

P. R. No.: DL(S)-17/3082/2009-11
Rgn. No.: DELHIN/2000/2473

SEVA-DHAM HOSPITAL

(YOGA, AYURVEDA, NATUROPATHY & PHYSIOTHERAPY)

Relax Your Body, Mind & Soul In A Spiritual Environment
Truly rejuvenating treatment packages through
Relaxing Traditional Kerala Ayurvedic Therapies



SEVA-DHAM HOSPITAL

K. H.-57, Ring Road, Behind Indian Oil Petrol Pump, Sarai Kale Khan,
New Delhi-110013. Ph. : +91-11-26320000, 26327911 Fax : +91-1126821348
Mobile 9999609878, 9811346904, Website : www.sevadhham.info

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)
के.एच.-57 जैन आश्रम, रिंग रोड, सराय काले खौं, 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

कवर पेज सहित
36 पृष्ठ

मूल्य 5.00 रुपये
अगस्त, 2011

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



15 अगस्त आजादी की खुशियां मनाते हुए बच्चे।

रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 11 अंक : 08 अगस्त, 2011

इस अंक में	
01. आर्ष वाणी	- 5
02. बोध कथा	- 5
03. शाश्वत स्वर	- 6
04. गुरुदेव की कलम से	- 7
05. चिंतन-चिरंतन	- 14
06. कविता	- 17
07. गीतिका	- 18
08. संवाद	- 19
09. कविता	- 22
10. कहानी	- 23
11. ऐतिहासिक कथा	- 24
12. स्वास्थ्य	- 26
13. बोलें-तारे	- 28
14. समाचार दर्शन	- 30
15. झलकियां	- 31

: मार्गदर्शन :
पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

: संयोजना :
साध्वी वसुमती
साध्वी पद्मश्री

: परामर्शक :
श्रीमती मंजुबाई जैन

: सम्पादक :
श्रीमती निर्मला पुगलिया

: व्यवस्थापक :
श्री अरुण तिवारी

वार्षिक शुल्क : 60 रुपये
आजीवन शुल्क : 1100 रुपये

: प्रकाशक :
मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)
पोस्ट बॉक्स नं. : 3240
सराय काले खाँ बस टर्मिनल के
सामने, नई दिल्ली - 110013
फोन नं.: 26315530, 26821348
Website: www.manavmandir.com
E-mail: contact@manavmandir.com

रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री वीरेन्द्र भाई भारती बेन कोटारी, ह्युप्टन, अमेरिका
डॉ. प्रवीण नीरज जैन, सेन् फ्रेंसिस्को
डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास
डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी, न्यूयार्क
श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी
श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी
श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैकाक
श्री सुरेश सुरेखा आबड़, शिकागो
श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना
श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, सरदार शहर
श्री अमरनाथ शकुल्ला देवी,
अहमदगढ़ वाले, बरेली
श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, सूरत
श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर
श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनूं
श्री भंवरलाल उम्पेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली
श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी
स्व. श्री मांनोराम अग्रवाल, दिल्ली
श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली
श्रीमती मंगली देवी बुच्चा
धर्मपत्नी स्वर्गीय शुभकरण बुच्चा, सूरत
श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा
श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार
श्री हरबंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब
श्री पुरुषोत्तमदास बाबा गोयल, सुनाम, पंजाब
श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री वीरवल दास सिंगला,
श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर
श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़
श्री देवकिशन मून्डडा विराटनगर नेपाल
श्री दिनेश नवीन बंसल सुपुत्र
श्री सीता राम बंसल (सीसवालिया) पंचकूला
श्री हरीश अलका सिंगला लुधियाना पंजाब

डॉ. अशोक कृष्णा जैन, लॉस एंजलिस
श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास
श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युप्टन
श्री हेमेन्द्र, दक्षा पटेल न्यूजर्सी
श्री प्रवीण लता मेहता ह्युप्टन
श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा
श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन
श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार
श्री मनसुख भाई तारावेन मेहता, राजकोट
श्रीमती एवं श्री ओमप्रकाश बंसल, मुक्सर
डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई
श्री कमलसिंह-विमलसिंह वैद, लाडनूं
श्रीमती स्वराज एरन, सुनाम
श्रीमती चंपाबाई भंसाली, जोधपुर
श्रीमती कमलेश रानी गोयल, फरीदाबाद
श्री जगजोत प्रसाद जैन कागजी, दिल्ली
डॉ. एस.पी. जैन अलका जैन, नोएडा
श्री राजकुमार कांतारानी गर्ग, अहमदगढ़
श्री प्रेम चंद जिया लाल जैन, उत्तमनगर
श्री देवराज सरोजवाला, हिसार
श्री राजेन्द्र कुमार केडिया, हिसार
श्री धर्मचन्द रवीन्द्र जैन, फतेहाबाद
श्री रमेश उषा जैन, नोएडा
श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा
श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने वाले
श्री संपतराय दसानी, कोलकाता
लाला लाजपत राय, जिन्दल, संगरूर
श्री आदीश कुमार जी जैन,
न्यू अशोक नगर, दिल्ली
मास्टर श्री वैजनाथ हरीप्रकाश जैन, हिसार
श्री केवल कृष्ण बंसल, पंचकूला
श्री सुरनेश कुमार सिंगला, सुनाम, पंजाब

अग्ने वहिः पृष्ठे भानू रात्रौ विबुकसमर्पितजानूः।
करतलभिक्षा तरुतलवासस्तदपि न मुंचत्याशापाशः॥

-चर्पट मंजरिका आद्य शंकराचार्य

सामने अग्नि जलाती है, पीठ पीछे अग्नि की तरह सूरज तपता है, रात को दो घुटनों के बीच में ही सिर रखकर सोना पड़ता है, भिक्षा करने का पात्र न होने से हाथ ही भिक्षा पात्र है, पेड़ के नीचे रहना पड़ता है तो भी आशा की फांसी को नहीं छोड़ता। अतः प्रभु का भजन कर ले।

उज्जायिनी के राजा भोज संस्कृत के प्रकांड विद्वान और बड़े दानवीर शासक थे। हर याचक को कुछ न कुछ देना वह अपना कर्तव्य समझते थे। उनकी विद्वता और दानशीलता दूर-दूर तक चर्चित थी। विद्वानों के साथ-साथ आम लोग भी उनके दरबार में अपनी याचना एवं जिज्ञासा लेकर समय-समय पर उपस्थित होते रहते थे। एक कुम्हार की पत्नी ने राजा भोज की बड़ी प्रशंसा सुनी। वह भी अपनी समस्या का समाधान पाने के लिए साहस करके राजमहल पहुंची। द्वारपाल से निवेदन करते हुए उसने कहा, 'हे द्वार रक्षक! मैं राजा भोज के दर्शनार्थ आई हूँ। कृपया भीतर जाने की अनुमति दीजिए।' द्वारपाल ने कहा, 'तुम्हें राजा भोज से क्या काम है?' उसने कहा, 'अपनी एक समस्या राजा भोज के सामने रखना चाहती हूँ। आपके सामने नहीं।' द्वारपाल सभा में पहुंचा। हाथ जोड़कर बोला, 'राजन! किसी कुम्हार की धर्मपत्नी आपके दर्शन करना चाहती है। आपसे कुछ निवेदन करने की भावना लेकर आई है।' राजा ने कहा, 'आने दो।' वह आई और नमस्कार कर बोली, 'हे राजन! खेत में मिट्टी खोदते समय मेरे पति को धन मिला है। वह उसी खेत में उस धन की सुरक्षा के लिए पहरा दे रहे हैं। मैं आपके पास सूचना देने के लिए आई हूँ। जमीन में गड़ा धन राजा का होता है। इसलिए उसे अपने खजाने के लिए मंगवाएं।' राजा के आश्चर्य का ठिकाना न रहा। उन्होंने धन से भरे हुए घड़े को मंगाया। घड़े का मुंह खोलकर देखा। वह रत्नों से भरा था। राजा ने पूछा, 'हे कुम्हार! ये सब क्या है?' कुम्हार बोला, 'हे राजन! मेरी समझ में आप साक्षात् चंद्रमा स्वरूप हैं। आपकी मृत्यु लोक में आया जानकर आकाश के सब तारागण भी रत्नों की पंक्ति के रूप में आपके पास आए हैं।' कुम्हार की ईमानदारी के साथ उसकी विद्वतापूर्ण भाषा ने राजा को विस्मय में डाल दिया। उसने सोचा, 'यह साधारण व्यक्ति नहीं है इसकी ईमानदारी प्रेरक है, अनुकरणीय है। यह बड़ा विद्वान भी लगता है।' भोज ने वह घड़ा कुम्हार को भेंट में दे दिया।

हार्मोन थेरेपी का ही पर्याय है ध्यान अथवा मेडिटेशन

हार्मोन्स का हमारे शरीर में महत्वपूर्ण स्थान है। यदि शरीर में ये हार्मोन्स न हों तो किसी भी प्रकार की अनुभूति संभव नहीं। और अनुभूति अथवा भाव के अभाव में शरीर में हार्मोन्स का उत्सर्जन असंभव है। यदि अनुभूति सुखद या सकारात्मक होगी तो शरीर में उपयोगी व लाभदायक हार्मोन्स का उत्सर्जन होगा, अन्यथा अनुपयोगी व हानिकारक हार्मोन्स का।

हार्मोन्स अथवा इन विशेष प्रकार के तंत्रकीय जैव रसायनों के असंतुलन से ही व्यक्ति भय, क्रोध, घृणा, हिंसा आदि संवेगों अथवा नकारात्मक भावों तथा अन्य व्याधियों से पीड़ित हो जाता है। रोगों का मुख्य कारण इन जैव रसायनों या हार्मोन्स का कम या अधिक मात्रा में उत्पन्न होना ही है। इन जैव रसायनों को नियंत्रित करके विभिन्न रोगों का सरलतापूर्वक उपचार संभव है और ध्यान इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

ध्यान की अवस्था में हमारे मन की चंचलता समाप्त हो जाती है, जिससे हमारा मस्तिष्क भी शांत-स्थिर हो जाता है। इस अवस्था में हमारे मस्तिष्क से जो तरंगें निकलती हैं, वे हमारे शरीर की अंतःस्रावी ग्रंथियों से लाभदायक हार्मोन्स के उत्सर्जन को प्रभावी बना देती हैं। ये हार्मोन्स हमारी स्वाभाविक रोग अवरोधक शक्ति का विकास करने में सक्षम होते हैं। ध्यान का एक प्रमुख तत्व है एकाग्रता। इस अवस्था में हमारा ध्यान विभिन्न विचारों की अपेक्षा किसी एक विचार अथवा बिंदु पर केंद्रित हो जाता है। थोड़े-बहुत अल्प प्रयास द्वारा हम आसानी से ऐसा कर सकते हैं। यदि ऐसा नहीं होता है तो वह ध्यानावस्था नहीं है।

जब हम शांति के भाव में होते हैं तो शरीर में उन हार्मोन्स का उत्सर्जन होता है जो भौतिक शरीर के तनाव को कम कर देते हैं भौतिक शरीर के तनाव के कम होने का अर्थ है पुनः उपयोगी व रोग अवरोधक रसायनों का उत्सर्जन। इस प्रकार भावों द्वारा हार्मोन्स तथा हार्मोन्स द्वारा भावों का नियंत्रण और उचित प्रबंधन संभव है। भाव प्रबंधन अथवा विचारों को सही रूप देकर हम सभी व्याधियों को नियंत्रित कर स्वस्थ जीवन व्यतीत करने में सक्षम हैं। ध्यान वह अवस्था है जब हम किसी एक विचार पर केंद्रित हो सकते हैं।

यह संतुष्टि का भाव ही तो है जो हमें अल्प साधनों के बावजूद तनाव मुक्त रख सुखी जीवन व्यतीत करने में सहायक होता है। इसके विपरीत भावों की अवस्था में प्रचुर भौतिक समृद्धि के होते हुए भी हम दुखी जीवन व्यतीत करने को विवश होते हैं और इसी के परिणाम स्वरूप अनेक व्याधियों से ग्रस्त हो जाते हैं। हमें जीवन में बहुत अच्छे स्वास्थ्य अथवा समृद्धि की अपेक्षा अच्छे स्वास्थ्य और समृद्धि के भावों की अधिक आवश्यकता है, क्योंकि इनसे हमारे शरीर का जैव रासायनिक संतुलन बना रहता है। हमारे शरीर का जैव रासायनिक संतुलन एक ओर तो दूसरी ओर उन परिस्थितियों का निर्माण करने में भी सहायक होता है जो हमें रोगों से बचाने में सहायक होती है। इस प्रकार ध्यान हार्मोन थेरेपी का ही दूसरा रूप है जो उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

-प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

मन बड़ा तो सुख बड़ा



मैंने सुना है एक बार स्वर्ग से एक फरिश्ता धरती-लोक पर उतर आया। भारत जैसे किसी विशाल देश के राष्ट्रपति के पास आकर वह बोला- 'मैं भगवान के दरबार से आया हूँ। भगवान ने मुझे दो पुड़िया दी हैं। एक है सुख की पुड़िया और दूसरी है दुःख की पुड़िया। आप इस देश के प्रथम नागरिक हैं। इसलिए भगवान का निर्देश है कि सबसे पहले एक पुड़िया में आपको दूँ तथा अवशिष्ट पुड़िया पूरे देश को बांट दूँ। अब आप जो पुड़िया लेना चाहें, लेने की कृपा करें।'

छोड़ें आप राष्ट्रपति को। कल्पना करें, वह फरिश्ता आपके पास ही आया है और आपसे अपनी मनपसन्द पुड़िया लेने का आग्रह कर रहा है। आप दोनों में से कौन-सी पुड़िया लेना पसन्द करेंगे?

साधारणतया हर आदमी सुख की पुड़िया लेना चाहता है। दुःख की पुड़िया लेना कौन चाहेगा? मैंने हजारों व्यक्तियों से यह सवाल पूछा होगा। सबका एक ही उत्तर मिला, उन्हें सुख की पुड़िया चाहिये। दुःख की पुड़िया चाहने वाला मुझे एक भी नहीं मिला। पर हमें समझना है सुख पाने की हमारी यह मानसिकता ही हमारे दुःख का बुनियादी कारण है। हम चाहते हैं सुख की पुड़िया हमें ही मिले। औरों को दुःख की पुड़िया मिलती है, इसकी हमें चिन्ता नहीं। इतना ही नहीं, हमें इस बात का और अधिक सुख मिलता है कि सारा सुख हमारे ही पास है। औरों के पास केवल दुःख ही दुःख है। इस हालत में हमारा सुख हमें दुगुना प्रतीत होता है। एक, अपने सुख का सुख, दूसरे में दूसरे के दुःख का सुख। एक अपने पास टेलिविजन होने का सुख, दूसरे में पड़ोस में किसी के पास टी.वी. न होने का सुख। अपने पास सुख की पुड़िया तथा औरों के पास दुःख की पुड़िया होने पर हम अपने को ज्यादा प्रसन्न और आनन्दित अनुभव करते हैं। यह मानना ही हमारी भूल है। यह मानना ही सबसे बड़े दुःख को निमन्त्रण देना है। क्योंकि यह सुख है ही नहीं, यह तो हमारा केवल भ्रम है और भ्रम का भंग होने पर हाथ में दुःख ही आता है, कभी सुख नहीं।

आप सोचो, वह सुख की पुड़िया आपको मिल गई। दुःख की पुड़िया पूरे शहर को

बांट दी गई। सुःख आपको मिला और दुःख पूरे शहर को। क्या परिणाम होगा इसका? जहां हजारों परिवारों की आंखों में आंसू हों, वहां एक परिवार के होठों पर क्या हंसी ठहर सकती है?

इस चित्र का दूसरा पहलू लें। आप अपने लिए दुःख की पुड़िया मांग लेते हैं। सुख की पुड़िया स्वयं पूरे नगर को मिल जाएगी। जब नगर के हजारों परिवार जहां सुख में हों, वहां क्या एक परिवार दुःख का जीवन जी सकता है? जहां हजारों होठों पर मुस्कान हो, क्या एक आंख में आंसू रह सकते हैं? न हजारों आंखों में पानी हो तो एक होठ पर मुस्कान आ सकती है, और न हजारों होठों पर हंसी हो तो एक आंख में आंसू ठहर सकता है। किन्तु हमारा मन दुःख की पुड़िया लेने को फिर भी तैयार कहां होता है। वह चाहता है सुख की पुड़िया मुझे ही मिले। औरों को चाहे दुःख मिले, मुझे सुख मिलना चाहिए। यह सुख चाहे क्षणिक हो, दुःख का ही कारण हो, फिर भी यह मन उस छोटे से सुख को भी त्यागना कहां चाहता है? उसी का परिणाम है आदमी के पास सुख-सुविधा के हजारों साधन उपलब्ध होने पर भी वह सुखी कहां है? जिसके पास कुछ न हो, अभाव-ग्रस्त हो, वह दुःखी हो, उसके दुःख का कारण समझ में आ सकता है। जिसके पास सब कुछ ही, सुख-सुविधा के साधन पग-पग पर उपलब्ध हों, वह भी अगर भयंकर तनाव और अशांति का जीवन जी रहा हो, तब सोचना जरूरी होता है कि आखिर दुःख का कारण क्या है? अगर गरीबी ही दुःख का कारण हो, अमीर दुःखी नहीं होना चाहिए। अगर अमीरी दुःख का कारण हो। गरीब दुःखी नहीं होना चाहिए। गरीब भी दुःखी है, और अमीर भी दुःखी है, इसका अर्थ इतना ही है कि दुःख का कारण कहीं ओर है।

मन छोटा, सुख छोटा

दुःख का वह कारण यह है कि हमारा मन छोटा है। हम चाहते हैं वह सुख की पुड़िया हमें ही मिले। इतना ही नहीं, जब हम यह चाहते हैं कि सुख की पुड़िया हमें मिले, उसी समय मन के किसी कोने में हम यह भी चाहते हैं कि सुख की पुड़िया अगर हमें न मिले तो वह पड़ोसी को भी न मिले। सुख की पुड़िया हमें न मिल कर अगर पड़ोसी को मिल जाती है तो वह दुःख भी हमारे लिए कम नहीं होता। पड़ोसी को सुख में देखकर आनन्दित होना तो बहुत दूर, हमारी छाती पर जैसे सांप ही लोटने लगता है। इस मन-स्थिति के विश्लेषण में हम यह भी पाएंगे, अपने सुख में हमें जितना सुख मिलता है, उससे ज्यादा सुख हमें पड़ोसी को दुःख में देखकर मिलता है। यही कारण है जब हम अपने लिए सुख की कामना

करते हैं, उसी समय भीतर गहरे में हम अपने पड़ोसी के लिए दुःख की कामना भी करते हैं। हम सुख नितांत अपने लिए ही चाहते हैं। उसमें किसी दूसरे को भागीदार नहीं बनाना चाहते। दुःख अगर कोई हमारे पर आ पड़ा है, हम चाहते हैं दूसरे सहानुभूति के लिए आएँ। उस समय दूसरा सहानुभूति के लिए अगर न आए तो भी हमें दुःख होता है। यानि हम चाहते हैं दूसरे हमारे दुःख में भागीदार बनें। किन्तु सुख में ऐसा कौन चाहता है?

कितना छोटा है हमारा मन। यहां हमें समझना है कि यह छोटा मन ही हमारे दुःख का प्रबल कारण है। हम चाहते हैं सुख, मिलता है दुःख, इसका प्रमुख उपादान यही है कि हमारा मन छोटा है। मन छोटा होगा, सुख भी छोटा होगा। मन बड़ा होगा, सुख भी बड़ा होगा। सुख और दुःख का राज यही है। अगर हम बड़ा सुख चाहते हैं, मन बड़ा बनाना ही होगा। सुख की पुड़िया छोड़ कर दुःख की पुड़िया स्वीकार करनी ही होगी। तब वह दुःख की पुड़िया भी सुख की पुड़िया बन जायेगी। शर्त यही है मन बड़ा बने।

चेतना का लक्षण है परस्पर सहयोग

हमारे ऋषि-मुनियों ने इस मन को विराट् बनाने के अनेक महत्वपूर्ण सूत्र हमें दिए। भगवान महावीर ने कहा- परस्परपग्रहो जीवानाम् परस्पर उपग्रह, परस्पर उपकार, परस्पर प्रेमपूर्ण सहयोग ही जीवों का लक्षण है। हम सचेतन हैं। उस चेतना का लक्षण क्या है। महावीर कहते हैं परस्पर प्रीतिपूर्ण सहयोग ही उस चेतना का लक्षण है। अगर वह प्रेम-निर्झर भीतर में नहीं बह रहा है तो हमारा पूरा अस्तित्व ही गड़बड़ा जाएगा। हमारे सम्पूर्ण अस्तित्व का संगीत प्रेम-वीणा की समरसता पर ही मुखरित हो रहा है। विश्व-कवि रवीन्द्रनाथ टैगोर की काव्य-भाषा में-

प्रीति-प्राण से

गन्ध-गान से

ज्योति-पुलक से

अखिल अग्नि-अम्बर-तल को परिप्लावित करके

बरस रहा है देव, तुम्हारा अमिय निरन्तर,

प्रीति प्राण से, प्रेम-आप्लावित हाथों से सम्पूर्ण सृष्टि पर अमृत निरन्तर बरस रहा है और हम हैं कि उस प्रेमपूर्ण अस्तित्व को समझे बिना अमृत के लिए एक अंधी दौड़ दौड़े जा रहे हैं।

यह ठीक है जीवन के इस मैदान में हर किसी को दौड़ तो दौड़ना ही है। वह दौड़

कैसे दौड़ें, जय-पराजय का सारा राज इसी में छिपा है। जिसने उसका राज जान लिया, वह हारकर भी जीत जाता है। जिसने उस राज को नहीं जाना, वह जीत कर भी हार जाता है। महावीर कहते हैं, तुम उस दौड़ को परस्पर उपग्रह से, परस्पर सहयोग से, उपकार और प्यार से दौड़ो। दौड़ में यह स्वाभाविक है कि हर कोई सबसे आगे निकलना चाहता है। दौड़ में शामिल हर धावक की इच्छा होती है कि वह प्रथम स्थान पर रहे। महावीर कहते हैं तुम अपनी योग्यता से, अपने शक्ति-सामर्थ्य से प्रथम स्थान के लिए दौड़ो, इसमें कोई आपत्ति नहीं। किन्तु याद रखो, दूसरा कोई अपने शक्ति-सामर्थ्य के बल पर दौड़ में आगे जाता है, उसकी टांग खींच कर गिराने की चेष्टा मत करना। अपने शक्ति-सामर्थ्य के अभाव में दूसरे को गिरा कर, दूसरे को कुचल कर प्रथम आने की कोशिश मत करना। ऐसा करने पर तुम प्रथम आ भी गए तो भी तुम्हें जीत का आनन्द नहीं मिल पाएगा। वह जब भी भीतर में पराजय जैसा कष्ट देगी। इतना ही नहीं, महावीर इससे भी आगे की बात कहते हैं। वे कहते हैं, गलत तरीके से किसी को पीछे छोड़ने की कोशिश तो करना ही मत, किन्तु अगर कोई पीछे छूट रहा हो, उसे भी साथ लेने की कोशिश करना। अपनी ओर से किसी को पछाड़ना है ही नहीं, किन्तु जो पिछड़ रहा है, उसे भी साथ लेने के लिए एक क्षण ठहर जाना।

आप कहेंगे, फिर दौड़ का अर्थ ही क्या है? अगर हम ठहर कर पिछड़ने वाले को साथ लेते रहेंगे, उस दौड़ का फिर प्रयोजन ही क्या है? क्योंकि वहां तो सारी होड़ ही समाप्त हो जायेगी। होड़ ही खत्म हो गई तो दौड़ किसलिए? बिल्कुल सही है यह कि होड़ खत्म होने के साथ दौड़ खत्म हो जाएगी और दौड़ खत्म होने के साथ ही मंजिल स्वयं मिल जाएगी। फिर मंजिल तक हमें नहीं जाना होगा, मंजिल स्वयं हमारे कदमों तक सरक आएगी। मंजिल के लिए दौड़ होती है। जब दौड़ ही नहीं तो मंजिल नहीं। होड़ नहीं तो दौड़ नहीं। दौड़ नहीं तो मंजिल नहीं। फिर पाने जैसा कुछ रह नहीं जाता। हर कदम अपने में मंजिल है। फिर जय-पराजय जैसा कोई भी भाव नहीं रह जाता है। क्योंकि उस दौड़ के साथ होड़ जो नहीं है।

ईसा-पूर्व छठी शताब्दी में, चीन का महामनीषो लाओत्से एक बार अपने देश के सभी पहलवानों को मल्ल-युद्ध के लिए चुनौती देता है। लोग उसकी चुनौती पर हंसते हैं। किन्तु उसकी मेधा के प्रति वे नत-मस्तक भी हैं। जानते हैं वे कि इसकी चुनौती में कोई रहस्य है। आखिर वे लाओत्से से पूछ लेते हैं कि शरीर से इतने दुर्बल हैं आप कि राह चलता

कोई भी व्यक्ति आपको नीचे गिरा दे। और आपने चुनौती दी है देश के नामी-गरामी पहलवानों को। क्या एक धक्के से ही आप चित्त नहीं हो जायेंगे? लाओत्से ने हंसते हुए कहा-उनको कोई अवसर देगा, तभी तो वे मुझे चित्त करेंगे। मैं उनको ऐसा कोई मौका ही नहीं दूंगा। मैं पहले ही चित्त लेट जाऊंगा। फिर कौन मुझे मल्ल-युद्ध में पछाड़ेगे। चुनौती है तो होड़ है, प्रतिद्वन्द्विता है। जहां चुनौती ही समाप्त है, वहां कैसी होड़ और कैसी दौड़। क्योंकि वहां हर कदम के साथ स्वयं मंजिल जुड़ी है। इसीलिए महावीर कहते हैं, तुम मंजिल की चिन्ता छोड़ो, दौड़ की भी चिन्ता छोड़ो, प्रथम स्थान पाने की भी चिन्ता छोड़ो। वे चिन्तन करने लायक बिन्दु हैं ही नहीं। चिन्तन यह करना है कि तुमसे कोई पिछड़ तो नहीं रहा है। तुम्हें किसी को पछाड़ना तो है ही नहीं। कोई पिछड़ भी रहा है, तो दो क्षण अपने कदम रोककर, उसे साथ में ले लेना है। पारस्परिक सहयोग, प्रीतिपूर्ण चित्त से उठा हुआ हर कदम अपने में मंजिल होता है। प्रेम-भीना हर पग मंजिल से ज्यादा आनन्द देने वाला होता है। इसीलिए कहा गया- परस्परोपग्रहो जीवानाम्- जीव का लक्षण है परस्पर उपग्रह, परस्पर प्रेमपूर्ण सहयोग। जीव का ही नहीं, जीवन का भी यही लक्षण है।

पारस्परिक सहयोग से श्रेयस् की प्राप्ति

श्रीमद्भगवद्गीता भी इस विचार को बहुत वजनदार शब्दों में समर्थन देती है। श्रीकृष्ण कहते हैं-

देवान भावयतानेन, ते देवा भावयन्तु वः

परस्परं भावयन्तः, श्रेयः पर मवाप्स्यथ,

तुम देवताओं का पोषण करो। वे देव तुम्हारा पोषण करें। परस्पर एक दूसरे का पोषण करते हुए तुम परम श्रेयस् को प्राप्त करो। इस श्लोक के सन्दर्भ में यज्ञ का प्रसंग है, तुम यज्ञ के द्वारा देवताओं का पोषण करो। देव अपनी करुणा-कृपा से तुम्हारा पोषण करें। इस प्रकार परस्पर एक दूसरे का पोषण करते हुए परम श्रेयस् को प्राप्त करें। महात्मा गांधी अपनी अनासक्ति-योग पुस्तक में इस श्लोक के अनुवाद टिप्पण में देव और यज्ञ शब्द से एक महत्वपूर्ण अर्थ की ओर इशारा करते हैं। गांधीजी कहते हैं- यहां देव का अर्थ है भूतमात्र, ईश्वर की सृष्टि। भूतमात्र की सेवा देव-सेवा है, और वह यज्ञ है। देव यानि प्राणिमात्र, यज्ञ यानि सेवा। इसका अर्थ हुआ तुम प्राणि-जगत की सेवा करो। वे प्राणी तुम्हारी सेवा करें। परस्पर एक-दूसरे को भावित करते हुए परम श्रेयस् को प्राप्त हों। परस्पर-उपग्रह

कहें या परस्परं भावयन्तः कहें, बात एक ही है। वही बात महावीर कह रहे हैं और वही बात गीता कह रही है। पूरे पूर्व ने यही कहा है। पूर्व की जीवन-दृष्टि का आधार भी यही है। इसी जीवन-दृष्टि ने पूर्व को अभी तक टूटने से बचाए रखा है। हजारों प्राकृतिक आपदाओं, विदेशी आक्रमणों, अज्ञान, गरीबी और अभावों के बावजूद यह देश जीवन के प्रति इस अनन्त आस्था के कारण अपनी ही मस्ती में जीता रहा है।

बुलन्दी से भी गुजरा हूं, और पस्ती से भी गुजरा हूं

मगर जिस राह से गुजरा हूं, बड़ी मस्ती से गुजरा हूं।

हर कठिनतम परिस्थिति में हमारी आस्था ने यही गाया- सभी सुखी हों। सभी निरामय हों। सभी का कल्याण हो। किसी को भी दुःख न मिले। इसी विराट आस्था ने पूर्व के जीवन को कभी क्षुद्र मानसिकता की गुंजलिका में उलझने नहीं दिया।

पश्चिम का आधार है प्रतिस्पर्धा

किन्तु आज पूर्व का जीवन भी दिन-प्रतिदिन अधिक जटिल, अधिक तनाव और अशांति-ग्रस्त होता जा रहा है। इधर वैभव-समृद्धि बढ़ती जा रही है, उधर मानसिक तनाव और रुग्णता बढ़ती जा रही है। कारण एक ही है। पूरव अपनी जीवन-दृष्टि खोता जा रहा है। जीवन के प्रति उसकी आस्था खत्म होती जा रही है। जीवन का हर क्षेत्र सहयोग से नहीं, प्रतिस्पर्धा से जुड़ गया है। पश्चिम की इस प्रतिस्पर्धामूलक दृष्टि ने पूरव को भौतिक दृष्टि से समृद्ध चाहे बनाया हो, मानसिक दृष्टि से वह दरिद्र ही होता जा रहा है।

पूरव की दृष्टि है सहयोगमूलक, पश्चिम की दृष्टि है प्रतिस्पर्धामूलक। पूरव की समृद्धि का आधार रहा परस्पर सहयोग। पश्चिम ने समृद्धि का आधार प्रतिस्पर्धा को बनाया। 'कम्पिटिशन इज द लॉ ऑफ़ प्रोस्पेरिटी' यह पश्चिम का मोटो है। पूर्व और पश्चिम की दृष्टि में यही मौलिक अन्तर है। प्रतिस्पर्धा में दौड़ तो तेज होती है, पर पहुंचना कहीं नहीं होता है। प्रतिस्पर्धा में आप दौड़ते रहें उम्रभर, पर पहुंचेंगे कहीं नहीं। क्योंकि वहां मंजिल होती ही नहीं। परस्पर प्यार और सहयोग में हर कदम पर मंजिल है। प्रतिस्पर्धा और प्रतिद्वन्द्विता में आप मंजिल समझकर जहां पहुंचने की कोशिश कर रहे हैं, वहां पहुंचकर पायेंगे कि मंजिल अभी और आगे है। इस प्रकार हर बार मंजिल पर पहुंचकर भी मंजिल हाथ नहीं आती, सिर्फ सिफर हाथ आता है। हर बार आप दौड़ में सर्वप्रथम आकर भी सबसे पीछे अपने को पाते हैं। लाओत्से के शब्दों में- दोज हू स्टेण्ड फर्स्ट, आर लास्ट, दोज हू स्टेण्ड लास्ट, आर फर्स्ट। इस दौड़ में जो प्रथम हैं, वे अन्तिम हो जाते हैं। दौड़ में जो अन्तिम

हैं, वे प्रथम हो जाते हैं। क्योंकि यह गोलाकार है। इस गोलाकार दौड़ में घुमावदार मोड़ आते ही है जो आगे होता है, वह पीछे हो जाता है और जो पीछे होता है, वह आगे हो जाता है। और दौड़ क्योंकि गोलाकार है, इसलिए इसका कहीं अन्त तो है ही नहीं। जिसे मंजिल मानकर आप दौड़ रहे हैं, वहां पहुंचते-पहुंचते मंजिल उतनी ही आगे और सरक जाती है।

फिर आपको जब यह लगता है, कि मैं सबसे आगे दौड़ में नहीं हो सकता। कोई दूसरा है जो दौड़ में आपसे आगे जा रहा है। तब आपकी यह कोशिश होती है उसे कैसे पछाड़ा जाए। कोई ऐसा उपाय, सही या गलत किया जाए, जिससे वह आगे न जा सके। टांग लगाकर या लट्टी में उलझा कर उसे गिराने की हर कोशिश होती है। परस्पर उपग्रह-सहयोग में जहां स्वयं आगे बढ़ने तथा दूसरों को भी आगे बढ़ाने की ललक रहती है, वहां प्रतिस्पर्धा में अगर मैं आगे न बढ़ सकूँ तो दूसरा भी न बढ़े, की भावना प्रधान होती है। इसी ईर्ष्याभावना में वह प्रतिस्पर्धा को सदा के लिए अपने रास्ते से हटा देना चाहता है। हर व्यक्ति अपने प्रतिस्पर्धी को फलता-फूलता तो देखना चाहता ही नहीं, उसे पूरी तरह से मिटा देना चाहता है। परिणामतः प्रतिस्पर्धी दौड़ते कम हैं, आपस में एक-दूसरे को मिटाने में ज्यादा लगे हैं।

जहां प्रतिस्पर्धा है, वहां नफरत है, ईर्ष्या है, प्रतिशोध है, हिंसा है। जहां सहयोग है, वहां प्रेम है, कृतज्ञता है, प्रमोदभाव है, अहिंसा है। प्रतिस्पर्धामूलक जीवन-दृष्टि में तनाव पहले क्षण से है। मैं आगे कैसे जाऊँ? दूसरा यदि आगे जा रहा है तो उसे कैसे रोकूँ? इन्हीं चिन्ताओं में न वह स्वयं सुख से जीता है, न औरों को जीने देता है। परस्पर सहयोगमूलक दृष्टि में तनाव है ही नहीं। हम भी सुख से जियें, दूसरे भी सुख से जियें। हम भी फलें-फूलें, दूसरे भी फलें-फूलें दूसरों के सखपूर्वक जीने में हम सहयोगी-सहभागी बनें। हमारे सुखपूर्वक जीने में, दूसरे सहयोगी सहभागी बनें। पूरब की इसी प्रीतिपूर्ण सहयोग-मूलक दृष्टि ने जीवन को सदा सुख के शिखरों पर रखा। पश्चिम की इसी प्रतिस्पर्धामूलक दृष्टि ने जीवन को सदा भय और विनाश के कागारों पर ला खड़ा किया है। आज खेद इस बात का है, पूरब अपनी जीवन-दृष्टि खोता जा रहा है। यही कारण है तनाव, अशांति, विक्षिप्तता, पागलपन, अनिद्रा जैसे मानसिक रोग पूरब में भी बढ़ते जा रहे हैं।

हम अपनी जीवन-दृष्टि पालें, सुख ही सुख है, चाहे सुख के साधन न भी हों। अगर जीवन-दृष्टि को खो दिया, दुःख ही दुःख हैं, चाहे सुख के सारे साधन उपलब्ध हों। महत्वपूर्ण जीवन-दृष्टि है, साधन नहीं। सुख-दुःख जीवन-दृष्टि से जुड़े है, साधनों से नहीं।



○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

संपिक्खए अप्पग मप्पएणं “जिनवाणी”
अर्थात्- अपने द्वारा अपने को देखें। अपने से अपने को देखने वाली बात बड़ी विचित्र सी लगती है। क्योंकि औरों को देखना आसान है। अपने को अपने से ही व्यक्ति कैसे देखें?

अगर कोई व्यक्ति अपना चेहरा भी देखना चाहे तो उसे शीशे के सामने खड़ा होना होता है। और शीशे में पड़े प्रतिबिम्ब को देखकर वह अपना दर्शन करता है। लेकिन साक्षात् स्वयं को नहीं देख

सकता। इधर हमारे आप्त पुरुष स्वयं से स्वयं को देखने की बात कहते हैं।

यहां देखने का तात्पर्य भौतिक शरीर को देखने से नहीं है। भीतर की आँख से भीतर को देखना ही स्वयं का दर्शन है।

इस संसार में जब भी कोई प्राणी जन्म लेता है, आंख खोलता है, वह बाहर की दुनियां को देखता है और जीवन भर देखता है। पूरी दुनियां का ज्ञान कर लेता है पर अपने बारे में उसे कुछ भी पता नहीं होता। हर आदमी की यही मनोवृत्ति होती है कि वह अपने से दूर की वस्तु को जानने की कोशिश करता है।

एक व्यक्ति जितना अपने परिवार के बारे में नहीं जानता उतना औरों के बारे में जानता है। जितना अपने शहर और देश के बारे में नहीं जानता उससे कहीं अधिक दुनियां के बारे में, विदेश के बारे में जानकारी रखता है।

यही कारण है कि वह अपने परिवार, देश और निजी खजाने से अनजान रहता है। जो चीज अपने पास पड़ी है उसको पाने दुनियां की खाक छानता है। अपनी अच्छी चीजों के प्रति भी जितना आकर्षण और लगाव नहीं होता वह दूर दराज की चीजों के प्रति होता है। अपनी चीजों का मूल्यांकन करना नहीं सीखते वे किधर के भी नहीं रहते हैं। अपनी चीज का भोग करते नहीं और बाहर की चीजें मिलती नहीं।

दूसरों के सोने के महल भी किस काम के? अपने तो खुद के महल ही काम आने हैं। पुराने जमाने की एक कहावत के अनुसार-

देख पराई चूपड़ी क्यों तरसाए जी, रूखी-सूखी खाइये ठण्डा पानी पी।

औरों की तरफ देखने वाला व्यक्ति कभी अपने में संतुष्ट नहीं होता। अपने को हीन समझने लगता है। वह न तो अपनी शक्तियों को उजागर करता है और न अपनी कमजोरियों को मिटाता है। प्रत्युत औरों को बढ़ते हुए देखकर या तो खुद जलने कुठने लगता है या फिर अपने को हीन दीन समझने लगता है।

हर इंसान अनन्त शक्तियों का खजाना है, उन शक्तियों का अहसास करने और उन्हें जगाने की जरूरत है। जब तक व्यक्ति को अपनी शक्तियों का भान नहीं होता तब तक सम्पन्न और समृद्ध होता हुआ भी वह अपने को दरिद्र समझता है।

एक बच्चा जिसके पारिवारिक लोग एक हादसे में खतम हो गए। वह अनाथ और असहाय बालक, जिसके पास अपने मकान के सिवा कुछ भी नहीं, भीख मांगके अपना गुजारा करता था। उसके बाप दादे बहुत सम्पन्न थे लेकिन वह एक दरिद्र और भिखारी का जीवन जीता है।

एक दिन उस बच्चे के एक पड़ोसी ने जो उसका हितैषी और घर भेदू भी था। कहा-भोले बच्चे? तू दर-दर भीख क्यों मांगता है। तेरे घर में तो लाखों का धन माल गड़ा हुआ है। उस अनजान बालक ने कहा मुझे तो पता नहीं मेरे मकान में कहां धन गड़ा हुआ है। तब उस हित चिंतक व्यक्ति ने सलाह दी कि तुम अपना पूरा घर खोद डालो। बच्चे ने वैसा ही किया। अपने पूरे घर को गहराई तक खोद कर देखा तो एक जगह सोने की अशर्फियों से भरा एक कलश उसके हाथ लग गया और सदा के लिए उसका दारिद्र्य दूर हो गया।

यही स्थिति हम सब की है। हमारे भीतर अनन्त-अनन्त खजाने छिपे पड़े हैं लेकिन हम उनसे अनजान हैं। और जिस चीज का पता न हो उसको पाने के लिए कोई प्रयत्न भी नहीं होता। तभी तो सब कुछ होते हुए भी हम गरीब के गरीब ही रह जाते हैं। इसलिए हमारे ऋषि-मुनियों ने हमें आत्म दर्शन की प्रेरणा दी। उसका गुर बताया।

कई बार हम अपने को देखने की कोशिश तो करते हैं लेकिन दूसरों की आंख से। बस वहीं गड़बड़ हो जाती है। हम बिक जाते हैं औरों के हाथों में। दूसरा हमें क्या मानता है। वह हमारे बारे में क्या सोचता है। कौन हमारे काम को किस रूप में लेता है। हम उलझ जाते हैं इन व्यर्थ के सवालियों में।

हमारे जीवन की कसौटी कोई दूसरा कैसे होगा? हम कैसे हैं, इस बारे में जितना हम जानते हैं, क्या कोई दूसरा जान सकता है? हम कौन सा कार्य किस दृष्टि से करते हैं, दूसरा हमारे भीतर रही दृष्टि या अपेक्षा को कैसे पकड़ेगा। वह तो हमारे जीवन को अपने विचारों और धारणाओं के अनुरूप ही पढ़ेगा। फिर भी हम औरों के मान दण्डों पर जीते हैं। यही है हमारे जीवन की सबसे बड़ी विडम्बना।

यद्यपि समूह में जीने वालों को समाज के मानदण्डों का भी खयाल रखना पड़ता है लेकिन इसका मतलब यह तो नहीं कि हम औरों के मानदण्डों और पसन्द को देखते-देखते अपना अस्तित्व ही खतम कर दें। अपनी रूचि और विवेक भी कुछ माइने रखते होंगे।

दुनियां कभी किसी को जीने नहीं देती। यह न पैदल चलने वाले को टिकने देती है और न ही घोड़े सवार को टिकने देती है। उसको तो कोई न कोई कभी कसर निकालनी ही है।

दुनियां के खोखले मानदण्डों पर कोई कब तक जीएगा? हर आदमी को अपनी धारणा, अपना चिन्तन, अपने मूल्यांकन स्थापित करने ही होते हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि अपने विवेक से अपना मार्ग निश्चित किया जाए। न औरों का अन्धानुकरण हो और न औरों के मूल्यांकनों पर निर्भर रहा जाए। अपने द्वारा अपने को समझ कर अपने हित के मार्ग का अनुसरण किया जाए।

आत्मावलोकन से अपनी कमियों और विशेषताओं का सही आकलन किया जा सकता है। औरों के द्वारा कमियों और विशेषताओं का सत्यापन नहीं हो सकता। एक मोहाकुल व्यक्ति में वह खामियां नजर आएंगी।

हम भी किसी की खूबी देखें तो उसको देखकर जले या कुठे नहीं अपने भीतर खूबियां जागृत करने की प्रेरणा लें। किसी में खामियां देखें तो उसे सुधारने की कोशिश करें और स्वयं को उन कमियों से दूर रखें।

**ले दे के अपने पास फक्त इक नजर है
क्यों देखें जिन्दगी को किसी और की नजर से**

जहां धर्म नहीं, वहां विद्या, लक्ष्मी, स्वास्थ्य आदि का भी अभाव होता है। धर्म रहित स्थिति में शुष्कता होती है, शून्यता होती है।

-महात्मा गांधी

-संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

सब धर्मों का समता ही सार है
दुनिया को जीतने का प्रेम हथियार है।।

जिनकी आंखों में नफरत, उनको नफरत ही मिलती है
जिनके दिल में है प्रेम, वहां मुरझी कलियां खिलती हैं
जुड़ जाता पल में, भावना का तार है। (1)

है मानव की क्या बात, प्रेम से पशु भी जीते जाते
पाकर मालिक का प्रेम, नहीं क्या कुत्ते पूंछ हिलाते
प्रेम का प्यासा सारा संसार है। (2)

ये पेड़ और पौधे भी, प्रेमभाव से दुगुने फलते
मस्ती से दीपक राग, अगर गाओ तो दीपक जलते
बरसाती मेघ प्यारी, राग मल्हार है। (3)

जितने दुनियां में संत, प्रेम का पाठ पढ़ाए सारे
जितने भी पंथ ग्रंथ, और मंदिर मस्जिद गुरुद्वारे
प्रेम ही सबका, मौलिक आधार है। (4)

तर्ज-सौ साल पहले...



○ साध्वी मंजुश्री

व्याप्त अशान्ति जग जीवन की, त्रिशला नन्द हरो,
एक बार उतरो भूतल पर, परमानन्द करो।

हिंसा की यहाँ जल रही होली, स्थान-2 में चलती गोली,
तड़फ रही है जनता भोली,
त्राहि त्राहि कर चीख रहा नर, सबका द्वन्द हरो।

झूटा जग में पूजा जाता, सच्चा जीवन भर दुःख पाता,
रक्षक भी भक्षक बन जाता,
अधर्म पाप की बढ़ती गति को सत्वर बन्द करो।

सती साध्वी आंसू बहाए, पग-2 इज्जत शान गंवाए,
बिलख रही मानवता दर-2
झूठ न्याय का द्वार खुला है, उसको बन्द करो।

वीर वृत्ति अन्दर में भर दो, दुख दोहग कायरता हर दो,
संयम पथ पर बढ़ूँ मैं वर दो,
महावीर मंजू के जल्दी, भव भव फन्द हरो।

तर्ज- बढ़ने का बल दे दो

आप देश के लिए क्या कर सकते हैं

○ डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम

पूर्व राष्ट्रपति डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम पिछले दिनों एनबीटी के गेस्ट एडिटर थे। उस समय हमें उनका एक व्याख्यान मिला, जो आज की परिस्थितियों पर सटीक टिप्पणी है। जब हममें से हर नागरिक भ्रष्टाचार, काला धन और सरकारी नाइंसाफी से बेहद नाराज हो उठा है, यह वक्त इस बात पर विचार करने का भी है कि हम खुद इन सब को खत्म करने के लिए क्या कर रहे हैं? डॉ. कलाम ने यह स्पीच हैदराबाद में 2008 में दी थी।

यहां मीडिया इतना नेगेटिव क्यों है? हम अपनी ताकत और उपलब्धियों को स्वीकार करने में इतना संकोच क्यों करते हैं। हमारे पास सफलता के अनेक अनुपम उदाहरण हैं, कामयाबी के अनेक किस्से हैं, लेकिन हम इन्हें मानने से इनकार करते हैं, आखिर क्यों? रिमोट सेंसिंग सैटेलाइट्स में हमारा पहला स्थान है। दूध उत्पादन में हमारा नंबर पहला है। हम गेहूं और चावल के दूसरे बड़े उत्पादक हैं। डॉ. सुदर्शन को देखिए। उन्होंने एक आदिवासी गांव को आत्मनिर्भर इकाई में बदल दिया है। उपलब्धियों के ऐसे लाखों उदाहरण हैं, लेकिन हमारे मीडिया को बुरी खबरों, असफलताओं, विपदाओं, आतंकवाद और अपराध के सिवाय कुछ दिखाई नहीं देता।

दूसरा सवाल यह है कि हम विदेशी चीजों के इतने दीवाने क्यों हैं? हमें विदेशी टीवी, विदेशी कमीजें और विदेशी टेक्नोलॉजी चाहिए। आयातित वस्तुओं के प्रति इतना मोह क्यों? क्या हम इस बात को महसूस नहीं करते कि आत्मसम्मान आत्मनिर्भरता के साथ आता है। हैदराबाद में मेरा ऑटोग्राफ लेने आई एक 14 वर्षीय लड़की से मैंने पूछा कि तुम्हारा लक्ष्य क्या है? उसका जवाब था, 'मैं विकसित भारत में रहना चाहती हूं।' उसकी खातिर, आपको और मुझे इस विकसित भारत का निर्माण करना है। आपको दृढ़तापूर्वक कहना होगा कि भारत कम विकसित देश नहीं है। वह अत्यंत विकसित देश है। यदि आपके पास 10 मिनट हैं तो इन पंक्तियों को पढ़िए आप कहते हैं कि आपकी सरकार नाकारा है कानून

पुराने हो चुके हैं, नगरपालिका कूड़ा नहीं उठाती, फोन काम नहीं करते, रेलवे मजाक बन चुकी है, हमारी विमान सेवाएं दुनिया में सबसे खराब हैं और डाक समय पर नहीं मिलती आदि-आदि।

आप कहते हैं और कहते हैं, लेकिन इसके लिए आप क्या करते हैं? किसी ऐसे व्यक्ति को चुनिए जो सिंगापुर जा रहा हो। उसे अपना नाम दीजिए, उसे अपना चेहरा दीजिए। आप एयरपोर्ट से बाहर निकलते हैं आपके सामने उत्कृष्ट अंतरराष्ट्रीय शहर है। सिंगापुर में आप सिगरेट के जले हुए टुकड़े सड़कों पर नहीं फेंकते या स्टोरों में कुछ नहीं खाते। उसके अंडरग्राउंड लिंक्स पर आपको गर्व है। यदि आप किसी रेस्टोरेंट या शॉपिंग मॉल में निर्धारित समय से ज्यादा रुकते हैं तो पार्किंग में वापस आकर अपना पार्किंग टिकट पंच करते हैं, भले ही आपका स्टेटस कुछ भी हो। आप दुबई में रमजान के दौरान सार्वजनिक रूप से खाने की हिम्मत नहीं कर सकते। आप जेद्दाह में सिर ढके बगैर बाहर निकलने का साहस नहीं कर सकते। आप नारियल का खोल आस्ट्रेलिया या न्यूजीलैंड के समुद्री तटों पर कूड़ेदानों के अलावा कहीं और नहीं फेंक सकते। आप टोक्यो की सड़कों पर पान की पीक क्यों नहीं थूकते या बोस्टन में नकली सर्टिफिकेट्स प्राप्त करने के लिए परीक्षा के दलालों का इस्तेमान क्यों नहीं करते? आप दूसरे देशों में उनकी भिन्न शासन व्यवस्था का सम्मान कर सकते हैं और उनके नियमों का पालन कर सकते हैं, लेकिन अपने देश में आप ऐसा नहीं कर सकते। भारतीय जमीन को छूने के तुरंत बाद आप ही सबसे पहले सड़क पर कागज और सिगरेट के टुकड़े फेंकेंगे। यदि आप किसी पराये देश में एक अच्छे नागरिक की तरह पेश आते हैं तो वैसा व्यवहार भारत में क्यों नहीं कर सकते?

एक बार बंबई (मुंबई) के पूर्व म्युनिसिपल कमिश्नर श्री तिनैकर ने कहा था कि अमीर लोगों के कुत्ते सड़कों पर चहलकदमी करते हैं और सब जगह गंदगी छोड़ जाते हैं और फिर यही लोग गंदी सड़कों पर गंदगी और निकम्पेपन के लिए अधिकारियों को दोषी ठहराने लगते हैं। अमेरिका में प्रत्येक कुत्ता मालिक को अपने पालतू जानवर द्वारा छोड़ी जाने वाली गंदगी खुद साफ करनी पड़ती है। जापान में भी ऐसा ही करना पड़ता है। क्या भारतीय नागरिक भारत में ऐसा करेंगे। हम सरकार चुनने के लिए चुनाव में हिस्सा लेते हैं और उसके बाद सारी जिम्मेदारियां भूल जाते हैं। हम आराम से हाथ पर हाथ रख कर

बैठ जाते हैं और पुचकारे जाने का इंतजाम करते हैं। हम सरकार से अपेक्षा रखते हैं कि वह हमारे लिए सब कुछ करे, जबकि हमारा योगदान पूरी तरह नेगेटिव होता है। हम सरकार से सफाई की उम्मीद रखते हैं, लेकिन हम चारों तरफ कुड़ा फेंकते रहेंगे। हम चाहते हैं कि रेलवे साफ-सुथरे बाथरूम उपलब्ध कराए, लेकिन हम यह नहीं सीखना चाहते कि बाथरूम का सही इस्तेमाल कैसे किया जाए। हम चाहते हैं कि एयर इंडिया सर्वोत्तम खाना और अन्य सुविधाएं उपलब्ध कराए, लेकिन मौका मिलते ही हम चीजें चुराने का कोई मौका नहीं छोड़ते।

जब दहेज और कन्या भ्रूण हत्या जैसे ज्वलंत सामाजिक मामलों की बात आती है तो हम गला फाड़ कर बड़े-बड़े प्रवचन देते हैं लेकिन अपने घरों में ठीक उनके विपरीत आचरण करते हैं। हम क्या दलील देते हैं? 'हमें पूरे सिस्टम को बदलना होगा। यदि मैं अपने बेटों के लिए दहेज मांगने का हक छोड़ भी दूँ तो इससे क्या फर्क पड़ेगा।' सिस्टम को कौन बदलेगा? यह सिस्टम किसका बना है? यहां पर हम बहुत ही सुविधाजनक ढंग से कहने लगते हैं कि सिस्टम में हमारे पड़ोसी हैं, दूसरे घर-परिवार हैं, दूसरे शहर हैं, दूसरे समुदाय हैं और सरकार है, लेकिन मैं और आप निश्चित रूप से इसमें शामिल नहीं हैं। जब सिस्टम में सकारात्मक योगदान करने की बात आती है तो हम अपने परिवारों के साथ किसी सुरक्षित आवरण में छुप जाते हैं और दूरदराज के देशों की तरफ ताकने लगते हैं और एक ऐसे मिस्टर क्लीन के आने का इंतजार करते हैं जो एक झटके में हमारे लिए चमत्कार कर दे। हर कोई सरकार को गालियां देने और उसे खरी-खोटी सुनाने में जुट जाता है। कोई भी सिस्टम को मजबूत करने के बारे में नहीं सोचता। हमारी अंतरात्मा पैसे की गिरवी हो गई है।

प्यारे भारतीयो, यह लेख अत्यंत विचारोत्तेजक है, यह हमें आत्मनिरीक्षण के लिए कहता है। मैं यहां जॉन एफ. केनेडी द्वारा अमेरिकियों को कहे गए शब्दों को भारतीयों के साथ जोड़कर पेश करना चाहता हूँ। 'यह पूछो कि हम भारत के लिए क्या कर सकते हैं और वह सब करिए ताकि भारत भी अमेरिका और दूसरे पश्चिमी देशों जैसा बन सके।' आइए हम वह सब करें, जो भारत हमसे चाहता है।

-नवभारत टाइम्स से साभार

कहता हिन्दुस्तान

सत्य, अहिंसा और प्रेम की सीख विश्व को देते।
महावीर, गौतम, गांधी सबके दुख को हर लेते।।
क्षमा, दया, करुणा के रत्नों का भंडार लुटाते।
अपने सद्भावों से जगती-तल को स्वर्ग बनाते।।

यीशु कहो, पैगम्बर कह लो या कह लो श्रीराम।
मूल तत्व है एक सभी का अलग-अलग हैं नाम।।
गीता, वेद, कुरान, बाइबिल, गुरु ग्रंथ की वाणी।
कहती मालिक एक सभी का बन्दे हैं सब प्राणी।।

वर्ण भले हों अलग मगर मानव केवल मानव है।
जो मानवता को बिसराए वह तो बस दानव है।।
उसका ही है तेज सभी में उसका एक सहारा।
सबका रक्षक, सबका पालक, ईश्वर एक हमारा।।

जहां आरती की लै पहुंचे, पहुंचे वहीं अजान।
वहीं प्रार्थना के स्वर पहुंचे, पहुंचे कीर्तन-गान।।
मात्र एकता से ही होगा जनगण का कल्याण।
यह सारी वसुधा कुटुम्ब है, कहता हिन्दुस्तान।।

-मधुर गंजमुरादाबादी

जीवन और मृत्यु

मगध में एक संन्यासी आया। वह हमेशा अपनी धुन में मस्त रहता। उसके तप और तेज का प्रभाव चारों दिशाओं में फैलने लगा। उसके व्यक्तित्व पर राजकुमारी मोहित हो गई। उसने संन्यासी से विवाह करने का निश्चय किया। जब राजा को पता चला तो उसने संन्यासी को राजकुमारी के साथ विवाह करने को कहा। संन्यासी बोला, 'मैं तो हूँ ही नहीं। विवाह कौन करेगा?' इस उत्तर से राजा ने अपने-आपको अपमानित महसूस किया। उसने आदेश दिया कि तलवार से संन्यासी का वध कर दिया जाए। संन्यासी ने मुस्कराते हुए कहा, 'शरीर के साथ मेरा आरंभ से ही कोई संबंध नहीं रहा। जो अलग ही है, आपकी तलवार उन्हें और क्या अलग करेगी? मैं तैयार हूँ। आप जिसे मेरा सिर कहते हैं, उसे काटने के लिए उसी प्रकार तलवार को आमंत्रित करता हूँ, जैसे वसंत की वायु पेड़ों से उनके फूलों को गिरा रही है।' वह मौसम सचमुच वसंत का था। राजा ने एक बार उन फूलों को देखा, फिर संन्यासी की आनंदित आंखों को। उसने सोचा, 'जो मृत्यु को भी जीवन की भांति स्वीकार करता है, उसे मारना व्यर्थ है।' उसने अपना आदेश तुरंत वापस ले लिया।

सीख

दो बीज उपजाऊ मिट्टी में आसपास पड़े थे। पहले बीज ने कहा, मैं उगना चाहता हूँ। मैं अपनी जड़ें जमीन की गहराई में भेजना चाहता हूँ और अपने अंकुरों को जमीन की परत के ऊपर धकेलना चाहता हूँ।' वह बीज उग गया। दूसरे बीज ने कहा, 'मुझे डर लग रहा है, अगर मैंने अपनी जड़ें जमीन के नीचे भेजी, तो न जाने अंधेरे में वहाँ क्या मिलेगा? अगर मैं अपने ऊपर की कठोर जमीन में अपने अंकुर गड़ाऊँ तो हो सकता है कि मेरे नाजूक अंकुरों को नुकसान हो जाए। अच्छा यही रहेगा कि मैं सब कुछ सुरक्षित होने तक यहीं इंतजार करूँ।' वह बीज इंतजार करता रहा। एक दिन एक चिड़िया ने उसे खा लिया। सुरक्षित होने की चाहत में उसने अपना जीवन गंवा दिया।

-प्रस्तुति : साध्वी वसुमति

जो अपनी ही आत्मा द्वारा अपनी आत्मा को जानकर राग और द्वेष में समभाव रखता है, वह पूज्य है।

-भगवान महावीर

कश्मीर के उद्भव की कहानी

कश्मीर कैसा था, इसका जन्म कैसे हुआ, यहाँ कौन-कौन सी जातियाँ बसती थीं और दूर-दराज के प्रदेशों से कौन-कौन लोग यहाँ आकर बस गए? इस सबकी जानकारी हमें प्राचीन ग्रंथों से मिलती है।

नीलनाग प्रजापति कश्यप के पुत्र थे, जो बाद में कश्मीर के राजा बने। मुनि बृहदश्व कश्मीर के प्रथम राजा गोनंद को कश्मीर की कथा सुनाते हैं। वह कहते हैं कि कल्प के आरंभ में जब पूरी सृष्टि जलमग्न थी, तब उस जल विस्तार में सती नौका बनकर विहार करती थी। भगवान विष्णु ने मत्स्य रूप धारण किया। उस नौका को खींचकर कश्मीर के दक्षिण-पश्चिम में, जहाँ नवबंधन पर्वतों की चोटियाँ थीं, एक शिखर से बांध दिया। कालांतर में इसी नौका बनी सती ने भूमि का रूप धारण कर लिया।

सती भूमि बनी। इस भूमि के बीच छह योजन लंबी और तीन योजन चौड़ी, यानी करीब अस्सी किलोमीटर लंबी और चालीस किलोमीटर चौड़ी झील थी। इस सुंदर एवं स्वच्छ पानी की झील को सतीसर कहा गया। सती की झील के किनारे नाग, निषाद, आदि आदिवासी जातियाँ रहने लगीं।

दैत्य राजा संग्रह के पुत्र जलोद्भव को ब्रह्माजी से अमरता का वर मिला था कि पानी में रहकर कोई तुम्हारा वध नहीं कर सकता। इसलिए वह यहाँ आकर, इसी सतीसर में छिपकर रहने लगा। जलोद्भव खुश था कि यहाँ पानी में रहकर कोई उसे मार नहीं सकेगा। इसलिए उसने खूब उत्पात मचाना शुरू कर दिया। वह किनारे पर रहते नागों और अन्य आदिवासियों का संहार करने लगा। राजा नील उन दिनों नागों का राजा था। प्रजा के दुःख से दुखी था। परंतु जलोद्भव छिपकर वार करता था और झट से पानी में घुस जाता था। इसलिए उसका वह कुछ नहीं बिगाड़ सका। उसने खूब कोशिशें कीं, पर सफल नहीं हो पाया। आखिर जलाद्भव को ब्रह्माजी का वरदान मिला था। जलोद्भव के पानी में रहते उसका नाश असंभव था।

राजा नील अपने पिता कश्यप के पास सहायता मांगने गया। कश्यप कनखल के पास तपस्या कर रहे थे। उन्होंने नागों की कष्ट-गाथा सुनी और ब्रह्मा के दिय गए वर को निरस्त करने का उपाय सोचने लगे। यह बड़ा कठिन काम था। इसलिए उन्होंने घोर तपस्या की और ब्रह्मा, विष्णु और महेश को नवबंधन के शिखर तक ले आए। तब भगवान विष्णु के आदेश पर बलभद्र ने अपने हल से वराहमूला यानी आज के बारामूला के पास झील में छेद कर दिया, जिससे झील का पानी बह निकला। एक अन्य कथा में कहा गया है कि बारामूला के पास पहाड़ को काटकर, झील का पानी निकाला गया। जो भी हुआ हो, कथा

का सार यह कि सतीसर का पानी सूख गया। जलोद्भव का पानी का कवच उतर गया, इसलिए ब्रह्माजी के वर की शर्त भी समाप्त हो गई। तब विष्णु ने अपने चक्र से जलोद्भव का बध कर, नागों के कष्टों को दूर कर दिया थे।

चूंकि कश्यप के प्रयासों से जलोद्भव का अंत हुआ, झील सूख गई और भीतर से सुंदर वादी निकल आई। इसलिए इस वादी का नाम कश्यप पर, 'कश्यप की भूमि' पड़ा, जो कालांतर में कश्मीर हो गया।

अब राक्षस का अंत हुआ, झील का पानी सूख गया, भीतर से सुंदर भूमि निकल आई। यह सब तो ठीक हुआ, पर जल निकासी से नया संकट खड़ा हो गया। जल नहीं तो जीवन कैसे पनपेगा? यहां तमाम देवियों ने चिंता दूर कर दी। वे नदियों का रूप धारण कर, प्रदेश में बहने लगीं। शिवजी ने वेरीनाग के पास जिस जगह त्रिशूल से प्रहार किया, वहीं से पार्वती वितस्ता के रूप में बह निकलीं। वेरीनाग को आज भी जेहलम यानी वितस्ता का उत्स माना जाता है। पार्वती के अलावा कौंडिल्य, विशोका, सरस्वती त्रिकोटी आदि देवियां भी लोक मंगल के लिए नदियां बन गईं।

कश्मीर में देवी सती ने पृथ्वी का रूप धारण कर लिया। अतः कश्मीर सतीदेश कहलाया। देवियां नदियां बन गईं। अतः आज भी कश्मीर में नदियों को पवित्र समझ पूजा जाता है। हिमालय पर्वत की शृंखलाओं के बीच जो ब्रह्म शिखर, विष्णु शिखर और महेश शिखर स्थित हैं, वे कश्मीरियों के लिए तीर्थ स्थान हैं। उन्हीं से तो उनके जन्म की कथा जुड़ी है। कश्मीर की भी और कश्मीरियों की भी। विष्णु पुराण में कश्मीर भूमि को 'कार्तस्वाराकार' यानी 'सोने की खान' कहा गया है। इस शस्य-श्यामला, धन-धान्य पूर्ण के आकर्षण के कारण दूर-दूर के क्षेत्रों से लोग यहां आकर रहने लगे।

कश्मीर में समय-समय पर अशोक व कनिष्क जैसे पराक्रमी आए, बौद्ध धर्म का प्रचार हुआ। कई प्रतीपी हिंदू राजा हुए, पर दसवीं शती के बाद आपसी द्वेष, षड्यंत्रों की शुरुआत के साथ, बाहरी आक्रमण के दौर भी शुरू हुए। कोटा रानी आखिरी हिंदू शासिका थी।

करीब पांच सौ वर्ष कश्मीर में इस्लामी शासन रहा। कुछ शासक क्रूर थे, कुछ न्यायी थे। यहां सिंकंदर बुतशिकन भी हुआ, जिसने नफरत फैलाते हुए खून-खराबा किया। धर्म परिवर्तन के लिए लोगों को मजबूर किया। कहते हैं, उस समय वादी में हिंदुओं के कुल ग्यारह घर ही रह गए थे। बड़ी संख्या में लोग बाहर चले गए। लेकिन आगे सिंकंदर के बेटे सुल्तान जैनुलाब्दीन ने आपसी भाईचारे की मिसाल कायम की। कश्मीर में उसे 'बड़शाह' के नाम से आज भी याद किया जाता है।

-प्रस्तुति : साध्वी पद्मश्री

सेहत के सात रंग

सेहत के लिए रंगों का बड़ा महत्त्व है। ये रंग हमारे शरीर व मनोभावों को प्रभावित करते हैं। पुराने समय में सेहत की देखभाल के लिए कलर थेरेपी को इस्तेमाल किया जाता है। आइये जानें ये रंग हमारी सेहत के लिए किस तरह उपयोगी बनते हैं।

लाल रंग

यह शरीर के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण चक्र माना जाता है। यह भूख व शारीरिक ऊर्जा को पूरा करता है। जब लोगों में ऊर्जा, शक्ति और ताकत की कमी होती है, तो वह इसी चक्र में असंतुलन के कारण होती है। ऐसे में लाल रंग के फल व सब्जियां, जैसे तरबूज, टमाटर, सेब, अनार, स्ट्रॉबेरी आदि लेने चाहिए।

फायदा- टमाटर में त्वचा की वृद्धि के लिए आवश्यक लिकोपेनस तत्व होता है। लिकोपेनस ऊतकों के निर्माण के लिए आवश्यक होता है। सलाद के रूप में ताजा और कच्चा टमाटर खाना सेहत के लिए लाभदायक रहता है। सेब और अनार में भरपूर मात्रा में विटामिन ए होता है। अनार विटामिन सी का भी अच्छा स्रोत होता है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायता मिलती है।

केसरिया

केसरिया रंग शरीर में ताकत और स्थिरता का प्रतीक माना जाता है। यह चक्र शरीर में पानी का संतुलन बनाये रखता है। सभी खनिज लवणों, जैसे सोडियम और पोटेशियम को इस चक्र से जोड़कर देखा जाता है। इस चक्र में असंतुलन से गुर्दों की समस्या हो सकती है। डर, भय और तनाव के कारण ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है। संतरा, पीली गाजर और कद्दू इसके अच्छे स्रोत माने जाते हैं।

फायदा- ये खनिज के अच्छे स्रोत होते हैं। ये सोडियम क्लोरोमिम और पोटेशियम जैसे तत्वों की शरीर में पूर्ति करते हैं। ब्लड प्रेशर की शिकायत होने पर आप इनके सेवन से लाभान्वित हो सकते हैं।

पीला

आशा, उम्मीद और ताजा ऊर्जा के लिए पीले चक्र का संतुलन बहुत जरूरी है। मानसिक शक्ति के लिए यह चक्र आवश्यक माना जाता है, साथ ही हड्डियों की मजबूती से भी उसे जोड़कर देखा जाता है। खेल से जुड़े लोगों और खिलाड़ियों के लिए इस चक्र का विशेष महत्त्व होता है। हल्दी, सरसों, अनन्यास इसके स्रोत हैं।

फायदा- हल्दी का एन्टीसेप्टिक यानी रोग प्रतिरोधक माना जाता है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी सहायक होती है। यह हमारे फेफड़ों के लिए भी अच्छा श्रोत्र है। पीले रंग के फल-सब्जियां विटामिन बी के अच्छे स्रोत होते हैं। जैसे कि आम में पाचन में सहयोग करने वाले एंजाइम्स होते हैं।

हरा

शरीर को इस रंग की भारी मात्रा में आवश्यकता होती है। यह हमारी तंत्रिकाओं को शांत करने में विशेष भूमिका अदा करता है। हरे पौधे में क्लोरोफिल होता है। जो पोथों की लाइफलाइन माना जाता है। पारंपरिक उपचारों में हरी पत्तेदार सब्जियों का बहुत इस्तेमाल किया जाता था। हरा चक्र रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, अंदरूनी शक्ति बढ़ाने और दिल के स्वास्थ्य के लिए अहम माना जाता है। इसे मनुष्य के साहस से भी जोड़कर देखा जाता है। सभी तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां इसका बेहतरीन स्रोत मानी जाती हैं, जिनका इस्तेमाल सलाद के रूप में और भी ज्यादा फायदेमंद साबित होता है।

फायदा- हरी पत्तेदार सब्जियों में विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स और विटामिन सी पायी जाती है। इसमें कैल्शियम और कई अन्य खनिज भी पाये जाते हैं। हरी चाय कैंसर से बचाने में सहायक साबित होती है।

आसमानी

यह आसमानी का रंग माना जाता है। इसे पानी और गले से जोड़कर देखा जाता है। हमारे शरीर में दो तिहाई पानी होता है, जो आसमानी रंग का स्रोत होता है। ब्लू बैरी यानी छोटे नीले दानेदार फल इसके अच्छे स्रोत माने जाते हैं।

फायदा- यह पॉलीफेनल का स्रोत होता है। ये हमें कैंसर से बचाता है।

नीला

इस चक्र को सहज ज्ञान, अंतर्ज्ञान और विशेष शक्तियों के लिए जाना जाता है। साथ ही इसको सूक्ष्मदृष्टि और अति संवेदन के साथ भी जोड़कर देखा जाता है। जामुन और जैतून के अन्दर यह काफी मात्रा में पाया जाता है।

फायदा- इसे प्राकृतिक औषधियों में इस्तेमाल किया जाता है।

बैंगनी

इसको प्रसन्नता के चक्र के साथ जोड़कर देखा जाता है। बैंगन, अंगूर और कुछ अन्य छोटे फलों में यह उपलब्ध है।

फायदा- इसे भी प्राकृतिक औषधियों में उपयोग किया जाता है।

-प्रस्तुति : अरुण तिवारी

बोलें-तारे

मासिक राशि भविष्यफल-अगस्त 2011

○ डॉ.एन.पी मित्तल, पलवल

मेष-मेष राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से लाभ देने वाला है। नौकरी पेशा जातकों की भी पदोन्नति की उम्मीद की जा सकती है। स्थानान्तरण एवं कार्य क्षेत्र में परिवर्तन भी सम्भावित है। इन जातकों की कुछ यात्राएं भी होंगी जिनके अच्छे परिणाम सम्भावित हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से ये जातक सचेत रहें। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

वृष-वृष राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से सामान्य फल दायक हैं। लाभ तो होगा पर खर्च भी विशेष होगा। घर में कोई मांगलिक कार्य हो सकता है। भाई बंधुओं की ओर से चिंता रहेगी। अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा सामान्यतया बनी रहेगी।

मिथुन-मिथुन राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से आर्थिक लाभ देने वाला है। कोई नया कार्य आरम्भ करने की योजना भी बन सकती है। नौकरी पेशा जातकों के लिये भी समय अच्छा है। विद्यार्थियों का भी पढ़ाई में मन लगेगा। शत्रु परेशान करेंगे, पर जातक उनकी क्यूजनाओं को सफल नहीं होने देंगे। स्वास्थ्य सामान्य रहेगा। **कर्क-कर्क** राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से सामान्यतया ठीक ही रहेगा। किसी विशेष व्यय की भी सम्भावना है। यात्रा में सावधानी बरतें, चोट लग सकती है। परिवार में सामन्जस्य बनाए रखें अपने जीवनसाथी के स्वास्थ्य के बारे में सचेत रहें। समाज में सामान्यतया मान सम्मान बना रहेगा।

सिंह-सिंह राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभदायक रहेगा। भूमि भवन के मामलों में भी फायदा होगा। किसी मांगलिक कार्य की भी घरमें होने की सम्भावना है। शत्रुओं से सावधान रहें। जीवन साथी के स्वास्थ्य के बारे में सचेत रहें। समय पर इलाज करवाएं वर्ना रोग बिगड़ सकता है।

कन्या-कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से यह लाभालाभ की स्थिति लिये हुए होगा। कोई मांगलिक कार्य आपके हाथों से हो सकता, नौकरी पेशा जातकों के लिये यह माह अच्छा साबित होगा। परिवार में सामन्जस्य बनाए रखें। शत्रुओं से सावधान रहें। अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

तुला-तुला राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभ देने वाला है। कुछ यात्राओं का योग भी बनेगा किन्तु इन यात्राओं में सफलता के आसार कम हैं। शारीरिक चोट लग सकती है, सावधानी बरतें। इस महीने स्वास्थ्य भी नरम रहेगा। अकारण किसी के निजी मामले में पड़ना नुकसान देह हो सकता है।

वृश्चिक-वृश्चिक राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह सामान्य फल देने वाला है। आय व्यय में संतुलन बना रहेगा। नौकरी पेशा जातकों के लिये समय अच्छा है, यदि वे अपने उच्चाधिकारियों से सामन्जस्य बिटा सकें। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी यह माह सामान्य रहेगा। शत्रुओं से सावधान रहें। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

धनु-धनु राशि के जातकों के लिये यह व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से पर्याप्त परिश्रम करा कर अल्प अर्थलाभ देने वाला है। कोई पूर्व से लटकी हुई योजना फलीभूत हो सकती है। छोटी बड़ी यात्राएं होगी जिनमें सावधानी आवश्यक है। चोट लगने से नुकसान हो सकता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से जीवन साथी के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। अकारण किसी के निजी मामले में न उलझें।

मकर-मकर राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से शुभफलदायक नहीं कहा जायेगा। स्वास्थ्य के प्रति भी सचेत रहें। प्रतिकूल परिस्थितियों में हैसला बनाए रखें। इस माह का उत्तरार्ध, पूर्वार्ध से बेहतर है। यश, मान, प्रतिष्ठा, समाज में सामान्य रूप से बनी रहेगी।

कुम्भ-कुम्भ राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से अर्थ लाभ देने वाला है सोचे हुए कार्यों में सफलता मिलेगी। शत्रुपक्ष कार्यों में रूकावट डालेगा। नौकरी पेशा जातकों के लिये यह माह अनुकूल है। यात्राएँ लाभकारी होंगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहे। समाज में यश, मान, प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

मीन-मीन राशि के जातकों के लिये यह माह व्यवसाय की दृष्टि से अर्थलाभ कराने वाला है। बुजुर्गों का सम्मान करें। कुछ जातक तीर्थ यात्रा भी कर सकते हैं। दाम्पत्य जीवन में सामन्जस्य बनेगा। किसी अनजान व्यक्ति पर विश्वास करने से पहले सोचें। शत्रुओं से सावधान रहें। कुछ जातक स्वास्थ्य की प्रतिकूलता से प्रभावित रहेंगे। समाज में मान बना रहेगा।

-इति शुभम्

पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज जी के विदेश पधारने के पश्चात आश्रम सूना-सूना लग रहा है जैसे पूज्य गुरुदेव अपने साथ आश्रम की सारी खुशियां ही ले गये हों इस बार पूज्य गुरुदेव जी के साथ सौरभ मुनि जी भी विदेश यात्रा पर हैं। पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी महाराज अपनी सहयोगी साध्वियों के साथ दिल्ली आश्रम में सानन्द विराजमान हैं। सरलमना साध्वी मंजुश्री जी महाराज अपनी सहयोगी साध्वियों के साथ चातुर्मास के लिए मानव मंदिर आश्रम, दिल्ली पधार गई हैं।

मानव मंदिर परिसर नई दिल्ली में गुरुपूर्णिमा के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दिन मौसम ने भी पूरा साथ दिया। लोगों का उत्साह देखने लायक था। साध्वी समुदाय ने मंगल-गीत के साथ अपने गुरुदेव के चरणों में वन्दना करते हुए कार्यक्रम की शुरुआत की। साध्वीश्री जी की तवीयत टीक न होते हुए भी उन्होंने गुरु और भक्त के सबन्धों के रहस्य पर प्रकाश डाला और सच्चे गुरु की महिमा बतलाई। पूज्य गुरुदेव ने अपने उद्बोधन-प्रवचन में फरमाया कि पुराणों में एक प्रसंग मिलता है कि जिसके अनुसार संतों, ऋषियों और देवताओं ने महर्षि व्यास से अनुरोध किया था कि जिस तरह सभी देवी-देवताओं की पूजा के लिए कोई न कोई दिन निर्धारित है उसी तरह गुरुओं और महापुरुषों के अर्चना के लिए भी एक दिन निश्चित होना चाहिए। इससे सभी शिष्य और साधक अपने गुरुओं के प्रति कतुज्ञता दर्शा सकेंगे। इस अनुरोध पर वेद व्यास ने आषाढी पूर्णिमा के दिन से 'ब्रह्मसूत्र' की रचना की तभी से इस दिन को व्यास पूर्णिमा या गुरु पूर्णिमा के रूप में मनाया जाने लगा। गुरु के प्रति समर्पण के भाव का मतलब दासता से नहीं बल्कि मुक्ति से है। गुरु अपने शिष्यों को ज्ञान देने के साथ-2 जीवन में अनुशासन की कला भी सिखाते हैं। गुरु पूर्णिमा पर्व को अनुशासन पर्व के रूप में भी मनाते हैं।

गुरुकुल के बच्चों ने सामूहिक गान एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये। जय, मुक्ति एवं मानु ने गुरुदेव के प्रति अपने उद्गार व्यक्त किये। सौरभ मुनि जी एवं भारती जी ने संगीतमय भजन से समा बाँध दिया। श्रीमती मंजुबाई जी ने गुरु-आरती प्रस्तुत की जिसके साथ कार्यक्रम की समाप्ती हुई। कार्यक्रम का संयोजन साध्वी समताश्री जी ने किया।

पूज्य गुरुदेव जी विदेश यात्रा पर

अपने पूर्व नियोजित कार्यक्रम के अनुसार पूज्य गुरुदेव एवं सौरभ मुनि सोमवार, दिनांक 18 जुलाई 2011 प्रातः 10:20 की फिन एयर की उड़ान संख्या ए.वाई.-22 से स्वीडन के लिए रवाना हो गये। स्वीडन की राजधानी स्टॉकहोम के अरलान्दा एयरपोर्ट पर श्रीमान नवल सिंह एवं श्रीमान अवधेश तिवारी के नेतृत्व में स्वीडन के समाज ने पूज्य गुरुदेव जी और सौरभ मुनि का भावभीना स्वागत किया। इस बार गुरुदेव जी का प्रवास श्री अवधेश तिवारी के आवास पर ही है। विदेश यात्रा से सबन्धित अन्य समाचार आप अगले अंक में विस्तार से पढ़ेंगे।



-गुरुपुर्णिमा के शुभ अवसर पर कविता के माध्यम से गुरुदेव जी के चरणों में भाव-प्रकट करता हुआ साध्वी समुदाय।



-गुरु चरणों में अपने उद्गार व्यक्त करती हुई मानव मंदिर गुरुकुल की बालिका मुक्ति तिवारी।



-पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज के चरणों में, गुरु-आरती के माध्यम से अपने भावों को प्रकट करती हुई श्रीमती मंजुवाई जैन।



-इस शुभ अवसर पर मानव मंदिर गुरुकुल के छात्रों द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक कार्यक्रम की एक झलक।



-मानव मंदिर सभागार में उपस्थित भक्त समुदाय की एक झलक।



-गुरुपूर्णिमा के अवसर पर अपना उद्बोधन-प्रवचन करते हुए पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज।



-गुरु और भक्त के सबन्धों के गुढ़-रहस्यों को बतलाती हुई संघ प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी महाराज।