन में लग जाते हैं, अपने को भूल कर औरों में भटक जाते हैं।

### एत्थों पुटके एत्थों लावणा

वास्तव में देखा जाय तो धर्म का रास्ता बहुत आसान है। यह एक आम धारणा है कि साधना का पथ जैसे तलवार की धार पर चलना होता है। इतनी उग्र तपस्या, इतना शास्त्रीय ज्ञान, इतना लंबा जप, कितना कठिन है साधना का रास्ता जितना सरल है, दुनिया में उतना आसान कोई काम नहीं है। इसमें करना क्या है, जो नजर बाहर संसार में लगी है, उसे वहां से हटा कर भीतर लगा देना है। बस हो गया प्रभु से साक्षात्कार हो गए ज्योति के दर्शन। और करना ही क्या है ?

पंजाब में एक प्रसिद्ध संत हो गए हैं। उनका नाम था संत बुल्लेशाह। गृहस्थ आश्रमे में होते हुए भी उनकी बड़ी उंची साधना थी। एक बार एक भगत उनके दर्शन करने आया। वे खेत में धान की रोपाई कर रहे थे, भगत ने निवेदन किया-मुझे भी प्रभु प्राप्ति का मार्ग बताएं। संत बोले अभी बताता हूं। यह कह कर वे फिर अपने काम में लग गए। इधर से धान को उपाड़ रहे हैं। आधा घंटा, पौन घंटा बीत गया। भगत इंतजार करता रहा। संत अपने काम में लगे रहे।

आखिर भगत ने सोचा, लगता है आज संतजी का मन नहीं है। प्रणाम करते हुए वह बोला-बड़ी आशा लेकर आया था आपके पास। मुझे भी कोई रास्ता मिल जाता तो मेरा भी कल्याण हो जाता। पर लगता है आज आपका मूड ज्ञान देने का नहीं है।

संत बुल्लेशाह ने कहा-अरे, इतनी देर मैं तुझे ज्ञान ही तो दे रहा था। महाराज, आप तो अपने काम में लगे थे। ज्ञान-उपदेश तो कहां दिया आपने ? वह बोला। संतजी ने पूछा-क्या कर रहा था मैं ? उसने कहा-आप तो धान की रोपाई में लगे थे। इधर से धान के बूंदे उपाड़ रहे थे, उधर लगा रहे थे। संतजी ने हंसते हुए कहा-

### **बुलया, रब्ब दा कि पावणा**

### **एत्थों पुटके एत्थों लावणा**

अरे भगवान का क्या पाना। यह जो मन संसार में लगा है, इसको धान के बूंदे की तरह यहां से उपाड़ कर उधर प्रभु में लगा दो। बस हो गया अपना काम।

साधना का इससे अधिक आसान रास्ता और क्या होगा? हम हमारे मन को, चित्त की वृत्ति को, दृष्टि को, नजर को कुछ भी कहें इसको मछली से हटा कर मोती पर लगा दें संसार से हटा कर उस परम ज्योति पर लगा दें, सारी साधना और आराधना का यही सार है। इसी नजर को पाने के लिए तप-जप, पूजा पाठ किये जाते हैं। यह दृष्टि मिल जाए तो

बाहरी तप-जप अपने में कृत-कार्य हो जाते हैं।

### साधारण जीवन पर असाधारण प्रभाव

केवल साधना ही नहीं, जीवन के हर क्षेत्र में इस हंस दृष्टि का बहुत महत्व है। हंस दृष्टि का अर्थ है क्षीर-नीर-विवेक। अर्थात् दूध-का-दूध पानी का पानी कर देने वाली नजर। ऐसा कहा जाता है कि हंस दूध-दूध को पी लेता है, पानी पानी को छोड़ देता है। सार-सार ग्रहण कर लेता है, निस्सार को छोड़ देता है। इस उदाहरण से पहली बात यह स्पष्ट होती है, कि इस संसार में आपको दूध और पानी इकट्ठे ही मिलेंगे। बिना पानी का दूध नहीं मिलने वाला है। दूसरी बात यह स्पष्ट होती है, यदि हमारे में हंस नजर है तो हम दूध-दूध को पी लेंगे और पानी पानी को छोड़ देंगे। यदि वह नजर प्राप्त नहीं है, बल्कि वक नजर प्राप्त है तो हम सार को छोड़ देंगे, निस्सार के लिए दौड़ेंगे।

हर वस्तु के दो पहलू होते हैं-सकारात्मक और नकारात्मक। हंस नजर सकारात्मक होती है, वक नजर नकारात्मक दिन के बाद रात आती है, रात के बाद दिन। और फिर दिन के बाद रात। जिसके पास सकारात्मक नजर है वह सोचेगा, कितनी सुंदर है प्रकृति की व्यवस्था, जहां इधर भी दिन, उधर भी दिन, बीच में थोड़े से समय के लिए रात। दोनों ओर उजाला बीच में थोड़ा सा अंधेरा। यह सकारात्मक नजर है। जिससे जीवन में आशाएं जिंदी रहती हैं, संभवानाओं का क्षितिज खुला रहता है, जीने का रस एवं स्वाद बना रहता है। नकारात्मक नजर में आशाएं दम तोड़ देती हैं। कैसा है यह प्रकृति का खेल, इधर भी रात, उधर भी रात, बीच में थोड़े से समय के लिए दिन। इधर भी अंधेरा, उधर भी अंधेरा, बीच में थोड़े से समय के लिए उजाला। निराशावादी दृष्टि, नकारात्मक नजर दो रातों के बीच एक दिन देखती है। दिन वे ही हैं, रात वे ही हैं, किन्तु नजर अपनी अपनी है। सकारात्मक नजर साधारण जीवन को एक असाधारण अर्थ प्रदान कर देती है, नकारात्मक नजर असाधारण को भी साधारण बना देती है। सचाई यह है यह जीवन और यह जगत अपने में कुछ नहीं है। हमारे लिए ये वैसे ही हैं, जैसी हमारी दृष्टि हैं।

### तीन रत्न

भगवान महावीर ने कहा-लो मैं तुम्हें तीन रत्न दे रहा हूं। भौतिक रत्न छीने जा सकते हैं, लूटे जा सकते हैं, सरकार उन्हें कर के नाम पर ले सकती है, किन्तु मैं तुम्हें जो तीन रत्न दे रहा हूं, वे अनमोल हैं। न उन्हें कोई छीन सकता है, न लूट सकता है। वे तीन रत्न हैं-सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान, सम्यक् चरित्र। तुम्हारी दृष्टि सही हो, तुम्हारा ज्ञान सही हो, तुम्हारा आचार सही हो। इन तीनों में भी भगवान महावीर ने सम्यक् दर्शन पर अधिक बल दिया। क्योंकि यह मकान की आधार-शिला है। जितनी मजबूती होगी आधार-शिला, की मकान का भविष्य उतना

ही सुदृढ़ होगा। ज्ञान और आचार वैसा ही होगा, जैसी हमारी दृष्टि होगी। हमारी दृष्टि में अगर पीलापन है। आंखों से पीलापन हटते ही उसका वस्तु ज्ञान भी सही हो जाएगा। जैसी नजर वैसा ज्ञान।

कहते हैं एक बार दुर्योधन श्रीकृष्ण के पास गया और बोला-भगवन् हम कौरव और पांडव चाहे आपस में बैर भाव रखते हैं, किन्तु पांडवों की तरह हम आपको तो पूरा सम्मान देते हैं। फिर आपकी नजर में तो कोई फर्क नहीं होना चाहिए। आपके लिए जैसे पांडव जैसे कौरव। क्या दाईं-बाईं आंख में कोई फर्क होता है ? किन्तु हमें कष्ट इस बात का है, आपकी नजर में भी भक्षपात है, फिर हम औरों को कुछ कहें तो भी क्या कहें?

श्रीकृष्ण मुस्कराये। वे दुर्योधन से बोले, तेरे सवाल का उत्तर मिलेगा। इससे पहले तुम मेरे प्रश्न का उत्तर खोजकर लाओ। मेरे मन में प्रश्न उठा है, मैंने द्वारका का निर्माण किया है, उसमें देश के भले लोग आकर बसे हैं या बुरे, जरा इसका पता लगाकर आओ।

यह कौन सा मुश्किल काम है। अभी पता लगा देता हूँ यों कहकर दुर्योधन द्वारिका की ओर चल पड़ा। शहर के दो तीन चक्कर लगाए। वापस आकर वह श्रीकृष्ण से बोला-महाराज, द्वारिका में तो बुरे ही बुरे लोग आकर बस गए हैं। मैं पूरी नगरी के लोगों से मिलकर आया हूँ। मुझे तो एक भी भला आदमी नहीं मिला। किसी में कोई बुराई है तो किसी में कोई बुराई। बुरे-ही-बुरे लोगों से भर गया है पूरा शहर।

श्रीकृष्ण बोले-यह तो बड़ी चिंता का विषय है। इतने श्रम और चाव से मैंने इस नगरी का निर्माण किया और भर गए हैं इसमें बुरे-ही-बुरे लोग। श्रीकृष्ण ने युधिष्ठिर से भी वही प्रश्न पूछा और द्वारिका में पता लगाने को कहा।

द्वारिका के दो तीन चक्कर लगाकर युधिष्ठिर वापस आए। उन्होंने श्रीकृष्ण से कहा-भगवन्, किसने कहा आपसे कि द्वारिका में बुरे-ही-बुरे लोग बस गए हैं। मैं शहर के लोगों से खूब मिलकर आया हूँ। मुझे तो यहां एक भी बुरा न मिला। किसी में कोई अच्छाई है किसी में कोई अच्छाई। मुझे तो अच्छे ही अच्छे मिले। ऐसा लगता है जैसे पूरे देश की क्रीम, विशिष्ट लोग ही यहां आकर बस गए हैं।

श्रीकृष्ण दुर्योधन की ओर मुड़े। उससे पूछा-दुर्योधन तुमको तो एक भी भला आदमी नहीं मिला, युधिष्ठिर को एक भी बुरा आदमी नहीं मिला। इतना अंतर कैसे आया? तुम्हारे और युधिष्ठिर के समय क्या द्वारिका अलग-अलग थी ? समझो इसका रहस्य दुर्योधन, द्वारिका एक ही थी दोनों के समय किन्तु दोनों की नजरों में फर्क था। तुम्हारी नजर औरों की बुराइयों पर थी, इसलिए तुम्हें सारे लोग बुरे ही बुरे लगे। युधिष्ठिर की नजर औरों की अच्छाइयों पर थी। इसलिए उसे हर जगह अच्छे-ही-अच्छे लोग मिले। फर्क द्वारिका में नहीं

था, फर्क था तुम्हारी नजरों में। उन नजरों के अनुसार ही परिणाम मिला। श्रीकृष्ण ने आगे कहा- यही तेरे प्रश्न का उत्तर है। तू कहता है, तेरे प्रति मेरी नजरों में फर्क है। सचाई यह है यह फर्क मेरी नजर में नहीं तेरी अपनी नजरों में है।

प्रश्न केवल एक दुर्योधन का नहीं, हम सबका है। हमें सोचना है हमारी नजर कहां पर है? हंस की तरह मोती पर है या बगुले की तरह मछलियों पर? औरों की विशेषताओं और गुणों-योग्यताओं पर है या औरों की कमजोरियों, बुराइयों और अवगुणों पर? जहां पर हमारी नजर है, हमें वही मिल जाने वाला है। सृष्टि पर नहीं, दृष्टि पर ध्यान दें, सारा निर्णय यहीं होने वाला है-

**नजर को बदलिये, नजारे बदल जायेंगे**

**सोच को बदलिये, सितारे बदल जायेंगे**

**किशतियां बदलने का कोई फायदा नहीं**

**दिशा को बदलिए किनारे बदल जायेंगे।**

हमारी अपनी दृष्टि बदलते ही सृष्टि बदल जाने वाली है। नजर के बदलते ही सारे नजारे बदल जाने वाले हैं।

## परमात्मा देख रहा है

एक भगवद्भक्त कहीं यात्रा करने निकले थे। पर्वत की एक गुफा के सम्मुख उन्होंने बहुत बड़ी भीड़ देखी। पता लगा कि गुफा में ऐसे संत रहते हैं, जो वर्ष में केवल एक दिन बाहर निकलते हैं। वे जिसे स्पर्श कर देते हैं, उसके सब रोग दूर हो जाते हैं। आज उनके बाहर निकलने का दिन है। रोगियों की भीड़ वहां रोगममुक्त होने की आशा में एकत्र है।

भगवद्भक्त वही रुक गये। निश्चित समय पर संत गुफा में से निकले। सचमुच उन्होंने जिसका स्पर्श किया, वह तत्काल रोगमुक्त हो गया। जब सब रोगी लौट रहे थे स्वस्थ होकर, तब भक्त ने संत की चादर का कोना पकड़ लिया और बोले-’आपने औरों के शारीरिक रोगों को दूर किया है, मेरे मन के रोगों को भी दूर कीजिए।

संत जैसे हड़बड़ा गये और कहने लगे-’छोड़ जल्दी मुझे। परमात्मा देख रहा है कि तूने उसका पल्ला छोड़कर दूसरे का पल्ला पकड़ा है।’

अपनी चादर छोड़ाकर वे शीघ्रता से गुफा में चले गये। कहते हैं शारीरिक इलाज तो सभी कर सकते हैं पर लाश्रों में एक है जो मन के रोग को दूर करें वो हैं परमात्मा।



## सब बुराइयों की जड़ हैं अविवेक

### ○ संघ पर्वतिनी साध्वी मंजुलाश्री

जीवन में चार तरह के नशे होते हैं। जिनके कारण व्यक्ति होश खो देता है। वे चार तरह के नशे ये हैं। यौवन, धन सम्पत्ति, प्रभुत्व भविवेकता एकैक मय्य नर्थाय, किमु यंत्र चतुष्टयं। यानी यौवन धन सत्ता और अविवेक। यौवन के नशों में व्यक्ति पागल हो जाता है। उस इंसान को कुछ नहीं सूझता करणीय अकरणीय अच्छे बुरे को भी भूल जाता है। यौवन के नशे में कौन किसका अनिष्ट कर देता है बिल्कुल भान नहीं रहता। यौवन अवस्था में भी अगर किसी के पास भर भेट खाना नहीं है तो व्यक्ति खाना जुटाने की व्यवस्था में जुट जाता है, लेकिन यौवन के साथ धन सम्पत्ति भी प्रचुरमात्रा में हो तो उन्माद दुगुना हो जाता है। यौवन धन सम्पत्ति के साथ सत्ता का संयोग जो मिल जाए तो आगे पीछे सोचना छोड़ कर वह उसी में अंधा हो जाता है। उसे सारा संसार तुच्छ और नगण्य लगता है। जब सिकंदर भारत से यूनान वापस जा रहा था। तब उसे एक बाद याद आई कि मेरे मित्रों ने मुझे कहा था कि भारत पर चढ़ाई कर रहे हो तो एक काम जरूर करना। भारत की सबसे बड़ी सम्पत्ती है संत वहां से एक संत को लेते आना। सिकंदर को यह बात पता नहीं था कि संत कोई तोता मैना नहीं कि ले जाया जा सके। फिर भी सिकंदर ने अपने सैनिकों को आदेश दिया कि जाओ तुम एक संन्यासी को लेकर आओ। उसे बोल दो तुम्हें सिकंदर महान बुला रहे हैं। वे अपने देश ले जाएंगे। जैसा सिकंदर का आदेश था। सैनिक गए और संन्यासी से मिले। उन्हें कहा संत महोदय आपको सिकंदर महान बुला रहे हैं। वे आपको अपने साथ ले जाएंगे। तब उस महात्मा ने कहा मुझे कहीं नहीं जाना है। अपना मालिक मैं खुद हूँ। मुझे किसी का आदेश मंजूर नहीं है। यह बात सैनिकों ने जाकर सिकंदर से कही तो उसका अहंकार और फुफकार उठा। उसने कहा अभी मैं जाता हूँ। मैं देखता हूँ कि वह मेरे साथ आता है कि नहीं। सिकंदर गया और उस संत से कहा ओ अयि फकीर देखते हो मेरी तलवार को अगर मेरे साथ नहीं चलोगे तो अभी गर्दन उडाता हूँ। संत को ऐसा कहने की हिम्मत होती है विवेकशून्य व्यक्तियों में। विवेक भ्रष्ट व्यक्तियों का चौतरफा पतन होता जाता है। **विवेक भ्रष्टानां भवति विनिपातः शत मुखः।** संत ने कहा वह तुम क्या उड़ाओगे वह तो हमने पहले ही उड़ा रखी है। जो गर्दन है ही नश्वर उसकी हमको क्या चिंता है। जिस गर्दन को कुछ समय बाद मिट्टी में मिलना है वह आज ही मिल जाएं हमको कोई चिंता नहीं। संत का उत्तर सुनकर सिकंदर हैरान था। यह है संतो का उन्माद लेकिन इन सब पर विवेकशील व्यक्ति विजय प्राप्त कर लेता है। विवेकशील इंसान की तो बात ही क्या है। विवेक से जानवर भी विवेक शून्यों को जागृत कर देते हैं। और अपना बचाव कर लेते हैं। भगवान महावीर हमें प्रतिबोध देते हुए कहते हैं 'विवेगे धम्म माहिए' विवेक में धर्म हैं। जहां विवेक है वहां व्यक्ति गलत कामों में पड़कर भी संभल जाता है।

विवेकशील आदमी को अच्छे बुरे की पहचान होती है। मजबूरी वश बुरी आदत में फंसकर भी वह समय आने से उससे निकल जाता है मगरमच्छ के फंदे में फंसा हुआ बंदर भी अपने विवेक से जैसे निकला था। एक प्रसिद्ध बालकथा के अनुसार एक बंदर पेड़ पर रहता था। और पास ही एक झील थी। वहां एक मगरमच्छ भी था। दोनों में गहरी दोस्ती हो गई। बंदर जिस पेड़ पर बैठता उस पर जो फल लगते थे वो बड़े ही मीठे थे। दोस्ती के नाते बंदर ने सोचा मैं अकेला ही ऐसे मीठे फल खाता हूँ। क्यों न अपने दोस्त को भी दिया करूं। जब बंदर ने मगरमच्छ को फल दिए। मगरमच्छ तृप्त हो गया। उसने सोचा इतने मीठे फल मैं अपने घर ले जाता हूँ। अपनी पत्नी को भी खिलाऊंगा। जैसे ही वह घर गया और अपनी पत्नी को फल दिए। पत्नी ने कहा बोलो यह फल कहां से लाए। मगरमच्छ बोला मेरा दोस्त बंदर जिस पेड़ पर रहता है। उस पेड़ के फल बड़े मीठे होते हैं। वह सोचता है कि मैं अकेला ही कैसे खाऊं अपने दोस्त को भी खिलाऊं। मुझे दो चार बार उस पेड़ के फल खिलाए फिर मैंने सोचा मैं अकेला कैसे खाऊं अपनी पत्नी को भी खिलाऊंगा इसलिए मैं तेरे लिए ले आया। उस मगरमच्छ की पत्नी ने जैसे ही फल खाए वह कहने लगी आपका दोस्त तो बड़े मीठे फल खाता है। वह रोजाना इतने मीठे फल खाता है तो उसके कलेजे का मांस तो कितना मीठा होगा। मुझे तो उसके कलेजे का मांस लाकर दो। मगरमच्छ ने अपनी पत्नी को खूब समझाया कि पगली जो हमारा दोस्त है, इतने मीठे फल खिलाता है। हम उसके कलेजे का मांस लेंगे क्या यह उचित है ? उसने कहा चाहे जो कुछ भी हो जाए मुझे तो बंदर के कलेजे का मांस चाहिए। औरत के हठ के आगे मगरमच्छ लाचार था। उसने न चाहते हुए भी विवश होकर मित्र को धोखा दिया। लेकिन मित्र बड़ा चतुर था। अपने विवेक से उसने अपना बचाव कर लिया। पहले तो वह मगरमच्छ के फंदे में फंस गया। जब मगरमच्छ ने कहा मित्र आज तो तेरे को मेरे घर खाना-खाना पड़ेगा। चलो तुम मेरी पीठ पर बैठ जाओ मैं तुम्हें पानी के अंदर भी सुरक्षित ले चलूंगा। भोला बंदर मगरमच्छ की पीठ पर बैठ गया फिर क्या था ? मगरमच्छ आधी दूर चला होगा कि उससे रहा नहीं गया। उसने अपने मित्र को सही हकीकत बता दी कि आज तुझे तेरी भाभी के लिए ले जा रहा हूँ। क्योंकि तेरी भाभी जिद्द करके बैठी है कि मैं तो आपके दोस्त के कलेजे का मांस खाऊंगी। बंदर ने जब यह बात सुनी तो एक बार तो चौंका फिर संभलकर कहा-अरे मित्र इतनी छोटी सी बात के लिए क्यों परेशान हो रहे हो लेकिन तुमने एक गलती कर दी मुझे पहले नहीं बताया और मैं अपना कलेजा पेड़ के उपर ही छोड़ आया। सो तू यहीं से वापस मुड़जा मैं पेड़ से कलेजा ले आता हूँ। बंदर की कला काम कर गई। मगरमच्छ वापस मुड़ गया। बंदर झील के किनारे जाकर उतर गया उस पेड़ पर चढ़ गया। इधर मगरमच्छ इंतजार कर रहा है, कि बंदर कब आए। लेकिन अब बंदर क्यों आएगा। उसने अपने विवेक से काम लिया और अपना बचाव कर लिया। तभी तो हमारे महापुरुष कहते हैं अगर एक विवेक भी हो तो अपना नुकसान रोका जा सकता है। विवेक भ्रष्टों का तो चारों और नुकसान ही नुकसान है।

## उपवास के शरीर पर पड़ने वाले वैज्ञानिक प्रभाव

### ○ डॉ. पीताम्बर

रोग मुक्ति के उपायों व साधनों में उपवास सर्वश्रेष्ठ साधन है। प्रकृति के अन्य प्राणी जो जंगलों में निवास करते हैं उनके लिए न तो कोई अस्पताल है और न ही कोई डाक्टर। वे जब भी कभी बीमार पड़ते हैं या चोट खाकर अस्वस्थ हो जाते हैं तो खाना छोड़ देते हैं और तब तक खाना नहीं खाते जब तक वो पूर्ण स्वस्थ नहीं हो जाते परंतु बीमार पड़ने पर मनुष्य डाक्टर से पहला प्रश्न खाने का ही करता है। बीमारी की स्थिति में हमारी भूख खत्म हो जाती है, तबियत गिरी रहती है। रोगी अवस्था में प्रकृति का संदेश उपवास का ही होता है। आखिर उपवास शरीर में अंदर ऐसा क्या करता है जो यह आरोग्य के सर्वश्रेष्ठ साधनों में माना जाता है। आइये इसका विवेचन करें।

### उपवास की चार क्रमिक अवस्थाएं होती हैं-

#### पहली अवस्था

इस अवस्था को लघु या छोटा उपवास भी कहा जाता है। यह सामान्य: 2-3 दिन से लेकर सात दिन तक का होता है। इसमें शरीर का चयापचय कम हो जाता है जो सामान्य स्तर से कम होकर 3/4 या 3/5 तक रह जाता है और उपवास काल में स्थिर रहता है परंतु जब उपवास के बाद सामान्य तेज भूख लगती है तब यह उपवास पूर्व अवस्था से भी अधिक हो जाता है। परंतु यदि उपवास तोड़ा नहीं जाता है तब भुखमरी आरंभ होने की स्थिति में चयापचय बहुत अधिक गिर जाता है।

#### दूसरी अवस्था

इस अवस्था के उपवास की अवधि 10-20 से लेकर 25-30 दिन तक होती है। यह व्यक्ति के वजन, शारीरिक स्थिति, बीमारी आदि पर निर्भर करती है। इसमें व्यक्ति को कमजोरी आती है खासकर दुबले लोगों को परंतु कई लोगों को उपवास द्वारा विषों के निष्कासन के कारण उपवास पूर्व से भी अधिक हल्कापन, स्फूर्ति व शक्ति महसूस होती है।

#### तीसरी अवस्था

इस अवस्था में उपवास की अवधि 30-35 दिन से लेकर 50-60 दिन तक होती है। यह भी व्यक्ति के वजन, नाप व स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। इस काल में अधिक कमजोरी आ जाती है। शरीर विषों का निष्कासन होकर खुलकर भूक लगने लगती है। अतः ऐसी स्थिति में उपवास न तोड़ने पर चौथी अवस्था आती है।

#### चौथी अवस्था

यह अवस्था उपवास की समाप्ति होकर भुखमरी का आरंभ होना माना जाता है। इसमें शरीर का चयापचय बहुत गिर जाता है। शरीर में उपस्थित अतिरिक्त चर्बी, बीमार ऊतकों, सूजन, मूत कोष व बचे दोषों का पाचन हो चुका होता है। अब इस स्थिति में शरीर के मुख्य अंगों व कोषाओं के जीवन द्रव्य में कमी आना आरंभ हो जाती है, फलतः शरीर अंदर से छीजने लगता है व धीरे-धीरे मौत को आमंत्रण देता है।

उपवास के शरीर पर वैज्ञानिक शोधों द्वारा निम्न प्रभाव देखे गए हैं-

### उद्देश्यात्मक प्रभाव

#### चयापचय

उपवास आरंभ होने के बाद शरीर का चयापचय गिरने लगता है जो तीन से पांच दिनों के अंदर न्यूनतम स्तर को प्राप्त कर स्थित हो जाता है।

#### पोषण

शरीर रूपा मशीन को अपने को चलाने के लिए हमेशा ही पोषण की आवश्यकता होती है। उपवास काल में यही पोषण उसे संचित चर्बी, अवांछनीय खाद्य तत्वों, विषों, बीमार व मूत कोषिकाओं, ऊतकों, सूजन व बड़ी हुई अवांछनीय गांठों अतिरिक्त कोलस्ट्रॉल आदि से प्राप्त होता है। शरीर के लिए जिसकी उपयोगिता कम से कम होती है उसी का उपयोग शरीर उपवास काल में अधिक करता है। चर्बी ऐसा तत्व है जो एक प्रकार की संचित अतिरिक्त ऊर्जा होती है। उपवासे के दौरान शरीर के पोषण के लिए यह तेजी से खर्च होती है। मोटे लोगों की चर्बी कम करने के लिए यह उपाय अद्भूत है।

#### निष्कासन

उपवास में विजातीय विषों, मलों के निष्कासन का कार्य किसी भी अन्य उपाय की अपेक्षा अधिक तेज गति से होता है। उपवास काल में शरीर की जो शक्ति पहले पाचन में लगती थी वह अब विजातीय द्रव्यों को निकालने में लग जाती है। उपवास के प्रारंभिक दिनों में यह निष्कासन तीव्र हो जाता है। आंतों में पड़ा पुराना मल भी जो गांठों के रूप में कड़ा होकर आंत की दीवाल से चिपका रहता है और सड़ता रहता है वो भी उपवास काल में ही ढीला होता है। जिसे आंत्र स्नान लेकर साफ किया जाता है। इससे कुछ ही समय में आंते साफ होकर कीटाणुओं से मुक्त हो जाती है। आंतों का यह सूखा कड़ा पुराना मल अधिकांश बीमारियों की जड़ में होता है जो अन्य किसी उपाय से नहीं निकल पाता।

#### श्वसन

उपवास से श्वसन तंत्र को अत्यधिक लाभ मिलता है। फेंफड़ों में जमा कफ आदि ढीला होकर निकल जाता है। दमा जैसे जीर्ण भी ठीक हो जाते हैं। उपवास के शुरू में

निष्कासन तीव्र होने के कारण सांस बद्बूदार हो जाती है परंतु उपवास अवधि बढ़ने के साथ-साथ श्वास दुर्गंध रहित होकर गहरी व स्वाभाविक हो जाती है।

### **विषों के प्रति सुरक्षा व संवेदनशीलता**

उपवास के दौरान नाड़ी तंत्र अत्यधिक संवेदनशील हो जाता है। अतः ऐसी स्थिति में खाली पेट विषैली दवायें लेना मरीज के लिए घातक सिद्ध होता है जिससे उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

### **आंतों की क्रियाशीलता**

उपवास काल में आंतों की लहरदार गति समाप्त हो जाती है जिससे प्रारंभ के दो दिनों के अंदर ही शौच से मल साफ होता है, यदि मूल पूर्व का अधिक हुआ तो वो बाद में थोड़ा बहुत निष्कासित होता है परंतु अधिकांश अवस्थाओं में प्रायः पेट साफ नहीं होता जिस कारण गुनगुने पानी को आंत्रस्नान लेना आवश्यक हो जाता है। भोजन आरंभ करने के बाद आंतों की मल निष्कासन शक्ति व अवस्था सामान्य हो जाती है।

### **स्त्राव व मल निष्कासन**

सामान्य रूप से उपवास काल में शरीर के विभिन्न अवयवों के स्त्रावों में कमी आ जाती है परंतु निष्कासन मल, मूत्र, कफ, पित्त आदि के रूप में गाढ़ा होकर तीव्रता आ जाती है। यह स्त्राव कई प्रकार के हैं-

#### **1. मुख का लार रस**

उपवास के दौरान इस पाचक रस का स्त्रावण कम हो जाता है परंतु अधिकांश अवस्थाओं में शरीर के विकारों के निष्कासन के कारण मुख का लार रस, दुर्गंधपूर्ण, गाढ़ा, पस की तरह सफेद या कभी-कभी पीला, हरा व सुरमई रंग का होता है। यह थोड़ा अम्लीय भी होता है परंतु शरीर के शुद्ध होते ही जीभ लाल व सांस मधुर हो जाती है और उपवास के बाद भोजन आरंभ करने पर फिर यह लार रस पूर्व की तरह क्षारीय हो जाता है।

#### **2. आमाशयिक रस**

उपवास काल में यह रस कम होकर धीरे-धीरे समाप्ति की ओर जाने लगता है। परंतु उपवास में प्रायः लंबे समय तक यह निकलता रहता है परंतु इसमें इंजिमस नहीं होते और प्रायः यह रस हल्का अम्लीय होता है परंतु अति अम्लता व अल्सर के रोगियों में यह सफाई की क्रिया तेज होने के कारण अधिक खट्टा, पीला, हरा होकर के रूप में खूब तेजी से निकलने लगता है। अतः ऐसे रोगियों को बराबर सादे नमक रहित पानी को पीकर इसे बाहर निकाल देना चाहिए, साथ ही प्रत्येक घंटे पर पानी पीना चाहिए। अल्सर के रोगियों को उपवास के प्रारंभिक काल में पेट में अधिक अम्ल आने के कारण दर्द होने लगता है परंतु

उपवास की अवधि जैसे-जैसे बढ़ती जाती है यह अम्ल धीरे-धीरे आना समाप्त होकर पूर्णतः बंद हो जाता है बशर्ते उपवास तब तक चलाया जाये जब तक कि आमाशयिक श्लैष्मिक झिल्ली के घाव पूर्णतया ठीक नहीं हो जाते। भोजन आरंभ करने के बाद उन्हें फिर पेट दर्द या पूर्व की तकलीफें नहीं होती, अच्छा हो ऐसे रोगी उपवास के बाद दुग्ध कल्प कर लें। लेकिन ऐसा किसी प्राकृतिक चिकित्सक के निर्देशन में ही करें।

#### **3. दूध**

ऐसी स्त्रियां जो प्रसव के बाद बच्चे को दूध पिलाती हैं यदि ये अत्यावश्यक होने पर उपवास करती हैं तो उनके दूध में कमी आ जाती है परंतु भोजन आरंभ करने के 3-4 दिन बाद फिर पुनः पूर्व की तरह उनके स्तनों में दूध उतरने लगता है।

#### **4. पित्त**

किसी भी अन्य प्राणी में उपवास के बाद यकृत से पित्त का स्त्राव बंद हो जाता है। परंतु मनुष्य में प्रायः ऐसा नहीं होता क्योंकि मनुष्य पृथ्वी पर सर्वाधिक अस्वस्थ प्राणी है। चूंकि यकृत का एक कार्य विषों का निर्मूलन भी है अतः उपवास काल में यकृत सक्रिय होकर अपना यह कार्य करता है फलतः इसका स्त्राव कई बार बढ़ जाता है और पेट में आकर कै के रूप में या मल मार्ग द्वारा शरीर की शुद्धि कर बाहर निकल जाता है। यह सफेद, गाढ़ा, पीला अथवा हरा भी हो सकता है। इसके निकलते ही मरीज की स्थिति में तुरंत सुधार हो जाता है, प्रायः इसके रहते रोगियों को सरदर्द, बैचेनी, घबराहट व अन्य तकलीफें होती हैं, प्रायः जो मरीज प्रोटीन प्रधान भोजन अधिक लेते हैं अथवा जिनके शरीर में आम्लीयता बढ़ी होती है उन्हें सबसे अधिक तकलीफ होती है। इसे स्थिति में खूब सारा पानी पीकर या फिर तुरंत वमन कर शीघ्र ही राहत प्राप्त की जा सकती है। दिन में ऐसा कई बार भी किया जा सकता है परंतु जैसे-जैसे उपवास बढ़ता जाता है यह स्त्राव कम होकर बंद हो जाता है। यह स्त्राव भोजन पचाने के उपयुक्त नहीं होता और प्रायः अम्लीय होता है।

#### **5. श्लेष्मा**

उपवास के प्रारंभिक चरण में शरीर कफ के निष्कासन के द्वारा नाक, गले व श्वसन तंत्र की शुद्धि करता है जिस कारण ऐसा बलगम, पारदर्शी पानी की तरह गाढ़ा, सफेद, पीला, हरा अथवा अधिक पुराना कफ चमड़े की तरह सख्त सुरमई या काला भी हो सकता है। जैसे-जैसे उपवास बढ़ता जाता है कफ की मात्रा में कमी आकर फिर इसका निकलना बंद हो जाता है और इस प्रकार श्वसन तंत्र साफ हो जाता है।

#### **6. स्वेद (पसीना)**

उपवास काल में शरीर कभी-कभी अधिक पसीना लाकर इस प्रकार भी शुद्धि करता है। प्रायः यह पसीना बद्बूदार होता है।

## 7. मूत्र

उपवास के दौरान शरीर मूत्र मार्ग द्वारा भी अपनी शुद्धि करता है। इसके प्रारंभिक चरण में मूत्र दुर्गंधयुक्त, अधिक गाढ़ा, पीला व सफेद हो सकता है। यह स्वाद में प्रायः हल्की खटास लिए होता है। इस समय इसमें यूरिया, यूरिक अम्ल व अन्य अवांछनीय विजातीय तत्व होते हैं परंतु उपवास आगे बढ़ने के साथ-साथ मूत्र साफ व दुर्गंधयुक्त हो जाता है। इसका रंग हल्का पीला या सफेद होकर इसकी अम्लीयता गायब हो जाती है।

**उपवास के विभिन्न शारीरिक अंगों पर पड़ने वाले प्रभाव मस्तिष्क व तंत्रिका तंत्र**

उपवास काल में मस्तिष्क, रीढ़ रज्जू व तंत्रिका तंत्र के आकार एवं संरचना में कोई परिवर्तन नहीं होता। बहुत लंबे उपवास में यह अत्यंत अल्प मात्रा में नाड़ियों व रीढ़ रज्जू में दिखाई पड़ता है जो संभवतः उनमें उपस्थित चर्बी के खत्म होने के कारण होता है। मस्तिष्क में यह भी दिखाई नहीं देता।

**हृदय**

उपवास काल में हृदय पर अत्यधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इस दौरान हृदय के कार्यभार में कमी आ जाती है जो लगभग थौथाई कम होकर नाड़ी की गति मंथर हो जाती है, साथ ही हृदय के ऊतक बलशाली होकर उनकी क्षमता में भी सुधार होता है। यह सुधार शुद्ध रक्त के परिस्ंचालन द्वारा व शरीर के विषों जिसमें धमनियों में अतिरिक्त कोलस्ट्रॉल, थक्के आदि का विसर्जन होकर, रक्त संचार का नियम होकर उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

**फेंफड़े**

उपवास काल में फेंफड़ों के अवरोध कफ आदि समाप्त होकर श्वसन तंत्र का नवीनीकरण हो जाता है। सांस अधिक, भरपूर मात्रा में व गहरी हो जाती हैं, फेंफड़ों के ऊतक अन्य अंगों के बजाय ज्यादा तेजी से ठीक होकर अपना सामान्य कार्य करने लगते हैं।

**गुर्दे**

गुर्दों का कार्य उपवास काल में बढ़िया होकर उनकी क्षमता में सुधार होता है। ऐसा विजातीय विषों व अतिरिक्त वसा आदि के निकल जाने के कारण होता है परंतु यदि गुर्दों के ऊतक क्षतिग्रस्त या नष्ट हो गये हों तो उनमें कोई भी सुधार नहीं होता।

**यकृत**

यकृत अन्य अंगों की अपेक्षा उपवास काल में अधिक वजन में क्षय होता है। ऐसा उपवास के प्रारंभिक 2 दिनों में ही इसमें संचित ग्लाइकोजेन का ऊर्जा हेतु शरीर के काम आ जाने के कारण होता है बाकी इसमें संचित चर्बी व पानी भी कम हो जाते हैं परंतु इसमें ऊतकों का नवीनीकरण हो कर इसकी कार्य क्षमता में सुधार होता है।

**शेष अगले अंक में-**

विजय नगर के राजा विक्रम सिंह बहुत ही बहादुर परोपकारी दयालु और न्याय प्रिय राजा थे। उनके दरबार में जो भी मुराद लेकर आता वे उसे पूरा करते थे। एक दिन एक मोची बहुत सुंदर कलात्मक जूते बनाकर राजा के दरबार में लाया। जूते देखते ही राजा को पसंद आ गए। राजा ने मोची की कला से प्रभावित हो खजांची को आदेश दिया कि कारीगर को सौ सोने के सिक्के दे दिये जाएं। राजा की आज्ञा को शिरोधार्य कर खजांची ने सौ सोने के सिक्के दे दिए। मोची को इतनी बड़ी रकम मिलने की आशा नहीं थी। उसने राजा के खूब गुणगान किए। बार-बार सर झुकाकर प्रणाम करते चलता बना।

उसके जाने के बाद महामंत्री ने कहा राजन्! ये आप ने क्या किया! इन जूतों की कीमत एक सिक्के से ज्यादा नहीं है। अगर ऐसे आप कीमत देने लगे तो राजकोष शीघ्र ही खाली हो जायेगा जब प्रजा को मालूम होगा कि आपने साधारण सी एक जोड़ी जूती की इतनी बड़ी कीमत दी है तो फिर हर कोई हर काम के लिए इतनी बड़ी रकम की आशा करेगा। अतः आपको यह निर्णय बदलना चाहिए।

राजा ने कहा-मंत्रीवर! अब क्या हो सकता है ? चालाक मंत्री ने कहा-महाराज यह काम तो बहुत सरल है आप मोची को बुलवाएँ और पूछें कि ये जूते गर्म है या ठंडे अगर वह कहे कि गरम है तो आप फरमाएं कि मैंने तो ठंडे जानकर इतनी बड़ी रकम दी थी। और यदि ठंडे कहे तो आप फरमायें कि मैंने तो गरम जानकर इतनी बड़ी रकम दी थी उसे दोनों स्थितियों में ही वापस करनी पड़ेगी। मोची को वापस बुलाया गया।

राजा ने उससे पूछा-तुम्हारे जूते गर्म हैं या ठंडे। मोची ने हाथ जोड़ते हुए कहा-मालिक ये जूते मैंने पहली बार विशेष रूप से आपके लिए ही बनाए हैं। इसलिए मैं इसके गर्म या ठंडे होने के बारे में बिल्कुल अनभिज्ञ हूँ। मोची का जवाब सुनकर मंत्री का मुंह लटक गया।

लेकिन राजा उसके उत्तर से प्रसन्न हुआ और उन्होंने खजांची से कह कर सौ सिक्के और दिलवा दिये। कारीगर ने ईनाम लेकर राजा को खूब दूआएं दी और जाने लगा। जब वह जा रहा था तो उसके थैले से एक सिक्का नीचे बालू रेत में गिरकर दब गया और वह उसे खोजने लगा। मंत्री को फिर अवसर मिल गया और उसने राजा को भड़काते हुए कहा-देखिए राजन्! यह कितना लालची है इतने सिक्के मिलने पर भी एक सिक्के को खोज रहा है। इस प्रकार आपके सामने सिक्का खोजना अशोभनीय है। अतः यह उदारता का पात्र नहीं है।



राजा ने इस बार क्रोधित होकर उसको फटकारते हुए कहा-तुम इतने लालची हो। इतना ईनाम मिलने पर भी तुम्हें सब्र नहीं आया जो एक सिक्का भी नहीं छोड़ सकते। इसी बीच सोची को गिरा हुआ सिक्का मिल चुका था। उसने बड़ी ही विनम्रता से झुककर प्रणाम किया और बोला-मालिक! आपके अलावा इतना बड़ा इनाम मुझे और कौन दे सकता है लेकिन

स्वामी मैं गिरा हुआ सिक्का वहीं छोड़कर अपमान कैसे कर सकता था। देखिये इस सिक्के पर आपका चित्र है यदि वहीं पड़ा रहता तो कितने लोगों के पैर इस पर पड़ते। मेरा उद्धार करने वालों का ऐसा अपमान मैं कैसे बर्दाश्त कर सकता था। इसलिए मैं यह सिक्का वहां खोज रहा था।

मोची की विनम्रता और बुद्धिमत्ता से राजा और अधिक प्रभावित हो गये और उन्होंने उसे हजार सिक्के और देकर विदा कर दिया। मंत्री जलकर रह गया।



## कहीं आप प्राणायाम के धोखे में श्वासायाम तो नहीं कर रहे हैं


”प्राणायाम का प्रशिक्षण महर्षि पतंजलि के नाम एवं सिद्धांतों पर अनेक संस्थायें दे रही हैं। परंतु वास्तविक रूप से वे प्राणायाम के स्थान पर श्वासायाम एवं गहरे श्वास-प्रश्वास के व्यायाम अधिक आक्सीजन ग्रहण करने के उद्देश्य से प्रदाय कर रहे हैं। जबकि प्राणायाम में अधिक आक्सीजन अवशोषित होने की धारणा मिथ्या है। प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास इतना धीमा एवं लंबा और लययुक्त होता है कि अभ्यासी को पता ही नहीं चलता है कि श्वास-प्रश्वास कब हुआ। प्राणायाम में श्वास-प्रश्वासों पर सचेतता पूर्ण नियंत्रित कर मन की क्रियाओं को वश में करते हुए शांति प्राप्त की जाती है। श्वासायाम में ऐसा न होकर केवल नाक की सफाई एवं फेफड़ों का व्यर्थ व्यायाम होता है।”

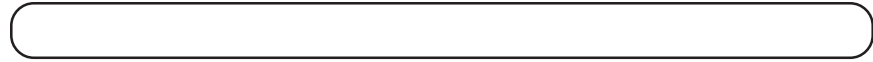
प्राणायाम का अभ्यास तीन पदों में किया जा सकता है जिसमें प्रथम पूरक। द्वितीय कुंभक, तृतीय रेचक। इन पदों के साथ तीन बंध जिसमें मूलबंध, जालंधर बंध और उड्डियान बंध को क्रमानुसार प्रयोग किया जाता है। मूल बंध में गुदा की पेशी को ऊपर उठाकर आकुंचन किया जाता है, यह स्थिति संपूर्ण प्राणायाम चक्रों तक रहती है। परंतु जो अभ्यास गुदा का गलत तरीके से संकुचन करते हैं उन्हें कब्ज, बवासीर, गैस्ट्रिक परेशानी पैदा हो सकती है। इसलिए शिथिल तरीके से उदर एवं श्रोणि प्रदेश को अंकुचन की स्थिति में रखकर ही प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये कि गुदा को हठात संकुचित कर जालंधर बंध पूरक के बाद कुंभक का अभ्यास करते समय किया जाता है जिसमें थोड़ी सीने में दबाकर रखी जाती है। उड्डियान बंध रेचक के दौरान पेट को रीढ़ की तरफ मिलाते जाते हैं।

प्राणायाम का मुख्य पक्ष-तीनों पदों में विशेष अनुपात रखना है जिसमें पूरक : कुंभक : रेचक अनुपात 1:4:2 के अनुसार प्राणायाम का अभ्यास करने का शास्त्रीय विधान है परंतु प्रारंभिक अवस्था में 1:1:1 प्रगतिशीलता में 1:2:2 उसके बाद अंतिम अवस्था में 1:4:2 के अनुसार ही अभ्यास करना चाहिए। अनुपात के बनाये रखने में कभी भी वायु क्षुधा एवं अति वायुधारणता नहीं होनी चाहिए।

### प्राणायाम का अर्थ-

प्राण का युक्तायुक्त तरीके से आयाम/विस्तार एवं नियंत्रण करने को प्राणायाम

<p><b>Deals in :-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Floppy Diskettes</li> <li>* Computer Ribbon/Ink Cartridge</li> <li>* Computer Stationery</li> <li>* Refilling (All Kinds of Cartridge)</li> <li>* General Oder Suppliers</li> <li>* Corporate Gifts</li> <li>* Computer Hardware</li> </ul>	<p><b>Anand Jain</b></p> <p>Mob : 9810434770</p> <p>Phone : 22456060</p> <p>20116061</p> <hr/> <p><b>DATEK</b></p> <hr/> <p><b>Datek Support Services</b></p> <p>F-221/A, LAXMI NAGAR, DELHI- 110092</p>
<p>hp intel EPSON  UPS TVS WIPRO</p> <p>ORDER ELECTRONICS Applying Thought</p>	



कहते हैं। अर्थात् पूरक, कुंभक, रेचक के स्वैच्छिक सचेतननापूर्ण नियंत्रित एवं लययुक्त, धीमा, लंबा, तथा विशेष अनुपात में अभ्यास में अभ्यास करने की प्रक्रिया को प्राणायाम कहते हैं।

### कपालभांती-

प्राणायाम से पूर्व कपालभांती का अभ्यास करना चाहिए। इसके अभ्यास से प्राणायाम में अनुपात बनाये रखने में मदद मिलती है एवं रक्त की शुद्धि होती है। हृदय एवं रक्त रोगी परामर्श से करें।

### विधि-

किसी भी सुखासन की स्थिति में बैठे, अच्छा हो वज्रासन में बैठे। नाभी के निचले प्रदेश को अंदर की तरफ धकेल कर श्वास को झटके के साथ बाहर छोड़े। धक्के को ढीला करें, श्वास बिना आवाज के अंदर आयेगी। इसी तरह बारी-बारी से क्षमतानुसार एक मिनट में 60 से 100 धक्के करें। ध्यान रखें कि कंठ एवं नाशा प्रदेश को संकुचित न करे।

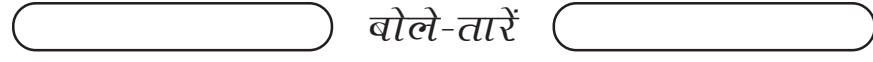
### सावधानियां-

हृदय एवं उच्च रक्तचापी, मानसिक विकृति के रोगी कुंभक का अभ्यास भूल कर भी ना करें।

### प्राणायाम के लाभ-

1. प्राण के नियंत्रण करने से मन पर नियंत्रण होता है।
2. फेफड़ों को प्रतिवार शुद्ध वायु मिलती है जिससे रक्त के दूषित पदार्थों का निष्कासन होकर रक्त अधिक मात्रा में शुद्ध होता है। हृदय के कार्य में सहायक प्रदाय होती है।
3. फेफड़ों के प्रत्येक वायु कोष क्रियाशील हो जाते हैं जिससे पूरे दिन ताजगी मिलती रहती है।
4. हृदय, फेफड़ों, यकृत, अग्नाशय और आंतों की शरीर क्रियात्मक मालिश होती है। इस तरह प्राणायाम से हृदयरोग, रक्तदोष, धातुदोष, माइग्रेन, अवसाद, कुंठा, नपुंसकता, नाड़ीदोष, दुश्चिंता, तनाव, अल्सर, मधमेह, कब्ज एवं अन्य मनोशारीरिक बीमारियों से निजात मिलती है।

○ प्रस्तुति-योगाचार्य अरुण तिवारी



## मासिक राशि भविष्यफल - जून 2007

डॉ. एन. पी. मित्रल

**मेष-मेष** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिला कर अच्छा ही कहा जाएगा। अवरोधों के चलते सफलता मिलेगी फिर भी पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध अच्छा है। किसी नवीन कार्य की योजना बन सकती है। नौकरी पेशा जातकों के लिये यह माह सामान्य रहेगा। पारिवारिक दृष्टि से भी यह माह सामान्य है। सामान्य रूप से यश मान प्रतिष्ठा भी समाज में बनी रहेगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

**वृष-वृष** राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह सामान्य फलदायक है। आय तो होगी किन्तु व्यय भी विशेष होगा। इस स्थिति के चलते मानसिक चिंता बनी रहेगी। अपने क्रोध पर काबू रखना होगा। नौकरी पेशाजातकों के लिये यह माह मानसिक रूप से थकावट देने वाला तथा परेशान करने वाला है। अफसरों से अनबन भी रह सकती है। पारिवारिक दृष्टि से भी यह माह क्लेशवर्द्धक है। सामन्जस्य बिटाने में भी काफी परिश्रम करना होगा। स्वास्थ्य कुछ नरम रहेगा।

**मिथुन-मिथुन** राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय से अधिक व्यय कराने वाला है। हां कुछ जातकों को भूमि-भवन का लाभ मिल सकता है। नौकरी पेशा जातक अपने अफसरों से न उलझें। साथियों से भी मिलजुल कर रहें। पारिवारिक दृष्टि से यह माह सामान्य व्यतीत होगा। अपने जीवन साथी से मधुर संबंध बनाए रखें। अपने और अपने जीवन साथी के स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

**कर्क-कर्क** राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से माह के पूर्वार्ध में अच्छी आय का योग है तथा उत्तरार्ध में आय के साथ-साथ व्ययाधिक्य भी होगा। अच्छा व्यस्त रहना पड़ेगा। नौकरी पेशा जातकों के लिए सामान्य से अच्छा जाएगा। कुछ जातकों की पदोन्नति भी हो सकती है। इस राशि के जातक किसी प्रकार का निवेश करना चाहें तो कर सकते हैं। पारिवारिक दृष्टि से यह माह अच्छा रहेगा। आपसी सामन्जस्य बना रहेगा। स्वास्थ्य प्रभावित रह सकता है।

**सिंह-सिंह** राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से पूर्वार्ध की अपेक्षा उत्तरार्ध में अच्छा रहेगा। पूर्वार्ध में व्यय भी अधिक रहने की संभावना है। नौकरी पेशाजातकों में से कुछ का स्थानान्तरण संभावित है। व्यस्तता बनी रहेगी। पारिवारिक दृष्टि से यह माह सामन्जस्यपूर्ण रहेगा। कुछ लोग ग्रुप में यात्राओं के लिए भी जा सकते हैं। जीवन साथी को भी अपने निर्णयों में भागीदार बनाएं। सफलता मिलेगी। यश, मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

**कन्या-कन्या** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि में मिश्रित फल

दायक है। पराक्रम बढ़ा चढ़ा रहेगा जिसके कारण उत्साह बना रहेगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। नौकरी पेशा जातकों के लिए यह माह अच्छा रहेगा। कुछ जातकों के लिए यह माह अच्छा रहेगा। कुछ जातकों की पदोन्नति भी संभव है। पारिवारिक दृष्टि से भी यह माह शुभ फल दायक है। आपसी सौहार्द बना रहेगा तथा कोई मांगलिक उत्सव भी संभावित है। हां संतान संबंधी कोई चिंता रह सकती है। मांगलिक उत्सव भी संभावित है।

**तुला**-तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक नहीं कहा जाएगा। जितना परिश्रम होगा, आय उसके अनुरूप नहीं हो पाएगी। धैर्य बनाए रखना ही श्रेयस्कर रहेगा। आय के सीमित साधन होते हुए भी कोई कार्य नहीं रूकेगा। नौकरी पेशा जातकों के लिए यह माह सचेत रहने का है। किसी सहयोगी के कारण ही किसी विपत्ति में फंस सकते हैं। परिवार में सामन्जस्य बनाए रखने के लिए प्रयत्नशील रहना होगा। जीवनसाथी से भी मधुर संबंध बनाए रखें, हो सकता है अस्वस्थता के कारण उनमें चिड़चिड़ापन आ जाए।

**वृश्चिक**-वृश्चिक राशि के जातकों के लिए व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कठिन परिश्रम एवं अवरोधों के चलते धन प्राप्त करने का है। गुजारे लायक प्राप्ति हो जायगी किंतु व्ययाधिक्य होने के कारण मानसिक परेशानी का अनुभव होगा। नौकरी पेशा जातकों के लिए यह माह सामान्य होते हुए भी किंचित कष्ट प्रद है। कोई झूठा आरोप भी इन जातकों पर लगाया जा सकता है। ऐसे जातकों को झगड़े से बचना चाहिये। पारिवारिक दृष्टि से भी यह माह असामान्जस्य पूर्ण ही प्रतीत होता है। किसी क्लेश की स्थिति में धैर्य से काम लेना ही श्रेयस्कर रहेगा। अपने तथा अपने जीवनसाथी के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहे।

**धनु**-धनु राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह परिश्रमसाध्य लाभ देने वाला है तथा तीर्थारन एवं घरेलू रख रखाव पर खर्चा बढ़ाने वाला है। कुछ कठिन परिस्थितियां भी व्यापार संबंधित आयेंगी जब कि धैर्य अपेक्षित रहेगा। नौकरी पेशा जातकों के लिए यह माह पुराने झंझटों की निवृत्ति कराने वाला होगा। उच्चाधिकारियों से समन्वय बना रहेगा। माह के अंत में हर प्रकार से सावधानी अपेक्षित है। पारिवारिक दृष्टि से यह माह क्लेश भी समाप्ति की ओर अग्रसर कराने वाला होगा। अपने जीवन साथी से मतभेद को टालें।

**मकर**-मकर राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह काफी उथल पुथल के चलते निर्यात आय के साधन देने वाला है जिससे व्ययाधिक्य होने के पश्चात् भी आर्थिक सुदृढ़ता बनी रहेगी। कुछ जातकों भूमि भवन का लाभ भी मिल सकता है। नौकरी पेशा जातकों के लिये यह माह अनुकूल है। पारिवारिक दृष्टि से यह माह कुछ अवरोधों के है।

चलते सामन्जस्यपूर्ण रहेगा। कुछ परिवारजनों का स्वास्थ्य विपरीत रूप से प्रभावित हो सकता **कुंभ**-कुंभ राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह परिश्रम साध्य आय मिलने का है। अपना भेद किसी पर न खोलें, अन्यथा लाभ दूसरे पक्ष को मिलेगा। इस माह किसी नवीन योजना पर कार्य संभावित है। नौकरी पेशा जातकों के लिए यह माह कुछ आपसी मतभेदों के चलते अनुकूल ही रहेगा। अपने बर्ताव में क्रोध को स्थान न दें। पारिवारिक दृष्टि से यह माह सामन्जस्य पूर्ण रहेगा। अपने बुजुर्गों को आदर करें। संतान संबंधी किसी चिंता के निराकरण के लिए उनकी सलाह लें श्रेयस्कर रहेगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

**मीन**-मीन राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अच्छा ही रहेगा। परिश्रम तो अधिक करना पड़ेगा किन्तु लाभ मिलता रहेगा। किसी नवीन योजना पर कार्य किया जा सकता है। कुछ जातकों का पुराना ऋण पट सकता है। नौकरी पेशा जातकों के लिए यह माह सामान्यतः अनुकूल ही रहेगा। कुछ को आर्थिक लाभ भी हो सकता है। अर्थात् एरियर आदि की प्राप्ति हो सकती है तो कुछ को लंबित अधिकारों की। पारिवारिक दृष्टि से यह माह सामन्जस्य पूर्ण रहेगा। कोई मांगलिक कार्य भी परिवार में सम्पन्न हो सकता है। दाम्पत्य जीवन में माधुर्य रहेगा।

**इति शुभम्!**

### अनमोल वचन

*वे विजय पा सकते हैं जिन्हें विश्वास है कि वे ऐसा कर सकते हैं।  
-एमर्सन*

*क्रोध को क्षमा से, विरोध को अनुरोध से, घृणा को दया से,  
द्वेष को प्रेम से और हिंसा को अहिंसा से जीतो।  
-दयानंद सरस्वती*

*जब तक तुम्हें अपना सम्मान और दूसरे का अपमान सुख देता  
है, तब तक तुम अपमानित ही रहोगे।  
-हनुमान प्रसाद पोद्दार*

*जब तक मन नहीं मरता, माया नहीं मरती।*

*-गुरु नानक*

## राजधानी-समाचार

युग पुरुष, परम पूज्य गुरुदेव आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज। परम पूज्या महान विदुषी संघ प्रवर्तिनी साध्वी श्री मंजुला श्री जी महाराज, अपने धर्म परिवार के साथ सानन्द विराजमान हैं। धर्म की प्रभावना उत्तरोत्तर विकासोन्मुख है।

### पूज्यवर का नव-दिवसीय सुनाम प्रवास

मई के पहले सप्ताह में पूज्य गुरुदेव का सुनाम पंजाब पदार्पण हुआ। पूज्यवर का यह नव-दिवसीय प्रवास बहुत प्रभावशाली रहा। रात्रिकालीन प्रवचन और ध्यान-अभ्यास नियमित रूप से मानव-मंदिर हाल में रहते। इसके अलावा एक विशेष प्रवचन हिन्दू सभा गर्ल्स कॉलेज में हुआ, जिसमें कॉलेज की छात्राओं के साथ-साथ शहर के प्रमुख संगठनों के प्रधान बड़ी संख्या में उपस्थित थे। कालेज के अध्यक्ष श्री जगदीश सिंगला ने बड़ी भावना से इस कार्यक्रम का सफल आयोजन किया।

मानव मंदिर मिशन का रजत जयंती वर्ष समारोह का विशाल आयोजन अपने में एक उदाहरण बन गया। शिवनिकेतन धर्मशाला के विशाल प्रांगण में आयोजित इस समारोह में जब मानव मंदिर गुरुकुल के बालक सौरभ, सुशांत, गगन, नमन, प्रदीव गौरव और नूतन ने समूह भजन और विविध योगासन दिखायें तो उपस्थित विशिष्ट जन-समुदाय ने करतल ध्वनि से बच्चों का स्वागत किया। इस अवसर पर जादूगर श्री राजकुमार तथा पी.सी. जैन ने अपनी जादू कला से समाज को आश्चर्य चकित कर दिया।

मानव मंदिर मिशन के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए पूज्य आचार्यवर ने कहा-इस मिशन का प्रमुख उद्देश्य साधना के साथ सेवा कार्यों को बल देना है। जादू-कला के प्रदर्शन का उद्देश्य स्पष्ट करते हुए आपने कहा-आज देश में मंत्र-तंत्र और सिद्धियों की आड़ में कुछ तथा कथित स्वामी-बावा अपनी हाथ की सफाई द्वारा समाज की आस्था के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं, उस दिशा में जागरूक करना है। समाज को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए जो सचमुच सिद्ध पुरुष हैं वे कभी चमत्कार प्रदर्शन का रास्ता नहीं लेते। सिद्धियों के चमत्कार में लगे हैं, वे सिद्ध पुरुष नहीं हो सकते। इस मेजिक शो का प्रमुखतः यही प्रयोजन है।

समारोह की गूंज पूरे शहर में व्यापक रूप से रही। व्यवस्थापक अरुण तिवारी के संयोजन में गुरुकुल के बालकों द्वारा दिये गए प्रदर्शन की लोगों ने खूब सराहना की। समारोह को सफल बनाने में जहां साध्वी श्री मंजुश्री जी, साध्वी चांदकुमारीजी, साध्वी दीपा जी, साध्वी पक्ष श्री जी थी वहां श्री बाबूरामजी परिवार श्रीमती स्वराज बहन, श्री चन्द्र प्रकाश सिंगला, श्री अशोक गर्ग, श्री इन्द्र मोहन गोयल, श्री विमलजी वकील डॉ.राजेन्द्र जैन, श्री रमेश गुजरवाला आदि का विशेष योग-दान रहा।



—भारत विकास परिषद् के पदाधिकारी पूज्यवर को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए।



—हिन्दू सभा गर्ल्स कॉलेज हाल में प्रवचन करते हुए पूज्य गुरुदेव। इसमें छात्राओं/आध्यापिकाओं के अलावा शहर के प्रमुख संगठनों के प्रधान भी उपस्थित थे।





—समारोह में उपस्थित साध्वी—समुदाय।



—मानव मंदिर मिशन रजत—जयंती—वर्ष समारोह सुनाम में उद्बोधन प्रवचन करते हुए पूज्य आचार्य श्री।



—जादूगर श्री राजकुमार को प्रदत्त स्मृति चिन्ह के साथ मिशन के पदाधिकारी श्री विमलजी वकील, श्री इन्द्रमोहन गोयल, श्री अशोक गर्ग तथा श्री चन्द्रप्रकाश सिंगला।



—समारोह में शहर के गण्य—मान्य व्यक्तियों की उपस्थिति के साथ—साथ उमड़ता जन सैलाब।