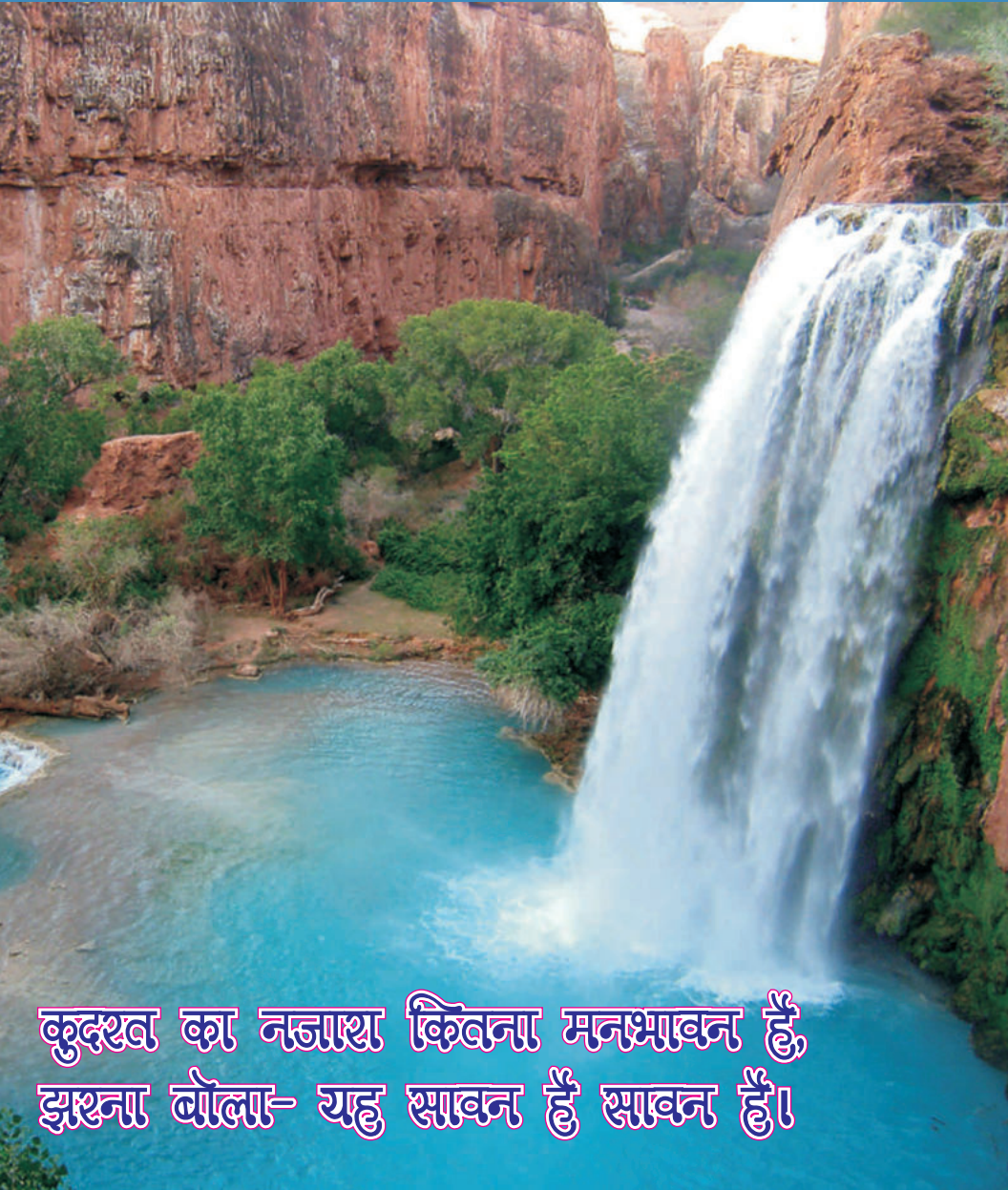


जुलाई 2016 मूल्य 15 रुपये

रूपरेखा

सदाचार - सद्विचार - सत्संस्कार



कुदशत का नजाश कितना मनभावन है,
झरना बोला- यह सावन है सावन है।

रूपरेखा

सदाचार ~ सद्विचार ~ सत्संस्कार

मार्गदर्शन :

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

संयोजना :

साध्वी कनकलता
साध्वी वसुमती

परामर्शक :

श्रीमती मंजुबाई जैन

प्रबंध संपादक :

अरुण कुमार पाण्डेय

सम्पादक :

श्रीमती निर्मला पुगलिया

व्यवस्थापक :

अरुण तिवारी

वार्षिक शुल्क : 150 रुपये

आजीवन शुल्क : 3000 रुपये

प्रकाशक

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)

पोस्ट बॉक्स नं. : 3240

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

फोन नं. : 26345550, 26821348

Website : www.rooprekha.com

E-mail : contact@manavmandir.info



इस अंक में

समर्थ गुरु का महत्त्व, गद्दीधारियों का नहीं
भारतीय धर्म-जगत में गुरु-पूर्णमा पर गुरु-पूजा का विधान है। गुरु का महत्त्व इसलिए बताया गया है कि वह शिष्य का मुख छाया से मोड़कर सूरज की ओर कर देता है। माया से मोड़कर ज्योति की ओर कर देता है। पर है यह किसी समर्थ गुरु से ही सम्भव।

03

दूसरों का हमेशा भला सोचते रहने से हमारा भी विकास होता है

वस्तुतः इस धरती पर छोटा-बड़ा, जहरीला या मधुरता देने वाला, जो भी है, सबकी अपनी उपयोगिता है। सबका अपना अर्थ और महत्त्व है।

06

नकारात्मक सोच का पानी से सम्बन्ध

सभी योगिक प्रक्रियाओं का जन्म एक खास विज्ञान से हुआ है, जिसे भूत शुद्धि कहते हैं। इसका अर्थ है अपने भीतर मौजूद तत्वों को शुद्ध करना। अगर आप अपने मूल तत्वों पर कुछ अधिकार हासिल कर लें, तो अचानक से आपके साथ अद्भुत चीजें घटित होने लगेंगी।

22

‘सेव’ से ‘सेव’ करें संपूर्ण स्वास्थ्य

कई हजार लोगों पर किये गये एक अध्ययन के अनुसार यह पता चला है कि जिन लोगों ने सबसे अधिक सेव का सेवन किया, उनमें फेफड़े के कैंसर के विकास की संभावना 50 प्रतिशत कम हो गयी।

23

सहजो गुरु दीपक दियो, नयना भए अनंत,
आदि अंत अरु मज्झ ही, दीस परे भगवंत।

-संत सहजो बाई

बोध-कथा

विजेता की पहचान

गुरुकुल में अध्ययन करने आए छात्रों का सत्र पूरा हो रहा था। सभी उत्साहपूर्वक अपने-अपने घर लौटने की तैयारी कर रहे थे। तभी गुरुजी की आवाज सुनाई दी- 'सभी शिष्य मैदान में एकत्र हो जाएं।' शिष्य मैदान में आकर खड़े हो गए। गुरुजी बोले- 'प्रिय शिष्यो, मैं चाहता हूं कि यहां से प्रस्थान करने से पहले आप एक बाधा दौड़ में हिस्सा लें। इस दौड़ में आपको एक अंधेरी सुरंग से भी गुजरना पड़ेगा।' सभी ने एक स्वर में कहा- 'हम तैयार हैं।' दौड़ शुरू हुई। सभी शिष्य दौड़ते हुए सुरंग से गुजरे। उस सुरंग में जगह-जगह नुकीले पत्थर पड़े थे। उनकी चुभन से उनके पैरों में दर्द हो रहा था। दौड़ पूरी होने पर गुरुजी ने कहा- 'कुछ शिष्यों ने दौड़ बहुत जल्दी पूरी कर ली और कुछ ने बहुत अधिक समय लिया, भला ऐसा क्यों?' एक शिष्य विनम्रतापूर्वक बोला- 'गुरुजी हम सभी साथ-साथ दौड़ रहे थे, परंतु सुरंग में

पहुंचते ही स्थिति बदल गई। कोई नुकीले पत्थरों की वजह से संभलकर आगे बढ़ रहा था। कुछ साथी ऐसे भी थे जो चुभने वाले पत्थरों को उठाकर जेब में रखते जा रहे थे ताकि पीछे आने वालों की पीड़ा न सहनी पड़े।' गुरुजी बोले, ठीक है, जिन विद्यार्थियों ने पत्थर उठाए हैं, वे आगे आएँ और मुझे वे पत्थर दिखाएं।' कुछ शिष्य सामने आकर पत्थर निकालने लगे। गुरुजी ने उनमें से एक पत्थर उठाकर शिष्यों से कहा- 'जिन्हें तुम पत्थर समझ रहे हो, वे तो बहुमूल्य हीरे हैं। असल में इन्हें मैंने ही सुरंग में डाला था। ये हीरे उन शिष्यों को मेरी ओर से उपहार हैं जो दूसरों की पीड़ा के प्रति संवेदनशील हैं। यह दौड़ जीवन की प्रतिस्पर्धा को दर्शाती है, जिसमें हर कोई आगे निकलने के लिए दौड़ रहा है। किंतु अंतिम लक्ष्य उसी का सिद्ध होता है जो इस दौड़ती दुनिया में दूसरों का भला करते हुए आगे बढ़ता है। विजेता तो वही है।'

समर्थ गुरु का महत्त्व, गद्दीधारियों का नहीं

भारतीय धर्म-जगत में गुरु-पूर्णिमा पर गुरु-पूजा का विधान है। गुरु का महत्त्व इसलिए बताया गया है कि वह शिष्य का मुख छाया से मोड़कर सूरज की ओर कर देता है। माया से मोड़कर ज्योति की ओर कर देता है। पर है यह किसी समर्थ गुरु से ही सम्भव। जब कि अधिकांश गुरु तो गद्दी चलाने वाले होते हैं। उनका प्रमुख काम होता है पंथ और समुदाय को चलाना। आस्था और समर्पण का उपयोग वे ज्योति के लिए नहीं, माटी के लिए करते हैं, साधना और सत्य के लिए नहीं, सम्प्रदाय और परम्परा के लिए करते हैं। समर्थ गुरु शिष्य का मुख जहां सत्य और ज्योति की ओर करता है, वहां ये गद्दी-मशीन गुरु अपने अनुयायी का मुख पंथ और सम्प्रदाय की ओर कर देते हैं। परिणामतः शिष्य और अनुयायी के हाथ में अन्ध-विश्वास, अन्धी परम्पराएं एवं अन्धी मान्यताएं ही आ जाती हैं।

और मैं देख रहा हूं धर्म के नाम पर आज आदमी के हाथों में अन्ध-विश्वासों की हथकड़ियां हैं, पांवों में अन्ध-परम्पराओं की बेड़ियां हैं, आंखों पर अन्धी मान्यताओं

की पट्टियां हैं और दिमाग के दरवाजे पर सम्प्रदाय का मजबूत ताला है। उसके होंठ अवश्य खुले हैं ताकि वह समय-समय पर उन अन्ध-विश्वासों, परम्पराओं, मान्यताओं और गद्दीधारी गुरुओं के जय-जय के नारे हवा में उछाल सके।

स्थिति यह है, आदमी के पास न अपने हाथ हैं, न अपने पांव हैं, न अपनी आंखें हैं और न ही है अपना दिमाग। वह जो भी करता है सम्प्रदाय के हाथों से करता है, वह चलता है तो सम्प्रदाय के पांवों से चलता है, वह देखता है तो सम्प्रदाय की आंखों से देखता है और वह सोचता है तो सम्प्रदाय के दिमाग से सोचता है।

इन सारी स्थितियों में समर्थ गुरु पर दुहरा दायित्व आ जाता है। उसे एक ओर ज्योति और आनन्द की दिशा में मुख मोड़ने के लिए व्यक्ति की चेतना को माया, तृष्णा और मोह से मुक्त करना होता है, वहां दूसरी ओर गद्दीनशीन गुरुओं एवं पंथों, संघ-सम्प्रदायों की गिरफ्त से व्यक्ति और समाज को मुक्त करने के लिए उनसे निरन्तर जूझना पड़ता है।

प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

पूज्य गुरुदेव के प्रवचन-सारांश

○ रुचि आनंद



दूसरों का हमेशा भला सोचते रहने से हमारा भी विकास होता है

वर्ष में कुछ ऐसे दिन भी आते हैं, जब हम एक-दूसरे के लिए शुभ और मंगल की कामना करते हैं। यह मानव जाति के कल्याण और विकास के लिए एक महत्वपूर्ण मंत्र है, जिसे समझना बहुत जरूरी है। हर व्यक्ति अपने जीवन में शुभ और मंगल चाहता है यानी अच्छा चाहता है। इसके लिए वह अपना सब कुछ दांव पर लगाने के लिए तैयार हो जाता है। मगर यह भी सच है कि अपने और अपने संबंधियों के शुभ-मंगल की आकांक्षा के साथ परायों ओर शत्रुजनों के अमंगल व अनिष्ट की इच्छा भी वही करता है।

शुभ-मंगल की तरह अशुभ-मंगल भी उसे प्रसन्नता देता है। इसे मानव-मन की दुर्बलता ही मानना चाहिए कि वह दूसरे के सुख में अपने को सुखी अनुभव नहीं करता बल्कि दूसरे की प्रसन्नता में अपनी प्रसन्नता भी गंवा बैठाता है।

पर समस्या इतनी ही नहीं, इससे और भी गहरी है। इस सोच का परिणाम यह होता है कि वह दूसरे के नुकसान और कष्ट में अपना सुख दूखने लगता है। पड़ोसी का दुःख, उसका संकट, उसे मिल रही यातनाएं उसे आनंद देने लगते हैं। खुद को जितना कुछ मिले, उसे उसका संतोष नहीं, पड़ोसी को उससे कम मिले, उसका उसे महान सुख मिलता है। संयोगवश पड़ोसी को उससे ज्यादा मिल गया, तो उसका सारा सुख गायब हो जाता है। उस स्थिति में विपरीत पुरुषार्थ भी प्रारंभ हो जाता है। स्वयं को दुःख में डालकर उसे दुखी बनाने का उपक्रम शुरू हो जाता है। अपनी एक आंख फूट जाए ताकि पड़ोसी की दोनों आंखें फूट जाएं वाली कहानी इसका सटीक उदाहरण है। यह है सामान्य आदमी के चित्त की अवस्था। वह सारा शुभ और मंगल अपने घर में ही भर लेना चाहता है।

इसीलिए संसार के मनीषियों ने मनुष्य की इस दुर्बलता को मिटाने का बड़ा मनोवैज्ञानिक उपाय खोजा है। कुछ विशिष्ट पर्वों को आधार बनाकर अपेक्षा की कि वह औरों का शुभ चाहे, मंगल कामना करे। उनमें नया वर्ष भी शामिल है।

सभी उदार भाव से कहें, 'अगला वर्ष शुभ और मंगलमय हो।' शुभ और मंगल का यह चिन्मय भाव जहां संस्कारगत संकीर्णता को तोड़कर चित्त को व्यापक विस्तार देता है, वहां वह अपने भीतर के स्वार्थ को भी कम करता है। वह हमारे इस भ्रम को तोड़ता है कि औरों का सुख हमारा सुख नहीं है। वह इस सोच को भी खत्म करता है कि केवल अपने कल्याण से ही हमारा जीवन मंगलमय बनने वाला है। शुभ और मंगल अविभाज्य है, विराट है, जो अपने चित्त को जितना व्यापक बनाता है उसका शुभ और मंगल भी उतना ही व्यापक होता चला जाता है। जिस क्षण हम किसी के प्रति अच्छी कामना करते हैं, हम पूरी दुनिया में कायम शुभ और मंगल के भाव के साथ जुड़ जाते हैं।

किसी को महत्वहीन समझना

अपनी तुच्छता को प्रकट करना है

एक पौराणिक कथा है। व्यासपुत्र शुकदेव ने राजा जनक से ज्ञान लेने बाद जब उन्हें गुरुदक्षिणा देनी चाही तो जनक ने वह चीज

मांगी जो बिल्कुल बेकार हो। शुकदेव हंसे कि क्या-क्या लाएंगे, यह धरती तो बेकार की चीजों से अंटी पड़ी है। लेकिन आश्चर्य कि उन्हें इस धरती पर एक भी चीज बेकार नहीं मिली। मिट्टी की ओर हाथ बढ़ाया तो आवाज आई कि धरती का सारा वैभव और संपदा मेरे ही गर्भ में है, फिर मुझे बेकार क्यों समझ लिया? पत्थर उठाना चाहा तो सवाल उछला कि विशालकाय पर्वतों में क्या मैं नहीं हूं, जो पेड़-पौधों, जड़ी-बूटियों, नदी-नालों को धारण किए हुए हैं? जिस भवन में तुम रहते हो, वे मुझसे से ही बने हैं। शुकदेव ने कूड़े-कचरे के ढेर पर हाथ लगाया क्योंकि लोग इसे देखकर ही घृणा से मुंह फेर लेते हैं। लेकिन वहां भी आवाज सुनाई दी कि क्या मेरे से बढ़िया खाद धरती पर मिलेगी, जो अन्न, फल-फूल, पेड़-पौधों को प्राणवान ही नहीं बनाती बल्कि फसलों को पुष्ट, परिपाक तथा मधुर स्वाद भी देती है। दुविधाग्रस्त शुकदेव पेड़ के नीचे बैठकर सोचने लगे कि फिर इस धरती पर व्यर्थ क्या है? सोचते-सोचते आत्मस्थ हो गए। तभी भीतर से एक गूंज सुनाई दी कि सृष्टि का हर पदार्थ अपने में उपयोगी है। यह हमारा मिथ्या अहंकार ही है जो दूसरे को व्यर्थ या तुच्छ समझता है। यह ज्ञान होते ही शुकदेव की आंखों में चमक आ गई। वे जनक के

दरबार में पहुंचे और कहा कि वे अपना अहंकार दक्षिणा में देने आए हैं। जनक ने यह सुनते ही उन्हें अपने गले से लगा लिया।

यह प्रसंग बताता है कि किसी भी चीज को व्यर्थ या महत्वहीन समझना स्वयं की तुच्छता को प्रकट करना है। एक रिसर्च आया है कि नदियों को मछली-कछुआ जैसे जलचर ही स्वच्छ रख पाएंगे। लेकिन हम उनकी उपेक्षा कर नदियों पर अरबों रुपये खर्च कर रहे हैं, इसके बावजूद वहीं के वहीं हैं। अनेक बार प्रश्न आता है कि मक्खी-मच्छर जैसे क्षुद्र कीट-पतंगों और सांप-बिच्छू आदि जहरीले जीवों का धरती पर क्या उपयोग है? इनको मार देने में ही भलाई है। लेकिन ऐसा पूछने वाले भूल जाते हैं कि इसी जहर से जीवनदायी औषधियां भी बनती हैं।

वस्तुतः इस धरती पर छोटा-बड़ा, जहरीला या मधुरता देने वाला, जो भी है, सबकी अपनी उपयोगिता है। सबका अपना अर्थ और महत्त्व है।

निरर्थक कुछ भी नहीं है। व्यर्थ है केवल अपना अहंकार और दूसरों को तुच्छ समझने की दृष्टि। ये वही लोग हैं जो जीवन को सतही नजर से देखते हैं। दरअसल हम में हर चीज को काबू में करने का अहंकार आ गया है। इस कारण से ही छोटे-बड़े,

अगड़े-पिछड़े का फर्क आ गया है और हमारे सामाजिक, राजनैतिक ही नहीं, पारिवारिक संबंधों पर भी ग्रहण लग गए हैं।

गलत धारणा से दुर्भावना और सही से आत्मीयता बढ़ती है

राजगीर से लगभग पैंतीस किलोमीटर दूर भगवान महावीर की निर्वाण-स्थली है पावापुरी। उनके 25वें निर्वाण शताब्दी समारोह की तैयारियां चल रही थीं। लेकिन मुश्किल यह थी कि पावापुरी गांव के लोग समारोह का विरोध कर रहे थे। दोनों के बीच तनातनी की स्थिति पैदा हो गयी। समारोह समिति के आग्रह पर मैंने अपनी ओर से कोशिश शुरू की। लेकिन तब मन में बार-बार एक ही सवाल खड़ा हो रहा था कि दुनिया भगवान महावीर पर नाज करती है, लेकिन यहां वाले उनके निर्वाण-समारोह में अड़ंगा क्यों डाल रहे हैं?

समिति के लोगों ने दबी जुबान से मेरे सामने एक प्रस्ताव रखा कि अगर गांव वाले नहीं मानें तो उनके सामने पैसे की पेशकश रख दें। मेरे लिये यह असमंजस की स्थिति पैदा हो गयी। अगर यही करना था तो मुझे बुलाने की क्या जरूरत थी, खुद कुछ कर लेते। फिर मेरी समझ में आ गया कि यहां पैसे की ताकत दिखाने की कोशिश हो रही है। इन्हें पता नहीं है कि पैसों ने ही समाज का संतुलन बिगाड़ दिया है।

मैंने गांव वालों को बातचीत का बुलावा भेजा लेकिन कोई भी आने को राजी नहीं हुआ। तब अगले दिन मैं खुद वहां चला गया। एक जैन मुनि को अपने बीच पाकर गांव के एक प्रभावशाली बुजुर्ग ने अपने घर चलने का आमंत्रण दिया। वहां काफी लोग जमा हो गये। मैंने बातों का सिलसिला शुरु किया तो बुजुर्ग ने जवाब दिया, यह तो ईश्वर की कृपा है कि हम तीर्थस्थल में रहते हैं, लेकिन इसी कारण से परेशानियां भी खड़ी हो गयी हैं। आज तक इसे जानने-समझने के लिये कोई भी नहीं आया। पहली बार आप आये हैं, लेकिन हम यहां समारोह होने देने के पक्ष में नहीं हैं। हर कोई नाराज था कि धनी-मानी लोग आते हैं और प्रसाद के नाम पर पूरे गांव में लड्डू-पेड़े, मिठाइयां ऐसे बांटते हैं जैसे हम उसके भूखे हैं। इससे गांव के आसपास भिखारियों की संख्या बढ़ गयी है। हम

अपने बच्चों को कितना समझाएंगे कि हाथ मत फैलाओ। हम चाहते हैं कि आपका समाज हमारे साथ समान व्यवहार करे। अगर दान ही करना हो तो स्कूल खोलें, बच्चों को पढ़ा दें।

मुझे असली कारण समझ में आ गया। लेकिन इसे किसी ने आज तक समझने की कोशिश नहीं की। मेरे समझाने पर अगले दिन समारोह समिति के लोग गांव वालों से जाकर मिले और सौहार्दपूर्ण ढंग से बातचीत की। गलतफहमी दूर हो गयी और स्थितियां सामान्य हो गयीं। संबंधों में माधुर्य आ गया। दरअसल किसी भी गलतफहमी के लिये हम खुद जिम्मेदार होते हैं। रास्ता निकालने की जगह एक-दूसरे के बारे में गलत विचार या धारणा बना लेते हैं और उसी पर कुंडली मारकर बैठ जाते हैं। यहीं से दुर्भावना पैदा होती है जबकि सही धारणा हमेशा आत्मीयता बढ़ाती है।

श्लोक

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।

मां वर्तानुवर्तन्ते मनुष्या पार्थ सर्वशः ॥

अर्थ- हे अर्जुन। जो मनुष्य मुझे जिस प्रकार भजता है यानी जिस इच्छा से मेरा स्मरण करता है, उसी के अनुरूप मैं उसे फल प्रदान करता हूँ। सभी लोग सब प्रकार से मेरे ही मार्ग का अनुसरण करते हैं।

जैन धर्म

○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री



जैन धर्म विश्व के प्रमुख धर्मों में से एक है। यह जितना पुराना है, उतना ही तरोताजा, वैज्ञानिक, व्यवहार्य और आडम्बरो से मुक्त भी है।

सामान्यतः पुरानी वस्तु जीर्ण-शीर्ण, रूढिग्रस्त, अव्यावहारिक और प्रदर्शन-प्रधान बन जाती है, पर जैन धर्म इसका अपवाद है। इसमें जितनी तेजस्विता और मौलिकता है, वह इसकी अपनी विशेषता है।

जैन धर्म का शाब्दिक अर्थ है- जिन यानी 'विजेताओं द्वारा निरूपित किया गया धर्म।' यह धर्म राग-द्वेष को जीतने वाले वीतराग जिन भगवान के द्वारा निर्दिष्ट धर्म है और विजय के इच्छुक व्यक्तियों के लिए है।

इस काल-चक्र में जैन धर्म का निरूपण करने वाले ऋषभादि चौबीस तीर्थंकर हो गए हैं, पर वर्तमान में जो जैन धर्म का स्वरूप उपलब्ध है, उसके निर्देशक और उपदेशक भगवान महावीर थे।

श्रमण भगवान महावीर चौबीसवें तीर्थंकर थे। आप एक राजघराने में जन्मे थे। वैभवपूर्ण वातावरण में पल-पुसकर भी विलासिता में नहीं फंसे। त्याग के पथ का अनुसरण किया और सुख-शान्ति चाहने वाले प्राणियों को भी त्याग का पथ बतलाया।

भगवान महावीर ने तीन मौलिक सिद्धान्त दिए- अहिंसा, अपरिग्रह और अनेकान्त। अहिंसा और अपरिग्रह का घोष फिर भी सुनाई देता था, किन्तु अनेकान्तवाद भगवान महावीर का सर्वथा नया दर्शन था।

जहां कोई ज्ञान-योग से मुक्ति की स्थापना करता था, कोई भक्ति-योग को मुक्ति का माध्यम बताता था, कोई कर्म-योग में विश्वास करता था, वहां भगवान ने सम्यक ज्ञान, सम्यक् आस्था और सम्यक् आचरण की समन्विति से मोक्ष की प्राप्ति बताई।

जहां कुछ दार्शनिक पदार्थों को कूटस्थ

नित्य मानते थे, कुछ क्षण-क्षयी के सिद्धान्त को स्वीकार करते थे, कुछ लोग अमुक-अमुक पदार्थों को नित्य और अमुक को अनित्य मानते थे, वहां भगवान महावीर ने उत्पाद, व्यय, द्रौव्यात्मक पदार्थ की स्थापना कर नित्यानित्य के सिद्धान्त की घोषणा की।

जैन दर्शन के आधारभूत तत्त्व हैं- आत्मवाद, कर्मवाद, मोक्षवाद, आत्म-कर्तृत्व, पुनर्जन्म, पूर्वजन्म आदि।

जैन दर्शन में आत्मा को ही परम विकसित अवस्था में परमात्मा के रूप में स्वीकार किया गया है। जहां अन्य दर्शनों में भक्त भक्त ही रहता है वहां भगवान ने जैन दर्शन में भक्त को ही भगवान बनने का अवकाश दिया है।

सुख-दुःख, जन्म-मरण, संसार-मुक्ति सब अपने कृत कर्मों का भोग है। दूसरा कोई किसी का भला-बुरा करने वाला नहीं है।

‘आत्मैव अत्मनो बन्धु,

आत्मैव रिपुरात्मनः।’

बन्ध और बन्ध के हेतु, मोक्ष और मोक्ष के हेतु- इन चारों का सम्यक् बोध जिस व्यक्ति को हो जाता है, वह शीघ्र ही संसार-भ्रमण से मुक्त हो जाता है। आत्मा को संसार में भटकाने वाले रागद्वेष या कषाय हैं। कषाय को क्षीण करने पर व्यक्ति की मुक्ति स्वतः हो जाती है।

यह संसार जिसकी न कोई सृष्टि करता है न कोई संहार, अनादिकाल से चला आ रहा है। और इसका कोई अन्त नहीं।

जैन धर्म मानवीय एकता का पोषक है। वह ‘एकैव मानुषी जाति, अचारेणे विभज्जते’ को लेकर चलता है। वहां किसी तरह की वर्ण-व्यवस्था नहीं है। जाति में किसी को ऊंचा और किसी को नीचा मानना जैन दर्शन के विरुद्ध है। यहां पर मनुष्य की सत्-असत् कर्म से ही उसकी उच्चता और हीनता आंकी जाती है।

जीवन-शुद्धि का साधन धर्म किसी आश्रम व्यवस्था के आधार पर नहीं किया जाता। धर्म आचरण में अवस्था, लिंग, वर्ण, रंग, जाति और परिस्थिति का कोई प्रतिबंध नहीं है।

आहार-शुद्धि जैन धर्म का उज्ज्वल पक्ष है। जैन धर्मावलम्बियों की यह पहचान है कि वे मांस, मदिरा जैसे अभक्ष्य और उत्तेजक पदार्थों से परहेज करते हैं।

आहार में और भी कई तरह की शुद्धाशुद्धि का विवेक परमावश्यक है। शुद्ध आहार से ही मन पवित्र रह सकता है और पवित्र मन ही आत्मा का साक्षी है।

आचार-संहिता का जहां तक प्रश्न है, मुनि और गृहस्थ दोनों ही वर्गों के लिए भिन्न-भिन्न आचार, नियम, विधान बनाए गए हैं। फिर भी वहां बाह्य उपासना और

क्रियाकाण्डों की अपेक्षा आन्तरिक तप पर विशेष बल दिया गया है।

कपितय लोगों की यह धारणा है कि जैन धर्म तो काय-क्लेश और तपस्या पर ही बल देता है, किन्तु यह धारणा सर्वथा भ्रान्तिपूर्ण है। जैन धर्म ने जितना ध्यान, स्वाध्याय, भावना-शुद्धि, समता-भाव, मैत्री-भाव, सहिष्णुता पर बल दिया है,

उतना तपस्या पर दिया ही नहीं।

भगवान ने कहा- दो दिन भूखे रहकर जितने कर्म काटे जाते हैं, शुद्ध मन से एक क्षण का ध्यान करके उससे भी अधिक कर्म का निर्जरण किया जा सकता है।

इस रूप में जैन धर्म का यह संक्षिप्त विवेचन है।

मंत्र-महत्त्व

निद्रा आने की परमौषधि

○ साध्वी मंजूश्री

निद्रा न आने की आज के युग की आम शिकायत हो चुकी है। लगभग यह सुनने को मिलता है कि समय पर नींद नहीं आती। वे नहीं समझ पाते कि ऐसा क्यों होता है। इसीलिए बेचैनी बढ़ती है। तनाव होता है। दिमाग सहने की शक्ति खो देता है। शिकायत ज्यों की त्यों बनी रहती है कि समय पर नींद न आने से दिमाग की चिन्तन-शक्ति कुण्ठित हो जाती है, मन बेचैन रहता है।

उन्हें पता नहीं है कि आकाश को बांधों में बांध लेने वाली आकांक्षाएं उन्होंने कितनी पाल रखी हैं। वे कितने प्रकार के मादक पदार्थों का इस्तेमाल करते हैं। धूम्रपान और सुरापान के बारे में सोचने का तो उन्हें ख्याल तक नहीं आता कि उनमें बेचैनी भरने में ये कितने बड़े हिस्सेदार हैं।

मन्त्रशास्त्र के अध्येता उक्त समस्याग्रस्त लोगों के लिए एक परम औषध बताते हैं। वह है सोहम् का जाप। सोहम् के मोटे लाभों में यह है कि बिस्तर पर पहुंचकर सर्वप्रथम दस मिनट तक सोहम् का जाप कीजिए। नींद सुखपूर्वक आना प्रारम्भ हो जाएगी। दस मिनट का जाप और इसके बाद लम्बे-लम्बे सांस लेते हुए एक से सौ तक संख्या दुहराइए। कोई कारण नहीं कि सौ में से नब्बे आदमी सौ तक संख्या पूरी नहीं कर पाएंगे और उनका प्रगाढ़ निद्रा में प्रवेश हो जाएगा। इससे अन्तर्मन स्वप्नों में नहीं उलझेगा। प्रातःकालीन जाप दिन भर के लिए ताजगी/स्फूर्ति बनाए रखता है। व्यर्थ की उलझनों से विरक्ति हो जाती है।

ब्रह्मवादिनी गार्गी की कथा

उपनिषदों में बृहदारण्यक उपनिषद् भी बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है। इसमें भी अनेक ज्ञानी, ऋषि-मुनियों की कहानियों का वर्णन मिलता है। ऐसी ही एक गार्गी की है। कहते हैं कि वैदिक शास्त्र के जगत में ब्रह्मवादिनी गार्गी का नाम बहुत प्रसिद्ध है। इनके पिता का नाम वचक्नु था, उनकी पुत्री होने के कारण इनका इनका नाम 'वाचक्नुवी' पड़ गया, किंतु इनका असली नाम क्या था, इसका वर्णन नहीं मिलता। गर्ग गोत्र में उत्पन्न होने के कारण ही लोग इन्हें 'गार्गी' कहते थे और इनका 'गार्गी' नाम ही जन-साधारण में अधिक प्रचलित था। एक बार विदेहराज जनक ने एक बहुत बड़ा यज्ञ किया। उसमें कुरु और पांचाल देश तक के विद्वान ब्राह्मण एकत्रित हुए थे।

राजा जनक को शास्त्रों के गूढ़ तत्त्वों का विवेचन और परमार्थ चर्चा अधिक प्रिय थी। इसलिए उनके मन में यह जानने की इच्छा हुई कि यहां आए हुए विद्वान ब्राह्मणों में सबसे बढ़कर तात्त्विक विवेचन करने वाला कौन है? इस परीक्षा के लिए उन्होंने अपनी गौशाला में एक हजार गाय बंधवा दीं। उनमें से प्रत्येक के सींगों में दस-दस पाद स्वर्ण बंधा हुआ था। यह व्यवस्था करके राजा ने ब्राह्मणों से कहा- 'आप लोगों में जो सबसे बढ़कर ब्रह्मवेत्ता हो, वह

इन सभी गायों को ले जाए।'

सभी ब्राह्मणों ने एक-दूसरे की ओर देखा। किसी में इतना साहस न हुआ, इसलिए कोई भी अपने स्थान से नहीं उठा। तब राजा ने निराश भाव से चारों ओर दृष्टि दौड़ाई। राजा को निराश देखकर महर्षि याज्ञवल्क्य ने अपने एक शिष्य से कहा- 'सौम्य सामश्रवा! हांक ले चलो इन गायों को अपने आश्रम।'

सामश्रवा ने महर्षि की आज्ञा का पालन किया। उसने सभी गाय खूंटों से खोलीं और उन्हें हांककर ले चला। गायों को इस प्रकार ले जाते देखकर सभी ब्राह्मण क्रुद्ध हो उठे। वे कहने लगे- "क्या यह ब्राह्मण सबसे बढ़कर ब्रह्मवेत्ता है? इसे गायों को ले जाने का क्या अधिकार है?" राजा जनक का होता (पुरोहित) अश्वल नाम का एक ब्राह्मण था। ब्राह्मणों को क्रुद्ध होते देखकर उसने याज्ञवल्क्य से प्रश्न किया, "याज्ञवल्क्य! हम सबमें क्या तुम ही ब्रह्मवेत्ता हो, जो तुमने गायों को ले जाने का विचार किया?"

याज्ञवल्क्य बोले- "ब्रह्मवेत्ता को तो हम नमस्कार करते हैं, हमें गायों की आवश्यकता है, इसीलिए ब्रह्मचारी को इन्हें ले जाने का आदेश दिया।"

अश्वल बोले- "पहले हमारे कुछ

प्रश्नों का उत्तर दो। तदुपरांत ही तुम गाय ले जा सकते हो।”

याज्ञवल्क्य उत्तर देने के लिए तैयार हो गए। अश्वल ने प्रश्न किया, “महर्षि! यह सब जो मृत्यु के जाल में फंसा है, उस मृत्यु के प्रसार को यज्ञमान (यजमान) किस साधन के द्वारा जीतता है?”

याज्ञवल्क्य ने कहा- “यज्ञमान होता (पुरोहित) ऋत्विक् रूप अग्नि से और वाक् से उसे जीत लेता है, क्योंकि वाक् ही यज्ञ की वास्तविकता होता है। वाक् ही अग्नि है। वही “होता” है, वही “मुक्ति” है यज्ञ ही मुक्ति है।”

अश्वल ने फिर पूछा- “यह जो कुछ हम देख रहे हैं, वह सब दिन और रात के अधीन हैं। यज्ञमान किस साधन के द्वारा दिन और रात को अपने अधीन करता है?”

“चक्षु के द्वारा।” याज्ञवल्क्य ने उत्तर दिया, “चक्षु ही आदित्य है, अतः समझो कि आदित्य के द्वारा ही दिन और रात को अपने अधीन करता है?” अश्वल ने फिर प्रश्न किया, “याज्ञवल्क्य! यह बताओ कि यह जो अंतरिक्ष है, यह तो निराधार है, फिर यज्ञमान किस आधार पर स्वर्गलोक में चढ़ता है?”

महर्षि बोले- “यज्ञ में नियत ब्रह्म के द्वारा मनरूपी चंद्रमा से। ब्रह्म यज्ञरूपी मन

ही है और यह जो मन है, वही यह चंद्रमा है।”

फिर प्रश्न हुआ, “आज कितनी ऋचाओं के द्वारा इस यज्ञ में ‘होता’ पाठ करेगा?”

उत्तर मिला, “तीन के द्वारा।”

“वे तीन कौन-सी हैं?”

“वेद-मात्रों की पुनरावृत्ति द्वारा, जिसे ‘पुरोनुवाग्या’ कहते हैं। दक्षिया के द्वारा, जिसे ‘याज्या’ कहते हैं और अक्षत-फल द्वारा, जिसे ‘शस्या’ कहा गया है।”

“इसमें यज्ञमान किसको जीतता है?” अश्वल ने प्रश्न किया।

“समस्त प्राणी समुदाय को अपने वश में कर लेता है।” याज्ञवल्क्य ने उत्तर दिया।

“आज इस यज्ञ में पुरोहित कितनी आहुतियां होम करेगा?” अश्वल ने फिर प्रश्न किया।

“तीन।”

“वे तीन कौन-सी हैं?”

“एक तो वह, जो होम की जाने पर प्रज्वलित होती है, दूसरी वह, जो होम की जाने पर बहुत शब्द करती है और तीसरी वह, जो होम किए जाने पर पृथ्वी के ऊपर लीन हो जाती है?”

“इनके द्वारा यज्ञमान किसको जीतते हैं?”

“प्रथम से देवलोक को, क्योंकि उससे

देवलोक दीप्तिमान हो उठता है, दूसरी से पितृलोक को जीतता है और तीसरी से मनुष्यलोक को जीत लेता है।”

अश्वल ने फिर पूछा- “अच्छा, यह बताओ कि ब्रह्म-यज्ञ में दक्षिण की ओर बैठकर कितने देवताओं द्वारा यज्ञ की रक्षा करता है?”

“केवल एक के द्वारा।” महर्षि ने कहा।

“वह देवता कौन है?” अश्वल ने पूछा।

“मन ही वह देवता है। मन अनंत है और विश्वदेव भी अनंत है, अतः उस मन से यज्ञमान अनंतलोक को जीत लेता है।”

अश्वल का समाधान हो गया था, अतः वह चुप हो गया।

अब आर्तभाग की बारी आई। उसने भी याज्ञवल्क्य से प्रश्न पूछे। महर्षि ने उनका भी उत्तर दिया, जो इस प्रकार है-

“समझने का साधन ग्रह है और ग्रह का विषय अतिग्रह है। अन्य प्रकार से कहूं तो ज्ञानेन्द्रियां ही ग्रह हैं और उनके विषय ही अतिग्रह हैं।”

उनकी संख्या कितनी है?” आर्तभाग ने प्रश्न किया।

“आठ।”

“आठ कौन-कौन से? स्पष्ट करके कहो।”

“प्रत्येक ग्रह का अतिग्रह है। प्राण ग्रह है, अपान अतिग्रह, क्योंकि अपान के द्वारा ही गंधों को सूंघा जाता है। वाक् ग्रह है, नाम अतिग्रह, जिह्वा ग्रह है, रस अतिग्रह, चक्षु ग्रह है, रूप अतिग्रह। श्रोत्र (कर्णोद्भ्रिय) ग्रह हैं, शब्द अतिग्रह, मन ग्रह है, काम अतिग्रह, क्योंकि मन से ही कामना पैदा की जाती है। इसी प्रकार हाथ ग्रह है और कर्म अतिग्रह, त्वचा (चमड़ी) ग्रह है, स्पर्श अतिग्रह। इस प्रकार आठ ग्रह और आठ अतिग्रह हुए।” अगला प्रश्न हुआ, “यह सब कुछ असार है, सबका सब मृत्यु का भोजन है, मृत्यु सबको लील जाती है। वह कौन-सा देवता है, जो मृत्यु को भी खा जाता है?”

महर्षि ने उत्तर दिया- “अग्नि ही मृत्यु है, क्योंकि वही सबको लील जाती है। जल अग्नि को भी लील जाता है।”

“जिस समय मनुष्य मरता है, उस समय उसके प्राण क्या ऊपर चले जाते हैं?”

“नहीं। ऐसा नहीं है। वे यहीं विलीन हो जाते हैं।”

“किसमें विलीन हो जाते हैं।”

“वायु में।”

“जिस समय मृत पुरुष की वाणी अग्नि में, प्राण वायु में, चक्षु सूर्य में, मन चंद्रमा में, कर्णेन्द्रिय दिशा में, शरीर पृथ्वी में,

हृदय आकाश में, रोम औषधियों में, केश वनस्पतियों में, रक्त और वीर्य जल में विलीन हो जाते हैं, उस समय आत्म पुरुष कहां रहता है?”

“कर्मानुसार ही इसकी स्थिति होती है। पुण्यकर्म से पुण्यलोक में और दुष्कर्म या पापकर्म से पापलोक में।”

जब आर्तभाग के प्रश्नों का समाधान हो गया तो भुज्यु ने प्रश्न किया, “याज्ञवल्क्य! एक बार हम व्रत का पालन

करते हुए मद्र देश में विचर कर रहे थे कि घूमते हुए कपि गोत्र में उत्पन्न पंतचल के घर जा पहुंचे। पंतचल की पुत्री पर एक गंधर्व का प्रकोप था। हमने उससे पूछा- ‘तू कौन है, वह बोला- ‘अंगरिस सुधन्वा हूं।’ हमने उससे लोकों के अंत के बारे में जानते हुए भी प्रश्न किया, ‘परीक्षित कहां रहे? परीक्षित के पुत्र पारीक्षित कहां हैं? याज्ञवल्क्य! वही प्रश्न मैं आपसे पूछता हूं, बताओ पारीक्षित कहां रहे?’

-क्रमशः

कविता

मुझ में एक संगीत है,
उसे सुन नहीं पाया,
हाथ में वीणा ले ली।

-आचार्यश्री रूपचन्द्र

मुझ में एक रूप है,
उसे देख नहीं पाया,
हाथ में एक फूल ले लिया।

मुझ में आनन्द है,
उसे अनुभव नहीं कर पाया,
झरने के किनारे जाकर बैठ गया

सर्वत्र एक विपर्यास
क्या कभी टूटेगा यह विरोधाभास?



वास्तु निर्मित भवन से ठीक हो सकता है हृदय रोग

आज के युग में भौतिक सुख-सुविधाओं की तेज गति में शामिल होने के लिए विवश कर दिया है जिसके फलस्वरूप किसी के पास समय नहीं है, सभी को जल्दी का भूत सवार है। स्कूल, कालेज, ऑफिस जाने की जल्दी, अरे! समय नहीं है जल्दी में हूँ। फिर चाहे भवन निर्माण में जल्दी, वास्तु नियमों की भारी उपेक्षा करते हुए दरवाजे, खिड़कियां व बालकनी स्थापित कर रंगों की लीपा-पोती करते हुए फैशनेबल डिजाइन से वास्तव में धड़ाधड़ आपका मकान तैयार हो जाता है। फिर शुरू होता है नकारात्मक ऊर्जा का दौर और उसी गति से शुरू होती हैं परेशानियां, कलह, तनाव, दरिद्रता का क्रम। माना कि आपा-धापी भरे जीवन में रुकना व थकना मना है पीछे मुड़कर देखने का समय नहीं है, परंतु बेकाबू गति के परिणाम फलतः आज कई तरह की बीमारियों हृदय रोग आदि से ग्रसित हो कितने ही लोग अनमोल जीवन लीला समय



से पहले ही समाप्त कर लेते हैं। दुर्भाग्य! जिस मानव तन में कभी गिनी-चुनी बीमारियां हुआ करती थीं आज वह बीमारियों की खान बन चुका है। हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियां जीवन नष्ट करने आती हैं। कई बार देश-विदेश के मर्ज विशेषज्ञ डॉ. सारा जोर आजमाकर हार-थक जाते हैं, किंतु रोगी को कोई दवा लाभ नहीं दे पाती, कितने लाखों को पार करता हुआ दवाओं का बिल ही सिर्फ हाथ लगता है। प्रश्न उठता आखिर ऐसा क्यों होता है...? क्या कोई वास्तुदोष का प्रभाव उस पंचमहाभूत से निर्मित शरीर को प्रभावित कर रहा था, या अस्पताल में वास्तु नियम उपेक्षित थे या फिर उसे वास्तु के विपरीत दिशाओं वाले कमरे में रखा गया...? ऐसे मामलों में कारणों व प्रश्नों की आहट आने लगती है। यह पूर्ण सत्य है कि पंचमहाभूतों (पंच तत्वों) से निर्मित यह तन वास्तु के नियमों व पृथ्वी पर घटने वाली घटनाओं से सदैव प्रभावित होता

रहता है। वास्तु का आधार पंच तत्व ही है जो दसों दिशाओं व सम्पूर्ण ब्रह्मांड में व्याप्त हैं। उत्तरी व दक्षिणी ध्रुव का विशाल चुम्बकीय क्षेत्र जो हमारे (हीमोग्लोबिन) रक्त के सहारे हृदय तथा मस्तिष्क में सीधे असर डालता है। उसके विपरीत क्रम में हृदय रोगी को रखने से दवाइयों का असर बेअसर रहता है।

वास्तु चुम्बकीय क्षेत्रों तथा प्राकृतिक व अदृश्य शक्तियों से होने वाली हानि से मानव को बचाता है। वास्तु निर्मित भवन में हृदय रोग व अन्य बीमारियों से छुटकारा मिल सकता है। आज भारत, अमेरिका, जापान सहित सम्पूर्ण विश्व में हृदय रोग की बीमारी दिनोंदिन बढ़ती जा रही है। अगर हम थोड़ा-सा ध्यान दें तो हृदय रोग को कम कर सकते हैं। दवाइयां देने के साथ हृदय रोगियों के उठने-बैठने के स्थान तथा उसके रहन-सहन में थोड़ा परिवर्तन कर जल्दी ही रोग पर काबू पा सकते हैं।

सावधानियां-

- वास्तुशास्त्र के अनुसार हृदय रोगियों को उत्तर-पश्चिम दिशा के कमरे में रखें। कुछ वास्तुविदों का मत है कि दक्षिण-पश्चिम का उत्तर पश्चिम दिशा के कमरे रखने से भी शीघ्र रिकवरी होती है।
- दवाइयों को उत्तर-पूर्व के हिस्से में रखने से उनका अच्छा असर होता है।
- रोगी को पूर्व दिशा की ओर मुंह करके दवा खाना चाहिये जिससे अच्छा लाभ मिलता है तथा दवाओं का असर जल्द ही दिखने लगता है।
- हृदय रोगी के कमरे में हरे रंग के पर्दे लगाना चाहिए। हरा रंग एक प्राकृतिक रंग है जिसका प्रभाव अच्छा रहता है।
- दवाइयों को ठंडी जगह का ध्यान रखते हुए उत्तर या पूर्व में अंधेरे में रखना चाहिये।
- नीले रंग की लाइट का प्रयोग लाभकारी रहता है। नीले रंग के पर्दे भी प्रयोग कर सकते हैं इससे मानसिक शांति मिलती है।

-पंजाब केसरी से साभार

आसान नहीं होता है सत्य को कहना,
आसान नहीं होता है सत्य को सहना,
बड़ा सरल है सत्य पर भाषण देना
आसान नहीं होता है सत्य में रहना।



-आचार्य रूपचन्द्र

मायूस मटका

बहुत पहले की बात है। किसी गांव में एक किसान रहता था। वह रोज सुबह उठकर दूर नदी से पानी लेने जाता था। वह अपने साथ दो बड़े घड़े ले जाता था और उन्हें डंडे में बांधकर अपने कंधे पर दोनों ओर लटका लेता था।

एक घड़ा कहीं से फूटा हुआ था और दूसरा एकदम सही था। इस वजह से रोज घर पहुंचते-पहुंचते किसान के पास डेढ़ घड़ा पानी ही बच पाता था। ऐसा पिछले काफी दिनों से चल रहा था।

साबुत घड़े को इस बात का घर्मंड था कि वह पूरा का पूरा पानी घर पहुंचाता है और उसके अंदर कोई कमी नहीं है, वहीं दूसरी तरफ फूटा घड़ा इस बात से शर्मिदा रहता था कि वह आधा पानी ही घर तक पहुंचा पाता है। एक दिन उससे रहा नहीं गया। उसने किसान से कहा- 'मैं खुद पर शर्मिदा हूं और आपसे माफी मांगना चाहता हूं।

किसान ने पूछा- क्यों, तुम किस बात पर शर्मिदा हो?

घड़ा दुखी होकर बोला- शायद आप नहीं जानते कि मैं एक जगह से फूटा हुआ

हूं और जितना पानी मुझे घर पहुंचाना चाहिए था, उसका आधा ही पहुंचा पाता हूं। मेरी कमी की वजह से आपकी मेहनत बर्बाद होती रही है।

किसान को घड़े की बात सुनकर थोड़ा दुःख हुआ और बोला, कोई बात नहीं, मैं चाहता हूं कि आज लौटते वक्त तुम रास्ते में पड़ने वाले सुंदर फूलों को देखो।'

घड़ा रास्ते भर सुंदर फूलों को देखता आया। ऐसा करने से उसकी उदासी कुछ दूर हुई, पर घर पहुंचते-पहुंचते फिर उसमें से आधा पानी गिर चुका था। वह मायूस हो गया और किसान से माफी मांगने लगा।'

किसान बोला- शायद तुमने ध्यान नहीं दिया। पूरे रास्ते में जितने भी फूल थे, वे बस तुम्हारी तरफ ही थे। साबुत घड़े की तरफ एक भी फूल नहीं था। ऐसा इसलिए है क्योंकि मैं हमेशा से तुम्हारी कमी को जानता था और मैंने इसका लाभ उठाया। मैंने तुम्हारी तरफ वाले रास्ते पर फूलों के बीज बो दिए थे। तुम रोज थोड़ा-थोड़ा करके उन्हें सींचते रहे और पूरे रास्ते को इतना खूबसूरत बना दिया। आज तुम्हारी



वजह से ही मैं इन फूलों को भगवान को चढ़ा पाता हूँ और अपने घर को सजा पाता हूँ। तुम्हीं सोचो, अगर तुम जैसे हो जैसे नहीं होते तो भला क्या मैं यह सब कुछ कर पाता?

दोस्तो! हम सभी में कोई-न-कोई कमी होती है, पर यही कमियां हमें अनोखा

बनाती हैं। उस किसान की तरह हमें भी हर किसी को वैसे ही स्वीकार करना चाहिए, जैसा वह है और उसकी अच्छाई की तरफ ध्यान देना चाहिए। ऐसा करेंगे तो फूटा घड़ा भी साबुत घड़े से ज्यादा कीमती हो जाएगा।

प्रस्तुति : साध्वी वसुमती

चुटकुले

1. एक वकील ने खुद के बारे में कहा...

हमारी शख्सियत का अंदाजा तुम क्या लगाओगे गालिब, जब गुजरते हैं कब्रिस्तान से तो मुर्दे भी उठ के पूछ लेते हैं...

कि वकील साहब ।।

अब तो बता दो कि केस खत्म हुआ या नहीं... ।।

2. जेलर- तुम्हें कल सुबह पांच बजे फांसी दे दी जाएगी।

कैदी- हा... हा... हा, ऐसा हो ही नहीं सकता।

जेलर- हंस क्यों रहे हो?

कैदी- मैं तो सुबह 9 बजे सो कर ही उठता हूँ।

3. एक आदमी ने ज्योतिषी से पूछा- मेरी शादी क्यों नहीं हो रही है?

ज्योतिषी- कैसे होगी बेटा। तुम्हारे नसीब में सुख ही सुख लिखा है।

4. रामलाल- तुम एक हफ्ते में कितनी बार शेव बनाते हो?

श्यामलाल- हफ्ते में नहीं, मैं दिन में 35-40 बार शेव बनाता हूँ।

रामलाल- बावले हो गए हो क्या?

श्यामलाल- नहीं, मैं सैलून में काम करता हूँ।



प्रस्तुति : पवन

पार्वती का स्वर्ण-महल

एक बार की बात है, देवी पार्वती का मन खोह और कंदराओं में रहते हुए ऊब गया। दो नन्हें बच्चे और तरह तरह की असुविधाएँ। उन्होंने भगवान शंकर से अपना कष्ट बताया और अनुरोध किया कि अन्य देवताओं की तरह अपने लिये भी एक छोटा सा महल बनवा लेना चाहिये।

शंकर जी को उनकी बात जम गई। ब्रह्मांड के सबसे योग्य वास्तुकार विश्वकर्मा महाराज को बुलाया गया। पहले मानचित्र तैयार हुआ फिर शुभ मुहूर्त में भूमि पूजन के बाद तेज गति से काम शुरू हो गया। महल आखिर शंकर पार्वती का था



कोई मामूली तो होना नहीं था। विशालकाय महल जैसे एक पूरी नगरी, जैसे कला की अनुपम कृति, जैसे पृथ्वी पर स्वर्ग। निर्माता भी मामूली कहाँ थे! विश्वकर्मा ने पूरी शक्ति लगा दी थी अपनी कल्पना को आकार देने में। उनके साथ थे समस्त स्वर्ण राशि के स्वामी कुबेर! बची खुची कमी उन्होंने शिव की इस भव्य निवास-स्थली को सोने से मढ़कर पूरी कर दी।

तीनों लोकों में जयजयकार होने लगी।

एक ऐसी अनुपम नगरी का निर्माण हुआ था जो पृथ्वी पर इससे पहले कहीं नहीं थी। गणेश और कार्तिकेय के आनंद की सीमा नहीं थी। पार्वती फूली नहीं समा रही थीं, बस एक ही चिंता थी कि इस अपूर्व महल में गृहप्रवेश की पूजा का काम किसे सौंपा जाय। वह ब्राह्मण भी तो उसी स्तर का होना चाहिये जिस स्तर का महल है। उन्होंने भगवान शंकर से राय ली। बहुत सोच

विचार कर भगवान शंकर ने एक नाम सुझाया- रावण।

समस्त विश्व में ज्ञान, बुद्धि, विवेक और अध्ययन से जिसने तहलका मचाया हुआ था, जो

तीनों लोकों में आने जाने की शक्ति रखता था, जिसने निरंतर तपस्या से अनेक देवताओं को प्रसन्न कर लिया और जिसकी कीर्ति दसों दिशाओं में स्वस्ति फैला रही थी, ऐसा रावण गृहप्रवेश की पूजा के लिये, श्रीलंका से, कैलाश पर्वत पर बने इस महल में आमंत्रित किया गया। रावण ने आना सहर्ष स्वीकार किया और सही समय पर सभी कल्याणकारी शुभ शकुनों और शुभंकर वस्तुओं के साथ वह गृहप्रवेश के

हवन के लिये उपस्थित हुआ।

गृहप्रवेश की पूजा अलौकिक थी। तीनों लोकों के श्रेष्ठ स्त्री पुरुष अपने सर्वश्रेष्ठ वैभव के साथ उपस्थित थे। वैदिक ऋचाओं के घोष से हवा गूँज रही थी, आचमन से उड़ी जल की बूँदें वातावरण को निर्मल कर रही थीं। पवित्र होम अग्नि से उठी लपटों में बची खुची कलुषता भस्म हो रही थी। इस अद्वितीय अनुष्ठान के संपन्न होने पर अतिथियों को भोजन करा प्रसन्नता से गद्गद् माता पार्वती ने ब्राह्मण रावण से दक्षिणा माँगने को कहा।

‘आप मेरी ही नहीं समस्त विश्व की माता है माँ गौरा, आपसे दक्षिणा कैसी?’ रावण विनम्रता की प्रतिमूर्ति बन गया।

‘नहीं विप्रवर, दक्षिणा के बिना तो कोई अनुष्ठान पूरा नहीं होता और आपके आने से तो समस्त उत्सव की शोभा ही अनिर्वचनीय हो उठी है, आप अपनी इच्छा से कुछ भी माँग लें, भगवान शिव आपको अवश्य प्रसन्न करेंगे।’ पार्वती ने आग्रह से कहा।

‘आपको कष्ट नहीं देना चाहता माता, मैंने बिना माँगे ही बहुत कुछ पा लिया है। आपके दर्शन से बढ़कर और क्या चाहिये मुझे?’ रावण ने और भी विनम्रता से कहा।

‘यह आपका बड़प्पन है लंकापति, लेकिन अनुष्ठान की पूर्ति के लिये दक्षिणा आवश्यक है आप इच्छानुसार जो भी चाहें

माँग लें, हम आपका पूरा मान रखेंगे।’ पार्वती ने पुनः अनुरोध किया।

‘संकोच होता है देवि।’ रावण ने आँखें झुकाकर कहा।

‘संकोच छोड़कर यज्ञ की पूर्ति के विषय में सोचें विप्रवर।’ पार्वती ने नीति को याद दिलाया।

जरा रुककर रावण ने कहा, ‘यदि सचमुच आप मेरी पूजा से प्रसन्न हैं, यदि सचमुच आप मुझे संतुष्ट करना चाहती हैं और यदि सचमुच भगवान शिव सब कुछ दक्षिणा में देने का सामर्थ्य रखते हैं तो आप यह सोने की नगरी मुझे दे दें।’

पार्वती एक पल को भौंचक रह गई! लेकिन पास ही शांति से बैठे भगवान शंकर ने अविचलित स्थिर वाणी में कहा— तथास्तु। रावण की खुशी का ठिकाना न रहा। भगवान शिव के अनुरोध पर विश्वकर्मा ने यह नगर कैलाश पर्वत से उठाकर श्रीलंका में स्थापित कर दिया।

तबसे ही रावण की लंका सोने की कहलाई और वह दैवी गुणों से नीचे गिरते हुए सांसारिक लिप्सा में डूबता चला गया। पार्वती के मन में फिर किसी महल की इच्छा का उदय नहीं हुआ। इस दान से इतना पुण्य एकत्रित हुआ कि उन्हें और उनकी संतान को गुफा कंदराओं में कभी कोई कष्ट नहीं हुआ।

प्रस्तुति : नमन जैन

आयुर्वेद से खूबसूरती

प्रकृति में इतने किसम के तत्व पाए जाते हैं, जो हमारी हर बीमारी को हर सकते हैं। आजकल बाजारों में कई तरह की दवाइयां और तरह-तरह के उत्पाद आने लगे हैं कि लोगों ने आयुर्वेद को बिल्कुल नकार दिया है। आयुर्वेद हमारी त्वचा के लिए भी बहुत अच्छा माना जाता है, यह न तो महंगा होता है और न ही इसको इस्तमाल करने में कोई नुकसान पहुंचता है। पहले जमाने की महिलाएं खुद को खूबसूरत बनाने के लिए आयुर्वेद का ही सहारा लेती थीं। इसलिए हमने भी सोचा कि क्यों न हम भी आपके लिए आयुर्वेद के कुछ ऐसे उपचार बताएं जिससे आप अपनी खूबसूरती को सदा के लिए कैद कर लें।

ऐसे करें प्रयोग-

झुर्रियों के लिए- अगर आपको चेहरे पर पड़ी झुर्रियों को हटाना है तो अंरडी यानी की कैस्टर आयल को अपने चेहरे पर लगाएं, इससे त्वचा बिल्कुल मुलायम हो जाएगी और झुर्रियां भी कम हो जाएगी।

साफ त्वचा- त्वचा पर अगर दाग-धब्बे हैं तो चेहरे को क्रीम वाले दूध से रुई को डुबो कर चेहरे और पोर्स को साफ करें। इससे

चेहरा साफ तो होगा ही साथ में पोर्स भी खुलेंगे।

नेचुरल मॉस्चोराइजर- अगर आपकी त्वचा साधारण है तो खुद से ही नेचुरल मॉस्चोराइजर बनाइये। इसको बनाने के लिए एक कटोरे में 4 चम्मच दही और कुछ बूंदे नींबू और संतरे की मिला कर अपने चेहरे पर मास्क के रूप में प्रयोग करें। इसको लगाने के बाद 15 मिनट के अंदर इस मास्क को रुई के द्वारा साफ कर लें।



स्किन कंडीशनर- इसको बनाने के लिए दो चम्मच क्रीम लें और उसमें शहद मिला लें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर पांच मिनट तक के लिए लगाएं और फिर गीले कपड़े या रुई से पोंछ लें।

टोनर- अगर आप कच्चा आलू ले कर अपने चेहरे पर लगाएंगी तो यह आपकी त्वचा को टोन करेगा और पिंगमेंटेशन की समस्या को भी दूर करेगा।

चेहरे पर बाल- इसको हटाने के लिए आपको एक पेस्ट बनाना पड़ेगा जिसमें तिल का तेल, हल्दी पाउडर और आंटे का सही मिश्रण मिला हो।

प्रस्तुति : किरण जैन

नकारात्मक सोच का पानी से सम्बन्ध

○ अरुण कुमार पाण्डेय

मनुष्य की वैचारिकता और शरीर के पंचतत्वों का आपस में सम्बन्ध होना सीधे समझ में आने वाली बात है क्योंकि हमारा शरीर जिन तत्वों से बना है वे शारीरिक गतिविधियों के कारक होंगे ही। लेकिन हमारी सोच सबसे ज्यादा पानी से प्रभावित होती है, और इसको समझना आसान भी है क्योंकि शरीर का लगभग 72 फीसदी हिस्सा पानी से बना हुआ है, यानि प्रत्येक गतिविधि 72 फीसदी पानी से प्रभावित होगी। आपके स्थूल शरीर का 72 फीसदी हिस्सा पानी है, 12 फीसदी पृथ्वी है, 6 फीसदी वायु है और 4 फीसदी अग्नि बाकी का 6 फीसदी आकाश है। मनुष्य की गतिविधियों से पानी से जोड़ने की परम्परा हमारे लोक में भी है, लोग पूछ लेते हैं कि कितने पानी में हो? कभी यह तो नहीं पूछते कि कितने हवा में हो, कितने पृथ्वी में हो? यहाँ कितने पानी में हो का गूढ़ अर्थ है कि आपने अपने जल तत्व को कितना साधा हुआ है, क्योंकि इसी आधार पर आपके व्यक्तित्व का अंकन होता है।

खैर यह विनोद का विषय भी हो सकता कि कहीं इसीलिए तो नहीं हमारे ज्यादातर प्रयास पानी हो जाते हैं? इसका जवाब हाँ भी हो सकता है? और हो सकता है क्या? यही है। हमारी नकारात्मकता की वजह हमारे शरीर का 72 फीसदी जल तत्व है। लेकिन जलतत्त्व का नकारात्मकता से क्या संबंध है? इसे जानने समझने के

लिए हमें जल की प्रति को समझना होगा। पानी हमेशा ऊपर से नीचे की ओर या ऊंचाई से ढलाव की ओर ही गति करता है। दूसरी बात पानी अपने अस्तित्व के समाप्ति तक फैलता जाता है। पानी की गति हमेशा नीचे होती है। इसलिए जल के इस गुण का प्रभाव आपकी 72 फीसदी दैहिक और वैचारिक गतिविधियों पर पड़ता है। इसे साधने के लिए यौगिक क्रियाओं की आवश्यकता होती है।

सभी यौगिक प्रक्रियाओं का जन्म एक खास विज्ञान से हुआ है, जिसे भूत शुद्धि कहते हैं। इसका अर्थ है अपने भीतर मौजूद तत्वों को शुद्ध करना। अगर आप अपने मूल तत्वों पर कुछ अधिकार हासिल कर लें, तो अचानक से आपके साथ अद्भुत चीजें घटित होने लगेंगी। इसमें सबसे ज्यादा अहम् है जलतत्व को साधना।

जल तत्व को साधने कि यौगिक प्रक्रिया का वर्णन लिखकर संभव नहीं है लेकिन कुछ छोटी छोटी बातों को ध्यान में रखकर आप इस दिशा में बढ़ सकते हैं, जैसे कि पानी साफ शुद्ध और शांत मन से पियें। पानी पीते हुआ शरीर में उसके संचार को महसूस करें। कभी किसी को गुस्से में पानी न दें, न ही ऐसे किसी व्यक्ति से पानी लें जो कि गुस्से में हो। इस प्रकार से छोटी-छोटी बातों से जल तत्व को साधने में मदद मिलेगी। और आप अपने विचारों में सकारात्मकता महसूस करेंगे।

‘सेव’ से ‘सेव’ करें संपूर्ण स्वास्थ्य

सेब में उपलब्ध पेक्टिन शरीर में गैलेक्टुरोनिक एसिड की आपूर्ति करता है, जो शरीर की इन्सुलिन संबंधी आवश्यकता को कम करता है तथा मधुमेह की रोकथाम में सहायता कर सकता है।

‘एन एप्पल फार अ डे’ अंग्रेजी की यह मशहूर कहावत सेव के गुणों का आईना है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं कि अगर आप हर दिन एक सेव खाते हैं तो आपको कभी भी डॉक्टर के पास नहीं जाना पड़ेगा। इस बात को लेकर भी अंग्रेजी में एक शानदार मुहावरा है लेकिन बात भाषाई समृद्धि की नहीं है बात है सेब के वाकई सेहतमंद गुणों की। सेब वाकई दुनिया के सबसे शानदार गुणों वाला फल है और उसकी लोकप्रियता भी ऐसी ही है। पूरी दुनिया में सेव खाया जाता है।

हृदय का हमदर्द-

सेब हृदय के लिए बहुत अच्छा फल है। इसमें फाइटो न्यूट्रिएंट्स के समृद्ध स्रोत होते हैं, जिन्हें क्वेसेंटीन, केटचिन, फ्लोसिडिजन एवं क्लोरोजेनिक एसिड के रूप में जाना जाता है। यह अनूठे फाइटो न्यूट्रिएंट्स आक्सीजन से संबंधित क्षति से काडिया वैस्कुलर प्रणाली की रक्षा करने में सहायता करते हैं। इसके अतिरिक्त सेव में उपलब्ध फाइबर की उच्च मात्रा (पेक्टिक) एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रण में रखने में सहायता करती है।

अल्जाइमर से सुरक्षा-

कॉनेल विश्वविद्यालय में चूहों पर किये गये एक अध्ययन में यह पाया गया है कि सेव में उपलब्ध कसेटीन मस्तिष्क की उन कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से रोकता है, जिसके कारण अल्जाइमर रोग होता है। दूसरे शब्दों में सेव इंसान को दिमागी तौर पर बूढ़ा नहीं होने देता।

फेफड़ों का साथी-

कई हजार लोगों पर किये गये एक अध्ययन के अनुसार यह पता चला है कि जिन लोगों ने सबसे अधिक सेव का सेवन किया, उनमें फेफड़े के कैंसर के विकास की संभावना 50 प्रतिशत कम हो गयी। अनुसंधानकर्ताओं का विश्वास है कि सेव में उपलब्ध फ्लैवोनोंएड्स कृसेटीन एवं नैरिजिन का उच्च स्तर इसके लिये उत्तरदायी है।

बड़ी आंत के कैंसर से सुरक्षा-

एक अध्ययन में यह पता चला है कि जिन चूहों को सेव की त्वचा से निकाले गये अर्क को खिलाया गया, उनमें बड़ी आंत के कैंसर का खतरा 43 प्रतिशत कम हो गया। अन्य अनुसंधान यह दर्शाते हैं कि सेव में उपस्थित पेक्टिन आंत के कैंसर के जोखिम

को कम कर देता है और स्वस्थ पाचक तंत्र को बरकरार रखने में सहायता करता है।

यकृत के कैसर से सुरक्षा-

एक अध्ययन से पता चला है कि जिन चूहों की सेव की त्वचा से निकाले गये अर्क को खिलाया गया, उनमें यकृत के कैसर का खतरा 57 प्रतिशत कम हो गया।

हड्डियों की सुरक्षा-

फ्रांसीसी अनुसंधानकर्ताओं ने यह पता लगाया है कि केवल सेव में पाया जाने वाला फ्लोरिडिजन नामक फ्लैवोनॉएड रजोनिवृत्ति की अवस्था में पहुंच चुकी

महिलाओं की आस्टियोपोरोसिस में रक्षा कर सकता है और अस्थियों के घनत्व को बढ़ा सकता है।

दमा में सहायता करने में सक्षम-

एक हालिया अध्ययन से यह पता चला है कि दम के शिकार उन बच्चों में स्वस्थ अवरोध की समस्या कम होती है, जबकि महीने में एक बार सेव का रस पीने वाले बच्चों में यह समस्या अधिक विकराल होती है तथा ऐसी महिलाओं से जन्में बच्चे दमा के कम शिकार होते हैं जो गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त सेव का सेवन करती है।

-प्रस्तुति : अरूण तिवारी

बाल-कहानी

एक हाथी था। उसका मित्र बंदर था। लेकिन एक दिन उन दोनों की मित्रता टूट गई। तो हाथी और बंदर अलग-अलग हो गए।

एक दिन बंदर ने हाथी को चिढ़ाया। वह बोला- लंबी सूंड सूप जैसे कान, मोटे-मोटे पैर।

यह सुनकर हाथी को गुस्सा आया तो वह भी बंदर को चिढ़ाने लगा। इतनी लंबी पूंछ काला, मुंह का बंदर।

यह सुनकर बंदर को भी गुस्सा आया।

उसने हाथी को नाखून गड़ा दिए, तो हाथी ने उसको सूंड से पकड़कर गोल-गोल घुमाकर नदी में फेंक दिया, तो बंदर चिल्लाने लगा।

हाथी मुझे बचाओ-बचाओ। हाथी को दया आ गई और उसे पानी से बाहर निकाल लिया।

बंदर ने हाथी से माफी मांगी, मुझे माफ कर दो। हाथी ने बंदर को माफ कर दिया और दोनों फिर से अच्छे से रहने लग गए।

-प्रस्तुति : नवीन



मासिक राशि भविष्यफल- जुलाई 2016

मेष- मेष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह केवल आरंभ के कुछ दिन शुभ फल देने वाले हैं उसके पश्चात् माह के बाकी दिनों में सावधान रहने की आवश्यकता है। परिस्थितियाँ ऐसी होंगी कि मानसिक चिंता बनी रहेगी। समाज में मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी। परिवार तथा मित्रों में मन मुटाव संभव है।

वृष- वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर अवरोधों के चलते शुभ फल देने वाला ही कहा जायगा। नये लोगों से मुलाकात होगी। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। मित्र लाभकारी साबित होंगे। कोई पिछला रूका हुआ पैसा मिल सकता है। शत्रु पक्ष हावी होने की कोशिश करेगा।

मिथुन- मिथुन राशि के जातकों के लिये वह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से तो अच्छा है किन्तु सेहत के लिहाज से सचेत रहने की आवश्यकता है। वाहन-चलाने में भी सावधानी बरतें। दुर्घटना हो सकती है। शत्रु पक्ष की कुचालों के कारण मानसिक चिंता बनी रहेगी। बिना मतलब के किसी के मामले में अपनी टांग न अड़ाएं। जीवन साथी की राय की कद्र करें।

○ डॉ. एन. पी. मित्तल, पलवल
कर्क- कर्क राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल देने वाला है। कोई शुभ समाचार भी प्राप्त हो सकता है। नये लोगों से मुलाकात होगी जिसके अच्छे परिणाम निकलेंगे। कोई नई योजना भी सिरे चढ़ सकती है। बाहरी यात्राओं में सफलता मिलने के संकेत हैं। किसी पुराने चले आ रहे मुकदमें का फैसला भी इन जातकों के हक में हो सकता है।

सिंह- सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से आशानुरूप फल देने वाला नहीं है। इस माह यात्राओं में परेशान रहने पड़ेगा तथा सफलता में कई प्रकार के अवरोध आएंगे। ऐसे समय आप बड़े बुजुर्गों की राय एवं आर्शावाद ले लें। किसी नई योजना में पैसा लगाने के लिय समय ठीक नहीं है।

कन्या- कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभालाभ की स्थिति लिए रहेगा। श्रमसाध्य लाभ होगा। यात्राएं अधिक करनी पड़ेंगी। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बनाए रखें। भूमि भवन संबंधी विवाद संभव है। दोनों एक दूसरे की राय की कद्र करते हुए समाधान निकालें। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

तुला- तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह माह मिश्रित फल देने वाला है। फिर भी अवरोधों के चलते सफलता मिलेगी। अवरोधों के कारण मानसिक चिंता रहेगी। इस माह व्यायाधिक्य भी होगा अव्यवस्थित योजनाओं के कारण। यात्रा लाभकारी रहेगी। समाज में मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी। कहीं से पैसा लेना हो तो कोशिश करने से मिल जायेगा। सेहत का ख्याल रखें।

वृश्चिक- वृश्चिक राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से भी तथा अन्य क्षेत्रों में भी स्पर्धाओं का सामना करना पड़ेगा। शत्रु नुकसान पहुंचाने की कोशिश करेंगे। बड़ी समझदारी से समय को निकालना है। स्वास्थ्य विपरीत रूप से प्रभावित होगा। आप अपने स्वास्थ्य की परवाह किये बिना अपनी योजनाओं को सफल करने की चेष्टा करते रहेंगे। कोई शीर्षस्थ व्यक्ति आपकी मदद करेगा।

धनु- धनु राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों और प्रतिस्पर्धा के चलते कोई विशेष सुफल देने वाला नहीं है। परिवार वालों के ताने सुनने पड़ेंगे। कहना होगा कि हर क्षेत्र में सावधानी की आवश्यकता है। हां राजनीतिक क्षेत्र में कुछ जातक लाभ पा सकते हैं। समाज में मान, इज्जत सामान्य तौर पर बने रहेंगे।

मकर- मकर राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का आदिअन्त अशुभ फलदायी जब कि मध्यमाग शुभ फलदायी है। पारिवारिक दृष्टि से इस माह कोई शोक समाचार सुनने को मिल सकता है। जिसका माह के आरंभ में असर रहेगा। माह समाप्त होते होते मानसिक सन्तोष की और अग्रसर होंगे।

कुंभ- कुंभ राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से शुभफल दायक प्रतीत होता है। कुछ जातकों को सरकार की किसी घोषणा से लाभ मिल सकता है। यात्राएँ लाभदायक होंगी, पर यात्रा में चोट लग सकती है। सामाजिक संपर्क के कारण कार्य संपन्नता की ओर अग्रसर होते रहेंगे। इष्ट मित्र भी सहाय सिद्ध होंगे। समाज में यश-मान-प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

मीन- मीन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभ कराने वाला है। कई स्थितियों में आर्थिक लाभ हेतु समझौता भी करना पड़ सकता है। उच्च अधिकारियों के संपर्क आपके काम आएंगे। इस समय में खर्च की भी अधिकता रहेगी। राजनीति से संबंधित जातकों के लिये अच्छा अवसर है। यात्रा सावधानी से करें, कोई दुर्घटना हो सकती है। समाज में मान-प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

-इति शुभम्

उजालों और खुशबू से भरें अपने जीवन को

○ आचार्यश्री रूपचन्द्र

अपने सुनाम, पंजाब के अष्ट-दिवसीय प्रवास की पूर्णाहुति पर हिन्दू सभा हाई स्कूल के प्रांगण में जन-समुदाय को संबोधित करते हुए पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी ने कहा- हमें सौभाग्य से अनमोल मानव-जीवन मिला है। यह जीवन एक राजमहल के समान है, जिसे हमें भरना है। देखना यह है इस राजमहल को भरने के लिए हमने अपनी सांसों और प्राणों को हम दुर्व्यसनों और बुरी आदतों से दांव पर लगा रखा है। या फिर वैर-विरोध, विद्वेष-कटुता के कीचड़ से राजमहल को भर रहे हैं। या फिर प्रेम-सद्भावना भक्ति-आराधना और दया-करुणा की सुवास और ज्ञान-सदाचरण की रोशनी से हम अपने राजमहल को भर रहे हैं। आपने कहा- मानव मंदिर मिशन का प्रयास है आप अपने जीवन को उजालों और खुशबू से भरें।

आपने कहा- पिछले आठ दिनों में सत्संग-प्रवचनों से आपने स्वस्थ आत्मा के गुर प्राप्त किये। इसके साथ ही पूज्य गुरुदेव के शिष्य योगी अरुण तिवारी की योग-कक्षाओं में शरीर और मन की स्वस्थता की अचूक विधियां सीखीं। तथा इस बार सुप्रसिद्ध एक्स्प्रेसर तथा मेग्नेट-थेरापी के विशेषज्ञ डॉ. अजय पांडे से चुम्बकीय-चिकित्सा का भरपूर लाभ लिया।

हर वर्ष की तरह पूज्यवर के सुनाम प्रवास में पूरे शहर में सत्संग-प्रवचन, योग-प्राणायाम तथा चुम्बकीय-चिकित्सा की मुंह-मुंह पर चर्चा थी। प्रवास को सफल बनाने में मातृ-स्वरूपा साध्वी चांदकुमारीजी, साध्वी दीपांजी तथा साध्वी कनकलताजी का विशेष योग-दान रहा। मानव मंदिर मिशन के निष्ठाशील सदस्य-गण श्री अरुण जैन (अध्यक्ष), श्री चन्द्रप्रकाश सिंगला (सक्रेटरी), श्री अशोक गुप्ता (केशियर), श्री पुरुशोत्तम-बाबा, समाज-सेवी श्री जगदीश जी सिंगला परिवार, समाज-सेवी श्री बाबूरामजी जैन परिवार मास्टर श्री बलविन्दर जी भारद्वाज, श्री विक्रम गर्ग (पार्षद), प्रो. के. बलराज, श्री रोमेश जैन, विनीत जैन, योगी मक्खन जैन, योगी अश्विनी जैन, सुरनेश सिंगला आदि की प्रशंसनीय सेवायें रहीं। कार्यक्रम का संयोजन श्री जगदीश सिंगला जी ने किया। मानव मंदिर गुरुकुल के छात्र नवीन व मनीष जैन तथा ऋषि भी सहयोगी रहे।

स्थानीय सभी अखबारों ने इस प्रवास की योगा तथा चुम्बकीय चिकित्सा को प्रमुखता से कवरेज दिया। जिसमें संपादक व पत्रकार श्री यशपाल मंगला व रोजी मंगला का सराहनीय सहयोग रहा।

दिल्ली जैन आश्रम में पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री के मार्ग-दर्शन में सेवा, शिक्षा तथा चिकित्सा की सभी प्रवृत्तियां प्रगतिमान हैं। साध्वी चांदकुमारीजी चातुर्मास पूर्व दिल्ली पधार जाएंगी।

पूज्य गुरुदेव की विदेश-यात्रा

पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी शिष्य अरुण योगी के साथ अनुमानित 19-20 जुलाई 2016 को अमेरिका-कनाडा विदेश-यात्रा के लिए दिल्ली से प्रस्थान करेंगे। इस बार पर्युषण-आराधना लॉस-एंजिलिस, केलिफोर्निया में रहेगी।



-अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सरस्वती बाल मंदिर, अमर कालोनी में योग करते हुए साध्वी समताश्री, स्कूल स्टाफ, छात्र-छात्राएं व अन्य ।



-आई.ई.एस. (आल इण्डिया इंजिनियरिंग सर्विस) के टापर निशिक जैन पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज से आशिर्वाद व संस्था पुरस्कार प्राप्त करते हुए। साथ में हैं (बायें से) श्री अशोक गुप्ता, योगी अरुण तिवारी, श्री चन्द्रप्रकाश गुप्ता, श्री जगदीश सिंगला, श्री अरुण जैन, सरदार रविन्दर चीमा व श्री भागीरथ राय।



-पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री के समक्ष हिसार की मेयर शकुन्तला राजलीवाल को सम्मानित करते हुए मानव मंदिर महिला मंगल की बहिर्नें।



-मानव मंदिर सुनाम में पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज के स्वागत-समारोह में मानव मंदिर गुरुकुल दिल्ली के छात्र ऋषि जैन अद्भुत योग आसनों का प्रदर्शन करते हुए।



-मानव मंदिर सुनाम द्वारा आयोजित योग कैंप में योग करवाते हुए योगी अरुण तिवारी (हिन्दु सभा स्कूल सुनाम, पंजाब)



-मानव मंदिर सुनाम द्वारा आयोजित सायंकालीन योग कक्षा में योगी अरुण तिवारी के निर्देशन में प्राणायाम करती हुई महिलाएं (मानव मंदिर भवन सुनाम, पंजाब)।



-योग, एक्यूप्रेसर व चुम्बकीय चिकित्सा कैंप सुनाम, पंजाब में एक मरीज को परीक्षण व परामर्श देते हुए डॉ. अजय पाण्डेय।



-पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज का मंगल आशीर्वाद प्राप्त करते हुए मानव मंदिर सुनाम स्वागत समारोह में भक्तगण ।



-पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज के स्वागत समारोह के अवसर पर गुरुदेव के प्रति अपनी भावांजलि अर्पित करते हुए (ऊपर- बाएं से) हिसार की मेयर श्रीमती शकुन्तला राजलीवाल, समाज-गौरव श्रीमती स्वराज एरन, हिन्दू सभा स्कूल के अध्यक्ष श्री जगदीश सिंगला, (नीचे- बायें से) पंजाब मंडी बोर्ड के उपाध्यक्ष सरदार रविन्द्र चीमा, सुनाम नगर अध्यक्ष श्री भागीरथ रॉय, समाज-सेवी श्री श्यामलाल सिंगला ।



-पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज अपना उद्बोधन-प्रवचन करते हुए एवं बड़ी तन्मयता से सुनते हुए श्रावकगण। साथ में हैं साध्वी चांदकुमारीजी व साध्वी कनकलताजी।



-विधान सभा अध्यक्ष (उ.प्र.) माता प्रसाद पाण्डेय को गुरुदेव की जीवनी हंस अकेला भेंट करते हुए योगी अरुण तिवारी व साथ में हैं- (दायें से) श्री दीपक राय, चौधरी बिरेन्द्र सिंह, श्री अशोक सिंह, व श्री अरुण पाण्डेय।

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

Rgn. No.: DELHIN/2000/2473

Date of Post : 27-28



SEVA-DHAM Plus

Since 1994

.....The Wellness Center

(YOGA, AYURVEDA, NATUROPATHY & PHYSIOTHERAPY)

Relax Your Body, Mind & Soul In A Spiritual Environment

Truly rejuvenating treatment packages through
Relaxing Traditional Kerala Ayurvedic Therapies



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

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

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

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन 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