RNI.No.: MPHIN/2013/49539

ISSN2395-7077

त्रैमासिक पत्रिका

अंतसमणि

(ज्ञानपथ का एक पथिक मैं, अंतस का हूँ दिव्यप्रकाश)

भारतीय संस्कृति, साहित्य, समाज, अध्यात्म, नैतिक व मानवीय मूल्यों की सकारात्मक सोच की संवाहक-त्रैमासिक पत्रिका

वर्ष-13 अंक-02 | अप्रैल-जून 2025 | मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

परिवार का गौरव

''बेटियां''

अंतसमणि की उड़ान
गुणवत्ता हैं पहचान

संरक्षक
डॉ. प्रतिभा गुर्जर

विशिष्ट परामर्शदाता एवं दिशादर्शक
डॉ. कुमुद निगम

प्रधान संपादक
रेकी मा. सरस्वती कामऋषि

सह संपादक
डी.भारती राव

प्रबंध संपादक
सूर्य प्रकाश जोशी

कला संयोजन
पी अंजली वर्मा

डिजिटल प्रबंधक
नितिन कामऋषि

विशेष संपादक और प्रकाशक
रेकी मा. सरस्वती कामऋषि

ऑफिसः ए/10 सुविधा विहार कॉलोनी,
एयरपोर्ट रोड, भोपाल - 462030 (म.प्र.)
www.antasmani.life
email: antasbpl@gmail.com
Mob: 9329540526

विशेष सहयोगः
कल्पवृक्षम्
वेलफेयर सोसायटी

MPHIN/2013/49539
ISSN 2395-7077

त्रैमासिक पत्रिका

अंतसमणि

(ज्ञानपथ का एक पथिक मैं, अंतस का हूं दिव्यप्रकाश)

भारतीय संस्कृति, साहित्य, समाज, अध्यात्म, नैतिक व मानवीय मूल्यों की सकारात्मक सोच की संवाहक-त्रैमासिक पत्रिका

वर्ष-13 अंक-02

इस अंक के आकर्षण

मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

1.	यादें		02
2.	सुविचार		03
3.	अंतसमणि पत्रिका श्रेष्ठ, उत्कृष्ट, सर्वोत्तम निधि		04
4.	संपादकीय	संपादक	05
5.	स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम	प्रेरक पत्र शैली	06
6.	जीवन की मुस्कान		07
7.	जीवन है अनमोल	सौ. हैप्पी थॉट्स	08
8.	अप्रतिम समाज सुधारक मेरे संत कबीर..		09
9.	जिंदगी की किताब	उषा जायसवाल	10
10.	महाकुंभ प्रयागराज का महापर्व	पी. अंजली वर्मा	13
11.	हमारे पूर्वज और पर्यावरण	सुधा दुबे	15
12.	पारिवारिक समस्याएं समाधान से तनाव मुक्त जीवन	सरस्वती कामऋषि	17
13.	व्यवस्था परिवर्तन में नारियों की प्रमुख भूमिका	डॉ. सुमन (योग संदेश से साभार)	20
14.	राजनीति के बदलते रंग	डॉ. रश्मि मिश्रा	23
15.	मेरे घर का आंगन	तेज नारायण राय	24
16.	गीता में योग ओंकार उपासना	आई.बी.पंत	25
17.	मंत्र मूलम् गुरुर वाक्यम्	आचार्य एस. बी. सुब्रमण्यम्	27
18.	हस्तांतरण से वंचित एकल परिवार	सौ. कल्पवृक्षम्	32
19.	अटूट विश्वास	अंतस की कलम से	33
20.	बच्चों की किलकारी	सौ. कल्पवृक्षम्	35
21.	तीन बातें		36
22.	सफलता	संकलित	37
23.	कर्म से परिवर्तन	विजय गर्ग	37
24.	अंतस की रसोई से	डी. भारती राव	38
25.	घरेलू नुस्खे		39
26.	हास–परिहास		40

स्वात्वाधिकारी मुद्रक, प्रकाशक व सम्पादक सरस्वती कामऋषि द्वारा खरे प्रिन्टर्स, चौकी तलैया रोड, भोपाल से मुद्रित एवं संकल्पम् 10, सुविध विहार कॉलोनी, एयरपोर्ट रोड, गांधी नगर, भोपाल (म.प्र.) से प्रकाशित।

Email :antasbpl@gmail.com
Mob.: 9329540526

पत्रिका में प्रकाशित सामग्री का पूर्ण दायित्व लेखक का है। अंतसमणि से संबंधित समस्त विवादों का न्याय क्षेत्र भोपाल न्यायालय होगा–सम्पाद

यादें

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका के आधार स्तंभ, स्व. डॉ. कपिल कुमार एवं स्व. डॉ. हुकुमपाल सिंह जी के आशीषों को नववर्ष के लिए उनके शुभकामनाओं के रूप में यहाँ प्रकाशित कर रहे हैं। डॉ. कुमार (मुम्बई) कुण्डली सम्राट के नाम से विख्यात थे उन्होंने अंतसमणि के लिए कुण्डली रचकर उसके उज्जवल भविष्य की कामना की थी। सुविख्यात साहित्य जगत् के जाने माने नाम डॉ. हुकुमपाल सिंह जी ने अंतसमणि के प्रथम अंक को लोकार्पित किया और उसके सुनहरे भविष्य की कामना करते हुए सुन्दर पंक्तियाँ रचकर अपना आशीर्वाद दिया था। अंतसमणि परिवार उनके प्रति कृतज्ञता का भाव अभिव्यक्त करते हुए नववर्ष की शुभाकामनाओं के साथ उन्हें भावांजलि अर्पित करता है।

अंतसमणि पत्रिका के पूर्व दिशा निर्देशक एवं संरक्षक के आशीषों से सफलता। 3वें वर्ष में प्रवेश किया है और जनमानस की लोकप्रिय बन गई है अंतसमणि सर्वश्रेष्ठतम पर अग्रसर है।

आशीर्वचन

अंतसमणि

आएगा भोपाल में 'अंतसमणि' का अंक
चमकेगा वो गगन में जैसे शुभ्र मयंक
जैसे शुभ्र मयंक, आपकी बात सुनेगा
तीन महीने बाद हमेशा दस्तक देगा ।
कहे कपिल कविराय, पाठकों को भाएगा।
गीत गजल आलेख कथा लेकर आएगा।
अंतसमणि में छापिए उत्तम उत्तम लेख
भारत के विद्वान सब इसमें खींचे रेख
इसमें खींचे रेख वज़न गजल गीतों की भारी
सरस्वती जी आप कर रही हैं तैयारी
कहे कपिल कविराय मोतियों की इस लड़ी में
जोड़ो सारा देश अनोखी अंतसमणि में।

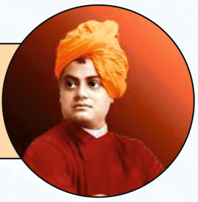
स्व. डॉ. कपिल कुमार मुंबई

सार्थक जिंदगी

बिना भिगोए साँस धरा पर
जीवन छंद नहीं बनता है,
भारत माँ की माटी का
कण–कण कहता है।
उस मरूस्थल के आँगन ही
गंगा बहती है जहाँ हिमालय–सा
कोई भी जीवन की हलचल सहता है
जो अपनी घायल साँसों से
आग लगा देते पानी में
उनके घर मंजिल आती है
उनको ही मिलता मोती है।
और जिन्दगी भी ऐसे ही
जीने वालों की होती है।

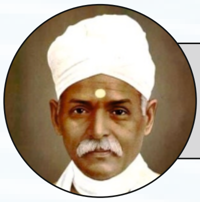
स्व. हुकुमपाल सिंह 'विकल', भोपाल

मनिषियों के सुविचार



स्वस्थ्य मस्तिष्क में ही उत्तम विचार जन्मते हैं।

–स्वामी विवेकानंद



ईश्वर सेवा यह है कि उसके दु:खी जीवों की सहायता की जावे।

– मदन मोहन मालवीय

नारी शक्ति की उन्नति या अवनति पर ही राष्ट्र की उन्नति या अवनति निर्भर है।

–आचार्य चाणक्य

तुम चाहते हो कि दुनियां तुम्हें खोजें तो पहले तुम्हें अपने को खोजना होगा।

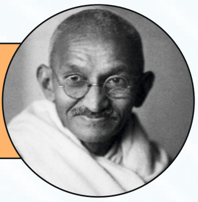
–महर्षि अरविंद

सत्य का पहला स्वागत विरोध से होता है।

– ओशो

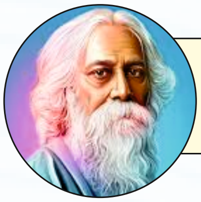
अपनी मां को असहाय छोड़कर दूसरों की सेवा सुश्रुषा करने वाले से बड़ा कृतघ्न कोई नहीं।

– हजारी प्रसाद द्विवेदी



कायर बहुसंख्यक होने में प्रसन्न होता है। जबकि बहादुर अकेले लड़ने में ही अपना गौरव समझता है।

–महात्मा गाँधी



महान कार्य शक्ति से नहीं बल्कि दृढ़ता से होता है।

– रविंद्र नाथ टेगोर

अंतसमणि पत्रिका श्रेष्ठ, उत्कृष्ट, सर्वोत्तम निधि

जितना बांटे उतना बढ़े

आइये! पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय, मानवीय चरित्र निर्माण के लिए अंतस की निधि घर-घर पहुँचाएं

बच्चे, भविष्य हैं परिवार, समाज और राष्ट्र के। भावी भारत के कर्णधार उन्हें तन, मन व विचारों से सशक्त बनाने के लिए और तीव्र मेधावान व्यक्तित्व निर्माण के लिए सुसाहित्य संजीवनी बूटी है। उन्हें दीजिए, चरित्र निर्माण की कुंजी एक उत्तम पुस्तक अंतसमणि।

युवाओं को जीवन की ऊहापोह से निकाल कर एक स्वस्थ्य चिंतन की ओर मोड़ने का दायित्व समाज का है। युवाओं की ऊर्जा को राष्ट्र निर्माण की दिशा में आगे बढ़ने की प्रेरणा देना हम सबका कर्तव्य है तो... दीजिए उन्हें सुसाहित्य पढ़ने के लिए अनमोल निधि और अंतसमणि....।

अंतसमणि पत्रिका लाया है नारी शक्ति को सशक्त बनाने की निधि, जो उनके अंतस में समाएगा और सकारात्मक ऊर्जा बनकर परिवार में छलकेगा...।

आज !की जरूरत है कि हम एक सुदृढ़ संकल्पवान चरित्रवान नव समाज की नींव रखें ताकि गर्व से हर युवा, युवती, महिलाएँ बच्चे निडर होकर अपना व्यक्तित्व निर्माण कर सकें और भारतीयता और भारतीय होने का गौरव हर पल अनुभव करें। दीजिए उन्हें अंतसमणि पत्रिका.... पढ़ने के लिए।

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका के विकास में सहयोगी बनें !!!

अंतसमणि के विकास के लिए यदि आप सहयोगी बनना चाहते हैं तो इस पुनीत कार्य में अवश्य सहयोगी बनें।

संपर्कः 9329540526 ■ **व्यवस्थापक**

अंतसमणि पत्रिका के विस्तार के लिए www.antasmani.life साइट पर visit करें subscribe करके सहयोग प्रदान करें।

सम्पादकीय

संपादकीय कलम से आज अपनी पत्रिका अंतसमणि के कुछ लिखने के लिए कलम उठाते ही एक सिहरन का अनुभव कर रही हूं। कुछ दृश्य मानस पटल पर उभर उभर कर कुछ लिखने की मेरी गति को उकसा रहे हैं। लगभग 12 वर्षों से सतत् इस संपादकीय पेज पर जो कुछ लिखती आ रही हूँ, आज मेरे सामने कुछ सवालों के साथ बदला हुआ परिवेश अलग संकेत दे रहे हैं, मैं कुछ अलग हटकर अंतसमणि के संदर्भ को अंकित करूं। कलम की यह अभिलाषा पूरी करने की मेरी कोशिश है।

साल का आरंभ इस बार अंतसमणि पत्रिका के लिए दो नए आयाम स्थापित करने में सफल हुआ। पहला आयाम गत् वर्ष पत्रिका का वेबसाइट पर स्थापित किया जिसका आज www.antasmani.life पर पूरा 1 वर्ष हुआ लगभग 20 हजार veiws के साथ हर दिन बढ़ते Followers डिजिटल प्लेटफॉर्म पर अपने कदम बढ़ाने में निरंतर सफल हो रही है। यह पहला आयाम एक शुभ संकेत दे रहा है। इसलिए साल 2025 हमें आश्वस्त कर रहा है, हमारे प्रयासों को गति प्रदान कर रहा है। दूसरा आयाम अपनी पत्रिका के उद्देश्यों के अनुरूप जैसा कि हम कहते आए हैं कि पत्रिका भारतीय संस्कृति, साहित्य, समाज, नैतिक, मानवीय मूल्यों की सकारात्मक सोच की संवाहक है। इसी को आधार बनाकर सामाजिक सरोकार के प्रति अपने दायित्व को मूर्तरूप देने का प्रयास किया गया। माह जनवरी 12 को इस वर्ष एक सेमिनार का सफल आयोजन हुआ विषय था ''पारिवारिक समस्याएं– समाधान एवं तनाव मुक्त जीवन''। इस आयोजन का उद्देश्य सामाजिक समस्याओं के प्रति जनमानस की जागरूकता का स्तर जाना जा सके।

सेमिनार के आयोजन की कोशिश सामाजिक जागरूकता के लिए समय–समय पर आयोजित करना महत्वपूर्ण विषयों पर जन चिंतन का अवसर देता है। इस दृष्टि से अंतसमणि पत्रिका का प्रयास सफल रहा। इस तरह वर्ष 2025 पत्रिका के 12 वर्ष के सफल पूरा होने के संदर्भ में एक उपलब्धि है। कलम की आज्ञा हुई और संपादकीय के इस पेज पर पत्रिका के सार्थक सफर की अभिव्यक्ति का अवसर मिला। इस अंक अप्रैल से जून तक को हमने विशेषाकं का स्वरूप दिया है ताकि इस सामाजिक विषय को विश्लेषण के साथ प्रस्तुत किया जा सकेगा। पत्र–पत्रिकाएँ वास्तव में सामाजिक परिवेश को सकारात्मक दिशा की ओर मोड़ने में सक्षम होती है। इसलिए अपने इस दायित्व को निर्वहन करते हुए, जनमानस की जागरूकता के लिए प्रयास होगा।

बदलते सामाजिक परिवेश के साथ आज परिवारों के सामने कुछ ऐसी समस्याएं सामने है जिनसे जूझने को मजबूर हम सब कठिनाइयों से घिर जाते हैं। समस्याएं, चुनौतियाँ, कारण, निदान , दुष्परिणाम आदि पर चिंतन करना और उसका निदान हमारी प्राथमिकता भी है। आज परिवर्तन के इस दौर में सब सकारात्मक चिंतन का प्रसार अति आवश्यक प्रयास होगा। स्वास्थ्य सबसे जरूरी है शरीर और मन दोनों पर ही जो बदलते परिवेश का प्रभाव पड़ रहा है वह तत्परता से दूर किया जाना हम सब नागरिकों के लिए एक प्रश्न है।

पत्रिका अपने पाठकों, शुभचिंतको एवं सहयोगियों के अथक परिश्रम से स्वास्थ्य, सकारात्मक सोच व समृद्ध सामाजिक समाज निर्माण की दिशा में ठोस कदम उठाकर न केवल पत्रिका के कटेंट के माध्यम से बल्कि जमीनी स्तर पर काउंसलिंग सेमिनार के माध्यम से ठोस प्रयास करेगा। सभी पाठकों से निवेदन है कि www.antasmani.life search कर गूगल पर पत्रिका को सूची पर लाने में सहायक बने और एक समाजोपयोगी सर्वश्रेष्ठ हिंदी पत्रिका को आगे बढ़ने का अवसर दें। उसे जन जन की पत्रिका बनाएं।

❖❖❖

स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम

स्नेही पाठकों

सामाजिक जीवन में बदलते परिवेश ने जो दस्तक दी है, उसकी आहट सुनकर आने वाले समय की भूमिका का एहसास होने लगा है। पारिवारिक जीवन शैली बदलते माहौल की सच्ची तस्वीरे है। परिवार अब उतने सबल, सक्षम ,सशक्त नहीं रहे जिससे पारिवारिक समस्याएं बढ़ रही हैं। संस्कृति का अपसंस्कृति में बदलना इन परिस्थितियों का एक मूल कारण है। जो लोग संस्कृति में विश्वास करते हैं वे लोग शत्–प्रतिशत् अपने जीवन को सम्मान देते हैं और उसे मूल्यवान भी बनाते हैं। हम भारतीय संस्कृति में विश्वास करते हैं? जीवन के नैतिक मूल्य भी होते हैं। आचार विचार, व्यवहार, रीति रिवाज, परंपराएं, आस्था जैसी भी कोई चीज होती है। यह एक विडंबना है कि हम ''परिवार'' नाम की संस्था को ही नहीं जानते हैं तो फिर रिश्तों व नैतिकता का प्रश्न ही कहां उठता है।

घर परिवार में बड़े बुजुर्गो का होना बड़े ही सौभाग्य का विषय है उनके ज्ञान व अनुभव से घर के बच्चों को सीख और सुरक्षा दोनों ही मिलते हैं। जिससे बच्चों में आत्मविश्वास, समाजीकरण, अनुशासन, सद्भाव, व नैतिकता का विकास होता है। एकल परिवारों की बढ़ते चलन में बच्चों में हीन भावना, असुरक्षा, अभिव्यक्त के उनके कौशल को प्रभावित करती है। यही कारण है कि छोटे–छोटे बच्चों में असुरक्षा का भाव पनप रहा है, वह बीमार भी हो रहे हैं। पारिवारिक संरचना में बिखरते परिवारों की इस व्याख्या में बच्चों की मानसिक दशा अथवा आत्मसंघर्ष को तथकथित मां–पिता समझ नहीं पाते है भौतिकता के साधनों में छिपे बच्चे की अंतर व्यथा समझ नहीं पाते। परिवार की लापरवाही से उत्पन्न विकार की ओर किसी का ध्यान नहीं है यही है आज का सत्य।

जीवन की मुस्कान

सर्वे भवन्तु सुखिनः

प्रकृति का यह नियम है कि वह जो उसे प्राप्त होता है उसे वह 100 गुना बढ़ा कर देती है। इसलिए प्रकृति के द्वारा बने इस देह के लिए यह कहा जाता है कि प्रकृति के अनुरूप मानव इस देह से जो भी करेगा अच्छा या बुरा उसे वह सौ गुना होकर मिलेगा। इसमे ईश्वर की कोई भूमिका नहीं होती है। मनुष्य कार्य करता है और कर्म के अनुसार ही फल मिलता है। हमारे पूर्वजों ने इसी आधार पर कुछ संस्कारों को जीवन में समावेश करने के लिए निर्धारित किया है जो पीढ़ी दर पीढ़ी हस्तांतरित होकर आज भी अस्तित्व में है। खुशी दो और खुशी लो, यह कहा जाता है। यह सच है कि यह कथन हमें संकेत दे रहा है कि जैसा करेंगे वैसा हम पाएंगे।

जीवन में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है हमारे पास सब कुछ हो पर खुशी न हो तो जीवन बोझ बन जाता है। यदि हम अपने जीवन में खुशी चाहते हैं तो हमें खुशी पहले देनी होगी, तभी हम जीवन में खुशी पा सकेंगे। इसके लिए यह नियम ही जानना होगा कि विश्वकल्याण की भावना से विशुद्ध मन से पावन और कार्य के द्वारा निःस्वार्थ भाव से खुशियों को सबमें बांटने का प्रयास किया जाना चाहिए।

भारतीय संस्कृति की सुंदर बात यही भाव है जिसे यथा संभव हर भारतीय अपनी प्रार्थना में दोहराता है चूंकि ''वसुधैव कुटुंबकम'' के विचार से अनुप्राणित हम सब विश्व कल्याण को ही प्राथमिक दायित्व मानते हैं इसलिए ईश्वर के सम्मुख 'लोकासम्मस्ता सुखिनो भवन्तु, सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया' की गूंज से सबके सुख शांति की कामना हम सब करते हैं यही वास्तविकता हमारी संस्कृति व जीवन मूल्य है इनका पालन करके हम दूसरों के जीवन में खुशियां भरते हैं। भारतीय संस्कृति अपने जीवन मूल्यों के साथ शत् – प्रतिशत न्याय करती है।

सच्चा सुख तो सबकी मंगल कामना से आता है। तो क्यों न हम विश्व कल्याण की प्रार्थना से सुख, शांति, खुशी, समृद्धि की मंगल तरंगें सब तक पहुंचाएं, और जीवन की मुस्कान को कायम रखें।

❖❖❖

आओ सीखें जीवन जीना ...

जीवन है अनमोल

❑ : सौ. हैप्पी थॉट्स

यह सच है कि हमें ईश्वर ने वरदान रूप में यह मानव जीवन दिया है, यह अनमोल है। खुशी, जीवन को जीवंत बनाती है। हमारी जीवन्तता, जिंदादिली ही जीवन को बहुमूल्य बनाती है खुशी का एक पल हमारी आयु को बढ़ाता है। यह बात क्या हम महसूस करते हैं ? हमें यह कभी भी नहीं भूलना चाहिए कि ईश्वर ने हमें जीवन दिया है। क्या? उनका मान हम रखते हैं। हमें तो स्वयं पर और ईश्वर पर अटूट भरोसा ही तो रखना होता है। जब हम अपनी सोच को सीमित रखते हैं तो हमारे जीवन को हम स्वयं बंधनों में बांधते हैं। जबकि हमारा निर्माण कुदरत ने निर्बाध गति से ऊंचा उठने और अनंत विस्तार के लिए तैयार किया है। छोटी स्वार्थपूर्ण हमारी प्रवृत्ति जीवन को विकसित होने से रोकती है। जैसा रुका हुआ, ठहरा हुआ पानी तालाब का पीने योग्य नहीं रहता, वैसे ही एक ढरे पर खिसकता हुआ जीवन भी सफल नहीं होता।

जीवन को अनमोल बनाती है, हमारी निस्वार्थ सोच, उदार सोच, बड़ी सोच, हमारी संस्कृति के दर्शन कराती है। यह उपदेश एक श्लोक में हमें उदारता का संदेश देती है–

'' अयं निजः परोवेति, गणना लघुचेतसाम्,
उदार चरितानाम् तु वसुधैव कुटुम्बकम।''

यहां यह बात की पुष्टि की गई है कि जो उदार चित्त या बड़ी सोच के हैं, उनके लिए सारी पृथ्वी ही परिवार है। यानि उनके लिए पूरा विश्व एक परिवार की तरह अनुभव होता है। ऐसी सोच जिसमें संवेदनाएं होती हैं, जिन्हें दूसरों की चिंता है, और उनके लिए कुछ अच्छा करने का भाव है। जो देने में खुशी और सुख का अनुभव करता है, उनका ह्रदय खुशी में रहता है, प्रसन्नता और सुख में रहता है। ऐसी सोच के लोग ही परिवार, संप्रदाय, समाज, देश व विश्व मानव समाज के लिए आपके जीवन को उपादेय बनाते हैं और उनकी उत्पादकता की क्षमता सभी को उन्नत बनाती है।

इस तरह संदर्भ का निष्कर्ष यही कहता है कि अपने लिए जिए तो क्या जिऐ जीना है तो सबके लिए जिऐं। यही है वह भाव जो जीवन को अनमोल बनाता है ।

❖❖❖

अप्रतिम समाज सुधारक

मेरे संत कबीर

जात न पूछो साधु की, पूछ लीजिए ज्ञान।
मोल करो तरवार की, पड़ि रहन दो म्यान॥
कांकर पाथर जोरि कै, मस्जिद लिया बनाय।
ता चढ़ि मुल्ला बांग दे, क्या! बहरा हुआ खुदाय॥
पोथि पढ़-पढ़ जग मुआ, पंडित भया न कोई।
ढाई आखर प्रेम के पढ़ै सो पंडित होय॥
मधुर वचन ह्वै औषधि, कटुक वचन है तीर।
श्रवन द्वार हैं संचरै, साले सकल सरीर॥
गुरु गोविंद दोउ खड़े, काके लागू पाय।
बलिहारी गुरु आपने, गोविंद दियो बताय॥
ऐसी बानी बोलिए, मन का आपा खोए।
औरन को शीतल करै, आपहुँ शीतल होय॥
बड़ा हुआ तो क्या हुआ, जैसे पेड़ खजूर।
पंथी को छाया नहीं, फल लागे अति दूर॥
निंदक नियरे राखिये, आंगन कुटी छबाय।
बिन पानी साबुन बिना, निर्मल करे सुभाय॥
दु:ख में सुमिरन सब करै, सुख में करे न कोय।
जो सुख में सुमिरन करें, तो दुख काहे का होय॥
माटी कहै कुम्हार से, तू क्या रौंदे मोय।
एक दिन ऐसा आएगा, मैं रौंदोंगी तोय॥

❖❖❖

जिन्दगी की किताब

❒ : उषा जायसवाल

मुंबई स्टेशन पर गाड़ी रुकते ही मैंने एक कुली को बुलाया और सामान का बोझ उसको देकर प्लेटफार्म से बाहर आ गई। टैक्सी या आटोरिक्शा के इंतजार में ही श्रे कि एकाएक मेरे कानों में चिरपरिचित आवाज गूंज गई कोई मितिका–मितिका कहकर मुझे आवाज देते हुए मेरे नजदीक आ खड़ी हुई और एक ही सांस में बोलना शुरू कर हो गई श्तू कहाँ है साल भर हो गया तुझसे संपर्क ही नहीं हो पा रहा है। क्या तने घर बदल लिया है, न तो कोई पत्र व्यवहार, तू कहाँ है मितिका? कितनी बदल गई ? जैसे भूल ही गई है मुझे।

मैं सोच रही थी मैं तो वैसी ही हूँ बदली तो तू हो है तुझे देखकर मैं तो स्तब्ध हूँ तान्या, कितनी प्रसन्न कितनी सुंदर और स्मार्ट दिख रही है कितने करीने से सजी संवरी है कि तेरा तन, मन, बोली भाषा बल्कि सारा व्यक्तित्व ही बदला हुआ दिख रहा है। यह सब साल भर में.... मैं कुछ पूछती तभी तान्या ने कहा– ' अच्छा बता मुंबई कैसे आना हुआ, मैं समझ गई आई होगी किसी साहित्यिक गोष्ठी में... एम आई राइट। कहते हुये उसने सामान अपनी गाड़ी में रखवाया और कहा चलो घर चलते हैं फिर बातें करेंगे। यह सब उसने इतनी तत्परता से किया कि मुझे कुछ कहने का अवसर ही नहीं दिया। मैंने बस इतना ही कहा– 'मुझे कार्यक्रम स्थल जाना है तुम वहीं छोड़ दो।'

'चेहरा देखा है ऐसी रोनी सूरत में जाओगी, अरे घर चलकर फ्रेश हो लो नाश्ता करो, फिर हम तुम्हारे गन्तव्य तक पहुँचा देंगे।श मैंने उसकी बात कोई प्रतिरोध नहीं किया। आज मेरे सामने बचपन से लेकर कॉलेज तक साथ पढ़ने वाली अत्यन्त आत्मीय सहेली के रूप में तान्या दिख रही थी जरा भी नहीं बदली है। आज भी उसको वही आवाज, अपना मनवा लेने का स्वाभिमान बरकरार है। कानपुर में हम दोनों कॉलेज साथ–साथ जाते थे वह सम्पन्न घर की थी तब भी मुझे साथ अपनी कार से ले जाती थी। उसके शौक निराले थे बन संवर कर रहना, अपनी सुघड़ चाल–ढाल एवं मोहिनी मुस्कान से सबको जीत लेना उसका सहज गुण था। अगर उसे कोई पसंद नहीं होता या किसी से चिढ़ती तो भी साफ और कटु बोलना उसका स्वभाव नहीं था, और मैं उससे एकदम विपरीत स्वभाव वाली शान्त, निश्छल, निर्मल हृदय होकर भी ऊपर से सदा कठोर शुष्क ही दिखती थी। सलीके से रहना जैसे सीखा ही नहीं था। सादा जीवन उच्च विचार वाली मैं भले ही रही हूँ पर कॉलेज में ऐसी चिड़िया जो घोंसले तक ही रहती है। उसकी न तो ऊँची उड़ान होती है और न ही मित्रता का विस्तार। लेकिन मितिका और तान्या जैसी जोड़ी कालेज भर में मशहूर थी। तान्या गजब की महत्वाकांक्षी थी। पढ़ाई में मेरे जैसी किताबी कीड़ा नहीं बनना चाहती थी पर सर्विस में ऊँचा पद, ऊँचा घर वर सब उसके सुनहरे सपने हुआ करते। मैं अपनी अतीत की स्मृतियों में ऐसी डूब गई थी कि मुझे वर्तमान का पल जैसे विस्मृत सा हो गया था कि मैं तान्या की नई चमचमाती स्टीम गाड़ी में उसके घर जा रही हूँ। तभी तान्या ने कहा– 'कहाँ हो, चलो घर आ गया। मैं तो आधे घंटे में ड्राइव करके घर पहुँच गई हूँ पर लगता है कि तुम कहीं ख्यालों के लाँग ड्राइव पर हो।'

उसका इतना कहना था कि मैंने देखा एक झटके से मैं अतीत से वर्तमान में आ गई हूँ और हम सब एक भव्य बंगले की पोर्च में थे। मैंने अपने मन को तो संयम में कर लिया था पर अपने वस्त्राभूषण पर आज मुझे पहली बार हीनता का अनुभव हुआ। पहले जैसे सुपीरियारटी की कमी हावी नहीं होने देती थी वैसे ही आज इन्फीरियोरिटी को भी मैंने झटक दिया और सहज होकर तान्या के साथ

उसके ड्राइंग रूम में पहुँच गई। घुसते ही तान्या ने एक बहुत ही हैंडसम, लम्बे कद वाले और साँवले स्मार्ट व्यक्ति से परिचय कराया–'मलय मेरे पतिदेव और मलय ये मेरी बहुत ही प्यारी और फास्ट फ्रेंड है मितिका। मलय पता है जब, मैं मम्मी को गाड़ी में बिठाकर स्टेशन पर कार स्टार्ट कर रही थी तभी मुझे मितिका दिख गई। मेरी खुशी का ठिकाना नहीं था हम दोनों एक वर्ष बाद आज अचानक मिल गये।' मलय ने प्रसन्नता व्यक्ति करते हुये मेरा स्वागत किया और कहा– 'बहुत अच्छा लग रहा है आपसे मिलकर।' तान्या ने बीच में ही बात काटकर कहा– श्मलय अच्छा तो तब लगेगा जब आज आप अपने सारे इम्पोर्टेंट काम छोड़कर घर पर रूकें और मितिका के साथ हम इंज्वाय करें।'

'हाँ, हाँ। मैं अभी गया और अभी आया, तब तक मितिका जी भी फ्रेश हो जायेंगी फिर तुम जहां कहोगी बंदा हाजिर है। हम तो आपके गुलाम हैं ऑफिस को छोड़ो ऑफिस तो आने जाने का बहाना है।' उनके इस प्यारे संसार को देखकर पता नहीं मुझे रस आया कि नहीं पर मैंने कहा' आप मेरे खातिर अपना काम न छोड़ें आप ऑफिस जाइये। मैं स्वयं अभी जा रही हूँ, मैं भी एक काम से ही आई हूँ वहाँ समय पर पहुँचना जरूरी है मैं बस फ्रैश होकर दस बजे निकलती हूँ।'

'अच्छा आप किसी कांफ्रेन्स में आई हैं?' मैंने कहा– 'हाँ, एक साहित्यिक सम्मेलन है उसी में मुझे पर्चा पढ़ना है।'

'अच्छा शाम को मिलते हैं' कहते हुये मलय अन्दर चला गया। मैं सोच रही थी मेरे जैसे तो ऐसे ही सम्मेलन में जायेंगे ना। मलय की तरह मैनेजिंग डायरेक्टर की मीटिंग में थोड़े ही। यह सोच मेरे अन्तर की कसम ही थी। अब तक एक टीचर बनकर मैं अपने सौभाग्य को सराहती थी और सबसे कहती थी टीचिंग जॉब जैसी इज्जत वाला जॉब दुनिया में किसी जॉब में नहीं है। और उससे भी ज्यादा अपनी साहित्यिक प्रतिभा पर इठलाती थी और कहती थी लेखन मेरे जीवन की उपलब्धि है जिससे मेरा जीवन पूर्ण हो या है घूमना फिरना, मौज–मस्ती नाम सोहरत सच मिल रहा है। इतनी सी तीस साल की उम्र में मैंने सब कुछ पा लिया है। पर आज इस विशालकाय बंगले में, मैं अपने को कितना बौना और अपूर्ण महसूस कर रही हूँ क्यों सोचते–सोचते बाथरूम में घुस गई और जैसे शावर खोला तो विचार तिरोहित हो गये और मैं तन मन शीतल कर तैयार हो गई और अपने पेपर फाइल और बैग समेटकर नीचे आ गई देखा मलय और तान्या नाश्ते के लिये मेरा इंतजार कर रहे थे। हमने नाश्ता किया मस्ती भरी बातें कीं और इतनी सी देर में मैंने देखा मलय घुल मिल गये थे। मुझे अच्छा लगा। तभी मलय ने कहा–'अब हम चलते हैं आज मैनेजिंग डायरेक्टरों की मीटिंग है आपको तान्या अपनी गाड़ी से छोड़ देगी, नहीं तो आप चाहें तो ड्राइव सहित गाड़ी ले लें। गाड़ी शाम तक अपने साथ रखें।'

मैंने संकोच करते हुये कहा–'नहीं, नहीं मैं ऑटो से चली जाऊँगी आप परेशान न हों।' अरे परेशानी किस बात की गाड़ी भी है ड्राइवर भी है फिर आप हमारी मेहमान है मुंबई में। जब कानपुर आयेंगे तब आपकी गाड़ी में ऐश करेंगे क्यों तान्या।'

'तुम जाओ मलय में देखती हूँ कि मितिका की बच्ची कैसे ऑटो से जाती है, मैं खुद इसे छोड़ने जाऊंगी फिर रास्ते भर बातें करेंगे अभी तो हमारी बात ही नहीं हुई। कहते हुये तान्या ने अपनी आदत के अनुसार मुझे आज्ञा दे डाली– 'चलो–चलो मितिका जल्दी चलो नहीं तो कहोगी कि तान्या ने देर कर दी' कहते हुये तान्या ने गाड़ी स्टार्ट की हम दोनों चल दिये।

गाड़ी में बैठते ही पता नहीं कैसे साल भर पुरानी वह दिल दहला देने वाली घटना याद आ गई। नई दिल्ली में एक तीसरे माले में हम पहुंचे थे। मेरे साथ तान्या के मम्मी–पापा और मेरी मम्मी भी थीं। जहाँ हँसी खिलखिलाती मेरी सहेली तान्या नहीं उजड़े श्रृंगार वाली मनहूस काया जिसके भाग्य को विधाता ने ही छीन लिया था अपने मृतक पति के शरीर के सामने बैठकर अपने को कोस रही थी ये कैसा अन्याय है प्रभु जो शादी के चार माह बाद ही तूने मुझे विधवा बना दिया। मैंने क्या बिगाड़ा था। मैंने तो तुझसे यह दु:ख नहीं मांगा था कि फिर तूने क्यों दिया क्यों दिया? सबको पाकर वह फूट–फूट कर रोई थी और फिर एकदम शान्त हो गई थी। शव जाने के बाद तो

जैसे उसके मुंह में जबान ही नहीं थी।

नियति का खेल कोई नहीं जानता न चाहते हुये भी होकर रहता है। मुझे अच्छी तरह याद है इस शादी के लिये तान्या कभी तैयार नहीं थी। वह अपनी पसंद के लड़के से शादी करना चाहती थी लेकिन बड़े भइया के दवाव में न उसकी मम्मी कुछ कह पायी न पापा। जबकि तान्या के घोर विरोध के बाद भी उसे उस लड़के से शादी करनी पड़ी जो उम्र में उससे दस वर्ष बड़ा था पर दिखने में किसी राजकुमार से कम नहीं और नौकरी भी किसी प्राइवेट फर्म में मैनेजर की। फ्लैट, गाड़ी नौकर सब कुछ तो था उसके पास। वह भी तान्या की मोहिनी सूरत पर फिदा हो गया था और बड़े भइया का दोस्त था बस तान्या को मांग बैठा था। न जाने किस दबाव में तान्या ने हाँ कर दी थी। उसमें सबकुछ तो था जो तान्या को एक स्टेटसपूर्ण जिन्दगी में चाहिये था। तभी तान्या ने जोर का ब्रेक लगाया ऐसे झटके से मैंने भी तान्या के उस दुर्भाग्यपूर्ण जिन्दगी का पन्ना झटका दिया। जो अब उसके लिये कभी रहा ही नहीं था।

शायद चार माह का वह सपना ही था जो तान्या ने दो माह उसके साथ और दो माह कैंसर रोगी पति राहुल क साथ अस्पताल में सेवा करते हुये बिताये थे। मैंने इस क्रूर और तान्या के जीवन से अदृश्य पन्ने की फौरन उड़ा दिया जिसे तान्या ने कब से फाड़कर फेंक दिया था।

मितिका तुम शादी कब कर रही हो? तुम्हारे सपनों का राजकुमार अब तक तो तुमने ढूंढ ही लिया होगा। हाँ मुझे जरूर मिलाना। मेरा राजकुमार तुम्हें पसंद आया न, जरूर आया होगा। एक साँस में बोलने के बाद आदत के अनुसार स्वयं को विराम देते हुये बोली– 'कुछ तो बोलो ऐसे मौन होकर कौन से स्वप्न में खो गई हो।' मेरा मन कह रहा था– स्वप्न देखना तो मैंने उसी दिन से बंद कर दिया था जब दिल को दहलाने वाला तुम्हारा वैधव्य रूप देखा था तभी संकल्प कर लिया था कि यदि शादी का यह दृश्य होता है तो मैं जीवन भर कुंवारी ही रहूंगी। मन की बात मन में दबाकर कहा– 'मेरी छोड़ तू अपनी सुना तेरा राजकुमार तो आ गया। तू खुश तो है, अपनी नई जिन्दगी से।' मैं कुछ और कहती उससे पहले ही वह बीच में बोल पड़ी 'तान्या, मैंने ही चुना है अपना जीवनसाथी, मैंने जब पहली बार मुंबई एयरपोर्ट पर मलय को देखा तभी मैं अपना दिल दे बैठी थी। फिर क्या था हम इंटरनेट पर मिलने लगे और कभी–कभार मिलते और लाँग ड्राइव पर चले जाते।

धीरे–धीरे हम दोनों एक दूसरे के इतने नजदीक आ गये कि मलय ने मुझे शादी का प्रस्ताव दे डाला। बस शादी हो गई। मितिका मैं तुम्हें कैसे बताऊं कि मलय मुझसे कितना प्यार करते हैं।' तभी मैंने कहा– 'गाड़ी रोको मुझे यहीं जाना है।' मुझे तुमसे कुछ कहना था मितिका फिर मिलेंगे कहकर उसेन बाइ–वाइ कर दिया।

मैंने मन में कहा– 'तुम्हारे कुछ कहे बिना ही तुम्हारे सुखद जीवन की किताब मैंने पढ़ ली है तान्या।'

❖❖❖

महाकुंभ प्रयागराज का महापर्व

❒ : पी. अंजली वर्मा

नववर्ष के आगमन के साथ ही पूरे भारतवर्ष में खुशियों दुगुनी हो गई। नया साल मना कर अभी खुमार उतरा ही था कि मकर संक्रांति का पर्व के साथ ही इस वर्ष 2025 में महाकुंभ की 13 जनवरी से 26 फरवरी तक संगम स्नान के महापर्व की शुरुआत हो गई। पूरा देश इस बार महाकुंभ में गंगा स्नान की कल्पना से ही प्रफुलित हो गए और येन केन प्रकारेण प्रयागराज पहुंचने की अपनी तैयारी कर ली। गंगा में डुबकी लगाकर अपने जीवन भर के पापों की मुक्ति मात्र की कल्पना उन्हें भीतर ही भीतर पुलकित कर रही थी। धर्म की चाशनी है ही इतनी स्वादिष्ट की हर कोई इसमें डूब कर उबरना चाहता है जिससे उनके जीवन में मिठास बनी रहे। आनन–फानन में गांव–गांव में धर्मध्वज तले लोग इकट्ठे होने लगे और भोली–भाली जनता चारों तरफ से प्रयागराज की ओर प्रस्थान करने लगी। मकर संकांति पर्व के साथ प्रयागराज का भव्य तीर्थ नरमुण्डों की अपार भीड़ से पटने लगा देखते ही देखते करोड़ो लोग गंगा किनारे पहुंचने लगे।

लोग अति उत्साह में यह भूल गए कि छोटे मासूम बच्चे जिन्होंने अभी कोई पाप किया ही नही उन्हें साथ ले गए। उन बच्चों का क्या कसूर जो आज खबरों के मुताबिक मेले में कुम्भ की अपार भीड़ में खो गए। भारी भीड़ में बच्चे, बुढ़े, जवान भी एक दूसरे से बिछुड़ गए। बच्चे तो अपहरण भी हुए है बहुत सारे असामाजिक तत्व इस भीड़ का हिस्सा बने थे उनके द्वारा वस्तुओं की चोरी, बच्चों का अपहरण जैसी घटनाएं भी घटी प्रत्यक्ष भुक्तभोगियों ने वहां उपस्थित रिपोर्टर को रो–रोकर अपनी आप बीती सुनाई।

मकर संक्रांति 14 जनवरी से 29 फरवरी तक इस महाकुंभ में जो अशुभ घटनाएं घटी उनमें आग की घटना दो अलग–अलग हिस्सों में घटी उनमें हुए नुकसान की जानकारी तो आई किंतु किसी की मृत्यु नहीं हुई। 28 की रात को एक अप्रत्याशित भगदड़ ने मौनी अमावस्या के पवित्र मुहूर्त में स्नान के पर्व को शोक संतप्त वातावरण में बदल दिया। शोक की लहर छा गई। अनेक श्रद्धालु घायल और अनेक श्रद्धालु काल कवलित हुए। वातावरण सचमुच बहुत ही गमगीन हो गया। यह समाचार पूरे देशवासियों को सोचने पर मजबूर कर दिया कि आज के दौर में जब शिक्षा का प्रसार भी है जागरूकता भी है सोच समझकर ऐसी यात्राओं की ओर रुख करना चाहिए।

अचानक आई भीड़ और प्रतिस्पर्धा का भाव भी होता है कि मुझे पहले अमृत स्नान मिले इन सब बातों में भीड़ अनियंत्रित हो जाती है। इतना जन सैलाब उमड़ा हो तो ऐसी दुर्घटनाएं संभावित होती हैं। सावधानी शासन व श्रद्धालुओं की दोनों की बराबर की है।

लोगों ने कबीर की सखियां पढ़ी तो है पर समझी नहीं देखिए क्या कहा संत कबीर दास जी ने

''मेरो मन निर्मल भया, जैसे गंगा नीर।
पाछे पाछे हरि चलै, कहत कबीर कबीर।।

महाकुंभ का यह पर्व हर भारतीय के लिए परम श्रद्धा का विषय है हर भारतीय चाहता है कि वह इस दिन गंगा में डुबकी लगाए परंतु आप ही सोचिए 140 करोड़ जनता एक घाट पर आ जाएगी तो क्या होगा? जीवन में अनुशासन का महत्व होता है। धर्म में आस्था पूरी होनी चाहिए परंतु धर्मान्धता ठीक नहीं। परिवारों में संस्कार व परंपराओं की पकड़ कम है।

इस वर्ष का आरंभ पर्वो के साथ तो हुआ परंतु कुंभ में भगदड़ की इस घटना में पवित्र स्थल पर होने वाली सकारात्मक वातावरण को शोकाकुल संवेदना से भर दिया है। वास्तव में ऐसे ऐतिहासिक महापर्वो में सात्विक ऊर्जा का प्रवाह सतत् बना रहता है तो ऐसी घटनाएं अपेक्षित वहीं होती हैं, महाकुंभ के ऐसे आयोजन सबसे ज्यादा आकर्षण का केंद्र जनमानस के लिए इसलिए हो जाते हैं कि वहां सभी शंकराचार्यो सभी अखाड़े अनेक मंडलेश्वर, अनेक संतों की शाखाएं ऋषि संतों की नागा साधुओं, अघोरी, तपस्वी जनों की उपस्थिति होती है उन्हें देखने के लिए भी उमड़ती है। यह स्वाभाविक है। ऐसा सुनहरा अवसर उन सबके दर्शन करने का भला कौन खोना चाहेगा।

इस बार कुंभ के इस आयोजन में सबसे निकृष्ट प्रयास जिसे घटिया प्रदर्शन कहा जा सकता है कि कुछ तथाकथित रिपोर्टरों व मोबाइल में रील बनाने वाले शरारती तत्वों के द्वारा अभय सिंह और गांव से आई रुद्राक्ष की मालाएं बेचने वाली भोली भाली लड़की को पूरे कुंभ का आकर्षण बनाकर उनकी व्यक्तिगत जीवन को सरे बाजार नीलाम करने का कुत्सित कर्म किया। यह प्रदर्शन कुंभ की गरिमा को कलंकित कर गया। धार्मिक अनुष्ठानों के लिए आयोजित पवित्र स्थलों पर इस तरह के कृत्य भारतीय जनमानस, भारतीयता और धर्म की आस्था पर कुठारघात करते हैं। आखिर कब सुधरेगी यह मानसिकता। लोग रील बनाने के लिए पैसे बनाने के लिए भारतीय नारी व धर्म की आस्था को तार–तार करने में शर्म महसूस नहीं करते। भीड़ तंत्र का कोई धर्म, आस्था, ईमान नहीं होता है। उत्साह की अधिकता होती है। ईश्वर जनमानस को सद्बुद्धि देकर भारतीय गरिमा को गौरव प्रदान करें।

दरअसल भारतीय संस्कृति में हर 12 वर्ष में होने वाली कुंभ की समायोजक हमारी परंपरा और धार्मिक आस्था का मुख्य आधार है। आजाद भारत के अब तक के 60 वर्षों में नियमित हुए कुंभ आयोजन में श्रद्धा भक्ति सद्भाव ही मूल में रहे हैं इसलिए भारतीय जनमानस को अप्रत्याशित घटनाओं में राजनीतिक, स्वार्थ और छल कपट जैसा भाव निहित कभी नहीं देखा गया। इस तरह का वातावरण धार्मिक भावनाओं को कलंकित करता है दुखद घटना में काल कबलित आत्माओं का शंति प्रदान करें एवं घायल श्रद्धालुओं को शीघ्र स्वस्थ्य कर अपने–अपने घरों तक सुरक्षित पहुंचाये।

हमारे पूर्वज और पर्यावरण

❒: सुधा दुबे

हमारे पूर्वज और पर्यावरण हमारे पुरखे भी पीढ़ी दर पीढ़ी संस्कृति और परंपरा को कुदरत के संग सजोते और हस्तांतरित करते रहे हैं पेड़ ना काटे जाएं इसके लिए पूर्वजों ने टहनियों की डालियों पर देव, भूत–प्रेत, राक्षस, बसा दिए नदियों का सम्मान बना रहे इसके लिए उन्हें देवियों का निवास स्थापित कर दिया। तालाबों को किसी न किसी कारण और कथन के चलते पूजन स्थल की मान्यता मिली। शुभ कार्यों में कुएं भी पूजे जाते रहे हैं गाजे–बाजे के साथ कहीं कोई बाबा बसे हैं तो कहीं कोई माई, पूर्वजों ने सुख दुख के हर मौके पर प्रकृति का साथ और हाथ थामे रखा है और हमें बताया कि पर्यावरण में धर्म है और धर्म में प्राणवायु।

एक नाल से सब जग उपजा के सिद्धांत पर गौर करें तो कालिदास की अभिज्ञान शकुंतलम की शकुंतला याद आती है प्रकृति और नारी भी एक दूसरे की सहचरी है। हमारे पूर्वजों को यह भली–भांति ज्ञात था कि जीवन संतुलन के लिए जीव कोशिका और पादप कोशिका दोनों का सह अस्तित्व कितना आवश्यक है। जब तक जीवन सहज होगा संतुलन बरकरार रहेगा। इसी को ध्यान में रखते हुए उन्होंने मानव जीवन के लिए उपयोगी पेड़ पौधों की पूजा अर्चना आरंभ कर दी मानव धर्म भीरू है अतः उसे धर्म से जोड़ दिया।

मानव सुशिक्षित हो अथवा आदिवासी या निरक्षर, पेड़ पौधे के महत्व को वह किसी न किसी रूप में पूजते हैं उनके प्राकृतिक ज्ञान की दाद देनी चाहिए। रामायण काल से पूर्व ही हमारे पूर्वज जानते थे कि संजीवनी बूटी का क्या महत्व है। हमारे देश के हर कोने में वनों और पेड़ों की पूजा की जाती है पेड़ पौधों में कुछ पौधे विशेष होते हैं वह वातावरण में अत्यधिक ऑक्सीजन छोड़ते हैं जैसे नीम, पीपल, बरगद, तुलसी आदि। यह देश के कोने कोने में पूजा जानें वाले वृक्ष है।

पृथ्वी का तापमान बढ़ता जा रहा है दिल्ली पर्यावरण प्रदूषण के कारण रहने योग्य नहीं रही है समुद्री किनारों पर बसे देश और शहरों को डूबने का खतरा है मनुष्य को पूर्णता का दंभ है वह समुद्र को भी अपना सेवक बनाने को उतावला है भारत भी इस दंभ से अछूता नहीं है उत्तराखंड की घटना ने मानव को बहुत कुछ समझाना चाहा है। लेकिन हमने इसे अपवाद समझा इस पर प्रकृति ने हमें केरल में फिर समझा दिया कि हिंदुस्तान की सबसे ऊंचाई पर स्थित उत्तराखंड हो यह सबसे नीचे बसा केरल चलना तो आपसी सामंजस्य से ही पड़ेगा। प्रकृति और इसका पर्यावरण पूर्ण हैं और वह वर्तमान मनुष्य के विलोपन के बाद भी उन्हें एक नया मनुष्य बनाने की सामर्थ्य रखता है हमारे पूर्वज मणिपुर की मैत्री जनजाति में उमंग लाइवर के माध्यम से प्रकृति और पर्यावरण की पूजा करते हैं वह भगवान के रूप में अपने पूर्वजों को

मानते हैं उनके नाम पर कोई दूसरा पौधा लगाकर उसकी पूजा करते हैं वे मानते हैं इस वन में पूर्वज वास करते हैं जिसमें चंपा, साबुन, बांस, के पेड़ लगे हुए हैं। महाराष्ट्र का देवराई वन जग प्रसिद्ध है घरों में किसी भी व्याधि को दूर करने और सुख शांति की कामना के लिए देवराई बनने को तैयार किया जाता है यहां की कोकणा और चली जनजात्ति के लोग वनदेवी की पूजा करते हैं और पूर्वजों की याद में आम, जामुन, पपीता के वृक्ष लगाते हैं। मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ का सरना वन उरांव जनजाति के लोग सरहुल नृत्य करते हैं इन वनों में साल के पौधों को पुरातन और पवित्र मानकर पूजा जाता है और उत्तम नई फसल की कामना के साथ शतावरी और महुआ भी पूजा जाता है जो औषधीय गुणों से भरपूर है। मेघालय का मऊ बुखार वन खासी जनजाति की कुलदेवी और पूर्वजों का घर है उसे पर्यावरण संरक्षण का संदेश मिलता है इस वन में गुलर, जामुन, और पीपल के वृक्ष हैं। केरल का काबू नायर वन समुदाय इसकी पूजा करते हैं और थेरयूम नृत्य इसलिए किया जाता है कि यहाँ पर अकाल ना पड़े और जानवर बीमार ना हो यहाँ सर्पम् को स्थापित कर उसकी पूजा की जाती है। पीपल भारत के सभी राज्यों में पूजनीय है पीपल अर्थ वेद में लक्ष्मी और संतान आयु देने वाला वृक्ष है यह रात दिन ऑक्सीजन छोड़ता है इसमें 33 कोटि देवी देवताओं का वास होता है हम कई प्रदेश के लोग इस की परिक्रमा और रक्त पित्त दोष में इसका उपयोग करते हैं।

आंवला के वृक्ष की पूजा सनातन काल से की जा रही है और भारत के विभिन्न प्रांतों महाराष्ट्र, गुजरात, बंगाल, मध्यप्रदेश में इसे हमारे पूर्वज विशेष रूप से पुजते थे और इसे एक अमृत फल के नाम से त्रिदोष नाशक कैल्शियम का स्त्रोत, विटामिन सी की प्राप्ति कई बीमारियों को दूर करने वाला फल बताते हैं। तुलसी के औषधीय उपयोग सर्दी, खांसी और अन्य बीमारियों में सर्वविदित हैं तुलसी पूजा तुलसी विवाह हमारे पूर्वजों की ही देन है प्रकृति हमारी माता है और पूर्वजों के आदेश निर्देश के अनुसार हम किसी न किसी रूप में इसके पौधों का उपयोग अमरूद, अमरबेल कपूर, गिलोय, गुड़हल नीम, पान , बेल और अन्य आदि आदि..... सदियों से करते आ रहे हैं मनुष्य ने अपनी अतिवादी उद्दंडता अपना कर सोने का अंडा देने वाली मुर्गी का पेट चीरकर उसकी स्वर्ण भंडार को अति शीघ्र हत्या की चाह में सब कुछ गंवा दिया जो उसके पूर्वज उसको धरोहर के रूप में छोड़ कर गए थे सर्प या सिंह का आभास मिलते ही अति उत्साही भी वापस घर को लौट आता है अतः अब वही समय आ गया है हमारी पृथ्वी चीत्कार कर रही है आओ हम अपने पूर्वजों के पास लौट चलें। आप सोच रहे होंगे कहाँ? और कैसे? कब? हम प्रकृति की शरण में वापस लौटे जन्मदिन शादी, सालगिरह, पूर्वजों की पूर्ण तिथि, जयंती पर पौधा लगाएं या पौधा भेंट करें। ताकि भारत मां की हरियाली लौट सके यह केवल एक रस्म अदायगी बनकर न रह जाए उन्हें पालें, पौसे, सुरक्षा दें और पूर्वजों का आशीर्वाद प्राप्त करें। कहते हैं प्रसिद्ध यूनानी चिकित्सक हकीम लुकमान जब जंगल से गुजरते थे तो जड़ी बूटियां पुकार कर कहती थी––

ए लुकमान हमें लेता चल हम फला मर्ज की दवा है इस कथन को तर्क के आधार पर करें सही तथ्य सामने आएगा ! हकीम लुकमान अपने परिवेश में इस कदर जड़ी बूटियों की भाषा समझने लगे थे कि उनके महक गुण उगने का मौसम सब जान लेते थे। आज मानव ने ऑक्सीजन सिलेंडर तो बना लिया लेकिन कार्बन डाइऑक्साइड को समाप्त करने के तरीके में वह अपने पशु पक्षी जल स्त्रोतों और प्रकृति को पीड़ा पहुंचा रहा है। चलो हम सब प्रकृति की ओर लौटे और अपने पूर्वजों का सम्मान करें।

❖❖❖

पारिवारिक समस्याएं समाधान से तनाव मुक्त जीवन

❒ : सरस्वती कामऋषि

आईये इस विषय में पर हम सब मिलकर विश्लेषण का प्रयास करते हैं। कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती हैं। जी हां हम पूरी कोशिश करेंगे। अपनी बात शुरू इस श्लोक से करते हुए इस विषय की गहराई को मापने की कोशिश करते हैं।

अयं निज: परोवेति गणना लघु चेतसाम।
उदार चरितानाम् तू वसुधैव कुटुंबकम्।।

अर्थात यह मेरा है यह तेरा ऐसी सोच छोटे विचार वाले लोगों की होती है। इसके विपरीत उदार रहने वाले व्यक्ति के लिए यह पूरी धरती एक परिवार की तरह होती है। यह भारतीय दर्शन है जो हमें विशुद्ध चिंतन देती है और उदारता से तथ्यों को समझने का अवसर भी देती है। विचारों के आधार अथवा सोच के अनुसार इसके आदान–प्रदान से ही मानव समस्याओं का संभवत: उद्‌गम होता होगा?? बड़ी सोच संस्कृति है, छोटी सोच है विकृति।

यह सच है कि पूरे भारत वर्ष को विश्व बाजार की दृष्टि से देखता है और पूरे विश्व में भारत ही एक ऐसा देश है जो पूरे विश्व को परिवार की दृष्टि से देखता है। अपितु मानता भी है। जीवन एक कला है जब हम कला विहीन होने लगते हैं तब पारिवारिक समस्याएं हमें घेर लेती हैं परिवार दो से अधिक लोगों का एक समूह है तो उनके बीच आचार व्यवहार और विचारों में अंतर हो सकता है, परंतु जब इनमें टकराव होता है तब पारिवारिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। संस्कृति निष्ठ सभ्यता का अंश है परिवार। विकृति हानिकर है। परिवार एक जलता हुआ दीपक है जिसके चारों तरफ आंधी और तूफान है। दीपक इन तूफानी हवाओं में खुद को कमजोर अनुभव करता है। ऐसा लगता है निर्बल की लड़ाई बलवान से, ये कहानी है दिए की और तूफान की यह पंक्तियां किसी फिल्म की हैं। फिल्में भी कल्पना का आधार लेकर सत्य का प्रदर्शन करते हैं यह अनुभव हो रहा है।

हमारी चुनौतियां

1. हमारे मान्यताएं और धारणाएं अंधविश्वास धर्मान्धता।
2. सामाजिक मानदंडों में फिट रहने की को प्रतिस्पर्धा।
3. आर्थिक संकट रोगों, बीमारियों का अज्ञात भय।
4. अस्त, व्यस्त, निरस्त अव्यवस्थित दिनचर्या।
5. नकारात्मक जानकारियों का जरूरत से ज्यादा संग्रह।
6. स्वदर्शन, स्वनियंत्रण, आत्मविश्वास का अभाव
7. वैवाहिक जीवनगत, दहेज, घरेलू हिंसा जैसी नकरात्मक बाधायें।
8. पारिवारिक कलह, प्रतिष्ठा, मर्यादा व संगठन की अनदेखी।
9. संस्कार, चरित्र, अनुशासन, व व्यवहारिकता का असम्मान।
10. जीवन की उपादेयता और शरीर की उत्पादकता का निषेध।
11. समाज के बदलते परिवेश का प्रतिकूल प्रभाव।

समस्याओं के कारण

1. मोबाइल लेपटॉप, टी.वी, उपकरणों से घटती संवेदनाएं।
2. धैर्य, सहनशीलता और सुनने की शक्ति का अभाव।

3. छोटी क्षुद्र सोच और बढ़ता स्वार्थ का भाव।
4. अवसर वादी प्रवृत्ति का अनुसरण शॉर्टकट विकास।
5. परिवार के प्रति और बच्चों के प्रति अभिभावकों का घटता प्रभाव।

दुष्परिणाम

1. विविध रोग, बी.पी, शुगर, हार्ट अटैक कैंसर अनिद्रा आदि ।
2. नई पीढ़ी हमारे छोटे बच्चे और युवाओं पर कुठाराघात
3. संस्कृति, संस्कार, सभ्यता नैसर्गिक परंपराओं का विघटन।
4. परिणाम केवल और केवल तनाव, तनाव, तनाव।
5. शारीरिक मानसिक, सामाजिक आर्थिक आध्यात्मिक पक्षों पर प्रहार।

21वीं सदी का बदलता हुआ स्वरूप ही वर्तमान में पारिवारिक समस्याओं के मूल में दिखाई पड़ रहा है। ऐसा लगता है, बदलाव का यह स्वरूप हर दिशा में सबके लिए एक दौड़ प्रतियोगिता बन गई है कि जिसमें भाग लेने के लिए सभी भागे जा रहे हैं कोई रुकना नहीं चाहता, पलट कर देखना नहीं चाहता बस दौड़ रहा है, जबकि उसे स्वयं नहीं पता कि इसका अंजाम क्या होगा कुछ तो दौड़ते दौड़ते विदेश में पहुंच गए और माता–पिता छूट गए। ऐसे में जब इस तरह के समाचार सुर्खियां बनते हैं कि पिता का देहांत हुआ और विदेशी पुत्र/पुत्रियों के आने तक उनकी बाट जोहते–जोहते पार्थिव शरीर शवग्रह में पड़े रहते हैं। इतना ही नहीं हमारे नैतिक मूल्यों की गिरावट ने वृद्धाश्रम व अनाथाश्रम की संख्या में बढ़ोतरी की है। वृद्धाश्रम अनाथाश्रम हमारी संस्कृति नहीं है। चारित्रिक मूल्यों की गिरावट ही इन व्यवस्थाओं की जिम्मेदार है। बदलते जीवन मूल्यों के साथ हम यहां तक तो आ गए हैं पर अब और नहीं..........!!!

पारिवारिक समस्याओं के उन्मूलन में सुसाहित्य सहायक हो सकती है, क्योंकि साहित्य समाज का दर्पण होता है जिसमें हम बीते समय की हर तस्वीर देख सकते हैं, हमें ज्ञात होता है कि कैसे युद्ध के विभिषिकाओं से वस्त्र जनमानस को जीवन की ओर पुन: मोड़ने के लिए निर्गुण भक्ति, सगुण भक्ति और निस्वार्थ प्रेम की धाराओं ने समाज की दशा और दिशा बदली थी। आज जिन अवस्थाओं से हमारा वर्तमान समाज गुजर रहा है उसकी तस्वीर भी यही दर्पण हर दिन घटने वाली घटनाओं को दिखाकर हमारे ज़मीर पर दस्तक दे रहा है। यह संकेत है कि ये घटनाएं हमें बता रही है कि हमारी सामाजिक, पारिवारिक व्यवस्था अपनी जड़ों से दूर हो गई है और संस्कृति की दरकते कदम किसी अनिष्ट की ओर बढ़ रही है।.... समझदार इन आहटो को पहचान कर फिर वही प्रयास कर रहे हैं जिन प्रयासों को उन्होंने इस दर्पण में देखा था समझा था अपनाया था अनुभूत किया था। हर दिन घट रही घटनाएं हमारी सामाजिक व्यवस्था की पोल खोल रही हैं। चाहे वह सामाजिक व्यवस्था हो, चाहे कानूनी व्यवस्था हो, चाहे राजनीतिक व्यवस्था हो, चाहे धार्मिक व्यवस्था हो, चाहे नैतिक मानवीय मूल्यों की व्यवस्था हो यहां तक की हमारी अध्यात्मिक चेतना का प्रश्न हो, हमें अपनी उपस्थिति से झकझोर रही है और हम हैं कि जागते नहीं।

मध्यमवर्ग परिवारों में ही भारतीय संस्कृति सुरक्षित है। ये परिवार मेहनती, निष्ठा, उत्पादक, ईमानदार और स्वाभिमानी माने जाते हैं। यह पूरी तरह स्वयं पर ही निर्भर होते हैं। सरकार की कोई भी योजना का इन्हें लाभ नहीं पहुंचता इनको कमाकर टैक्स देना होता है परंतु इनको सरकार के बनाए नीतियों का बहुत कम लाभ मिलता है। परतंत्रता के लंबे दौर से गुजरने के बाद भी मध्यवर्ग परिवारों ने अपनी संस्कृति को सुरक्षित रखा। क्योंकि दुश्मनों की मंशा संस्कृति को कुचल कर देश का अस्तित्व मिटाने की थी। मध्यम वर्ग का योगदान देश के लिए कम नहीं है अगर मध्यवर्ग किन्हीं भी कारणों से कुचला गया तो देश को नष्ट होने से कोई नहीं बचा सकता है।

नई पीढ़ी के बच्चों और युवाओं को सुरक्षित रखने के लिए जागरूक होने की चेतन होने की महति आवश्यकता है।

निदान

1. सकारात्मक सोच
2. अटूट विश्वास

परिवार, संप्रदाय, समाज, देश, विश्वमानवता के प्रति गहन जिम्मेदारियां हैं, इस ओर हम सबको लौटना होगा। बहुत देर हो जाए इससे पहले संभलना होगा। हम सबके जीवन में चाहे जितनी समस्याएं क्यों ना हो, उन सबका समाधान एक है। बदलते परिवेश में सब कुछ बदला खान– पान, रहन–सहन, आचार–विचार, फैशन पहनावा शिक्षा, संस्कार और बदलाव का प्रभाव पड़ा है। महाभारत से यदि सीख लें, तो समाधान एक ही है।

श्री कृष्ण के सारथी रूप में रथ संचालन का दृश्य हमें संदेश देता है।

1. रथ– जो हमारा शरीर है।
2. पांच घोड़े– जो हमारी इंद्रियां हैं।
3. लगाम की डोर– हमारा मन।
4. उसे थामने वाले हाथ– हमारी बुद्धि।
5. उसे हांकने वाली शक्ति– हमारी आत्मा।

इस तरह जब शरीर इंद्रियां, मन, बुद्धि, क्रम से आत्मा से संचालित होते हैं तो समस्याएं सुलझती हैं। इस क्रम में स्वयं को सौंपने पर दिव्य बुद्धि प्राप्त होती है और जीवन सफल होता है। और जो जीवन में इंद्रियों के वशीभूत होकर मन को सारथी बना लेते हैं, वे जीवन की दिशा से भटक कर, भौतिक जगत की वस्तुओं की ओर मुड़ जाते हैं तो जीवन में समस्याओं, निराशाओं, असफलताओं का सामना करते हैं।

गीता जैसे पवित्र ग्रंथ के होते हुए यदि हम पारिवारिक समस्याओं में उलझ जाएंगे तो इससे बड़ा दुर्भाग्य क्या होगा। हमें अपनी छोटी सोच को त्याग कर राग, द्वेष, ईर्ष्या, लोभ, अहंकार का भी त्याग करना होगा हमें अपनी लिमिट्स केक करना होगा। बड़ी सोच और उदारता से हमें परिवार को पूर्णरूप से संवारना होगा, संस्कार, विनम्रता, समानता, अधिकार, सम्मान, प्यार, विश्वास, संगठन एक जुटता परिवार के श्रंगार है। हमारा परिवार ही देश है।

व्यवस्था परिवर्तन में नारियों की प्रमुख भूमिका

▢ः डॉ. सुमन (योग संदेश से साभार)

नारी नर की ही नहीं अपितु पूरे समाज व राष्ट्ररूपी शरीर की भी अर्धांगिनी है। एक पुरुष जब घर छोड़कर सन्यासी बनता है तो लोग उसे कितना सम्मान देते हैं क्योंकि उसने एक घर बार को छोड़कर अपनी इच्छाओं को तोड़कर एक आश्रम रूपी नया घर बनाया है और वहां वह दूसरों को सुखी करने के लिए जीता है, परन्तु यही काम भारत की प्रत्येक नारी कितनी सहजता से कर लेती है।

शादी के समय बचपन की सहेलियां, माता–पिता, भाई–बहन घर–बार छोड़कर, अपनी खुशी के लिए नहीं अपितु अपने पति और पति के परिवार की खुशी के लिए जीती है। पति को जो खाना अच्छा लगता है वो खाना बनाती है, पति को जो साड़ी अच्छी लगती है वो साड़ी पहनती है, पति को जो पुस्तकें अच्छी लगती हैं वे पुस्तकें पढ़ती है, इसलिए अन्यान्य मानवीय गुण भी उसमें सहज ही व्यावहारिक रूप से प्रचुर मात्रा में विद्यमान है, यदि उन्हें ठीक से पहचाना जाये तो भारतीय नारी की क्रियाशीलता देश को और अधिक ऊंचा और महान बना सकती है।

इसी सत्य को जानते हुए महान दार्शनिक अरस्तु ने कहा था कि – 'नारी की उन्नति या अवनति पर ही राष्ट्र की उन्नति या अवनति निर्भर है।'

चित्रकार, कलाकार अपनी योग्यता का प्रमाण। परिचय देने के लिए सुन्दर से सुन्दर कलाकृतियां बनाते हैं। उन्हें सम्मानित करने हेतु प्रदर्शनियों में सजाकर रखते हैं ताकि, अधिक से अधिक दर्शक उसका अवलोकन करके उस दिव्य अनुभूति का रसास्वादन कर सके। लेकिन उसे खराब करने या चुराकर ले जाने पर कड़ा प्रतिबन्ध होता है। नारी सृष्टि की सर्वोपरि कलाकृति है। नारी अर्थात् न् अरि इसका अर्थ हुआ जिसका कोई शत्रु नहीं अथवा वह किसी की भी शत्रु नहीं है। उसकी बहिरंग सुकोमलता, सलोनापन, लावण्य व मधुर मुस्कान तथा अन्तरंग सहृदयता, क्षमा, करूणा, वात्सल्य, सहनशीलता, सहकारिता, समर्पण, दया, शान्ति, सहिष्णुता, पर दुःख कातरता आदि गुण देखकर स्वयं ही उसके सृष्टि रचयिता के दिव्य दर्शन की झलक मिलती है।

पुरुष की आन्तरिक महानता के लिए उसे हर अवस्था में एक नारी का सान्निध्य चाहिए। बचपन में मां की वात्सल्यमयी गोद उसके लिए तीनों लोक की सम्पत्ति से भी अधिक मूल्यवान होती है।

कहते हैं स्वभाव और संस्कारों के संचय में जितना प्राप्य, समस्त संसार से समस्त जीवन में होता है उत्तना अकेली माँ गर्भधारण से लेकर 5 वर्ष तक की आयु में पूरा कर देती है। माँ की महिमा का गुणानुवाद करते हुए एक कवि ने कहा है–

'माता न कुमाता हो सकती।
हो पुत्र–कुपुत्र भले ही कठोर।
सब देव–देवियां एक ओर।
ऐ माँ मेरी तू एक ओर।'

माँ के बाद बहन के सहचरत्व से उसे शालीनता, कोमलता, सज्जनता और त्याग सीखने का अवसर मिलता है। माँ जो चीज भाई–बहन को अलग–अलग खाने के लिए देती है वह भी बहन अपने भाई को खिलाकर सन्तुष्ट होती है। भगिनी के माध्यम से भाई को शालीनता सम्वर्द्धन में जो

योगदान मिलता है वह अद्भुत है। सेवाभावना, सहनशीलता, उदारता–प्रेम, करूणा–त्याग, सन्तोष, क्षमा, धार्मिकता, स्नेह और सहिष्णुता, आदि मानवीय गुण सीखने में यदि कहीं कोई कमी रह गई हो तो उसे पूरा करने के लिए भगवान ने उसे पत्नी का उपहार दिया है। सुख–दुःख में सम्भालने के लिए पत्नी से बढ़कर अच्छा दोस्त कोई नहीं हो सकता है। सन्तति उत्पत्ति तो केवल एक सृष्टि नियम का निर्वहन करना है उसके अतिरिक्त जब पति थक हारकर घर आता है, और पत्नी उसे गर्म और रूचिकर भोजन खिलाकर हाथ, पैर आदि दबाने की सेवा करके, पति जब उसकी गोद में सिर रखकर सोता है और पत्नी उसे मधुर संगीत सुनाती है तब माँ का ही दूसरा रूप पत्नी में देखने को मिलता है।

उसके पश्चात् कोमलता, सरलता, सरसता के साथ परम पुनीत पवित्रता की मूर्तिमान मन्दाकिनी के रूप में पुत्री से भी पुरुष पवित्र ऊर्जा प्राप्त करता है और वृद्धावस्था में पुत्रवधू पुत्री की भांति पिता को सम्भालती है। श्री अरविन्द योगी अपनी सर्वश्रेष्ठ कृति सावित्री में कहते हैं– 'तीनों लोकों में सबसे बड़ी शक्ति, जो सम्पूर्ण विश्व पर शासन करती है, वह है–प्रेम।' सात्विक प्रेम के कारण ही सावित्री यमराज के नियम को भी परिवर्तित करने में सफल रही और जिस व्यक्ति को यह प्रेम नहीं मिलता है वह बाहर से शक्ति सम्पन्न, महान दिखते हुए भी अन्दर से अधूरा है, खोखला है। अनन्त वत्सलता नारी की महिमा भी अनन्त है। अंग्रेजी में एक कहावत है–

'द हैन्ड दैट राक्स द क्रैडल, रूल्स द वर्ल्ड' अर्थात् पालने का झुलाने वाले हाथ दुनिया पर शासन करते हैं। शरीर के क्षेत्र में कनिष्ठ होते हुए भी नारी भाव के क्षेत्र में वरिष्ठ है। घर आंगन में मधुर गुणों के कारण स्वर्ग उतारने वाली सुकोमल सौम्या नारी रण आंगन में भी अपना शौर्य प्रदर्शित करने में कभी पीछे नहीं रही। क्षेत्र चाहे धार्मिक रहा हो या आध्यात्मिक, सामाजिक रहा हो या राजनैतिक नारी गौरव से इतिहास का पना–पना भरा पड़ा है।

आत्मसाधना के क्षेत्र में भी नारियां पुरुषों से अधिक उत्साह से आगे बढ़ी है। महापुरुषों के मार्मिक आह्वान को सुनकर घर से निकल पड़ना भारतीय नारियों की परम्परा रही है। श्रीकृष्ण के आह्वान पर लाखों गोपिकाएं महाकाल के महारास की सक्रिय सदस्या, सहयोगिनी सखियाँ बनने को आगे आयीं। तथागत बुद्धि के आह्वान पर भी बड़ी संख्या में बौद्ध भिक्षुणी बनकर नारियाँ संस्कृति का अलख जगाने निकल पड़ी थी। महात्मा गाँधी के आह्वान पर हजारों महिलाओं ने कांग्रेस अधिवेशन में कार्य किया। प्राचीन काल में घोषा, गोधा, विश्ववारा, अपाला जुहू, अदिति, इन्द्राणी, सरमा, रोमशा, उर्वशी, लोपामुद्रा, श्रद्धा, वागाम्भृणी, यमी, शाश्वती, सूर्या, सावित्री, अनसूया आदि अनेक ऋषिकाएं थीं जो तत्व ज्ञान में महापुरुषों से सानी रखती थीं।

गार्गी, मैत्रेयी, भारती, विद्योत्तमा, ममता, सुलभा आदि ब्रह्मवादिनी विदुषी तो थीं ही साथ ही राजनीति का भी अच्छा ज्ञान रखती थीं। लव–कुश, भरत, हनुमान, अर्जुन, भीम जैसे अद्वितीय शूरवीरों का निर्माण करने वाली सीता, शकुन्तला, अंजना व कुन्ती माता ने तो परोक्ष रूप से राजनैतिक व राष्ट्रीय जीवन को प्रभावित किया तो दूसरी ओर कैकेयी, द्रोपदी, दुर्गा आदि तो प्रत्यक्ष रूप से सैन्य मोर्चा सम्भालती थीं। सच्चाई तो यह है कि अन्याय और अधर्म से जब–जब भी सत्य और न्याय की आत्मा कराही है तब–तब मातृशक्ति का हृदय दहला है और उसने भी शस्त्रपाणि बनकर अन्याय भ्रष्टाचार का जमकर विरोध किया है। यदि पिछली एक से दो शताब्दी की वीरांगनाओं के नाम भी खोजें तो यह संख्या इतनी बड़ी है कि जिसे देखने के बाद नारी को अबला कहने से पूर्व आपकी जुबान रूक जायेगी। मध्ययुग में महारानी लक्ष्मीबाई, दुर्गावती, अहिल्या बाई, कित्तूर यानी–चेनम्मा, झलकारी बाई आदि इतनी वीरांगना नारी थी जिनकी बलिदानी गाथा भारत के बच्चे–बच्चे की जुबान पर है।

एक बात और भी दिलचस्प है कि इन बलिदानी आन्दोलनों में न केवल महिलाओं और राजघरानों की रानियों ने भाग लिया अपितु हर उम्र की और एक सामान्य स्थिति वाली छात्राओं ने, महिलाओं ने भी भाग लिया है। उदाहरण के लिए 1857 से लेकर 1930 तक चटगांव की छात्रा कुमारी प्रीतिलता ने अपनी व अपने परिवार की तमाम आशाओं को दांव पर लगाकर क्रान्ति का मार्ग चुना,

इसी प्रकार छात्रा कल्पना दत्ता ने भी विद्यार्थी जीवन में ही लाठी, तलवार, छुरा, पिस्तौल आदि चलाना सीख लिया था और क्रान्तिकारियों से जा मिली थी, एक दिन रात के समय वह पुरुष वेश में घूम रही थी। पुलिस ने उसे पकड़कर आजीवन कारावास में डाल दिया। इसी प्रकार कुमिल्ला में शान्ति और सुनीति ने सशस्त्र क्रांति का मार्ग अपनाया और अत्याचारी मजिस्ट्रेट स्टीवेन्स को गोलियों से भून डाला था, उन्हें भी आजीवन कारावास मिला और एक छात्रा बीना भौमिक ने गवर्नर स्टेनले जैक्सन को मौत के घाट उत्तारा। 20 वर्षीय उज्जवला को भी क्रान्ति का मार्ग अपनाने के कारण काले पानी की सजा मिली। क्रान्तिकारिणी भीकाजी कामा किशोरावस्था से ही स्वतन्त्रता की लड़ाई में भाग लेना ही अपना धर्म–कर्म समझती थी। उसके नाम वारण्ट जारी कर दिया था बड़ी चतुराई से ब्रिटिश चैनल पार कर वह फ्रान्स जा पहुंची और वहीं से उन्होंने 'वन्दे मातरम् अखबार भी निकालना शुरू किया। वहाँ रहते समय उन्होंने कई भारतीयों को वम बनाने की कला सिखाई। अंत में फ्रान्स सरकार ने इन्हें ढूँढ लिया और वर्षों जेल की नारकीय यातनाएं सहती रही। प्रसिद्ध क्रान्तिकारी भगवती चरण वोहरा की धर्मपत्नी दुर्गा देवी जिन्हें आज भारतीय जनता दुर्गा भाभी के नाम से जानती है। 73 वर्षीया माता गिनी हजारो वृद्धा होते हुए भी जवानों से कम नहीं थी। मेदिनीपुर में जब उन्होंने दोनों हाथों में तिरंगा लेकर एक जुलूस का नेतृत्व किया तो उनके दोनों हाथों में गोली दागी गई पर उसने झण्डा झुकने नहीं दिया। तीसरी गोली उसके माथे में दागी जब कहीं जाकर उसका शरीर ठण्डा होने पर हाथ से तिरंगा नीचे गिरा। नागारानी विडाली 17 वर्ष की उम्र में स्वतंत्रता संग्राम में कूदी थी। अभी ताजा–ताजा स्वतन्त्रता संग्राम में कस्तूरबा, सरोजिनी नायडू, राजकुमारी अमृतकौर, विजयलक्ष्मी पण्डित, कमला देवी चट्टोपाध्याय, कैप्टन लक्ष्मी सहगल, कामा, अवन्तिका बाई गोखले आदि साधारण दिखने वाली महिलाओं ने असाधारण कार्य करके दिखा दिया।

इससे मालूम पड़ता है कि नारी धरांगन को शोभायमान करने वाली सहनाशील होने के साथ–साथ रणांगन में पराक्रम दिखाने वाली संघर्षशील भी है। वह अबला नहीं अपितु द्विबला है। देवताओं के जहाँ चार हाथ हैं वहीं देवी दुर्गा अष्टभुजी है। वह ज्ञान, पराक्रम, मैनेजमेन्ट आदि सभी प्रकार की क्षमताओं से युक्त है शायद इसीलिए भगवान ने भी अपने महत्वपूर्ण विभाग माँ भगवती को ही सौंपे हैं। उदाहरण के लिए शिक्षा विभाग–माँ सरस्वती, वित्त विभाग–माँ लक्ष्मी, सुरक्षा विभाग– माँ दुर्गा और खाद्य विभाग– माँ अन्नपूर्णा सदियों से बड़ी कुशलतापूर्वक सम्भाल रही है। आज फिर से भारत की नैया विपरीत परिस्थितियों में घिरकर हिचकोले खा रही है, अतः पुनः आवश्यकता है कि मातृशक्ति अपने कर्तव्य और शक्ति को पहचान कर, इसे उबारने के लिए कमर कसकर अपना फर्ज पूरा करे।

कलयुग के देवता, राष्ट्र नायक, बहुआयामी व्यक्तित्व के स्वामी, मातृशक्ति की आशा, जवानी का विश्वास, किसानों के मसीहा, रोगियों के भगवान, योगियों की शान और ऋषियों की पहचान दुष्टों के महाकाल और भारत के ऊँचे भाल, परम पूज्य स्वामी रामदेवजी महाराज के पुनीत आह्वान पर आज राष्ट्र में योग और जीवन मूल्यों संस्कारों व परम्पराओं की पुनस्थार्पना के लिए 17 लाख, 75 हजार, 91 बहनें पतंजलि योगपीठ के मिशन से जुड़कर अपनी सेवाएं दे रही हैं। आर्थिक, सामाजिक और राजनैतिक जीवन में चिरकाल से ही पुरुषों का वर्चस्व रहा।

परिणामस्वरूप जहाँ प्रगति दिखाई दे रही है वहीं कठोरता और अव्यवस्था के भी दर्शन हो रहे हैं। हमें लगता है यदि नारी का अधिकार इन क्षेत्रों पर होता तो निःसन्देह, प्रगति के साथ–साथ न्याय–नीति–धर्म और सुव्यवस्था का बाहुल्य होता क्योंकि नारी में क्रूरता और निष्ठुरता अति अल्प मात्रा में होती है, उसमें स्वभावतः ही करूणा, ममता, त्याग, समर्पण, जिम्मेदारी ज्यादा होती है। व्यवस्था परिवर्तन के लिए नेतृत्व परिवर्तन भी जरूरी है। राष्ट्र का नेतृत्व अब मुख्य रूप से साधु–सन्तों, ऋषियों व माताओं के हाथों में होना चाहिए। भारत पहले भी विश्व में अग्रणी था और अब भी रहेगा। आइए, मिलकर भारतमाता को दुष्टों के क्रूर पंजों से मुक्त कराकर इस कलियुग को 'योगयुग' बनाने में अपनी एक आहुति इस महायज्ञ में डालें।

❖❖❖

राजनीति के बदलते रंग

❒: डॉ. रश्मि मिश्रा

हरि है राजनीति पढ़ि आए।
समुझी बात कहत मधुकर के,
समाचार सब पाए।

उद्धव द्वारा कृष्ण के योग संदेश को सुनकर तथा इनके मंतव्य को जानकर गोपियों को बहुत दु:ख हुआ। गोपियाँ उद्धव को उलाहना देती हैं कि श्रीकृष्ण जब से मथुरा गए हैं तब से उन्होंने राजनीति के सभी दांवपेंच सीख लिए हैं। गोपियों के अनुसार योग संदेश भेजना कूट राजनीति का एक अंग है। लेकिन अब देखा जाए तो राजनीति का स्वरूप पूर्णरूपेण बदल चुका है।

प्राचीन समय में राजनीति का प्रयोग कर समाज को सुंदर एवं संपन्न बनाने का कार्य किया जाता था। परंतु वर्तमान में राजनीति सिर्फ और सिर्फ पैसा कमाने एवं दुर्बल लोगों पर राज्य करने का गलत तरीका बन गया है। आज के नेताओं ने राजनीति के निमय व सिद्धांतों को तोड़–मरोड़ कर अपने हिसाब से परिवर्तित कर लिया है। कुछ विशेष लोगों और कुछ विशेष कारणों से आज राजनीति का स्वरूप लाचार एवं मानहीन हो चुका है। यह केवल एक व्यवसाय का स्वरूप ले चुका है। दुर्भाग्य देश में बढ़ती बेरोजगारी, कुछ नहीं मिला तो चलो राजनीति में ही शामिल हो नेता बन जाए। नेता का उद्देश्य प्रजा की समस्याओं का समाधान करना है लेकिन वे अपने निजी स्वार्थों के लिए राष्ट्रहित की अनदेखी कर जाते हैं, पद लोलुपता, सत्ता से निकटता एवं बड़े पद की अभिलाषा के लालच में यह भूल जाते हैं कि वह जनता के प्रतिनिधि हैं और उनके द्वारा किये गए आचरण से पूरा समाज प्रभावित होता है।

महात्मा गाँधी का विचार था कि धर्म और राजनीति एक ही सूत्र में बंधे होने चाहिए। राजनीतिक खींचतान, जातीगत उन्माद, साम्प्रदायिकता, क्षेत्रियता, बाहरी शक्तियों के हस्तक्षेप ने भारतीय राजनीति में सामाजिक भावना को नष्ट कर दिया है। जनप्रतिनिधि अपने ही स्वार्थ में वशीभूत होते गए। आज की राजनीति बेवजह स्कूलों, कॉलेजों और नारे लगाना, धरना देना और हड़ताल करने तक ही सीमित रह गई है।

समाज में बहुत सारी समस्याएं जैसे महंगाई, बेरोजगारी, खराब सड़कें, पानी व बिजली की समस्या, शिक्षा के क्षेत्र में छात्र–छात्राओं को प्रवेश परीक्षा और समय पर परिणाम घोषित न होने जैसी समस्या से जूझना पड़ता है लेकिन इस ओर नेताओं का ध्यान आकृष्ट होता ही नहीं है। राजनीति में पारदर्शिता का अभाव, अनुशासन की कमी, नैतिकता का गिरता स्तर और आंतरिक लोकतंत्र का न होना इसे काजल की कोठरी बनाता है। अधिकारों के प्रति आदर, कर्तव्यों के बदलते रंग के प्रति श्रद्धा की कमी ने आज हमारे लोकतंत्र को इस विकट स्थिति में खड़ा कर दिया है कि अब हमें इस स्थिति से उबरना ही होगा।

निष्कर्ष रूप में यदि हम अपने गणतंत्र को लोकतंत्र की कसौटी पर कसना चाहें तो उसका खरा खोटा होना हम जान सकते हैं गण का अर्थ है समूह है। आजादी से पहले देश गणों में बंटा था रियासतों की शक्ल में पर आजादी के बाद उन समूहों में बंटे गणों को लोकतंत्र में समाया गया तब उसे गणतंत्र माना गया है अर्थात् हम बंटे हुए समूह नहीं वरन् एक गण में समाए हुए लोग हैं यह अर्थ प्रदाय किया गया तभी हमारा भारतवर्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य घोषित हुआ। *'we the People'* हमारा उद्घोष हम सब एक हैं। 26 जनवरी को इसी भावना से गणतंत्र दिवस स्थापित हुआ अपने संविधान के साथ। आज 75 वर्ष आजादी के पार कर देश जिन परिस्थितियों व चुनौतियों के बीच आ खड़ा हुआ है उसमें बदलते राजनीतिक समीकरणों ने जाति, धर्म, संस्कृति, कपड़ों, वाल्मीकि वनवासी, आदिवासी, हिन्दू, मुस्लिम आदि–आदि वर्गीकरणों के दृष्टिकोण को मुखर करते हुए समूहों में विभाजन का दृश्य उपस्थित हो रहा है। कहीं ऐसा ना हो इतिहास दोहराया जाए। हमें आजादी और गणतंत्र दोनों को ही सुरक्षित व संरक्षित रखने का दायित्व निभाना होगा।

❖❖❖

मेरे घर का आंगन

❒ : तेज नारायण राय

भले ही कच्ची मिट्टी का है
पर पता नहीं ऐसा क्या है
मेरे घर के आंगन में
की गांव की औरतें
यही आकर बैठी रहती हैं अक्सर
और बतियाती हैं अपना सुख–दुख
बच्चे भी यहीं इसी आंगन में
मचाते हैं उछल कूद
फेरीवाला हो या चूड़ीहारिन
यही इसी आंगन में आकर बैठती है
कथा वाचक भी यहीं इसी आंगन में
तुलसी चौरा के पास बैठकर
सुनते हैं सत्यनारायण की कथा
और बबुल और तुलसी पर
चर्चा के बहाने बताते हैं,
जीवन में अच्छे बुरे कर्मों का भेद
कथा वाचक जब बाचते हैं कथा
घर के आंगन में
तब गांव की औरतें ही नहीं
बड़े बूढ़े बुजुर्ग भी
आकर बैठते हैं इस आंगन में
और धर्म–कर्म पर चर्चा करते
जीवन का मर्म समझते हैं
ऐसे में जब मेरा पड़ोसी
अपने पक्के मकान की छत से
अहम् और घमंड में चूर होकर,
देखता है मेरे आंगन को तब मेरी मां
के चेहरे की झुरियों से
झांकता है मेरे घर का संस्कार
तब मुझे कच्ची मिट्टी से बने
अपने घर के आंगन पर होता है नाज
और गौरवन्वित होता हूं
अपने घर के आंगन में खड़े होकर
आज जब गांव में बढ़ते जा रहे हैं पक्के मकान
और घरों सबके घरों में
गुम होता जा रहा है आंगन
तब ऐसे में मुझे
मेरे घर का आंगन देता है संदेश
कि आंगन है तो बची है
घर की आत्मा
बचा है गांव घर में
एक दूसरे के घर
आने जाने का रिवाज
इसलिए घर की आत्मा को बचाना है
तो घरों से गुम होते जा रहे
आंगन को बचाओ
क्योंकि आंगन है तो घर ''घर'' है
बिना आंगन के घर सूना सूना है।

गीता में योग ओंकार उपासना

❐: आई.बी.पंत

गीता में योग का सांगोपांग वर्णन किया गया है। गीता के 18 अध्यायों में कहीं न कहीं योग का उपदेश आया है। प्रत्येक अध्याय की पुष्पिका योग का द्योतक है। गीता ज्ञान योग का प्रतिपादन करती है। गीता में प्रतिपादित, ज्ञान योग, भक्तियोग और कर्मयोग तीनों एक–दूसरे के पूरक है।

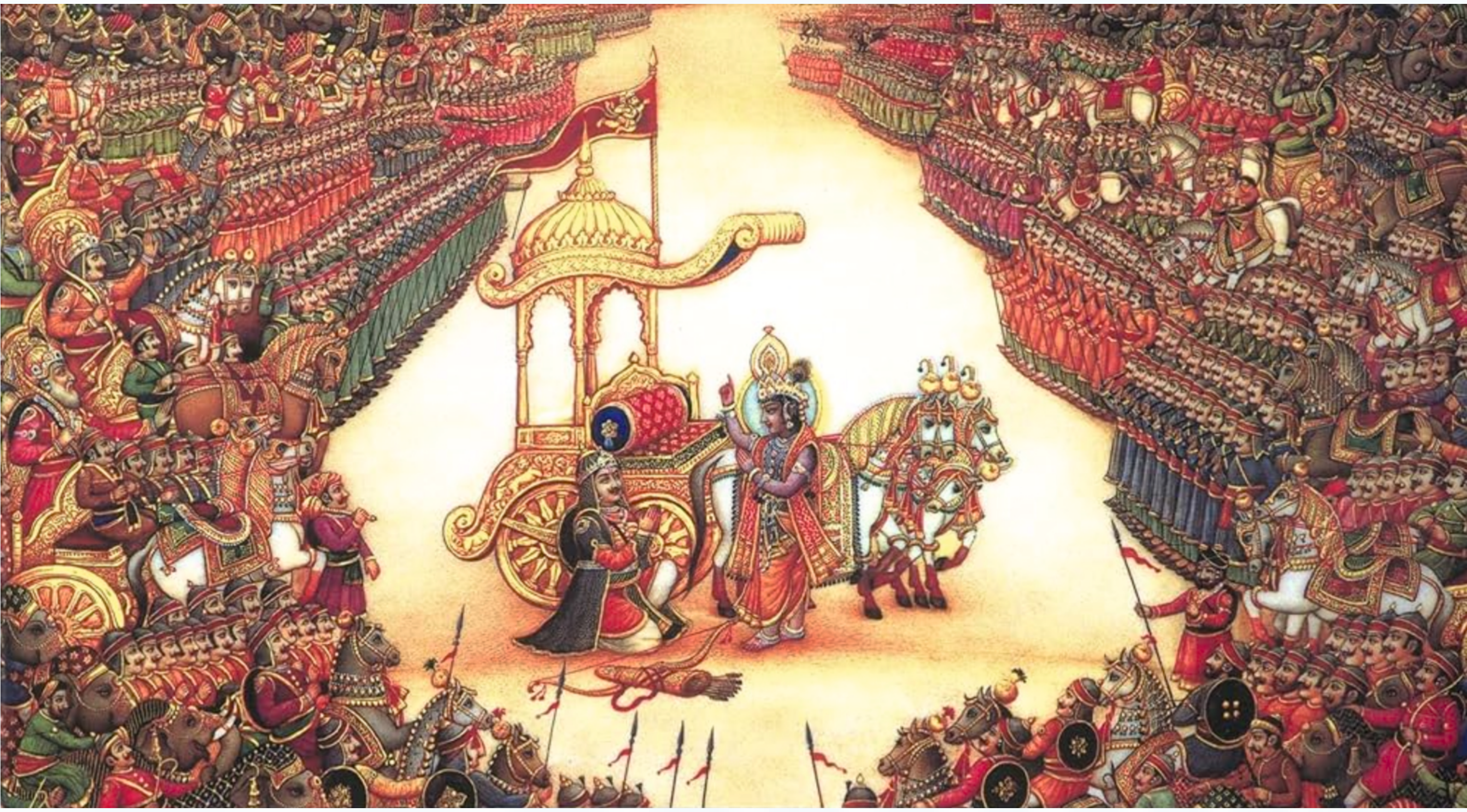
गीता में योग शब्द में दो अर्थों प्रयुक्त हुआ है प्रथम योग 'कर्मसु कौशलम' अर्थात् विशेष कर्म करने की कुशलता–युक्ति अथवा चतुराई योग है। तो दूसरा 'समत्व योग उच्यते' अर्थात् समत्व ही योग है। इन दोनों में एक बचाव हारिक योग है, तो दूसरा आध्यात्मिक है। एक साधन योग दूसरा साध्य योग। व्यक्ति और वातावरण मध्य समायोजन की आवश्यकता होती है। वहाँ योग शब्द योगः कर्मसु कौसलम् के अर्थ में प्रयुक्त होता है क्योंकि योग कर्म साधन है जब चेतना में चल रहे शुभ–अशुभ सभी मानसिक द्वंद्व को पूरी मानसिक समत्व की आवश्यकता होती है तब समत्व की आवश्यकता होती है। योग शब्द का अर्थ 'समत्व योग उच्यते के अर्थ में प्रयुक्त होता है।'

अतः ज्ञान, भक्ति योग, कर्मयोग तीनों साधन योग के अन्तर्गत आते हैं। समत्व में तीन भाव (समभाव, ममभाव, क्षमाभाव) तीनों का समावेश है। ज्ञान योग अपने अन्तःकरण को निर्मल करके ही ईश्वर अथवा ब्रह्म को भक्ति के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है इसलिए श्री कृष्ण भगवान ने कहा यह अभ्यास के द्वारा ही संभव है निष्काम भक्ति के द्वारा। गीता का शाब्दिक अर्थ–ग–गरिमा, ई–ईश्वर, ब्रह्म (निगुण एवं सगुण) प्रकट, एवं अप्रकट। त–त्याग, आ–अमूल्य (आत्म समर्पण)

ओंकार उपासना

आत्मस्वरूप को जानना, पहचानना एवं उसका अनुभव करना उपासना का विशेष महत्व है। फलतः अध्यात्म विद्या के द्वारा–साधना एवं उपासना के द्वारा ही इसकी आत्मनुभूति का आभास एवं विशेष प्रकार की आनन्द की प्राप्ति का अनुभव होता है। जिसका वर्णन करना कठिन है। उपनिषदों में इसको ब्रह्म या आत्मा। यह सच्चिदान्द स्वरूप है यही साधक की अपनी विशुद्ध अनुभूति है इसी चेतना स्वरूप इस परम सत्य का परम तत्व से इस दृश्यमान नाम रूपात्मक जगत की उत्पत्ति मानी जाती है। वेदान्त भी इस कथन को सत्य मानता है (तन, मन एवं बुद्धि को निर्मल कर साधक चेतन्य आत्मस्वरूप का साक्षात् दर्शन कर सकता है। साधक इसके लिए साधक को दीर्घकालीन अभ्यास की निरन्तर, ईश्वर में दृढ़ विश्वास की आवश्यकता अनिवार्य है। जो कि मानव का परम लक्ष्य है।

'ओंकार या प्रणव' उस परम तत्व का वाचक है। समष्टि दृष्टि से ओंकार परम तत्व का नाम है तथा व्यष्टि या अक्षरों की दृष्टि से वह जीव तथा ईश्वर की तीन अवस्थाओं जाग्रत स्वप्न एवं सुशुप्ति तथा सृष्टि, स्थिति एवं प्रलय के सूचक है।



ओंकार के तीनों वर्णों में मूल में शान्त चेतन तत्व निहित है। जिससे ये ध्वनियाँ उत्पन्न होती है यही ध्वनि रूप में अभिव्यक्त हो क्रमशः सूक्ष्म से स्थूल बन बैखरी वाक् कहलाती है। जो वर्णा पदादि बनती है। जिनसे वस्तु या अर्थ संकेतिक होते है और व्यवहार चलता है। इस प्रकार ओंकार परम तत्व बह्म या आत्मा का नाम है। जो निगुण एवं सगुण दोनों हैं।

ओंकार शब्द में 'अ' 'उ' 'मं' ओंकार, ऊकार, मकार। जीव के सूलि एवं कारण शरीर तथा इनके अभिमान विश्व, तैजस एवं प्राज्ञ तथा इसकी जाग्रत स्वप्न एवं सुषुष्टि अवस्थाओं और इनमें भोगे जाने वाले स्थूल, सूक्ष्म एवं अज्ञान रूप पदार्थों को संकेतिक करते है जिनके मूल में एक मात्र अविकारी चौतन्य अवस्थित है वहीं समष्टि दृष्टि से ही यही चैतन्य विराट हिरण्यगर्भ तथा ईश्वर कहलाता है। सृष्टि की तीन अवस्थायें है। जिसे तुरीय चौतन्य या उपशान्त रूप चतुर्थ पाद कहते हैं निर्गुण, निराकार, परम सत्य में भेद की उत्पत्ति करने वाली शक्ति को माया या अज्ञान कहते है जो साधक को भ्रम में डालती है। जो सच्चे साधक के लिये बाधक है। साधक को इसके अहं *(Ego)* में नहीं पड़ना चाहिए।

यह उपासना अर्न्तमुखी है यह साधना कठिन है परन्तु जो परम शिवरूप है। जिसका साधन ओंकार है निरन्तर अभ्यास एवं ध्यान के द्वारा–इस केन्द्र बिन्दू तक पहुँच सकते हैं जिससे अपने सच्चे स्वरूप की अनुभूति में होता है।

अतः ओंकार के प्रणव भी कहते है। इस प्रकार ओंकार का लक्ष्य भी ओर साधना भी। इसी केन्द्र बिन्दू से जीवात्मा का यात्रा प्रारम्भ हुई थी और यही ओंकार पूर्णा होती है। पुनश्चः पातंजलि योग सूत्र में ओंकार को प्रणव अर्थात् ऐचक, पूरक, कुम्भंक कहा है।

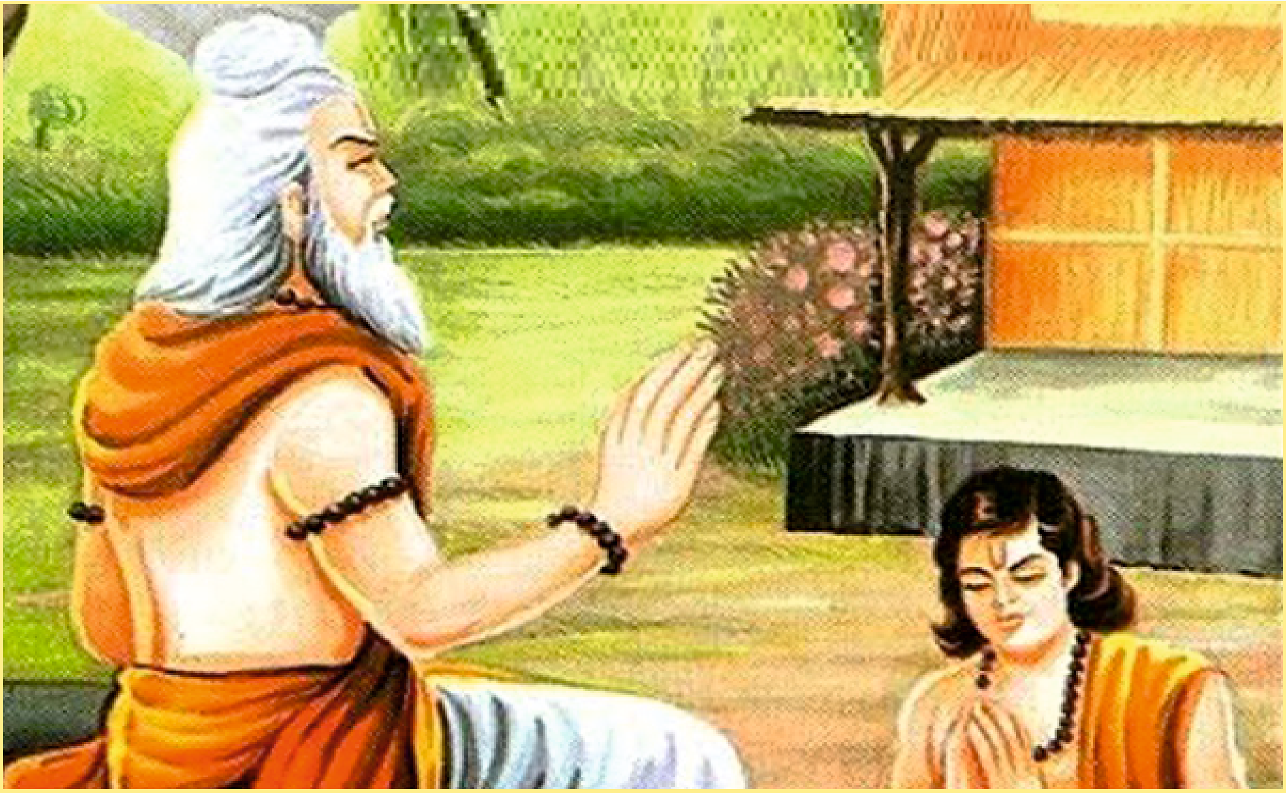
❖❖❖

आलेख

मंत्र मूलम् गुरुर वाक्यम्

❑: आचार्य एस. बी. सुब्रमण्यम्

आनन्द का भण्डार अपने अन्दर ही है। बाहर से मिलने वाला सुख दु:ख बाहर से नहीं है, मन आनन्दित होकर क्षण मात्र के लिए भीतर चला जाता है। उसकी वजह से सुख प्रतीत होता है। जड़ एवं चेतन अलग–अलग नहीं हैं, जड़में भी चेतना है। सब कुछ अन्दर है। आध्यात्म शक्ति ही सब कुछ कर्ता है। मनुष्य निमित्त मात्र हैं। मन दु:ख और अन्धकार को देखता है। अपने को देखो। हमेशा आत्मस्मरण रहे, सब काम सही होगा। संसार एक नाटक है। बिना पात्र से जुड़े अपना पात्र निभाना है। निमित्त मात्र बनकर एक दूसरे की मदद करें, निमित्त अपने आप से हो जाये। निमित्त बनने का ख्याल भी न रहे। आनन्द आत्म ज्ञान से ही उत्पन्न होता है। बाहर की घटनाओं से अपने मन में कोई परिवर्तन न आने दें। मैं तू एवं वह ये सब एक ही आत्मा है अलग–अलग कुछ नहीं है। आत्मबोध का माध्यम शरीर है। ब्रह्म में चरण करना ब्रह्मचर्य है। विचारवान होना चाहिए। कार्यवान होना चाहिए, अनुभव मुख्य है, आत्मानुभव अपने छाती के दक्षिण की ओर होता है। अहंकार का गिरना ही सन्यास है। विषय को त्यागना और विषय को ग्रहण करने वाले अहंकार को त्यागना सन्यास है। आत्मनिष्ठ रहने से कुछ भी अपने से अलग नहीं दिखेगा। तुम हमेशा पवित्र हो। चंचलमय थे।



चंचलमय किसलिए हो रहे हो यह देखो। हमेशा अन्तरदुष्टि रहे। अपने को शरीर मान रहे हो इसलिए संसार अपने से अलग दिख रहा है। जब आप आत्मनिष्ठ हो जाओगे तब संसार ब्रह्ममय हो जाएगा। आत्मनिष्ठ पुरुष हमेशा आनन्दित है। आप मुक्त हो। आत्मनिष्ठ होने से इच्छाएं खत्म हो जाएंगी। मन हर समय तप में रहे, चाहे आप जो भी करते रहें।

काम करें मन सिर्फ पात्र बनकर रहे। जीवन का उद्देश्य चाहने से या चाहे बिना अपने आप पूरा होगा। मन निरोध अवस्था में अपने आप ही से है। इस अवस्था को अपना मत समझो कर्म अपने द्वारा हो रहा है। बस इतना ही समझना है। हर दिन हर कर्म आपने आप हो रहे हैं, कर्म आपका नहीं है ईश्वर का है। समझो ईश्वर ही काम कराने वाला है।

आत्मस्मरण हमेशा रहे काम करते हुए भी यह न समझों कि आप कर्म कर रहे हैं। आध्यात्म शक्ति द्वारा कर्म हो रहा है। अपने आप को तुम इस शक्ति से सम्बन्धित करो। आध्यात्मिक शक्ति से निमित्त होकर कर्म करना चाहिए। मैं कर्म कर रहा हूं यह गलत धारणा ही बन्धन है। आत्मा एकमात्र सत्य है यह कर्म से सम्बन्ध नहीं रखता, कर्म प्राकृतिक है।

शरीर हमारा चुना हुआ वाहन है। अपने सत्य को जानो। सत्य जानने पर मिथ्या माया है, आत्मनिष्ठ नहीं होना ही गलत है। ईश्वर अपने संसार को संभालना जानते हैं। आत्मज्ञान के बिना जगत का ज्ञान कोई काम का नहीं है। जगत को अपनी आत्मदृष्टि से देखें। अपने अन्दर देखने से, आत्मज्ञान प्राप्त करने से शरीर के सारे दुख मिट जाएंगे। आत्मस्मरण छूटने से दुःख आता है इसलिए आत्म स्मरण हमेशा रहना चाहिए अर्थात् छूटना नहीं चाहिए इससे सारे दुःखों का अन्त हो जाता है। मन की अति पवित्र अवस्था ही आत्मा है। जो भी करना है वह यहीं है। आत्मनिष्ठ रहें अपने आप में रहें इसके सिवाय करने को कुछ नहीं है। सब में अपनी अन्तर आत्मा का ही दर्शन करें। सब काम अपने आप ही हमेशा होते रहेंगे। आत्मा निकटतम है और आप जानते हो खोजों और आत्मनिष्ठ होकर रहो। कल्पनारहित रहो, अपने आप में रहो, चिन्ता रहित, सचेत एवं पूर्ण चेतन रूप में रहो। समर्थ गुरु के सानिध्य में मन निरोध हो जाता है 'मैं' उठता है और प्राण सहित अस्त हो जाता है और अनन्त में नजर आने लगता है। इस अनन्त में ही स्थायी रहना है। देखो दृश्य और दृश्य देखने वाले को। हृदय के दक्षिण भाग में आत्मज्योति महसूस होगी, आत्मज्ञान ही चमत्कार है, आत्मज्ञान ही सही जन्म है। जो प्राकृतिक नहीं है, चेष्टा से पाया जा सकता है वही अस्थिर है इसलिए चेष्टा करने योग्य नहीं है। सिद्धियां मन के स्तर की हैं, आत्मा के स्तर की नहीं, जो शान्तिमय है वही परमसिद्धि है। हमेशा आत्मनिष्ठ रहे, सिर्फ साक्षी बनकर रहे सारी सिद्धियां आयेंगी और जायेंगी। अन्तरात्मा में डुबकी लगाये अपने हृदय में वही आनन्दधाम है। जो भी बाहर का है वो अनित्य है शान्ति आपका स्वभाव है और नित्य है। जो देखता नहीं है, सुनता नहीं है, सोचता नहीं है वही तो अनन्त है। सत्य दिखने में नहीं आता, सुनने में नहीं आता, सत्य अनुभवगम्य है। सत्य परदे के पीछे नहीं है जो अपने को शरीर मान रहा है उसी को परदा दिख रहा है, आत्मा तो अनन्त है, असीम है, निराकार है, कालातीत है, हमेशा स्वतन्त्र हैं।

आत्मनिष्ठ रहो, साक्षी भाव से रहो, मन की चंचलता को उदासीन करो, आप इसी समय मुक्त हो जाओगे। यह पूर्ण सत्य है। आध्यात्म में समय का बन्धन नहीं है। तत्काल मन की निरोध अवस्था सिर्फ एक बाधा है। सचेत रहें जैसे नींद खुले अचेत अवस्था में आत्मनिष्ठता बनी रहे। सचेत अवस्था भंग न हो, मन अन्तर्मुखी रहे। मन ही विषय है, मन ही विषय को दिखाने वाली ज्योति है, विषय रहित ज्योति ही सत्य है।

आप आत्मा में ही इसमें दृढ़निश्चयता बनी रहे, यही काफी है। आंख बंद कर ले, मन को अन्तर्मुखी कर ले, आत्मा के सिवा कुछ भी नहीं इसलिए आनन्दित रहे।

जब मन चचल हो जाए सचेत होकर आत्मनिष्ठ बनो, बस यही करना है और कुछ नहीं। आत्मनिष्ठ रहने से चेतना आत्मा में ही रह जाती है सिर्फ धारणा आवश्यक है. ईश्वर को जाने बिना उससे प्रेम कैसे होगा। प्रेम उदय हुए बिना जानोगे ही कैसे जो भी करोगे वह प्रेममय होगा।

शान्ति वास्तव में अपने स्वभाव में है यह पाने की चीज नहीं है। मन चंचल है। इसकी सहायता की जरूरत

है। गुरु कृपा ही सहायता है और गुरु कृपा करने के लिए ही है। समर्थ गुरु के सामने मन की चंचलता दूर हो जाती। जो हर समय है वही तो गुरु कृपा है। गुरु कृपा के बिना कुछ भी नहीं है। सचेत रहना केवल यही सब है।

हृदय के दक्षिण भाग से सब चिंतन उत्पन्न होता है। आत्मनिष्ठ रहना ही ध्यान है। ध्यानी होकर रहो। ध्यान करना आवश्यक नहीं है। चेतना, आत्मा के साक्षी बनकर सचेत रहती है। सारी चिन्ताएं झूठी हैं। अहंकार से चिन्ता उत्पन्न होती है, अहंकार रहित रहो।

विचार आये तो यह विचार किसका है, देखोः आत्म साक्षात्कार अपने आप होगा, बिना प्रयास किये होगा। आत्मा बिना कुछ भी नहीं है। जब सिर्फ एक ही रह गया। यो कैसे कहेगा कि मैं ब्रह्म हूँ। हृदय चेतना का स्थान है। मन वही डूब जाता है, गुरु धक्का देकर मन को अन्तर्मुख करते हैं। साधना का हृदय ही गुरु है। गुरु मन को अपने हृदय की तरफ अन्तर्मुख करता है।

गुरु वाक्य में दृढ़ विश्वास होने से सारे विचार बन्द हो जाते हैं। हम अन्दर से आये हैं, बाहर निकल गए हैं। यात्रा अन्दर की ओर होनी चाहिए। आत्मा अपने अन्तर्गत बना हुआ एक बड़ा चुम्बक है जो बुद्धि को डुबा देता है। सारे शरीर और मन पर प्रवाहित हो जाता है, आत्म खोज एक आध्यात्मिक चुम्बकीय शक्ति के आधीन होता है। दृष्टि, दुष्टत और देखना सथ में चेतना ही है। सचेत रहना ही चेत रहना ही एकमात्र सत्य है वो ही पवित्र अहम है।

मैं हूँ। यही तो ईश्वर है। अनुभव करो मैं हूँ। जानो सिर्फ होना ही काफी है। उसी में स्थिर हो जाना। हर वक्त सिर्फ (होना) ही रह जाता है, और कुछ नहीं। अपने होने का ज्ञान, सिवाय इसके कुछ भी नहीं है, बाकी सब मिथ्या है।

आनन्द अवस्था ध्यान का वादा है मैं हूँ यह विचार नहीं है। यह सत्य का बोध है। संसार का दृष्टा बनकर देखो, अपने अन्दर से संसार के प्रति कोई प्रतिक्रम मत करो।

मैं हूँ यही आत्मा है। इसमें दृढ़ विश्वास करो। मन प्रऔंःत्ति से पार हो जाओ। कर्म करते हुए भी आत्मनिष्ठ रहो। अन्तिम अवस्था और हर समय की अवस्था बिल्कुल प्राकृतिक है। सत्य को बिना प्रयास, निष्ठापूर्वक पकड़े रहो। मन आप नहीं हो, असत्य की खोज बेकार है। सत्य जो आत्मा है उसको खोजो, मन अपनी चंचलता छोड़ देगा।

सत्य तो एक ही है बाकी सब सिर्फ एक दृश्य है। और झूठा है। सचेत रहना मुख्य बात है। ब्रह्मण्ड भी मन और अहंकार से सीमित नहीं है। सचेत रहो।

कर्म अपने आप होता है। अपने को कर्म से जोड़ो, विचार उदय होते हैं और अपने आप अस्त हो जाते हैं, विचार कहां से आते हैं खोजो, मन अस्त हो जायेगा। जब मन अस्त हो जायेगा तब सिर्फ तुम रहोगे, सबको देखो, अपने आप को देखो, सब कुछ जानने में आ जाएगा। अपने आपको जानने से तथा अपने आप से जानने से मन अस्त हो जाएगा। अपने आपसे रहने में चिन्ता कैसे होगी। मन को उदासीन करो।

अहंकार से दूर जो है वही चेतना है, वहीं आत्मा है मन को मारना, मन को अपने आप से अलग समझना नहीं है। अब भी मन नहीं है। इसी बात को जानी। विचारों का बन्द होना। मन निष्क्रिय हो जाना यही तो आत्मज्ञान है। आत्मा को देखने के लिए दूसरी आत्मा की जरूरत नहीं है। आत्मा दो नहीं है। आत्मा सबसे परे है, अकेली है और सिर्फ चेतना है। मैं कौन हैं? उत्तर के रूप में मन और विचार करने वाला दोनों हो अस्त हो जाते हैं। मन की पवित्रतम अवस्था ही आत्मा है। विचार करने वालों की खोज में विचार अस्त हो जाते हैं। मन की पवित्रतम अवस्था ही आत्मा है। हर समय पूरी तरह सचेत रहें और अंत जो है उसके प्रति पूरी तरह सचेत रहे। आनन्द अवस्था आएगी और जाएगी, लेकिन आप हमेशा हो, आत्मा कालातीत है। जो आप खोजते ही वह अपने अन्दर ही है। सही गुरु अपने अन्दर की प्रभावशाली शक्ति ही है। जब शंका आती है शंका करने वालों को पकड़ों 'मैं हूं', इस होने का विचार छोड़कर और कुछ मत सोचो और होना विचार नहीं है यही सत्य है, इसी में स्थित हो जाओ। अपने असल रूप को खोजो तो अहंकार की छुट्टी अपने आप हो जाती है। आत्म निर्भरता अहंकार के छुटकारा करने से उदय होता है। आत्मा के निमित्त रूप में अहंकार पैदा होता है और अस्त हो जाता है। जन्म तथा मरण के रूप में आनन्द अवस्था जो प्राकृतिक है और हर समय है। अहंकार ही मन है और मन ही अहंकार है। संसार और

अहंकार दोनों ही बेकार हैं। अहंकार का मिटना ही आत्मज्ञान है। झूठा सम्बन्ध जब नष्ट हो जाए आत्मा अपने आप प्रज्वलित होकर अपने कालातीत गुण को दर्शाती है। जो भी दिखता है वह सब देखने वाले की वजह से है भूत, भविष्य, वर्तमान कुछ भी नहीं है। सत्य शाश्वत है। दृश्य सत्य नहीं है। यही सत्य बात है।

'मैं' चलित नहीं है। ब्राह्मण इस 'मैं' में गोचर है। तुम वही हो, जो हो कोई परिवर्तन नहीं यही तो सच्चिदानन्द है। यही तो अपरिवर्तित सत्य है। यही तो स्वभाव है। जीवन सत्य है वही 'मैं' बनकर सब में हैं। और वहीं कालातीत है, और असीम है। प्रक्ति परिवर्तनशील है। पुरुष परिवर्तन से परे है। सुख–दु:ख, कल्पना मात्र है। ऐसा कुछ नहीं। विचार ही जीवन को निर्देश देता है। विचारों के निर्णय के परे अपना अस्तित्व है, वहीं आनन्द है। मरण भी एक विचार है और कुछ भी नहीं है। मैं हूं सिर्फ यही बात सत्य है। और कुछ नहीं। सारा ब्रह्माण्ड 'मैं' मय हो गया तो, राग द्वेष किससे प्रेम, प्रेम तो हमेशा आत्मस्थित है। सिर्फ होना यही असीम प्रेम है। प्राण अनेक जन्म मरण से गुजर चुका है। लेकिन उसमें कोई परिवर्तन नहीं आया है। आत्मबोध अवस्था में सिर्फ होना ही बाकी है। शरीर का झूठा सम्बन्ध तोड़ो। आयु को लम्बा करना बेकार है। वर्तमान ही सत्य है और वर्तमान ही काम का है।

अभी और यहीं साक्षी भावना में रहते हुए जियो। जो आपका 'मैं' है, उसे देखो, शरीर से सम्बन्धित भावना निकल जाएगी। आप अविनाशी हो वैसे ही सब अविनाशी हैं। सृष्टि और विलय एक दूसरे को जन्म देता है। जो सृष्टि–क्रम में नहीं आता है, वह विलय भी नहीं हो सकता। वही हर समय अमर है। जो सृष्टि–क्रम में आने वाला सब कुछ नष्ट हो जाएगा चेतन अवस्था जन्म मरण से परे है हर वक्त सचेत है। मैं इस तत्व को जो जानता है वही आत्मस्थित है। उसका पुनर्जन्म नहीं है। अज्ञानी के लिए पुनर्जन्म है। अनुभवी ज्ञनी जन्म मरण से परे हैं।

विचार त्यागना ही ज्ञान है। आत्मा को पुनरुद्धारण नहीं करना पड़ता, आत्मा हमेशा अमर है, अचल है, अविनाशी है, नित्य है, शुद्ध है तथा बुद्ध है, शुद्ध है। ईश्वर चेतना रूप में प्रकट होते हैं जब मन अन्तर्मुखी होते हैं। विचार रहित सचेत अवस्था ईश्वर है। बाकी सब माया है। सब कुछ अन्तिम सत्य में यह हो जाता है। एक रस और निराकार यही परम सत्य है। परम अवस्था में न सृष्टि है न लय है। मन के उदय होने से संसार उदय होता है। संचार विचारों से जुड़ा है। उत्पत्ति और प्रलय सिर्फ एक चलित क्रिया मात्र है। सर्फ यह शक्तियां हैं। ज्ञान की अनुभूति जिसको हो गयी वह समष्टि प्राण प्रवाह में डूब जाता है। सिर्फ एक निमित्त बनता है। यही समर्पण है। ब्रह्मनिष्ठ ज्ञानी से जो तरंगें फैलती हैं वो लोगों को अपनी तरफ खींचती हैं। ब्रह्मनिष्ट ज्ञानी का सम्पर्क लाभदायक है, चाहे ज्ञानी कुछ बात भी नहीं करें। गुरु का आत्मसाक्षात्कार नहीं होता सिर्फ वह बाधा को दूर करता है। आप हमेशा ज्ञाननिष्ट हैं। जो अपने आप को जाना वही दूसरे को अपने आप में जानने में मदद कर सकता है वही गुरु है और यही दीक्षा है। गुरु शरीर धारण करके ही प्रकट होता है। मैं यह शरीर हूँ इस अज्ञान को निकालने के लिए शरीर धारी गुरु की आवश्यकता है।

गुरु अपने अन्दर है। वही अन्तर्रात्मा है वही ज्ञान ज्योति है। गुरु सबको अन्तररूप में देखता है। ज्ञानी के लिए कोई अज्ञानी नहीं है। ब्रह्मज्ञानी अपने से दूसरों में कोई भेद नहीं देखता है।

गुरु–शिष्य को खोजता है। जब शिष्य तैयार हो। ब्रह्मज्ञानी के लिए न गुरु है न शिष्य है। सिर्फ अन्तरात्मा है। सिर्फ गुरु ही शिष्य है। आत्मज्ञान स्वयं प्रकाशित है। थोड़ी सी प्रार्थना बस स्वाभाविक रूप से आत्मज्ञान स्थिर हो जाएगा। ज्ञानी की दृष्टि मात्र काफी है। निर्मल अवस्था में पहुंचने के लिए गुरु एक ही है अनेक नहीं वही अन्तरात्मा है। जब आप अपने गुरु से मिलेगे, तत्क्षण मन शान्त हो जाएगा। गुरु के प्रति सम्मान भावना मन में प्रकट होगी। अन्तर्रात्मा ही आत्मखोज के लिए आपकी मदद करेगी। पथ प्रदर्शन करेगी। ब्रह्मज्ञानी विचार रहित है। भविष्य के कार्यक्रम के बारे में विचार नहीं करता। भविष्य अपने आप बन जाता है। ब्रह्मज्ञानी के लिए भविष्य वर्तमान काल में ही है। गुरु कृपा क्रियाशील अपने आप हो जाती है और तत्क्षण हो जाती है। शिष्य की सही मदद मिल जाती है। ज्ञानी मन को जीत लिया और शान्त होकर रहता है। वही अवस्था उनके पास रहने वालों की होती है जो उनके दिल से जुड़े हैं। गुरु से आध्यात्मिक सम्बन्ध

जरूरी है। फिर भी सबको साधना करना जरूरी है। ब्रह्मज्ञानी वर्तमान, भूत और भविष्य जानता है। वह कालातीत है, कालातीत आत्मा में स्थिर है। असीम शक्ति ब्रह्मज्ञानी को क्रियाशील कराती है। ब्रह्मज्ञानी शक्ति को समर्पण करके सब कुछ होने देता है और अहंकार रहित शांत चित्त से आनन्दित रहता है। जिस शक्ति ने आपकी सृष्टि की, संसार की सृष्टि की वह दोनों को ही संभाल लेगी।

ब्रह्मज्ञानी संसार रहित कार्यों में अनायास रहता है। ब्रह्मज्ञानी का होना ही संसार के लिए एक बड़ा आशीर्वाद है, भाग्य है। दिल से और दिल तक मौन में जो दिया जाता है वही श्रेष्ठ उपदेश है। यही उत्तम दीक्षा है। प्रत्मजान साधना का फल नहीं है। लेकिन समष्टि प्राण का खेल है। वही आपको आगे बढ़ाता है। कब और क्या करना है उस ब्रह्माण्ड शक्ति पर विश्वास करो। गुरु क्या अनन्तकाल से है और प्रत्यक्ष है। ज्ञान के लिए सत्संग वातावरण अनुकूल है। गुरु कृपा स्वाध्याय और ध्यान से ऊपर है। यही मूल कारण है। बाकी सब उतना विशेष नहीं है। गुरु कृपा डूबते हुए व्यक्ति को बचाने वाले हाथ हैं। ईश्वर की कृपा गुरु की कृपा दोनों एक ही हैं। क्योंकि गुरु ही ईश्वर है। कृपा अपने अन्दर ही है। यदि बाहर की है, तो बेकार है। आत्मा ही कृपा है। आप कभी भी कृपा रहित नहीं हो सकते। जब अन्तरात्मा याद दिलायेगी तब आप गुरु का स्मरण करते हो लेकिन ऐसा एक भी क्षण नहीं है जब गुरु कृपा क्रियाशील नहीं लगती है। गुरु के चिन्तन मात्र से गुरु के कृपापात्र हो गए। छाती में मध्य भाग में एक कम्पन की तरह गुरु कृपा महसूस होता है। मन शान्त हो जाता है। आनन्द से भर जाता है। गुरु मन को अन्तर्मुखी कर देता है। आपके अन्दर का गुरु मन को अपनी तरफ खींचता है। यही कृपा है। गुरु ईश्वर और आत्मा यह सब अभिन्न है। आत्म स्थित होकर मौन हो जाएगा। असीम शक्ति अपने में आ जाएगी। जो अति प्रभावशाली हैं और सब संकटों को दूर कर सकते हैं। 'मौन', मन और विचार से परे है। गहरा ध्यान ही अनन्त वाणी हैं। मन को देखो मन से अलग होकर, तुम मन नहीं हो। विचारों से तुम्हें कुछलेना देना नहीं है। सिर्फ यही देखें विचार किसके हैं। आत्मज्ञान नयी उपलब्धि नहीं है। जो भी उपलब्ध है वह खो भी जायेगा जो स्थायी नहीं है, वह पाने योग्य नहीं है। आप ही आत्मा हो, उपरोक्त ज्ञान हमेशा है। सिर्फ जान लो, यही तत्व मसीह है। अपने से बाहर कुछ नहीं है। सब कुछ अपने अन्दर है। आनन्द सागर अन्दर है। वही हृदय है कुछ करना ही नहीं है। शंका और प्रश्न रहित अवस्था स्वाभाविक है। आत्मा खोजने की चीज नहीं है। आप वही तो हो। सिर्फ होना ही जानना है। इसके लिए कोई उपकरण की जरूरत नहीं हैं।

कहीं दुविधा नहीं है, सब अद्वैत है। कौन किसका चिन्तन करेगा। सिर्फ होना ही काफी है। आप हो यही अज्ञान का अस्त है अस्तित्व या सत् उसको जानना कुछ नहीं। यह कोई नयी जानकारी नहीं है। असत्य को जाना जाता है। तब सत्य स्वयं प्रकट होता है। आत्मस्थित अवस्था प्रयास रहित अवस्था है। झूठी समझ को छोड़ो, देखो विचार किसको आ रहा है। जब विचार आते हैं। होना ही ज्ञान है, वही सचेत अवस्था है। सिर्फ एक ही बात है। 'वह है', 'मैं हूं' सारे सत्य इसी में हैं। सिर्फ होना ही आपका कर्तव्य है। 'यह' या 'वह' बनना नहीं जो भी बनेगा वह बिगड़ेगा ही होना नित्य है और सत्य है। आप हो यह जानो यही ध्यान है। आपकी आपके लिए और आपके में, यही ध्यान आप से हमेशा हो आप जहां भी हों। आप से बाहर नहीं अपनी अन्तरात्मा में, अपने हृदय में। आध्यात्म हृदय सर्वत्र है और उसके बिना कुछ भी नहीं यही एकमांत्र सत्य है। यही मूल आधार है। यही आनन्द है। स्थिर अवस्था निर्विचार अवस्था है। आनन्द अन्तर्मुख होने से है। दर्द मन की बहिर्मुखी अवस्था है। आनन्द रहित अवस्था ही है। दु:ख है। आपका स्वभाव आनन्द है। और आत्मा अमर है, यही ज्ञान जानने योग्य है।

चेतना निर्विचार शून्य अवस्था है। आत्मस्थित होने से बुद्धि अंतिम सीमा में पहुंच कर समाप्त हो जाती है।

❖❖❖

आलेख
आदतों का संस्कार

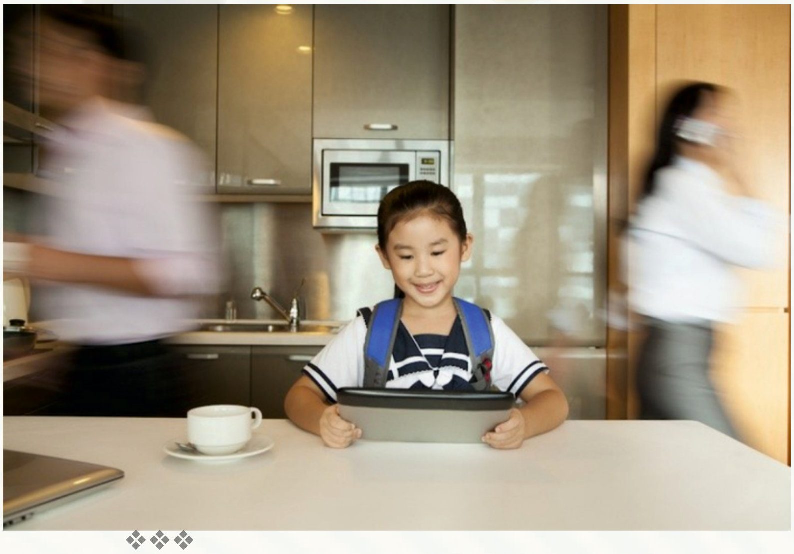
हस्तांतरण से वंचित एकल परिवार

❒: सौ. कल्पवृक्षम्

प्यारे बच्चों! आज आप सबको एक बहुत अच्छी बात बताने जा रहे हैं। क्या? आप जानते हैं कि हस्तांतरण किसे कहते हैं; यह एक शब्द है हस्तांतरण शब्द दो अलग–अलग शब्दों से मिलकर बना है; हस्त+अंतरण इसमें हस्त का अर्थ है हाथ और अंतरण का अर्थ है बदलना, आगे बढ़ाना। इसे और अच्छे से समझते हैं अगर दस बच्चे मिलकर एक दूसरे का हाथ पकड़कर एक गोलाकार बनकर खड़े हो जाए और एक नंबर पर खड़े हुए बच्चे के हाथ में एक पर्ची रख दी जाए, जिसमें लिखा हो हमें सदा सच बोलना चाहिए और वह पर्ची एक नंबर का बच्चा इसे अपने हाथ से दूसरे को थमा दे और इसी क्रम में एक–एक कर पर्ची आगे तक बढ़ती है और दस नंबर बच्चे तक पहुंचती है। इस तरह एक बात ''हमें सदा सच बोलना चाहिए'' वाला वाक्य सब तक पहुंच गया। एक नंबर से वाक्य चला और दस नंबर तक पहुंच गया। इस तरह कोई एक संस्कार किसी एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुंचते हैं उसे ही हस्तांतरण कहते हैं।

बच्चों अब इसको इस तरह भी समझते हैं कि बच्चों यदि आपके पिताजी के जो दादा जी हैं और वे यह बात सबको सीखाते हैं कि सुबह जल्दी सो कर उठना चाहिए, मुंह साफ करना, शौच करना और स्नान करना और अपने बड़ों का पूर्वजों का सम्मान करना और ईश प्रार्थना करने का संस्कार सिखाते हैं तो वे संस्कार आपके पिताजी के पिताजी जब हस्तांतरित करते हैं तो यह संस्कार स्वस्थ्य दिनचर्या का संस्कार आपके परदादा से दादाजी को मिली उनसे आपके पिताजी को मिली उनसे आपको मिली अगर आप एक स्वस्थ्य दिनचर्या का पालन करना सीखा है तो यह संस्कार आप तक आपके परदादा परदादी से होकर आप तक हस्तांतरित हुए हैं। हमें हमेशा यह ध्यान रखना चाहिए कि हमें अच्छी आदतों व संस्कारों को ही आगे बढ़ना चाहिए, हस्तांतरित करना चाहिए। हमारे देश में हिंदू, मुस्लिम, सिक्ख, जैन, ईसाई आदि सभी धर्मो को मानने वाले लोग सब मिलजुल कर रहते हैं वे सभी धर्म को मानने वाले लोग अपनी धार्मिक, सांस्कृतिक, नैतिक, मानवीय मूल्यों को इसी पीढ़ी दर पीढ़ी संस्कारों को हस्तांतरित करने की प्रथा प्रचलित है।

बच्चों आप सब हस्तांतरण को अब तक अच्छी तरह समझ लिया होगा। अब आप सबको यह समझ आ गई है कि अच्छी आदतें और बुरी आदतें दोनों ही हस्तांतरित होकर हम तक पहुंचती है। इसलिए आप स्वयं को चेक करना चाहिए कि उनकी कौन–कौन सी अच्छी आदत है और कोई बुरी आदत तो हमारे जीवन में आ गई हो तो इसे समझकर अच्छी बातों को आगे बढ़ाना चाहिए और बुरी आदतों को छोड़कर आगे बढ़ना चाहिए।



बच्चों आप सब बहुत अच्छे और बुद्धिमान, ताकतवर हैं इसलिए अपने परिवार में इस बात पर ध्यान रखें की अच्छी बातों का ही हस्तांतरण करें और अगर कोई करें कुसंस्कार या आदत परिवार में यदि हो तो उसे दूर कर अच्छाई की और बढ़े।

❖❖❖

अटूट विश्वास

अंतस की कलम से

सदियों से कहानियां बच्चे, बूढ़े, जवान सभी को लुभाती आई हैं, बचपन में पहले के जमाने की बात सुनते आए हैं लोग कहते थे दादी, नानी की कहानियां पर काश! आज के समय में ऐसा सुनने में आता। आजकल के मम्मी पापा तो दादी, नानी को प्राथमिकता नहीं देते उनकी सोच के हिसाब से बच्चे उनके साथ रहकर मार्डन नहीं हो पायेंगे और आगे नहीं बढ़ पायेंगे। आश्चर्य होता है इसी सोच पर आजकल के अभिभावक बच्चों का मौलिक अधिकार उनके दादा–दादी, नाना–नानी की गोद में उनका प्यार पाने का उससे वंचित कर, उन्हें मजबूत संस्कृति की जड़ों से दूर कर रहे हैं, ऐसा करके वे न केवल अपने परिवार से पीढ़ियों को मिटा रहे हैं वरन् देश के भावी पीढ़ी का भविष्य भी अंधेरे में ढकेल रहे हैं। कहानियां होती हैं जीवन की दशा और दिशा बदलने के लिए पुराने समय में दादी नानी की सुनाई हुई कहानियों ने अनगिनत प्रतिभावान व्यक्तित्वों का निर्माण किया है। जिस अंदाज और रस से भरी बातें कहानियों के जरिए बच्चे सुनते थे वे बातें उनका चरित्र निर्माण करने का काम करते थे। पर, आज की विकसित सामाजिक व्यवस्था में बच्चों के हाथों मोबाइल लग चुके हैं जिससे बच्चों का जीवन रसहीन और हृदय संवेदन हीन हो चुका है। बच्चों ने हाथ में किताबें लेकर पढ़ना ही छोड़ दिया है। पहले गर्मियों की छुट्टी में कॉमिक्स पढ़ने का आनंद ही कुछ और हुआ करता था हंसते मुस्कुराते एक दूसरे को पढ़कर सुनाते हम सब कितने खुश होते थे। अब तो बच्चे मोबाइल हाथ में लेकर कोने की तलाश करते है।

बच्चों समय के साथ सब कुछ बदलता रहता है परंतु कहानियां अपनी नैतिक मूल्यों के साथ आज अपना संदेश बच्चों तक पहुंच रही है। दादी नानी की सुनाई कहानी के विशाल भंडार से निकली एक ऐसी ही कहानी जो बच्चों में चरित्र निर्माण का काम करती है उस कहानी को आपके लिए हम लेकर आए हैं। बच्चों! बहुत पुरानी बात है एक छोटे से गांव में एक किसान का परिवार रहता था। घर परिवार में सभी मिलजुल कर रहते थे। दादा–दादी, माता–पिता, चाचा, बुआ, ताउ सब बड़ा परिवार। खेती किसानी का काम होता था। पुरुष सब खेत पर जाते और महिलाएं घर का काम संभालती दादी बच्चों का ध्यान रखती उस परिवार में एक छोटा 6 वर्ष का बालक गोलू भी था जो हमेशा अपनी दादी की गोद में बैठकर पुराने किस्से कहानी सुना करता था।

किसान की समस्या बड़ी परेशानी होती है। खेतों के लिए वर्षा की। जब फसल बोया जाता है तब किसान वर्षा की आस करता है फसल को सींचने के लिए। पानी समय पर जब बरसता है तो फसल अच्छी तैयार होती है और किसान खुशहाल बनता है। सिंचाई के लिए बारिश पर ही निर्भर रहना पड़ता था। एक बार ऐसा हुआ कि उस गांव में बारिश नहीं पड़ी अकाल की नौबत आ गई। बिन पानी के खेत सूखने लगे और अनाज के अभाव में अकाल पढ़ने की आंशका से लोग डरने लगे। सारे गांव के लोग इकट्ठे हुए सब ने मिलकर बैठक की, पंचायत की और समस्या का हल ढूंढने के लिए पूजा, पाठ, अनुष्ठान किए देवी देवताओं को मंदिरों में चढ़ावे चढ़ाए पूजा अर्चना की व्रत उपवास किए। बारिश होने के लिए हर तरह के प्रयास किए। इंद्र देवता को प्रसन्न करने की लाखों कोशिश की गई परंतु मौसम निकलता जा रहा था परंतु बारिश नहीं हुई गांव के लोग चिंता में डूब गए।

गांव वासियों का चिंता से बुरा हाल था। गांव वाले हर प्रयत्न कर चुके थे पर उन्हें सफलता नहीं मिली थी। ऐसे ही निराशा में डूबे लोगों को जैसे आशा की एक किरण

दिखाई दी। गांव वालों ने सुन रखा था कि उनके गांव में जो चर्च था उसका बड़ा नाम था, कहते हैं कि वहां जो पादरी रहता था वह बड़ा ही सज्जन व्यक्ति था वह जो प्रार्थनाएं करवाता था वह सुनी जाती थी ईस के द्वारा उनका बड़ा यश था। गांव वालों ने तय किया कि वे उस पादरी से मिलकर आएंगे।

अगली सुबह गांव वालों ने पादरी से मुलाकात की और अपनी समस्याएं उन्हें बताई पादरी ने सारी बातें सुनी और गांव वालों को अगली सुबह 10 बजे ठीक चर्च के सामने मैदान में आने को कहा–उन्होंने बताया कि हम सब सामूहिक प्रार्थना करेंगे गांव वाले खुशी–खुशी अपने घरों को लौटे। अगली सुबह पूरा गांव चर्च के सामने मैदान में आकर इकट्ठा हो गये। समय पर पादरी ने आकर सामूहिक प्रार्थना आरंभ की सभी गांव वालों ने पवित्रता से निस्वार्थ भाव से प्रार्थना में भाग लिया, प्रार्थना की और भाव से भरकर आंखें मूंदे ईश्वर के आशीष की बाट जोह रहे थे कि इतने में उन्होंने आसमान से अचानक उमड़ते उमड़ते काले बादलों की आहट सुनी और आंखें खोलकर आसमान की ओर निहारने लगे। तभी टप टप करती बूंदे आसमान से बरसने लगी और देखते ही देखते झम झम बारिश होने लगी। लोग खुशी से झूम उठे। गांव वाले की खुशी का ठिकाना न रहा। तभी सब की नजरे गोलू पर पड़ी वह नन्हे 6 वर्ष का किसान का बेटा जो अपने साथ छाता लेकर आया था। वह छाता खोलकर बड़े आराम से पानी में सुरक्षित खड़ा खुशी जाहिर कर रहा था। सभी गांव वाले पादरी के आसपास जमा हुए और उन्हें धन्यवाद देने लगे। उनका आभार प्रकट कर रहे थे पर तभी उस पादरी ने आकर जो कहा वह इस कहानी का वास्तविक नैतिक पाठ था।

पादरी ने उस बच्चे का हाथ पकड़ कर सबके सामने आकर खड़े हुए और कहना शुरू किया– गांव वासियो आज जो प्रार्थना ईश से हम लोगों ने मिलकर की थी उस प्रार्थना में इस नन्हे बालक का अटूट विश्वास शामिल था इसलिए प्रार्थना स्वीकार हुई इसलिए आभार और धन्यवाद का हकदार यह बालक है मैं नहीं सब ने बच्चे को सराहा और प्यार किया। ❖❖❖

आलेख

बच्चों की किलकारी

❑ : सौ. कल्पवृक्षम्

घर आँगन जो परिवार की पहचान है, जो एक भारतीय संस्कृति का प्रतीक है: कभी यही आँगन बच्चों की किलकारी से गूंजा करता था, उनकी गूंज, उनकी चहक पूरे घर की शोभा हुआ करते थे। आज अतिभौतिक वादी 21वीं सदी के भारत में घर आँगन की ये किलकारियाँ कहीं विलुप्त हो गई हैं। घर तो है पर आँगन नहीं और अब संतान भी एक ही है जिसमें अकेले किलकारी की उम्मीद नहीं कर सकते हैं। इसलिए गाँव हो या शहर बढ़ती आबादी और घटती खुशियों पर आधुनिकता और डिजिटल इंडिया का सघन आवरण छा गया है। बच्चे भी स्कूल, कोचिंग, ट्रेनिंग आदि आदि व्यस्तताओं और परिवार में अकेलेपन का शिकार होकर ऐसे हो गए हैं कि उनके मन में किलकारियाँ गूँजती ही नहीं है। कहीं अलग थलग चिंता में डूबे ये बच्चे भी टेंशन का शिकार हो रहे हैं यह प्रश्न चिन्ह है? भविष्य पर।

आश्चर्य !!! है वह घर ही क्या जहाँ आँगन ना हो, वह परिवार ही क्या? जहाँ किलकारियाँ ना हो। हमें यह ध्यान रखना होगा कि हमारे ये बच्चे ही हमारे परिवार, संप्रदाय, समाज और राष्ट्र का भविष्य हैं, हम चाहे अपने लिए भले ही लापरवाह बन जाये परन्तु भविष्य और देश के लिए हम खिलवाड़ नहीं कर सकते हैं। हमने आँगन और देहरी का परित्याग किया है जिसके कारण हमने शिक्षित होते हुए भी संस्कृति, मर्यादा की परम्पराओं को नजर अंदाज किया है इसलिए हमारी परवरिश से हमारे ही बच्चों का बालपन गायब हो गया है और निर्दोष बचपन अकारण, अनायास समय के पूर्व ही परिपक्वता की भट्टी की भेंट चढ़ रहा है। आज के समय में बच्चे अपने आपको सबसे अधिक असहाय अनुभव करते हैं। अकेलापन का शिकार हो रहे हैं, और उनमें अनेकानेक गंभीर मानसिक रोग उत्पन्न हो रहे हैं। इसके लिए माँ बाप सबसे अधिक जिम्मेदार हैं क्योंकि पढ़े–लिखे मूर्ख युवा अपने मनपसंद शादियाँ कर लेते हैं और आजादी के नाम पर परिवार से अलग होते हैं, परिणाम स्वरूप एक बच्चा उन दोनों की अविवेकपूर्ण फैसलों का शिकार होकर परिजनों के हर रिश्ते के प्यार से वंचित हो जाता है और संस्कृति के अभाव में बच्चा ना उधर का होता और ना इधर का होता है। ऐसे में किलकारी कहां होगी।

❖❖❖

तीन बातें

जीवन को जानने, समझने के लिए हम सीखने में एक लम्बी उम्र गंवा देते हैं। ऊंची–ऊँची स्तरों की शिक्षा प्राप्त करते हैं। मल्टीनेशनल कम्पनियों में कार्य करने खूब कमाने और खूब ऐशो आराम की जिन्दगी पाने की चाहत में हम इतने व्यस्त हो जाते हैं कि पता ही नहीं चलता कि हम कब उम्र दराज हो गए और हमारे सामने सिवाय पछतावा के कुछ शेष नहीं रहता है तब यही याद आता है 'अब पछताए होत क्या, जब चिड़िया चुग गई खेत' ज्ञान प्राप्त करना बहुत अच्छी बात है जीवन में जितना मिले उतना अच्छा परंतु साथ मे ं अगर हमारे बुजुर्गों के अनुभव की यह शिक्षा 'तीन बातें' के माध्यम से जान लें, तो शायद इन छोटे संकल्पों से जिन्दगी वास्तव में जिन्दगी बन जाए। शिक्षा की कसौटी यह है कि वह हमारे आचरण और चरित्र से अभिव्यक्त हो।

तीन चीजें छोटी न समझें	–	शत्रु, कर्जा, बीमारी
तीन चीजें किसी की प्रतीक्षा न करती	–	समय, मृत्यु, ग्राहक
तीन चीजें याद रखनी जरूरी है	–	सच्चाई, कर्तव्य, मौत
तीन चीजें अपने उद्देश्य से रोकती हैं	–	बदचलनी, गुस्सा, लालच
तीन चीजें कोई दूसरा नहीं चुरा सकता है	–	अक्ल, चरित्र, हुनर
तीन चीजें लौटकर वापस नहीं आती है	–	तीर कमान से, बात जुबान से, प्राण शरीर से
तीन व्यक्ति वक्त आने पर पहचाने जाते हैं	–	स्त्री, भाई, दोस्त
तीन चीजें जीवन में एक बार मिलती हैं	–	माँ, बाप, जीवन
तीन चीजों में मन लगाने से उन्नति होती है	–	ईश्वर, मेहनत, सेवा
तीन चीजों को कभी नहीं भूलना चाहिए	–	कर्ज, फर्ज, मर्ज
तीन तीनों का सम्मान करना चाहिए	–	माता, पिता और गुरू
तीन चीजों को आपने वश में रखो	–	मन, काम, क्रोध

प्रेरक प्रसंग

सफलता

❒ : संकलित

महात्मा सुकरात एक बड़े विद्वान व प्रसिद्ध दार्शनिक थे। सारा यूनान उनका आदर करता था परंतु उनकी पत्नी सदैव उनसे लड़ती रहती थी। एक दिन सुकरात अपने कुछ शिष्यों के साथ घर पर आए तो उनकी पत्नी ने उनसे अकारण लड़ना शुरू कर दिया। प्रत्यूत्तर में सुकरात मौन रहे तो पत्नी ने क्रोध में घर का कूड़ा बर्तन में भरकर सुकरात के सिर पर डाल दिया। सुकरात हंसकर बोले आज तो पुराने कहावत सत्य हो गई सुना था कि जो बादल गरजते हैं वह बरसते नहीं है परंतु आज देखा कि जो गरजे वह बरस भी रहे। सुकरात तो शांत रहे परंतु उनका एक विद्यार्थी क्रोधित होकर बोला गुरुदेव यह महिला आपकी पत्नी होने के योग्य बिल्कुल नहीं है। सुकरात बोले नहीं पुत्र वह बिल्कुल मेरे ही योग्य है। यह समय–समय पर मुझे ठोकर लगाकर देखती रहती है कि सुकरात कच्चा है या पक्का। इसके ऐसे व्यवहार से मुझे पता लगता है कि मेरे अंदर सहनशीलता है या नहीं। जब पत्नी ने यह शब्द सुने तो लज्जित होकर सुकरात से क्षमा मांगने लगी।

''सहनशील सत्य पुरुष बुरे से बुरे व्यक्ति का स्वभाव भी बदल देते हैं।''

जीवन में सफलता पाने के लिए धैर्य, संयम और सहनशीलता सबसे बड़े हथियार हैं इनके अभाव में आप कुछ हासिल नहीं कर पाते। बच्चों में अनुशासन के साथ इन गुणों का विकास अनिवार्य है।

कर्म से परिवर्तन

: विजय गर्ग

एक राजा अपनी प्रजा का भरपूर ध्यान रखता था। राज्य में अचानक चोरी की शिकायतें बहुत आने लगीं. कोशिश करने से भी चोर पकड़ा नहीं गया।

हारकर राजा ने ढींढोरा पिटवा दिया कि जो चोरी करते पकडा जाएगा उसे मृत्युदंड दिया जाएगा सभी स्थानों पर सैनिक तैनात कर दिए गए. घोषणा के बाद तीन–चार दिनों तक चोरी की कोई शिकायत नही आई।

उस राज्य में एक चोर था जिसे चोरी के सिवा कोई काम आता ही नहीं था उसने सोचा मेरा तो काम ही चोरी करना है मैं अगर ऐसे डरता रहा तो भूखा मर जाऊँगा चोरी करते पकड़ा गया तो भी मरुंगा, भूखे मरने से बेहतर है चोरी की जाए।

वह उस रात को एक घर में चोरी करने घुसा घर के लोग जाग गए, शोर मचाने लगे तो रिक्त हाथ ही चोर भागा। पहरे पर तैनात सैनिकों ने उसका पीछा किया। चोर जान बचाने के लिए नगर के बाहर भागा।

उसने मुड़ के देखा तो पाया कि कई सैनिक उसका पीछा कर रहे हैं। उन सबको चमका देकर भाग पाना संभव नहीं होगा भागने से नो जान नहीं बचने वाली युक्ति सोचनी होगी।

अंतस की रसोई से..

चटपटे स्वादिष्ट बड़े

❒ : डी. भारती राव

सामग्री

- सूजी 1 कटोरी
- 2 उबले आलू
- हरी कटी धनिया, कटी हुई मिर्च
- स्वादानुसार हल्का नमक
- तलने के लिए तेल

विधि

थोड़ा तेल डालकर कढ़ाई में जीरा चटका कर 1,
1/2 कप पानी डाल दें उबलते पानी में हल्का नमक डालकर, सूजी डालकर चलाएं, थोड़ी देर में सूजी पक कर तैयार हो जाएगी उसे उतार कर ठंडा होने दें। उबले आलू छीलकर कद्दू कस कर लें सूजी को ठंडा होने पर आलू कद्दू कस किया हुआ उसमें मिलाकर उसे गूथ लें। कटी धनिया, मिर्च डालें और हल्के से दोनों को अच्छे से मिक्स कर लें। हाथ में तेल लगाकर उसके छोटे–छोटे गोल बना लें और चपटे आकार में तैयार करके बीच में उंगली से छेद बनाकर रखते जाएं। मेंदू वड़ा जैसा आकार देकर रखते जाएं जब सब तैयार हो जाए तो तेल गर्म करके इन्हें तले। गरमागरम तले हुए यह स्वादिष्ट बड़े मनपसंद टमाटर स्वॉस के साथ परोसे।

चने दाल नारियल की चटपटी चटनी

सामग्री

- 1/4 कटोरी चना दाल– रात में भिगो दे
- कच्चा नारियल के टुकड़े– स्वादानुसार अंदाज से
- हरी मिर्च 5–6
- कड़ी पत्ता 8–10
- इमली 3–4 कली
- नमक स्वादानुसार

विधि

कढ़ाई में थोड़ा तेल डालकर। उसमें भीगी हुई चना दाल को छन्नी में रखकर पानी निकला हुआ दाल तैयार रखें। कढ़ाई में तेल गर्म होने पर थोड़ी मात्रा में 1 छोटी चम्मच 1/4राई 1/4छोटी चम्मच जीरा डालकर टड़काएं। चना दाल डाल दे आंच काम रखें। नारियल के छोटे–छोटे टुकड़े करके डालें हरी मिर्च डाल दे कड़ी पत्ता भी डालें। थोड़ी देर चलाकर हल्का–हल्का ही भूने फिर उतारकर ठंडा करें। ठंडा होने पर मिक्सी जार में सब डाल दें और इमली व स्वादानुसार नमक डालकर इसे महीन पीस लें। खटाई अपने स्वादानुसार कम ज्यादा करें। लीजिए चना दाल नारियल की स्वादिष्ट चटनी बनाकर तैयार।

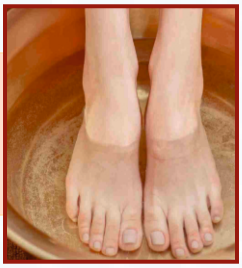
❖❖❖

घरेलू नुस्खे

नींबू के रस में तेल मिलाकर बालों में लगाकर रखें और 1/2 घंटे रखकर धोएं। अंडा और ऑलिव ऑयल लगाकर 1/2 घंटा रखने पर और बाद में धोलें इनसे बालों को लंबे कद का बनाने में व स्वस्थ चमकीले बनाने में सहयोग मिलेगा।

खाली पेट गुड़ खाने से खाने के अनेक फायदे हैं इसके सावधानी पूर्वक सेवन मात्रा से 12 रोग मिटते हैं जो 1 करोड़ खर्च करके भी नहीं मिलेंगे। जो समाधान वह गुड़ से हमें मिल सकता है। हल्के गर्म पानी में 4 या 5 ग्राम गुड़ खाना खाली पेट लाभप्रद है। बालों के लिए आंखों के लिए और आयुवर्धक है यह गुड़।

शरीर के हिस्से पर दर्द होने पर तुलसी के पत्ते कारगर सिद्ध होते हैं। तुलसी के पत्तों में औषधिय गुण है। तुलसी के पौधे की भारतवर्ष में पूजा भी की जाती है। सर्दी खांसी एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए भी यह महत्वपूर्ण गुणकारी औषधि मानी गई है। दर्द से प्रभावित क्षेत्र में सरसों का तेल लगाकर मालिश करें एवं तुलसी के पत्ते डालकर उबाले गए गर्म पानी से स्नान करें दर्द से आराम होता है।



पुराने से पुराने सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए अत्यंत सहज और सरल घरेलू उपाय करने पर सफल हो सकते हैं। गर्म गुनगुना पानी में पैर डालकर बैठे। दिन में दो बार कुछ दिनों तक अथवा सप्ताह तक सिर दर्द ठीक होने तक जारी रखें लाभ होगा।

खड़ा नमक शरीर, घर, आसपास के नकारात्मक ऊर्जा को समाप्त करने में अत्यधिक लाभदायक है शरीर में स्थित नकारात्मक ऊर्जा की उपस्थिति के कारण रोग के प्रवेश की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए घर भीतर बाहर के नकारात्मक ऊर्जा को नष्ट करने के लिए एक बाउल में 250 ग्राम खड़ा नमक डालकर किसी ऊंचे स्थान पर रख देना चाहिए और 15 दिनों में उसे बदलते रहना चाहिए इससे घर में आने वाली नकारात्मक ऊर्जा नष्ट होती है। बाउल के पानी को ऐसी जगह डालकर नष्ट करना चाहिए ताकि उसकी नकारात्मकता से हानि ना हो। पेड़ पौधों में बिल्कुल ना डालें। टायलेट में नष्ट कर दें।

❖❖❖

हास-परिहास

■ पहले 5 ही छोड़ना मुश्किल था अब 10 हो गए......
काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार
फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, यूट्यूब, व्हाट्सएप

■ ऑपरेशन के बाद पेशेंट बोला.....
डॉक्टर साहब क्या अब मैं रोग मुक्त हूं?
सामने से जवाब आया....
बेटा डॉक्टर साहब तो धरती पर ही रह गए मैं तो चित्रगुप्त हूं।

■ यमराज चलो तुम्हें लेने आया हूं।
तुम्हारा समय पूरा हुआ
मनुष्य लेकिन अभी तो मेरी उम्र नहीं हुई
और मैं एकदम स्वस्थ भी हूं।
यमराज तुम अपना मोबाइल बिना लॉक किए घर पर भूल आए हैं
और वह तुम्हारी पत्नी के हाथ में लग गया है
मनुष्य– मैं भैंस पर आगे बैठूंगा।

■ डॉक्टर मरीज के पीछे भाग रहा था।
लोगों ने पूछा– क्या हुआ?
डॉक्टर बोला– चार बार ऐसा हो चुका है।
यह दिमाग का ऑपरेशन करवाने आता है
और हर बार बाल कटवा कर भाग जाता है।

■ एक आदमी प्रार्थना कर रहा था तभी वहां भगवान प्रकट हुए और बोले मन्नत मांगों
आदमी बोला– मुझे शादीशुदा से अविवाहित बना दो।
प्रभु बोले– बेटा मन्नत मांगों जन्नत नहीं

■ डॉक्टर.... और अब कैसे हो? दारु पीना बंद किया या नहीं
मरीज– ''जी डॉक्टर साहब.... बिल्कुल छोड़ दिया है...।
बस कोई बहुत ज्यादा रिक्वेस्ट करता है तो पीलेता हूं।
डॉक्टर– वेरी गुड!! और ये तुम्हारे साथ कौन भाई साहब है?
मरीज– जी ये रिक्वेस्ट करने के लिए आदमी रखा हुआ है!!!

■ मेवालाल ने चार लोगों को कार के नीचे दबा दिया।
जज– मेवालाल तुमने तो शराब पी नहीं थी तो....
फिर ऐसा क्यों किया?
मेवालाल– जज साहब मेरे एयरटेल वालों ने कहा था कि इस गाने के लिए चार दबाएं!!!!

Reiki & Cosmic Healing

Reiki's benefit

- Release of tension
- Deep relaxation
- Emotional release
- Inner calmness

- Nurturing
- Energising
- Restoring

- Balancing
- Inner peace
- Inner stillness & silence

COSMIC HEALING GROUP

CONTACT-9329540576, 8839133304

CHECK YOURPREMIUM.com
Discover
the perfect
Car Insurance
Get free quotes
Say "Hi" on 79997 36630
Check Your Premium Insurance Web Aggregator Pvt. Ltd. I ARN/BN /2023/108

HESITATE
TO START A
BUSINESS?
lookUPp
Be Business Ready
LET'S START
We will bring your business idea to life from market research to financial projections, we are here to guide you at every step
Call us at
88391 33304
Visit our website
www.lookupp.in