



SEVA-DHAM Plus

Since 1994

.....The Wellness Center

(YOGA, AYURVEDA, NATUROPATHY & PHYSIOTHERAPY)

Relax Your Body, Mind & Soul In A Spiritual Environment

Truly rejuvenating treatment packages through
Relaxing Traditional Kerala Ayurvedic Therapies

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

Rgn. No.: DELHIN/2000/2473

Date of Post : 27-28

कवर पेज सहित

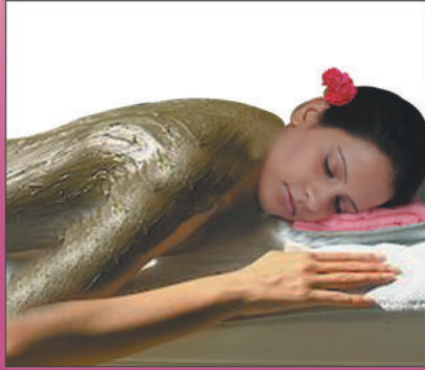
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये

जून, 2015

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



KH-57, Ring Road, (Behind Indian Oil Petrol Pump), Sarai Kale Khan, New Delhi - 110013

Ph. : +91-11-2632 0000, +91-11-2632 7911 Fax : +91-11-26821348 Mob. : +91-9868 99 0088, +91-9999 60 9878

Website : www.sevadham.info E-mail : contact@sevadham.info

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)
के.एच.-57 जैन आश्रम, रिंग रोड, सराय काले खाँ, इंडियन ऑयल पेट्रोल पम्प के पीछे,
पो. बो.-3240, नई दिल्ली-110013, आई. जी. प्रिन्टर्स 104 (DSIDC) ओखला फेस-1
से मुद्रित।

संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया

मन की हरियाली के लिए तप जखरी
धरती की हरियाली के लिए आतप जखरी

सच्चमेव समभिजाणाहि, सच्चस्स आणाए उवट्टिए
मेहावी मारं तरई,

सत्य को जानो आत्मन्। सत्य के प्रति समर्पित मेघावी तर जाता है
मृत्यु के सागर को।

बोध-कथा

गीता का रहस्य

एक व्यक्ति एक संत से मिलने गया। संत उस समय अपने आश्रम के पास की जमीन खोद रहे थे। व्यक्ति ने संत को प्रणाम किया और कहा- 'महात्मा जी, मैं आपसे गीता का रहस्य जानना चाहता हूँ।' संत बोले- 'अच्छा आप बैठिए।' यह कहने के बाद वह फिर अपने काम में लग गए। व्यक्ति चुपचाप उन्हें फावड़ा चलाते हुए देखता रहा। वह सोच रहा था कि पता नहीं कब संत का काम समाप्त होगा और वह उसे गीता का ज्ञान कराएंगे।

जब काफी समय बीत गया तो उस व्यक्ति का धैर्य चुकने लगा। आखिरकार उसने कहा- 'मैं तो आपकी ख्याति सुनकर बहुत दूर से आपके पास आया था। पर आपके लिए समय की कोई कीमत ही नहीं है।' संत ने टहाका लगाया और कहा- 'भाई तब से गीता का रहस्य ही तो समझा रहा हूँ मैं।' उस व्यक्ति ने आश्चर्य से कहा- 'कहाँ समझा रहे हैं। तब से तो मैं बैठा हुआ हूँ और आप फावड़ा चला रहे

हैं। आप तो एक शब्द भी नहीं बोले।' संत ने कहा- 'बोलने की आवश्यकता ही कहाँ है। गीता का उपदेश है कर्म करो और फल की चिंता न करो। देखो, मैं अपना कर्म कर रहा हूँ।' उस व्यक्ति ने समझ लिया कि संत का आशय क्या है।



एक बार आचार्य हेमचंद्र को एक गरीब विधवा ने अपने हाथों से बुनी चादर भेंट की। आचार्य इसे ओढ़कर अपने शिष्य राजा कुमारपाल के पास पहुंचे। राजा ने चादर देखकर कहा- 'गुरुदेव यह आपने क्या ओढ़ लिया है। लोग क्या सोचेंगे कि कुमारपाल के गुरु ने कैसी भद्रदी चादर ओढ़ रखी है। मुझे तो यह देखकर लज्जा आ रही है।' हेमचंद्र ने कहा- 'यह एक गरीब विधवा ने अपने हाथों से बुनकर दिया है जिसमें श्रद्धा और पवित्रता जुड़ी है। लज्जा तो आपको इस बात पर आनी चाहिए कि आपके राज्य में कुछ लोग अभावग्रस्त जीवन जी रहे हैं।' राजा निरुत्तर हो गए।

अहिंसा नम्रता की पराकाष्ठा है

विद्यार्थियों के शरीर और मन के शिक्षण की अपेक्षा उनकी आत्मा को शिक्षित करने में मुझे बहुत अधिक श्रम करना पड़ा। आत्मा का विकास कराने में मैंने धर्म की पोथियों का सहारा कम लिया था। मैं मानता था कि विद्यार्थियों को अपने-अपने धर्म के मूल तत्व जानने चाहिए और अपनी धर्म पुस्तकों का साधारण ज्ञान उन्हें होना चाहिए। उसे मैं बुद्धि के विकास का एक अंग मानता हूँ।

आत्मशिक्षण शिक्षा का एक स्वतंत्र विषय है, यह बात मैंने टालस्टाय आश्रम के बालकों की शिक्षा आरंभ करने से पहले ही समझ ली थी। आत्मा का विकास करने का अर्थ है चरित्र का गठन, ईश्वर का ज्ञान। यह ज्ञान प्राप्त करने में बालकों को मदद की जरूरत होती है। उसके बिना कोई भी दूसरा ज्ञान व्यर्थ है और वह हानिकारक भी हो सकता है।

यह वहम सुना है कि आत्म ज्ञान चौथे आश्रम में मिलता है। पर यह सार्वजनिक अनुभव है कि जो चौथे आश्रम तक इस अमूल्य वस्तु को मुलतवी रखते हैं, वे कभी आत्म ज्ञान नहीं पाते।

तब बच्चों को आत्मिक शिक्षा कैसे दी जाए? मैं वहाँ बालकों से भजन गवाता था, नीति की पुस्तकें पढ़ कर सुनाता था। पर उससे संतोष न होता था। ज्यों-ज्यों उनसे संपर्क बढ़ता गया, त्यों-त्यों मैंने देखा कि यह ज्ञान पोथियों द्वारा तो नहीं दिया जा सकता। शरीर की शिक्षा, शरीर की कसरत से दी जा सकती है, बुद्धि की बुद्धि की कसरत से। वैसे ही आत्मा की शिक्षा आत्मा की कसरत से। आत्मा की कसरत शिक्षक के आचरण से ही हो सकती है। मैं झूठ

बोलता रहूँ और अपने शिष्यों को सच्चा बनाने की कोशिश करूँ, तो वह बेकार ही जाएगी। कोई व्याभिचारी शिक्षक शिष्यों को संयम कैसे सिखा सकता है? मैं व्यापारियों के मुंह से यह सुनता आ रहा था कि व्यापार मे सत्य का मेल नहीं बैठ सकता। वे व्यापार को व्यवहार करते हैं। सत्य को धर्म कहते हैं। और दलील यह देते हैं कि व्यवहार एक चीज है, धर्म दूसरी। उनका यह विश्वास है कि व्यवहार में शुद्ध सत्य चल ही नहीं सकता। मैंने इसका डटकर विरोध किया। राग-द्वेष से भरा हुआ मनुष्य सरल भले ही हो जाए, वाणी का सत्य भले ही पा ले, पर उसे शुद्ध सत्य नहीं मिल सकता।

अहिंसा को मैं जितना पहचान सका हूँ, उससे सत्य को अधिक पहचानता हूँ। सत्य की मेरी पूजा ही मुझे राजनीति में घसीट ले गई है। जो कहता है कि धर्म का राजनीति से संबंध नहीं है, वह धर्म को जानता नहीं है, यह कहने में मुझे संकोच नहीं है। अहिंसा व्यापक वस्तु है। मनुष्य क्षण भर भी बाह्य हिंसा के बिना नहीं जी सकता। खाते-पीते, उठते-बैठते सब कर्मों में इच्छा से या अनिच्छा से, कुछ न कुछ हिंसा वह करता ही रहता। उस हिंसा से निकलने का उसका प्रयास हो, उसकी भावना हो, वह छोटे से छोटे प्राणी का भी अहित न चाहे और यथाशक्ति उसे बचाने की कोशिश करे, तो वह अहिंसा का पुजारी है। अहिंसा नम्रता की पराकाष्ठा है और इस नम्रता के बिना मुक्ति किसी काल में नहीं है, यह अनुभव सिद्ध बात है।

प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

महावीर की अहिंसा का दर्पण: जैन परंपरा का चेहरा



○ आचार्यश्री रूपचन्द्र

इसका उत्तर भी बहुत स्पष्ट है। पावापुरी में उन दिनों सोमिल धनपति की ओर से एक विराट यज्ञ का आयोजन था। वह एक ऐसा महायज्ञ था जिसमें न केवल मगध किन्तु सम्पूर्ण पूर्व तथा उत्तर के शीर्षस्थ पंडित-गण भाग ले रहे थे। अपार जन-समुदाय उस महायज्ञ की ओर आकृष्ट हो रहा था। उन दिनों यज्ञों में पशुबलि का आम प्रचलन था, कहीं-कहीं नरबलि की प्रथा तक का उल्लेख मिलता है। भगवान महावीर को अहिंसा का सिंहनाद करना था। उस शंखनाद के लिए पावापुरी का वह महायज्ञ सहजतया एक स्वर्णिम अवसर था। भगवान वहां पहुंचे। उनकी अमृतवाणी से महायज्ञ को नेतृत्व करने वाले इन्द्रभूति गौतम आदि ग्यारह महापंडितों का हृदय परिवर्तन हुआ। उन ग्यारह महापंडितों ने ही तीर्थ-प्रवर्तन के साथ प्रारंभ हुई महावीर की अहिंसा-क्रान्ति की कमान को संभाला। यह एक ऐसी महान् घटना थी जिसने न केवल यज्ञ-हिंसा की परंपरा को आमूलचूल झकझोर दिया, किन्तु इससे महावीर की अहिंसा क्रान्ति की भेरी पूरे पूर्वोत्तर भारत में गूंज उठी। यही वह कारण था जो जंभिय ग्राम

लगभग साठे बारह वर्षों के निरंतर तप और ध्यान-योग-साधना के पश्चात् भगवान महावीर को जंभिय ग्राम के सीमान्त श्यामाक किसान के खेत में, विशाल शाल-वृक्ष के नीचे से जुवालिका नदी के किनारे, दिन के अंतिम प्रहर में, वैशाख शुक्ला दशमी को कैवल्य की प्राप्ति हुई। किन्तु दूसरे ही दिन वैशाख शुक्ला एकादशी को उन्होंने वहां से बहुत दूर पावापुरी को धर्म तीर्थ-प्रवर्तन के लिए चुना। प्रश्न होता है अन्य अनेक नगर भी थे, कुछ तो पावापुरी की अपेक्षा बहुत समीप भी रहे होंगे। उनमें से किसी का भी चुनाव न करके भगवान ने पावापुरी का ही चुनाव क्यों किया?

से अत्यन्त दूर मध्यम पावापुरी नगरी में एक ही दिन में सर्वज्ञ महावीर को धर्म-तीर्थ-प्रवर्तन के लिए खींचा था।

दास-प्रथा-उन्मूलन के लिए महान् संकल्प

महाश्रमण महावीर की घोर तपश्चर्या और सुमेरू की तरह अटल ध्यान योग साधना की चर्चा अनेक जनपदों में विभक्त भारत में अविभक्त भाव से फैल जाती है। जो भी सुनता, श्रद्धा से वह नत-मस्तक हो जाता। महावीर इन श्रद्धा-अभिवन्दनाओं के प्रति सर्वथा निःस्पृह थे। उनकी नजर तो बंधन मुक्ति पर टिकी थी। अपने को भी वे बंधनों से मुक्त देखना चाहते थे और समाज तथा राष्ट्र को भी, नहीं-नहीं पूरी मानव जाति को भी।

वह युग दास प्रथा के भयंकर कोढ़ से पीड़ित था। पशुओं की तरह ही बाजारों, हाटों तथा मेलों में मनुष्यों की बोलियां लगती थीं। उन दास-दासियों का जीवन जानवरों से भी बदतर होता था। महावीर अपने बचपन से ही इस अमानवीय प्रथा से उद्वेलित थे। उनके नयनों में वह पीड़ा कभी भी पढ़ी जा सकती थी।

आखिर अपने साधना-काल के बारहवें वर्ष में उन्होंने मन ही मन एक कठोर संकल्प ले लिया। वह संकल्प अपने साथ-साथ पूरे राष्ट्र को इस दास-प्रथा की भयंकर व्याधि से मुक्त करने का था। उस संकल्प के अनुसार महावीर नियत समय पर नगर

में आहार-चर्या के लिए निकलते हैं, किन्तु बिना आहार लिए ही स्थान पर लौट आते हैं। ऐसा क्रम पांच-सात दिनों के लिए चलता तो शायद लोगों को पता भी नहीं चलता। लेकिन ऐसा करते-करते चार माह बीत गए। अब तो कौशाम्बी नगरी पूरी ही हिल उठी। सबक मुख पर एक ही चर्चा थी महातपस्वी महावीर पिछले चार माह से आहार ग्रहण नहीं कर रहे हैं। ऐसा कठोर तप वे किसी ध्यान योग के प्रयोग के तहत कर रहे हैं, ऐसी बात भी नहीं है क्योंकि आहार चर्या के लिए वे नियमित रूप से नगर में भिक्षार्थ निकलते भी हैं। लोग उन्हें अत्यन्त आदर और श्रद्धा-भावना से दान देना भी चाहते हैं। फिर भी वे बिना कुछ लिए वापस लौट आते हैं। इसका कारण यही हो सकता है कि उनको अपने अभिग्रह/संकल्प के अनुसार आहार सुलभ नहीं हो रहा है। वह अभिग्रह या संकल्प क्या हो सकता है, इसका पता स्वयं कोशांबी नरेश शतानीक एवं उनका बुद्धिमान महामात्य सुगुप्त भी नहीं लगा सके, फिर जन-साधारण का तो कहना ही क्या?

ऐसा करते पांच महीना और पचीस दिन बीत गए। सहसा पूरे शहर में 'अहो दानं-अहो दानं' का संवाद आर-पार पहुंच गया। लोगों ने जाना भगवान महावीर का अभिग्रह पूरा हुआ है। आज उन्होंने आहार ग्रहण कर लिया। इस संवाद के साथ यह

जिज्ञासा स्वाभाविक थी कि किन हाथों को इस दान का सौभाग्य मिला। पर इसके उत्तर से सब कोई आश्चर्य चकित और अवाक् थे। क्योंकि उन हाथों का सम्बन्ध न किसी राजपरिवार से था, न किसी श्रेष्ठि-परिवार से, न किसी ब्राह्मण या क्षत्रिय वर्ग से था और न किसी वैश्य वर्ग से। वे हाथ थे एक दासी के और वह भी एक ऐसी अभागी दासी, जिसके हाथों में हथकड़ियां थीं पावों में बेड़िया, मुण्डित सर पर शस्त्र के घाव थे, वस्त्र के नाम पर एक अत्यन्त साधारण कछौटा, जो तीन दिनों से भूखी थी और समाज द्वारा बार-बार पीड़ित और प्रताड़ित थी। उस दासी के हाथों से आहार जो मिला, वे थे उड़द के बासी बाकुले जो उस समय पशुओं को खाने के लिए दिए जाते थे। महातपस्वी ने उन उड़द-बाकुलों से ही पांच माह और पचीस दिन के तप की पूर्णाहुति की थी।

महावीर ने अपने तप की पूर्णाहुति में महत्व नहीं दिया राजमहलों की मनुहारों को, धनपतियों की प्रार्थनाओं को, कुलीनों की भावनाओं की और अभिजात्य की आस्थाओं को, किन्तु सम्मान दिया एक पीड़ित-प्रताड़ित-अपमानित दासी के अंतर से निकली आंसू भरी पुकार को। यह कदम प्रकारान्तर से उस उच्च कुलीन समाज पर एक प्रकार की गहरी चोट थी। किन्तु अहिंसा के पुजारी कभी अपमान या चोट की

भाषा में न सोचते हैं और न ही विश्वास करते हैं। उनका तो प्यार और सम्मान की भाषा में विश्वास होता है। महावीर ने एक दासी की अटूट आस्था और अक्षय भक्ति को जो प्यार और बहुमान दिया, उसने दास प्रथा के युग-दंश से तत्कालीन दलित समाज को सदा के लिए मुक्त कर दिया। वह दासी भी वन्दनीय और अभिनन्दनीय बन गई।

कौशाम्बी-नरेश शतानीक अपने अंत पुर, मंत्री, परिवार तथा प्रतिष्ठित नागरिकों के साथ वहां स्वयं आए। उन्होंने उस सौभाग्यशीला दासी के चरणों की धूलि को अपने माथे से लगाया। वह दृश्य कितना अद्भुत रहा होगा, जहां एक पद-दलित दासी के चरणों में पूरे राज्य का वैभव विनत भाव से नतमस्तक खड़ा था। इसके साथ ही तत्कालीन समाज उस दास प्रथा के अभिशाप से मुक्त हो गया।

उस दासी का नाम था बसुमती, जो इतिहास के पन्नों में महासती चंदनबाला के रूप में विश्रुत हुई। भगवान महावीर के विशाल साध्वी-तीर्थ का नेतृत्व सती-शिरोमणि चंदनबाला ने ही संभाला था।

नारी-मुक्ति के प्रचेता

एक बार आचार्य विनोवाभावे ने वार्ता-प्रसंग में कहा था कि भगवान महावीर पहले इतिहास- पुरुष हैं जिन्होंने नारी-शक्ति के समर्थन में पूरे साहस और विश्वास के साथ आवाज उठाई थी। भगवान बुद्ध भी

क्रान्ति-चेता थे, किन्तु इस दिशा में वे भी पूरा साहस नहीं दिखा पाए थे। भगवान महावीर ने अपनी तीर्थ स्थापना में नारी जाति को समान स्थान और अधिकार दिए। नारी जाति को उस युग में शिक्षा का अधिकार तो था ही नहीं, धर्म-शास्त्र-श्रवण से भी उसे वंचित रखा जाता था। नारी-मुक्ति-प्रचेता के रूप में भगवान ने ज्ञान-आराधना, धर्म-साधना और निर्वाण तक की अर्हता नारी-समाज को प्रदान की।

जातिवाद का निरसन

महावीर ने जाति के आधार पर श्रेष्ठता या हीनता की तत्कालीन सामाजिक अवधारणा का निरसन किया। उनके धर्म-तीर्थ में ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य-वर्ग की तरह शूद्र व्यक्ति भी सम्मिलित हुए। उन्होंने व्यवस्था दी कि धर्म-तीर्थ में सम्मिलित व्यक्ति न ब्राह्मण और क्षत्रिय है, न वैश्य और शूद्र। वह मात्र श्रमण है या श्रमणोपासक। इतना ही नहीं, चाण्डाल-पुत्र महामुनि हरि केशबल की प्रशंसा में आगम साहित्य में एक अध्ययन देते हुए उन्होंने मुक्त कंठ से कहा-

**सखं खु दीसई तवो विसेसो,
न दीसई जाइ - विसेस कोई।**

साक्षात् दिख रही है तप की महिमा। नहीं है यहां जाति-विशेष की महिमा।

उन्होंने अपनी धर्म क्रान्ति में जन्मना नहीं, श्रेष्ठता की व्यवस्था दी।

जन-भाषा में प्रवचन

राज-मद, जाति-मद की तरह भाषा-मद भी उस समय अपने चरम उत्कर्ष पर था। कुलीन वर्ग की भाषा संस्कृत थी। उसे देव-भाषा भी कहा जाता था। स्त्री तथा शूद्रों को संस्कृत भाषा न सीखने का अधिकार था। धर्म-प्रवचन भी संस्कृत में ही होते थे।

भगवान महावीर ने घोषणा की कि उनके प्रवचन संस्कृत में नहीं, जन-भाषा में होंगे। अपने शिष्यों को उन्होंने निर्देश दिया।

**जहा पुणस्स कथई तथा तुच्छस्स कथई,
जहा तुच्छस्स कथई तथा पुणस्स कथई।**

तुम धर्म शिक्षा में उच्च और नीच का भेद मत करो। जो धर्मकथा उच्च कुलीनों के लिए है वही हीन कुलीनों के लिए है। मेरे धर्म तीर्थ में ऐसा कोई भेद नहीं है। समाज के सभी वर्ग समान रूप से धर्म लाभ ले सकते हैं।

इस प्रकार भगवान महावीर ने पूरे देश में स्वतन्त्रता, समता तथा समानता के मूल्यों की प्रतिष्ठा के लिए एक सफल अहिंसात्मक क्रान्ति का सूत्रपात किया। वे संभवतः प्रथम इतिहास-पुरुष हैं जिन्होंने अहिंसा में से महान् पराक्रम प्रकट करके युग-धारा को एक युगान्तरकारी दिशा प्रदान की। मानव जाति तक ही नहीं पशु जगत को भी समान रूप से अपने अहिंसा अभियान में सम्मिलित किया।

वर्तमान युग में महात्मा गांधी ने एक महान् देश को गुलामी की बेड़ियों से मुक्त

करके विश्व राजनीति में अहिंसा के मूल्यों की प्रतिष्ठा की। प्रश्न फिर वही है जिस परंपरा को भगवान महावीर जैसा महापराक्रमी अहिंसा नायक मिला, वह अपने हजारों वर्षों के इतिहास में भी अहिंसा प्रसूत किसी वीर्य पराक्रम को प्रकट क्यों नहीं कर सकी? विश्व पटल पर वह अहिंसा की सकारात्मक प्रखरता क्यों उद्भावित नहीं कर सकी? विश्व-शांति के नाम पर बनने वाले विनाशकारी शस्त्रास्त्रों के खिलाफ वह अहिंसा को एक

सशक्त समर्थ विकल्प के रूप में खड़ा क्यों नहीं कर सकी?

मुझे नहीं पता अहिंसा प्रतिष्ठा के इस संदर्भ में जैन परंपरा को अपनी भूमिका का अहसास है भी अथवा नहीं? वह इस दिशा में सोचने के लिए तैयार है भी अथवा नहीं? क्योंकि इसके लिए अपनी नकारात्मक अहिंसा-शैली के स्वरूप में परिवर्तन करने का साहस जुटाना होगा। अपनी जड़ परंपराओं को उसी तरह ढोते हुए अहिंसा यात्रा और अहिंसा-प्रशिक्षण की बातें बेमानी ही प्रमाणित होती है।

मुक्तक

-आचार्यश्री रूपचन्द्र

जब हम बाहर कुछ और, भीतर कुछ और होते हैं,
तब अपने ही घर में सेन्ध लगाने वाले चोर होते हैं,
सोचता हूं दिन-रात क्रान्ति का नारा बुलन्द करनेवाले
अपने भीतर-ही-भीतर कितने कमजोर होते हैं।

जिस क्षण अच्छा काम किया, वही रामनाम है,
वही है सच्ची पूजा, जहां यह मन निष्काम है,
हम औरों की हुकूमत को मानते हैं गुलामी
गुलाम वह है जो अपने आप का गुलाम है।

औरों को बदलने के लिए खुद को बदलना सीखो,
शंकर बनना हो अगर विष-धूंट निगलना सीखो,
उजाले की परिभाषा न मिलेगी किताबों में तुम्हें,
उसको पाने के लिए खुद दीपक बन जलना सीखो।



चिंतन-चिरंतन

हीन भावना का विसर्जन



○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

पुरुषों का प्रभुत्व स्वीकार किया तो इसने पुरुषों के अहं को इतना प्रबल बना दिया कि वे समग्र शक्तियों का केन्द्र स्वयं को मानने लगे। नारी के व्यक्तित्व-खंडन के साथ-साथ अस्तित्व-खंडन पर भी उतारू हो गए। वह समाज पुरुष-प्रधान समाज था। गृह-संचालन और समाज-व्यवस्था से लेकर सारी जिम्मेदारी पुरुषाधीन थी। स्त्रियों को समग्र अधिकारों से वंचित कर दिया, केवल भोग-सामग्री के रूप में उपभोग होने लगा। वे पुरुषों के किसी भी उचित और अनुचित कार्य में हस्तक्षेप करने की अधिकारी न थीं। धीरे-धीरे नारी को सहज अधिकारों से भी वंचित कर दिया गया। राजनीति में ऐसे कानून बनाए गए, जिनमें नारी को कोई अधिकार नहीं। समाज-व्यवस्था और पारिवारिक स्थिति में ऐसे विषमतापूर्ण व्यवहार स्वीकृत हुए जिनसे नारी को हीन और तुच्छ माना जाने लगा। शिक्षा के अधिकार से वंचित किया गया। साहित्य में नारी की दुर्बलताओं का अतिरिक्त रूप में दिग्दर्शन तथा प्रदर्शन हुआ, जिससे स्वयं नारी समाज ही कुंठाग्रस्त और जड़तामय हो गया। अंधविश्वासों और मिथ्या मान्यताओं का शिकार बनाकर एक तरह नारी समाज को पुरुष समाज से विलग कर दिया गया।

महिला जगत् हीन भावनाओं से दबकर बहुत पीछे रह गया है। पीछे रहने के दो कारण हो सकते हैं- महिलाओं की हीन भावना और पुरुषों का अहंकार। नारी में सहज नम्रता, उदारता व समर्पण के भाव होते हैं। पुरुषों ने महिलाओं के इन गुणों को आदर्श के प्रतीक मानकर सदुपयोग नहीं किया। बल्कि उस समर्पण भाव का दुरुपयोग किया। अपना स्वार्थ सिद्ध करने के लिए स्त्रियों का दमन किया गया। पुरुषों के अधिक दबाव से दलित महिलाओं के मन में हीन भावनाओं की ग्रन्थियां जमने लगीं। फलस्वरूप नारी अपने आप को हीन समझने लगी और कुंठाओं से ग्रस्त रहने लगी, जिससे विकास का मार्ग अवरूद्ध हो गया।

दूसरी बात नारी ने जब उदारतापूर्वक



महिला समाज ने बहुत कुछ सहा। बलिदानों से भरा हुआ नारी समाज का इतिहास इसका साक्षी है। अबलाओं ने अपना धर्म समझकर आंचल का दूध और आंखों का पानी लुटाया, पर इन महान् उत्सवों व बलिदानों का कोई मूल्यांकन नहीं हुआ।

नारी जगत हीन भावनाओं को हटाकर अपने अतीत की गहराई में जाकर देखे तो यह बात स्पष्ट हो जाएगी कि नारी ने अनेक आश्चर्यजनक कार्यों का सम्पादन किया है। अभी इस वर्ष 'अन्तर्राष्ट्रीय महिला वर्ष' मनाया गया, जिसमें महिलाओं ने अभूतपूर्व प्रतिभा का परिचय दिया। वस्तुतः नारी पुरुष की निर्माण-विधायिका है। यह वही महान् हस्ती है जिसने भगवान् महावीर व महात्मा गांधी जैसे सपूतों को जन्म दिया। महिलाएं यदि हीन भावनाओं से ग्रस्त रहेंगी व अशिक्षित रहेंगी तो देश का स्वस्थ निर्वाण नहीं हो सकेगा। वर्तमान में हम देखते हैं कि कितने देश ऐसे होंगे जो उन्नति के पथ पर हैं? उनकी प्रगति न होने का कारण है, वहां की महिलाएं हीन भावनाओं से ग्रस्त हैं, अशिक्षित हैं।

भगवान् महावीर का एक सूत्र है- 'नो हीणे नो अइरित्ते'- न हीन होना चाहिए और न अतिरिक्त होना चाहिए। अपने आपको अतिरिक्त मानने वाला तो बड़ों को देखकर फिर भी आगे बढ़ सकता है, पर हीन मानने वाला कभी भी अपनी धुरी से

आगे नहीं बढ़ सकता। अतः हीन भावनाओं से उपरत होकर अपने अस्तित्व का बोध करें। अब समय सोने का नहीं, जागृत होने का है। किसी कवि ने कितने मार्मिक शब्दों में कहा है-

नारियों की सुखद जागृति का समय अब आ गया।

उठो जागो आज बहनो रवि उगाना है नया।।

नारी में कई विशिष्ट गुण हैं, जैसे- सहृदयता, मधुरता, व्यवहार-कुशलता, दया, त्याग आदि। नारी समाज की एक परम ज्योति है। त्याग उसका स्वभाव है। समर्पण उसका धर्म है। सहनशीलता उसका व्रत है। प्रेम उसका जीवन है। इन गुणों को आत्मसात करती हुई प्रशिक्षिता नारी समाज और राष्ट्र को अपना सक्रिय योगदान दे सके तो निश्चित ही धरा पर स्वर्ग उतर आएगा। अपेक्षा है शिक्षा पर्याप्त रूप में प्राप्त हो ताकि भेड़ के बीच रहे शेर के बच्चे की भांति दबा हुआ नारी समाज फिर से अपनी शक्तियों का अनुमान लगा सके और अपनी शक्तियों का देश-सेवा, समाज-सुधार और परिवार-नियोजन और स्व-निर्माण में उपयोग कर सके। आज युग-जागरण के साथ-साथ नारी के रोम-रोम में व्याप्त पुरुषार्थ, धैर्य और शौर्य के भाव गुंज उठे हैं-

**कौन कहता है हमको अबला।
स्वतंत्र देश की हैं हम सबला।।**

महामन्त्र में वर्ण और रंग की संयोजना

○ साध्वी मंजूश्री

महामन्त्र में 35 वर्ण (अक्षर) हैं। इस मन्त्र में रंगों की महत्त्वपूर्ण भूमिका है, संयोजन है। वर्ण अर्थात् बीजाक्षरों को भौतिक विज्ञान की कसौटी पर देखें तो भी यह खरा साबित होता है। यह अपार ऊर्जा शक्ति-युक्त है। बीजाक्षरों में छुपा खजाना हमें स्पष्ट दिखलाई देता है।

नमस्कार पंजिका में मन्त्र का महत्त्व स्वीकार करते हुए कहा है- 'इस मन्त्र में पांच पद, 35 वर्ण हैं। 33 स्तुति वर्ण हैं इस प्रकार कुल उड़सठ अक्षर हैं।' इन सबके विशिष्ट अर्थ हैं।

पंचपयाणि पणत्तीस वण्ण चुलाई वण्ण तेतीसं।

एवं इमो समपत्ति फुड मक्खर अट्ठ सट्ठए।

(नमस्कार-पंजिका)

व्याकरण की दृष्टि से भी महामन्त्र को समझना आवश्यक है ताकि मन्त्र केवल अन्ध श्रद्धा जाप ही न कहा जा सके।

स्वर और व्यंजन दो अलग-अलग सत्ता हैं। स्वर के अभाव में व्यंजनों का उच्चारण नहीं हो सकता। स्वर व्यंजनों की जीवनी-शक्ति है, इस बात को एक उदाहरण द्वारा समझें-

फूलों की तरह महकते रहो, सितारों की तरह चमकते रहो,

किरमत् से मिली है ये जिन्दगी,

खुद भी हंसो और औरों को भी, हंसाते रहो!



-श्रीमती उषा बुच्चा

तपोवन नैमिषारण्य

प्राचीनकाल में वाराणसी में दुर्जय नाम का एक राजा था। वह बड़ा प्रतापी और शूरवीर था। उसने अपनी विशाल सेना की सहायता से हिमालय से लेकर सागर पर्यन्त सारी धरती जीत ली थी। राजा अपने नाम के प्रतिरूप था। उसका नाम दुर्जय था, वास्तव में उसे जीत सकना सरल नहीं था। उसका जन्म ऋषि दुर्वासा के आशीर्वाद से हुआ था, इसलिए उसमें दुर्वासा का भयंकर क्रोध और बात-बात में सर्वनाश कर डालने का दुर्गुण भी विद्यमान था।

एक बार वह दैत्यकुल की अपनी दो रानियों के साथ विहार करने के लिए निकला। उसके साथ उसकी दिग्विजयी विशाल सेना भी थी। संयोग से वह घूमते-घामते जिस रम्य स्थान पर पहुंचा, वह गौरमुख नाम के एक ब्रह्मर्षि का तपोवन था। राजा को तपोवन में आया हुआ जान महर्षि गौरमुख स्वयं उसका स्वागत करने गये। यह उनकी विनम्रता थी। अतिथि देवो भव उनका आदर्श मंत्र था। राजा को उसकी सेना और उसके अनुचरों के साथ उन्होंने आश्रम में ठहरा दिया, परन्तु उनके पास इतने लोगों के लिए न तो खाद्य-सामग्री थी और न रहने के लिए आवास ही थे। ब्रह्मर्षि गौरमुख राजा को वह सुख देना चाहते थे जो उसे महलों तक में उपलब्ध न हो। इस

उद्देश्य की पूर्ति हेतु उन्होंने भगवान चक्रपाणि का स्तुति-गान किया। देवाधिदेव त्रिलोकीनाथ मुनिवर की प्रार्थना से प्रसन्न होकर प्रकट हुए और उनके मन की बात जानकर उन्होंने मुनिवर को एक मणि दी, जिसका नाम 'चिन्तामणि' था। वह मणि अद्भुत शक्ति से सम्पन्न थी। वह इच्छित वस्तु को तत्काल प्रदान कर सकती थी।

ब्रह्मर्षि गौरमुख ने चिन्तामणि के प्रभाव से राजा और उसके अनुचरों के लिए सर्वसुविधा सम्पन्न अनेक राजप्रसाद बनवाये जो सहस्रों दास-दासियों और नाना प्रकार के दिव्य खाद्य-पदार्थों से परिपूर्ण थे। देवराज इन्द्र की अमरावती में जो सुख उपलब्ध हैं, वह सब यहां मुनि-कृपा से उपलब्ध थे। राजा ओर उसकी सेना को ऐसा देवोपम सुख स्वप्न में भी नहीं मिला था। राजा के लिए बनाये विशेष प्रसाद में देवांगनाओं को भी लजाने वाली नियुक्त सुन्दरियां राजा की परिचर्या में दत्तचित्त होकर लगी थीं।

राजा मुनि द्वारा उपलब्ध कराई गई इस सुविधा से चकित था। वह कई दिनों तक सुखोपभोग करता मुनि के आश्रम में पड़ा रहा। अन्त में उसे अपनी राजधानी को लौटने का ख्याल आया। उसने मुनिवर को प्रणाम करके जाने की आज्ञा मांगी। मुनि ने उसे जाने की सहज ही अनुमति दे दी। जाते

समय राजा के मन में लोभ आ गया। लोभ महाविनाशकारी होता है। वे उचित-अनुचित का भी ध्यान छोड़ देते हैं। राजा ने मन-ही-मन सोचा- सर्वव्यापी तपस्वी मुनी के पास दुर्लभ चिन्तामणि रहकर क्या करेगी? चिन्तामणि मेरे पास होनी चाहिए। जैसे भी राजा का सभी दुर्लभ वस्तुओं एवं रत्नों पर जन्मजात अधिकार होता है।

राजा ने अपने मंत्री को महामुनि से चिन्तामणि को मांग लाने के लिए भेजा, परन्तु महामुनि ने चिन्तामणि को देना अस्वीकार कर दिया। कृतघ्न व्यक्ति केवल अपने स्वार्थ को देखता है। स्वार्थ में बाधा डालने वाले को वह मटियामेट कर डालना चाहता है। राजा को मुनि पर बड़ा क्रोध आया। उसने अपनी सेना को मुनि पर आक्रमण करने का आदेश दे दिया। मुनि के सामने कृतघ्नता साकार रूप में उपस्थित थी। उसे दण्ड देना अनिवार्य था। उन्होंने चिन्तामणि को राजा की सेना का मुंहतोड़ उत्तर देने का आदेश दिया। फिर क्या था, चिन्तामणि के प्रभाव से अनेक रूप-रंग और जाति के अगणित अजेय योद्धा उत्पन्न हो गये और राजा दुर्जय की सेना का संहार करने लगे। देखते ही देखते राजा की सेना आधी हो गयी।

राजा को सेना की पराजय देख बड़ा क्रोध आया और वह स्वयं युद्ध में कूद पड़ा।

उसने तमाम दिव्यास्त्रों का प्रयोग करके चिन्तामणि के प्रभाव से उत्पन्न योद्धाओं को स्तम्भित कर दिया। राजा मामूली वीर नहीं था। उसने देव, दानव, गन्धर्व, किन्नर, गुह्यक, दैत्यों एवं इन्द्र को पराजित किया था। उसका तेज असह्य था। गौरमुख मुनि ने उसके अद्भुत पराक्रम को देखकर भगवान त्रिविक्रम केशिनिसूदन सुदर्शनधारी विष्णु का ध्यान किया। भगवान पुनः प्रकट हुए। मुनि ने राजा दुर्जय को अविलम्ब मार डालने के लिए प्रार्थना की। भगवान भक्तों के रक्षक और दुष्टों को दण्ड देने वाले हैं। लोकपीड़कों को सर्वनाश करना उनका स्वभाव है। उन्होंने निमिष मात्र में राजा दुर्जय और उसकी सम्पूर्ण सेना को मार डाला।

भगवान ब्रह्मर्षि गौरमुख से बोले- 'मुनिवर! मैंने निमिष (पल) मात्र में इस अरण्य (वन) में ससैन्य राजा दुर्जय का संहार कर डाला है, इसलिए आज से यह क्षेत्र 'नैमिषारण्य' के नाम से जाना जायेगा। यह मेरे भक्तों का परम पवित्र तीर्थ माना जायेगा। यहां जो व्यक्ति आयेगा, उसे कैवल्य या परमपद की प्राप्ति होगी' इतना कहकर भगवान अन्तर्धान हो गये। महामुनि गौरमुख पुनः तपस्या में संलग्न हो गये। उनका तपोवन गोमती नदी के किनारे था। आज भी गोमती नदी के समीप का क्षेत्र नैमिषारण्य के नाम से विख्यात है।

-प्रस्तुति : साध्वी कनकलता

अश्वपति का आत्म-ज्ञान

यह कथा एक परोपकारी, दयावान राजा अश्वपति की है। वह राजा कैकेय देश पर राज्य करता था। वह बहुत ही सदाचारी एवं ब्रह्मज्ञानी था। अनेक कठिनाइयों के पश्चात् उसने 'वैश्वानर' आत्मा की खोज की थी। इस कारण उसकी ख्याति ओर भी बढ़ गई थी। उसने आत्म-दर्शन स्वयं किया था और बड़े-बड़े वेदज्ञ पंडितों को भी आत्मतत्त्व की दीक्षा दी थी।

उस समय प्राचीन शाल, सत्ययज्ञ, इंद्रद्युम्न, जन एवं बुडिल नाम के पांच महापंडित थे। एक दिन वे इकट्ठे होकर यह विचार करने लगे कि आत्मा क्या है और ब्रह्म क्या है? उन लोगों ने यह सुन रखा था कि आजकल उद्दालक ऋषि वैश्वानर 'आत्मा' की खोज में लगे हुए हैं, अतः वे पांचों आत्म-तत्त्व का ज्ञान प्राप्त करने के लिए उनके पास पहुंचे। किंतु उद्दालक उनकी शंका का समाधान नहीं कर सके। उन्होंने इस विषय में अपने आपको कच्चा पाया। उन्होंने सुन रखा था कि कैकेय देश का राजा अश्वपति ही उनको सुझाव दे सकता है, अतः वे पांचों पंडित और उद्दालक आत्म-तत्त्व की खोज में कैकेय देश जा पहुंचे।

राजा अश्वपति ने उनका यथोचित आतिथ्य-सत्कार किया और बोले- 'मेरे

राज्य में न तो कोई चोर है, न कोई कृपण और न कोई मद्य पीने वाला। सभी नित्यप्रति हवन करते हैं। मेरे यहां कोई अविद्वान व्यक्ति नहीं मिलेगा। प्रजाजनों में कोई व्यभिचारी नहीं है, फिर व्यभिचारिणी तो कोई हो ही कैसे सकता है?' पंडितों और उद्दालक को यह सुनकर आश्चर्य हुआ और हर्ष भी कि वे निःसंदेह एक ऐसे राजर्षि के पास आए हैं, जो उनको आत्मतत्त्व का सच्चा और पूरा ज्ञान करा सकता है।

अश्वपति ने एक-एक पंडित से अलग-अलग पूछा कि वे किसको आत्मा मानकर उनकी उपासना करते हैं?'

उन्होंने जो उत्तर दिए, उनसे मालूम हुआ कि प्राचीन शाल तो द्युलोक की उपासना करता था। नक्षत्रों और तारों से प्रकाशमान आकाश को वह आत्मा मानता था। सत्ययज्ञ ने आदित्य अर्थात् सूर्य को आत्मा मान लिया था और वह उसी का उपासक था।

इंद्रद्युम्न ने वायु को आत्मा बताया और उसने उसी की उपासना की थी। जन पंडित ने अंतरिक्ष को आत्मा मान लिया था और उसी की उपासना में संलग्न था। बुडिल आत्मा मानता था जल को और उद्दालक ने पृथ्वी को आत्मा मान लिया था अतः वह केवल पृथ्वी का उपासक था। अश्वपति ने उनसे कहा कि वे अलग-अलग एक-एक

अंश को आत्मा मान रहे हैं, संपूर्ण को नहीं, इसलिए उनकी साधना भी अधूरी है। उसने बताया कि द्युलोक, आदित्य, वायु, आकाश, अंतरिक्ष, जल तथा पृथ्वी को आत्मा मानकर वे धन-धान्य, रथ, बड़े-बड़े भवन और दूसरी सांसारिक समृद्धि पाकर उनको भोग तो सकते हैं। परंतु उस परम लाभ को वे इसकी उपासना से नहीं पा सकते, जिसे पाकर फिर कुछ पाने के लिए शेष नहीं रहता। अलग-अलग एक-एक तत्त्व और देवता की उपासना वे भले ही करें, किंतु उनका संशय तब तक दूर नहीं होगा, जब तक उन्होंने वैश्वानर को, विश्वमानुष को अर्थात् समिष्ट रूप में आत्मा को नहीं जाना, नहीं पहचाना, उसका साक्षात्कार नहीं किया और उसकी उपासना नहीं की।

अश्वपति के उपदेश का सारांश यही था कि हमारा पिंड यह नर है और वैश्वानर है, ब्रह्मांड में तदाकार हो जाना ही 'वैश्वानर' की सच्ची उपासना है। नर की आत्मा को ही देखकर हमें वहां नहीं रुक जाना चाहिए। पूरी तृप्ति तो हमारी तभी होगी, जब हम विश्व में व्याप्त नर की, वैश्वानर की खोज करेंगे और उसी के लिए यज्ञ करेंगे एवं परितृप्त भी उसी को करेंगे। मतलब यह कि आत्मा के अपूर्ण रूप की उपासना न कर हम उसके पूर्ण रूप की उपासना करें। संपूर्ण जगत को तृप्त करने के लिए हम तृप्त कर्म करें। उन पांचों पंडितों और उद्दालक की जिज्ञासा का पूरा समाधान हो गया। उस दिन से वे 'वैश्वानर' के उपासक हो गए।

-प्रस्तुति : साध्वी वसुमती

गजल

-उदयभानु 'हंस'

बात हंसकर वो करने लगे हैं
प्यार के रंग संवरने लगे हैं
जर्र्म कांटों ने इतने दिये थे
अब तो फूलों से उरने लगे हैं
हर कदम हादसे देखकर हम
घर से ही कम निकलने लगे हैं
उसने आंखों से इतनी पिला दी
अब कदम भी बहकने लगे हैं
आज दुनिया में इन्सान खुद को
बस खुदा ही समझने लगे हैं



सुबह का भूला

सुबह लगभग आठ बजे बगैर अल्पाहार किए घर से निकाला अपूर्व इधर-उधर मटरगश्ती करने के बाद दो बजे घर लौटा और घर में घुसते ही तेज आवाज से चिल्लाने लगा- 'मम्मी...ऐ मम्मी जल्दी से खाना दो... बहुत जोर की भूख लगी है मुझे...।

कमरे के अंदर बैठी अपूर्व की मां सिलाई मशीन पर कुछ सिल रही थी। सिलाई का काम बीच में ही रोककर वह उठी, जल्दी से रसोई घर में गई और खाना परोस लाई। तब तक अपूर्व टी.वी. चला कर उसके सामने सोफे पर बैठे मैच देखने लगा था। उसकी मां ने चुपचाप उसके सामने मेज पर थाली रख दी। टी.वी. पर आंख गड़ाए ही उसने लपक कर थाली खींची और खाना शुरू कर दिया। पहला कोर मुंह में रखते ही वह पुनः चीख पड़ा- 'यही टंडा खाना ले आई हो... चावल, दाल, रोटी सब्जी सब का सब टंडा हो चुका है।'

'अरे! तू ही तो सुबह आठ बजे से गायब अब ढाई बजे लौट रहा है... सुबह का तैयार भोजन भला अब तक कैसे गरम रह सकता है...?' उसकी मां ने कहा।

'अगर टंडा हो गया तो तुम इसे फिर गरम नहीं कर सकती थी?' अपूर्व फिर चिल्ला कर बोला।

'अरे! गरम करने में कुछ समय तो लगता ही। तुमने गरम करने का समय ही कहां दिया। तुमने तो घर में घुसते ही तूफान मचा दिया कि जल्दी खाना दो... जल्दी खाना दो। तो क्या करती मैं... जैसा था वैसा ही लाकर रख दिया।'

'तो ले जा इसे... इसे नहीं खाना मुझे यह गोबर जैसा खाना...। यह कहते हुए अपूर्व ने भोजन की थाली उठाई और उसे घुमा कर फेंक दी। थाली जा कर सीधे कोने में रखी टी.वी. से टकराई, टी.वी. का पर्दा चिटक गया और स्टूल पर रखी टी.वी. आवाज के साथ फर्श पर लुढ़क गई। अपूर्व के पिताजी बगल वाले कमरे में लेटे आराम कर रहे थे। टी.वी. और थाली के गिरने की आवाज सुनी तो वे भागे-भागे बैठक कक्ष में आए। देखा तो सोफे पर और पूरे कमरे में चावल, दाल, सब्जी आदि बिखरा पड़ा था तथा टी.वी फर्श पर गिर कर चूर ही चुकी थी। अपराधी की सी सूरत बनाए अपूर्व एक तरफ सहमा हुआ खड़ा था तथा रौनी सूरत बनाए अपूर्व की मां भी वहीं पास में खड़ी थी।

'ओह!... इस लड़के ने तो जीना मुश्किल कर रखा है अरे! तू क्यों हमें मारने पर तुला है... अगर तुम्हें ढंग से नहीं रहना तो तू घर छोड़ कर कहीं चला क्यों नहीं

जाता...? या कहो तो मैं ही कहीं चला जाऊं... कहीं मर खप जाऊं...।' कमरे की हालत देखकर अपूर्व के पिताजी गुस्से में चीख पड़े। लेकिन अपनी बात के अंत तक आते आते उनका गला भर आया और उनकी आंखों से आंसू छलक आए और कुछ नहीं बोल सके वे। मिनट-दो मिनट वहां खामोश खड़े रहे फिर वापस अपने कमरे में लौट गए। उनके पीछे-पीछे अपूर्व की मां भी चली गई। हत्यारा सा चेहरा लटकाए अपूर्व कमरे में अकेला रह गया।

अपने पिताजी की प्रतिक्रिया अपूर्व के लिए बिल्कुल ही अप्रत्याशित थी। टी.वी. के फर्श पर गिरने और टूटने के बाद उसे उम्मीद थी कि पिताजी अपने कमरे से ही गाली देते हुए आएंगे, लपक कर एक हाथ से उसके बाल पकड़ेंगे और दूसरे हाथ से उसकी पीठ पर दनादन धूंसे बरसाना शुरू कर देंगे। फिर जब मारते-मारते थक जाएंगे तो धक्के देकर उसे घर से बाहर निकाल देंगे और घर का दरवाजा बंद कर लेंगे। वह शाम तक इधर-उधर घूमेगा, दोस्तों के साथ मटरगश्ती करेगा और रात होने पर चुपके से घर लौट कर अपने कमरे में घुस जाएगा। मां उसके कमरे में भोजन की थाली रख जाएगी और वह खाकर चुपचाप सो जाएगा। फिर अगले दिन सवेरे तक सब कुछ सामान्य हो जाएगा। लेकिन उसके

ऊपर इन सबका कोई असर नहीं पड़ता। वह शरारतें करने, गाली सुनने और मार खाने का आदी हो चुका है। लेकिन आज खाना फेंकने, सोफा खराब करने तथा टी.वी. तोड़ देने जैसी बड़ी गलतियों के बावजूद उसके पिताजी ने मारना तो दूर उसे छुआ तक नहीं बल्कि उल्टे खुद रोने रोने को हो आया। पिताजी जैसे सख्त और गुस्सैल व्यक्ति का यह व्यवहार अपूर्व के लिए आश्चर्य की बात थी। पिताजी की आंखें जिनके एक बार घूर कर ताक देने भर से अपूर्व और उसके भाइयों की सिट्टी-पिट्टी गुल हो जाती थीं वहीं आंखें आज आंसुओं से डबडबाई हुई थी। पिताजी के चेहरे पर गुस्से की कठोरता की जगह विवशता और बेचारापन दिख रहा था। अपूर्व ने आज पहली बार अपने पिता की आंखों में आंसू देखे थे जिसे देखकर उसके अंदर एक अजीब सी बेचैनी होने लगी थी। कुछ देर तक वह कमरे में अकेले गुमसुम खड़ा रहा फिर घर से निकल पड़ा।

अपूर्व शंकर शरण जी का तीसरा और सबसे छोटा बेटा है। शंकर शरण जी सरकारी नौकरी से निवृत्त हो चुके हैं। उनके दो बेटे पढ़ लिख अच्छी नौकरियों में लग चुके हैं। परिवार में सबसे छोटा होने के कारण अपूर्व को कुछ अधिक ही प्यार, दुलार मिला जिसके परिणाम स्वरूप यह शरारती ओर

जिद्दी निकल गया। दोनों बड़े भाइयों के दूसरे शहरों में चले जाने तक पिताजी के सेवानिवृत्त हो जाने के बाद तो वह और भी अधिक स्वतंत्र हो गया। पढ़ाई-लिखाई छोड़ सारे दिन आवारा लड़कों के संग यहां, वहां घूमता रहता था। शंकर शरण जी उसे समझा-बुझा कर, डांट-डपट और मारपीट कर हर तरह से हार चुके थे। लेकिन अपूर्व के ऊपर कोई खास असर नहीं हुआ।

घर से निकला अपूर्व बगैर कुछ सोचे, समझे चला जा रहा था। पिताजी की आंसुओं से डबडबाई आंखें तथा विवशता में डूबा उनका चेहरा उसका पीछा नहीं छोड़ रही थीं। चलते-चलते वह काफी दूर रेलवे स्टेशन की तरफ निकल गया और स्टेशन की तरफ निकल गया और स्टेशन के बाहर बगीचे के एक कोने में जा कर चुपचाप बैठ गया। आज पहली बार उसे अपनी गलती का एहसास हो रहा था। उसके मन में बार-बार यही बात खटक रही थी कि इतनी बड़ी गलती के बावजूद आज पिताजी ने उसकी पिटाई नहीं की। क्या पिताजी भी अब उसकी शरारत के आगे हार चुके हैं...? क्या पिताजी अब उससे इतना ऊब चुके हैं कि उसे डौटना, मारना भी बेकार मानने लगे हैं? बगीचे के एक कोने में बैठे अपूर्व के मन में इस तरह की न जाने कितनी बातें सोच-सोच कर परेशान होता रहा। उसे ऐसा लगने लगा मानों एकाएक

वह काफी समझदार हो गया है। उसे ध्यान हो आया कि पिताजी अपनी थोड़ी सी आमदनी में कितनी मुश्किल से घर का खर्च चलाते रहे हैं और दोनों बड़े भाई कितने अभावों में पढ़ लिख कर योग्य बने हैं। आज पहली बार उसे अपने किए पर पछतावा हो रहा था। बगीचे में जब अंधेरा घिरने लगा तो वह बाहर निकला और रेलवे प्लेटफार्म पर एक किनारे की बेंच पर जा कर बैठ गया। फिर सारी रात वह घर नहीं लौटा। वहीं बेंच पर बैठे-बैठे अपनी करनी पर पछताता रहा।

उधर देर रात तक जब अपूर्व घर नहीं लौटा तो उसकी मां और पिताजी परेशान हो उठे। इससे पहले कभी भी ऐसा नहीं हुआ था कि वह सारी रात घर न लौटा हो। रातभर न तो अपूर्व की मां सो सकी न ही उसके पिताजी। उन लोगों ने जैसे-तैसे रात काटी और भोर होते ही शंकर शरण जी अपूर्व को ढूंढने के लिए निकल पड़े। वे घर का दरवाजा खोल कर बार निकले तो देखा कि हत्यारे सी सूरत बनाए अपूर्व द्वार के बाहर खड़ा था। उन्हें देखते ही वह उनके पैरों में गिर पड़ा। शंकरशरण जी ने बेटे का उठाकर सीने से लगा लिया। न तो पिता ने कुछ कहा न बेटे ने। बस दोनों की आंखों से आंसू बह रहे थे। उस दिन के बाद अपूर्व ऐसे बदल गया जैसे उसका पुनर्जन्म हुआ हो।

-प्रस्तुति : साध्वी पद्मश्री

हिन्दी कथा-साहित्य में बेताल पच्चीसी की अपनी अलग पहचान है। इन कथाओं में नीति, संस्कृति और जीवनोपयोगी शिक्षाएं हैं। उसी की एक-एक कथा पढिये हर अंक में।

-गतांक से आगे

चित्रकूट नगर में एक राजा रहता था। एक दिन वह शिकार खेलने जंगल में गया। घूमते-घूमते वह रास्ता भूल गया और अकेला रह गया। थक कर वह एक पेड़ की छाया में लेटा कि उसे एक ऋषि-कन्या दिखाई दी। उसे देखकर राजा उस पर मोहित हो गया। थोड़ी देर में ऋषि स्वयं आ गये।

राजा ने कहा- मैं शिकार खेलने आया हूँ। ऋषि बोले- बेटा, तुम क्यों जीवों को मारकर पाप कमाते हो?

राजा ने वादा किया कि मैं अब कभी शिकार नहीं खेलूंगा।

खुश होकर ऋषि ने कहा- तुम्हें जो मांगना हो मांग लो।

राजा ने ऋषि-कन्या मांगी और ऋषि ने खुश होकर दोनों का विवाह कर दिया। राजा जब उसे लेकर चला तो रास्ते में एक भयंकर राक्षस मिला।

वह बोला- मैं तुम्हारी रानी को खाऊंगा। अगर चाहते हो कि वह बच जाए तो सात दिन के भीतर एक ऐसे ब्राह्मण-पुत्र का बलिदान करो, जो अपनी इच्छा से अपने को और उसके माता-पिता उसे मारते समय उसके हाथ-पैर पकड़ें।

डर के मारे राजा ने उसकी बात मान ली। वह अपने नगर को लौटा और अपने दीवान को सब हाल कह सुनाया।

दीवान ने कहा- आप परेशान न हों, मैं उपाय करता हूँ।

इसके बाद दीवान ने सात बरस के बालक की सोने की मूर्ति बनवायी और उसे कीमती गहने पहनाकर नगर-नगर और गांव-गांव घुमवाया। यह कहलवा दिया कि जो कोई सात बरस का ब्राह्मण का बालक अपने को बलिदान के लिए देगा और बलिदान के समय उसके मां-बाप उसके हाथ-पैर पकड़ेंगे, उसी को यह मूर्ति और सौ गांव मिलेंगे।

यह खबर सुनकर एक ब्राह्मण-बालक राजी हो गया, उसने मां-बाप से कहा- 'आपको बहुत-से पुत्र मिल जायेंगे। मेरे शरीर से राजा की भलाई होगी और आपकी गरीबी मिट जायेगी।'

मां-बाप ने मना किया, पर बालक ने हठ करके उन्हें राजी कर लिया।

मां-बाप बालक को लेकर राजा के पास गये। राजा उन्हें लेकर राक्षस के पास गया। राक्षस के सामने मां-बाप ने बालक

गर्मी के मौसम में सेहतमंद रखें योग

इस मौसम में सर्दी, जुकाम, खांसी, गला खराब होना, वायरल जैसी समस्याओं की चपेट में आने की आशंका बढ़ जाती है। कुछ योगिक क्रियाओं से इस पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है।

एक स्वस्थ जीवन शैली के प्रमुख अंग हैं भोजन, कठिन परिश्रम, व्यायाम तथा पर्याप्त आराम। इनसे आती है रोग प्रतिरोधक क्षमता। दवाओं के सेवन से रोग में पल भर को आराम अवश्य मिल सकता है, किन्तु बिना अपनी जीवन शैली को स्वस्थ बनाए पूरा लाभ कभी नहीं मिल सकता। योगिक क्रियाओं के अभ्यास से हमारी जीवनशैली में सुधार होता है और मिलती है रोग से मुक्ति।

आसन

बेहतर प्रतिरोधक क्षमता प्राप्त करने के लिए पवनमुक्तासन, ताड़ासन, शलभासन आदि का अभ्यास प्रारम्भ करना चाहिए। अपने अभ्यास में धीरे-धीरे क्षमता अनुसार सूर्य नमस्कार, वज्रासन, उष्ट्रासन, मार्जारि आसन, भुजंगासन, धनुरासन, सर्वांगासन आदि को जोड़ा जा सकता है।

धनुरासन की अभ्यास विधि

जमीन पर पेट के बल लेट जाएं। गहरी श्वास लें। दोनों पैरों को घुटने से मोड़ें। इसके बाद पंजों को हाथ से पकड़कर पैरों को जमीन से इस प्रकार उठाएं कि घुटना

तथा जांघ जमीन से ऊपर उठ जाएं। सिर एवं छाती को भी यथासम्भव उठाएं। यह धनुरासन है। प्रारम्भ में एक आवृत्ति का अभ्यास करें, धीरे-धीरे इसकी संख्या बढ़ाएं। अल्सर तथा हर्निया के रोगी इसका अभ्यास न करें। तेज बुखार में भी इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

प्राणायाम

विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करने के लिए नाड़ी शोधन, उज्जायी तथा सरल भस्त्रिका का अभ्यास उपयोगी सिद्ध होता है, किन्तु तीव्र खांसी, जुकाम-बुखार की स्थिति में इनका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास विधि

पद्मासन, सिद्धसन, सुखासन या कुर्सी पर रीढ़ गला व सिर को सीधा कर बैठ जाएं। एक गहरी श्वास लें। इसके बाद जिह्व के अग्र भाग को मोड़ कर ऊपरी तालू से सटाएं। अब नासिका से एक गहरी एवं धीमी श्वास इस प्रकार लें कि गले से एक खरटे जैसी आवाज आए तथा नासिका द्वारा एक गहरी एवं धीमी श्वास बाहर निकालें।

के हाथ-पैर पकड़े और राजा उसे तलवार से मारने को हुआ। उसी समय बालक बड़े जोर से हंस पड़ा।

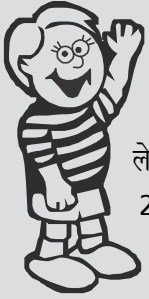
इतना कहकर वेताल बोला- 'हे राजन्, यह बताओ कि वह बालक क्यों हंसा?

राजा ने फौरन उत्तर दिया- इसलिए कि डर के समय हर आदमी रक्षा के लिए अपने मां-बाप को पुकारता है। माता-पिता न हों तो पीड़ितों की मदद राजा करता है। राजा न कर सके तो आदमी देवता को याद

करता है। पर यहां तो कोई भी बालक के साथ न था। मां-बाप हाथ पकड़े हुए थे, राजा तलवार लिये खड़ा था और राक्षस भक्षक हो रहा था। ब्रह्मण का लड़का परोपकार के लिए अपना शरीर दे रहा था। इसी हर्ष से और अचरज से वह हंसा।

इतना सुनकर वेताल अन्तर्धान हो गया और राजा लौटकर फिर उसे ले आया। रास्ते में वेताल ने फिर कहानी शुरू कर दी।

-क्रमशः

चुटकुले

1. टीचर ने पूछा- 'बच्चों, चोरी करे दाढ़ी वाला और पकड़ा जाए मूंछों वाला, इस कहावत का अर्थ बताओ?

सोनू- सर, जैसे कभी-कभी मेरे पापा गलत होमवर्क करा देते हैं लेकिन स्कूल में डांट मुझे पड़ जाती है।

2. अध्यापिका- बताओ मीनू, पानीपत की लड़ाई कब और कहाँ हुई थी?

मीनू- सर! ये सब बातें मैं याद नहीं करता।

मास्टरजी- क्यों?

मीनू- मेरी मां कहती है, लड़ाई झगड़े की बातें कभी भी याद नहीं रखनी चाहिए।

3. सुरेश पेट्रोल पंप पर गया वहां बोर्ड लगा था- यहां मोबाइल फोन का इस्तेमानल न करें।

सुरेश ने फौरन अपना मोबाइल निकाला और एक-एक करके अपने दोस्तों को कॉल करके हिदायत दी, अभी मुझे कॉल मत करना, यहां मोबाइल इस्तेमाल करना मना है।

4. भिखारी- आपके पड़ोसी ने दो रोटियां दी है, आप भी कुछ दो न।

पड़ोसी- रूको मैं तुम्हें कुछ हाजमें की गोली देता हूं।

-प्रस्तुति : विनय

यह उज्जायी प्राणायाम की एक आवृत्ति है। प्रारम्भ में इसकी 12 आवृत्तियों का अभ्यास करें, धीरे-धीरे इसकी आवृत्तियों की संख्या 60 तक ले जाएं।

आहार

ऐसे रोगों में मरीज को एक-दो दिन का आराम करने के साथ उचित मार्गदर्शन में

एक दिन का उपवास करना चाहिए। उपवास के दौरान केवल तरल पदार्थ पानी, नारियल पानी, नींबू पानी, सूप, दाल एवं चावल का सूप लना चाहिए। इससे रोग की तीव्रता लगभग 80 प्रतिशत कम हो जाती है। इसके बाद हल्का भोजन करना चाहिए।

प्रस्तुति : योगी अरुण तिवारी

ज्ञानामृत

दुःख के बिना हृदय निर्मल नहीं होता

सच्चा प्रेम भूत की तरह है चर्चा उसकी सब करते हैं, देखा किसी ने नहीं।

प्रेम के बिना जीवन एक ऐसे वृक्ष के समान है जिस पर न कोई फूल हो, न फल।

एक व्यक्ति दूसरे के मन की बात जान सकता है तो केवल सहानुभूति और प्यार से, उम्र और बुद्धि से नहीं।

अहंकार छोड़े बिना सच्चा प्रेम नहीं किया जा सकता।

दूसरों से प्रेम करना अपने आप से प्रेम करना है।

प्रेम एक ऐसा फल है जो हर मौसम में मिलता है और जिसे सभी पा सकते हैं।

एक सच्चा क्रांतिकारी वास्तव में गहन प्रेम की भावना से संचालित होता है।

मोहब्बत त्याग की मां है, जहां जाती है बेटे को साथ ले जाती है।

इस संसार में प्यार करने लायक दो वस्तुएं हैं- एक दुःख और दूसरा श्रम।

दुःख के बिना हृदय निर्मल नहीं होता और श्रम के बिना मनुष्य का विकास नहीं होता।

हम जब तक स्वयं माता-पिता नहीं बन जाएं, माता-पिता का प्यार कभी नहीं जान पाते।

अपने स्नेह का पूर्ण प्रदर्शन किए बिना आप अपना स्नेह भाव दूसरों तक नहीं पहुंचा सकते।

प्रेम की शक्ति दंड की शक्ति से हजार गुणा प्रभावशाली और स्थायी होती है।

वही समाज सदैव मुखी रहकर तरक्की कर सकता है जिसमें लोगों ने आपसी प्रेम को आत्मसात कर लिया।

-प्रस्तुति : नूतन जैन

बोलें-तारे

मासिक राशि भविष्यफल, जून 2015

○ डॉ. एन. पी. मित्रल, पलवल

मेष- मेष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक कहा जाएगा। कुछ अवरोध तो आएंगे किन्तु ये जातक उन्हें पार करते हुए लाभ प्राप्त करेंगे। अनावश्यक खर्चों पर अंकुश लगायें। परिवार में सामन्जस्य तथा समाज में मान सम्मान बना रहेगा। अपने जीवनसाथी तथा संतान की ओर से कुछ चिन्ता कर सकती है। क्रोध पर काबू रखें।

वृष- वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक है। कुछ हानि के पश्चात लाभ की उम्मीद की जा सकती है। मित्रों से सहायता की कम ही उम्मीद रखें। विरोधी सिर उठायेंगे पर ये जातक अपने परिवार व जीवन साथी की मदद से स्थिति संभाल लेंगे। किसी अनजान व्यक्ति पर विश्वास न करें। समाज में मान-सम्मान बना रहेगा।

मिथुन- मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह अवरोधों के चलते अल्पलाभ देने वाला है। विरोधी अपनी चाल चलेंगे, उस समय अपने विवेक से काम लें। परिवारिक समस्याओं का समाधान बड़ी सूझबूझ के साथ निकालना होगा। पीटि आदियों में सचेत रहें। फूड पाइजनिंग का खतरा है। कुछ नौकरी पेशा जातकों का स्थान परिवर्तन सम्भव है।

कर्क- कर्क राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फलदायक है। आर्थिक लाभ के अवसर मिलेंगे। किसी नई योजना के क्रियान्वयन की भी सम्भावना है। परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। समाज में यश, मान, सम्मान की प्राप्ति होगी। छोटी-बड़ी यात्राएं होंगी जिनके लाभप्रद रहने की आशा है। किसी अन्य के मामले में बे वजह टांग न अड़ाएं, नुकसान हो सकता है।

सिंह- सिंह राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से सामान्य उन्नति दायक है। अपनी ऊर्जा बनाए रखें, श्रमसाध्य लाभ होगा। परिवार में सामन्जस्य बिटाने में थोड़ी मुश्किल आयेगी। अपने जीवन साथी की राय को महत्व दें। छोटी यात्राएं होंगी जिनसे शुभफल की आशा की जा सकती है।

कन्या- कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक है। कार्यों की सफलता में अवरोध आयेंगे तथा शत्रु भी सिर उठाएंगे किन्तु ये जातक उनका मुकाबला करने में कामयाब होंगे। परिवार में सामन्जस्य बिटाना होगा। मानसिक चिन्ता बनी रहेगी। स्वास्थ्य में कुछ गिरावट महसूस करेंगे। समाज में मान बना रहेगा।

सुनाम, पंजाब पदार्पण पर पूज्यवर का भव्य स्वागत

17 मई, 2015 रविवार पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्रजी के सुनाम, पंजाब में ससंध पदार्पण पर मानव मंदिर मिशन, सुनाम द्वारा भव्य स्वागत-समारोह का आयोजन किया गया। स्वागत-सभा को संबोधित करते हुए पूज्य गुरुदेव ने कहा- मानव-जीवन की महिमा सभी धर्म-ग्रंथों और महापुरुषों ने गाई है। इसका अर्थ इतना ही है इस धरती पर मनुष्य ही सर्वाधिक विकसित चेतना वाला प्राणी है। बुद्धि-कौशल तथा समर्थ-वाणी भी उसी के पास है। किन्तु मानव-जीवन की बगिया में फूलों की महक तभी फूटेगी जब उसे परार्थ और परमार्थ के जल से सींचा जाए। यदि आदमी ने अपने शक्ति-सामर्थ्य का अंधा उपयोग अपनी स्वार्थ-पूर्ति में ही किया तो उससे अधिक खतरनाक प्राणी इस धरती पर कोई नहीं होगा।

आपने कहा- अपने भीतर बैठे पशुओं पर विजय तथा भीतर सोए देवत्व का जागरण ही जीवन का उद्देश्य होना चाहिए। परार्थ अर्थात् निःस्वार्थ सेवा तथा परमार्थ अर्थात् परमात्मा से जुड़ना- ये दोनों रास्ते हमारे जीवन को ऊंचाइयों के शिखर पर ले जाएंगे। मानव मंदिर मिशन इसी दिशा में कार्य-रत है।

आत्म-वल्लभ विद्यालय की छात्राओं ने प्रारंभ में स्वागत-गीत गाया। संस्था की ओर से समाज-गौरव बहिन स्वराज जी तथा नगर

की ओर से नगरपालिका- अध्यक्ष श्री भगीरथ गोयल ने पूज्यवर का अभिनंदन किया।

इस प्रसंग पर मानव मंदिर गुरुकुल दिल्ली की बालिकाओं ने अपने मधुर गीत, कव्वाली शब्द-चित्र आदि सांस्कृतिक प्रस्तुति तथा बालकों ने विभिन्न योग-मुद्राओं द्वारा उपस्थित जन-समुदाय को दांतों तले अंगुली दबाने को विवश कर दिया। भयंकर गर्मी के बावजूद मानव मंदिर हाल जन-समुदाय से खचाखच भरा था। समाज-सेवी श्री जगदीश सिंगला ने सबका आभार प्रकट करते हुए कहा- पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी के प्रति पूरे सुनाम शहर के दिल में प्यार और सम्मान का यह जीवंत उदाहरण है। श्री कृष्ण बलराज सिंह ने सफल मंच-संचालन किया।

पूज्य गुरुदेव के अष्ट-दिवसीय सुनाम-प्रवास में प्रेरणादायी प्रवचनों के साथ-साथ पूज्यवर के सुशिष्य अरुण योगी द्वारा प्रभावी योग-विद्या प्रशिक्षण तथा सेवा-धाम दिल्ली के डॉक्टर आरिफ द्वारा नाड़ी-परीक्षण एवं माइग्रेन जैसी शिरो-वेदना का तत्काल उपशमन जैसे आयुर्वेद-प्रयोगों ने न केवल सुनाम शहर बल्कि आसपास के शहरों तक मानव मंदिर मिशन, सुनाम के लिए जोरदार लहर पैदा कर दी।

पूज्यवर के इस प्रवास में अन्तर्विद्यालय भाषण-प्रतियोगिता की भी शहर में विशेष चर्चा रही जिसमें- युद्ध नहीं, हमें महावीर-बुद्ध

तुला- तुला राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक है। इन जातकों के यत्न सार्थक होंगे। किसी नवीन योजना का क्रियान्वयन भी हो सकता है। परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। सोचे हुए काम बनाने का माह है। छोटी-बड़ी यात्राएं होगी जो सफल होंगी। किसी के मामले में वे वजह टांग न अड़ाए। समाज में मान-सम्मान बना रहेगा।

वृश्चिक- वृश्चिक राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते सामान्य लाभ देने वाला है। परिवार में सामन्जस्य बिटाने में मुश्किलें आयेंगी। ठंडे दिमाग से काम लेंगे तो हल सम्भव है। नौकरी पेशा जातकों के लिये भी यह माह अच्छा है। नरम रवैये से अधिकारी प्रसन्न रहेंगे। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। वाहन सावधानी से चलाएं।

धनु- धनु राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कड़ी मेहनत करने का है। श्रमसाध्य लाभ मिलेगा। बेकार के वाद-विवाद से बचें। किसी पर भी अधिक भरोसा करने की गलती न करें। परिवार में सामन्जस्य बिटाने में कामयाब होंगे। अपने बुजुर्गों की सलाह मानें। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा।

मकर- मकर राशि के जातकों के लिए व्यवसाय-व्यापार की दृष्टि से यह माह शुभफल दायक नहीं कहा जायेगा। व्यर्थ की

तकरार काम बिगाड़ सकती है। परिवारीजन भी सन्तुष्ट नहीं दिखेंगे। बुजुर्गों की राय मानेंगे तो हल निकल आयेगा। सन्तान की ओर से किसी चिन्ता का समाधान निकल आयेगा। कुछ जातकों की विदेश यात्रा भी हो सकती है। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

कुम्भ- कुम्भ राशि के जातक व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह अवरोधों के चलते आंशिक लाभ देने वाला है। हर कार्य को सोच समझकर करें। आवेश में आकर कोई काम न करें। परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। समाज में मान सम्मान बना रहेगा। कुछ जातकों के जमीनजायदाद के मामलों में झगड़े की नौबत आ सकती है, बुजुर्गों की तथा जीवन साथी की राय लें। सेहत का ध्यान रखें।

मीन- मीन राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से लाभप्रभ ही कहा जायेगा। परिवारी जनों में सामन्जस्य बना रहेगा। मित्र सहयोग करेंगे। सन्तान सम्बन्धी कोई चिन्ता दूर होगी। कुछ जातकों को जमीन जायदाद का भी लाभ हो सकता है। स्वास्थ्य सामान्यतः अच्छा रहेगा। कुछ जातकों की विदेश यात्रा भी हो सकती है। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। अपने जीवनसाथी तथा संतान की ओर से कुछ चिन्ता कर सकती है। क्रोध पर काबू रखें। अपने बुजुर्गों की सलाह मानें।

-इति शुभम्!

चाहिए- विषय पर शहर के अटारह विद्यालयों से प्रतियोगी छात्रों के जोशीले भाषणों ने उपस्थित जन-समुदाय को आश्चर्य-चकित कर दिया। विशेष अतिथि श्री के.आर. कंसल (एस.डी. एम. सुनाम) तथा यशस्वी पत्रकार श्री यशपाल मंगला ने पूरे समय तक उपस्थित रहकर अपने भाषण में बच्चों की पीठ थपथपाई तथा मानव मंदिर मिशन, सुनाम की इन जन-कल्याणी प्रवृत्तियों की प्रशंसा की। इसी प्रवास में सुप्रसिद्ध डॉ. सतपाल सिंगला द्वारा नेचर-क्योर पद्धति पर विकसित हीलिंग गार्डन में भी पूज्य गुरुदेव का विशेष प्रवचन तथा अरुण योगी ने विशेष योगा-क्लास ली। भाषण-प्रतियोगिता की प्रभावी सफलता में प्रिंसिपल श्री बलराज जी तथा सेवा-निवृत्त श्री बलविन्दर जी की सराहनीय भूमिका रही। पूज्य गुरुदेव के इस अष्ट-दिवसीय प्रवास को सफल तथा प्रभावशाली बनाने में जहां मातृस्वरूपा साध्वी चांदकुमारी जी, साध्वी दीपांजी तथा साध्वी कनकलता जी ने अथक प्रयास किया, वहां श्री अरुण जैन सहित पूरा समाज-सेवी श्री बाबूराम जी जैन परिवार, समाज-सेवी श्री जगदीश जी सिंगला पूरा परिवार, युवा नेता श्री चन्द्रप्रकाश सिंगला तथा युवा नेता श्री अशोक गर्ग की प्रशंसनीय सेवायें रहीं। पूज्यवर के प्रवचन, निःशुल्क योग तथा आयुर्वेद शिविर एवं भाषण प्रतियोगिता के समाचार-प्रसारण में पंजाब-केसरी अखबार ने सराहनीय सहयोग दिया।

पूज्यवर की तीन-दिवसीय बरेली-यात्रा मानव मंदिर मिशन के जन्म-काल से जमीन से जुड़े हुए अहमदगढ़-मंडी निवासी तथा वर्तमान में बरेली-प्रवासी लाला अमरनाथ

परिवार की बलवती भावनाओं को ध्यान में रखते हुए पूज्य गुरुदेव की 25-26-27 अप्रैल की तीन-दिवसीय यात्रा रही। पूज्यवर के बरेली-पदार्पण से लालाजी का पूरा परिवार आनंद से सरोबार था। इस यात्रा में पूज्यवर के साथ साध्वी चांदकुमारी जी, साध्वी पदमश्री जी, तथा गुरुकुल के बच्चे भी थे। इस प्रवास में लालाजी के परिवार के विशेष प्रयासों से अनेक नए परिवार भी जुड़े। पूज्यवर का एक प्रवचन तथा गुरुकुल के बच्चों की सांस्कृतिक प्रस्तुति स्थानीय दिगम्बर जैन मंदिर के हाल में भी रही। यहां के प्रमुख समाज-सेवी श्री सत्येन्द्र जी जैन वर्षों से पूज्य गुरुदेव के विचारों के साथ अनन्य भाव से जुड़े हैं। बरेली-शहर में भी मानव मंदिर मिशन के लिए काफी संभावनाएं हैं।

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी के मार्ग-दर्शन में जैन आश्रम, नई दिल्ली में शिक्षा-सेवा की सभी प्रवृत्तियां सुचारू रूप से चल रही है। पूज्या साध्वीश्री जी का स्वास्थ्य पिछले दिनों थोड़ा चिंताजनक रहा। किंतु अब पूरी तरह संतोषजनक है।

पूज्य गुरुदेव की विदेश-यात्रा 24-25 जून से

प्रतिवर्ष की तरह इस बार की पूज्य गुरुदेव की अमेरिका-कनाडा यात्रा 24-25 जून से आरंभ होने जा रही है। सुशिष्य अरुण योगी पूज्यवर के साथ होंगे। जुलाई के पहले सप्ताह में अटलांटा शहर में जैन कन्वेंशन के अलावा पूज्यवर के प्रवचन तथा अरुण योगी के योग-शिविर ह्युस्टन, डलास, लॉस एंजलिस, न्यूयार्क, न्यूजर्सी आदि स्थानों पर निश्चित हो चुके हैं। स्वदेश-वापसी सितम्बर-अंत तक संभावित है।

देह-दानियों के उत्सव में गुरुदेव का आशीर्वचन

10 मई 2015 को दधिचि देह-दान संस्था द्वारा आयोजित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान जवाहर लाल आडोटोरियम में पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में अंग दानियों देह दानियों का विशेष उत्सव रखा गया संस्था के प्रमुख श्री आलोक कुमार जी पूज्य गुरुदेव से हृदय से जुड़े हैं। इस अवसर पर पूज्य गुरुदेव ने अनेकों देह दानियों और अंगदानियों का सम्मान किया और अपने आशीर्वचन में कहा हमारे यहां से उद्गम सभी धर्मों का एकमत है कि हमारी आत्मा अमर है लेकिन आप अपने शरीर को भी अमर कर सकते

हैं यदि आप अपने अंगों का दान दें और वे अंग दूसरे के शरीर में लगकर आप के मृत्यु के बाद भी अमर हो जायेंगे। इस कार्यक्रम में देश के विज्ञान व प्रौद्योगिकी मंत्री श्री हर्षवर्धन, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के अध्यक्ष प्रो. एम.सी मिश्रा, आई. एम.ए. के पूर्व अध्यक्ष डॉ. विनय अग्रवाल, गौतम फाउंडेशन के श्री निधि गौतम, नोटो के अध्यक्ष सौधन सिंह, श्री आलोक कुमार (कार्यक्रम के अध्यक्ष), श्रीमती दिव्या आर्या, श्रीमान कमल खुराना, श्री योगेन्द्र अग्रवाल, श्री दीपक गोयल, अंगदानी व देहदानियों के अलावा देश के अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।



-डॉ. सतपाल सिंगला द्वारा आयोजित हीलिंग गार्डन सुनाम में योग सिखाते योगी अरुण।



-योगी अरुण व डॉ. आरिफ का सम्मान करते हुए डॉ. सतपाल सिंगला व योग साधकों का समूह।



-पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में मानव मंदिर दिल्ली गुरुकुल की छात्राएं गीता श्लोक प्रस्तुत करती हुई (मानव मंदिर, सुनाम)।



-गुरुदेव के सुनाम शुभागमन पर उमड़ी भीड़ का एक दृश्य।



-योग कैंप में नाड़ी परीक्षण व स्वास्थ्य जांच करते हुए एवं आहार-विहार पर व्याख्यान देते हुए सेवा-धाम के वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक डॉ. आरिफ।



-पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में योग कैंप समापन पर पूज्यगुरुदेव, योगी अरुण, डॉ. आरिफ व आयोजकों का आभार प्रकट करते हुए श्री जगदीश सिंगला। डॉ. सतपाल सिंगला व प्रो. बलविंद्र जी कार्यकर्ताओं को सम्मानित करते हुए साथ में हैं राजेश सिंगला, अशोक गुप्ता व अन्य।



-हिन्दू सभा स्कूल सुनाम योग-शिविर में योग करवाते योगी अरुण व अभ्यास करते लोग।



-मानव मंदिर भवन, सुनाम में- महिलाओं के लिये विशेष योग शिविर में प्राणायाम के गुर सिखा रहे हैं- योगी अरुण।



-पूज्य गुरुदेव से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए बायें से- श्री के.आर. कंसल (एस.डी.एम. सुनाम), श्रीमती नीरू कंसल योगी अरुण, डॉ. आरिफ, श्री मदनलाल केड़िया, श्री चंद्र प्रकाश सिंगला, श्रीमती मोना सिंगला, श्रीमती कोमल शर्मा, श्रीमती रोजी मंगला आदि। दायें से प्रो. बलविंदर भरद्वाज, श्री जगदीश सिंगला, श्री अरुण जैन, श्री अशोक गुप्ता, श्री राजेश सिंगला, प्रो. कृष्ण बलराज सिंह, पत्रकार श्री यशपाल मंगला, श्री अरविंद सिंगला।



-भाषण प्रतियोगिता की प्रथम विजेता (दायें से) तोरन मॉडल हाई स्कूल की छात्रा सलोनी रानी, द्वितीय सर्वहितकारी सीनियर सेकेन्ड्री स्कूल की छात्रा हर्षिता एवं तृतीय बांसल बैली स्कूल संगरूर की छात्रा अग्रिमा ऋषि रही।



-हीलिंग गार्डन सुनाम में पूज्य गुरुदेव से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए (बायें से) डॉ. आरिफ, श्रीमती सिंगला, साध्वी कनकलता, साध्वी चांदकुमारी। (दायें से) योगी अरुण, डॉ. सतपाल सिंगला, श्री जगदीश सिंगला, श्री अशोक गुप्ता, श्री राजेश सिंगला व मानव मंदिर गुरुकुल की छात्राएं।



-दधिचि देह दान समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रम में पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्रजी महाराज से प्रशस्तिपत्र प्राप्त करते हुए श्री आलोक कुमार (राष्ट्रीय संयोजक प्रशिक्षण विभाग भारतीय जनता पार्टी) साथ में हैं विज्ञान व प्रौद्योगिकी मंत्री भारत सरकार श्री हर्ष वर्धन एवं अखिल भारतीय अयुर्विज्ञान संस्थान के अध्यक्ष प्रो. एम.सी. मिश्रा।



-पूज्य गुरुदेव व योगी अरुण से मानव मंदिर की गतिविधियों के बारे में वार्तालाप करते डॉ. हर्षवर्धन। साथ में हैं एम्स के अध्यक्ष प्रो. एम.सी. मिश्रा।



-भाषण प्रतियोगिता का निर्णायक मंडल दायें से डॉ. सुमित बांसल, श्रीमती स्वराज एरन, श्री कोमल शर्मा साथ में हैं श्रीमती नीरू कांसल (मानव मंदिर, सुनाम)।



मानव मंदिर गुरुकुल

(मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट द्वारा संचालित)

अनाथ व बेसहारा बच्चों का घर श्रेष्ठ मानव निर्माण अभियान

आप भी चलें हमारे साथ और थाम लें इन बच्चों का हाथ

1. एक बच्चे के पूरे खर्च की जिम्मेदारी लेकर।
 2. एक बच्चे की शिक्षा का दायित्व लेकर।
 3. बच्चों के लिए आवश्यक वस्तुएं उपलब्ध कराकर।
 4. संस्था का मासिक, वार्षिक, आजीवन सदस्य बनकर।
 5. भवन निर्माण के लिए विशेष दान देकर।
- आप नगद, बैंक या मनीऑर्डर द्वारा अपना सहयोग **मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (Manav Mandir Mission Trust)** के नाम प्रदान कर सकते हैं।
 - आप का दिया हुआ दान आयकर धारा 80 जी के अन्तर्गत कर मुक्त होगा।

आप अपनी सहयोग राशि सीधे हमारे बैंक खाते में ट्रांसफर कर हमें सुचित कर सकते हैं। हम आपको रशीद और धन्यवाद पत्र भिजवाएंगे। हमारे खातों का विवरण निम्न प्रकार है-

Under 80G of Income Tax Act. Bank Account Detail :

ICICI Bank A/c No. 004601053164 (RETGS/NEFT IFSC Code : ICIC0000046)

HDFC Bank A/c No. 50200009376080 (RETGS/NEFT IFSC Code : HDFC0000089)

Under 35AC of Income Tax Act. Bank Account Detail :

HDFC Bank A/c No. 00322560001495 (RETGS/NEFT IFSC Code : HDFC0000032)

Our FCRA Bank Account Detail (for NRI's, foreigners' and other foreign donation)

Kotak Mahindra Bank A/c No. 1711237211 (SWIFT Code : KKBKINBBPCP)

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :-

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट

के एच 57, रिंग रोड, इंडियन ऑयल पेट्रोल पम्प के पीछे,
सराय काले खाँ, नई दिल्ली-110013 पो. बॉक्स नं.-3240

दूरभाष : +91 11 26320000, +91 11 26315530, मो. : +91 9999609878
website : www.manavmandir.info, email : contact@manavmandir.info



पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्रजी के मार्गदर्शन में- मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट द्वारा संचालित गतिविधियां

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

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

1. पूज्य गुरुदेव की वेबसाइट : www.acharyaroopchandra.com
2. रूपरेखा की वेबसाइट : www.rooprekha.com
3. मानव मंदिर गुरुकुल से संबंधित वेबसाइट : www.manavmandir.info
4. सेवाधाम प्लस योग, आयुर्वेद, नेचुरोपैथी अक्यूप्रेशर से जुड़ी वेबसाइट : www.sevadam.info