

कवर पेज सहित
36 पृष्ठ

वर्ष 25

अंक 06

जून, 2019
मूल्य 15 रुपये

रूपरेखा

सदाचार - सद्विचार - सत्संस्कार



मनमोहक योग-मुद्राओं में
मानव मंदिर बुझकुल के बच्चे



रूपरेखा

सदाचार ~ सद्विचार ~ सत्संस्कार

मार्गदर्शन :

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

संयोजना :

साध्वी कनकलता

साध्वी वसुमती

परामर्शक :

श्रीमती मंजुबाई जैन

प्रबंध संपादक :

अरुण कुमार पाण्डेय

सम्पादक :

श्रीमती निर्मला पुगलिया

वार्षिक शुल्क : 150 रुपये

आजीवन शुल्क : 3000 रुपये

प्रकाशक

अरुण तिवारी

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)

पोस्ट बॉक्स नं. : 3240

सराय काले खाँ बस टर्मिनल के सामने,

नई दिल्ली - 110013

फोन नं. : 26345550, 26821348

Website : www.rooprekha.com

E-mail : contact@manavmandir.info



इस अंक में

प्रलय को टालना कुदरत के हाथ में नहीं, मनुष्य की इच्छा पर है

सचमुच आदमी की निरंकुश सोच विनाशक संस्कृति को जन्म दे रही है। इससे ऐसी मानसिकता का विस्तार हो रहा है जो अपने सिवाय किसी को सहन करना नहीं चाहती है। हर कोई एक-दूसरे को निगल जाना चाहता है। एक राष्ट्र दूसरे राष्ट्र को, एक मजहब दूसरे मजहब को, एक जाति-समुदाय दूसरे जाति-समुदाय को, एक राजनीतिक दल दूसरे दल को। मनुष्य रचित जो विनाश है, वह प्राकृतिक आपदाओं से अधिक मारक बन गया है। सबको पता है कि इस विनाश-लीला में सबकी जान जाएगी, फिर भी हम सीखने-समझने को तैयार नहीं हैं।

06

शुद्ध आत्मा में ठहरता है धर्म

धर्म तो जीवन को विकसित और पवित्र बनाने की निर्विकल्प प्रक्रिया है। आत्म-शान्ति और सुख की एक मात्र साधना है। इसको स्वीकार करके ही व्यक्ति अपने जीवन को सार्थक बना सकता है। उससे घृणा और परहेज करने का तात्पर्य है जीवन विकास और जीवन-पवित्रता से घृणा करना। आत्म शान्ति और सुख से परहेज करना। ऐसा करके तो व्यक्ति स्वयं अपने ही सौभाग्य की कुद्व खोदता है।

08

दुनिया पहले से बेहतर हुई या बदतर

इसका मतलब है कि विकास किसी पर भरोसा रखना या सकारात्मक होना नहीं है बल्कि यह मानव इतिहास का एक तथ्य है। कुछ कैसे घटित हुआ या हो रहा है, उसका सबूत होता है कि उस तथ्य को अखबारों में कैसे लिखा गया है। लेकिन जब हम लगातार विकास कर रहे हैं तो फिर अखबारों में अच्छी खबरें हमेशा क्यों नहीं छपती? क्या लोग विकास की सराहना नहीं करते आखिर जो घटित नहीं होता, वह खबर नहीं है, लेकिन जो घटित होता है वह तो खबर है!

15

राष्ट्रीय चुनाव पर्व पर मर्यादाओं का चीर-हरण दुर्भाग्यपूर्ण

मैं देख रहा हूँ कि इस पर्व की मर्यादाओं के चीर-हरण के लिए सभी राजनैतिक दलों में जैसे होड़-सी लगी है। धर्म और जातियों के नाम पर नफरत और बैमनस्य की दीवारें खड़ी की जा रही है। यह बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण है। जय-पराजय महत्वपूर्ण नहीं, महत्वपूर्ण है लोकतंत्र की शुचित्वा और गरिमा की रक्षा, तभी हम एक सवच्छ तथा स्वस्थ भारत का निर्माण कर सकेंगे। इस दिशा में देश के सभी शीर्ष-नेताओं को गंभीरता से सोचना चाहिए।

31

कबीरा गर्व न कीजिए, ऊँचा देख आवास ।
काल्ह परे भुइं लेटना, ऊपर जमसी घास ॥

बोध-कथा

ज्ञान सागर की बूंदें

एक बार आदि शंकराचार्य समुद्र के किनारे बैठे थे। उनके साथ उनका शिष्य समुदाय भी बैठा था। शंकराचार्य एक टुक समुद्र के अनंत विस्तार को निहार रहे थे। शिष्य भी आती-जाती लहरों को देख आनंदित हो रहे थे। तभी चाटुकार शिष्य ने शंकराचार्य से कहा- 'गुरुदेव! आपके असीम ज्ञान-सागर को देखकर मैं मंत्रमुग्ध हूं, आप तो सर्वज्ञ हैं। इतनी छोटी उम्र में इतना अगाध ज्ञान आपने कैसे प्राप्त कर लिया, यह सोच कर ही मैं विस्मय में पड़ जाता हूं।' शंकराचार्य अपने शिष्य की बात सुनकर चौंक पड़े। समुद्र की ओर से अपना ध्यान हटाकर उन्होंने शिष्य पर नजरें केन्द्रित कीं। अन्य शिष्यों की भी दिलचस्पी इस संवाद में जाग गई थी। सब शंकराचार्य को देख रहे थे। शंकराचार्य ने उस शिष्य से पूछा- 'तुम्हें किसने बताया कि मैं ज्ञान का सागर हूं या मेरे पास अथाह ज्ञान है?' इस पर वह थोड़ा झेपते हुए बोला- गुरुवर यह किसी को बताने की क्या जरूरत है, आपके

सान्निध्य में रहते हए हमें इतना अंदाजा तो हो ही गया है।' शंकराचार्य ने वहीं पड़ी एक पतली सी टहनी उठाई और उसे कुछ समय तक समुद्र में डुबोए रखा। फिर उसे बाहर निकाल कर पूछने लगे, 'प्रिय शिष्यो! बताओ इसने कितना पानी ग्रहण किया है?' कुछ शिष्य कहने लगे- कुछ नहीं, कुछ ने कहा- मात्र कुछ बूंदें ग्रहण की हैं। शंकराचार्य ने कहा- 'इसी प्रकार मैं भी ज्ञान-सागर में डुबकी लगाता हूं किंतु जब बाहर निकलता हूं तो लगता है कि मैं कितना कम जानता हूं। मेरा ज्ञान कितना अल्प है। मैं लगातार ज्ञानार्जन करने की कोशिश करता रहता हूं। याद रहे, ज्ञान की सीमा नहीं है। अल्पज्ञ ही स्वयं को सर्वज्ञ समझने की गलती करता है। ज्ञान एक ऐसा सागर है जिसमें जितनी डुबकियां लगाओगे, चिंतन, मनन, करोगे, रत्न मिलते रहेंगे।' इसलिए ज्ञान के मामले में किसी को सर्वज्ञ समझने की भूल कभी भी न करें।

महावीर निराशावादी नहीं, आनन्दवादी हैं

महावीर निराशावादी नहीं हैं, दुखवादी नहीं हैं, पेसिमिस्ट नहीं हैं। महावीर आनन्दवादी हैं, लेकिन दुख की इतनी बात करते हैं कि पश्चिम में बहुत गलतफहमी पैदा हुई है।

अलबर्ट शवीत्जर ने भारत के ऊपर बड़ी से बड़ी आलोचना की है और बहुत समझदार व्यक्तियों में शवीत्जर एक है। उसने कहा कि भारत जो है, वह दुखवादी है। इनका सारा चिन्तन, इनका सारा धर्म दुख से भरा है- दुख से ओत-प्रोत, निराशावादी है- इन्होंने जीवन की सारी की सारी जड़ों को सुखा डाला है और इन्होंने जीवन को कालिख से पोत डाला है।

शवीत्जर थोड़ी दूर तक तो ठीक कहता है। हमने ऐसा किया है, लेकिन फिर भी शवीत्जर की आलोचना गलत है। अगर महावीर के ऊपर के वचनों को देखकर कोई चलेगा, तो लगेगा कि सब जरा है, सब दुख है, सब पीड़ा है।

अगर आप महावीर को कहें कि देखते हैं, यह स्त्री कितनी सुन्दर है। तो महावीर कहेंगे कि थोड़ा ओर गहरा देखो, थोड़ा चमड़ी के भीतर जाओ, थोड़ा-थोड़ा झांको, तो तुम्हें असली सौन्दर्य का पता चलेगा। तब तुम्हें हड्डी, मांस, मज्जा के अतिरिक्त कुछ भी न मिलेगा।

सुना है मैंने, मुल्ला नसरुद्दीन जवान हुआ ओर एक लड़की के प्रेम में पड़ा।

उसके पिता ने उसे समझाने के लिए कहा कि तू बिल्कुल पागल है। थोड़ा समझ-बूझ से काम ले। जरा सोच, जिस सौन्दर्य के पीछे तू दीवाना है, दैट व्युटी इज ओनली स्किन डीप (वह सौन्दर्य केवल चमड़ी की गहराई का है) तो मुल्ला नसरुद्दीन ने कहा- दैट इज इनफ फॉर मी। आई ऐम नॉट ए कैनीबाल। मेरे लिए काफी है, चमड़ी की गहराई का सौन्दर्य भी। मैं कोई आदमखोर तो नहीं हूँ कि भीतर स्त्री को खा जाऊँ। ऊपर-ऊपर काफी है, भीतर का करना क्या है? आई ऐम नॉ ए कैनीबाल।

हम भी यही मान के जीते हैं कि ऊपर-ऊपर काफी है। भीतर जाने की जरूरत क्या है! लेकिन यह सवाल केवल स्त्री का ही नहीं है, यह सवाल केवल पुरुष का ही नहीं है, यह सवाल हमारे पूरे जीवन को देखने का है। ऊपर ही ऊपर जो मानते हैं कि काफी है, वे प्रवाह से कभी भी छुटकारा न पा सकेंगे। क्योंकि प्रवाह के बाहर जो जगत् है, वह ऊपर नहीं है, वह भीतर है और स्त्री के भीतर हड्डी, मांस, मज्जा ही अगर हो, तो नसरुद्दीन ठीक कहता है कि इस झंझट में क्यों पड़ना! लेकिन स्त्री के हड्डी, मांस, मज्जा के भीतर भी जाने का उपाय है। हड्डी, मांस मज्जा के भीतर वह स्त्री की जो आत्मा है, वह प्रवाह के बाहर है।

प्रस्तुति : निर्मला पुगलिया

पूज्य गुरुदेव के प्रवचन-सारांश

○ रुचि आनंद



सब पाने की लालसा कुछ भी खोने के दुख को बड़ा बनाती है

क्या आपने सोचा है कि जैसा हम सोचते हैं, अगर बिलकुल वैसा ही होने लगे तो इस दुनिया की तस्वीर कैसी बनेगी? तब जीवन में रोमांच कितना रह जाएगा? संसार को जानने की उत्कंठा और उसे पाने की प्यास कितनी बची रह जाएगी? हालांकि यह संभव भी नहीं है और न ही ऐसा होना चाहिए। यह प्रकृति की संरचना के खिलाफ होगा और इससे श्रम का महत्व कम हो जाएगा। जिंदगी अगर सब कुछ पाने का ही नाम बन जाए, तो तय मानिए कि कुछ भी खोने का दुख बहुत बड़ा बन जाएगा।

आदमी का जब क्रोध और अहंकार खोता है तो वह उदास हो जाता है। उसे ऐसा लगता है कि कुछ अपना छूट रहा है।

दरअसल हम निश्चित नहीं कर पाते हैं कि क्या अच्छा है और क्या बुरा है। यह दुविधा हमारे साथ चलती है और यही हमारी असफलता की वजह बन जाती है। लेकिन खुद को इस आरोप से बचाने की कोशिश में हम लगातार गलतियां करते चले जाते हैं। हमारा एक स्वभाव बन गया है कि जब कुछ मिल जाता है तो उसका सारा श्रेय स्वयं को देते हैं और जब नाकामयाबी मिलती है तो उसका सारा ठीकरा भाग्य पर फोड़ देते हैं। ऐसी मानसिकता 'डर' से पैदा होती है। यह डर हर आदमी के अंदर बैठा हुआ है। यह न केवल आगे बढ़ने से रोक रहा है, बल्कि संघर्ष से पलायन करने के लिए भी बाध्य कर रहा है।

अगर सफलता चाहिए तो सबसे पहले मुश्किलों से दोस्ती और डर का सामना करना सीख लीजिए। जीवन का एक फार्मूला है कि जो आपको डराए, उसके सामने खड़े हो जाइए। गांव-घर में पेड़ों के नीचे भूत होने की कहानियां बार-बार दोहराई जाती हैं, लेकिन किसी की मुलाकात

भूत से हुई हो, इसका सबूत देने कोई भी सामने नहीं आता। होशियार लोगों ने अपने उस डर को भगाने का सबसे अच्छा उपाय यह किया कि वे उन पेड़ों के नीचे चले जाते हैं। उन्हें कभी कोई भूत-प्रेत नजर नहीं आता। मतलब, उन्होंने अपने डर से मुकाबला करने का तरीका निकाला।

लेकिन अजीब बात यह है कि ज्यादातर लोग अपने डर को भगाने के लिए मंदिर, दरगाह, बाबाओं की शरण में चले जाते हैं। यह कुछ उस मजाकिया मुहाबरे का दोहराव है कि 'शांति होती है घर-परिवार में, ढूँढ़ने जाते हैं हरिद्वार में'। अनुभव बताते हैं कि मुशिकलें न हों तो आगे का रास्ता खोजना भी मुशिकल हो जाए। मुशिकलें गिराती हैं तो उठाती भी हैं। तब यह महत्वपूर्ण नहीं होता कि कोई कितनी बार गिरता है, बल्कि महत्व इस बात का होता है कि वह कितनी बार ऊपर उठ सकता है। शुलर ने एक सुझाव दिया है कि अगर आपके पास बहुत से डर हैं तो आपको सिर्फ एक डर का इलाज करना है, वह है असफलता का डर।

प्रलय को टालना कूदरत के हाथ में नहीं, मनुष्य की इच्छा पर है

हमारा एक स्वभाव बन गया है- बाढ़, भूस्खलन, भूकंप आदि के लिए सीधे-सीधे प्रकृति को दोषी ठहराकर खुद को किनारे

कर लेते हैं। हम मान लेते हैं कि प्रलय प्रकृति का आतंक है। कभी-कभी, दबी जुबान से ही सही, यह भी स्वीकार करते हैं कि यह किसी पाप की सजा है। वह पाप क्या है, इस पर अगर हम संजीदगी से चर्चा भी करते तो निश्चित रूप से हमें आपदा से जुड़े सारे सवालों के जवाब मिल जाते। पाप और पुण्य को हमने धर्म से जोड़कर उसकी अलग धारा बना दी है, जिसका इस्तेमाल धर्मगुरु और पंथ धड़ल्ले से अंधविश्वास फैलाने में कर रहे हैं। जबकि यह एक सामाजिक दृष्टि है जो हमारे कर्मों की समीक्षा करती है।

हम प्राकृतिक आपदाओं पर अपने ज्ञान का प्रदर्शन करने में कभी पीछे नहीं रहते, लेकिन अपने उन कार्यकलापों पर ध्यान नहीं देते जिनका संबंध विनाश से है। मनुष्य खुद अपनी हरकतों से विनाश को निमंत्रण दे रहा है। राष्ट्रवाद और संप्रदायवाद के नाम पर एक अलगवाव की अवधारणा तैयार की जा रही है तो औद्योगिक क्रांति की आड़ में मानव-पशु-प्राणी-वनस्पति-जगत के साथ-साथ नदी-नाले, पर्वत, जंगल आदि प्राकृतिक संपदा को संकट में डाला जा रहा है। आधुनिक सभ्यता को अपनाते से इंकार नहीं है, लेकिन चिंता इस बात की है कि इस सभ्यता ने जीवन-धारण के लिए सभी

आवश्यक प्राणदायी संरचना पर सीधा प्रहार कर दिया है। क्या यह प्राकृतिक प्रलय से अधिक चिंताजनक महाविनाश नहीं है।

सचमुच आदमी की निरंकुश सोच विनाशक संस्कृति को जन्म दे रही है। इससे ऐसी मानसिकता का विस्तार हो रहा है जो अपने सिवाय किसी को सहन करना नहीं चाहती है। हर कोई एक-दूसरे को निगल जाना चाहता है। एक राष्ट्र दूसरे राष्ट्र को, एक मजहब दूसरे मजहब को, एक जाति-समुदाय दूसरे जाति-समुदाय को, एक राजनीतिक दल दूसरे दल को। मनुष्य रचित जो विनाश है, वह प्राकृतिक आपदाओं से अधिक मारक बन गया है। सबको पता है कि इस विनाश-लीला में सबकी जान जाएगी, फिर भी हम सीखने-समझने को तैयार नहीं हैं।

प्रलय या विनाश को टालना आदमी के हाथ में है, प्रकृति के हाथ में नहीं। प्रकृति तो जीवन और जगत में उत्पन्न असंतुलन को पुनः संतुलन में लाती है। असंतुलन का प्रमुख कारण मनुष्य है। हम अपनी सुविधा के लिए प्रकृति का हर तरह से दोहन कर रहे हैं। दोहन की मानसिकता दरअसल हिंसा और हत्या का ही छद्म रूप है। यह रूप जितना भयावह होगा, प्रकृति का संतुलन उतना ही बिगड़ेगा। अपनी चरम स्थिति में वही असंतुलन प्रलय का रूप धारण कर लेता है जो संसार के विनाश का कारण बनता है। महाविनाश या महानिर्माण के लिए जिम्मेदार केवल हम हैं। इसलिए प्रकृति के साथ सामंजस्य हमारी जिम्मेदारी है।

अनुभव

-सोचो, विचारो, विश्लेषण करो। खोजो, पाओ अपने अनुभव से तब स्वीकार करो। मैं जो कुछ कहूँ उसे मेरे प्रति आदर दिखाने के लिए मत स्वीकार करो। यदि आपको ठीक नहीं लगे तो उसे अस्वीकार कर दो।

-बुद्ध

-अनुभव हमें कभी भी गुमराह नहीं कर सकता है, हम लोग सिर्फ अपने निर्णय, अपनी व्याख्या अथवा धटित घटनाओं को समझने की भूल के कारण गुमराह होते हैं।

-लियोनार्डो द विंसी

शुद्ध आत्मा में ठहरता है धर्म



अच्छाइयों के संग्रहण का जहां प्रश्न है, वहां व्यक्ति को अत्यन्त उदार रहना चाहिए। अर्थात् अच्छाई किसी के भी पास क्यों न हो, उसे ग्रहण करने में संकोच-परहेज नहीं होना चाहिए। पर दुर्भाग्य से आज कल लोगों में इस संदर्भ में संकीर्ण मनोवृत्ति पनप रही है। इस आशय की शब्दावली जब-तब सुनाई देती है कि अमुक बात है तो अच्छी पर, यह अमुक व्यक्ति, अमुक मत या अमुक समाज-विशेष की है, इसलिए हमारे लिए ग्राह्य नहीं है। मेरी दृष्टि में इस प्रकार की मनोवृत्ति चिन्तन बुद्धि

○ पवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

विपर्यय के सिवाय और कुछ भी नहीं है। शब्दांतर से कहूं तो यह व्यक्ति के लिए दुर्भाग्य की बात है। यह तो ओर भी गंभीर बात है कि धर्म क्षेत्र में भी यह मनोवृत्ति विकसित हो रही है। अमुक धर्म की बात ठीक है तो है, पर ग्राह्य नहीं, क्यों कि हमारे धर्म-सम्प्रदाय द्वारा वह नियमित नहीं है। यह कैसा तुच्छ चिन्तन है... मैं पूछना चाहती हूं, क्या वर्षा का जल सर्वज्ञ एक सरीखा नहीं होता... घर की सीमा में बरसने वाला पानी मीठा होता है तो क्या घर के बाहर बरसने वाला पानी मीठा नहीं होता... आप बरसात के पानी को कहीं पर भी चखकर देखेंगे तो आपको मीठा ही लगेगा। यह दूसरी बात है कि पानी यदि गन्दे पात्र में गिरेगा तो गन्दा कहलाएगा और स्वच्छ पात्र में गिरेगा तो अच्छा। पर जल के मौलिक स्वरूप से इस भेद की कल्पना करना यथार्थ नहीं। फिर गंदे पात्र का जल गन्दापन दूर होते ही अपने निर्मल रूप में निखर उठेगा। इसी तरह सत्य, अहिंसा, संयम, त्याग, तपस्यामय मौलिक धर्म चाहे कहीं भी क्यों न हो, वह सबके लिए ग्राह्य है। नामान्तर ओर स्थानान्तर से न तो उसके स्वरूप में किसी प्रकार के

अन्तर की कल्पना की जा सकती है। और न ही वह अग्राह्य समझा जा सकता है। हां, यह अवश्य है कि धर्म के ठेकेदार कहलाने वाले अगर धर्म की वास्तविक मर्यादाओं के अनुकूल अपने आपको नहीं बनाते हैं तो वे अच्छे पात्र कहलाने के अधिकारी नहीं हो सकते। उनकी यह स्थिति स्वयं उनके लिए तो नुकसानदेह होती है, धर्म को भी बदनाम करने वाली सिद्ध होती है। सामान्य लोग, जो यथार्थ की गहराई तक नहीं पहुंचते, उनके जीवन को देखकर धर्म के प्रति अन्यथा अवधारणा बना लेते हैं। उससे घृणा और परहेज करने लगते हैं। हालांकि ऐसा करना उचित नहीं है। धर्म तो जीवन को विकसित और पवित्र बनाने की निर्विकल्प प्रक्रिया है। आत्म-शान्ति और सुख की एक मात्र साधना है। इसको स्वीकार करके ही व्यक्ति अपने जीवन को सार्थक बना सकता है। उससे घृणा और परहेज करने का तात्पर्य है जीवन विकास और जीवन-पवित्रता से घृणा करना। आत्म शान्ति और सुख से परहेज करना। ऐसा करके तो व्यक्ति स्वयं अपने ही सौभाग्य की कब्र खोदता है। इसलिए कुछेक

तथाकथित धर्म के ठेकेदारों के गलत आचरण और व्यवहार को देख कर धर्म के प्रति गलत आवधारणा नहीं बनानी चाहिए। उससे घृणा और परहेज नहीं करना चाहिए।

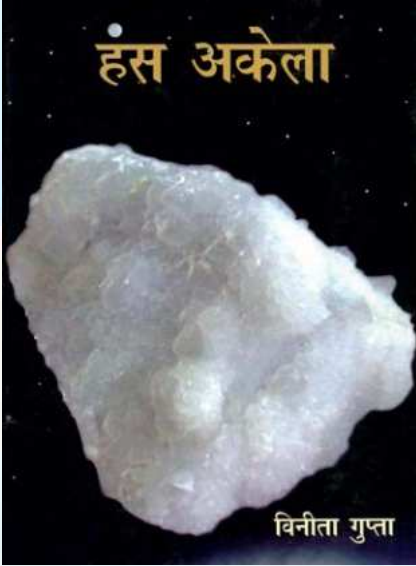
बन्धुओं, तत्व रूप में आप एक बात गहराई से समझ लें कि धर्म उसी व्यक्ति के जीवन में आ सकता है, जिसकी आत्मा एक सीमा तक विशुद्ध है। अशुद्धात्मा धर्म के लिए अपात्र है। इसलिये जिनकी आत्मा एक सीमा तक विशुद्ध नहीं है, वे धार्मिक नहीं हो सकते। भले व्यवहार में वे धार्मिक कहलाएं। इसलिए ऐसे तथाकथित धार्मिकों के जीवन-व्यवहार एवं आचरण को धर्म के आदर्श के विपरीत देख कर किसी को भी धर्म के प्रति गलत अवधारणा नहीं बनानी चाहिए। जीवन की शान्ति, सुख और पवित्रता के निर्विकल्प साधन के रूप में स्वीकार करने में किंचित् प्रमाद नहीं करना चाहिए। जहां-कहीं भी शुद्ध रूप में धर्म का तत्व प्राप्त हो रहा हो, उसे निःसंकोच और असंकीर्ण मनोवृत्ति से प्राप्त कर लेना चाहिए। सम्प्रदाय की सीमा उसके संग्रहण में बाधक नहीं बननी चाहिए।

दोहा

**है कहां तो है नहीं, नहीं कहां तो है।
है नांही के बीच में, जो कुछ है सो है।।**

हंस अकेला

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



गतांक से आगे-

अगली बार जब मुनि जी ओशो से मिले तब वे कुछ विदेशी स्त्री-पुरुषों पर ध्यान के प्रयोग करने में विशेषतः संलग्न थे। उनमें से एक विदेशी युवक-युवती पर किए जा रहे ध्यान के प्रयोग के बारे में ओशो ने मुनि जी को बताया- 'अपने जीवन में अब तक ये दोनों एक-दूसरे से बिल्कुल अनजान रहे हैं। मेरे पास ध्यान-अभ्यास के लिए आए। मैंने इनके ध्यान-अभ्यास के साथ तंत्र के एक प्रयोग को जोड़ा। पिछले एक सप्ताह से

○ डॉ. विनीता गुप्ता

ये दोनों उसी ध्यान-तंत्र प्रयोग से गुजर रहे हैं। इस प्रयोग के अनुसार एक-दूसरे के आमने-सामने बैठकर ये परस्पर आँखों में आँखें डालकर ध्यान करते हैं। शरीर पूर्णतः शिथिल व मन पूर्णतया तनाव-मुक्त। पश्चिम में वर्जनाओं की अवधारणा वैसे भी नहीं होती, इसलिए ये प्रयोग इन लोगों पर सहज प्रभावी होते हैं।'

मुनि जी ओशो की बात ध्यान से सुन रहे थे- 'परस्पर आँखों में आँखें डालकर देखने से राग-भावना, कामवासना स्वभावतया जाग जाती है। इसलिए भारतीय चिंतन में संन्यासियों के लिए तो यह निषिद्ध है ही, गृहस्थों को भी यह निर्देश है कि पर-पुरुष और पर-स्त्री परस्पर आँखों में आँखें डालकर वार्त्तालाप न करें। इसके पीछे प्रमुख कारण राग-भाव का जागरण ही है।'

'इन दोनों के साथ भी ऐसा हुआ। ये प्रतिदिन केवल एक घंटा इस अभ्यास में बैठते। चौथे दिन तक ये परस्पर कामासक्त हो गए। पाँचवें दिन तक वह वासना चरम सीमा तक पहुँच गई। सातवें दिन जब इनकी वासना का बाँध टूटने के कगार पर

था, तभी मैंने ध्यान-संकल्पों और सम्मोहक निर्देशों। (Hypnotic Suggestions) द्वारा उस काम-ऊर्जा का रूपांतरण कर दिया। परिणामतः वह काम-ऊर्जा समाधि-अनुभव में परिणत हो गई। अब ये दोनों सेक्स वासना से सर्वथा मुक्त हैं।’

‘अगर ऐसा हुआ तो अद्भुत है’, मुनि जी ने कहा-

‘किन्तु ऐसे प्रयोग बहुत विचारणीय हैं। क्योंकि यह राह बहुत फिसलनभरी है, ऐसा शायद आप भी मानेंगे। किसी समर्थ गुरु के मार्गदर्शन में ऐसी साधना भले ही संभव हो जाए और उसमें भी कोई विरला ही साधक सफल हो भी जाए पर साधारणतया इस तंत्र-साधना को व्यावहारिक नहीं माना जा सकता। भारतीय साधना-पद्धतियों में इस वाममार्गी तंत्र-साधना की चर्चा भी है। शैव, शाक्त एवं बौद्ध परम्परा में इस पर साहित्य भी रचा गया है। इतना होने पर भी आप स्वयं जानते हैं कि यह साधना भारतीय चिंतन और व्यवस्था में अपना स्थान नहीं बना पाई। मेरी समझ में इसके प्रमुख दो कारण रहे हैं। पहला, यह रास्ता बहुत फिसलन भरा है। किसी समर्थ वीतरागी सद्गुरु के मार्गदर्शन में ही इस वाममार्गी तंत्र-साधना के प्रयोग संभव हैं। दूसरा, इसके नाम पर आधे-अधूरे गुरुओं द्वारा समाज में पाखंड और अनाचार फैलाने की

सारी संभावनाएं हैं। संभवतः इन्हीं कारणों से भगवान महावीर, भगवान बुद्ध, आदि-शंकराचार्य जैसे महामानवों ने अपनी साधना-परम्परा में इस वाम मार्ग का विधान नहीं दिया। इसके उपरांत भी वैदिक और बौद्ध परम्परा में वाम मार्गी तंत्र साधना का एक युग अवश्य आया। किन्तु भारतीय सोच और संस्कृति के समर्थन के अभाव में धीरे-धीरे वह स्वयं ही निरस्त हो गया। जैन साधना में मंत्र के साथ-साथ तंत्र का विकास भी हुआ। पर साधना के वाम पक्ष को उसने कभी स्वीकार नहीं किया। उसने अपनी साधना-पद्धति में तप और संयम-व्रत-प्रधान शैली को ही प्रधानता दी। इस दृष्टि से आपका चिंतन क्या है?’

ओशो बोले, ‘यह ठीक है कि यह रास्ता बहुत फिसलन भरा है, किन्तु सेक्स ऊर्जा को समाधि अनुभव में रूपांतरित किए बिना उससे मुक्ति भी संभव नहीं है। शरीर के तल पर जब हमारी जीवन ऊर्जा (Life Force) खलित होती है, तब वह सृष्टि का कारण बनती है। अगर उसी प्राण-ऊर्जा का रूपांतरण हो जाए तो वह मुक्ति का कारण बन जाती है। संभोग या समाधि, सृष्टि या मुक्ति, जीवन-ऊर्जा की इन दोनों में एक परिणति निश्चित है। जब उसको अपनी अभिव्यक्ति के लिए दोनों मार्ग नहीं मिलते हैं, तब व्यक्ति के

भीतर-भीतर रुग्ण-चित्तता जन्म लेती है, जो कभी विक्षिप्तता के रूप में, कभी विकृत यौन-चेष्टाओं के रूप में और कभी तन-मन के स्तर पर नाना बीमारियों के रूप में प्रकट होती रहती है। इसलिए वाम मार्ग फिसलन-भरा भले ही हो, सेक्स ऊर्जा को समाधि अनुभव में रूपांतरित करने का एक त्वरित साधन है, ऐसा मेरा अभिमत है।

ओशो लगातार विषय पर बोलते जा रहे थे- 'अब हम तप, संयम, व्रतमूलक साधना शैली को लें। इस विषय में मेरा ऐसा मंतव्य है कि यह दमन का रास्ता है, रूपांतरण का नहीं। जो ऊर्जा शरीर तल की ओर प्रवाहित हो रही है, योग विद्या की भाषा में कहें तो जो ऊर्जा मूलाधार, स्वाधिष्ठान चक्रों की ओर प्रवाहित हो रही है, उसे मणिपूर नाभिचक्र से ऊपर के चक्रों- अनाहत, विशुद्धि और आज्ञा चक्र की ओर परावर्तित करना आवश्यक होता है। अगर वह ऊर्जा ऊर्ध्वगामी नहीं बनती है तो तप के द्वारा शरीर को सुखाने का क्या फायदा?'

मुनि जी ओशो को बड़े ध्यान से सुन रहे थे- 'व्रत और संयम के नाम पर आप इंद्रिय-विषयों से दूर भागते रहे। किन्तु चित्त-वृत्तियों में अगर उन विषयों के प्रति आकर्षण बना हुआ है तो, वह संयम इंद्रिय-दमन ही पैदा करेगा। मेरे अनुभव में आपका संयम और त्याग, भोग और त्याग

से भी गया गुजरा है। भोग में आप भोग के समय ही भोग भोगते हैं, किन्तु इस तथाकथित त्याग में आप भोग न भोगते हुए भी चौबीसों घंटे भोग में होते हैं। मेरे पास सभी मत-पंथों के अनेक साधु-संन्यासी आते रहते हैं। समाज की नजरों में उनमें कोई महातपस्वी है, कोई मौनव्रती है, कोई महान योगी है, कोई पहुँचा हुआ संत है, उन संत-महात्माओं ने व्यक्तिगत चर्चाओं में स्वीकार किया है कि वर्षों के तप और संयम के बावजूद वे विषय-वासनाओं से मुक्त नहीं हो पाए हैं। इस कारण उन्हें निरंतर अपने साथ ही लड़ाई लड़नी होती है। यह सब क्यों है? वर्षों के तप, संयम, साधना के बाद भी उनको समाधि का अनुभव क्यों नहीं हो रहा? क्योंकि भीतर की वासनाओं को केवल दबाया जा रहा है। न उन्हें भोगा जा रहा है, और न ही रूपांतरित किया जा रहा है। परिणामतः वे दबी हुई इच्छाएं-वासनाएं अवसर मिलते ही तीव्र प्रतिक्रिया के साथ प्रकट होती हैं। उनका विस्फोट निश्चित है, क्योंकि अगर जल निरंतर पूरे वेग से आ रहा है और उसको आप निकलने का कोई रास्ता नहीं दे रहे हैं तो वह टकरा-टकरा कर बांध को एक दिन तोड़ ही देगा। अपनी इच्छाओं-वासनाओं को संयम और व्रत के साथ कब तक रोके रखोगे। अगर उनको बाहर प्रकट

होने का प्रकृत मार्ग आप नहीं देते हैं, वह अप्राकृतिक मार्ग से प्रकट होगा किन्तु रुक नहीं सकता। उस स्थिति में विकृत कामाचार जन्म लेगा। वैसी घटनाएं आये-दिन हमारी आँखों के सामने आती रहती हैं।’

‘मेरा समर्थन न कामाचार को है, न वामाचार को’- मुनि जी ने कहा- ‘इंद्रिय-दमन और इंद्रिय-भोग, ये दोनों ही मार्ग समाधि और मुक्ति के नहीं हो सकते। साधना-मार्ग चाहे तप और संयम का हो अथवा वाम मार्गी तंत्र-प्रयोग का, दोनों अपने में साधन है, साध्य नहीं। कोई साधक वाम मार्ग से समाधि तक पहुँचता है, उसमें किसी को क्या आपत्ति हो सकती है। मेरा प्रश्न है कि समूह के स्तर पर किस साधना विधि को मान्यता दी जाए। मेरा अपना अभिमत यह है कि अगर हम वामाचारीय तंत्र-साधना को मान्यता देते हैं तो न-चाहते हुए भी हम पाखंड और अनाचार को सामाजिक मान्यता दे देते हैं। इसका अर्थ यह नहीं कि इंद्रिय-दमन प्रधान साधना-शैली में पाखंड और अनाचार बिल्कुल नहीं है बल्कि इसमें मायाचार की संभावनाएं ज्यादा भी हो सकती हैं। मुझे यह कहने में भी संकोच नहीं है कि आज का मुनि-आचार, आत्म-भूमिका पर कम और समाज-भय की भूमि पर अधिक टिका है।

फिर भी संयम-व्रत मूलक साधना-विधि के समर्थन में मैं इसलिए हूँ, क्योंकि इस नाम पर होने वाला पाखंड और अनाचार कभी समाज से मान्यता नहीं पा सकता। इस साधना-विधि से जुड़ा व्यक्ति छल-कपट के सहारे मायाचार चला सकता है, किन्तु इस अभ्यास के नाम पर खुला अनाचार का व्यापार नहीं कर सकता। जबकि वामाचार में तो अनाचार विधि-सम्मत होने के कारण सामाजिक मान्यता स्वयं पा लेता है, उसके परिणाम कितने खतरनाक हो सकते हैं, जिसकी कल्पना नहीं की जा सकती।’

मुनि जी यहीं चुप नहीं रहे-

‘अब रहा प्रश्न इंद्रिय-दमन का। यह सच है कि साधना का आरंभ इंद्रिय-नियमन से ही होता है। किन्तु इंद्रिय-नियमन का अर्थ इंद्रिय-दमन कभी नहीं होता। उसका अंतिम लक्ष्य इंद्रिय-विजय होता है और इंद्रिय-विजय तभी संभव है जब साधक का चित्त वासना-मुक्त हो जाए, जब प्राण ऊर्जा सेक्स वासना से ऊपर उठकर समाधि अनुभव में उतर जाए, जब कुंडलिनी शक्ति जाग्रत हो, मूलाधार से उठकर सहस्त्रार में अवस्थित हो जाए। उसी इंद्रिय-जय में से उद्भासित होता है अर्हत्, जिसके उदय होने के साथ ही समस्त इच्छाएं-वासनाएं और मोहजन्म तिमिर-धाराएं स्वयं आत्म-ज्ञान के प्रकाश में विलीन हो जाती हैं।’

‘इन्द्रिय-संयम अगर इन्द्रिय-जय तक नहीं पहुँच पाता है तो वह इन्द्रिय-दमन बन कर रह जाता है। यह भी सही है कि आज के साधना जगत में इन्द्रिय-जय के दर्शन दुर्लभ हैं। लगभग इन्द्रिय-दमन और देह-पीड़न ही अधिक दिखाई दे रहा है। संभवतः इसीलिए आप इसे दमन का रास्ता अधिक मानते हैं, रूपांतरण का नहीं।... ध्यान-अभ्यास के अभाव में तप-संयम-मूलक साधना-शैली इन्द्रिय दमन और देह-पीड़न बन कर रह जाती है, तो वाम मार्गी साधना आत्म-पतन का कारण बन जाती है। इसलिए तप और संयम के साथ ध्यान-प्रयोग जुड़ना जरूरी है। हम भगवान महावीर को लें। उनका साधना-काल कठोर तपश्चर्या से भरा है। किन्तु उनका हर तप

ध्यान के साथ जुड़ा है। शरीर को भूखा रखने के लिए अथवा देह-पीड़न के लिए उनका तप बिल्कुल नहीं है। वे उसी तप का समर्थन करते हैं, जो ध्यान में सहयोगी हो। दुर्भाग्यवश वे ध्यान-प्रयोग आज परम्परा के पास नहीं हैं। केवल तप है। उस तप के साथ ध्यान जुड़ जाए तो मेरी दृष्टि में सेक्स ऊर्जा के रूपांतरण की इससे बढ़कर प्रभावी साधना कोई नहीं हो सकती।’

स्पष्टतया ओशो मुनि जी के उत्तर से संतुष्ट नहीं थे।

वार्तालाप काफी लम्बा हो चुका था। मुनि जी ओशो से विदा लेकर अपने आवास पर आ गए।

x x x

-क्रमशः

कविता

आज होने दो

आज होने दो, कल नहीं होंगे
साजिशों के कमल नहीं होंगे
मेरा पैकर तराशने वाले
लाख चाहें सफल नहीं होंगे
टीस तो आंख से रिसेगी ही
ये मसाइल जो हल नहीं होंगे

लाख उजले लिबास पहनें वो
मन के परदे धबल नहीं होंगे
गर न चूमोगे पत्थरों को ‘विनीत’
खूबसूरत महल नहीं होंगे।

-विनीता गुप्ता

दुनिया पहले से बेहतर हुई या बदतर

यह दुनिया पहले से बेहतर हो रही है या बदतर, यह सवाल हम सबके दिमाग में उठता है। लेकिन इसका जवाब आसान नहीं। आंकड़ों का गणित और हकीकत की कहानी बेशक नदी के दो किनारे जैसे हो सकते हैं, जो कहीं मिले ही नहीं। अगर पिछले 30-40 साल या फिर सौ साल से आज की तुलना करें तो पाएंगे कि हम हर मोर्चे पर पहले से बेहतर कर रहे हैं। जाहिर है, विकास को रोकना नामुमकिन होता है। हालांकि इसका मतलब यह भी नहीं कि हम हर फ्रंट पर पहले की तुलना में बेहतर कर रहे हैं और यह बेहतरी सबके लिए है। हमें इस पर भी गौर करना होगा कि रोज पैदा हो रही नई समस्याओं, जलवायु परिवर्तन और परमाणु युद्ध जैसे बड़े सवाल के बारे में हम क्या कर रहे हैं। हमें विनाश का इंतजार कतई नहीं करना चाहिए। हमें कभी परफेक्ट दुनिया नहीं मिल सकती और सच तो यह है कि उसकी चाहत रखना भी खतरनाक है, लेकिन अगर हम अपने ज्ञान का इस्तेमाल इंसान की तरक्की में करें तो बेशक बेहतरी की कोई सीमा नहीं हो सकती।



फ्रैंकलिन पियर्स एडम्स ने कहा भी है कि 'पुराने सुनहरे दिन' के लिए एक खराब याद से ज्यादा कोई और जिम्मेदार नहीं होता। ऐसे में तब आप खुद से धोखा कर रहे होते हैं जब आप अखबार के पन्नों पर छपे ताजा आंकड़े को देखते हैं और फिर उसकी तुलना पुराने दिनों से करते हैं।

कभी इंसानों की लाइफ एक्सपेक्टेंसी 30 साल हुआ करती थी। आज वह 70 साल से ज्यादा है, लेकिन 250 साल पहले दुनिया के एक तिहाई बच्चे अपना जन्मदिन नहीं मना पाते थे। कभी अकाल से पूरा का पूरा इलाका खत्म हो जाया करता था, लेकिन अब अकाल का जिक्र कभी-कभार ही होता है। पहले दुनिया की 90 फीसदी जनता महागरीब थी, अब यह आंकड़ा 10 परसेंट भी नहीं रह गया है। 17वीं से पहले यूरोप में महज 15 परसेंट लोग पढ़े-लिखे होते थे, लेकिन 20वीं सदी आते-आते वहां और अमेरिका में सौ फीसदी लोग साक्षर हो गए। आज पूरी दुनिया उनके नक्शे कदम पर है।

लेकिन सवाल है कि सेहत, दौलत सुरक्षा, ज्ञान और आराम के नाम पर जो

कुछ भी हमने हासिल किया है, क्या वह हमें खुश करता है। जवाब है- हां। दुनिया के 86 देशों में इन चीजों में विकास से खुशी बढ़ी है।

इसका मतलब है कि विकास किसी पर भरोसा रखना या सकारात्मक होना नहीं है बल्कि यह मानव इतिहास का एक तथ्य है। कुछ कैसे घटित हुआ या हो रहा है, उसका सबूत होता है कि उस तथ्य को अखबारों में कैसे लिखा गया है। लेकिन जब हम लगातार विकास कर रहे हैं तो फिर अखबारों में अच्छी खबरें हमेशा क्यों नहीं छपती? क्या लोग विकास की सराहना नहीं करते आखिर जो घटित नहीं होता, वह खबर नहीं है, लेकिन जो घटित होता है वह तो खबर है!

विकास कोई रहस्यमय चीज नहीं है। आप यह नहीं कह सकते कि विकास होने का मतलब है कि सभी के साथ इंसाफ हुआ होगा। मोटे तौर पर यह एक आइडिया को अमली जामा पहनाने की मानवीय कोशिशों का नतीजा है। प्रगति होने का यह मतलब नहीं है कि दुनिया हर किसी के लिए पहले से बेहतर हो जाएगी। अगर ऐसा होता है तो यह चमत्कार होगा। और विकास चमत्कार नहीं है बल्कि यह समस्या को हल करने का एक जरिया है। समस्याओं का पैदा होना एक सत्य है और उनका समाधान एक अलग समस्या पैदा करता है, यह भी

एक सच है। एक दिन फिर उन्हें भी हल करना ही होगा। आज दुनिया के पास हल करने के लिए असीम समस्याएं हैं जिनमें जलवायु परिवर्तन, परमाणु युद्ध की आशंका भी शामिल हैं। इन्हें हल किया जाना अभी बाकी है।

क्या ज्ञान मिलना इंसानी स्वभाव के प्रतिकूल है मेरे लिए यह एक बड़ा सवाल है। मैं इंसानी फितरत के बचे रहने का बहुत बड़ा हिमायती हूं, चाहे उसमें कितनी भी खामियां क्यों न हों। मैंने अपनी किताब 'द ब्लैक स्लेट' में भी इसका जिक्र किया है।

इंसानी विकास के बारे में मेरे पास जो आंकड़े हैं उन्होंने मेरी इस धारणा को मजबूत किया है कि अपनी दिक्कतों और समस्याओं को समझने में इंसान का स्वभाव एक समस्या है। हालांकि इसी मानव स्वभाव को अगर बुद्धि और संस्थानों के जरिए सही दिशा दिखा दी जाए तो समस्या का समाधान मिल जाता है।

हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जो निर्मम है, जिसमें जीवन की व्यवस्था बचाना हर दिन एक चुनौती है। इसमें रोज सब कुछ बिखर जाने का खतरा रहता है। बेशक हमारा निर्माण एक ऐसी प्रक्रिया के जरिए हुआ है जो अत्यधिक स्पर्धा वाली है। लेकिन दूसरी तरफ, हमारे पास वह शक्ति है जिससे आइडिया आते हैं। हम अपनी सोच के बारे में सोच सकते हैं। अपनी भाषा की अंदरूनी

ताकत का अहसास कर सकते हैं। हमारे अंदर सहानुभूति, करुणा, कल्पना, दया जैसी चीजें भी हैं। ये सभी चीजें हमारी ताकत को कई गुना बढ़ा देती हैं।

जो ताकत हमें गिराती है, उससे लड़कर उठने का दम हमारे अंदर है। हम ब्रह्मांड के रहस्य, जीवन और मस्तिष्क की पड़ताल करते हैं। हम ज्यादा दिन जीते हैं, हमें तकलीफ कम होती है, हम साथ रहकर सीखते हैं और खुशियों को ज्यादा जीते हैं।

बेशक दुनिया कभी परफेक्ट नहीं होगी, लेकिन उसकी बेहतरी की गुंजाइश हमेशा रहेगी।

(लेखक स्टीवन पिंगर मानव मन को पढ़ने वाले विज्ञान कॉग्निटिव साइंस के प्रफेसर हैं। वह भाषा, दिमाग और इंसानी स्वभाव के बारे में लिखते रहते हैं। वह 8 बेहतरीन किताबें लिख चुके हैं। दुनिया भर में उनके विचारों को लोग ध्यान से सुनते हैं।)

कविता

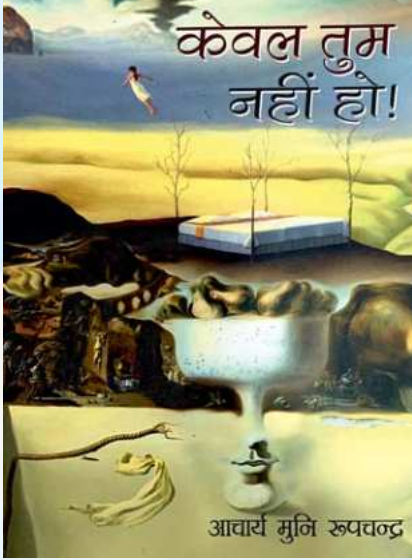
हर बेटी को प्यार मिले

बेटी है हर घर की शोभा, हर बेटी को प्यार मिले।
हो न भ्रूण-हत्या कन्या की, उसको भी संसार मिले।
बेटी-बेटे में अन्तर क्या, दोनों ही सन्तानें हैं।
दुर्भावों से अब समाज को, निश्चित ही उद्धार मिले।
अब दहेज-बेदी पर बेबस हो, हरगिज बलिदान नहीं।
उसको भैया-दूज और, रक्षा-बन्धन त्यौहार मिले।
देख-रेख, परवरिश सही हो, तो ये कीर्ति बढ़ाएगी।
बने 'सुनीता' और 'कल्पना' हर सपना साकार मिले।
सीमाओं पर संकट हो तो, वीर देश में निकल पड़े।
लक्ष्मीबाई बन दुश्मन से, लड़ने को तैयार मिले।
सभी मोर्चों पर साहस की, विजय-ध्वजा फहराए वो।
जीत मिले उसको पग-पग पर, नहीं स्वप्न में हार मिले।
नयनों में हो ज्योति नयी, अन्तर्मन में उल्लास नया।
अधरों को मुदु हास 'मधुर', भावों को नव शृंगार मिले।

-मधुर गंजमुरादाबादी



खिड़की खोल दो



‘केवल तुम नहीं हो’ आचार्य मुनि रूपचन्द्र जी का पन्द्रहवां काव्य संग्रह है। आज के समय में उनके रचनाकार की उपस्थिति अपने समय के लिए विशेष हो जाती है क्योंकि आध्यात्मिकता के जगत में रचा-बसा भाव व चक्षु-संसार जब सर्जन में या कहिए साहित्य-सर्जन में प्रविष्ट होगा, तो निस्संदेह मानव-कल्याण की बात करेगा, समूची मानव जाति के कल्याण के लिए। मुनिवर स्वयं इस बात को अपने ‘आमुख’ में भी रेखांकित करते हैं। जब वे कहते हैं कि ‘जीवन के साथ उसकी समग्रता में सम्पूर्ण एवं निर्बाध तादाम्य ही अध्यात्म

○ वेद प्रकाश शर्मा ‘वेद’

है।’ तो एक प्रकार से जीवन को समग्रता में देखने की ही बात कर रहे हैं। इस समग्र-दर्शन के अभाव में, अथवा इससे रहित दृष्टि या मन, वचन का अध्यात्म से पूरा नाता नहीं हो सकता। कविता में आचार्य रामचन्द्र शुक्ल जब आत्मा के जागतिक विस्तार या अन्तर के बाह्य से तादात्म्य की बात करते हैं तो कदाचित्त जीवन की इसी समग्रता की बात कर रहे होते हैं।

मुनिवर को कविता और अध्यात्म जैसे एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। दोनों का सम्बन्ध जीवन और उसकी समग्रता से है। उनकी कल्याण-कामना एकांगी अथवा एकरेखीय नहीं और एकात्मिक तो कदापि नहीं। अतः अपने इस इष्ट-बिन्दु तक वे अपने आस-पास, चतुर्दिक फैले संसार पर दृष्टिपात करते, उसकी टोह लेते, टटोल करते जाते हैं।

छीजते जीवन मूल्य, इरकते नैतिक मानदण्ड और स्वस्थ परंपराओं के गिरते स्वास्थ्य के चलते समूचे मानव जीवन की मानवीय-संवेदना का ह्यास हुआ है। इस अधोपतन से देश-काल की सभी सीमाएं ध्वस्त हुई हैं- कहीं ज्यादा कहीं कम। परिणाम यह हुआ कि आदमी ही आदमी के

भय का कारण हो गया। बकरी से लेकर शेर तक को साधने में जो आदमजात सफल हो गया वह स्वयं अपने भीतर बैठे एनियाम हुड को न साध पाया। इसी पर दृष्टिपात करते हुए मुनिवर कहते हैं-

**आदमी की शक्ति से/अब डर रहा है आदमी
समझ कुछ आता नहीं/क्या कर रहा है आदमी**

सभ्यता के उच्च उच्चतर सोपान, शिखर नापते हुए आज के आदमी की यह बिडम्बना है कि अपने ही जातीय बन्धु से डरता हुआ आदमी यह समझने में असमर्थ है कि आखिर उसकी जाति-आदमजात को आखिर हो क्या गया है। 'क्या कर रहा है आदमी' कहते हुए आचार्यश्री रूपचन्द्रजी का रचनाकार अपने वक्तव्य में एक ओपन एन्डउनेस को जन्म देते हैं। जिसके अन्दर कई प्रकार की अभिव्यञ्जनाएं समाहार पाती दिखाई देती हैं। 'क्या कर रहा है आदमी' के अर्थ आस-पड़ोस, गली नुककड, चौराहों, चौपालों से लेकर वैश्विक पटल के सन्दर्भ-ग्रहण करते ट्रम्प, पुतिन तक होती हुई सीरिया, लेबनान, यमन अथवा इसी प्रकार की अन्य दुनियावों तक जाते दिखते हैं। यदि इस फ्रेज की श्रव्य ध्वनियों तक जायें तो उसमें विस्मय, आक्रोश और निरीहता के कई प्रकार के रंगों का आभास हमें सहज रूप से हो जाता है। आदमी को लगे इस रोग की एक सहज परिणति यह हो गई कि सम्मान और वरदान से डर लगने

लगा है- कारण आदमी का यही रोग जिसके चलते यह समझ पाना कठिन हो गया कि उसे हुआ क्या है। हम सभी इस तथ्य से भली प्रकार अवगत हैं कि कालीन बिछाकर पैरों के नीचे से उसे खींच लेने वालों की कमी अब नहीं है। इस स्थिति से खबरू होते हुए रूपचन्द्रजी का रचनाकार इसकी कुछ पड़ताल करता भी दिखाई देता है, और उसे यह संदेश देते कोई हिचक नहीं होती कि इसका एक कारण व्यक्ति का 'लुटेरा' स्वभाव और इसी स्वभाव का जातीय चरित्र में ढल जाता है। इसी के लिए वे कहते हैं-

**मत पूछो किसने/लूटा है इस गुलशन को
यह पूछो/इस लूट में/कौन हिस्सेदार नहीं है**

श्री रूपचन्द्र जी का सम्बन्ध आध्यात्मिक, धार्मिक जगत से है, अतः उसके रचनाकार के सरोकार इस दुनिया से व्यापक और गहरे हैं। इन सरोकारों के चलते रचनाकार इस दुनिया पर दृष्टिपात करता है। और तटस्थता के साथ उसकी चीर-फाड़ करता है। इस प्रकार दूसरों को देखने से पहले, कुछ कहने-सुनने से पहले स्वयं से प्रश्न पूछता है। अपनी इस यात्रा का प्रारम्भ उनका रचनाकार परमात्मा ओर उसकी तलाश से करता है-

**जिसने तराशा है/अपने आपको
उसको खुद/परमात्मा तलाशते हैं।**

यहां 'तराशना' शब्द बहुत महत्वपूर्ण

है। इस तराश में व्यक्ति का अर्न्तबाह्य समूचा संसार निहित है। फिर भी यदि गौर करें तो इसमें व्यक्ति के उस पक्ष पर बलाघात है जिसकी साज, संवार, संभार से उसके लिए आध्यात्मिकता, धार्मिकता और परोक्षतः मनुष्यत्व के द्वार खुलते हैं। दूसरे शब्दों में यह भी कहा जा सकता है कि यह तराशना ही सच्ची साधना है। अर्थात् साधना आचरण की उन्नति, उसके उजले स्वरूप के अतिरिक्त कुछ और नहीं, आचरण की यह औदात्यपूर्ण शुचिता, शुभ्रता ही साधना है, जिसके प्राप्त कर लेने पर 'पाछे-पाछे हरि फिरै, कहत कबीर-कबीर' जैसी स्थिति प्राप्त की जा सकती है। साधना और धर्म का यह मार्ग उसी धर्म से प्राप्त है जो व्यवहार से जुड़ा हो। इनके लिए आचार्यवर एक मेथडोलोजी भी देते हैं। वह है- 'मन को नहलाना।' वे मन को साफ करने की बात नहीं करते। नहलाने की बात करते हैं- नहलाना अर्थात् चारों ओर से- सभी डाइमेन्सन्स से मन का निमज्जन। ऐसा निमज्जन जो स्वच्छता और शीतलता दोनों प्रदान कर सके।

धर्म-जगत में डूबते उतराते, विचरते उसमें उठते-बैठते वे उसके युगीन रूप से भली प्रकार परिचित है। मिथ्याचार उन्हें कष्ट देता है, अतः वाणी व्यंग्यात्मक हो उठती है किंतु संयत रहती हुई- किशती के

मुसाफिर ने समन्दर नहीं देखा, संसार वहां अधिक मिलता है। जहां संन्यास होता है। आजकल के तथाकथित धर्माचार्यों की चरित्र-अभिव्यक्ति ही है। उनके रचनाकार की यह वाणी आक्रोश से भी भर उठती है और कह डालती है कि-

धर्म एक आफत है/बला है

भोले-भाले लोगों को/ठगने की कला है

उनका यह आक्रोश जैसे फूट पड़ता है, और वे जैसे गर्जना का तुमुलनाद कर बैठते हैं-

नहीं चाहिए हमें/किसी भी प्रभु के दर्शन

बन्द करो बकवास/कि खिडकी खोल दो।

कहने की आवश्यकता नहीं कि यह खिडकी दशों दिशाओं में खुलती है। ध्यान देने की बात यह है कि इस आक्रोश में वे वाणी का संयम नहीं भूलते और कबीर की तरह वाणी को लेकर स्वलित नहीं होते।

'पर यह क्यों सोचते हैं/आप ही सोचते हैं/कुछ और भी हो सकता है। इस सोच के अलावा' कहकर वे मतांतर के आदर का समाहार करते हैं जो न केवल आज के युग की बल्कि हर युग की आवश्यकता है जो सनातन भारतीय संस्कृति की आत्मा रही है।

**सी-2, शास्त्री नगर,
गाजियाबाद-205002**

देशभक्त बरहामुद्दीन

यह घटना झांसी की रानी लक्ष्मीबाई के समय कह है। अंग्रेजों की अधीनता स्वीकार न करने के कारण रानी लक्ष्मीबाई और अंग्रेजों के बीच युद्ध आरंभ हो चुका था। रानी को अपनी सेना पर पूरा विश्वास था। उनकी सेना में बरहामुद्दीन नाम का एक पठान भी था जो अत्यंत देशभक्त व स्वामिभक्त था।

दूसरी तरफ पीरअली और दुल्हाजू नाम के दो तोपची थी थी, जो जासूसी का काम करने के बहाने देशद्रोह कर रहे थे। अंग्रेजों ने उन्हें धन का लोभ देकर झांसी के गुप्त मार्गों व रणनीति की समस्त बातों की जानकारी ले ली थी।

रात्रि के समय जब युद्ध बंद हो जाता तब दोनों तोपची (पीरअली और दुल्हाजू) चुपचाप गुप्तचर का काम करने के बहाने छिपते-छिपाते सुरंग के रास्ते अंग्रेजों की छावनी में पहुँच जाते और रानी की तैयारियों और गुप्त बातें बताकर वापस लौट आते।

युद्ध के समय दोनों के दुलमुल रवैये को देखकर बरहामुद्दीन को उन पर शक हो गया। अतः एक दिन रात्रि में उसने छिपकर उन दोनों का पीछा किया। उसने देखा वे दोनों सुरंग के रास्ते अंग्रेजों की छावनी में पहुँचे। पीरअली ने एक विशेष अंदाज में सीटी बजाई, जिसे सुनकर गोरे सैनिकों ने उन दोनों को छावनी के अंदर जाने दिया।



उधर पीरअली और दुल्हाजू अंग्रेज अधिकारियों के सामने पहुँचे। पीरअली ने कुरान की कसम खाकर अंग्रेजों का पूरा साथ देने का वायदा किया और दुल्हाजू ने हाथों में गंगाजल लेकर सौंगध खाई कि वह मौका

मिलते ही किले का फाटक खोल देगा। दोनों ने यह भी वायदा किया कि वह अपनी तोप से एक भी गोला ऐसा नहीं चलाएँगे जो अंग्रेजी सेना पर बरसे...और अंग्रेज सैनिक भी उनको बचाकर ही गोला छोड़ेंगे।

अंग्रेज अधिकारियों ने बदले में उनको दो जागीरों का मालिक बनाने का वायदा

किया और काफी धन देकर दोनों को विदा किया। यह देख-सुनकर बरहामुद्दीन वापस आ गया।

बरहामुद्दीन को पूरा विश्वास हो गया कि दोनों देशद्रोही और विश्वासघाती हैं। उसने रानी लक्ष्मीबाई के समक्ष समस्त घटना का जिक्र करते हुए कहा- ‘रानी साहिबा, आप इन दोनों से सावधान रहें। ये दोनों झांसी के विरुद्ध षडयंत्र रच रहे हैं।’

लेकिन लक्ष्मीबाई ने उसकी बात पर कुछ विशेष ध्यान नहीं दिया। रानी की इस रुखाई से बरहामुद्दीन के स्वाभिमान को ठेस पहुंची। किंतु वह झांसी की सुरक्षा के प्रति बहुत चिंतित था। वह नहीं चाहता था कि उसके जीते जी, किसी देशद्रोही के कारण झांसी पर दुश्मनों का अधिकार हो जाए। दुखी मन से उसने नौकरी से इस्तीफा दे दिया। अपने इस्तीफे में उसने लिखा “हुजूर, आपने मेरी बात पर ध्यान नहीं दिया, मैं नहीं चाहता कि मेरी आंखों के सामने झांसी का सर्वनाश हो। मैं अब भी कहता हूँ, रानी साहिबा कि आप पीरअली और दुल्हाजू से सावधान रहिए।”

युद्ध भूमि में पीरअली और दुल्हाजू योजना के मुताबिक ठीक से तोप नहीं चला रहे थे दुल्हाजू के साथ रानी की सहेली सुंदर ओर्छा फाटक पर तोप चला रही थी सुंदर को लगा दुल्हाजू बिना गोला के सिर्फ

बारूद भरकर तोप चला रहा है। जल्दी ही इस बात की पुष्टि भी हो गई जब अवसर पाकर दुल्हाजू ने हाथ में लिए मोटे लोहे के छड़ से ओर्छा फाटक का ताला तोड़कर फाटक खोल दिया। सुंदर ने देखा तो तलवार लेकर उस पर झपटी- “देशद्रोही, यह तूने क्या किया? अंग्रेजों से तुझे कुछ मिलने वाला नहीं है।” कहने के साथ ही उसने दुल्हाजू पर भरपूर वार किया, लेकिन दुल्हाजू ने उसी छड़ पर उसका वार रोका और सुंदर का काम तमाम कर दिया।

ओर्छा फाटक खुलने से अंग्रेजी सेना भरभराकर शहर में घुस आई। नगर में लूटपाट और विध्वंस मच गया। दुल्हाजू की देशद्रोहिता का दुखदायी समाचार सुनकर रानी लक्ष्मीबाई तलवार लेकर अपने पाँच सौ सैनिकों के साथ अंग्रेज सैनिकों पर टूट पड़ीं। अचानक रानी को पंद्रह-बीस अंग्रेज सैनिकों ने घेर लिया। तभी रानी की बगल से निकलकर एक वीर सैनिक अंग्रेजी घुड़सवारों पर झपट पड़ा और गाजर-मूली की तरह काट-काटकर उनका सफाया करने लगा। सैकड़ों गोरे सैनिक उसके हाथों कलम हो गए। लेकिन तभी किसी अंग्रेज सैनिक ने पीछे से उस पर घातक वार किया। वह सैनिक मरणासन्न होकर धरती पर गिर पड़ा।

रानी उस घायल वीर सैनिक के पास

पहुँची, जिसकी बहादुरी उन्होंने अपनी आँखों से देखी थी। वह यह देखकर आश्चर्यचकित रह गई कि वह सैनिक और कोई नहीं अपितु बरहामुद्दीन था। घोड़े से उतरकर उन्होंने उसके सिर पर हाथ रखा। बरहामुद्दीन लड़खड़ाई हुई आवाज में बोला- “रानी साहिबा, मुझे माफ कर दीजिएगा। मैं आपका पूरा साथ नहीं दे सका।”

रानी की आँखों में आंसू आ गए। दुखी

आवाज में बोली- “बरहामुद्दीन, मैंने तुम्हारे पर विश्वास न करके बहुत बड़ा धोखा खाया है... तुम एक सच्चे देशभक्त हो।”

घायल बरहामुद्दीन ने रानी की बात को कितना सुना और समझा, यह तो वही जाने लेकिन उसके मरणासन्न चेहरे पर संतुष्टि के भाव उभरे और उस जांबाज सैनिक का जीवन-दीप बुझ गया।

-प्रस्तुति : साध्वी वसुमति

चुटकुले

(1) आजकल के बच्चों के परीक्षा में ऐसे नंबर आते हैं 97.8, 98.7, 99.6...

और हमारे टाइम में ऐसा सिर्फ बुखार आता था।

(2) PUBG का आलम ऐसे ही रहा तो आने वाले समय में कुछ ऐसा हाल होगा..

बेटा- आप और ममी कैसे मिले थे?

पिता- तब एक गेम चलता था पबजी, उसमें मैं और तुम्हारी मां एक टीम में थे। मैंने उसे कवर फायर देकर बचाया था।

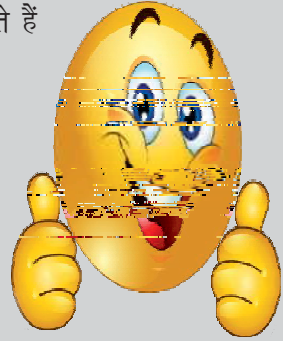
(3) पप्पू ने पड़ोसी के बच्चे को पीटा। उसकी ममी गुस्से में शिकायत लेकर आई।

पप्पू ने कहा- ‘यह आपका बच्चा है? लेकिन आपकी उम्र तो इतनी नहीं लगती!’

यह सुनकर ममी हंसते-हंसते वापस अपने घर चली गई।

(4) दुनिया में दो तरह के दोस्त होते हैं।

पहले वे जिनसे Hi से ज्यादा बात नहीं होती और दूसरे वे जिन्हें Bye भी कह दो तो पीछा नहीं छोड़ते।



प्रस्तुति : अश्वीनी तिवारी

मनी प्लांट की वजह से घर के आसपास बढ़ती है सकारात्मकता

मनी प्लांट के पत्ते मुरझा जाए या पीले हो जाए तो क्या करना चाहिए, इस बेल को जमीन पर फेलने न दें घर की कौन सी दिशा में मनी प्लांट लगाना चाहिए।

रिलिजन डेस्क- घर में सुख-समृद्धि बनाए रखने के लिए वास्तु में कई टिप्स बताई गई हैं। वास्तु शास्त्र की मान्यता है कि घर में मनी प्लांट लगा हो तो वातावरण सकारात्मक बना रहता है और घर के कई दोष दूर हो सकते हैं।

मनी प्लांट से जुड़ी वास्तु टिप्स

मनी प्लांट के खराब पत्तों का क्या करें

माना जाता है कि मनी प्लांट जितना

हरा-भरा होता है, उतना शुभ

रहता है। इसके पत्तों का

मुरझाना, पीला या

सफेद हो जाना अशुभ

माना जाता है।

इसीलिए इसके

खराब पत्ते बेल से

तुरंत हटा देना

चाहिए। मनी प्लांट

एक बेल है, इसीलिए इसे ऊपर

की ओर चढ़ाना चाहिए। जमीन पर फैला

हुआ मनी प्लांट वास्तु दोष बढ़ता है।

किस दिशा में लगाएं मनी प्लांट

मनी प्लांट के पौधे को घर में लगाने के लिए

आग्नेय कोण यानी दक्षिण-पूर्व सबसे अच्छी मानी जाती है। इस दिशा में ये पौधा लगाने से सकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है। मनी प्लांट को दक्षिण-पूर्व दिशा में लगाने का कारण ये है कि इस दिशा का कारक ग्रह शुक्र है। शुक्र ग्रह बेल और लता वाले पौधों का भी कारक है। शुक्र की दिशा में उसी का पौधा मनी प्लांट लगाना ज्यादा शुभ रहता है।

मनी प्लांट कौन सी दिशा में न लगाएं

मनी प्लांट को ईशान कोण यानी उत्तर-पूर्व दिशा में नहीं लगाना चाहिए। ईशान कोण का कारक बृहस्पति ग्रह है। शुक्र और बृहस्पति, दोनों एक-दूसरे के शत्रु हैं। इस कारण ईशान

कोण में शुक्र ग्रह का

पौधा नहीं लगाना

चाहिए। मनी प्लांट

ऐसी जगह लगाना

चाहिए, जहां अधिक

धूप ना आती हो।

इसे घर में भी रखा

जा सकता है। मनी

प्लांट को पानी में रखना

ज्यादा अच्छा होता है। इसका पानी हर

सप्ताह बदल लेना चाहिए।



—संकलित

बालक ध्रुव के ध्रुव तारा बनने की

स्वयंभुव मनु और शतरुपा के दो पुत्र थे- प्रियव्रत और उत्तानपाद। उत्तानपाद की सुनीति और सुरुचि नामक दो पत्नियां थीं। राजा उत्तानपाद को सुनीति से ध्रुव और सुरुचि से उत्तम नामक दो पुत्र उत्पन्न हुए। यद्यपि सुनीति बड़ी रानी थी परन्तु उत्तानपाद का प्रेम सुरुचि के प्रति अधिक था। एक बार सुनीति का पुत्र ध्रुव अपने पिता की गोद में बैठा खेल रहा था। इतने में सुरुचि वहां आ पहुंची।

ध्रुव को उत्तानपाद की गोद में खेलते देख उसका पारा सातवें आसमान पर जा पहुंचा। सौतन के पुत्र को अपने पति की गोद में वह बर्दाश्त न कर सकी। उसका मन ईर्ष्या से जल उठा। उसने झपट कर बालक ध्रुव को राजा की गोद से खींच लिया



और अपने पुत्र उत्तम को उसकी गोद में बिठा दिया तथा बालक ध्रुव से बोली, अरे मूर्ख! राजा की गोद में वही बालक बैठ सकता है जो मेरी कोख से उत्पन्न हुआ हो।

तू मेरी कोख से उत्पन्न नहीं हुआ है। इसलिए तुझे इनकी गोद में या राजसिंहासन पर बैठने का कोई अधिकार नहीं है। पांच वर्ष के ध्रुव को अपनी सौतेली मां के व्यवहार पर क्रोध आया। वह भागते हुए अपनी मां सुनीति के पास आए तथा सारी बात बताई। सुनीति बोली, बेटा! तेरी सौतेली माता सुरुचि से अधिक प्रेम के कारण तुम्हारे पिता हम लोगों से दूर हो गए हैं।

तुम भगवान को अपना सहारा बनाओ। माता के वचन सुनकर ध्रुव को कुछ ज्ञान उत्पन्न हुआ और वह भगवान की भक्ति करने के लिए पिता के घर को छोड़ कर चल पड़े। मार्ग में उनकी भेंट देवर्षि नारद से हुई। देवर्षि ने बालक ध्रुव को समझाया, किन्तु ध्रुव नहीं माना। नारद ने उसके दृढ़ संकल्प को देखते हुए ध्रुव को मंत्र की दीक्षा दी। इसके बाद देवर्षि राजा उत्तानपाद के पास गए।

राजा उत्तानपाद को ध्रुव के चले जाने से बड़ा पछतावा हो रहा था। देवर्षि नारद को वहां पाकर उन्होंने उनका सत्कार किया। देवर्षि ने राजा को ढांडस बंधाया कि भगवान उनके रक्षक हैं। भविष्य में वह

अपने यश को सम्पूर्ण पृथ्वी पर फैलाएंगे। उनके प्रभाव से आपकी कीर्ति इस संसार में फैलेगी। नारद जी के इन शब्दों से राजा उत्तानपाद को कुछ तसल्ली हुई।

उधर बालक ध्रुव यमुना के तट पर जा पहुंचे तथा महर्षि नारद से मिले मंत्र से भगवान नारायण की तपस्या आरम्भ कर दी। तपस्या करते हुए ध्रुव को अनेक प्रकार की समस्याएं आईं परन्तु वह अपने संकल्प पर अडिग रहे। उनका मनोबल विचलित नहीं हुआ। उनके तप का तेज तीनों लोकों में फैलने लगा। ओम नमो भगवते वासुदेवाय की ध्वनि वैकुण्ठ में भी गूंज उठी।

तब भगवान नारायण भी योग निद्रा से उठ बैठे। ध्रुव को इस अवस्था में तप करते देख नारायण प्रसन्न हो गए तथा उन्हें दर्शन देने के लिए प्रकट हुए। नारायण

बोले, हे राजकुमार! तुम्हारी समस्त इच्छाएं पूर्ण होंगी। तुम्हारी भक्ति से प्रसन्न होकर मैं तुम्हें वह लोक प्रदान कर रहा हूँ, जिसके चारों ओर ज्योतिष चक्र घूमता है तथा जिसके आधार पर सब ग्रह नक्षत्र घूमते हैं।

प्रलयकाल में भी जिसका कभी नाश नहीं होता। सप्तऋषि भी नक्षत्रों के साथ जिस की प्रदक्षिणा करते हैं। तुम्हारे नाम पर वह लोक ध्रुव लोक कहलाएगा। इस लोक में छत्तीस सहस्र वर्ष तक तुम पृथ्वी पर शासन करोगे। समस्त प्रकार के सर्वोत्तम ऐश्वर्य भोग कर अंत समय में तुम मेरे लोक को प्राप्त करोगे। बालक ध्रुव को ऐसा वरदान देकर नारायण अपने लोक लौट गए। नारायण के वरदान स्वरूप ध्रुव समय पाकर ध्रुव तारा बन गए।

—प्रस्तुति : मानसी

कर्तव्य

एक समय की बात है। एक नदी में एक महात्मा स्नान कर रहे थे। तभी एक बिच्छू जो पानी में डूब रहा था, उसे बचाते हुए बिच्छू ने महात्मा को डंक मार दिया। महात्मा ने उसे कई बार बचाने की कोशिश की। बिच्छू ने उन्हें बार-बार डंक मारा। अंततः महात्मा ने उसे बचाकर नदी के किनारे रख दिया। थोड़ी दूर खड़े यह सब महात्मा के शिष्य देख रहे थे। जैसे ही वे नदी

से बाहर आये तो शिष्यों ने पूछा कि जब वह बिच्छू आपको बार-बार डंक मार रहा था तो आपको उसे बचाने की क्या आवश्यकता थी।

तब महात्मा ने कहा- बिच्छू एक छोटा जीव है, उसका कर्म काटना है, जब वह अपना कर्तव्य नहीं भूला, तो मैं मनुष्य हूँ मेरा कर्तव्य दया करना है तो मैं अपना कर्तव्य कैसे भूल सकता हूँ।

लक्ष्य तक पहुंचना है तो बिना रुके आगे बढ़ते रहें, किसी भी प्रलोभन में नहीं फंसना चाहिए

पुरानी प्रचलित कथा के अनुसार एक राजा बूढ़ा हो गया, लेकिन उसकी यहां कोई संतान नहीं थी। बुढ़ापे में राजा को इस बात की चिंता होने लगी की मेरे बाद इस राज्य को कौन संभालेगा? राजा ने अपने गुरु से पूछा इस समस्या का हल पूछा। गुरु ने कहा कि राजन् अपनी प्रजा में से किसी योग्य व्यक्ति को उत्तराधिकारी बना देना चाहिए।

ये बात राजा को समझ आ गई, उसने अपने मंत्री से कहा कि प्रजा के बीच ये घोषणा करवा दें कि कल जो भी व्यक्ति सूर्यास्त से पहले मुझसे मिलने राज महल तक आ जाएगा, उसे इस राज्य का उत्तराधिकारी घोषित किया जाएगा। ये बात सुनकर मंत्री ने कहा कि महाराज ये तो बहुत ही आसान है, पूरी प्रजा ही राजा बनने के लिए यहां पहुंच जाएगी।

राजा ने कहा कि ऐसा नहीं होगा, मुझ तक सिर्फ योग्य व्यक्ति ही पहुंचेगा। आप घोषणा करवा दीजिए। मंत्री ने राजा की आज्ञा का पालन किया और प्रजा तक संदेश पहुंचा दिया। अगले दिन बड़ी संख्या में लोग उत्तराधिकारी बनने के लिए राज महल की ओर निकल पड़े। महल के बाहर राजा

ने एक बड़े मेले का आयोजन किया था।

मेले में शराब थी, नाच-गाना हो रहा था, तरह-तरह के स्वादिष्ट पकवान थे। कई तरह के खेल वहां हो रहे थे। पूरी प्रजा उस मेले में ही उलझ गई। अपनी-अपनी पसंद के हिसाब से लोग मजा लेने लगे। सभी ये बात भूल गए कि उन्हें राजा से मिलने जाना है।

तभी वहां एक युवक ऐसा आया जो इन प्रलोभनों में नहीं फंसा, उसे सिर्फ अपने लक्ष्य तक पहुंचना था। वह सीधे राज महल की ओर चल दिया। मुख्य द्वार पर दो पहरेदार खड़े थे। उन्होंने युवक को रोका, लेकिन वह किसी तरह उनसे बचकर राज महल में प्रवेश कर गया। अंदर पहुंचते ही उसे राजा, मंत्री और उनके मिल गए। राजा ने उस युवक को राज्य का उत्तराधिकारी नियुक्त कर दिया।

कथा की सीख

इस कथा की सीख यह है कि लक्ष्य तक वही व्यक्ति पहुंचता है जो किसी भी प्रलोभन में नहीं फंसता है, बिना रुके हमेशा आगे बढ़ते रहता है।

नैविक दूध से बेहतर है वनस्पति दूध

सोयाबीन का दूध सोयाबीन की सूखी फली के दानों को भिगोकर और इसे पानी के साथ पीसकर तैयार किया जाता है, जिसे सोया मिल्क कहा जाता है। यह स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। यह घर में बना सकने वाला दूध है। इसमें सामान्य दूध की तुलना में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है, वसा कम। यह कैल्शियम का अच्छा स्रोत होता है। यह मिल्क शुगर से रहित होता है। जिन्हें लैक्टोज से एलर्जी हो, उनके लिए यह बेहतर विकल्प है।

आजकल बाजार में कई तरह के प्लांट बेस्ड दूध मिलते हैं। दरअसल प्लांट बेस्ड मूल रूप से दूध नहीं होता,

क्योंकि यह उत्पादन के नजरिये से और पौष्टिकता के लिहाज से सामान्य से अलग होता है। लेकिन इसमें दूध की तरह तमाम पौष्टिक तत्व और खनिज लवण पाये जाते हैं। सोयाबीन, बादाम, नारियल, चावल जैसे पौधों का इन दूध को बनाने में किया जाता है। इस दूध की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इनमें किसी एंटीबॉयोटिक्स हार्मोन्स या दूसरे सेहत के लिए नुकसानदेह

एडिक्टिव्स का इस्तेमाल नहीं किया जाता।

हालांकि इनमें कैल्शियम की मात्रा कम होती है, लेकिन सोया मिल्क में दूसरे अन्य दूध की तुलना में कैल्शियम की मात्रा बहुत होती है। यह कैल्शियम हमारे शरीर द्वारा आसानी से एब्जॉर्ब हो जाता है। बादाम और चावल के तेल में कैल्शियम कम होता है, लेकिन इसके एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन और मिनिरल उसकी इस कमी को पूरा कर देते हैं। इनमें शुगर नहीं होती, हालांकि कुछ लोगों को इन



प्लांट्स बेस्ड दूध को पचाने में दिक्कत हो सकती है, लेकिन ऐसा तभी होता है

अगर उन्हें उस प्लांट विशेष से कोई एलर्जी हो। आइये शाकाहारी जीवनशैली में इन्हें कैसे शामिल करें।

राइस मिल्क

व्यावसायिक रूप से यह बनीला, चॉकलेट और बादाम फ्लेवर में मिलता है। इसमें कोलेस्ट्रॉल की कम मात्रा होने के कारण इसे रोज लिया जा सकता है। वजन घटाने में सहायक बह कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद और शोग-प्रतिरोधक क्षमता

को बढ़ाने वाला होता है।

बादाम का दूध

बादाम में जीनोसैचुरेटेड फैटी एसिड ज्यादा होता है, जो वजन घटाने में सहायक होता है। बिना चीनी के बादाम के एक कप दूध में 30 कैलोरीज और एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट होती है। हालांकि बाजार में निर्मित बादाम दूध कैल्शियम और विटामिन-डी से भरपूर होते हैं।

काजू का दूध

कम चीनी रहित काजू के दूध में 25 कैलोरी और दो ग्राम वसा होती है। इसमें फाइबर, विटामिन और खनिज लवण नहीं होते। इसमें मौजूद प्रोटीन कम हो जाती है, अगर

दूध बनाने के लिए इसके पल्प को निकालकर बाहर कर दिया जाता है, जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उनके लिए यह अच्छा स्रोत है।

मूंगफली का दूध

वैसे तो कई लोगों को मूंगफली से एलर्जी होती है। पीनट में ओमेगा-6 फैटी एसिड होता है। इस फैट की अधिकता से यह ओमेगा-3 में असंतुलन पैदा करता है। इनके दूध से पेट में जलन और मोटापे की समस्या हो सकती है। 8 ऑंस पीनट दूध में 150 कैलोरीज, 5 ग्राम शुगर और 11 ग्राम फैट होती है।

-अरुण योगी

उदार व्यक्तित्व

प्रसिद्ध विद्वान दिदेरी के पास एक युवक आया और बोला, 'मैं एक लेखक हूं। मैंने एक पुस्तक लिखी है। मैं चाहता हूं कि इसके प्रकाशन से पहले आप इसे पढ़ लें।' दिदेरी ने पांडुलिपि रख ली और उसे दूसरे दिन आने को कहा। जब दूसरे दिन वह नौजवान लेखक पहुंचा तो दिदेरी ने काह, मैं बेहद खुश हुआ क्योंकि तुमने इसमें मेरी बहुत निंदा की है। पर यह तो बताओं कि इससे तुम्हें क्या लाभ होगा? युवक ने कहा, 'कुछ लोग आप से जलते हैं। अगर उन्हें पता चल गया कि इसमें आपकी आलोचना है, तो वे इसे छपाने के लिए मुझे पैसे देंगे।' दिदेरी ने अपने एक विरोधी का नाम लेकर कहा, तुम उन्हें पुस्तक समर्पित कर दो। वह तुम्हें प्रसन्न होकर काफी पैसे देंगे।

युवक ने झिझकते हुए कहा, 'मुझे समर्पण लिखना कहां आता है। दिदेरी ने कहा, कोई बात नहीं। मैं लिख देता हूं। दिदेरी की इस उदारता पर युवक दंग रह गया।

मासिक राशि भविष्यफल- जून 2019

○ डॉ. एन. पी. मित्तल, पलवल

मेष- मेष राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह कुल मिलाकर शुभ फल दायक ही कहा जायेगा किन्तु कुछ सावधानियां भी बरतनी होंगी जैसे किसी अनजान व्यक्ति पर आंख बन्द करके विश्वास न करें। शत्रुओं से सावधान रहें। वाहन सावधानी से चलायें। कुछ अच्छे फल भी मिलेंगे।

वृष- वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह पराक्रम के बल पर श्रेष्ठ फल देने वाला है। किसी का उधार दिया हुआ पैसा आप इस माह वसूल कर सकते हैं। मित्रों से मदद मिलेगी किन्तु कोई अजनबी व्यक्ति नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर सकता है। यात्राएं सफल होंगी। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

मिथुन- मिथुन राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से मिश्रित फल दायक है। आय से व्यय अधिक होगा, अतः मानसिक चिन्ता का कारण बनेगा। कोई सगा, सम्बन्धी या मित्र ही आपके खिलाफ खड़ा हो जायेगा। नये कार्य सम्बन्धी निर्णय सोच समझकर लें। हां कुछ रूका पैसा आपका वापिस मिल सकता है।

कर्क- कर्क राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अवरोधों के चलते लाभालाभ की स्थिति लिये रहेगा। कार्य सम्बन्धी यात्रायें भी करनी होंगी जिनमें सावधानी अपेक्षित है। जब कोई निर्णय स्वयं न ले सके तो बुजुर्गों की सलाह एवं आशीर्वाद लें। विरोधियों से सावधान रहें।

सिंह- सिंह राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का आरम्भ व अंत अच्छा नहीं है तथा मध्य शुभ है। शुभ समय में भी मेहनत तथा यात्रायें काफी करनी पड़ेगी तब सफलता मिलेगी। अशुभ समय में शत्रु कार्य में अवरोध पैदा करेंगे। कोई रूपयों की अदायगी रूक सकती है। उधार भी लेना पड़ सकता है।

कन्या- कन्या राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह श्रम साध्य लाभ देने वाला है। कार्यों की पूर्ति के लिए अत्यधिक परिश्रम वांछित है। मित्र काम आएं व साझेदारी के कार्यों में सफलता के आसार हैं। किन्हीं जातकों का कोई पुराना रूका हुआ कार्य भी पूरा हो सकता है। स्वास्थ्य का ख्याल रखें।

तुला- तुला राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह उतार-चढ़ाव लिए होगा। आय से व्यय अधिक होने की सम्भावना है। किसी अप्रिय समाचार के मिलने से मानसिक चिन्ता बनेगी। द्वितीय सप्ताह कुछ राहत देने वाला है। मित्र जन काम आयेंगे। इसके पश्चात अचानक किसी लाभ की आशा है या कोई महत्वपूर्ण सूचना मिल सकती है। मासान्त में फिर शत्रु परेशान करेंगे पर ये जातक उन पर काबू पा लेंगे।

वृश्चिक- वृश्चिक राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फल दायक नहीं कहा जा सकता है। आय से व्यय अधिक होगा। किसी भी स्कीम में पैसा लगाने से पहले अच्छी प्रकार से सोचें तथा सलाह लें। साझेदारी के कार्यों में शुरू में फायदा दिखेगा किन्तु इन जातकों के स्वार्थी इरादे मामले को उलझा सकते हैं जिससे नुकसान सम्भावित है।

धनु- धनु राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से मासारम्भ शुभ नहीं है, फिर भी आप धीरे-धीरे अपना लक्ष्य पाने की ओर अग्रसर होंगे। आर्थिक स्थिति सुधरेगी। सामान की खरीद फरोख्त में सावधानी बरतें। कार्य की अधिकता वश आप अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान नहीं देंगे जिससे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा।

मकर- मकर राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का उत्तरार्ध-पूर्वार्ध की अपेक्षा शुभ फल दायक रहेगा। शुभ समय में जहां आर्थिक लाभ होगा वहीं पर सामाजिक प्रतिष्ठा में भी लाभ होगा। मित्र व परिवार जन काम आएंगें। कोई भूमि-भवन सम्बन्धी लाभ भी सम्भावित है। अशुभ समय में कोई आपका मित्र ही शत्रु जैसा कार्य कर सकता है। सामाजिक मान सम्मान पर आंच आ सकती है।

कुम्भ- कुम्भ राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह का पूर्वार्ध शुभ है तथा उत्तरार्ध शुभफल दायी नहीं कहा जा सकता है। शुभ समय में आर्थिक लाभ होगा। मित्रों से मेल-जोल में बढ़ोतरी आयेगी तथा इन जातकों का वर्चस्व बढ़ेगा। समाज में मान सम्मान बना रहेगा आत्म विश्वास में प्रगति होगी।

मीन- मीन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह अल्प लाभ वाला ही कहा जायेगा। विद्यार्थियों को प्रतिस्पर्धा आदि में कड़ी मेहनत के पश्चात सफलता मिलेगी। परिवार में सामन्जस्य बना रहेगा। यात्राएं जहां तक हो सके न करें। तीर्थ यात्रा कर सकते हैं। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें।

-इति शुभम्

राष्ट्रीय चुनाव पर्व पर मर्यादाओं का चीर-हरण दुर्भाग्यपूर्ण

-आचार्य रूपचन्द्र

भारत की सर्वोच्च संस्था के चुनाव-पर्व पर अपने विशेष संदेश में पूज्य आचार्यश्री रूपचन्द्र ने कहा- लोकतंत्र की रीढ़ चुनाव-प्रणाली होती है। उस चुनाव-पर्व में देश के हर गरीब-अमीर मत-दाता के एक-एक मत की एक समान कीमत होती है। उस एक-एक मत को पाने के लिए हर राजनैतिक दल एड़ी से लेकर चोटी तक पूरा पसीना बहाता है। और यही लोकतंत्र की खूबसूरती होती है। किंतु इसके लिए हर राजनैतिक दल को चुनाव आचार-संहिता का पालन भी करना चाहिए। वोट पाने के लिए हिंसा, नफरत, गाली-गलौज तक उतर आना, लोकतंत्र की पवित्र अवधारणा पर काला धब्बा होता है। और मैं देख रहा हूँ कि इस पर्व की मर्यादाओं के चीर-हरण के लिए सभी राजनैतिक दलों में जैसे होड़-सी लगी है। धर्म और जातियों के नाम पर नफरत और बैमनस्य की दीवारें खड़ी की जा रही है। यह बहुत ही दुर्भाग्यपूर्ण है। जय-पराजय महत्वपूर्ण नहीं, महत्वपूर्ण है लोकतंत्र की शुचिता और गरिमा की रक्षा, तभी हम एक सुवच्छ तथा स्वस्थ भारत का निर्माण कर सकेंगे। इस दिशा में देश के सभी शीर्ष-नेताओं को गंभीरता से सोचना चाहिए। भारतीय चिंतन का प्रसिद्ध सूक्त है- यथा राजा तथा प्रजा:- जैसा राजा वैसी प्रजा। जनता अपने नेता के आचरण का ही

अनुसरण करती है। अपेक्षा है देश का शीर्ष-नेतृत्व इस दिशा में अनुकरणीय आदर्श का उदाहरण प्रस्तुत करे।

पूज्य गुरुदेव की विदेश-यात्रा

हर वर्ष की तरह पूज्य गुरुदेव शिष्य अरूण योगी के साथ इस बार 26-27 जून 2019 को नॉर्थ अमेरिका का यात्रा पर मानव मंदिर, नई दिल्ली से प्रस्थान करेंगे। इस यात्रा में जुलाई के प्रथम सप्ताह में 20वां द्विवर्षीय जैना अधिवेशन में आपके प्रवचन रहेंगे। इस अधिवेशन में करीब 5 से 7 हजार लोगों की उपस्थिति का अनुमान है। इसके साथ ही सेन् होजे, डलास, मिडलैण्ड, ह्युस्टन, बोस्टन अल्बनी आदि शहरों में प्रवचन तथा योग-शिविर रहेंगे। इस वर्ष पर्युषण-महापर्व की आराधना न्यूयार्क जैन सेंटर में 26 अगस्त से 3 सितम्बर तक रहेगी। तत्पश्चात् दस दिनों की कनाडा-यात्रा में विंडसर, लन्दन-ऑटोरियो, टोरंटो आदि शहरों में सघन प्रवचन-योगा कार्यक्रमों के आयोजन रहेंगे। 16-17 सितम्बर 2019 तक भारत-वापसी संभव है।

पूज्य गुरुदेव तथा पूज्या प्रवर्तिनी महासती मंजुलाश्रीजी के मार्ग-दर्शन में मानव मंदिर गुरुकुल तथा सेवाधाम हॉस्पिटल प्रगति पथ पर है। मानव मंदिर हिसार तथा मानव मंदिर सुनाम के सेवा-कार्य भी सुचारु रूप से चल रहे हैं।



-मानव मंदिर गुरुकुल पुरस्कार वितरण समारोह में पूज्य गुरुदेव से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए श्री अमित वाट्ला, योगी अरुण, साध्वी समताश्री, श्री श्याम गुप्ता, श्री रमेश सुराना, श्रीमती अरुणा सुराना एवं श्री फूलचन्द मानव ।



-दसवीं और बारहवीं की बोर्ड परीक्षा में स्कूल और मानव मंदिर मिशन द्वारा प्राप्त मेडल, ट्रॉफी व अन्य पुरस्कार के साथ पूज्य गुरुदेव आचार्यश्री रूपचन्द्र जी महाराज के सानिध्य में मानव मंदिर गुरुकुल के छात्र व छात्राएँ। इस बार गुरुकुल को दसवीं और बारहवीं का परीक्षा परिणाम का अधिकतम 93 प्रतिशत मोहित जैन का रहा ।



-मानव मंदिर मिशन द्वारा आयोजित गुरुकुल के लिए पुरस्कार वितरण समारोह में पूज्य गुरुदेव से आशीर्वाद प्राप्त करते मानव मंदिर गुरुकुल के सभी छात्र-छात्राएँ, शिक्षक, स्टाफ व पदाधिकारी गण । स्थान-मानव मंदिर परिसर, नई दिल्ली ।

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)



Diabetes

**Sleep
Disorder**

**Heart
Disease**

Obesity

Backache

Thyroid

High Blood Pressure

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.sevadhham.info E-mail : contact@sevadhham.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