

मार्च 2019 मूल्य 15 रुपये

रूपरेखा

सदाचार - सद्विचार - सत्संस्कार



**रंगों के त्योहार होली के संग
जीवन पर उतर आए इन्द्रधनुषी रंग ।**

संयोजना : साध्वी कनकलता, साध्वी वसुमती

परामर्शक :

श्रीमती मंजुबाई जैन

प्रबंध संपादक :

अरुण कुमार पाण्डेय

वार्षिक शुल्क : 150 रुपये

आजीवन शुल्क : 3000 रुपये

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

स्वार्थ हमें चैन से जीने नहीं देता जबकि परमार्थ जीना सिखाता है

दान की महिमा के अनेक कारण हैं। सबसे पहला कारण है दान से धन-माया के प्रति आसक्ति टूटती है, संग्रह-वृत्ति क्षीण होती है, परस्पर सहयोग का भाव जगता है। व्यक्ति की संवेदना जो स्व तक सिमटी हुई होती है, दान में उसका विस्तार होता है। अपना परिवार ही नहीं, समाज, राष्ट्र और पूर्ण प्राणी-जगत भी मेरा है। इसलिए मेरी संपत्ति केवल मेरे परिवार के ही नहीं समाज के काम आए, समाज का कोई भी आदमी भूखा न सोये, इस विचार का विकास ही दान है।

4-5

प्रकृति का मर्यादा महोत्सव

अतः हमें यह निश्चित रूप से मान लेना चाहिए कि अतिदमन अगर जीवन-विकास में बाधक है तो अतिमुक्तता और निरंकुशता भी हितकर नहीं है।

मर्यादाहीनता और मर्यादा का दबाव दोनों ही स्वरूप परम्परा के प्रतीत नहीं है। संतुलित जीवन वही होता है जहां विवेकपूर्वक मर्यादाशीलता और मुक्तता को समान रूप से यथोचित अवकाश दिया जाता है।

08

अपने संग वक्त गुजारना क्यों जरूरी!

-घरों में शाम, खासकर डिनर के वक्त करीब घंटा भर ऐसा होना चाहिए, जब मोबाइल, कंप्यूटर और दूसरे डिवाइस बंद हों। डिनर का वक्त परिवार के साथ शांति से बातचीत का होना चाहिए।

-हर किसी को रोजाना आधे घंटे का वक्त बिना गैजट के बिताना चाहिए, जिसमें वह चाहे तो पढ़े या चुपचाप शांति से बैठे।

24

विचार, आचार और प्रचार की हो मीमांसा

सचाई यह है हम विचार से सीधे प्रचार में उतर जाते हैं, आचार को लगभग भूल जाते हैं। आचार के नाम पर केवल कुछ पूजा-उपासनाएं, कुछ बाहरी धर्म-क्रियाओं तक ही अपने आपको सीमित कर लेते हैं। और पंथ/संप्रदाय की मान्यताओं/विचार-धाराओं के प्रचार के लिए संचार-माध्यमों पर करोड़ों-करोड़ों खर्च कर देते हैं। आचार-पक्ष आपको अपनी आत्म-यात्रा से जोड़ता है, प्रचार-पक्ष आपको भीड़ से जोड़ता है। आपको किससे जुड़ना है भीड़ से अथवा अपनी आत्मा से, इसका निर्णय आपको स्वयं करना है।

29



-East end अपार्टमेंट, मयूर विहार, दिल्ली में महिला क्लब में ब्रह्मक्रिया सिखाते हुए पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी के शिष्य अरूण योगी ।



-East end अपार्टमेंट, महिला क्लब, मयूर विहार, दिल्ली के पदाधिकारियों के साथ पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र जी के शिष्य अरूण योगी ।



-पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्रजी महाराज के सान्निध्य में मानव मंदिर परिसर में गणतंत्र दिवस पर गण-वेश में गुरुकुल के छात्र-छात्राएं।



-मानव मंदिर परिसर में गुरुकुल के छात्रों के साथ अपने अनुभव साझा करते हुए डी.आई.ई.टी. के होनहार शिक्षक-गण।

जिह्व ऐसी बाबरी, कहगई सरग पाताल ।
आपहि तो भीतर गई, जूती खात कमाल ॥

बोध-कथा

**भक्ति दिल से हो तो
प्रकट होते हैं भगवान**

भक्त नामदेव जी का जन्म दक्षिण हैदराबाद में हुआ था ।
माता-पिता निरंतर भगवान के नाम का गुणगान किया करते
थे तो नामदेव जी भी भगवान नाम सुनकर विडलमय हो
गए । बालक नामदेव ने एक बार सरल हृदय से विडल की
पूजा की और भोग के लिए कटोरे में भगवान को दूध दिया ।
कुछ देर बाद नेत्र खोलकर देखा, दूध वैसा ही था । नामदेव
सोचने लगे, शायद मेरी किसी गलती की वजह से विडल दूध
नहीं पी रहे हैं तो वह रो-रोकर प्रार्थना करने लगे ओर
बोले-विठोबा! आज यदि तुमने दूध नहीं पिया तो मैं जिंदगी
भर दूध नहीं पियूंगा । बालक नामदेव के लिए वह मूर्ति नहीं,
बल्कि साक्षात् पांडुरंग थे, जो रूठकर दूध नहीं पी रहे थे ।
बच्चे की प्रतिज्ञा सुनकर भगवान प्रकट हुए और दूध पिया ।
तभी से नामदेव के हाथ से वह रोज दूध पीते । एक बार संत
श्री ज्ञानेश्वर महाराज जी, नामदेव जी के साथ भगवद्चर्चा

करते हुए यात्रा पर निकले। रास्ते में दोनों को प्यास लगी। पास एक सूखा कुआं था। संत ज्ञानेश्वर ने योग-सिद्धि से कुएं के भीतर जमीन में जाकर पानी पिया और नामदेव जी के लिए थोड़ा जल ऊपर लेकर आ गए। नामदेव जी ने वह जल नहीं पिया। वह बोले मेरे विठल को क्या मेरी चिन्ता नहीं है। उसी क्षण कुआं जल से भर गया, फिर नामदेव जी की कुटिया में आग लग गई और वह प्रेम में मस्त होकर बिना जली वस्तु को भी आग में फेंकते हुए कहने लगे स्वामी, आज आप लाल-लाल लपटों का रूप बन पधारे हो, लेकिन बाकी वस्तुओं ने क्या अपराध किया है, आप इन्हें भी स्वीकार करें।' कुछ देर बाद आग बुझ गई। एक बार नामदेव जी रोटी बना रहे थे। तभी एक कुत्ता आया और रोटियां उठाकर भाग गया। नामदेव जी घी का कटोरा हाथ में लेकर कुत्ते के पीछे दौड़े 'भगवन! रोटियां रुखी हैं, अभी घी से चुपड़ी नहीं हैं। मुझे घी लगाने दें, फिर भोग लगाएं।' तभी भगवान ने कुत्ते का रूप त्यागकर, शंख-चक्र-गदा-पदम धारण कर परम विष्णु के रूप में आए। नामदेव जी ने दिव्य चतुर्भुज रूप में भगवान का दर्शन किया। नामदेव जी की भक्ति बड़ी ही ऊंची थी। वह हर वस्तु और जीव में भगवान को ही देखते थे।

वह जगह खड़े होने की है नहीं

एक मित्र को मैं जानता हूँ। बूढ़े आदमी हैं अब तो। पंद्रह वर्ष पहले जब वे मुझे मिले थे, तो उनका लड़का एम.ए. करके यूनिवर्सिटी के बाहर आया था, तो उन्होंने मुझसे कहा था कि अब और तो कोई मेरी महत्वाकांक्षा है नहीं- बस, मेरे लड़के को ठीक से नौकरी मिल जाये, उसकी शादी हो जाये, वह व्यवस्थित हो जाये...।

फिर उनका लड़का व्यवस्थित हो गया, नौकरी मिल गयी, उनके लड़के को अब तीन बच्चे हैं। अभी कुछ दिन पहले उनका लड़का मेरे पास आया और उसने आकर मुझे कहा- 'मेरी तो कोई ऐसी आकांक्षा नहीं है। बस, ये मेरे बच्चे ठीक से पढ़-लिख जायें, इनकी ठीक से नौकरी लग जाये, ये व्यवस्थित हो जायें...।'

इसको मैं कहता हूँ- 'उधार जीना।'

बाप इनके लिए जिये, ये अपने बेटों के लिए जी रहे हैं। इनके बेटे भी अपने बेटों के लिए जियेंगे।

जीना कभी हो ही नहीं पाता। सारी स्थिति बड़ी असंगत, बड़ी बेतुकी मालूम होती है। अगर मैं इन सज्जन से कुछ कहूँ, तो इनको दुख लगेगा। मैंने सुन लिया, मैंने उनसे कुछ कहा नहीं, अगर मैं उनसे कहूँ, कि बड़ी अजीब बात है, तुम्हारे बेटे भी यही करेंगे- कि अपने बेटों के जीने के लिए जियेंगे।

मगर इन सारे उपद्रवों का अर्थ क्या है?

कोई आदमी जी नहीं पाता ओर सब आदमी उनके लिए चेष्टा करते हैं। जो जियेंगे वे भी किन्हीं और के जीने के लिए चेष्टा करेंगे।

इन सारी कथा का अर्थ क्या है?

कोई अर्थ नहीं मालूम पड़ता। अर्थ मालूम पड़ेगा ही नहीं। क्योंकि जिस प्रवाह में हम खड़े होने की कोशिश कर रहे हैं, उस प्रवाह में न हम खड़े हो सकते हैं, न हमारे बेटे खड़े हो सकते हैं, न उनके बेटे खड़े हो सकते हैं, न हमारे बाप खड़े हुए, न उनके बाप भी कभी खड़े हुए।

जिस प्रवाह में हम खड़े होने की कोशिश कर रहे हैं, उसमें कोई खड़ा हो नहीं सकता। एक ही उपाय है कि हम सिर्फ आशा कर सकते हैं कि वहां हमारे बेटे खड़े हो जाएंगे, हम खड़े नहीं हुए।

इतना साफ है कि हम खड़े नहीं हो पा रहे, फिर भी आशा नहीं छूटती।

‘चलो! हमारे खून का हिस्सा- हमारे शरीर का कोई टुकड़ा खड़ा हो जायेगा।’

लेकिन जब आप खड़े नहीं हो पाये, तो ध्यान रखें- कोई भी खड़ा नहीं हो पायेगा। असल में जहां आप खड़े होने की कोशिश कर रहे हैं, वह जगह खड़े होने की है ही नहीं।

प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

मार्च 2019 ♦ रूपरेखा / 04 ■

पूज्य गुरुदेव के प्रवचन-सारांश

○ रुचि आनंद



स्वार्थ हमें चैन से जीने नहीं देता

जबकि परमार्थ जीना सिखाता है

दान की परंपरा सभी धर्म-शास्त्रों और समाजों में रही है। आज भी लोग इसका पालन कर रहे हैं। लेकिन दान को लेकर इधर जो एक नई धारणा बनी है, वह उसकी छवि को आघात पहुंचा रही है। वह धारणा है कि समाज को लूटो और उस पाप को धोने के लिए देवस्थानों में चढ़ावा चढ़ा दो। उससे सारे पाप धुलकर पुण्य में बदल जाएंगे। पाप-पुण्य की परिभाषा को हमने भाषा में सीमित कर आसान कर दिया है जबकि वह मन और विचार का एक 'भाव' है जो गलत और सही की पहचान कराता है। इस मायने में गांव आज भी कुछ-कुछ अपने रास्ते पर है जहां खेतिहर अपनी फसल से कुछ हिस्सा निकालकर समाज के उन लोगों में बांटते हैं जो किसी न किसी रूप में सहयोग कर रहे हैं। दान का असली रूप यह है।

दान का संबंध मन और हाथ से है। मन जो कहता है, हाथ उसके अनुसार दान के लिए आगे आ जाता है। हाथ में भले आप सोने का कड़ा, महंगी घड़ी या कंगन पहन लें

लेकिन लोकोत्तर दृष्टि में वे हाथ ही पूजनीय हैं, जो निष्काम और निःस्वार्थ भाव से दान देना जानते हैं। यह भी देखा जाता है कि वह दान सही हाथ में गया या नहीं? महावीर ने मोक्ष के जो चार मार्ग बताए हैं, उनमें पहला स्थान दान का ही है।

दान की महिमा के अनेक कारण हैं। सबसे पहला कारण है दान से धन-माया के प्रति आसक्ति टूटती है, संग्रह-वृत्ति क्षीण होती है, परस्पर सहयोग का भाव जगता है। व्यक्ति की संवेदना जो स्व तक सिमटी हुई होती है, दान में उसका विस्तार होता है। अपना परिवार ही नहीं, समाज, राष्ट्र और पूर्ण प्राणी-जगत भी मेरा है। इसलिए मेरी संपत्ति केवल मेरे परिवार के ही नहीं समाज के काम आए, समाज का कोई भी आदमी भूखा न सोये, इस विचार का विकास ही दान है। इसलिए संत कबीर कहते हैं, 'नाव में पानी भर गया है और घर यदि धन-संपत्ति से भर गया है तो दोनों हाथों से उलीचकर उन्हें बाहर कर दें। अगर नहीं उलीचा तो बढ़ा हुआ पानी नाव को खतरा उत्पन्न कर देगा और बढ़ी हुई धन-माया घर की सुख-शान्ति में खतरा पैदा कर देगी।'

यही धन-संपत्ति आज सबसे ज्यादा विवाद में है। कुछ लोग अपना घर भरने के लिए सामाजिक जीवन-मूल्यों को ताक पर रखने में परहेज नहीं कर रहे हैं। वे भूल जाते हैं

कि यह रास्ता हमेशा भटकाता ही है। आप दुनिया से भाग सकते हैं लेकिन खुद से नहीं। वह आपको एक दिन ग्लानि में डालेगा। इसलिए हमारे यहां कहा गया है कि जो इन्द्रियों का उपयोग परमार्थ में करता है, उसी का जीवन सार्थक होता है। स्वार्थ आपको जीवन भर भगाता रहेगा। वह एक तरह का दंड ही है।

अपने अंदर उतर सकें तो मिल

जाएगा बाहरी मुश्किलों का भी हल

चित्रकार संशय में पड़ा हुआ था कि आगे क्या किया जाए। दरअसल वह भगवान महावीर की पेंटिंग तैयार कर रहा था। रेखाओं तक तो वह ठीक चला, लेकिन रंग भरने का समय आया तो ठिठक गया। ऐसी उलझन उसके सामने पहले भी कई बार आई थी, लेकिन तब रंगों का विकल्प दिमाग में होता था। यहां दिगंबर अवस्था को रंगों में ढालने की चुनौती थी। वह सोचने लगा कि किस रंग का प्रयोग करे कि महावीर जीवंत हो जाएं। उसने मुझसे पूछा तो मैंने इतना ही कहा कि किसी को भी तबतक कैनवास पर नहीं उकेरा जा सकता है, जब तक आप उन्हें जान न लें।

काफी समय बाद वह एक दिन मिलने आया। मैंने उससे उस पेंटिंग के बारे में पूछा तो शुक्रिया अदा करते हुए कहा, 'आपके संकेत के बाद मैं महावीर को जानने की कोशिश में

लग गया। लेकिन एक समय बाद महावीर का दिगंबरत्व रंगों से उतरकर विचार में तब्दील हो गया। जितना उनके अर्थ तलाशता, उतना ही नए-नए द्वार खुलने लगे। तब मैं खुद के अंदर उतरता चला गया।' उस चित्रकार में यह परिवर्तन मेरे लिए भी सुखद अनुभव था। कला में तरह-तरह के प्रयोग होते रहते हैं, लेकिन खुद को प्रयोग में ढालना सबसे बड़ा सृजनात्मक कर्म होता है। इसमें चेतना की जागृति और आनंद की उपस्थिति होती है।

साधारणतया आदमी बाहर की विघ्न-बाधाएं देखता है जबकि असली बाधाएं तो भीतर हैं। जो देवता की तरह ही विचार का आवाहन करता है, वह तय मंजिल की तरफ बढ़ जाता है।

उस चित्रकार के सामने भी रंगों का सवाल एक बाधा की तरह था। उसने रंगों को अपने भीतर समेट लिया और उसी से जवाब मांगने लगा। हमें यह समझना चाहिए कि विघ्न-बाधाओं के मूल कारण भीतर हैं, बाहर नहीं। जो कारण बाहर दीखते हैं, उन्हें हटाने की कोशिश में कई बार हम इतने गलत कार्य कर बैठते हैं कि वह घटने की बजाए बढ़ जाते हैं। इसलिए संत-पुरुष कहते हैं उन विघ्न-बाधाओं को दूर करने के लिए तुम भीतर की ओर ध्यान दो। किसी का नाम सुमिरन करो या अपने अंदर झांको या फिर मंत्र

जाप करो, वह मददगार बनेगा।

यह जो प्रक्रिया है वह चेतन पर आए मैल को मांजकर शुद्धता की तरफ ले जाती है और दिव्य दृष्टि से परिचित कराती है। प्रतीक के तौर पर कहें तो यह आपके जीवन में सूरज न सही, दीया जरूर बनता है। इसे आप अपने अंदर से निकालकर मन की देहरी पर रख दें। देहरी का संपर्क भीतर और बाहर, दोनों से होता है। तुलसीदास ने बहुत आसान शब्दों में कहा है कि यदि तुम अपने बाहर-भीतर, दोनों तरफ उजाला चाहते हो तो इस जीभ-देहरी पर राम का नाम रख दो। यह नाम सभी विघ्न-बाधाओं को दूर करता है।



कविता

○ आचार्य रूपचन्द्र

एक सितारा टूटने से गगन खाली नहीं होता,
एक फूल के झरने से चमन खाली नहीं हाता,
आज तक यहां कितने आबाद हुए, उजड़ गए,
फिर भी इस धरती का दामन खाली नहीं होता।

प्रकृति का मर्यादा महोत्सव

○ संघ पर्वतिनी साध्वी मंजुलाश्री



एक दिन मैं किसी पर्वत की उपत्यका में बैठी गौर से प्रकृति के एक-एक पहलू को देख रही थी। कुछ फूल जो लताओं और वृक्षों की जकड़ में थे, खिल व मुस्कुरा रहे थे और पास ही में मुक्त भाव से जमीन पर पड़े फूल

मुरझा रहे थे।

पर्वत के ऊपरी भाग में बहुत से झरने झर रहे थे, जिनमें कुछ झरने पास में बहती नदी को समर्पित होकर कृतार्थ हो गए। नदी में गिरने के बाद उनका वेग और भी तीव्र हो गया। कुछ झरने अपना स्वतंत्र अस्तित्व बनाए रखने के लिए नदी से बचकर निकले। वे बूंद-बूंद होकर बिखर गए।

मैंने फिर एक बार जमीन से आसमान तक एक निगाह डाली और सृष्टि के एक-एक रहस्य को समझने की कोशिश की तो लगा कि विकास के लिए बंधन और समर्पण नितान्त आवश्यक है।

आज के कुछ मुक्त विचारको का इस विषय में मतभेद है। उनकी धारणा में बंधन या मर्यादा जीवन-विकास में कुंठा है। वे सोचते हैं जीवन जितना स्वतंत्र, निरकुंश और निर्बाध

रहता है उतना ही फलता-फूलता है। अधिक दमन और निग्रह का परिणाम विघटनकारी प्रवृत्तियों और उच्छृंखल मनःस्थितियों के रूप में व्यक्त होता है, जो निरंकुश भाव से समाज की समस्त मान-मर्यादा और व्यवस्थाओं का अस्तित्व विलीन करना चाहता है।

हिष्पी और बीटल क्या समाज के क्रूर दमन का परिणाम नहीं हैं? यह सर्वांश नहीं तो अधिकांश सत्य है कि समाज के दमन और निग्रहपूर्ण व्यवहारों से ही हिष्पी और बीटल जैसे निरंकुश समाजों का उदय हुआ।

आज की युवा पीढ़ी व पुरानी पीढ़ी के बीच भी यही घोर द्वन्द्व चल रहा है। युवापीढ़ी सर्वथा मुक्त और निर्बन्ध जीवन जीना चाहती है और पुरानी पीढ़ी अर्थहीन व सार्थक सभी प्रकार की मर्यादाओं का बोझ लादे रहना चाहती हैं। युवा पीढ़ी की हरकतों से पूर्वज निराश होते जा रहे हैं और पूर्वजों की हरकतों से वर्तमान पीढ़ी टूटती जा रही है।

युवापीढ़ी की इस कशमकश का सही समाधान निरंकुशता या अतिस्वतंत्रता नहीं है। कुछ मर्यादा-विहीन समाजों का चित्र भी हमारे समक्ष प्रस्तुत है, जिनके अनियन्त्रित और अमर्यादित विलास ने विकास के बदले जीवन का अन्त कर दिया।

अतः हमें यह निश्चित रूप से मान लेना चाहिए कि अतिदमन अगर जीवन-विकास में बाधक है तो अतिमुक्तता

और निरंकुशता भी हितकर नहीं है।

मर्यादाहीनता और मर्यादा का दबाव दोनों ही स्वरूप परम्परा के प्रतीक नहीं है। संतुलित जीवन वही होता है जहां विवेकपूर्वक मर्यादाशीलता और मुक्तता को समान रूप से यथोचित अवकाश दिया जाता है।

मर्यादामय जीवन मनुष्य की विवेक शीलता का प्रतीक है। पशु मर्यादाशील नहीं है इसलिए उनमें कोई व्यवस्था नहीं है। संतुलित और व्यवस्थित जीवन जीने के लिए मनुष्य ने मर्यादा का कवच पहना।

वैयक्तिक जीवन में मर्यादाओं का उत्स व्यक्ति के अन्दर से फूटता है किन्तु समूह चेतना की व्यवस्थिति के लिए अतिरिक्त मर्यादाओं का संकलन भी किया जाता है।

किसी भी राजनैतिक, सामाजिक या धार्मिक संस्थान का विकास उसकी आन्तरिक व्यवस्था पर निर्भर है। आन्तरिक व्यवस्था की स्वस्थता उसके समुचित विधानों, नियमों और मर्यादाओं पर निर्भर है। नियमों, विधानों और मर्यादाओं की स्वस्थता उसके कुशल नियामक पर अवलम्बित है। वह जितना विवेकशील, अवसरज्ञ और मनोविश्लेषक होगा, उसके नियम-विधान भी उतने ही स्थायी, हितकारक और उपादेय होंगे। कुल मिलाकर किसी भी संस्थान का सर्वांगीण विकास उसके कुशल अनुशास्ता, श्रद्धानिष्ठ अनुशासितों और क्षेमंकर मर्यादाओं- इन तीनों पर आधारित है।

उत्सव का महत्त्व

सामान्यतः उत्सव व्यक्ति के मनोरंजन का प्रतीक है। हर व्यक्ति अपने व्यस्त जीवन में कुछ अवकाश के क्षण जीना चाहता है। वे अवकाश के क्षण ही उसको मनोरंजन के लिए प्रेरित करते हैं। आज मनोरंजन के साधनों का बहुत बिस्तार हो गया है। शहरों से लेकर गांवों तक में संगीतशाला, नाट्यशाला, सिनेमा, क्लब, पार्क आदि की व्यवस्था हो गई। पुराने युग में यह सब नहीं था। उस समय के लोग अपने मनःतोष के लिए समय-समय पर शहरों के बाहर जाकर कई प्रकार के उत्सव मनाते थे।

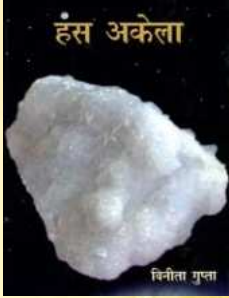
उस समय इन्द्र-महोत्सव, शक्र महोत्सव आदि दैविक महोत्सवों के साथ कौमुदी महोत्सव, वन महोत्सव, नदी-महोत्सव आदि उत्सवों में प्रकृति प्रतीकों को भी महत्त्व दिया जाता था।

सामयिक परिस्थितियों के सन्निवेश में उत्सवों के रूप और उनको मनाने की प्रतिक्रियाओं में परिवर्तन आता रहा है। मानस-शास्त्रियों की दृष्टि में उत्सवों का अपना एक विशेष महत्त्व होता है। क्योंकि उनसे मनुष्य के मानस पर एक विशेष प्रतिक्रिया होती है। मानसिक विकास, आदतों में परिवर्तन, नाना स्थितियों का स्थायी प्रभाव, सभ्यता, संस्कृति की मूल प्रेरणा- वे सब उत्सवों की ही देन हैं।

हंस अकेला

{उपन्यास-शैली में आचार्यश्री रूपचन्द्र की जीवन-गाथा}

○ डॉ. विनीता गुप्ता



गतांक से आगे-

भारत के अंतिम छोर की ओर संतों का काफिला बढ़ रहा था। कन्याकुमारी भारत के अंतिम छोर पर स्थित है। कन्याकुमारी पार्वती का प्रतीकात्मक नाम है। पौराणिक मान्यता के अनुसार

शिव को पति रूप में पाने के लिए पार्वती ने एक पाँव पर खड़े रह कर यहीं तपस्या की और फलस्वरूप वांछित वर पाया। यह भी कहा जाता है कि किसी समय कन्याकुमारी नाम का बहुत बड़ा और प्रसिद्ध शहर था। वहां से लगभग 20 कि.मी. दूर नागरकोविल नामक शहर कन्याकुमारी का ही एक उपनगर था। मुनि जी ने यह भी सुना था कि किसी समय कन्याकुमारी क्षेत्र में जैनों का वर्चस्व था। नागरकोविल का प्रसिद्ध नाग मन्दिर किसी समय भगवान पार्श्वनाथ के मन्दिर के रूप में प्रतिष्ठित था। उस पहाड़ी क्षेत्र में जैन तीर्थंकरों की अनेक मूर्तियां तथा शिलालेख उपलब्ध हैं। समय के प्रभाव से अनेक जैन मंदिर अपने मूल रूप में नहीं रहे। किन्तु कहीं-कहीं सड़कों पर लगे सुरक्षा-पत्थरों के

स्थान पर जैन मूर्तियाँ मिलती हैं।

यही सोचते-विचारते हुए छह मार्च, उन्नीस सौ उन्हत्तर को कन्याकुमारी पहुँच भी गए। उस दिन सिर्फ पन्द्रह कि. मी. ही पदयात्रा की, जो अन्य दिन की तुलना में बहुत कम थी। उससे अधिक चलने का अवकाश नहीं था, क्योंकि अब भारत की धरती पर अंतिम छोर तक पहुँच गए थे। आगे समुद्रत्रयी की अथाह जल राशि ने सीमाओं का अहसास करा दिया।

कन्याकुमारी का सूर्योदय और सूर्यास्त प्रसिद्ध है। प्रकृति के चितेरे मुनि रूपचन्द्र के लिए तो यह अनूठा, चिर प्रतीक्षित अवसर था। दस मार्च भोर में ही मुनि जी कन्याकुमारी के दक्षिण पार्श्व में पहुंच गए। सूर्योदय का दृश्य अंतस में उतारने के लिए वहां सैंकड़ों लोग पहले से ही विद्यमान थे। सूर्य का अरुणाभ गोला पानी के भीतर कैसा लगता है और वह पानी से कैसे निकलता है? इस जिज्ञासा से कई लोग साँस रोके उस क्षण की प्रतीक्षा कर रहे थे। वह क्षण आता, उससे पहले ही बादलों की छोटी-छोटी टुकड़ियाँ आसमान पर तैरने लगीं। जब तक वहां से बादल छँटे, तब तक सूर्य पानी से बाहर निकल चुका था। वहां से संतों के साथ मुनि जी कन्याकुमारी मंदिर गए, जहां पुजारियों ने मंगल वाद्य-ध्वनियों से जैन संतों के काफिले का स्वागत किया। मंदिर में दर्शन के बाद सब हिन्द महासागर, अरब

सागर और बंगाल की खाड़ी के संगम-स्थल पर आ गए। उसके बाईं ओर 'विवेकानंद स्मारक' का निर्माण हो रहा था। यहां समुद्र का दृश्य बड़ा मोहक था। रेतीले टीलों और कुछ दूर पर चट्टानों से टकराती समुद्र की लहरें। और वहीं गांधी मंडप।

मध्याह्न में गांधी मंडप के सभागार में आचार्यश्री ने एक महत्वपूर्ण सभा बुलाई। अर्हत् वंदना के पदों से वातावरण सुरमय हो गया। कुछ देर ध्यान के बाद तीन समुद्रों की साक्षी से चतुर्विध धर्म संघ को संबोधित कर आचार्यश्री ने सभा में बोलना शुरू किया-

‘सागर के इस पवित्र किनारे पर मैं कुछ विशेष संकल्प करना चाहता हूं। मैंने स्वयं को, अपने धर्म संघ को जनहित के काम में लगा रखा है। आज मैं पुनः अपनी और अपने धर्म संघ की समस्त शक्ति को जनहित में समर्पित करता हूं। हमारे धर्म-संघ में साधना के विषय में आज कुछ विशेष प्रयोग चल रहे हैं। कुछ साधु-साध्वियां उनमें पूर्णरूपेण संलग्न हैं। मैं उन सबकी साधना का विकास करने के लिए आशीर्वाद देता हूं, जो साधु विशेष साधना के इच्छुक हैं, उन्हें भी मैं इस अवसर पर याद करना चाहता हूं।

‘मैं यह भी चाहता हूं कि अध्यात्म और अणुव्रत की आवाज विदेशों तक भी जाए। आज तक हमने उसे भारत के एक छोर से दूसरे छोर तक पहुँचाने का प्रयास किया है।

अब हमारे सामने भारत की धरती का अंतिम छोर आ गया है। सामने लहराता हुआ सागर है। अपेक्षा है कि अब यह आवाज विदेशों में पहुँचे। इसका दायित्व मैं मुनि रूपचन्द्र को देता हूँ...’ सभा में अपना नाम सुनकर मुनि जी चौंके। आचार्यश्री के वचन उनके कानों में गूँज रहे थे...

‘इसके लिए वह स्वयं विदेशी भाषाओं का अध्ययन करें और यह भी विचार करें कि यह मिशन विदेशों में कैसे पहुँचे? इसके साथ ही मुनि महेन्द्र कुमार (मुम्बई) को इस विषय में रुचि हो तो वह भी इस दिशा में प्रयत्नशील रहें। मैं इस क्षेत्र में कुछ साध्वियों को भी नियोजित करना चाहता हूँ। इसका निर्णय फिर किया जाएगा।

‘तमिल, कन्नड़ आदि प्रान्तीय भाषाओं में कुछ साधु-साध्वियां निष्णात हों, इस दृष्टि से मैं उन्हें विशेष निर्देश देने की बात सोच रहा हूँ।’...

‘संक्षेप में मेरी आकांक्षा है कि हर साधु-साध्वी अपनी-अपनी रुचि और क्षमता के अनुसार प्रगति करे तथा संघ और साधुत्व को तेजस्वी बनाए...’

आचार्यश्री ने मुनि रूपचन्द्र जी को भारी जिम्मेदारी सौंप दी थी। मुनि जी को उस दिशा में सोचना था। दक्षिण यात्रा की समाप्ति के बाद अन्य अनेक पड़ाव पार करते हुए उन्नीस सौ इकहत्तर में मुनि जी बम्बई पहुँचे गए...।

X X X

उस वर्ष का चातुर्मास पेडर रोड, बम्बई में था। मुनि जी को अपना पिछला प्रवास अच्छी तरह याद था। श्री जे. कृष्णमूर्ति जी से भेंट का प्रसंग वे कैसे भुला सकते थे। इस बार जब मुनि जी बम्बई पहुँचे तो पता चला कि ओशो का प्रवास भी उन दिनों पेडर रोड, बम्बई में ही है। ओशो उन दिनों आचार्य रजनीश नाम से जाने जाते थे। राजसमंद में जब उनसे भेंट हुई थी, वह उनके सार्वजनिक जीवन का उषाकाल था। अब वे पूरे देश में चर्चा का विषय बन गए थे। अपने प्रखर वक्तृत्व, सम्मोहक व्यक्तित्व तथा तर्क प्रधान विचार शैली के कारण वे जन-मानस पर छा गए थे। स्थान-स्थान पर उनकी व्याख्यानमालाओं और पर्वतीय पर्यटन स्थलों पर ध्यान शिविरों की धूम मची हुई थी। पेडर रोड पर ओशो का आवास था और वहीं मुनि जी का वर्षावास। उनके साथ व्यक्तिगत सम्पर्क और साक्षात्कार की दृष्टि से सब कुछ सुविधापूर्ण रहेगा, मुनि जी ने सोच लिया था। उन्हें यह भी ध्यान आया कि उनसे संपर्क और मिलन सूत्र के रूप में श्री रमणीक भाई जवेरी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। एक दिन रमणीक भाई ने ही कहा- 'मुनि श्री, मेरी इच्छा है कि ओशो से आपकी भेंट हो। आपके पास ही उनका आवास है।'

'अगर ऐसा होता है तो मुझे खुशी होगी।' मुनि जी ने कहा और रमणीक भाई ने बात को सँवारते हुए कहा- 'यह

जरूरी नहीं कि खुशी ही हो। आपको कष्ट भी हो सकता है। फिर भी मैं चाहता हूँ कि उनका और आपका मिलन हो। उनके तथा तेरापंथ के बीच जो कटुता उत्पन्न हो गई है, वह वापस सामान्य हो जाए।'

मुनि जी को इस स्थिति का अनुमान नहीं था। आश्चर्यमिश्रित भाव से उन्होंने पूछा- 'कटुता! क्यों?'

रमणीक भाई ने कहा- 'इसका उत्तर आपको उनसे मिलने पर स्वयं मिल जाएगा। मैं आप दोनों के बीच मीटिंग का प्रयास करता हूँ।' कुछ देर और बैठकर उस दिन रमणीक भाई चले गए। करीब एक सप्ताह बाद वे आए और ओशो के साथ भेंट के लिए निश्चित समय की जानकारी दी। निश्चित समय पर रमणीक भाई के साथ मुनि जी उनके आवास पर पहुँचे। रास्ते में रमणीक भाई बराबर ओशो की नाराजगी के बारे में संकेत देते रहे, सावधान करते रहे।

X X X

ओशो के आवास पर पहुँचे तो उनके सचिव स्वामी योग चिन्मय ने अगवानी की। और कुछ देर बाद उस कमरे में ले गए, जहाँ ओशो थे। दरवाजे से ही मुनि जी ने देखा। ओशो एक कुर्सी पर बैठे थे। सामने बड़ी मेज थी, जिस पर अंग्रेजी डिक्शनरी तथा अंग्रेजी भाषा ज्ञान से संबंधित कुछ पुस्तकें

रखी हुई थीं। स्पष्ट था उन दिनों ओशो अंग्रेजी भाषा की दृष्टि से स्वयं को तैयार कर रहे थे। मेज के एक ओर सोफा था। स्वामी योग चिन्मय ने मुनि जी को सोफे पर बैठने के लिए कहा, और कमरे से बाहर चले गए। अब कमरे में थे सिर्फ ओशो और युवा मुनि रूपचन्द्र।

बातचीत का सिलसिला मुनि जी ने ही शुरू किया- 'कई वर्ष पूर्व मैंने आपको राजसमंद उदयपुर में देखा था। उस समय आपसे व्यक्तिगत परिचय और बातचीत का अवसर नहीं मिला। आपके वक्तृत्व और तर्क प्रधान विचार शैली का प्रभाव आज भी मेरे मानस पर है।'

ओशो के चेहरे पर नाराजगी के भाव स्पष्ट झलक रहे थे। उन्होंने बड़ी रुखाई से कहा-

'आपके मानस पर उस प्रसंग का अच्छा प्रभाव होगा। किन्तु मैं वहां से अच्छा प्रभाव लेकर नहीं आया।'

'लेकिन क्यों?' मुनि जी ने इसका कारण पूछा तो उन्होंने बड़े अक्खड़ अंदाज में कहा- 'आपके तथाकथित मुनियों में स्तेय वृत्ति है। वे औरों के विचारों को चुराते हैं और उन चुराए हुए विचारों को अपना बताते हुए लोगों के समक्ष विद्वान होने का श्रेय लेते हैं।'

राजसमंद के अपने अनुभवों का खुलासा करते हुए उन्होंने आगे कहा-

'आचार्यश्री तुलसी ने अपने पास बैठे साधु-साध्वियों को

जाने का निर्देश देते हुए कहा था कि हम ओशो के साथ एकांत वार्तालाप करेंगे। लेकिन उस एकांत वार्ता में उन्होंने मुनि नथमल जी को अपने पास रखा। मुझे यह कुछ विचित्र लगा। वैसे तो एकांत वार्ता जैसा कुछ था ही नहीं। फिर किसी और को जब आचार्य जी ने अपने पास नहीं रखा तो मुनि नथमल जी को उस एकांत वार्ता में शामिल क्यों किया? रहस्य बाद में खुला भी। पर उस समय तो मैं अनजान ही था। इसलिए उनकी उपस्थिति का मैंने विरोध नहीं किया। लगभग एक घंटे की उस वार्ता में आचार्य तुलसी तथा मुनि नथमल जी की ध्यान-विषयक जिज्ञासाओं के उत्तर मैंने सहज भाव से विस्तारपूर्वक दिए। उसके पश्चात कार्यक्रम में जाना हुआ। पूर्व निश्चित कार्यक्रम के अनुसार वहां मेरा तथा आचार्य तुलसी जी का वक्तव्य होना था। किन्तु मेरे वक्तव्य से ठीक पहले संयोजक ने मुनि नथमल जी को बोलने के लिए आमंत्रित कर दिया। स्पष्ट है किसी विशेष प्रयोजन से यह परिवर्तन अचानक किया गया था। ध्यान साधना पर बोलते हुए मुनि नथमल जी ने वे सारी बातें दुहरा दीं, जिनकी चर्चा मैंने थोड़ी ही देर पहले वार्तालाप के समय की थी। इसके बावजूद पूरे प्रवचन में उन्होंने एक बार भी मेरा उल्लेख नहीं किया। एकांत वार्ता-प्रसंग में उनको पास में क्यों रखा गया, यह रहस्य अब मेरे सामने आ गया था।'

फिर एक व्यंग्यात्मक मुस्कान के साथ ओशो कहने लगे-
'आपके मुनि नथमल जी निःसंदेह एक अच्छे टेपरिकार्डर
हैं। अपनी विद्वत्ता का प्रभाव जमाने की यह एक चाल थी
उनकी। उन्होंने सोचा था, उनके बाद मैं जो भी कहूंगा, वह
उनके समर्थन में ही जाएगा। इस प्रकार उनकी विद्वत्ता की
श्रेष्ठता स्वयं स्थापित हो जाएगी। किन्तु उनके हाथ निराशा
ही लगी होगी, क्योंकि ध्यान पर प्रस्तुत की गई उनकी सारी
व्याख्याओं-परिभाषाओं -अवधारणाओं को काटते हुए मैंने
नई स्थापनाएं जनसाधारण के समक्ष रख दीं। उनका चेहरा
उस समय देखने लायक था। उनके पास कहने के लिए कुछ
भी नहीं था। एक शब्द भी नहीं। क्योंकि उन्होंने पहले भी जो
कहा था, वह भी उनका अपना कहां था। मेरा चुराया हुआ
ही तो था। फिर भी मुझे बुरा नहीं लगा होता अगर मुनि
नथमलजी अपने वक्तव्य में ईमानदारी से एक बार भी मेरा
उल्लेख कर देते।' यह कहते हुए ओशो ने मुनि जी की ओर
देखा, उनकी प्रतिक्रिया जानने के लिए।

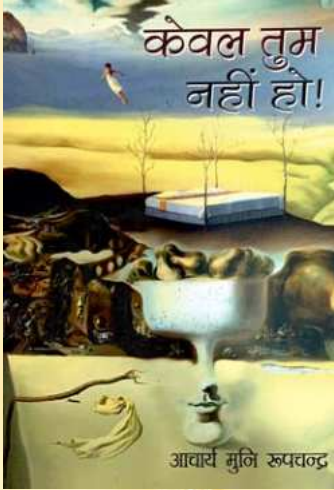
X X X

-क्रमशः



केवल तुम नहीं हो! शोधपरक समीक्षा

○ प्रो. फूलचंद मानव



हिंदी साहित्य इतिहास में भक्तिकाल से लेकर आज तक संत साहित्य परमार्थ की वाणी माना जाता रहा है। सत्य भी है कि कबीर, सूर, तुलसी जैसे संत ही नहीं, दादू, रविदास से लेकर अनेक जैनाचार्यों ने भी इस दिशा में भरपूर योगदान किया है। ये काव्य धाराएं, समयानुकूल देश और समाज

को नैतिकता, धर्म, अध्यात्म के साथ साहित्य फलक पर भी मार्ग दर्शन देती आयी हैं। सन् 1965 से मुनि रूपचन्द्र का साहित्य चिंतन, काव्य स्वर जागरण के बोल, उद्बोधन के स्वर, भारत के अनेक प्रांतों तक स्तरीय पत्रिकाओं द्वारा पहुंचता आया है। 'अंधा चांद' इनका प्रथम काव्य संग्रह भारतीय ज्ञानपीठ से पचास साल पूर्व छपा था। तब से हिंदी के सप्तकीय कवियों सहित, दर्जनों वरिष्ठ हिन्दी रचनाकार, जैन मुनि रूपचन्द्र के सान्निध्य में काव्यपाठ करते रहे। आज भी विश्वनाथ प्रसाद तिवारी, गंगा प्रसाद विमल,

रामदरश मिश्र, श्याम सिंह शशि आचार्य रूपचन्द्र की काव्य प्रतिभा के कायल हैं।

कितना बड़ा पाप औरों से नफरत करना
उससे बड़ा पाप औरों में नफरत भरना
पता नहीं किस महापुरुष ने इस मानव को
भड़काया मजहब के लिए मारना मरना (पृ.59)

धर्म जोड़ता है, तो मजहब, सम्प्रदाय समाज को तोड़ते हैं।
“नफरतों का सफर इक कदम, दो कदम, हम भी थक जाएंगे, तुम भी थक जाओगे।” ‘केवल तुम नहीं हो!’ कृति में समकालीनता का समावेश है। आज की लोकोपयोगी रचना, गजल हो, मुक्तक हो, या कविता, इससे पाठक श्रोता सभी आश्वस्त होते हैं, जुड़ते हैं। बोझिल या बौद्धिक कविता से परे आचार्य मुनि रूपचन्द्र ने यहां सरल, सहज भाषा में समाज, देश और मनुष्य की भावना को वाणी दी है।

धूप है, दीवार पर आंगन में अंधेरा है
सदियों से खामोशी ने इस घर को घेरा है
मन के बहलाने को बचा है संतोष इतना

इतिहास की पीठ पर चिपका हुआ सवेरा है (पृ.94)

‘किस संबोधन से पुकारूं’ गजल संग्रह के अतिरिक्त आचार्य मुनि रूपचन्द्र की काव्य कृतियों में ‘भूमा’, अर्ध-विराम, ‘तलाश एक सूरज की’, ‘खुले आकाश में’ तो शामिल हैं ही, रूबाइयों, मुक्तकों आदि के कई आपके संग्रह-संकलन दूसरी भारतीय भाषाओं एवं अंग्रेजी में भी

अनुवाद होकर छप चुके हैं। कोलकाता, दिल्ली, जयपुर, चंडीगढ़ समेत अनेक नगरों-महानगरों के प्रसिद्ध आलोचकों, लेखकों, विद्वानों, संपादकों ने आचार्य रूपचन्द्र के कवि का सम्मान किया है। धर्मयुग सहित हिन्दी व अन्य भाषाओं में अनूदित मुनि रूपचन्द्र की रचनाएं श्रेष्ठ पत्रिकाओं में स्थान प्राप्त करती रही है।

दिल्ली के सराय काले खां, आई.एस.बी.टी. के सामने, लगभग यमुना के तट के पास 'मानव मंदिर मिशन' के द्वारा आचार्य रूपचन्द्र, जैन आश्रम में विभिन्न सामाजिक गतिविधियों को दिशा दे रहे हैं। स्वदेश में वेसहारा बच्चों के लिए शिक्षा, स्वास्थ्य इकाइयां सक्रिय हैं तो लोक तथा लोकोत्तर ज्ञान की प्रयोग-शालाएं भी यहां सुचारु रहती है। अपने इस कविता संग्रह में मुनि रूपचन्द्र ने विद्रोह विसंगतियों को, वाणी के यथार्थ की दृष्टि से, युगबोध के संदर्भ में प्रस्तुत किया है।

हमें बहारों की जरूरत नहीं, चांद सितारों की जरूरत नहीं
हम खुद हैं सहारे औरों के, हमें सहारों की जरूरत नहीं

X X X

आप टूटे हुए मकान को देख रहे हैं,
हम टूटे हुए इंसान को देख रहे हैं
आपकी नजर है मंदिर की दरारों पर,
हम टूटे हुए भगवान को देख रहे हैं।

मुल्क के कई प्रांतों में, तीर्थ स्थानों में, धर्मशाला आदि के बाहर, लोक साहित्य की शैली में आचार्य रूपचन्द्र की इन्हीं, ऐसी ही रचनाओं को अंकित देखा गया है। दरअसल किसी संत मुनि या आचार्य की वाणी जन साहित्य बनकर लोगों तक पहुंचने के लिए ही होती है।

खोखले बांस में, एक रागात्मक फूंक मार दो,
गीत बन जाएगा,
खोखली माटी में एक संवेदनात्मक सांस भर दो,
वही दीप बन जाएगा
खोखले सपनों में एक स्पर्धा का भाव भर दो,
हार व जीत बन जाएगा (पृ.86)

आचार्य रूपचन्द्र का यह स्तरीय चिंतन दार्शनिक भावनाओं के साथ संसार के सामूहिक द्वन्द्वों से पार और परे, सौहार्द, सामंजस्य को स्थापित करने वाला है।

कविता की लोकप्रियता में, जहां सार्थक नामचीन वरिष्ठ हिंदी, पंजाबी या उर्दू कवियों-गीतकारों ने योगदान दिया है, वहीं विशिष्ट शायर दुष्यन्त कुमार जैसे रचनाकारों की श्रेणी में आचार्य मुनि रूपचन्द्र की गजलें, कविताएं, मुक्तक भी इसीलिए प्रासंगिक हैं कि इसकी शैली की रोचकता, भाषा की रवानी और शिल्प की सहजता उन्हें आज के रचनाकारों के श्रेष्ठ-कुल से जोड़ने वाली हैं। पिछले दशकों से इसी आधार पर आचार्य रूपचन्द्र को अमेरिका, कनाडा जैसे देशों

में भारतीय व विदेशी समाज द्वारा, लगभग हर साल सादर आमंत्रित किया जाता है। इन और ऐसे कई अन्य देशों के स्थायी नागरिक भी, आचार्य रूपचन्द्र के दर्शनार्थ विचार चर्चा व अध्यात्म लाभ के लिए मानव मंदिर आश्रम, नई दिल्ली में आते रहते हैं। कविता, वाणी, व्यक्तित्व-कृतित्व ही यहां आकर्षण है।

नजर को बदलिए नजारे बदल जाएंगे
सोच को बदलिए सितारे बदल जाएंगे
कश्तियां बदलने की जरूरत नहीं

धार को बदलिए किनारे बदल जाएंगे (पृ.54)

मुनि रूपचन्द्र जब बृहत समाज से जन भाषा के कवि रूप में मुखातिब होते हैं, तो सुनने, पढ़ने और देखने वाले भी साथ देने लगते हैं। यों 'केवल तुम नहीं हो!' संग्रह की कविताएं मुक्तक व गजलें, हर आयुवर्ग के पाठक और संपादक, आलोचक को ही नहीं, आधुनिक कविता के इतिहासकार को भी तृप्त करती हैं।

-प्रो. फूलचन्द मानव

मो. : 9316001549

239, दशमेश एक्लेव,

ढकौली-160104 (जीरकपुर) पंजाब

झरने का पानी

महात्मा बुद्ध एक बार अपने शिष्य आनंद के साथ कहीं जा रहे थे। वन में काफी चलने के बाद दोपहर में एक वृक्ष तले विश्राम को रुके और उन्हें प्यास लगी।

आनंद पास स्थित पहाड़ी झरने पर पानी लेने गया, लेकिन झरने से अभी-अभी कुछ पशु दौड़कर निकले थे जिससे उसका पानी गंदा हो गया था। पशुओं की भाग-दौड़ से झरने के पानी में कीचड़ ही कीचड़ और सड़े पत्ते बाहर उभरकर आ गए थे। गंदा पानी देख आनंद पानी बिना लिए लौट आया।

उसने बुद्ध से कहा कि झरने का पानी निर्मल नहीं है, मैं पीछे लौटकर नदी से पानी ले आता हूं। लेकिन नदी बहुत दूर थी तो बुद्ध ने उसे झरने का पानी ही लाने को वापस लौटा दिया।

आनंद थोड़ी देर में फिर खाली लौट आया। पानी अब भी गंदा था पर बुद्ध ने उसे इस बार भी वापस लौटा दिया। कुछ देर बार जब तीसरी बार आनंद झरने पर पहुंचा, तो देखकर चकित हो गया। झरना अब बिलकुल निर्मल और शांत हो गया था, कीचड़ बैठ गया था और जल बिलकुल निर्मल हो गया था।

महात्मा बुद्ध ने उसे समझाया कि यही स्थिति हमारे मन की भी है। जीवन की दौड़-भाग मन को भी विक्षुब्ध कर देती है, मथ देती है। पर कोई यदि शांति और धीरज से उसे बैठा देखता रहे, तो कीचड़ अपने आप नीचे बैठ जाता है और सहज निर्मलता का आगमन हो जाता है।

बहुरूपिया

उन दिनों भारत में अकबर राज करता था। एक दिन दिल्ली में एक मां-बेटा आए। दोनों के शरीर पर धूल जमी थी। लगता था, काफी मंजिलें तय करके आए होंगे। माँ बूढ़ी थी, फिर भी चेहरा रोबीला था। बेटा जवान था। चेहरे से तेज टपक रहा था। सिर पर जरी के काम की मटमैली टोपी थी। शायद कभी उन्होंने बड़े अच्छे दिन देखे थे। दोनों नगर की एक धर्मशाला में जा टिके।

अगले दिन बेटे ने देखा, नगर में बड़ी चहल-पहल है। पूछने पर पता चला कि 'दरबार-ए-आम' में कोई मजेदार तमाशा होगा। राज्य की बहुरूपिया अपना कमाल दिखाएगा। सभी वहां जा सकते हैं।

बेटे के मन में भी वह तमाशा देखने की चाह जगी। मां से अनुमति लेकर वह भी भीड़ के साथ-साथ



‘दरबार-ए-आम’ में जा पहुंचा। सभी के साथ बैठ गया। बादशाह आ गए। तमाशा शुरू हुआ।

कोने में बने एक छोटे से मकान का दरवाजा खुला। एक सुंदर नर्तकी बाहर निकली। भीड़ के बीच में बनी पगडंडी पर पायल छनकाती हुई वह मैदान में आकर खड़ी हो गई। उसके हाथ में फूलों का थाल था। बादशाह के सामने झुककर उसने उन पर फूलों की वर्षा की। फिर जिस तरह छनछन करती आई थी, उसी तरह चली गई।

थोड़ी देर के बाद एक मोटा थुलथुल व्यक्ति आया। वह एक हाथ में बही खाता और दूसरे हाथ में पैसों की थैली लिए हुए था। बही खाते में देखते हुए उसने कुछ इस ढंग से अपने कर्जदारों के नाम पढ़े कि सुनने वाले हंसने लगे। उसके जाने के बाद एक मुगल सरदार आया इसी तरह कई वेश बादशाह को दिखाए गए। ‘आश्चर्य की बात है कि एक ही व्यक्ति इतनी जल्दी-जल्दी ऐसे विचित्र रूप कैसे बना लेता है?’ लोग आपस में फुसफुसाने लगे।

सहसा बादशाह ने कहा- ‘बहुरूपिए, मनुष्यों के तो तूने कई रूप दिखाए। अब एक रूप जानवर का भी होना चाहिए।’

‘जो आज्ञा।’ कहकर बहुरूपिए ने सलाम किया और मकान में चला गया।

कुछ ही देर बाद पगडंडी पर एक अलमस्त सांड दिखाई

दिया। वह उछल रहा था। सींगों में बंधे घुंघरू खनखना रहे थे। मैदान में आकर उसने बादशाह को सिर झुकाकर सलाम किया। फिर भीड़ की ओर दौड़ा। बिल्कुल पास जाकर अचानक रुक गया। नाचने लगा। 'अद्भुत-अद्भुत!' की आवाजें गूंज उठीं।

घूमता-घामता सांड बुढ़िया के बेटे के आगे आकर रुका। बेटे ने छोड़ा सा कंकड़ सांड के सिर पर मारा। सांड ने अपने सिर के जिस हिस्से पर कंकड़ लगा था, वहां की चमड़ी हिलाई।

'वाह! वाह!' कहते हुए बेटे ने सिर से अपनी पुरानी टोपी उतारी। सांड पर फेंक दी। टोपी सांड की पीठ से टकराकर नीचे गिर गई।

उसी समय बादशाह ने भी सोने की सिक्कों से भरी थैली उसकी ओर फेंकी।

बहुरूपिए ने वह रूप उतार फेंका। बादशाह को सलाम किया। फिर वह नीचे झुका। सबसे पहले वह फटी-पुरानी टोपी उठाई। फिर सिक्कों की थैली।

लोगों को बड़ा आश्चर्य हुआ। बहुरूपिए ने उस फटी-पुरानी टोपी को पहले और बादशाह की थैली को बाद में क्यों उठाया?

बादशाह से भी यह बात छिपी न रह सकी। उन्होंने कहा- 'ठहरो, कलाकार हमारी थैली से भी ज्यादा मान

तुमने उस पुरानी टोपी को क्यों दिया?’

‘खता माफ हो, अन्नदाता।’ बहुरूपिया बोला- ‘सच्चे कलाकार की सच्ची कद्र मुहरों से नहीं हो सकती। इस टोपी का मालिक आपसे कहीं अधिक कद्रदान साबित हुआ है। इसी से उसको मान दिया।’

बादशाह को बड़ा आश्चर्य हुआ। बोले- ‘हमें बताओ, ऐसी कौन सी बात थी, जो उस कद्रदान में है और हम में नहीं?’

‘जहांपनाह, टोपी के मालिक ने जानवर के मेरे वेश को केवल देखकर ही नहीं माना। उसने मुझ पर कंकड़ फेंका। किसी भी जानवर पर कंकड़ फैंका जाए, तो उसे तुरंत पता चल जाता है। वह उस स्थान की चमड़ी हिलाता है। मैंने भी जानवर की तरह कंकड़ लगने वाले स्थान की चमड़ी हिलाई थी। मुझे इस बात की बड़ी खुशी है कि यहां कम से कम एक व्यक्ति तो ऐसा है, जो सच्चा कद्रदान है।’

अकबर ने हुक्म दिया, ‘टोपी का मालिक हाजिर हो।’

बुढ़िया का बेटा बादशाह के सामने जा खड़ा हुआ।

‘नाम क्या है तुम्हारा?’

‘बंदे को लोग बीरबल कहते हैं।’

बादशाह का हुक्म हुआ, ‘आज से तुम हमारे दरबार में रहोगे।’ उसी दिन बीरबल अपनी मां के साथ राजमहल में रहने पहुंच गया।

-प्रस्तुति : साध्वी वसुमति

क्या इच्छा-मृत्यु सम्भव है

○ स्वामी बिजनौरी

मृत्यु इस विश्व का शायद सबसे कटु सत्य है। मृत्यु यदि न होती तो प्राणी मात्र का क्या होता? कीड़ों-मकोड़ों की तरह मानव अपना जीवन जीता। संसार एक ऐसा घोर नरक बन जाता, जिसका चिंतन भी कष्टदायक ही होता।

मृत्यु के बाद क्या? इस पर विचार करते-करते तमाम मनीषी, साधक, चिंतक, विचारक, सुधीजन स्वयं परलोकवासी हो गये, लेकिन प्रामाणिक उत्तर न मिल सका। कोई कहता है- इस जीवन में जो कर्म करोगे, मृत्यु के बाद वैसी ही योनि प्राप्त होगी। एक धर्म कहता है- मृत्यु के बाद

कयामत तक प्रतीक्षा करनी होगी, उसके बाद कर्मों का हिसाब होगा। पता नहीं सत्य क्या है?

कुछ-न-कुछ विधान तो है ही, जो भूत-प्रेत-पिशाच जैसी योनियों में मृत्यु के बाद जाना पड़ता है। भूत-प्रेतों को तो



संसार के सारे धर्म मान्यता देते हैं। जिस मानव की इच्छायें अतृप्त रह जाती हैं- दुष्टतापूर्ण कर्मों में ही जिसका जीवन गुजरता है, उसे ही शायद भूत-प्रेत वाली श्रेणी में जाना पड़ता है। सारे धर्म कहते हैं मृत्यु का एक पल नियत है, हर मानव का। तो फिर ट्रेन दुर्घटना/वायुयान दुर्घटना/अग्निकांडों में जो सामुदायिक मृत्यु का तांडव होता है, वह क्या है? क्या सभी मृतकों की जन्म कुंडली में उसी समय मृत्यु का योग होता है? मुझे आज तक इस प्रश्न का संतोषजनक उत्तर नहीं मिला। तमाम जगह भटका कितने ही ज्ञानियों से, सिद्ध पुरुषों से संपर्क हुआ, हर एक ने अपने ढंग से समझाया, लेकिन शायद मैं ही मूढ़ बुद्धि हूं- समझ नहीं सका।

1996 में बिजली विभाग के एक कर्मचारी को बार-बार भेड़िया नजर आने लगा। लोगों ने समझाया, परिवारजनों ने समझाया, लेकिन वह हर समय भेड़िये के प्रति सशंकित रहने लगा। रात को उठकर बार-बार अपना घर चैक करता, दरवाजे चैक करता, पत्नी व बच्चों को उस अदृश्य भेड़िये के प्रति आगाह करता। उससे साथी तक हैरान थे। लगभग 15 दिन यह स्थिति रही। अचानक ही वह कर्मचारी विद्युत दुर्घटना का शिकार हो गया। शरीर छूट गया, शायद मृत्यु का देवता उसे बार-बार चेतावनी दे रहा था, चेतावनी किस बात की, जब मृत्यु आनी ही थी, तो चेतावनी किस बात की? आखिर भेड़िया देखना, बार-बार दिखना किस

बात की ओर इशारा था? कोई नहीं बता सका।

भारतीय हिन्दू धर्म ग्रंथों में अमर पात्रों का वर्णन है। महाबली अश्वत्थामा, पवनपुत्र हनुमान, भक्तराज विभीषण, योगिराज नारद, महर्षि वशिष्ठ, महर्षि भारद्वाज, महासती अनुसूया, महर्षि मार्कण्डेय, भगवान परशुराम, भक्तराज कालू को अमर बताया गया है। अब भी संसार में कितने ही ऐसे भगत हैं जो इन महान आत्माओं से जब-तक साक्षात्कार होने का दावा करते हैं, कितने ही श्रद्धालुओं की अटूट आस्था है- इन महामानवों की अमरता पर। भारत की धरती पर कितने ही साधकों की दरगाहें हैं- रुड़की के पास कलियर शरीफ/अजमेर शरीफ/हजरत निजामुद्दीन। ख्वाजा सलीम चिश्ती फतेहपुर सीकरी में/बदायूं में/अमरोहा में लगभग हर शहर में किसी न किसी संत की दरगाह अवश्य है। अल्मोड़ा के चितई में गोलू देवता, जागेश्वर धाम, कैंची धाम के मंदिर यहां आने वाले लाखों-करोड़ों भक्त श्रद्धा-विश्वास के सहारे ही तो आते हैं। करोड़ों को मनोवांछित फल मिलता है। क्या यह उस संत की अमरता का प्रमाण नहीं? वे सारे साधक, वे सारे संत अमर हैं- अशरीरी रूप से ही सही।

उस दिन मेरे श्रद्धेय सतीश जी बता रहे थे कि अपने ज्ञान से, अपने विश्वास से, अपनी आस्था से भक्तराज देवरहा बाबा- तीनों शरीरों में एक ही आत्मा थी। तीनों ही

महामानव थे। देवरहा बाबा तो अभी तक अपने शरीर में रहे। 19 जून 1990 को योगिनी एकादशी के दिन वृंदावन में उनका महानिर्वाण हुआ।

ये सारी की सारी महान आत्माएं थीं। मैं तो आज एक नारकीय कीड़ा मात्र हूं। भटक रहा हूं, किसी पथ-प्रदर्शक की तलाश में, लेकिन उस दिन मुझे भी मृत्यु का साक्षात्कार हो ही गया- इच्छा मृत्यु का। शायद दैवी संयोग या मेरा कोई पुण्य कर्म जागृत हो गया था।

1994 का विजयादशमी पर्व। प्रातः से ही बार-बार दस्त हो रहे थे। कुछ नहीं खाया था।

अचानक एक पारिवारिक काम आ गया, पत्नी के साथ दोपहर की गाड़ी से मुरादाबाद जाना पड़ गया, लगभग 40 कि.मी. की यात्रा। शरीर में मात्र कमजोरी-सी थी। मुरादाबाद, आते-आते न जाने किस धुन में पत्नी से कह बैठा आज तो तेरे कंधे पर सिर रखकर प्राण त्यागने की इच्छा हो रही है। बैठी हुई पत्नी भड़क गई, क्रोधित हो उठी। इधर मैंने एक गिलास पानी पिया, पत्नी के कंधे पर सिर टिका दिया।

प्लेटफार्म आते-आते मैं पसीने से नहा गया। गाड़ी रुक गयी, पता नहीं कैसे मैं नीचे उतर कर प्लेटफार्म की बैंच पर लेट गया। उस पल पत्नी में मेरा सर अपनी गोद में रख लिया था।

प्लेटफार्म आते-आते मैं पसीने से नहा गया। गाड़ी रुक गयी, पता नहीं कैसे मैं नीचे उतर कर प्लेटफार्म की बैंच पर लेट

गया। उस पल पत्नी में मेरा सर अपनी गोद में रख लिया था।

मैं परम शांति का अनुभव कर रहा था। अपने आपको शरीर से अलग ऊपर वायु में अनुभव कर रहा था। गहन शांति थी, कोई जल्दी नहीं। हां, प्लेटफार्म पर खड़ी ट्रेन, रोती हुई पत्नी, टहलते यात्री मात्र कठपुतली लग रहे थे। कोई भाव ही नहीं रह गया था।

अचानक एक साधुवेष-धारी शरीर ने मेरा हाथ पकड़ा। 'अब चलते क्यों नहीं?' मैंने पूछा- कहां? उसने कहा- चलो, शरीर छूट चुका तुम्हारा?

मैंने कहा- क्या मेरी मृत्यु आज थी? वह बोला- नहीं, तुम्हीं ने तो बुलाया था।

मैंने कहा- बच्चे घर पर परेशान होंगे- ये यहां बैठी रो रही हैं, घर जाने दो, वहां से ले जाना।

वह साधुवेष धारी मुस्कुराया- अरे जब जाना ही नहीं था तो याद क्यों कर रहे थे? जाओ वापस जाओ।

लगा मैं वापस शरीर में घुस गया। शरीर में स्पंदन हुआ, पत्नी किंकर्तव्य विमूढ़ सी नल से पानी लाई। पानी पिलाया। वापस घर आये। डॉक्टर से दवा लानी पड़ी।

आज इस घटना ने मेरा जीवन दर्शन ही बदल दिया। क्या इच्छा मृत्यु संभव है? मेरा अपना अनुभव है- हां।

उस दिन मृत्यु का अनुभव कैसे हुआ यह रहस्य हो सकता है, पर मृत्यु अटल सत्य है।

अपने संग वक्त गुजारना क्यों जरूरी!

-एलन लाइटमैन

आज हमारे आसपास तारों का, गैजट का ऐसा जाल फैला है कि हम खुद के लिए कुछ लम्हे, कुछ घंटे भी नहीं निकाल पा रहे। ऐसा कोई वक्त नहीं होता जब किसी गैजट का हमारी जिंदगी में कोई दखल न हो। इस तरह की व्यस्तता से हम खुद के बारे में जानने, खुद को पहचानने और हमारे लिए क्या अहम है, यह जानने की क्षमता खो रहे हैं। तमाम तरह की तारों से भरी दुनिया की वजह से पिछले कुछ समय में हमने खुद से नाता तोड़ लिया है। चिंतन, मनन या फिर किसी कुर्सी पर 15 मिनट के लिए आराम से खाली बैठने की क्षमता लगभग खत्म होती जा रही है। आज से करीब 150 साल पहले टेलीफोन नहीं था, 50 साल पहले इंटरनेट नहीं था, 25 साल पहले गूगल नहीं था। बेशक तब स्थिति बहुत अलग थी। आज स्थिति बहुत ही डरावनी है। हालात बिलकुल वैसे ही हैं जैसे कि ग्लोबल वॉर्मिंग को लेकर हैं। हम करीब-करीब उस स्थिति में पहुंच चुके हैं जहां से लौटना लगभग नामुमकिन है।

दिक्कत यह है कि हम समझ नहीं पा रहे और बिना किसी आहट, बिना किसी आवाज के तन्हाई ने हमारे अंदर पनपना शुरू कर दिया है। हम खुद को खो रहे हैं। हम यह

जानने की क्षमता भी खो रहे हैं कि हम कौन हैं और हमारे लिए क्या अहम है! हम एक ऐसी ग्लोबल मशीन बन रहे हैं जो बिना दिमाग लगाए, बिना सही-गलत की परवाह किए, बेचैन होकर रफ्तार, शोर और एक तरह से बेवजह की आपाधापी वाली दौड़ में शामिल है। यह आपाधापी तारों की दुनिया ने हमें दी है। मुझे लगता है कि इस दौड़ से बाहर निकलने के लिए अब कदम उठाना बहुत जरूरी हो गया है।

अब सवाल है कि हम क्या कर सकते हैं तो इसके लिए हमें अपने दिमाग को एक नई आदत डालनी होगी, न सिर्फ हर व्यक्ति को बल्कि समाज को भी इसके लिए बदलना होगा। हमें दिमागी तौर पर ऐसा नजरिया बनाना होगा, जो धीमेपन, ठहराव, निजता, अकेलेपन और व्यक्तिगत सोच की कद्र करे, अंदरूनी आवाज की इज्जत करे, जो हममें से हर किसी को अपने दिमाग में बिना कोई शेड्यूल बनाए घूमने या आजाद रहने की इजाजत दे।

हम दिमाग को इसके लिए कैसे तैयार कर सकते हैं? अर्लिंगटन के एक हाई स्कूल में पढ़ाने वाली मेरी एक दोस्त ने करीब 20 साल पहले अपने स्टूडेंट्स के साथ एक एक्सपेरिमेंट किया था। जब क्लास शुरू होती तो वह एक घंटी बजाती और स्टूडेंट्स से 4 मिनट के लिए बिल्कुल चुप और शांत रहने को कहती। बाद में उसने लिखा कि मैंने अपने स्टूडेंट्स को समझाया कि हमारे स्कूली दिन बहुत ही

तेज रफ्तार वाले और शोर-शराबे वाले होते हैं। ऐसे में कुछ मिनट शांत रहने से पिछली क्लास को पीछे छोड़ अगली क्लास के लिए तैयार होने में मदद मिल सकती है। यह वक्त हमारे दिमाग को खाली करने वाला होता है। इस पूरी कवायद का मकसद आंतरिक और बाहरी शांति पाना था और नतीजे हैरान करने वाले रहे। टीचर खुद और उनके स्टूडेंट्स, दोनों ही ज्यादा शांत और एकाग्रचित हो पाए।

हाल के बरसों में बहुत सारे स्कूलों में माइंडफुल एजुकेशन शुरू की गई है। इसके तहत प्राइमरी और सेकंडरी स्कूलों में शांति और मेडिटेशन के पीरियड शुरू किए गए हैं, मसलन माइंड-बॉडी एजुकेटर स्टैकी सिम्स ने माइंडफुल म्यूजिक मूवमेंट्स प्रोग्राम शुरू किया, जिसमें स्टूडेंट्स को स्कूल शुरू होते वक्त 4 मिनट के लिए क्लासिकल म्यूजिक सुनाया जाता है। यह मेरी दोस्त जैसा ही आइडिया है।

वैसे, कुछ और बातें भी आजमाने की जरूरत है। अच्छा होता अगर सार्वजनिक स्थानों पर स्क्रीन-फ्री कुछ जगहें होतीं। लेबर लॉ ऐसे होते जो तय करते कि हर वर्कप्लेस आधा घंटा काम से मुक्त पूरी तरह शांति वाला हो। असल में दिमाग के लिए नई आदतें विकसित करने के लिए अलग-अलग समूहों को अलग-अलग तरीके इस्तेमाल करने चाहिए। मैं ऐसे ही कुछ उपाय बताती हूं, लेकिन ध्यान रखें कि ये पूर्ण

समाधान नहीं हैं, बल्कि हल की शुरुआत भर हैं :-

- नर्सरी से 12वीं तक के स्टूडेंट्स के लिए स्कूल के दौरान 10 मिनट का वक्त ऐसा होना चाहिए जब वे मौन रहें। इस दौरान स्टूडेंट्स मन में आ रहे विचारों को नोटबुक में लिख सकते हैं।

- कॉलेज स्टूडेंट्स के लिए इंट्रोस्पेक्टिव इंटेन्सिव कोर्स लागू होने चाहिए और वह भी अनिवार्य। इस दौरान स्टूडेंट्स पर पढ़ने और असेसमेंट का बोझ कम हो और स्टूडेंट्स इस फ्री टाइम का इस्तेमाल यह जानने और समझने के लिए करें कि वे क्या सीख रहे हैं और यह सीख उनकी जिंदगी के लिए किस तरह अहम है।

- घरों में शाम, खासकर डिनर के वक्त करीब घंटा भर ऐसा होना चाहिए, जब मोबाइल, कंप्यूटर और दूसरे डिवाइस बंद हों। डिनर का वक्त परिवार के साथ शांति से बातचीत का होना चाहिए।

- हर किसी को रोजाना आधे घंटे का वक्त बिना गैजट के बिताना चाहिए, जिसमें वह चाहे तो पढ़े या चुपचाप शांति से बैठे।

सोचिए, क्या हमें अपने बच्चों को एक ऐसी जिंदगी नहीं देनी चाहिए जहां उनकी विचारमग्न जिंदगी की अहमियत समझी जाए? क्या हमें खुद भी इस बात को तवज्जो नहीं देनी चाहिए?

हम तारों में उलझी इस दुनिया से दूर होकर नई आदतें

बना सकते हैं। हां, यह तय है कि इसमें वक्त लगेगा। सबसे पहले हमें इस खतरे को पहचानना होगा। युवा इसमें अहम भूमिका निभा सकते हैं। यह काम मुश्किल जरूर है, लेकिन नामुमकिन नहीं। हमें रोजाना आधा घंटा ऐसा निकालना ही होगा जो गैजट-फ्री हो। यह वक्त खुद हमारे लिए, हमारी आत्मा के लिए तोहफा होगा।

अनमोल वचन

- कुछ आरंभ करने के लिए आप का महान होना कोई आवश्यक नहीं, लेकिन महान होने के लिए आप का कुछ आरंभ करना अत्यंत आवश्यक है।
- आप अपना भविष्य नहीं बदल सकते, लेकिन आप अपनी आदतों को बदल सकते हैं और निश्चित रूप से आपकी आदतों से आपका भविष्य बदल सकता है।

-टोनी रॉविंस

- हम महानता के सबसे करीब तब होते हैं जब हम विनम्रता में महान होते हैं

-रवीन्द्रनाथ टैगोर

- शिक्षा का परिणाम एक मुक्त रचनात्मक व्यक्ति होना चाहिए, जो ऐतिहासिक परिस्थितियों और प्राकृतिक आपदाओं के विरुद्ध लड़ सके।

-डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन

अखरोट : रोग व उपयोग

अखरोट- प्रायः पर्वतीय प्रदेशों में, हिमालय में, कश्मीर से मणिपुर तक तथा अफगानिस्तान, खसिया की पहाड़ियों, तिब्बत में और चीन तथा ईरान में बहुतायत में पाया जाता है। अखरोट पेड़ की छाल रंगने एवं दवा बनाने के काम में आती है। वहीं इसके फल की गिरी (मींग) शीतकालीन मौसम में मेवे के रूप में काम में लाई जाती है। अखरोट में 4.5 प्रतिशत पानी, 15.6 प्रतिशत प्रोटीन, 6.5 प्रतिशत वसा 1.8 प्रतिशत खनिज पदार्थ, 11.00 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 0.10 प्रतिशत कैल्शियम, 0.38 प्रतिशत फास्फोरस, 4.8 मि.ग्रा. प्रतिशत लोहा तथा इसमें विटामिन 'ए' तथा विटामिन 'बी' भी पाया जाता है।

गुणधर्म- मधुर, स्निग्ध, उष्ण, रुचिदायक, शीतल, भारी, कफ-पित्तकारक, वीर्यवर्धक, बलवर्धक, विरेचक, वात पित्त नाशक तथा क्षय, हृदय रोग, रुधिर दोष, रक्तवात और दाहकारक है। आमवात और वात रोग में पथ्य है, कामोद्दीपक है।

मुख्य गुण वृष्या तथा रक्तदोषहर माना गया है। वृक्ष की क्षाल (छाल) में



संकोचक, कृमिघ्न, व्रणशोधक और दूध उत्पत्ति को न्यून करने का गुण है। मुख शुद्धि के लिए इसकी छाल को मुख में रखकर चबाने से दांत स्वच्छ होते हैं। फल की छाल में उपदंश नाशक गुण पाया जाता है।

इसके पत्तों में शारीरिक विकृति-सुधारक और संकोचक गुण होने से इनका क्वाथ कंठमाला, वाल शेष, श्वेतप्रदर और कृमिरोग पर लाभकारी है। इसके कच्चे फलों में कृमिघ्न गुण होने से बच्चों में कृमि रोग पर यह सेवन कराया जाता है।

अर्दित, गठिया आदि वात पीड़ा- अर्दित या चेहरे के लकवे पर इसके तेल की मालिश कर बातहर औषधियों के क्वाथ को भाप देने से लाभ होता है। गठिया होने पर अखरोट की गिरी का नियम पूर्वक सेवन करने से लाभ होता है।

मस्तिष्क दुर्बलता- अखरोट की बनावट प्रकृति ने वैसी बनाई है, जैसी मस्तिष्क की है। अखरोट की गिरी की मात्रा दो तोला से चार तोला तक साधारण भोजन के साथ नित्य प्रति सेवन करने से मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होती है।

नासूर- अखरोट की गिरी को महीन पीसकर मोम या मीठे तेल में गलाकर लेप करना चाहिए। इससे नासूर में जल्द फायदा पहुंचता है।

दांत- अखरोट की गिरी को प्रातः उठते ही दांतों से महीन चबाकर लेप करने से लाभ होता है।

-अरुण योगी

(1) जिंदगी में यदि कोई
आपसे ये पूछे क्या खोया
और क्या पाया है?
तो पूरे विश्वास के साथ
कहना कि...

जो गाजर के हलुवे में
डालते हैं वो खोया है।
और जो खटिया में नीचे
चार डंडे खडे है वो
पाया है।



हमेशा भावुक होने की जरूरत नहीं!

(2) टीचर- 1 से 10 तक गिनती सुनाओ

संता- 1,2,3,4,5,7,8,9,10

टीचर- 6 कहां है।

संता- जी वो तो मर गया।

टीचर- मर गया। कैसे मर गया।

संता- जी मैडम, आज सुबह टीवी पर न्यूज में बता रहे थे
कि स्वाईन फ्लू में 6 की मौत हो गई।

(3) बंता- यार ये रामदेव बाबा वाला नूडल्स खरीदा है
इनको खाना कैसे है।

संता- एक नाक बंद करके दूसरी नाक
से अंदर खीचना है।

प्रस्तुति : रोशनी

खुशी कैसे पायें

आश्रम में एक छात्र ने पूछा, 'गुरुवर क्या आसानी से खुशी पायी जा सकती है?'

गुरुजी ने मुस्करा कर कहा, 'तुम्हारे प्रश्न का उत्तर मैं कल सुबह सभी विद्यार्थियों के समक्ष दूंगा।'

दूसरे दिन सभी छात्र जब आ गये तो गुरुजी ने कहा, 'आज हम एक खेल खेलेंगे। बायीं तरफ स्थित कक्ष में कुछ पतंगें रखी हैं। उन पर आपके नाम लिखे हैं आपको उस कक्ष में जाकर अपने नाम की पतंग लानी है और इस प्रांगण में आकर उड़ाना है।'

सभी छात्र कमरे में अपने नाम की पतंग को तलाशने में जुट गये। अफरातफरी में कोई भी अपनी पतंग को साबित नहीं पा पाया। छीना-झपटी में पतंगें फट गयीं।

गुरुजी ने कहा, 'सभी अपनी नाकामी को भूलकर दायीं ओर स्थित कक्ष में जायें वहां भी आपके नाम लिखी पतंगें हैं। आपको किसी की भी पतंग लाकर उड़ानी है।' सभी कुछ ही क्षणों में पतंगें लेकर प्रांगण में आ गये और खुशी से पतंग उड़ाने लगे।

तब गुरुजी ने उस शिष्य को कहा, 'वत्स हम खुशी की तलाश इधर-उधर करते हैं जबकि हमारी खुशी दूसरों की खुशी में होती है।'

मासिक राशि भविष्यफल-मार्च 2019

○ डॉ. एन. पी. मित्तल, पलवल

मेष :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह विशेष फलदायी नहीं है। आय-व्यय बराबर रहने की आशा है। सोचे हुए कार्यों में देरी होगी। आप अपनी जिद के कारण नुकसान उठा सकते हैं। मानसिक तनाव में रहेंगे। क्योंकि परिवारी जनों में भी सामजस्य बिठाना भी मुश्किल ही होगा।

वृष :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से यह माह श्रम साध्य आमदनी कराने वाला है जबकि खर्चों की भी अधिकता ही रहेगी। कुछ जातकों को कार्य के स्थान का अन्तरण करना पड़ सकता है। परिवार में सामजस्य बिठाना कठिन होगा। दाम्पत्य जीवन में भी मधुरता की कमी रहेगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

मिथुन :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय के ओर से यह आमदनी सीमित तथा खर्चा अधिक कराने वाला है। इस माह किसी प्रकार के निवेश में पैसा न लगाएं। शत्रु बनते कार्यों में रूकावट डालेंगे। परिवार में सम्बन्ध बनाकर रखने होंगे। समस्याओं में वृद्धि के कारण मानसिक चिन्ता बढ़ेगी। पक्षियों को दाना डालना श्रेयस्कर रहेगा।

कर्क :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की

ओर से शुभ फलदायी कहा जाएगा। आय अधिक और व्यय कम होगा किन्तु तीर्थ यात्रा या किसी धर्मानुष्ठान पर व्यय अधिक हो सकता है। कुछ जातकों के भूमि-भवन, वाहन प्राप्ति का भी योग है तो कुछ को सन्तान प्राप्ति का। समाज में मान-सम्मान प्रतिष्ठा बनी रहेगी।

सिंह :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से लाभालाभ की स्थिति लिए रहेगा। आय तथा व्यय लगभग बराबर रहेगा। कुछ जातकों को अपने कार्य क्षेत्र में बदलाव करना पड़ सकता है। किन्तु मानसिक शान्ति बनी रहेगी। परिवार में सामंजस्य बने रहने से भी संतोष मिलेगा। समाज में मान सम्मान बना रहेगा।

कन्या :- इस राशि के जातकों के व्यापार-व्यवसाय की ओर से यह माह कुल मिलाकर शुभ फलदायी ही कहा जाएगा। कुछ जातक भौतिक वस्तुओं को क्रय भी करेगे। सन्तान की ओर से किसी समस्या के सुलझ जाने से संतुष्टि मिलेगी। कुछ जातकों को पिछला बकाया पैसा मिल सकता है। परिवार में सामंजस्य बिठाने में थोड़ी परेशानी आ सकती है।

तुला :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अधिक परिश्रम कराकर अल्प लाभ देने वाला है। शत्रु सिर उठाएंगे और परेशान करेंगे पर कुछ नये लोगों की मित्रता आपके काम आ सकती है। धैर्य से काम लें

और क्रोध न करें। कुछ जातक विदेश जाने का भी विचार बना सकते हैं। कुछ नजदीक की यात्राएं भी सम्भव हैं। कोई शुभ समाचार मिलने से मन प्रसन्न होगा।

वृश्चिक :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह लाभालाभ की स्थिति लिये रहेगा। वैसे परिस्थितियां सुधार की ओर है। अपने क्रोध पर काबू रखें। अपने साझेदार अथवा सहयोगियों से तालमेल रखकर चलने में ही फायदा है। हां कुछ जातकों का भूमिभवन के लेन-देन का प्रसंग आ सकता है।

धनु :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से कुल मिलाकर आशिक लाभ वाला कहा जाएगा। मास के पूर्वार्द्ध में किए गए प्रयास सफल होंगे। आपको अपने परिश्रम के फल से राहत मिलेगी। योजना क्रियान्वयन की ओर से अग्रसर होगी। प्रतिष्ठित लोग काम आएंगे। परिवार में सामंजस्य बना रहेगा। स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखें। दाम्पत्य जीवन में भी मधुरता की कमी रहेगी।

मकर :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से यह माह कुल मिलाकर फलदायक ही कहा जाएगा। कुछ जातकों का पुराना फंसा हुआ पैसा मिलने से खुशी होगी। योजनाओं का क्रियान्वयन होगा। शुभ समाचार मिलेंगे। किन्तु इस माह कोई नए शेयर आदि की खरीद न

करे। परिवार में उत्पन्न हुए मन मुटाव दूर होंगे जिससे शांति मिलेगी।

कुम्भ :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से अवरोधों के चलते आमदनी कराने वाला है। अपमे व्यय पर नियन्त्रण रखना होगा और कोई भी निर्णय लेने से से भली प्रकार सोचें। छोटी बड़ी यात्राएँ होगी। यात्राओं में सावधानी बरतें तथा किसी अन्जान व्यक्ति से खाने पीने की चीजें न लें। कुछ लोगों को भूमि भवन का लाभ मिल सकता है। समाज में मान सम्मान सामान्य बना रहेगा।

मीन :- इस राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की ओर से अधिक परिश्रम के पश्चात आंशिक लाभ दिलाने वाला है। किसी नई योजना का क्रियान्वयन होना ही मुश्किल है। परिवार के विषय में ध्यान रहे कि आपके कारण परिवारी जनों को किसी प्रकार का तनाव न हो। छोटी बड़ी यात्राएँ होगी जिनमें सावधानी आवश्यक है। -इति शुभम्

नेत्र रोग के कारण

सूर्य, सिनेमा, बीड़ी, बिजली,
सूखा भोजन, चश्मा नकली।
सूरज उदय पर जो ना जागे,
नयन दृष्टि आप ही भागे।।



विचार, आचार और प्रचार की हो मीमांसा

○ आचार्यश्री रूपचन्द्र

धर्म-आराधना के तीन अंग हैं। पहला है सम्यग् विचार। आराधना के उद्देश्यों के प्रति हमारे विचार स्पष्ट हों। हम भक्ति/आराधना क्यों करें? भौतिक सुख-प्राप्ति के लिए अथवा आत्मा-परमात्मा का अनुभव पाने के लिए? शरीर-सुख और परिवार-सुख के लिए की जाने वाली भक्ति/ आराधना से हम कभी भी प्रभु/परमात्मा से नहीं जुड़ पाएंगे। और हमारी भक्ति-आराधना परमात्मा की रोशनी से जुड़ जाती हैं तो जीवन के अंधियारे/ विघ्न-बाधाएँ तो स्वयं ही दूर जायेंगीं। विचारों की यह स्पष्टता सम्यग् विचार से ही संभव है- ये विचार पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्रजी ने ध्यान मंदिर हाल जैन आश्रम, नई दिल्ली में एक स्वाध्याय-संगोष्ठी में प्रकट किये।

आपने कहा- आराधना का दूसरा अंग है सम्यग् आचार अर्थात् भक्ति के साथ-साथ हमारा आचरण भी सम्यग्/सही होना चाहिए। आराधना के नाम पर प्रदर्शन हो, नाम, यश, सम्मान और फूलमालाओं के लिए दान/पुण्य हो, तप के नाम पर अहं-पोषण हो, इसका अर्थ है हमारी आत्म-यात्रा सम्यग् पथ से भटक गई है। कदम बढ़ने चाहिए परमात्म-पथ पर लेकिन हम संसार की

मोह-माया के विस्तार में ही खो जाते हैं।

आपने कहा- सम्यग् विचार हो, सही दिशा में आचार हो, उसके बाद प्रचार का क्रम आना चाहिए। जो रोशनी हमें मिली है, वह औरों को भी मिले, इसका नाम प्रचार है। पर मैं देख रहा हूँ स्वयं के जीवन में जिन्हें रोशनी का अनुभव नहीं है, वे उसके नाम पर आयोजन, प्रवचन/समारोहों के शोर में लगे हैं-

रोशनी की मशालें वो हथियाये हुए हैं
जिनके चारों ओर अंधेरे छाये हुए हैं
छुपाए हुए हैं जो अपने असली चेहरों को
वो ही सिर पर आसमान उठाए हुए हैं।

सचाई यह है हम विचार से सीधे प्रचार में उतर जाते हैं, आचार को लगभग भूल जाते हैं। आचार के नाम पर केवल कुछ पूजा-उपासनाएं, कुछ बाहरी धर्म-क्रियाओं तक ही अपने आपको सीमित कर लेते हैं। और पंथ/संप्रदाय की मान्यताओं/विचार-धाराओं के प्रचार के लिए संचार-माध्यमों पर करोड़ों-करोड़ों खर्च कर देते हैं। आचार-पक्ष आपको अपनी आत्म-यात्रा से जोड़ता है, प्रचार-पक्ष आपको भीड़ से जोड़ता है। आपको किससे जुड़ना है भीड़ से अथवा अपनी आत्मा से, इसका निर्णय आपको स्वयं करना है। इस प्रकार की स्वाध्याय-संगोष्ठी का महत्त्व इसीलिए है

कि यह आपकी दृष्टि को निर्मल एवं निष्पक्ष बनाती है।

जैन आश्रम, मानव मंदिर मिशन द्वारा नई दिल्ली में पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्रजी तथा पूज्या प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी के मार्ग-दर्शन में सहयोगी साधवियां तथा कार्यकर्ताओं के सहयोग से शिक्षा, सेवा तथा योग-कार्यक्रमों का प्रभावी ढंग से संचालन हो रहा है। देश-विदेश से साधक-साधिकाओं का समागम बराबर रहता है। हिसार, हरियाणा तथा सुनाम, पंजाब मानव मंदिर केन्द्रों में चल रही निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाओं को जन-जन का खूब प्यार और सम्मान मिल रहा है। दिल्ली महानगर ही नहीं, पूरा उत्तर भारत बर्फीली हवाओं की चपेट में है। मौसम की अनुकूलता होने पर पूज्य गुरुदेव की हरियाणा-पंजाब-यात्रा की संभावना है।



P. R. No.: DL(S)-17/3082/2018-20

Rgn. No.: DELHIN/2000/2473

Date of Post : 27-28



SEVA-DHAM Plus

Since 1994

.....The Wellness Retreat

(YOGA, AYURVEDA, NATUROPATHY & PHYSIOTHERAPY)



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