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-11 अंक-1 | जनवरी - मार्च 2023 | मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

जीवन मूल्य विशेषांक

## सर्वे भवन्तु सुखिनः

# अंतस का गीत

कौन ! कहता है कि,
कलम स्याही से चलती है,
लिखने वालों की अन्तरात्मा से पूछो,
वह तो दिलों में बहते लहू से चलती है।
मानव हृदय में बसी - ममता, करूणा,
स्नेह की पवित्र प्रवाह से चलती है,
कलम तो ईश्वरीय प्रेम की अनुभूति से चलती है,
क्योंकि, कलम आत्मा है,
वह तो परमात्मा से चलती है, कलम तन नहीं,
देह नहीं, आधार है अभिव्यक्ति का,
कलम जब लहू से चलती है,
तब तक ही सत्य उगलती है पर,
जब वह स्याही से चलने लगती है.....
तो, अपना और समाज का रंग बदलती है।

सरस्वती कामऋषि

संरक्षक
महेश सक्सेना

संपादकीय प्रबंधन
सरस्वती कामऋषि
सूर्यप्रकाश जोशी
डी. भारती राव

कला प्रबंधन
पी.अंजलि वर्मा
शुभा कामऋषि

परामर्श प्रचार प्रबंधन
डॉ. प्रतिभा गुर्जर
उषा जायसवाल
प्रीति राठोड़
डॉ. कुमुद निगम

कानूनी सलाहकार
प्रदीप मोदी

संपादक एवं प्रकाशक
सरस्वती कामऋषि

आकल्पन
जेएमडी ग्राफिक्स
एम.पी. नगर, जोन-1, भोपाल
मो.: 8839978707

email: antasbpl@gmail.com
www.antasmani.page
Mobile : 9329540526

MPHIN/2013/49539

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

ISSN2395-7077

त्रैमासिक पत्रिका

# अंतसमणि

(ज्ञानपथ का एक पथिक मैं, अंतस का हूँ दिव्य प्रकाश)

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

वर्ष-11 अंक-1 | मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

## इस अंक के आकर्षण


| | | | |
|---|---|---|---|
| ★ | सुविचार | | 02 |
| ★ | एक पाती संपादक के नाम | ❑ प्रतिक्रियाएं | 03 |
| ★ | संपादकीय | ❑ संपादक | 04 |
| ★ | नववर्ष की शुभकामनाएँ | ❑ पत्रिका लोकार्पण | 05-06 |
| ★ | स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम | ❑ स्नेहियों के नाम | 07 |
| ★ | आओ सीखें जीवन जीना | ❑ सौ. वसुधैव कुटुम्बकम् | 08 |
| ★ | जीवन की मुस्कान | ❑ संकलित | 09 |
| ★ | पैमाना धन दौलत का (कविता) | ❑ एस.जे. घाटे | 10 |
| ★ | विकास गया तेल लेने (व्यंग्य) | ❑ सुमित प्रताप सिंह | 11-12 |
| ★ | संस्कार (कहानी) | ❑ उषा जायसवाल | 13-14 |
| ★ | चरैवेती चरैवेती (कहानी) | ❑ डॉ. माया दुबे | 15-16 |
| ★ | सर्वे भवन्तु सुखिनः (आलेख) | ❑ अलका कुमार | 17-18 |
| ★ | भारतीय पुरातन चित्र कलाएँ | ❑ पी. अंजली वर्मा | 20-21 |
| ★ | विचार सागर मंथन वसुधैव कुटुम्बकम् | ❑ सरस्वती कामऋषि | 23-25 |
| ★ | नारी सशक्तीकरण की ओर... | ❑ डॉ. ए.पी. जे. अब्दुल कलाम | 26-29 |
| ★ | प्राणायाम योग भस्त्रिका | ❑ योग गुरू स्वामी रामदेव | 30 |
| ★ | बाल उपवन- आदतों का संस्कार स्वस्थ्य दिनचर्या | ❑ सौ. कल्पवृक्षम् | 31 |
| ★ | प्रेरक प्रसंग सत्य और अहिंसा | ❑ स्व.श्री रामचन्द्र भार्गव | 32 |
| ★ | नींव नाइन्टी | ❑ सरश्री ज्ञान पारखी जी | 33 |
| ★ | हास-परिहास | ❑ | 34 |
| ★ | अंतस की रसोई से | ❑ पी. प्रमिला वर्मा | 35 |
| ★ | घरेलू नुस्खे | ❑ | 36 |
| ★ | फूलों की बगिया (बाल कहानी) | ❑ डी. भारती राव | 37-40 |


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-सम्पादक

# मनीषियों के सुविचार

''मेरी भावना का लोकतंत्र वह है, जिसमें छोटे से छोटे व्यक्ति की आवाज को उतना ही महत्व मिले, जितना एक समूह की आवाज को''

महात्मा गांधी

साहित्य मनुष्य को कोमल भावनाएँ देकर और मस्तिष्क को स्वस्थ्य चिंतन व विचार देकर उसे जीवनदायिनी शक्ति प्रदान कर उसे सुसंस्कृत बनाता है।

श्री हरिवंश राय बच्चन

मैं इसलिए दुःखी नहीं हूँ कि तुमने झूठ बोला, मैं इसलिए दुःखी हूँ कि अब मैं तुम पर यकीन नहीं कर सकता।

फ्रेडरिक नित्शे

आत्मविश्वास के चार सोपान। १. अपना लक्ष्य निर्धारित करें। २. लक्ष्य की दिशा में कदम उठायें। ३. तेजी से लक्ष्य की ओर बढ़ते जाएँ। ४. काम-काम और काम करते जाएँ।

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम

भारतवर्ष परमात्मा की खोज में लगा रहता है, तो वह कभी नहीं मिट सकता, किन्तु वह यदि राजनीति और समाज संघार्ष में पड़ता है, तो वह नष्ट हो जायेगा।

स्वामी विवेकानंद

अगर ईश्वर आपकी बात सुनता है, तो वह आपके विश्वास को बढ़ाता है। अगर वह देर करता है, तो आपके धैर्य को बढ़ाता है एवं अगर वह नहीं सुनता है तो वह समझता है कि यह आप स्वयं कर सकते हैं।

सर श्री तेजज्ञान पारखी

जब आप खुद को पूरी तरह अभिव्यक्त कर रहे हों और अपनी प्रतिभा से दूसरों को लाभ पहुँचा रहे हों, तो आप सच्ची सफलता के अचूक मार्ग पर हैं। अगर आप ईश्वर या इसके किसी हिस्से में जुटे हैं, तो ईश्वर आपके साथ है। ऐसे में कौन आपके खिलाफ टिक सकता है। धरती आसमान में ऐसी कोई शक्ति नहीं है, तो आपको सफलता तक पहुँचाने से रोक सके।

योग गुरू स्वामी रामदेव

# एक पाती संपादक के नाम

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका का सितम्बर अंक के साथ वाट्सअप सूचना प्राप्त की है। मेरा देश मेरा परिवार शीर्षक एक संदेश देता प्रतीत हुआ है, यह सच है कि परिवार यदि सुसंस्कारित, शिक्षित समृद्ध हो तो देश अपने आप समृद्ध होगा। यह अंक बहुत अच्छा लगा है आगामी अंक की प्रतीक्षा में हम सब पत्रिका के उत्तरोत्तर विकास की कामना करते हैं और संपादक जी को ढेरों बधाईयाँ प्रेषित करते हैं। पत्रिका की पठन सामग्री तीन महीने के लिए पर्याप्त लगती है क्योंकि पत्रिका के सकारात्मक पहलू हमें आत्मसात करने का अवसर देते हैं। इसके लिए हृदय से धन्यवाद।

❐ : रविन्द्र खिरवड़कर

शनैः शनैः वर्ष बीते है और आपकी पत्रिका के सूचना के आधार पर लगभग 10 वर्ष होने का समय पूरा हो रहा है। बधाईः हम आगामी अंकों की बात जोह रहे हैं। कोरोना काल के व्यवधान से गुजरते हुआ भी पत्रिका में प्रकाशन की क्रम बढ़ता बनाए रखा है इसके लिए संपादक मण्डल के साधुवाद। पत्रिकाएँ वास्तव में सामाजिक जीवन व व्यवस्था का आधार होती है। इस दृष्टि से पत्रिका के विषय-वस्तु का चयन और अंकों के विषय अनुकूल होते हैं। हमारी शुभकामनाएँ, पत्रिका के और अधिक प्रखर होने की कामना करते हैं।

❐ : कोकिला पटेल, अहमदाबाद

जुलाई-सितम्बर का अंक प्राप्त हुआ है, शीर्षक हमें प्रेरित करता है। राष्ट्र भावना से जोड़ता है यह बात सत्य है कि देश, राष्ट्र व मानव समाज के मान, सम्मान, उन्नति, उत्कर्ष आखिर किसी न किसी रूप में जुड़ा तो परिवार से ही है। आज हमें जरूरत है परिवारों को सम्भालने की क्योंकि शिक्षित वर्ग में बढ़ती संवेदन हीनता परिवारों के विघटन का सबक बन रही हैं। इसलिए यदि हम परिवार को देश मानकर उसके विकास की चिंता करते हैं तो हमें परिवार के साथ-साथ परिजनों को नई पीढ़ी को देश से जुड़ने का अवसर मिलता है। आगे भी हमें ऐसे विषयों यानि प्रेरक प्रसंगों पर अंक देखने को मिलेंगे। शेष शुभ संपादक को शुभकामनाएँ।

❐ : अनिल मूर्ति, नागपुर

मेरा देश मेरा परिवार अंक आज ही मिला। पत्रिका डाक से विलम्ब से मिल रही हैनिवेदन है कि इस ओर ध्यान देकर हमें सहयोग करें। पत्रिका डाक से हमें बराबर मिलती है पर विलम्ब के कारण उलझन होती है। परिवार पत्रिका का बेसब्री से इंतजार करता है।अंक पाकर सब खुश होते हैं।कुछ को चुटकुले पढ़ने होते हैं, किसी को संपादकीय, किसी को आदतों का संस्कार पढ़ना होता है।पत्रिका के स्तम्भों के अनुसार परिजनों की आदतें बन गई हैं।अच्छा लगता है पत्रिका के उज्जवल भविष्य की कामना करते हैं।

❐ : सुमित रायकवार, भिलाई

पत्रिका के दस वर्ष का समय पार होने के लिए हमारी शुभकामनाएँ। हम सब पत्रिका के सुनहरे भविष्य की कामना करते हैं। पत्रिका के सभी आधारभूत विषय और अनुकूल विषय इसे सकारात्मक बना रहे हैं इसलिए सार्थक लगते हैं। वास्तव में ऐसी पत्रिका ही हमारे पठन-पाठन को प्रोत्साहन करती है। हमारे लिए यह जरूरी है कि ऐसी कोई पत्रिका हमारे घर परिवार में जरूर पहुँचे जो हमें लाभान्वित करे। पत्रिका के शीर्षक हमें प्रेरित करते हैं और एक विषय चिंतन का प्रस्तुत करते हैं। संपादक के प्रयासों को साधुवाद।

❐ : जगनमोहन, रायपुर

आपके वाट्सअप के माध्यम से सूचना के आधार पर पत्रिका हमें बराबर प्राप्त हो रही है हम आपसे नियमित पत्रिका प्राप्त कर रहे हैं। आपकी प्रसार व्यवस्था उत्तम है हमें कोई भी शिकायत नहीं है। त्रैमासिक पत्रिका को यदि मासिक कर दिया जावे तो यह हमारे लिये सुखःद होगा जैसा भी अनुकूल हो यह तो हमारा सुझाव है। शेष शुभ पत्रिका के उत्तरोत्तर विकास के लिए हमारी शुभकामनाएँ।

❐ : विवेक ओबेराय, भोपाल

# सम्पादकीय

**अं**तसमणि पत्रिका अपने बढ़ते कदमों से 10वें पड़ाव को पार कर नए वर्ष 2023 में प्रवेश कर रहा है। अपने पाठकों, शुभचिंतकों, स्नेही, स्वजनों को हृदय से शुभमंगल कामनाएँ देते हुए, उनका नववर्ष में अभिनंदन कर प्रसन्नता का अनुभव करता है। अंतसमणि पत्रिका के सफलतम् सफर का दसवाँ पड़ाव पार हुआ, इसके लिए ईश्वर को धन्यवाद, आपकी असीम कृपा और आशीर्वाद से स्नेही पाठकों ने यह चमत्कार कर दिखाया है। आहिस्ता–आहिस्ता कदम बढ़ाते हुए, समय कैसे निकल गया पता ही नहीं चला। बहरहाल पत्रिका का यह सफर सुखद और सहज बीता इसके लिए आत्मीय पाठकों व अंतसमणि परिवार के अनथक सहयोग का ही हाथ है। इन दस वर्षों में पत्रिका ने सामाजिक सरोकारों के हर पहलू को स्पर्श करते हुए, विषयों को लिया है और आकर्षक मुखपृष्ठ व प्रस्तुति से विषय को सकारात्मक अभिव्यक्ति दिया, पाठकों ने सराहा और बेबाक प्रतिक्रियाओं से हमें अनुप्राणित किया। पत्रिका को, आत्ममंथन कर स्वावलोकन करने का भरपूर अवसर मिला। एक संपादक की भूमिका में रहते हुए यह अनुभव हुआ कि 10 वर्ष के नियमित प्रकाशन ने सामाजिक सरोकारों के प्रति, नैतिक मानवीय मूल्यों के प्रति, भारतीय संस्कृति व सकारात्मक सोच के संदर्भ में, अभिव्यक्ति के संदर्भ में आत्मनिर्भर होने का अवसर प्राप्त हुआ है।

मानव जीवन एक अनमोल उपहार है, इस जीवन का सदुपयोग सकारात्मक उद्देश्य के लिए हो, यह प्रयास अंतसमणि का मूल आधार है। अपने उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए अनवरत् प्रयास रत है। आज सामाजिक व्यवस्थाओं के तानाबाना को देखते हुए ऐसा आभास हो रहा है। कि मानवीयता का, संवेदनाओं का ग्राफ अपेक्षित बिन्दुओं को स्पर्श नहीं कर पा रहा है, नतीजतन आपसी सौहार्द, सद्भावना में कमी देखी जा रही है। इन हालातों में पत्रिका को सकारात्मक पथ की ओर अग्रसर करना आवश्यक है।

मानवीय मूल्यों की ओर जनमानस का ध्यान सकारात्मक हो इस बात को ध्यान में रखते हुए वर्ष 2023 का प्रथम अंक जनवरी–मार्च के लिए ''सर्वे भवन्तु सुखिनः'' शीर्षक से एक सकारात्मक दृष्टिकोण की दिशा में संयुक्तांक प्रस्तुत करने जा रहा है। पाठकों को निवेदन है कि वे सब स्वयं तो जुड़े ही है अपने स्वजनों को भी जोड़िए

हरेक को पाँच–पाँच सदस्यों को बनाने का संकल्प लेकर नववर्ष में एक नए कलेवर में अंतसमणि पत्रिका के सदस्य बनाकर शुभ शुरुवात करें। पत्रिका के मूल में जो ''मुख्य भाव निहित हैं, उसे अभिव्यक्त करती हुई, एक पंक्ति जो शीर्षक के नीचे लिखी हुई प्रकाशित हो रही है वही भाव पत्रिका के अंतस को प्रकाशित करता है।'' ''ज्ञान पथ का एक पथिक मैं अंतस का हूँ दिव्य प्रकाश''।

अज्ञान का अंधकार, अशिक्षा का नकारात्मक प्रभाव आज भारतीय जनसमाज, लोक जीवन में साफ–साफ दिख रहा है ऐसे चुनौती पूर्ण परिस्थितियों में साहित्य, सद्साहित्य का समाज में सबसे बड़ी भूमिका है इस भूमिका में अंतसमणि पत्रिका स्वयं को रखते हुए, जनमानस के 'मानस' को सकारात्मक ऊर्जावान, शक्तिशाली आहार दे सके। इस उद्देश्य के लिए आरंभ होगा ''सर्वे भवन्तु सुखिनः''।

सत्य को प्रतिष्ठित करने का संकल्प आज एक असंभव को संभव करने का श्रम साध्य कर्म है, धैर्य, संयम, संकल्प, मौन साधना ही एक मात्र विकल्प है पर यह अकाट्य सत्य है कि 'सत्य' पिछड़ भले ही जाए परन्तु पराजित नहीं हो सकता।

हमारे पूर्वजों ने सामाजिक असंतुलन को संतुलित करने के लिए 'नवचैतन्य' ऊर्जा से समाज में मर्यादा, अनुशासन, सम्मान और नैतिकता को जीवित किया, सूर, कबीर, तुलसी ... वे सभी महान विभूतियाँ है जो कलम व लेखन को माँ सरस्वती का वरदान मानते हैं। जब माँ अपनी संतान को पथ भ्रमित होता हुआ देखती हैं, तब ही ऐसे महानुभावों को प्राकट्य होता है। भारतीय जन समाज युगो–युगों तक ऋणी रहेगा। आखिर हर कदम पर उनके पद चिन्ह ही हमारा संबल बनते हैं।

❖❖❖

# 2023 नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं

- एक नई सोच
- नई चेतना
- नई पहल
- नया विचार
- नया विश्वास
- एक नवोदित प्रयास...

**अं**तसमणि पत्रिका का अपने स्नेही सजग जागरुक पाठकों से यह स्नेह निवेदन है कि आप सबके बीच इस नए वर्ष में सद्‌भावना, शुभ भाववना और मंगल भावनाओं के साथ पत्रिका अपने 10 वर्ष के अथक प्रयासों, विश्वासों के साथ एक नई चेतना को जगाने के लिए दस्तक देने को प्रस्तुत है अंक ''सर्वे भवन्तु सुखिन:'' के साथ। अंतसमणि पत्रिका सामाजिक सरोकारों के प्रति स्वयं को उत्तरदायी समझती है, साहित्य समाज का दर्पण है, यह सबके हित के चिंतन को अपना नैतिक कर्त्तव्य मानते हुए अपने द्वारा स्थापित उद्‌देश्यों को जनमानस की सोच में एक बीज के रूप रोपित करना चाहता है, ताकि हमारी नई पीढ़ी जो भारत का भविष्य हैं उनके उन कंधों पर यह भार आने से पूर्व भारतीय संस्कृति, साहित्य समाज के प्रति नैतिक, मानवीय मूल्यों की चमकती तस्वीर उनके सामने हो।

पत्रिकाएँ समाज में सकारात्मक दृष्टिकोण निर्माण करने में महति भूमिका निभा सकती हैं। छोटे–छोटे अनुभूतिक, प्रसंगों, आलेखों, कविता, कहानियों को आधार बनाकर एक स्वस्थ्य चिंतन का वातावरण निर्माण कर, पारिवारिक, सामाजिक, मानविक सौहार्द को स्थापित कर समाज को नई चेतना प्रदान कर सकती है।

आज जो परिवेश है उसमें हमारी गौरवशाली संस्कृति, इतिहास और परम्पराओं की छवि धूमिल हो चली है, क्यों, कैसे, कितना आदि प्रश्न!!! अनुत्तरित हैं हरेक को सुसाहित्य से जुड़ने की अपनी कोशिश करनी है। एक सर्वश्रेष्ठ समाज के निर्माण में एक सर्वश्रेष्ठतम् प्रयास है अंतसमणि। इस पत्रिका को अपना स्नेह देकर इसे जन–जन की पत्रिका बनाएँ।

❖❖❖

# अंतसमणि

## त्रैमासिक पत्रिका के लोकार्पण की झलकियां 05 जनवरी 2013

# स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम

**स्नेही पाठकों**

शुभकामनाएं

आश्चर्यजनक ढंग से बदलते सामाजिक ढांचे की ओर देखकर सिहरन का अनुभव हो रहा है, ऐसा इसलिए कि मूलभूत सिद्धांत ढह रहे हैं, तितर-बितर व्यवस्थाओं को परिवार में अनुभव किया जा सकता है। यह सारी बातें आज हर भारतीय के जेहन में कौंधने लगी है। डिजिटल इंडिया जहाँ एक ओर तरक्की, आत्मनिर्भरता का प्रतीक हैं, तो वहीं दूसरी तरफ बच्चे-बच्चे के हाथ में एण्डरॉयड मोबाइल आ चुका है और वह बड़े ही बिन्दास अंदाज में सारे एप डाउनलोड कर स्वयं को उसके संचालन में पारंगत बना रहा है। अब फोन से चिपका बच्चा ऑनलाइन स्टडी के बहाने-मोबाइल का इस्तेमाल कर उसका गुलाम बन गया है।

मोबाइल का आगमन जैसे परिवार के लिए एक अभिशाप बन गया है। सबके हाथ में यह हथियार है जिसके बलबूते वह हजारों मील दूर किसी शख्स को मित्र बना लेता है परन्तु घर में अपने सामने मौजूद रक्त संबंधियों से कई-कई दिनों तक संवाद नहीं कर पाता, लगता है इन मोबाइलों ने मानवीय संवेदनाओं को ''Kill'' कर दिया है। नतीजतन परिवार तो हैं परन्तु उनमें आपसी तालमेल नहीं बन पा रहा है। सबसे बड़ा खतरा महसूस तब होता है, जब मोबाइल लिए हुए, बच्चा घर में एकांत तलाश करता है। ना जाने कैसे कैसे साइड्स हैं, जुआ तक खिलाया जा रहा है, 'पब जी' का उदाहरण तो है ही और ना जाने आपत्तिजनक क्या-क्या है, जिससे बच्चों की मानसिकता बहुत तेजी से बदल रही है। इस ओर कोई ध्यान नहीं देता। परिवार का यह बिखराव परिवार जनों के आचरण से हो रहा है, और उसका जिम्मेदार है 'यह मोबाइल सब कुछ ऑन लाइन जिंदगी ने सामाजिक ताने-बाने को पटरी पर ला दिया है...।'

जरा सोचिए.....।

# आओ सीखें जीवन जीना...

❑ : सौ. कल्पवृक्षम्

**इ**स संसार में दो तरह के लोग होते हैं। जो मानवीय सभ्यता के सामाजिक ध्रुवीकरण का मूल कारण होते हैं। कुछ लोग संसार में जो कुछ भी देखते हैं। अपनी खुली आँखों से देखते हैं, परखते हैं समझते हैं, अनुभव करते हैं और फिर उन्हीं तथ्यों को अभिव्यक्त करते हैं, परन्तु इसके ठीक विपरीत कुछ ऐसे लोग होते हैं, जो वही देखते हैं, जो दूसरे लोग उन्हें दिखाना चाहते हैं अर्थात् दूसरों की दृष्टि से संसार को देखते हैं। उसी के अनुरूप उनकी परख, समझ और अनुभव होते हैं, बनते हैं फिर वही अभिव्यक्त करते हैं। इस तरह यह दो दृष्टिकोण निर्माण होता है। जो लोग खुली आँखों से अनुभव लेते हैं, वे एक सुन्दर, सकारात्मक, खूबसूरत संसार को देखते हैं। जो लोग उधार की दृष्टि से संसार को परखते हैं, वे संसार को बदसूरत देखते हैं। यही कारण है कि समाज इन दृष्टि कोणों की बदौलत विघटन की स्थिति में बदलता रहता है। खूबसूरत संसार को देखने वाले सकारात्मक सोच के हैं, जो संसार को जोड़े रखते हैं, जोड़ने में विश्वास रखते हैं और जो संसार को कमियों में बुराइयों में देखते हैं, वे नकारात्मक सोच के होते हैं। जो तोड़ने में भरोसा करते हैं। समाज को तोड़कर अपना स्वार्थ साधन का लाभ करते हैं, इसलिए यह कहा गया है ''जैसी दृष्टि, वैसी सृष्टि''। सकारात्मक और नकारात्मक दोनों ही शक्तियाँ हमारे ही भीतर एक साथ रहती हैं। यह हमें तय करना होता है कि हम खूबसूरती को यानि सकारात्मकता को अथवा बदसूरती यानि नकारात्मकता को चुने। इसी चुनाव पर हमारा जीवन अवलंबित है, सुखों से भरपूर अथवा दु:खों से भरपूर। चयन अन्ततोगत्वा हम मनुष्य आत्माओं का ही है। यह संसार एक विचित्र रचना है, इसमें मनुष्य ही देव और मनुष्य ही दानव है। इन दोनों में हर युग में द्वन्द्व होता है।

संत तुलसीदास जी ने सच ही कहा है–

तव देखि विचित्र यह रचना,

समुझि मन ही मन रहियो।

संसार में रहकर क्यों ना कुदरत के संकेतों व नियमों के अधीन हम सब ''आओ सम्मानित जीवन जीना सीख लें।''

❖❖❖

# माँ

❐ : संकलित

जब एक नन्हा बालक अपनी तोतली जुबान से पहली बार माँ कहकर पुकारता है तब यह शब्द 'माँ' कानों में पड़ते ही हजारों मंदिर की घंटियों की आवाज की मधुरता कानों में घुलने लगती हैं, वीणा की झंकार सी यह ध्वनि माँ के मातृत्व को करुणा, वात्सल्य से भर देती है। यही वह सम्बोधन है, जो एक नारी को सम्पूर्ण नारीत्व प्रदान करती हैं। माँ बनकर ही एक नारी का व्यक्तित्व उन समस्त भावनाओं को अपने में समाया हुआ अनुभव कर पाती है। माँ का मातृत्व ही सबसे ऊँचे स्थान पर है। इस भाव का अनमोल रूप है, हमारा भारत वर्ष, पूरे विश्व में एक हमारा ही देश है जिसे भारत माता कहकर पुकारा जाता है। वीर प्रसविनी धरती माता अपनी संतानों को सम्पूर्ण वैभव से भरपूर करती है, क्योंकि वह माँ है।

पंचतत्वों से निर्मित मानव देह कुदरत की ही देन है, जो कुदरत से बनती है और कुदरत में ही समा जाती है। इस देह को शिशु, बाल अवस्था से लेकर वृद्धावस्था तक कैसे अदृश्य शक्ति से परिवर्तित होता है यह क्रिया अद्भुत है, जो कुदरत करती है। प्रकृति की गोद में पलकर बढ़ने वाला हमारा जीवन प्रकृति माँ से ही जीवन का पहला पाठ सीखते हैं। प्रकृति माँ के अहसानों से मानव जीवन कभी उऋण नहीं हो सकता है। प्रकृति के सर्वाधिक शक्ति चिन्ह माँ की भूमिका में ही है।

माँ अपनी संतानों को भाषा, आचरण, व्यवहार, संस्कार और शिक्षा देकर उसके व्यक्तित्व को बहुआयामी बनाने के लिए उसे चरित्रवान बनाने के लिए अपना खून, पसीना एक करती है, उसे अपनी परवरिश पर पूरा भरोसा होता है। धन्य है वे माताएँ जो अपने वीर सपूतों को देश की सुरक्षा के लिए सीमाओं पर भेजती हैं और देश सेवा करते हुए शहीद होने पर यही माँ अपने बेटे के बलिदान पर गर्व अनुभव करती है। धन्य है वे माँएं धन्य है उनका जीवन। जब बेटा अपनी प्रतिभा के बलबूते जब जनमानस की सेवा में जुट जाता है, बहुत सारे लोगों की मदद कर, उनके सुख–दुःख में सहयोगी बनकर मानव सेवा में देखकर माँ का दिल खुशी से फूला नहीं समाता है।

संत कबीर दास जी कहते हैं–

लाली मेरे लाल की जित देखूँ तित लाल।
लाली देखन मैं गई, तो मैं भी हो गई लाल॥

माँ के गौरव को बढ़ाते हुए, मातृत्व की गरिमा का अनुभव करते हुए, जीवन की मुस्कान बढ़ाएँ।

जब बेटे की लाली यानि प्रतिभा चारों तरफ फैलती है तो माँ यह देखकर फूली नहीं समाती और जब वह यह सब देखने पहुंचती है तो यह सारा संसार प्रतिभाशाली बेटे की माँ होने का सम्मान उसे देती है जो मानों माँ गद्गद होती है उस प्रतिभा के सम्मान से यही सत्या है जीवन की मुस्कान।

❖❖❖

# पैमाना धन दौलत का

■ एस.जे. घाटे (जैन)

धन दौलत के पनपते ही आदमी के चेहरे बदल जाते हैं,
इसके चमकते दायरे में रिश्तों के रास्ते बदल जाते हैं।
धन दौलत के .....
जिन्दगी आदमी की बिना इसके है एक खोई हुई मंजिल,
इसे पाने की हसरत में आदमी के पैंतरे बदल जाते हैं।
धन दौलत के .....
रिश्ते नातों को तोला जाता है सदा इसी पैमाने पर,
बगैर इसके आदमी तराजू में से गिरते नजर आते हैं।
धन दौलत के .....
इन्सान और मानवता सामने है इसके एक बड़ी चुनौती,
झूठे और मक्कार धन का नकाब पहने नजर आते हैं।
धन दौलत के .....
जमाना एक था वो कि छोटे करते थे सम्मान बड़ों का,
दौलत की खातिर आज बेटे बाप से बिछड़ते नजर आते हैं।
धन दौलत के .....
विश्वास और आशा का इस दुनिया में अब निशां कोई नहीं,
जिसे देखो स्वार्थ साधे सभी छुटे रुस्तम नजर आते हैं।
धन दौलत के .....
परस्पर स्नेह और भाई-चारा रह गया है अब सिर्फ एक आडम्बर,
आदमी अंदर से काले बाहर से सफेद गमजाये नजर आते हैं।
धन दौलत के .....
धन दौलत के पीछे पड़ने वाले दिग्गजों की दास्तां सुनावें किसे,
खुदा के पास जाते वक्त सिर्फ फूलों से ही सजे नजर आते हैं।

धन दौलत के पनपते ही आदमी के चेहरे बदल जाते हैं ......

❖❖❖

# विकास गया तेल लेने

❐ : सुमित प्रताप सिंह

देश की जनता इन दिनों हल्ला मचाये हुए है कि विकास कहाँ गया? एक साल हो गया पर विकास क्यों नहीं आया? अब पगली जनता को कौन समझाए कि विकास तो यहाँ है ही नहीं। अरे वो तो तेल लेने गया है। हर साल ही तो जाता है। सालों–साल हो गए जाते हुए तो भला इस साल क्यों रुकता ? इसलिए इस साल भी चला गया। हालाँकि हर पाँचवें साल ये सपना दिखाया गया कि विकास कहीं नहीं जाएगा बल्कि यहीं रहेगा, लेकिन सपना केवल सपना ही बनकर रह गया और साल दर साल विकास जाता रहा तेल लेने। वैसे तो विकास हर साल ही तेल लेने जाता पर जाने क्यों इस साल ही इतना हो–हल्ला मचा हुआ है कि विकास को तेल लेने जाने से क्यों नहीं रोका गया? पर जब इतने सालों से विकास को जाने से कोई रोक नहीं पाया तो भला इस बार वो कैसे रुक पाता? वैसे एक बात तो है कि ये ससुरा विकास कुछ ज्यादा ही घुमक्कड़ हो गया है। अपने देश में कभी रुकता ही नहीं। इधर–उधर घूमता रहता है और हम देशवासी इसकी वापसी की राह पलकें बिछाए देखते रहते हैं। ऐसी बात नहीं है कि विकास अपने देश में नहीं रहता। वह बेशक बाहर घूमता फिरे लेकिन सरकारी फाइलों में वह सदैव विराजमान रहता है। इसलिए जब भी जनता पूछती है कि विकास कहाँ है उसके होने का सबूत दिखाओ तो सरकारी बाबू अपनी विशेष ईमानदारी से विकसित की गयी भारी–भरकम तोंद पर फाइल रखते हुए उसे खोलकर लल्लू जनता को फाइल में मुस्कुराते हुए विकास को दिखाकर झट से फाइल को बंद कर लेता है और बेचारी जनता इस सोच–विचार में डूब जाती है कि वो तो नाहक ही परेशान थी कि देश में विकास नहीं रहता। अब उस भोली जनता को कौन समझाए कि जैसे श्रीराम माता सीता के शरीर को एक गुफा में छोड़कर उनकी छाया को अपने साथ ले गए थे कुछ वैसा ही कारनामा विकास ने भी किया है। अब

ये और बात है कि विकास अपने असली रूप में तो तेल लेने चला गया और सरकारी फाइलों में अपना छाया वाला रूप छोड़ गया। जैसे लंकापति रावण सीता माता की छाया का अपहरण करके प्रसन्न रहता था, वैसे ही भारत की जनता भी सरकारी फाइल में विकास के छाया रूप को देखकर मस्त रहती है। अब सोचनेवाली बात ये है कि विकास तेल लेने तो गया है पर वो कौन सा तेल लाएगा? अब इसमें भी सोचने की बात है। हर बार ही तो लाता है। भांति–भांति प्रकार के तेल, क्योंकि अलग–अलग लोगों को भिन्न–भिन्न प्रकार के तेल की आवश्यकता होती है। सो विकास हर बार की तरह इस बार भी कई प्रकार के तेल लाएगा। विकास चमेली का तेल लाएगा उन लोगों के लिए जो हमेशा इसकी खुशबू में खोकर आनंदित रहते हैं और उन्हें दीन–दुनिया की न तो कोई खबर रहती है और न ही कोई मतलब वह हर साल की तरह इस साल भी उन माननीय महोदयों के सिर में चमेली का तेल लगाएगा और वे सब चमेली के तेल के प्रेमी चमेली बाई बनकर विकास के आजू–बाजू ही नाचेंगे। विकास के देश में न रहने को दिन–रात कोसनेवाले महानुभावों के लिए वह सरसों का तेल लाएगा। पहले तो उन महानुभावों की हड्डियों को चटकाकर उनकी मरम्मत करते हुए उन्हें भाव विहीन बनाया जाएगा फिर प्रेमपूर्वक सरसों के तेल से उनके शरीर की मालिश की जायेगी। सरसों के तेल से उनके शरीर की मालिश होने से उनकी सारी

थकान जाती रहेगी और उनकी विकास के न रहने की शिकायत भी खत्म हो जायेगी। हो सकता है कि शिकायत दूर होने का कारण फिर से हड्डियाँ चटकाए जाने का डर ही हो। विकास धतूरे का तेल उन लोगों के लिए लाएगा जो विकास का नाम ले–लेकर सरकार को आये दिन आँखें दिखाते रहते हैं। धतूरे के बीजों के तेल को दिव्य तेल बताकर दिया जाएगा तथा इसमें तेजाब मिलाकर इसे और दिव्य बनाया जाएगा। इस दिव्य तेल को सरकार को आँखें दिखाने की धृष्टता करने वालों की आँखों में डालकर 'न रहेगा बाँस, न बजेगी बाँसुरी की कहावत को चरितार्थ किया जाएगा। विकास द्वारा बादाम का तेल उन तथाकथित बुद्धिजीवियों को भेंट स्वरुप दिया जाएगा, जिनकी तीव्र बुद्धि सदैव ही यह सिद्ध करने को तत्पर रहती है कि विकास तो देश में था, है और सदैव रहेगा। बादाम का तेल उन तथाकथित बुद्धिजीवियों की बुद्धि में और अधिक वृद्धि करेगा। विकास द्वारा मिट्टी का तेल उन लोगों के लिए लाया जाएगा जो लोकतंत्र के प्रहरी होने का दावा करते हैं और चौथे खंबे की शक्ति प्रदर्शित करते हुए सत्ता के गलत कार्यों के विरुद्ध लिखते हुए लोकतंत्र की भावना को जीवित रखने को प्रयासरत रहते हैं। ऐसे लोगों को मिट्टी का तेल डालकर सरेआम जला दिया जाएगा। उनके साथ लोकतंत्र भी तड़प–तड़पकर मर रहा होगा, लेकिन डर के मारे देश की बहादुर जनता कुछ भी नहीं कहेगी, बल्कि एक स्वर में बोलेगी कि अपना देश तो विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र है और विकास है इसका मस्तक। जबकि असल में लोकतंत्र तो मृत्युशैया पर पड़ा हुआ अपनी अंतिम साँसें गिन रहा होगा। और विकास वो तो चला जाएगा फिर से तेल लेने।

❖❖❖

# संस्कार

❒ : उषा जायसवाल

कुछ दिनों से प्रतिभा जी दिखाई नहीं दे रही हैं। ऐसे ही प्रतिभा जी घर बैठने वाली नहीं हैं। उन पर तो प्रभु की कृपा है, वह रोज सत्संग आती हैं और अपने प्रवचन से कोई न कोई ज्ञान देकर सबको तृप्त करती है। इतना सोचना था कि सामने से वह आती हुई दिखाई पड़ी। कहते हैं न कि तुम जिसे दिल से याद करते हो वह तुम्हारे पास होता है। सत्संग चल रहा था पर मेरा ध्यान रह–रहकर प्रतिभा जी पर जा रहा था। मैंने देखा हमेशा खिला रहने वाला उनका चेहरा आज उदास है, आंखें डबडबाई हुई, सूजी हुई सी ऐसा लग रहा था कि उनकी नींद पूरी नहीं हुई थी। आज वह कुछ कहने के मूड में नहीं थीं, न उत्साह, न उमंग, न कोई दृष्टान्त, न कोई प्रवचन, न भजन। आखिर मैंने पूछ ही लिया प्रतिभा जी क्या बात है आप तो बहुत दिनों बाद आई हैं क्या सुना रही हैं। मेरा इतना कहना था कि वह बोल पड़ीं अब क्या सुनाएं जब अंदर की अशांति लगी पड़ी हो तो क्या कहना, क्या सुनना अरे क्या हो गया प्रतिभा जी। आप ऐसा क्यों कह रही हैं ? आप तो साहसी हैं, धैर्यवान हैं आप कभी विचलित होने वाली नहीं है। जरूर कोई बड़ी परेशानी है आप हम सबको बताएं हल जरूर निकलेगा सुधा ने कहा। अब उनका धीरज का बांध टूट गया पहले तो वह फूट–फूट कर रोने लगी। फिर जब अंदर से थोड़ा खाली हुई तब बोलीं और बिना रूके बोलती रहीं। 'क्या करती' आखिर दुःख के घड़े को खाली तो करना ही था। बेटी का ब्याह संयुक्त परिवार में किया था। तीन जेठ–जेठानी, दो ननद, सास–ससुर सब साथ ही रहते थे। सबसे छोटी बहू मेरी बेटी सबकी चहेती रही है। प्रभु कृपा से दोनों ननदें अच्छे परिवार में गई हैं, सुखी हैं। यह तो बहुत अच्छा है

ईश्वर जिम्मेदारियों से जितना मुक्त करे, उतना ही अच्छा, मैंने कहा।

'अच्छा क्या है जिम्मेदारियां' तो बढ़ती ही जाती हैं परिवार तो बढ़ता ही गया सबके बाल–बच्चे मिलाकर 20 लोगों का परिवार आखिर एक घर में कब तक संभव था। सो ससुर ने सब बेटों का बंटवारा कर दिया धंधा भी अलग–अलग करके चूल्हा चौका भी अब अलग है। दो भाई उसी पुराने घर में रहते हैं और दो को अलग फ्लैट दे दिया है।' चलो अच्छा हुआ ससुर ने अपने सामने सबका हिसाब कर दिया इसमें ही भलाई है जिस परिवार में बड़े बुजुर्ग ऐसी समझदारी दिखाते हैं, वहां प्यार बना रहता है। मेरी इस बात में सहमति दिखाते हुए सुधा ने भी प्रतिभा जी को समझाइश दी।

पर प्रतिभा जी को शांति कहाँ उनके ऊपर तो दूसरा ही बोझ था वह बोली– 'मेरी बेटी को तो वही पुराना घर का हिस्सा दिया है और खुद भी उसी छोटे बेटे बहू के पास रहने का फैसला लेकर कुण्डली मारकर बैठे हैं। अब आप ही बताओ मेरी बेटी पर इतना बड़ा बोझ है मैं कैसे दुःखी न होऊँ।' समस्या तो गंभीर थी इधर सत्संग हाल पूरा खाली हो गया था पर अब मैं सुधा दोनों प्रतिभा जी के दुःख में गहरे डूब गये थे उनके समक्ष जो दुःख का कोहरा गहरा रहा था उसमें एक प्रकाश की किरण दिखाई पड़ी जब उन्होंने बताया कि ससुर ने अपना भी एक हिस्सा रखा है और अभी भी वह दुकान जाते हैं दुकान सबसे पुरानी थोक जनरल स्टोर की है उनका स्वास्थ्य भी अच्छा है और घर में दो कमरे अपने नाम कर रखे हैं पर रसोई छोटे बेटे बहू के साथ ही है और पोते

पोती सोनू, मोना के लिये भी दुकान से लौटते समय उनकी मनपसंद कुछ न कुछ लेकर भी आते हैं। हमें लगा प्रतिभा जी के मन में यह एक आशा की किरण जगी है अब उन्हें इस बात का संतोष है कि बिटिया पर कम से कम उनके दोनों के कारण कोई आर्थिक बोझ नहीं पड़ेगा। आगे उन्होंने कहना शुरू किया– 'आपको बतायें सास तो हट्टी–कट्टी है जो बेटी के काम में हाथ बंटा लेती है असल में बच्चे छोटे हैं ना तो उससे भी इतना कहाँ बनता है?' हम दोनों को भी देर हो रही थी हमने उनकी इस बात में संतोष देखा और कहा– जो ठीक ही हुआ अब तो आपको अच्छा लगता होगा। पहले की अपेक्षा अब तो बेटी का काम भी कम है ना बड़े परिवार में तमाम बखेड़े होते हैं सबको खुश करना मुश्किल होता है। सास–ससुर का भी कोई भार नहीं दोनों तरह की हेल्प बेटी को मिल रही है आर्थिक भार भी नहीं रहेगा और काम का बोझ भी पहले की अपेक्षा कम ही है। वह बोली– 'सो तो है। जब सब साथ थे किचन इसे ही देखना पड़ता दिन भर चूल्हे चौके में व्यस्त । कभी इसका खाना करो, कभी दुकान के लिये डिब्बे तैयार करो। अपने लिये तो उसे समय ही नहीं होता था। बच्चे तो सास ही संभालती थी उससे हिले हैं अब भी बच्चे दादी–दादी करते नहीं अघाते। सीमा को ज्यादा तंग नहीं करते।'

मैंने उन्हें खुश करते हुए कहा– 'यह भी कितनी अच्छी बात है। कि आपकी बेटी खुशकिस्मत है वह चाहे तो सर्विस ज्वाइन कर सकती है शादी से पहले तो टीचिंग करती थी न।' अपने बच्चे तो पाल लिये दादी कहती हैं– 'अब तुम जानो तुम्हारे बच्चे जाने इतना अब हमसे नहीं होगा।' सर्विस की इस बात को सुनकर तो उनके चेहरे पर एक मुस्कुराहट आयी और उन्होंने कहा– 'सीमा अब जुलाई से ही अपने पुराने स्कूल में जॉब करेगी और हम सब चल दिये। लगा कल से प्रतिभाजी फिर से सत्संग में आयेंगी और पहले जैसे ही उत्साह में रहेंगी।'

दो चार दिन बीत गये फिर प्रतिभा जी का कहीं अता–पता नहीं । आज सत्संग के बाद मैंने गाड़ी उनके घर की ओर मोड़ दी। घर पहुंचकर देखा प्रतिभा जी अपने सासू माँ को गरम–गरम पराठे बनाकर खिला रही थी। हमें देखते ही वह हमेशा की तरह खिल गई। पुराने उत्साह से बोली चलो सही समय पर आयी हो नाश्ता करो मैं गरम–गरम आलू के पराठे बना रही हूँ। हमने कहा– हम तो बस आपका और माँ जी का हालचाल पूछने आ गये आप नाश्ता करो हमें ये बताओ सब ठीक तो है न, सत्संग क्यों नहीं आ रही हो। हमारा इतना कहना था कि उनका वही उदास सा चिंतातुर चेहरा सामने आ गया। हमें समझते देर नहीं लगी कि प्रतिभा जी अभी भी दु:ख के पहाड1 तले दबी है। हम कुछ कहते कि माँ जी ने कहना शुरू कर दिया– 'बेटी सीमा का दु:ख इसे दु:खी किये है। मैं इसे समझाती हूँ कि तुम मेरी कितनी सेवा करती हो जब तक मेरा स्वास्थ्य ठीक था तब तो तुम फ्री थी पर अब तो मैं कुछ नहीं करती तब भी तुम इतने प्रेम से मेरी सेवा करती हो। सीमा भी खुश रहेगी उसे तो तुम्हीं कहती हो न कि वह तो पहले से ज्यादा फ्री हो गयी है। तुम इतना दु:खी होगी तो उसे और दु:ख होगा।'

'मेरी तो आपके साथ रहने की इतनी आदत बन गयी है कि मैं तो आपके बिना कल्पना भी नहीं कर सकती फिर आप तो मेरे हर दु:ख–सुख में साथ हैं। पर, पर क्या.... आप तो ज्ञानी हैं खुद अपनी गृहस्थी को जिम्मेदारियों से संभाला है और सत्संग में, पड़ोस में सबकी आदर्श है फिर आप बेटी को हिम्मत दें ताकि वह भी आपकी तरह औरों का आदर्श बनें। आपके संस्कार कहीं नहीं जायेंगे वह अपनी गृहस्थी में पूर्ण होगी और आप भी गर्व कर सकेंगी अपनी बेटी पर। हाँ! मैंने कहा! आप सही कहती हैं कल मुझे फोन पर कह रही थी माँ आप परेशान न हो हम बहुत खुश हैं हमारे ऊपर बुजुर्गों की छत्रछाया है। फिर बच्चे भी तो दादी–दादा के बिना नहीं रह सकते।'

'मैंने फोन पर ही उसे डांटा अच्छा दादा–दादी बस तेरे बच्चे के हैं बाकी उन सातों बच्चों के नहीं हैं वे कैसे मौज में रहते हैं। तू जरा सोच जब ननदें तेरे घर आएंगी उनका तो रिश्ता माँ–बाप से हैं जहाँ वे होंगे वहीं आएंगी फिर उनके बच्चों का देना–लेना बिदा कर उनकी शादी ब्याह का ममेरा करना सब तेरी जिम्मेदारी होगी न। फिर क्या करेगी और फिर जब अभी सब बेटे माँ–बाप से दूर हैं तब जब उनका स्वास्थ्य ठीक नहीं रहेगा तब तो वह मुड़कर भी नहीं देखेंगे आखिर तू ही मरेगी बोझ बन जायेंगे, ये बूढ़ी बूढ़ा। और पता है उसके बाद भी उसने क्या कहा– माँ आपके ही संस्कार हैं अब क्यों दु:खी हैं हम आपका सिर नीचा नहीं होने देंगे। वह बोली– 'मैं क्या कहती बस मन में यही कहा– 'संस्कार माँ पर भी थे और अब बेटी पर भी और देर तक बुदबुदाती रही।'

❖❖❖

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

❒ : डॉ. माया दुबे

# चरैवेती-चरैवेती

चलते–चलते जब पाँव जबाव देने लगे, तब भोलू पेड़ के नीचे बैठ जाता है, अपने झोले को टटोलता है, कुछ पाव के टुकड़े पड़े हैं, उन्हें झाड़कर मुँह में डालता है, तथा बचा हुआ बोतल का पानी पीकर वहीं लेट जाता है। दिमाग सुन्न में घूम रहा है, कुछ नहीं सूझता कहाँ जायें, क्या करें, उसका एक निर्णय उसे मरणासन्न स्थिति में ले जाकर खड़ा कर दिया। शरीर से हट्टा–कट्टा कोई भी काम कर सकता है, लेकिन सच ही कहा गया है, दुर्दिन में मुँह में जाता हुआ कौर भी गिर जाता है, बनता हुआ हर काम बिगड़ जाता है। उसे रह–रहकर संस्कृत की कक्षा में पढ़ी हुई पँक्तियाँ याद आ रही हैं– ''चरैवेति–चरैवेति'' चलते रहो, चलते रहो, चलने वाला ही तो जीतता है, रूक जाना ही तो मृत्यु है, जीवन तो चलायमान है। मैं अगर हार मानकर रूक जाता हूँ तो शायद उठ नहीं पाउंगा, चलना तो दूर, बैठ भी नहीं पाउंगा। मन में छोटा सा आशा का जुगनू चमकता है, वह पुनः उत्साह से खड़ा होने का प्रयास करता है। अपनी जेब टटोलता है, कुल तेरह रुपये, बहुत संभालकर रखता है, यही आस है, आगे का सहारा है, कुछ दिन तो जीवन रक्षण कर सकता है। बड़े जतन से उसे संभालता है। फिर वही प्रश्न कहाँ जाएँ, कैसे जायें, क्या करें? दूर–दूर तक जंगल ही जंगल दिखता है, रोंगटे खड़े हो जाते हैं, जल्दी से जल्दी रात होने से पहले यहाँ से निकल जाएँ, अथवा कुछ भी हो सकता है। वह पुनः चलने लगता है, बिना कहीं देखे, चलता जाता है जिधर मार्ग दिखता है। वहीं मुड़ जाता है। आज उसे भाग्य पर भरोसा हो जाता है, जब वह बहुत छोटा था, तब अपनी माँ से अक्सर पूंछता था, माँ हम लोगों के पास बड़ा अच्छा सामान क्यों नहीं हैं, माँ यही कहकर चुप हो जाती बेटा सब भाग्य का खेल है, भोलू सुनकर कुछ समझता, कुछ नहीं चुप हो जाता, कभी माँ से पुनः सवाल करता यह भाग्य क्या होता है, क्या यह सबको बड़ा घर, अच्छे कपड़े देता है, राजू, पिंकू सबके पास तो है, यह भाग्य कहाँ मिलेगा, मैं भी लूँगा। माँ भोलू के भोलेपन पर चुप हो जाती है, क्या जबाव देती, किसी को पता नहीं भाग्य कैसे बनता है। उसे आज सभी बातें याद आ रही हैं, सच भी है, जब व्यक्ति के पास सब कुछ होता है, तब वह उसका महत्व नहीं समझता, जब कुछ नहीं होता तब प्रत्येक चीज का महत्व है। सिर पर छाया न हो, पाँव के नीचे जमीन न हो, भोजन का ठिकाना न हो, तो सारी दिमागी उर्जा उसे जुटाने में ही लग जाती है। आज भोलू की भी हालत वैसी हो रही है, तभी कहीं सरसराहट होती है, कान सतर्क हो जाते हैं, मन में हजार तरह की शंकाएँ जन्म लेने लगती हैं, पता नहीं क्या है, कहीं शेर न हो, कहीं कोई भूत न हो, बचपन में सुनी हुई कई कथाएँ याद आने लगी, ऐसे में लगता शायद कोई परी आ जाय और मुझे अपनी जादू की छड़ी से तुरंत घर पहुँचा दे। ''घर'' यह शब्द जेहन में आते ही माँ की नम आँखें, कातर और विवश चेहरा उभर आता है। जो भरे पूरे परिवार में सबकी जी हजूरी करके अपना जीवन बसर कर रही थी, एक उम्मीद का जुगनू कहीं टिका था तो वह भोलू था, जो पढ़–लिखकर कुछ बन जायेगा तो उस दुखियारी माँ के सभी दुर्दिन कट जायेंगे। भोलू ही उसकी उम्मीदों का सितारा था, कितने मन से उसका नामकरण भोलानाथ किया गया था;

लेकिन तीन महीने का होते–होते पिता के सुख से वंचित हो गया, खैर उसके लिए तो माँ ही सब कुछ थी, जबसे आँख खोला था माँ की साड़ी पकड़कर पीछे–पीछे ही चल रहा था, परिवार की औरतें माँ को ताने देती क्या पिछलग्गू लड़के को बनाई हो, न खेलता है, न पढ़ता है, दिन भर साथ–साथ लगा रहता है, शायद बचपन से ही उसके मन में भय बैठ गया था कहीं माँ उसे दूर न कर दे। सभी बच्चों के साथ वह भी स्कूल जाने लगा, तीक्ष्ण बुद्धि होते हुए भी उससे दिन भर कुछ न कुछ काम कराया जाता था, चारा, भूसा से लेकर कुएँ से पानी खींचना जो भी उसे खाली देखता एक काम बता देता, माँ मन मसोस कर रह जाती, विधवा का बेटा, वैसे ही अभागिन थी, किसी तरह शरण मिला था, मायके में भी कोई नहीं था, आखिर मन मसोस कर रह जाती। धीरे–धीरे भोलू ने आठवीं पास कर लिया, इसी दौरान एक दूर के रिश्तेदार मुम्बई से आए, उन्होंने पूछा मेरे यहाँ चलेगा, थोड़ा बहुत काम करना, बाकी समय पढ़ाई, कोई अच्छी नौकरी लगवा दूँगा। भोलू तैयार नहीं हुआ, माँ ने विवशता में हाँ कर दी, शायद उसकी जिंदगी बन जाये, यहीं से उसके दिन बदल गए. भोलू बहुत रोया, माँ से गिड़गिड़ाया मुझे कहीं मत ढांढस बँधाया. बेटा जाओ, मन लगाकर काम करना, खूब पढ़ाई करना, जब नौकरी लग जायेगी तो मैं आ जाऊँगी, मेरे पास और कौन है, तुम्हीं तो मेरे सब कुछ हो, भोलू बेमन से मुम्बई आ गया। धीरे–धीरे उसे बात समझ में आने लगी, नौकर की जरूरत थी, सो वे लोग उसे असहाय एवं गाँव का सीधा लड़का समझकर धोखे से ले आए। पढ़ाई–लिखाई तो दूर, उसे भरपेट खाना भी नहीं देते थे। पैसा, कहते थे तुम्हारी माँ के पास भेज देते हैं। दिन भर झाड़ू–पोंछा चौका–बर्तन से लेकर सभी काम वह करता था, रात को उसे सीढ़ी के उपर की जगह में सोने को कह दिया जाता। धीरे–धीरे छः महीने बीते साल बीता, जब वह घर जाने की बात करता, तब वे लोग टाल देते, उनके उदंड बच्चे कभी–कभी पीट भी देते। एक दिन तो हद ही हो गई घर से कुछ पैसे गायब हो गए। उस पर शक किया गया, वह घिघियाता रहा मैं कहाँ रखूँगा, मैंने तो बाहर शहर ही नहीं देखा है, मेरी गृहस्थी में बस वही झोला जो घर से लाया था तथा दो कपड़े और एक चटाई है। लेकिन मालिक ने लात–घूंसों से पिटाई कर दी। वह लाचार, बेसहारा सा रोता रहा। तभी मन में एक निर्णय लिया किसी तरह से यहाँ से छुटकारा मिले। उसे माँ का वह उम्मीद भरा चेहरा याद आता, वह रोज देवी–देवता मनाती होगी, उसकी सलामती की दुआ करती होगी। उसे क्या पता उसने किस कसाई के हाथ में बच्चे को दिया है।

इतने में एक दिन एक घटना और घटती है, उसे प्रेस के लिए कपड़ों का ढेर दे दिया जाता वह प्रेस करते–करते थक जाता है, प्रेस शर्ट पर रखी रह जाती जब तक संभलता है, बाँह जल जाती है, काटो तो खून नहीं, उसका दिमाग चकरा जाता है, आज तो मालिक जिंदा नहीं छोड़ेगा, मारकर फेंक भी देगा तो कौन मुझे पूँछनेवाला है, वह काँप जाता है, मन में तरह–तरह की शंकाएँ जन्म लेती हैं, शाम का समय है अभी कोई नहीं आया है. मौका अच्छा है भाग जाऊँ अन्यथा खैर नहीं, वह बिना पल गंवाएँ ऊपर जाता है, अपना झोला लेता है, बिना चप्पल पहिने दरवाजा खोलकर बेतहाशा भाग निकला, चलते–चलते एक बस पकड़कर स्टेशन पहुँच जाता है, जो ट्रेनें खड़ी थीं उसी में चढ़ जाता है, ट्रेन में टिकिट चेक होता है, वह बाथरूम में छिप जाता है, रात्रि का समय है, चुपचाप एक कोने में खड़ा है ट्रेन अपने वेग से चल रही है, दिमाग भय से सुन्न है, अब तो जेल जाना पड़ेगा, एक मुसीबत से निकले तो दूसरी ने घेर लिया। तभी वह धीरे से दरवाजा खोलता है, शोर बढ़ गया है, कुछ लोग बिना टिकिट पकड़े गए हैं, गाड़ी थोड़ी धीमी होती है, वह कूद जाता है। बेतहाशा भाग रहा है, पता नहीं कहाँ, धीरे–धीरे सुबह हो गई, अपने को एक घने जंगल में पाता है। वह तब से चल रहा है, अभी तक मार्ग का पता नहीं, तभी उसे कुछ बस्ती दिखती है, राहत की साँस लेता है। अब बच जायेगा कहीं मेहनत मजदूरी करके पैसा जोड़ेगा, घर जायेगा, फिर से पढ़ाई करेगा, माँ खुश हो जायेगी। एक नन्हीं सी आशा की जुगनू टिमटिमाती है, खोई हुई शक्ति वापिस आ जाती है। वह मन ही मन दोहराता है, ''चरैवेति–चरैवेति'' चलनेवाले को ही मंजिल मिलती है, मुझे भी मेरी मंजिल मिलेगी। और वह मुस्कुरा देता है, एक नई सुबह की आस में।

❖❖❖

# सर्वे भवन्तु सुखिनः

❑ : अलका कुमार

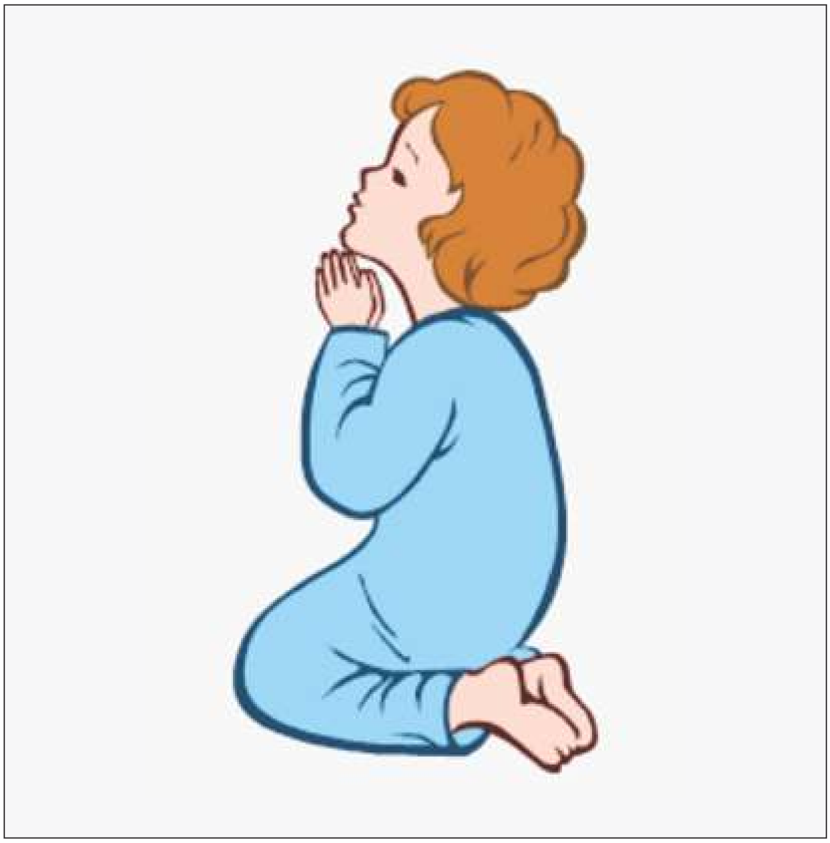
बाल्यावस्था से ही ये श्लोक सुनते आये हैं –

**सर्वे भवन्तु सुखिनः**
**सर्वे सन्तु निरामया**
**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु**
**मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत।**

परन्तु हमेशा से ये बस एक श्लोक ही था। कभी किसी के व्याख्यान में प्रयोग होता तो कभी किसी निबंध में। समझ में आता था कि श्लोक का अर्थ कुछ अच्छा ही है, सभी के सुखों की कामना की बात करता है परन्तु मेरा उस से कुछ व्यक्तिगत तौर पे सम्बन्ध भी हो सकता है ऐसा तो विचार भी कभी नहीं आया।

सदियों से प्रचलित ये श्लोक गरुण पुराण में पढ़ने को मिलता है। यह मन्त्र भारतीय संस्कृति व भारतीय परम्पराओं का उद्घोषक है। 'वसुधैव कुटुम्बकम' की भावना का पूरक है। वह संस्कृति जिसमें पूरी पृथ्वी ही एक कुटुंब है वहाँ सभी के सुखों की मंगल कामना करना, सब के रोगमुक्त रहने की कामना करना तो स्वाभाविक ही है। सदैव 'स्व' से पहले 'पर' के विषय में सोचना, औरों के सुख–दुःख के प्रति जागरुक रहना व उनके मंगल की कामना करना – यही भारतीय संस्कृति का मूलभूत आधार है। दुर्भाग्यवश, यद्यपि यह श्लोक सुना सभी ने है परन्तु उसका भावार्थ समझने का प्रयत्न नहीं किया। परिणामस्वरूप, सर्वे भवन्तु सुखिनः से हम 'स्वान्तः सुखाय' की सोच पर आ कर रुक गए हैं।

'स्व' से पहले 'पर' नहीं बल्कि केवल 'स्व' पर ही हमारा ध्यान आकर केंद्रित हो गया। आज के भौतिकवादी युग में, जहाँ हर व्यक्ति एक अजीब सी दौड़ में लगा हुआ है, जहाँ हर व्यक्ति दूसरे के सर पर पाँव रख कर ऊपर चढ़ने की चेष्टा में लगा हुआ है, जहाँ भौतिक चमक दमक व बाहरी दिखावा ही सामाजिक सफलता का प्रतीक बन कर रह गए हैं वहां दूसरों के सुखों व निरोग होने की मंगल कामना करना हास्यास्पद न सही, विरोधात्मक अवश्य लगता है। हर एक का जीवन तनाव, रोग व व्यस्तता से ऐसे ग्रसित है कि व्यक्ति अपने से अलग कुछ सोच ही नहीं पाता। यद्यपि स्वान्तः सुखाय का भी अपना एक महत्व है परन्तु इस सन्दर्भ में कदापि नहीं। हर वो परोपकारी कृत्य जो दिखावे या अपेक्षा के बजाए किसी दूसरे को बिना बताए किया जाए, वह स्वान्तः सुखाए की श्रेणी में आता है। भौतिकता से ऊपर उठकर अपनी आध्यात्मिक उन्नति के लिए क्रियाशील हो वह स्वान्तः सुखाए की श्रेणी में आता है परन्तु समाज, परिवार, राष्ट्र, मानव जाति, किसी की भी चिंता किए बगैर केवल 'स्व' के सुख में लिप्त रहना कदापि स्वान्तः सुखाये का अभिप्राय नहीं हो सकता।



आज के परिवेश में मानवीय मानसिकता को घोर कलियुग में लुप्त होने से बचाने के लिए यह आवश्यक है कि इस श्लोक को पुनः उद्‌घोषित करें व इसका बीड़ा हम सभी को उठाना होगा। वस्तुतः यह इतना कठिन भी नहीं है। किसी भी सोच की शुरुआत पारिवारिक स्तर पर बड़ी आसानी से की जा सकती है। और घर की स्त्री का इसमें बहुत बड़ा योगदान हो सकता है। यदि हम परिवार की आज की संकीर्ण परिभाषा से ऊपर उठ सकें जिसमें केवल पति–पत्नी व एक या दो बच्चों की जगह होती है, यदि हम अपने कुटुंब, अपने नातेदार, अपने गाँव वालों, अपने पड़ोसियों को पुनः अपना परिवार मानने लगें जिसमें सभी लोग काका, ताऊ, मौसी, भाभी ही होते हैं वहां अपनों की मंगल कामना करना तो स्वाभाविक ही होता है। स्त्रियों का योगदान इसलिए महत्वपूर्ण होता है क्योंकि घर में बच्चों को संस्कार देने वाली तो माँ ही होती है। न केवल सही शिक्षा देकर, अपितु अपने स्वयं के व्यवहार से व आचरण से वो बच्चों में सद्‌गुण डाल सकती है।

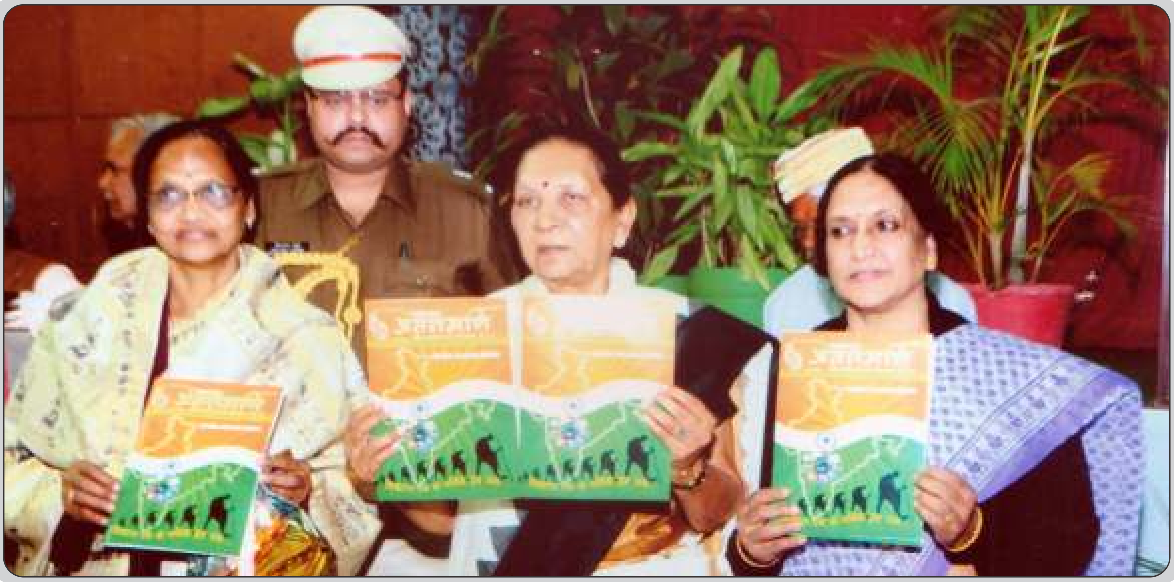
यद्यपि तुलसीदास ने रामचरित मानस के उत्तरकाण्ड में मनुष्य के जो गुण 6 दुर्गुण 8 गिनाए हैं, उनमें प्रमुख हैं स्वार्थ, लोभ, वासना, कपट, पैष्टिक प्रवृत्ति इत्यादि और आज हम अपने चारों ओर यही सब देख भी रहे हैं परन्तु हमारी सनातन परंपरा, हमारी सांस्कृतिक धरोहर इससे बिलकुल अलग त्याग, प्रेम सद्‌भाव, करुणा अथवा दैविक प्रवृत्ति की बात करती है। यह सत्य है कि समय के साथ–साथ मनुष्य की प्रवृत्ति में गिरावट आई है परन्तु यह भी सत्य है कि जब जागो तभी सवेरा हो जाता है। अतः यदि आज हम चेत जाएँ तो इस मानसिक व चारित्रिक ह्रास को पलट पाना असंभव न होगा और यह इतना कठिन भी नहीं है यदि हम मन में ठान लें।

आज जिस प्रकार मानव न केवल एक दुसरे के साथ लड़ भिड़ रहा है बल्कि धरती, वायु, आकाश, जल इन सब को भी दूषित – प्रदूषित कर रहा है। इससे किसी का भी भला नहीं बल्कि बहुत बड़ा नुकसान ही हो रहा है। अतः पेड़, पौधे, जंगल, पशु, पक्षी इन सबके प्रति भी स्नेह व उदारता का भाव रखना आवश्यक है। आने वाली पीढ़ी के लिए यदि हम एक सुरक्षित व कष्ट रहित दुनिया छोड़ कर जाना चाहते हैं तो हमें इस पर यद्ध स्तर पर काम करना होगा। निर्भय व निरोग होकर आपस में प्रेम व सद्भाव से रहें तो यह धरती स्वर्ग तुल्य हो जाएगी – और यही मेरी कामना है।

❖❖❖

# अंतसमणि

## त्रैमासिक पत्रिका को विविध अवसरों पर महामहिम सम्मानीय राज्यपालों के करकमलों द्वारा गौरव प्राप्त हुआ।



# भारतीय पुरातन चित्र कलाएँ

❑ : पी. अंजलि वर्मा

मित्रों जैसा कि आप जानते है कि, हमारी अतंसमणि पत्रिका ने हमारे को छूने का प्रयास किया है। यह एक प्रेरणादायी पत्रिका है जिसने जीवन मूल्यों पर आधारित और भारतीय संस्कृति के सर्वोत्तम गुणों को उजागर करने का पूरा प्रयास किया है।

इन्हीं प्रयासों की श्रृंखला में एक और नये स्तंभ को पत्रिका में स्थान दिया गया है। ''भारतीय पुरातन चित्र कलाएं'' इस संतंभ के माध्यम से हम प्रयास करेंगे कि भारत की समृद्ध और पुरातन सभी चित्रकलाओं को सम्मिलित किया जाये। इस बार हम केरला की एक पुरातन चित्रकला जिसे 'भित्ति चित्र कला' और आसान शब्दों में 'केरला म्यूरल' कहते हैं सम्मिलित करने जा रहे है। केरल, मालाबार समुद्री सीमा पर स्थित दक्षिण भारतीय राज्य है। केरल जनसंख्या के हिसाब से भारत के 13वा सबसे बड़ा राज्य है। राज्य को 14 जिलों में विभाजित किया गया है। और थिरुवनंधापुरम राज्य की राजधानी है। केरल की सबसे पुरानी और प्रसिद्ध चित्रकला है। 'भित्ति चित्रकला'। केरल के ज्यादातर प्रमुख भित्ति चित्र 15वी से 19वीं शताब्दी के बीच बनाए गए है। इसमें इस्तेमाल की गई तकनीक और सौदर्य शास्त्रीय मानकों के मामले में वे उत्कृष्टता के प्रतीक है। भित्ति चित्र एक कलाकृति होती है जो सीधे दीवारों, छतों या अन्य किसी स्थायी आधार पृष्ठ पर बनायी जाती है। केरल में 'भित्ति चित्रकला' की शुरुआत अब भी अंधकार में है। और यह भी पता नहीं है कि कब इन चित्रकलाओं ने इन मंदिरों में अपना स्थान बना लिया। जहाँ तक परंपरागत भित्ति चित्रकला का संबंध है, यह केरल की समृद्ध संपदा की झलक देता है। केरल की भित्ति चित्रकला सामान्यत: जीवन पर आधरित चरित्रों को चित्रित करती है और महाकाव्यों के दृश्यों को दर्शाती है। इन चित्रकलाओं के लिए चयनित प्रसंग अधिकतर श्रीकोविल की बाहरी दीवारों पर चित्रित किये जाते है। जिससे यह भक्तों का ध्यान आसानी से आकर्षित कर सके। यह चित्रकारियाँ प्रत्येक मंदिर में अलग–अलग होती है क्योंकि इनकी विषयवस्तु मंदिर में स्थापित मुख्य देवता के ईर्द–गिर्द घुमने वाली घटनाओं पर आधारित होते है,

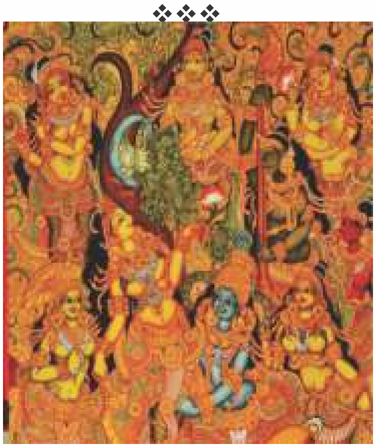
भित्ति चित्रकारी में प्रयुक्त सामग्री जैसे– रंग, ब्रश, गोंद, आदि सभी विभिन्न प्रकार के खनिजों और पौधों आदि प्राकृतिक स्त्रोत्रों से जुटाई जाती थी। केरल के मिस्ति चित्रों में प्रयुक्त होने वाले प्रमुख रंग केसर–लाल, केसर– पीला, हरा, लाल, काला सफेद, नीला, पीला और सुनहरा पीला है। प्रत्येक भित्ति चित्र अपनी कला के प्रासि कलाकारों के गहन समर्पण का प्रतीक है। केरल के शानदार मंदिर और महल देखने लायक है, जिसमें प्राचीन हिन्दू देवी–देवताओ के वृतांत प्रस्तुत किए गए हैं। जीवन भर के लिए एक विस्मरणीय स्मृति के रूप में केरल के 'भित्तिचित्र' प्राकृतिक सौंदर्य और ललित्य, भव्यवता और सरलता तथा पवित्र आस्था के प्रतीक है। यही विनम्रता वह चीज है, जिसने इस कला को सभ्यता और समय के थपेड़ों से बचाकर आजतक सुरक्षित रखा है। केरल की प्राचीन चित्रकला का मूल झाली गुफा चित्रकारी और उत्कीर्णन में निहित है। प्राचीन भित्तिचित्र मंदिर जैसे उपासना स्थलों पर प्रमुख रूप से दिखाई पड़ते है। आनुष्ठानिक कला कथायें सुना, जिसमें फर्श पर रंग–बिरंगे

पाउडर की मदद से देवी–देवताओं के चित्र बनाए जाते हैं, केरल की चित्रकारी की एक लोक चित्रकला तकनीकों की खास विशेषताएं इन अनुष्ठानिक कला रूपों में देखी जा सकती है। आधुनिक कला शैलियाँ आधुनिक भारतीय कला के प्रणेता कहे जाने वाले राजा रवि वर्मा के बैटिगन के जाये प्रचलित हुई।केरल के विपुडल आर्ट का इतिहास अन्य सभी कला रूपों के साथ घनिष्ठता से गुंथा हुआ है जो अपनी प्रकृति में प्राथमिक रूप से निष्पादक और आनुष्ठानिक होते है। सामान्य दृश्य संस्कृति के अंतर्गत एक आधुनिक विषय के रूप में स्थापित होने तक, केरल में दृश्य कला समाज के धार्मिक और समाजिक ताने–बाने का अंग है जो प्रायः अपने लिए किसी अलग स्थिति की मांग नहीं करती।

केरल की प्राचीन चित्रकला का मूल इसकी गुफा चित्रकारी और उत्कीर्णन में निहित है। प्राचीन भित्तिचित मंदिर जैसे उपासना स्थलों पर प्रमुख रूप से दिखाई पड़ते है। आनुष्ठानिक कला9 कलामेजुत्त, जिसमें फर्श पर रंगबिरंगे पाउडर की मदद से देवी देवताओं के चित्र बनाए जाते हैं, केरल की चित्रकारी की एक अन्य पद्धति है। लोक चित्रकला तकनीकों की खास विशेषताएं इन आनुष्ठानिक कला रूपों में देखी जा सकती है। आधुनिक कला शैलियां आधुनिक भारतीय कला के प्रणेता कहे जाने वाले राजा रवि वर्मा के पेंटिंग्स के जरिए प्रचलित हुईं।

कई आधुनिक कलाकार हुए हैं जिनमें शामिल हैं ये प्रसिद्ध नाम : सी राजराजा वर्मा, मंगलाबाई तम्पुराट्टि, के रामवर्माराजा, के माधव मेनन, वी, एस वलियत्तान सी वी बालन नायर, पी,जे, चेरियान, के, सी,एस, पणिक्कर, सी,के, रा, एम,वी, देवन, के,वी, हरिदासन, ए,सी,के, राजा, पी,आई, इटटप, एम, रामन, टी,के, पम्हिनि, पी, गंगाधरन , ए, रामचंद्रन, अक्कित्तम नारायणन और पारिस विश्वनाथन। प्राचीन मूर्तिकला की उत्कृष्टता काष्ठ, पाषाण धातु की मूर्तियों, दीपकों और पात्रों में साफ साफ दिखाई पड़ती है। यद्यपि बेहतरीन काष्ठ मूर्तियां और प्रतिमाएं मंदिरों में दिखाई पड़ती हैं, प्राचीन मूर्ति कला के कौशल प्राचीन चर्चों में दिखाई पड़ते हैं।

❖❖❖



# अंतसमणि

## त्रैमासिक पत्रिका द्वारा आसरा वृद्धाश्रम में आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम की झलकियां

# विचार सागर मंथन

## वसुधैव कुटुम्बकम्

सरस्वती कामषी

'**भू**मि, जन, संस्कृति' ये तीन शब्द हैं, जिसमें भूमि अर्थात् भूखण्ड। एवं भूखण्ड जिस पर रहने वाले जन और उन जनमानस द्वारा व्यवहृत आचार, विचार रहन–सहन कार्यकलाप भाषा आदि आदि उन की संस्कृति। इन तीनों का मिश्रण (भू, जन, संस्कृति) ही देश, राष्ट्र के रूप में जाना जाता है, या हम इसे यूँ भी कह सकते हैं कि भू, जन, संस्कृति से मिलकर एक देश अथवा राष्ट्र का निर्माण होता है। विश्व में आज जितने भी देश हैं उन सब की संस्कृति ही उनकी पहचान है, हम उनकी व्याख्या उनके प्रतीक चिन्हों से करते हैं और उनका विस्तार समझते हैं।

हमारे देश भारतवर्ष की संस्कृति जिसे हम ''भारतीय संस्कृति'' कहते हैं उसका भी अपना विस्तार को ज्ञापित करने का साधन है जिसके माध्यम से उस संस्कृति विशेष के विस्तार, प्रसार और समृद्धि का सही सही आकलन किया जा सके। इतिहास गवाह है कि भारत की संस्कृति का अनंत विस्तार था, क्योंकि यह इस बात से आंका जा सकता है कि भाषा, विज्ञान, ज्योतिषी, गणित आदि का ज्ञान विश्व व्यापी है इसलिए ज्ञान का विस्तार भारत की देन है इसका मुख्य कारण हम उन मूल भावनाओं को मान सकते है। हमारी भारत की भूमि की जिन विशेषताओं की चर्चा हम इस आलेख के माध्यम से करना चाहते हैं उसका उद्देश्य अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इन विशेषताओं के कारण भारत ऐसी ऊर्जा से संचालित होता है जो प्रत्यक्ष प्रमाणित है कि उस ऊर्जा को मिटा सके ऐसी शक्ति अथवा साहस विश्व के किसी देश में नहीं है।

**भारतीय संस्कृति की मूल संरचना आधारित है, ''वसुधैव कुटुम्बकम्'' पर हम भारतवासी इसी सिद्धांत पर चलते हैं, हम यह देखते हैं कि विश्व के अधिकांश देश भारत की जनसंख्या को देखते हुए, उस आधार पर उसे वे 'एक बाजार' की दृष्टि से देखते हैं, इसके ठीक विपरीत भारतवर्ष पूरे विश्व को एक परिवार की दृष्टि से देखता है। यही है हमारा 'वसुधैव कुटुम्बकम्' सारी पृथ्वी को परिवार भाव से अपनाते हुए, नि:स्वार्थ प्रेम देते हुए सभी देशों से मैत्री भाव रखना हमारी संस्कृति है।**

दरअसल 'वसुधैव कुटुम्बकम्' हमारी संस्कृति का वह सशक्त ध्वज है जिसकी सुरक्षित छत्रछाया में भारतीय जनमानस, पूर्ण सुरक्षित व संरक्षित है। संस्कृति ने हमें दिया जीवनोपयोगी संस्कार। कुदरत के नियमों के अनुरूप चलने का आदेश दिया और हमें पूर्णरूप से आत्मनिर्भर बनाने के लिए महत्वपूर्ण सकारात्मक संदेश दिए। संस्कृति के माध्यम से हम जान पाए कि हमारे भीतर दो शक्तियाँ कैसे काम करती हैं और जीवन को प्रभावित करती है।

**अयं निज: परो वेति
गणना लघु चेतसाम्।
उदार चरितानां तु
वसुधैव कुटुम्बकम्।।**

सुभाषितम् का यह श्लोक इस बात की पुष्टि करता है। इसमें कहा गया है कि जो लोग तेरा मेरा की भावना रखते हैं। ऐसे लोग छोटी सोच के होते हैं इसके विपरीत पूरी पृथ्वी को ही अपना परिवार मानने वाले लोग ही उदारचरित्र के होते हैं जो समग्र को, 'वसुधैव कुटुम्बकम्' कहकर उसका मान रखते हैं।

यह श्लोक जीवन दर्शन के दो रूप प्रस्तुत करता है जो छोटी सोच के हैं वे परिवारों को बांटते हैं। और जो उदार या बड़ी सोच के हैं वे सबको जोड़ते हैं। बाँटने का भाव नकारात्मक शक्ति है और जोड़ने का भाव सकारात्मक शक्ति है इस तरह ये दोनों शक्तियाँ हमारे ही शरीर में कार्य करती हैं। ज्ञान का प्रकाश सकारात्मकता को बल देता है और बढ़ाता है जबकि अज्ञान का अंधकार नकारात्मकता को बल देकर उसे बढ़ाता है। आज की परिस्थितियों में नकारात्मकता के शिकार लोगों का राजनीति में बहुत अधिक प्रवेश या बोलबाला है। जिसका प्रभाव भारतीय जनजीवन पर भी पड़ रहा है।

भारत को एक विकसित, समृद्ध, आत्मनिर्भर सशक्त राष्ट्र बनाना है तो हम देशवासियों को अपनी सकारात्मक ऊर्जा का ही इस्तेमाल करना होगा। इसके लिए यह जरूरी है हम अपनी सोच को इतना उदार बनाए कि जिससे देश का, देशवासियों का, कोई कोना हमारी देखभाल से छूट ना जाए। भारतीयों के जनमानस में पूर्ण विश्वास आत्मनिर्भरता का भाव भरने के लिए ध्यान का दायरा बहुत सशक्त

है। शिशु, बाल, युवा, प्रौढ़, वृद्ध, नर–नारी इन सबके विषयों को सबसे ज्यादा ध्यान देने की जरूरत है। इन सबमें अपार शक्तियाँ है जिन्हें क्रियाशील, जागृत करने की जरूरत है। इसके लिए हमारी नीतियाँ ऐसी बने और स्नेहाभिवेदन से लागू हो जिसमें

शिक्षा
संस्कार
अनुशासन
योग
स्वास्थ्य
समर्पण

आदि का प्रशिक्षण संस्थाओं के माध्यम से प्राप्त हों हमारी संस्थाएँ जिम्मेदार हैं सेवा भाव व समर्पण जिनमें हो यह जरूरी है, ऐसी व्यवस्था के लिए बस कारगार नियम बनाने की जरूरत है इसके लिए दृढ़ इच्छा शक्ति की जरूरत है। बिना इसके परिणाम सुखद प्राप्त नहीं होंगे। हजारों, हजार नीतियाँ बनाने से कहीं बेहतर तो यह है कि एक सशक्त कानून ही सारे काम कर दें। भारतीय संस्कृति में नारी सम्मान, सत्य, शिक्षा को ऊँचा स्थान मिला। नारी विश्वास से भरी एक सशक्त, ऊर्जावान नागरिक है भारतवर्ष में वह परिवार की धुरी होती है, वह सत्य, विश्वास और ज्ञान से भरपूर है। नीतियों को इन्हें सशक्त करने वाला होना चाहिए, क्योंकि जब एक स्त्री पढ़ी–लिखी होती है तो पूरा परिवार शिक्षित बनता है। नारी द्वारा सत्य, शिक्षा, अनुशासन व संस्कार परिवार को मिले नीतियों को ऐसा होना चाहिए। नारी सशक्त होगी तो पूरा समाज सशक्त होगा तो परिवार, संप्रदाय, समाज, राष्ट्र सबको लाभ मिलेगा। नारी शिशु, बाल, युवा प्रौढ़ व वृद्धजनों की समाधान बना सकती है। समझदार राष्ट्रों को नारी सशक्तीकरण के विषय में बहुत सारा धन खर्च करना चाहिए। इसके लिए सरकार को अपना ध्यान केन्द्रित करना चाहिए।

एक कहावत है कि 'एक तीर से

दो निशाने' जिसको इस तरह समझना चाहिए कि हम एक समाधान अथवा उपाय से एक से अधिक समस्याओं को सुलझा सके। यह सब बातें 'उदारचरितानां' के विषय में ठीक लगती हैं। आज के दौर में जो कहावतें चरितार्थ हो रही हैं उनमें रायता फैलाना, जिसकी लाठी उसकी भैंस, अंधा बांटे रेवड़ी चिन्ह चिन्ह के देहि आदि आदि। जो 'लघुचेतमाम्' का विषय बन जाता है। ऐसी दो धारी तलवार की स्थिति में हर नागरिक को सोचना जरूरी है।

हम प्रार्थना में यह तो कहते हैं लोका समरता सुखिनो भवन्तु। 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' पर उन पर सुख बरसे ऐसे कृत्य हम नहीं करते। एक शिक्षित, समझदार, कुदरत के नियमों को पालने वाला व्यक्ति अपनी सूझ–बूझ से स्वयं को पूर्ण स्वस्थ रखता है और स्वस्थ्य व्यक्ति सकारात्मक ऊर्जा प्रसार करता है। भारतवर्ष के जनजीवन में सुख का प्रसार करने के लिए एक एक नागरिक महिला/पुरुष को सकारात्मक सोच के साथ सकारात्मक ऊर्जा को प्रसारित करना होगा तभी देश खुशहाल बनेगा।

सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू यह है कि जब भी हम सामाजिक संस्कारों की चर्चा करें, हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' का भाव हमारे जीवन में तब ही प्रवाहित होगा जब हम विवाह और परिवार जैसी संस्कारी संस्था पर ध्यान केन्द्रित करेंगे।

जैसे कि हमें यह विश्वास हो कि **विवाह एक पवित्र संस्कार है, विवाह का अर्थ है विशेष निर्वाह जो दो आत्माओं का मिलन ही नहीं वरन् दो परिवारों का आत्मीय सम्मिलन भी है।** विवाह में व्याप्त अनेकानेक समस्याओं का समाधान हमारी इस सोच और विश्वास में है।

दूसरी तरफ परिवार वह आधारभूत संस्था है जिसमें मानव मन व शरीर का पोषण शिक्षा, संस्कार से परवरिश मुकम्मल होता है अगर इस देखभाल में जरा भी लापरवाही हुई कि परिवारगत समस्याएँ उत्पन्न होंगी। इस आधार पर यह तय है कि जीवन में सफलता का मूलमंत्र है।

यदि परिवार में शिक्षा संस्कार, योग्यता, सहयोग, सद्भावना व अपने कर्त्तव्यों व जिम्मेदारियों के प्रति व्यक्ति की प्रतिबद्धता परिवार में सुख लाती है। कोई भी सामाजिक सेवा का कार्य परिवार से ही आरंभ होकर सामाजिक पटल पर स्थापित होता है। परिवार से ही आरंभ होगा 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' का भाव।

निष्कर्ष यह है कि अन्ततोगत्वा हमें हमारी जड़ों की ओर लौटना होगा, हरेक को अपने परिवार की ओर लौटना होगा। जिस प्रकार पतंग की ऊँचाई नापने का प्रश्न है वह तब तक ही संभव है जब तक वह घिर्री से जुड़ा हो, अगर घिर्री से कट गया तो वह कहाँ गिरेगा, कितना नीचे गिरेगा, कोई नहीं जानता क्योंकि उसका अंत निश्चित है।

पेड़ की हरी–भरी डाली काट कर अलग कर दें तो उसकी हरियाली कुछ घंटों ही कायम रह सकेगी उसके बाद उसका सूखकर नष्ट हो जाना तय है। जड़ से कटकर हम सफल व सकारात्मक नहीं हो सकते।

अगर 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' का भाव साकार करना है तो हम सबको सारी भाषाओं व संस्कृतियों का सम्मान करते हुए अपनी संस्कृति में ही लौटना होगा।

❖❖❖

# नारी सशक्तीकरण की ओर ....

## ईश्वर सृष्टि की सम्पूर्णता का प्रतीक

: डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम

**प्र.** एक छोटे शहर से बड़े शहर में रहने और काम करने आई लड़की के रूप में मुझे लगता था कि मेरे जीवन में सम्भावनाएँ ही सम्भावनाएँ भरी पड़ी थीं। समाज ने मुझपर जिस तरह के तौर–तरीके थोपने चाहे, मैंने उसे स्वीकार नहीं किया। यह सफ़र आसान नहीं था। मुझे तरह–तरह से परेशान किया गया, और इस सब का मैंने सामना किया। लेकिन इस सब से गुजरने के बावजूद मैंने हार नहीं मानी। मैंने यही सीखा कि जिन्दगी में ऐसा बहुत कुछ है जिसे हासिल करने के लिए अगर लड़ाई भी लड़नी पड़े तो भी कोई बात नहीं, और मैं उनके लिए लड़ती रहूंगी।

भारत के दो पहलू हैं जिनसे मैं रोजाना रू–ब–रू होती हूँ पहला, वह ख़तरों से भरा भारत जिसमें ऊँच–नीच और लिंगभेद के आधार पर जबरदस्त भेदभाव है, जिसकी बानगी हमें ख़बरों में देखने को मिलती है। जहाँ लड़कियों को, सड़कों पर मँडराते उन्हें अपनी हवस का शिकार बनाने को तैयार दरिंदों से, खुद को बचाना सीखना पड़ता है। दूसरा, वह खूबसूरत भारत जो बचपन से मेरी यादों में बसा है। मैं अपने बच्चों की परवरिश यहाँ महानगर में करना चाहती हूँ, लेकिन उन मूल्यों के साथ जिन पर मेरे माता–पिता ने छोटे शहर में हमें बड़ा किया। क्या यह मुमकिन है?

सर, क्या आप बताएंगे कि भारतीय महिलाओं के लिए किस तरह के लोगों का अनुकरण करना ठीक होगा ?

**जिन्दगी हमारी हिम्मत के अनुपात में फैलती या सिकुड़ती चली जाती है। – अनाइस निन**

**ह**रेक प्रगतिशील समाज के मूल में महिला सशक्तिकरण ही है। कई सदियों तक हमारे देश में महिलाओं और उनकी जरूरतों पर ठीक से ध्यान ही नहीं दिया गया, बल्कि सच तो यह है कि उनका तिरस्कार ही होता रहा। भारत को कई हिम्मतवाली महिलाओं ने अपना सारा जीवन भारतीय महिलाओं की उन्नति के लिए समर्पित कर दिया ताकि आने वाली पीढ़ियों की महिलाएँ खुद को अन्याय और अत्याचार के क्रूर चंगुल से छुड़ा पाएँ और शिक्षा, रोजगार और राजनीति की बुलन्दियों को छू सकें।

1950 में भारत के संविधान में महिलाओं के लिए बराबरी के अधिकार और सम्भावनाओं को एक क्रान्तिकारी परिवर्तन के रूप में गढ़ा गया। परिणामस्वरूप, आज स्वतन्त्र भारत में महिलाओं की स्थिति अपेक्षाकृत बेहतर हुई है। कुछ समस्याएँ जिनसे महिलाएँ सदियों से घिरी रही थीं, जैसे बाल विवाह, सती प्रथा, विधवाओं के पुनर्विवाह की मनाही और बालिकाओं को शिक्षा के प्रति नकारात्मक रवैया जैसे चलन से अब छुटकारा मिल चुका है।

विज्ञान और प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में हुई प्रगति, अच्छी शिक्षा और स्वस्थ्य सुविधाओं तक पहुँच बनाने के साथ सामाजिक–राजनैतिक आन्दोलनों में खुलकर हिस्सेदारी के फलस्वरूप महिलाओं के प्रति लोगों के रवैये में और भी ज्यादा बदलाव आया है। इन बदलावों की वजह से महिलाओं के मनोबल और आत्मसम्मान में बढ़ोत्तरी हुई है। पहले से ज्यादा बड़ी संख्या में भारतीय महिलाएँ जब यह महसूस करती हैं कि उनका अपना एक विशिष्ट व्यक्तित्व है, आत्मसम्मान है, खूबियाँ हैं, क्षमताएँ हैं, और योग्यताएँ हैं। बहुत सारी ऐसी महिलाएँ जो उपलब्ध अवसरों का सदुपयोग कर पा रही है, उन्होंने साबित कर दिखाया है कि वह दी गई जिम्मेदारियों को निभाने में पूरी तरह सक्षम हैं। इसके बावजूद, बदलती परिस्थितियाँ अपने साथ नई तरह की चुनौतियाँ भी लेकर आती हैं। कुछ मायनों में, बीते समय की तुलना में आज भारतीय महिलाओं को दोनों ही जगह, घर का और अपने करियर का ज्यादा बोझ झेलना पड़ रहा है जिससे नई तरह के दबाव और चिन्ताओं का सामना करना पड़ रहा है।

आपके सवाल की ओर लौटते हुए, मैं तीन महान महिलाओं की कहानियाँ आपके साथ साझा करना चाहूँगा, जिन्हें अपना आदर्श बनाया जा सकता है। मैरी क्यूरी नोबेल पुरस्कार जीतने वाली पहली महिला थीं। पोलैंड के वारसा शहर में जन्मी मैरी यानी मारिया स्कोदोव्स्का भौतिकविद और रसायनशास्त्री थीं, जो मुख्य रूप से फ्रांस में काम करती थीं। उन्हें 1903 में सहज विकरण में उनके शोध के लिए भौतिकशास्त्र का नोबेल पुरस्कार दिया गया। वह पेरिस विश्वविद्यालय की पहली महिला प्रोफेसर भी थीं। रेडियोधर्मिता के सिद्धान्त के प्रतिपादन के साथ किसी तत्व के रेडियो आइसोटोप अलग करने की तकनीक और दो तत्वों, पोलोनियम और रेडियम की खोज भी उनकी उपलब्धियों में शामिल है। रेडियोधर्मिता के गुण के लिए सारी दुनिया में प्रयोग किया जाने वाला शब्द रेडियोऐक्टिविटी भी उन्होंने ही गढ़ा था। दुनिया में पहली बार कैंसर के इलाज के लिए रेडियोऐक्टिव आइसोटोप इस्तेमाल करने के लिए सबसे पहले शोधकार्य भी उन्हीं की देखरेख में किया गया। पिता के परिवार और ननिहाल, दोनों ही की धन–दौलत और ज़मीन जायदाद इन परिवारों की देशभक्ति की भावना के चलते पोलैंड को राष्ट्रवादी क्रान्ति के यज्ञ की भेंट चढ़ गई थी, जिससे उन्हें जिन्दगी में आगे बढ़ने की राह में कठिन संघर्ष का सामना पड़ा। उच्च शिक्षा के लिए वह फ्रांस चली गई और वहाँ बेहद सीमित संसाधनों में बड़ी मुश्किल से किसी तरह सर्दियों के मौसम में ठंड बर्दाश्त करते हुए काम चलाया और यहाँ तक कि भूखे रहने से आई कमजोरी के कारण वह कई बार बेहोश भी हो गई।

भौतिकशास्त्र में स्नातक की उपाधि प्राप्त करने के बाद उन्होंने पियरे क्यूरी से विवाह किया और फिर दोनों मिलकर शोधकार्य में जुट गए। क्यूरी दम्पति की अपनी अलग प्रयोगशाला तक नहीं थी और संस्थान के भौतिक और रसायनशास्त्र विभाग के बगल में एक कामचलाऊ छत के नीचे वह अपना तमाम शोधकार्य किया करते थे। उस घुटनभरी जगह, जहाँ पहले चिकित्सा विज्ञान के छात्र अपनी पढ़ाई के लिए जीव–जन्तुओं की चीरफाड़ करते थे, बरसात होने पर छत से पानी चूने लगता था। ऐसी जगह, विकिरण

की चपेट में आने के हानिकारक प्रभावों से बेखबर, बचाव के किसी इंतजाम के बिना वह रेडियोधर्मी पदार्थों के साथ अपने प्रयोग करते रहे। मैरी के पति की तो 1906 में एक दु:खद सड़क दुर्घटना में मृत्यु हो गई, लेकिन वह परिवार चलाने की जिम्मेदारी निभाने के साथ अपने शोधकार्य में जुटी रहीं। 1911 में, पति की मौत के पाँच साल बाद, रेडियोधर्मिता के क्षेत्र में उनके काम के महत्त्व को समझते हुए उन्हें दोबारा रसायनशास्त्र का नोबेल पुरस्कार दिया गया।

**कुछ बड़ा घटने का इंतजार मत करो। जहाँ हो, वहीं से जो तुम्हारे पास है, उसी से शुरुआत करो। ऐसा करने से तुम्हारे सामने बेहतरी के रास्ते खुद–ब–खुद खुलते चले जाएँगे।**

उनके जीवन से आज के भारत की महिलाओं को क्या संदेश मिलता है? कुछ बड़ा घटने का इंतज़ार मत करो। जहाँ हो, वहीं से जो तुम्हारे पास है, उसी से शुरुआत करो और ऐसा करने से तुम्हारे सामने बेहतरी के रास्ते खुद–ब–खुद खुलते चले जाएँगे। कहीं से शुरुआत तो करो–जो हम करना चाहते हैं उसके आधार पर अपनी कोई छवि नहीं बनाई जा सकती। आप इस इंतज़ार में बैठे तो नहीं रह सकते कि लोग आपके सुनहरे सपने को पूरा करके आपको भेंट कर दें। खुद आगे बढ़कर अपनी खातिर **अपने सपने को साकार करना होगा। प्रतिभा हर किसी में होती है। लेकिन अपनी उस प्रतिभा को उसकी मंजिल तक पहुँचाने का जज्बा वह दुर्लभ चीज़ है जो हर किसी के पास नहीं होती।**

कुछ समय पहले मैं एक किताब पढ़ रहा था जिसका शीर्षक था, एवरी डे ग्रेटनेस। मैं उस किताब में से एक कहानी आपके साथ साझा करना चाहूँगा जिससे एक महिला की अपरिमित शक्ति का पता चलता है। मेक्सिको के तिह्वाना के ला मीजा कारागार में दंगा भड़क गया था। सिर्फ़ छह सौ लोगों के लिए बनाए गए प्रांगण में पच्चीस हजार बन्दियों को ठूंस दिया गया था। वह गुस्से से टूटी बोतलों से पुलिस पर हमले कर रहे थे और जवाब में पुलिस गोलियाँ चला रही थी। इस भीषण लड़ाई के बीच, अचानक एक अड़सठ साल की पाँच फुट छह इंच क़द वाली कमज़ोर सी महिला शान्ति बहाल करने की माँग की मुद्रा में हाथ फैलाए भीड़ के बीच जा पहुँचीं। गोलियों की बौछार को नजरअन्दाज़ करते हुए वह शान्त खड़ी रहीं और लोगों से शान्त होने के लिए गुहार लगाती रहीं और विश्वास नहीं होता, लेकिन सारे लोग शान्त हो गए! दुनिया में और कोई ऐसा नहीं कर सकता था, लेकिन उन्होंने कर दिखाया। उनका नाम है सिस्टर एन्टोनिया।

एक बेहद सफल व्यवसायी के घर जन्मी सिस्टर ऐन्टोनिया का बचपन का नाम मैरी क्लार्क था, और उनकी परवरिश अमेरिका में कैलिफॉर्निया के बेवरली हिल्स में ख़ास रईसों के इलाके में हुई थी। रईसी ठाठ–बाट की ज़िन्दगी के बावजूद वह लोगों के कष्ट के प्रति संवेदनशील थीं और अपने आसपास के जरूरतमन्द लोगों का ध्यान रखती थीं। कम उम्र में शादी हो गई। दूसरी शादी भी हुई। दोनों शादियों से हुए सात बच्चों की परवरिश की। अपने दिवंगत पिता का कारोबार सँभालते हुए, वह सिर्फ़ परिवार चलाने से सन्तुष्ट नहीं हुईं, बल्कि बढ़–चढ़ कर परोपकार के कामों में हिस्सा लेती रहीं। पच्चीस साल परिवार चलाने के बाद जब उनके ज़्यादातर बच्चे घर से दूर चले गए, तब उन्होंने अपनी ज़िन्दगी में जबरदस्त बदलाव किया। उन्होंने अपना घर और तमाम चीजें बेच दीं और तिह्वाना के ला मीता बन्दीगृह के कैदियों की सेवा में जुट गई।

कैदियों ने उनकी बात क्यों सुनी? इसलिए सुनी क्योंकि वह अपनी इच्छा से दसियों साल से बन्दियों की सेवा में लगी थीं कैदियों की खातिर अपने सारे सुखों को तिलांजलि देकर वह हत्यारों, चोरों और मादक पदार्थों का धंधा करने वालों के बीच रह रही थीं, और उन्हें अपने बेटे बताती थीं। वह उनकी जरूरतों का ध्यान रखती थीं, उनके लिए दवाओं का इंतजाम करके उन्हें बाँटती, मरने पर दफ़नाने से पहले करात और आत्महत्या करने की सोचने वालों को समझा–बुझा कर शान्त करती थीं। प्रेम और करुणा से भरी इस तरह सफल होना चाहिए निष्काम सेवा के कारण ही कैदियों कि नारी की गरिमा बढ़े और के मन में मैरी क्लार्क के प्रति आदर समाज पर उसका असर पड़े। के भाव पनपे थे और 1994 की उस खास रात भी कैदियों ने उनकी बात मानी, जबकि उस रात कैदियों का वह बलवा ज़्यादा

भयावह रूप ले सकता था।

**अगर महिलाएँ पुरुषों की नकल करके ही सफल हो सकती हैं, तो मुझे लगता है कि यह बड़े नुकसान की बात है। अन्तिम स्नान उद्देश्य सिर्फ़ सफल होना नहीं होना चाहिए, बल्कि अपने नारीत्व को संजो कर रखते हुए इस तरह सफल होना चाहिए कि नारी की गरिमा बढ़े और समाज पर उसका असर पड़े।**

मैरी क्लार्क के जीवन से आज की महिला को क्या संदेश मिलता है? इस बात को जानो कि तुम कौन हो, अपने परिवार और उस पुरुष या स्त्री से अलग हटकर जिसके साथ तुमने रिश्ता गढ़ा है। पता करो कि इस दुनिया के लिए तुम कौन हो, तुम्हें क्या करना चाहिए, खुश रहने के लिए अपने आप में ख़ुशी को महसूस करने के लिए। मेरा मानना है कि जीवन में यही सबसे जरूरी चीज है अस्तित्व के सार तत्व को खोज निकालो, क्योंकि उससे तुम जो चाहो हासिल कर सकते हो। तुम्हें किसी दूसरे की द्वितीय श्रेणी की नकल बनने के बजाय खुद अपना ही प्रथम श्रेणी का प्रारूप होना चाहिए।

8 जून 2012 को मैं पुदुच्चेरी के साधन विहीन लोगों को उन्नति और उटौरन के लिए काम करने वाली गैर–सरकारी संस्था, ला वॉलोन्तारियात (Le Voluntariat) के स्वर्ण जयंती समारोह में हिस्सा लेने पुदुच्चेरी गया। जब मैं ला वॉलोन्तारियात की संस्थापक मैडम मैडिलीन द ब्लिक (Madeleine de Blic) से मिला, तो मुझे उनमें अदम्य साहस का मूर्त रूप दिखाई दिया। युवा मैडिलीन, जो तब मैडिलीन हरमन के नाम से जानी जाती थीं, 1962 में सबसे गए–बीते गरीबों के लिए अपना एक साल समर्पित करने बेल्जियम से भारत आई। शुरुआत में उन्होंने क्लूनी सिस्टर्स हॉस्पिटल के प्रसूति विभाग में काम किया, जहाँ उन्होंने एक मुफ़्त क्लीनिक भी चलाया। फिर उन्होंने गरीब और जरूरतमन्द लोगों की मदद के लिए ला वॉलोन्तारियात की स्थापना की। उन्होंने आरनू द ब्लिक से विवाह किया, जो फ्रेंच लीसए (French Lycée) में काम करने के लिए आए, और फिर वापस नहीं गए। उनके दो अपने बच्चे हुए, और दो उन्होंने लावारिस बच्चों को गोद लिया।

**तुम्हें किसी दूसरे की द्वितीय श्रेणी की नकल बनने के बजाय खुद अपना ही प्रथम श्रेणी का प्रारूप होना चाहिए। अपने अस्तित्व के सार तत्व को खोज निकालो, क्योंकि उससे तुम जो चाहो हासिल कर सकते हो।**

पिछले पाँच दशकों के दौरान, इस मिशन ने बहुत सारे बच्चों को शिक्षा से सशक्त बनाया, बेसहारा औरतों और कोढ़ के मरीजों के पुनर्वास का काम किया, और आसपास के इलाके में जैविक खेती को बढ़ावा दिया। ला वॉलोन्तारियात की ओर से छोटे बच्चों की देखरेख के लिए आँगनवाड़ी और इलाज के लिए स्वास्थ्य केन्द्र की व्यवस्था है, अनेक सांध्य विद्यालय हैं जहाँ संस्था की ओर से 1600 से ज्यादा छात्रों के भोजन की व्यवस्था है। संस्था ने लगभग 1300 बच्चों को संरक्षण दिया हुआ है, और इसके लिए क़रीब 200 लोग काम करते हैं।

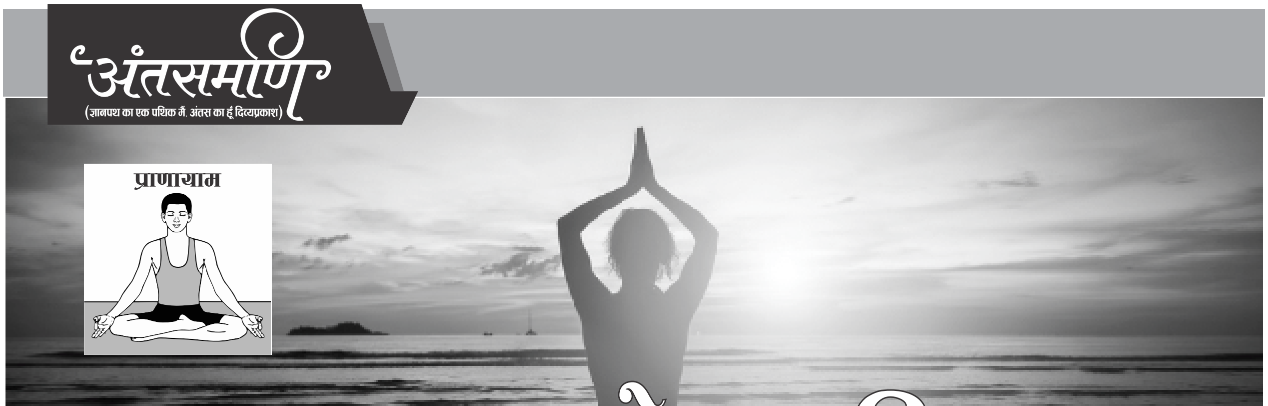
जब मैंने ला वॉलोन्तारियात की सेवाओं पर गौर किया, तो मुझे वह सीख याद हो आयी जो महात्मा गाँधी की माँ ने उन्हें तब दी थी जब वह नौ साल के थे। उन्होंने कहा था– 'बेटा, अगर तुम अपने पूरे जीवन में किसी की जान बचा सकते हो, या किसी की जिन्दगी बेहतर बना सकते हो, तो समझो कि इंसान के रूप में तुम्हारा जन्म और तुम्हारा जीवन सफल है। तुम्हें सर्वशक्तिमान ईश्वर का वरदान मिल गया।'

मैडम मैडिलीन ने पिछले पाँच दशकों में हजारों लोगों की जान बचाई है और उनकी इस अद्वितीय सेवा के लिए हम सब उनके आभारी है। लोग प्यार से उन्हें 'अम्मा! मैडिलीन अम्मा!' कहते हैं, और सहृदयता के यही बोल वहाँ गूँजा करते हैं। जब मैं उनसे मिला तो मुझे उनमें मदर टेरेसा का सेवाभाव और फ्लोरेंस नाइटिंगेल का दयाभाव देखने को मिला।

**इन तीन कहानियों से हमें क्या संदेश मिलता है? वास्तव में स्त्री पर आकर ईश्वर की सृष्टि अपनी सम्पूर्णता को प्राप्त करती है। सृजन करने, पालन–पोषण और परिवर्तन की शक्ति उसी में निहित है।**

इक्कीसवीं शताब्दी की उभरती हुई स्त्री को दिल, दिमाग, शरीर और आत्मा से सशक्त होना चाहिए। शक्ति और उत्साह, सामर्थ्य और संवेदना का साथ आवश्यक है।

❖❖❖




# प्राणायाम योग भस्त्रिका

❑ : योगगुरु स्वामी रामदेव

**भस्त्रिका प्राणायाम**

किसी ध्यानोपयोगी आसन में सुविधानुसार बैठकर दोनों नासिकाओं से श्वास को पूरा अन्दर डायाफ्राम तक भरना तथा बाहर सहजता के साथ छोड़ना 'भस्त्रिका प्राणायाम' कहलाता है।

**भस्त्रिका के समय शिवसंकल्प**

भस्त्रिका प्राणायाम में श्वास को अन्दर भरते हुए मन में विचार (संकल्प) करना चाहिए कि ब्रह्माण्ड में विद्यमान दिव्य शक्ति, ऊर्जा, पवित्रता, शान्ति और आनन्द आदि जो भी शुभ है, वह प्राण के साथ मेरे देह में प्रविष्ट हो रहा है। मैं दिव्य शक्तियों से ओत–प्रोत हो रहा हूँ। इस प्रकार दिव्य संकल्प के साथ किया हुआ प्राणायाम विशेष लाभप्रद होता है।

**भस्त्रिका प्राणायाम का समय**

ढाई सेकण्ड में श्वास अन्दर लेना एवं ढाई सेकण्ड में श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना। इस प्रकार बिना रुके एक मिनट में 12 बार भस्त्रिका प्राणायाम होगा। एक आवृत्ति में पाँच मिनट करना चाहिए। प्रारम्भ में थोड़ा रुकना पड़ सकता है। लगभग एक सप्ताह में निरन्तर पाँच मिनट बिना व्यवधान के अभ्यास हो जाता है।

स्वस्थ के सामान्यतया रोगग्रस्त व्यक्तियों को प्रतिदिन 5 मिनट भस्त्रिका का अभ्यास करना चाहिए। कैंसर, लंग फाइब्रोसिस, मस्क्यूलर डिस्ट्रॉफी, एम.एस., एस.एल.ई. एवं अन्य असाध्य रोगों में 10 मिनट तक अभ्यास करना चाहिए। भस्त्रिका एक मिनट में 12 बार, इसी प्रकार पाँच मिनट में 60 बार अभ्यास हो जाता है। कैंसर आदि असाध्य रोगों में 2 आवृत्ति करने पर 120 बार प्राणायाम होता है। सामान्यतः प्राणायाम खाली पेट किया जाये तो उत्तम है। किसी कारणवश प्रातः प्राणायाम नहीं कर पायें तो दोपहर के खाने के 5 घंटे बाद भी प्राणायाम किया जा सकता है। असाध्य रोगी प्रातः सायं दोनों समय प्राणायाम करें तो शीघ्र ही अधिक लाभ होगा।

**विशेष**

- जिनको उच्च रक्तचाप तथा हृदयरोग हो, उन्हें तीव्र गति से भस्त्रिका नहीं करनी चाहिए।
- इस प्राणायाम को करते समय जब श्वास को अन्दर भरें, तब पेट नहीं फुलाना चाहिए। श्वास डायाफ्राम तक भरें, इससे पेट नहीं फूलेगा, पसलियों तक छाती ही फूलेगी। डायाफ्रैग्मेटिक डीप ब्रीदिंग का नाम ही भस्त्रिका है।
- ग्रीष्म ऋतु में धीमी गति से करें।
- कफ की अधिकता या साइनस आदि रोगों के कारण जिनके दोनों नासाछिद्र ठीक से खुले हुए नहीं होते, उन लोगों को पहले दायें स्वर को बन्द करके बायें से रेचक और पूरक करना चाहिए। फिर बायें को बन्द करके दायें से यथाशक्ति मन्द, मध्यम या तीव्र गति से रेचक तथा पूरक करना चाहिए। फिर, अन्त में दोनों स्वरों इडा एवं पिंगला से रेचक पूरक करते हुए भस्त्रिका प्राणायाम करें। इस प्राणायाम को पाँच मिनट तक प्रतिदिन अवश्य करें। प्राणायाम की क्रियाओं को करते समय आँखों को बन्द रखें और मन में प्रत्येक श्वास–प्रश्वास के साथ 'ओ३म्' का मानसिक रूप से चिन्तन और मनन करना चाहिए।

**लाभ**

- सर्दी–जुकाम, एलर्जी, श्वासरोग, दमा, पुराना नजला, साइनस आदि समस्त कफ रोग दूर होते हैं। फेफड़े सबल बनते हैं तथा हृदय और मस्तिष्क को भी शुद्ध प्राणवायु मिलने से आरोग्य–लाभ होता है।
- थायरॉयड एवं टॉन्सिल आदि गले के समस्त रोग दूर होते हैं।
- त्रिदोष सम होते हैं। रक्त परिशुद्ध होता है तथा शरीर के विषाक्त, विजातीय द्रव्यों का निष्कासन होता है।
- प्राण और मन स्थिर होते हैं। यह प्राणोत्थान और कुण्डलिनी–जागरण में सहायक है।

❖❖❖

# आदतों का संस्कार

## स्वस्थ्य दिनचर्या

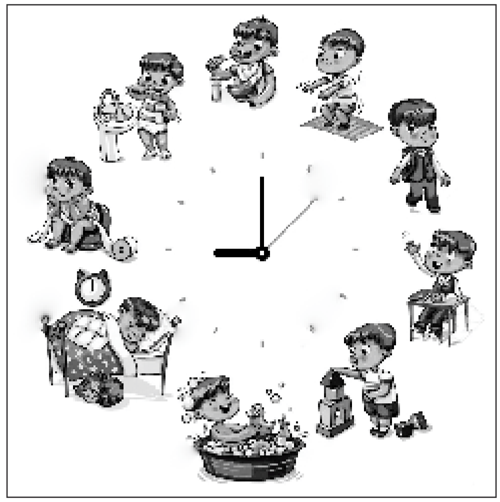
❒ : अंतस की कलम से

प्यारे, बच्चों यह उत्तम बालक बनने के लिए हमें स्वस्थ्य दिनचर्या के बारे में अच्छे से समझना बहुत जरूरी है। बच्चे मन के सच्चे होते है और उनमें सीखने की तीव्रता होती है, उनकी बुद्धि कुशाग्र है, उनमें जिज्ञासा भरपूर होती है। बच्चे बड़ों के आचरण व्यवहार को देखकर सीखते हैं, लगभग 5 वर्ष की आयु तक उनमें ईश्वरीय तत्व क्रियाशील रहता है इस उम्र में समझदार माता–पिता अच्छे संस्कारों से बच्चे का परिचय कराते हैं और प्यार और धैर्य से एक एक संस्कार बच्चों में रोपते हैं जो आयु पाकर पुष्पित पल्लवित होते हैं। परिवार की गुणवत्ता, उच्च स्थिति और समृद्धि का पता तो उस परिवार के बच्चों से बातचीत करके पता लगता है।

बच्चों, घर में माता–पिता, दादा–दादी, चाचा–चाची, ताऊ–ताई, बुआ आदि आदि सभी होते हैं उन सबमें आप घुल मिलकर रहते हैं और उन सबके साथ सबके स्वभाव से कुछ ना कुछ सीखते भी है, ऐसे में बच्चों को खासकर कुछ बातों को ध्यान में रखना चाहिए। ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बातें होगीः– सुबह जल्दी उठना, शौच, ब्रशिंग, स्नान करना, प्रार्थना सारे काम समय पर करना चाहिए। स्कूल समय पर जाना नियमित जाना, होमवर्क करना, समय पर पढ़ने का अभ्यास करना, अपना कार्य उत्तम और गति से करना आदि आदि पर पूरा ध्यान बच्चों को देना चाहिए।

प्यारे, बच्चों को अपना व्यवहार सबके साथ मधुर रखना चाहिए। बड़ों को सम्मान देना, सहयोग देना, घर के काम काज में भी रुचि लेकर सहयोग करना चाहिए। जो बच्चे हर काम समय पर कर लेंगे वे हमेशा ख़ुश रहते है। सबसे जरुरी बात जो एक स्वस्थ्य दिनचर्या को मुकम्मल करता है वह है सच बोलना, सच के साथ रहना, और अगर कोई सहपाठी झूठ बोलता हो तो उसे सच बोलने के लिए प्रेरित करना, अच्छे, उत्तम संस्कारी सहपाठियों के साथ रहें। बच्चों! स्वस्थ्य दिनचर्या अपनाकर आप सर्वश्रेष्ठ व्यक्तित्व बनें।

❖❖❖



# सत्य और अहिंसा

❒ : स्व. श्री रामचन्द्र भार्गव

सभी का अपना–अपना धर्म है, धर्म का पालन हमार कर्त्तव्य है। जिस प्रकार फुलवारी में अनेक फूल होते हैं, वैसे ही संसार में अनेक धर्म हैं। सभी धर्मों के अपने अपने मार्ग हैं, किन्तु लक्ष्य एक है–लोककल्याण लक्ष्य पाने के लिए श्रद्धा विश्वास के साथ सद्पथ पर चलते रहना कर्त्तव्य है, धर्म है। संयम और शील धर्म है। जरुरी है। हम दूसरे धर्मों को भी समझें।

धर्म में आता है परस्पर प्रेम, सत्य, अहिंसा, सदाचार, नम्रता व पवित्रता। धर्म के इस लोक में उन्नति व परलोक में मोक्ष मिलता है।

मानव इस सृष्टि का संवाहक है जो अपने जीवन को इसके सफलतापूर्वक संचालक में अपना अमूल्य योगदान देता है। पूरे संसार में ऐसे बहुत लोग हुए है, जिन्होंने मानवता की सुरक्षा का संकल्प लिया अपना पूरा जीवन मानवता की सेवा में समर्पित कर दिया। हमारे भारतवर्ष में एक ऐसे ही विराट व्यक्तित्व का अवतरण हुआ जिसने सत्य और अहिंसा के सहारे आजीवन मानव सेवा की। उनके नाम से आप सब परिचित ही हैं, क्योंकि वे राष्ट्रपिता हैं, अब आप सब समझ ही गए होंगे कि वे हमारे पूज्य बापू जी हैं। अपने अच्छे कर्मों के कारण ही उन्हें महात्मा की उपाधि मिली है इसलिए वे महात्मा गाँधी जी के नाम से भी जाने जाते है। बापू जी का चित्र भारतीय करेंसी पर अंकित होता है। 5, 10, 20, 50, 100, 500, 2000 सब पर। बापू सत्य की शक्ति को ही अपने जीवन का आधार मानते थे और ईमानदारी को सच्चा साथी। पूरे जीवन उन्होंने इसका साथ नहीं छोड़ा। जो सत्य को अपनाते हैं उनका व्यक्तित्व ईश्वरीय ऊर्जा से अनुप्राणित होता है। उनके व्यक्तित्व में ऐसा आकर्षण होता है कि किसी चुम्बक की तरह लोग उनकी ओर खींचे चले आते हैं। क्योंकि ईश्वर सत्य है और जो सत्य का साथ रहता है। वहीं ईश्वर भी उनके साथी बनकर रहते हैं। इसे परखना है तो सत्य को साथी बना लो खुद समझ जाओगे।

जो सच्चा होता है वह कभी हिंसा नहीं करता है इसलिए बापू का सिद्धांत यही था 'सत्य और अहिंसा' अंग्रेजों के क्रूर अत्याचारी शासन को जड़ से उखाड़ फैकने में इन्हीं दो हथियारों ने सहयोग किया। हमें बापूजी के जीवन में 'सत्य और अहिंसा' की प्रेरणा मिलती है। आइये हम भी इन्हें अपनाकर बापू का सम्मान बढ़ाएं और उत्तम नागरिक बनें।

❖❖❖

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

# सर्वश्रेष्ठतम जीवन का आधार नींव नाइन्टी

❑ : सर श्री ज्ञान पारखी जी

## आत्म विश्वास

''इंसान के विचार उसका आत्मविश्वास बताते हैं।
सकारात्मक विचार आत्मविश्वास की जान है।
सदा आशावादी विचार रखने वाले इंसान
संतुष्टि के शिखर की तरह दिखाई देते हैं।''

❖❖❖

''आत्मविश्वास की दौलत ज्ञान और भक्ति का संगम है।
आत्मविश्वास ऐसी गतिमान शक्ति है,
जिसे न तो तराजू में तोलना संभव है
और ना ही प्रयोग शाला में इसका परीक्षण करना।''
आपके जीवन के निर्णय ही इसका दर्शन करवाते हैं।

❖❖❖

''सफल इंसान सफलता पाने पर रुक नहीं जाता,
वह सदा आगे की संभावना पर कार्य करता है।
इससे दो लाभ मिलते हैं- पहला नई संभावना
के दर्शन, दूसरा पीछे
फिसलने का खतरा टल जाता है।''

❖❖❖

''जो सच्चा लीडर है, वह बताता नहीं,
करके दिखाता है, पहल करता है।''

❖❖❖

# हास–परिहास

– 1 2 साल बाद कैदी जेल से छूटा मैले कुचैले कपड़ों में बहुत थका हुआ घर पहुँचा घर पहुँचते ही पत्नी चिल्लाई : कहाँ घूम रहे थे इतनी देर?

आपकी रिहाई तो 2 घंटे पहले ही हो गई थी ना।।।

वह कैदी वापिस जेल चला गया....।

– मच्छर परेशान बैठा था,

दूसरे ने पूछा– भाई क्या हुआ तुझे?

पहला बोला– यार, गजब हो रहा है।

चूहेदान में चूहा,

साबुनदानी में साबुन

मगर, मच्छरदानी में आदमी सो रहा है.......।

– पुलिस वाले ने पूछा–

इतनी क्यों पी रखी है।

शराबी– क्या करूँ मजबूरी थी,

पुलिस वाला – कैसी मजबूरी थी

शराबी– बोतल का ढक्कन गुम हो गया था...।

– टीचर गोलू से – पाँच में से पाँच घटाने पर कितने बचेंगे???

गोलू – पता नहीं मैडम

टीचर – अगर तेरे पास 5 भटूरे हैं, और पाँच भटूरे मैं तुझसे ले लू, तो तेरे पास क्या बचेगा??

गोलू – मैडम छोले।

– भक्त – बाबा पढ़ा लिखा हूँ पर नौकरी नहीं मिलती क्या करूँ ???

बाबा – कहाँ तक पढ़े हो ..... ???

भक्त – बाबा मैंने ''BA'' किया है।

बाबा – एक बार और ''BA'' कर लो। दो बार करने से तुम 'बाबा' बन जाओगे फिर तुम्हें नौकरी की जरुरत नहीं पड़ेगी।

– रेसिपी – एक कटोरा लो, उसमें कुछ अंगूर धोकर डालो .....

– अब एक अंगूर मुंह में डालो....

अब आईना देखो ...

डिश तैयार है .....

डिश का नाम है .......

लंगूर के मुंह में अंगूर।

– एक बच्चा गायब हो गया,

किसी ने उसका फोटो Whatsapp पर डाल दिया कि बच्चे को ढूँढ़ने के लिए फोटो फारवर्ड करें।

शाम को बच्चा वापस आ गया।।

लेकिन आज एक साल हो गया और उसका फोटो अब भी फारवर्ड हो रहा है

बच्चा जहाँ भी जाता है,

लोग उसे पकड़ कर घर छोड़ आते हैं।

# 'अंतस की रसोई से'

## धनिया और टमाटर की चटनी

सामग्री –

चार लाल टमाटर
6–7 हरी मिर्च
हरी धनिया पत्ती,
1 चम्मच जीरा, 4–5 लहसुन की कलियां, नमक स्वादानुसार।

विधि–

टमाटर को हल्की आँच पर तेल डालकर तवे पर भून लें। इन सभी को पीस लें और आपकी स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

## मूंगपफली की चटनी-

सामग्री–

1/2 कप मूंगफली, 1 टमाटर, हरी मिर्च, जीरा, नमक।

विधि–

मूंगफली को भून लें और उसके छिलके निकाल ले, फिर कढ़ाई में थोड़ा सा तेल ले गरम होने पर उसमें जीरा डालें और फिर टमाटर और हरी मिर्च को काट कर डालें। थोड़ी सी भूनें (ज्यादा पकाना नहीं है।) और फिर से मूंगफली के साथ मिलाकर पीस लें।

## पुदीना की मीठी चटनी-

सामग्री–

पुदीना – 100 ग्राम, चना दाल 2 टेबल स्पून, उड़द दाल 2 टेबल स्पून, लाल खड़ी मिर्च 6–7, मैथी दाना 1/2 टेबल स्पून, राई 1/2 टेबल स्पून, गुड़ 4 टेबल स्पून, नमक स्वादानुसार।

विधि–

कढ़ाई में एक टेबल स्पून तेल लेकर थोड़ा गरम होने पर उसमें राई डाले, मैथी दाना डाले और भूने फिर चना दाल, उड़द दाल, लाल खड़ी मिर्च डाल थोड़ा भून ले और निकाल ले फिर उसी कढ़ाई में बस एक मिनट पुदिने के पत्तों को डालकर चला लें। (ध्यान से पकाना नहीं है) फिर इन सभी को मिक्सी में डालकर नमक और गुड़ (या शक्कर) डालकर पीस लें। चटपटी चटनी तैयार है।

# घरेलू नुस्खे

❒ : पी. प्रमिला वर्मा

– कच्ची हल्दी व काली मिर्च के दाने डालकर पानी को गरम करते हुए उसमें उबाल आने के बाद छानकर कम से कम एक गिलास सुबह खाली पेट पीने से शरीर के सभी रोग दूर होते हैं। कच्ची हल्दी की गांठ को एक गिलास पानी के हिसाब से लेना है काली मिर्च के दाने भी उसी हिसाब से स्वविवेक से लेना चाहिए।

– बालों की देखभाल का उचित तरीका और उपयोगी साधन घर में ही उपलब्ध है इसका प्रयोग कर अपने बालों को घना, लम्बा और स्वस्थ्य बनाएँ। बहुत ही सरल उपाय है करके देखें। दो चम्मच चावल चार–पांच लौंग एक छोटे बर्तन में डालकर उसमें 2 कप पानी डालकर उबलने रख दें जब पानी सफेद रंग का होकर थोड़ा गाढ़ा हो जाए तो उसे छानकर रख लो किसी

काँच की बोतल में और उसे रोज बालों की जड़ों में जहाँ से बाल झड़ चुके हैं वहाँ से अच्छे से लगाते रहे। बाल झड़ना बंद होंगे और नए बाल ऊग जायेंगे बाल घने, लम्बे और मजबूत होंगे।

– जल जाने पर उसकी तुरन्त आराम के लिए नारियल तेल में थोड़ा चूना कच्चा चूना पान में डालने वाला खाने का चूना थोड़ा से मिला लें वह पेस्ट की तरह बन जाएगा और जले हुए स्थान पर यह मलहम लगाने से जलन कम होगी और जले का निशान भी नहीं बनेगा। सबसे सस्ती और सरल घरेलू नुस्खा।

– दांत दर्द–हल्दी एवं सेंधा नमक महीन पीसकर, उसे शुद्ध सरसों के तेल में मिलाकर सुबह शाम मंजन करने से दांतों का दर्द बंद हो जाता है। सप्ताह में दो–तीन बार इसी तरह इस मंजन का इस्तेमाल करते रहने से दांत स्वस्थ्य रहते हैं।

– तुलसी और शहद में कई औषधिये गुण होते हैं शब्द की एंटी बैक्टिरियल और एंटीफंगल गुण के कारण यह संक्रमण से जुड़ी समस्याओं से निजात दिलाती है। तुलसी भी ऐसे ही अपने चिकित्सीय गुणों से भरपूर है। ऐसे में तुलसी की चाय कफ (Cough) और सूखी खांसी में

– अजवायन को भूनकर उसे

पीसकर एक डिब्बे में भरकर रखे। इस अजवायन 1/4 कप लेकर हल्का भूनना है भूनते हुए इसमें 1/4 कप मोटी सौंफ भी डालकर भूने अच्छी खुश्बू आने पर इसे उतार लें। इसे ठंडा करके इसे पीसकर रख लें और 1 चम्मच रोज पानी में उबालकर पी लें। पेट के गैस व वजन दोनों को कम करता है।

❖❖❖

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

# फूलों की बगिया

❒ : डॉ. भारती राव

**ब**हुत पुरानी बात है जब इस धरती पर हजारों तरह के जीव जन्तु पेड़-पौधे और वनस्पतियाँ पाई जाती थीं प्रकृति की छटा देखते ही बनती थी। मौसम भी सुहाना रहता और ऋतुएँ समय पर आती जाती हरियाली से भरी धरती बड़ी भली लगती थी। पहाड़ों की ऊँचाईयाँ, झरनों का संगीत, नदियों की बलखाती लहरें ये सब के सब नन्हीं महक की आँखों में आज भी ताजा है क्योंकि अभी-अभी वह अल्मोड़ा से अपनी नानी के घर से होकर आई है। अल्मोड़ा की सुन्दर घाटियों में कुछ दिन बिताने के बाद वह वापिस अपने पटना लौटी थी स्कूल खुल चुके थे वह अपने रोजमर्रा की भागदौड़ में जुट गई और धीरे-धीरे उसके जेहन से स्मृतियाँ धुंधली होने लगी थीं। महक के मन पर प्रकृति सौन्दर्य का गहरा प्रभाव पड़ा था, अल्मोड़ा में वह अक्सर एक बगिया में जाती थी और बड़ी गंभीरता से वह फूलों को निहारती और उनसे बातें करती उनसे जैसे दोस्ती हो गई थी और इस तरह बातें करना महक को बहुत अच्छा लगता। यह दोस्ती महक भुला नहीं पाई थी।

रविवार का दिन था, आज घर में सब मौजूद थे। पापा-मम्मी, चाचा-चाची, दादा-दादी, बुआ सब यह चाहते थे आज किसी उपवन में पिकनिक के लिए चलें। सबने मिलकर यह प्लान किया कि घर से लगभग 20 कि.मी. दूर एक बहुत पुरानी 'फूलों की बगिया' है जो बहुत ही प्रसिद्ध है वहाँ दिन बिताने के लिए जाया जाए, सबने सहमति दी और पिकनिक मनाने वे सब साजो-समान के साथ खुशी-खुशी घर से चल पड़े। रास्ते में चलते हुए सब उस पिकनिक स्थल की खूब प्रशंसा कर रहे थे। महक भी उन सब बातों को ध्यान से सुन रही थी, उसकी स्मृति में अल्मोड़ा की वह बगिया थी जिसमें उसे जाकर बहुत खुशी मिलती थी, उसे भी अपने दोस्त बने सभी फूलों की याद हो आई, खिले गुलाब की, पीले गदराए खूबसूरत गैंदों की, चम्पा, चमेली-मोगरा बेलियों गुलाब ऐसे सब याद आते जा रहे थे। महक को प्रकृति से विशेष प्रेम पराग लिए फूलों की बगिया में जाते हुए उसे बहुत खुशी हो रही थी उसने मन ही मन यह तय कर लिया कि वह बगिया में जाकर वहाँ सबसे दोस्ती अवश्य कर लेगी। पिकनिक को लेकर बड़ों की अपनी राय लेती है पुरुष खाने-पीने और राजनीतिक, क्रिकेट आदि की चर्चा कर, सिगरेट शराब आदि पीकर मौज कर समय बिताना, महिलाएँ भी खाने पीने की व्यवस्था करना मेकअप साड़ी ज्वेलरी आदि की बड़ चढ़कर बातें करना शेखी बघारना आदि में रुचि रहती है बच्चे भी खूब खेलना कूदना पसंद करते हैं उन्हें खुली हवा दौड़ना, भागना बॉल खेलना, क्रिकेट खेलना, खाना-पीना आदि में रुचि रहती है। पर महक कुछ अलग स्वभाव की थी वह पेड़ पौधों में जीवन को देखती वह अपनी तरह भावनाओं को उसमें महसूस करती वह जब भी

पेड़ पौधों के बीच में बैठकर अपने मन की बात करती तो उसे अनुभव होता कि जैसे उसकी बातों का सकारात्मक जवाब भी उसे मिलता जा रहा है।

रास्ते में चलते हुए, एक ढाबे में थोड़े समय के लिए रुकना हुआ, हम सब गाड़ियों से उतरकर एक ही स्थान पर रुके और गोल घेरा बनाकर बैठ गए, चाय वाय का दौर चला थोड़ा विश्राम हुआ, वहीं दादाजी ने बताया कि जिस जगह हम सब पिकनिक के लिए जा रहे हैं वह जगह बहुत ही पुरानी जगह है जिसे स्थानीय लोगों ने एक साधारण पार्क के रूप में बनाया था तब बहुत ही छोटा था, इस फूलों की बगिया में एक दिन बड़ी ही विचित्र घटना घटी वहाँ एक वनस्पति विज्ञान का एक वैज्ञानिक आया करता था जो अभी पढ़ रहा था स्वयं छात्र था वह घण्टो पौधों के बीच बैठता और बातें करता, वहाँ पीपल का एक पेड़ था लगभग 50-60 साल पुराना जिसने मानों उस वैज्ञानिक को कुछ ऐसी जानकारियाँ दी जिससे प्रभावित होकर उस छात्र ने स्थानीय लोगों से मिलकर वह सब बातें उन्हें बताकर उस स्थान को एक विशेष स्थान के रूप में परिवर्तित कर दिया अब यह स्थान बहुत बड़ा था और आकर्षक भी, तभी इसे 'फूलों की बगिया' का नाम दिया गया। तब से अब तक पूरे भारतवर्ष के सभी स्थानों पर चाहे जितने परिवर्तन हुए हों प्रकृति के परन्तु आप अब भी वह फूलों की बगिया एक ऐसी ऊर्जा से अनुप्राणित हो रही है जिसे देखकर हमें स्वयं पर ग्लानि होती है कि जिस प्रकृति से यह शरीर निर्माण हुआ है उस प्रकृति से दूर होकर हम कितने पतित हो गए है और वही प्रकृति अपने नि:स्वार्थ उदात्त भावनाओं के कारण आप भी शक्तिशाली और जीवनदायिनी बनी हुई है। दादाजी आगे कहा – शेष सब आँखों से देखने पर ही चर्चा करेंगे। यह कहकर उन्होंने सबको गाड़ी में बैठने का आदेश दिया। हम सब आगे की सोचते हुए चल पड़े।

दिन के लगभग 12.00 बजे हम फूलों की बगिया में पहुँच गये। गाड़ियाँ पार्क कर हम सब अपने अपने सामान के साथ इकट्ठे हुए और प्रवेश द्वार की ओर बढ़े। प्रवेश पत्र खरीदा और प्रवेश द्वार से हम सब 'फूलों की बगिया' में भीतर चले गए, और जो दृश्य सामने था वह उसे देखकर तो हम सब की खुशी के मारे चीख निकल गई लगा सौन्दर्य भी कितना आकर्षक होता है। बगिया का पवित्र पूर्ण प्राकृतिक नैसर्गिक सौन्दर्य जो देखा तो मानो भीतर का सौन्दर्य बल्लियाँ उछलने लगा और चीख बनकर मानों मुख से फूट पड़ा। सब के सब हम रोमांचित थे लगा पल भर के लिए हमने अपने पैर स्वर्ग पर ही धर दिए हैं। एक ओर जहाँ सौन्दर्य ने हमें चकित किया वहीं दूसरी ओर वहाँ के अद्भूत वातावरण ने हमें आश्चर्य में डाल दिया। वहाँ थोरा ओर गहन नीरवता, स्तब्धता और शांत वातावरण था और था प्राणों को शक्ति देने वाली ठंडी ठंडी हवा, वहाँ की यह मन्द मन्द हवा मानों हम सबको एक नई शक्ति से भरती जा रही थी। हमारी थकान, शिथिलता, निराशा के भाव तिरोहित हो रहे थे और हम सबके अपने भीतर एक नई शक्ति, उमंग उत्साह, खुशी का अनुभव किया ऐसा लगा दादाजी ने इस बगिया के बारे जो कुछ भी कहा वह सत्य ही लगी। हम सबने अपने अपने

तरीके से इस बगिया के रहस्य को जानने का निश्चय किया कि सब चारों ओर घूमते हुए, पूरा आनंद लेते हुए, विश्राम स्थल पर इकट्ठे होगें और सभी कैमरे मोबाइल आदि लेकर उस विस्तार से फैले हुए बगिया के सौन्दर्य का पान करने के लिए बिखर गए।

'फूलों की बगिया' का विस्तार सबसे बड़ा आकर्षण था और उससे भी कहीं अधिक आकर्षण तो उस हरियाली से था, जिससे पूरा वातावरण खूबसूरत दिखाई दे रहा था। प्रवेश द्वार से भीतर आते हुए, हमारी नजर उस संगमरमर की श्वेत चमकदार खूबसूरत पथ पर पड़ती है जिसके दोनों तरफ तराशे हुए खूबसूरत हरे हरे पेड़ लगे है। पथ के दोनों ओर लगे इन पेड़ों से उस रास्ते की खूबसूरती और भी बढ़ गई है उस पथ से ही आगे बढ़ते हुए, जो दृश्य दिखाई देता है वह बहुत ही खूबसूरत दृश्य है। संगमरमर का यह पथ लगभग आधा से पौन किलोमीटर तक लम्बा है और उसकी दोनों तरफ लगभग इतनी ही दूरी तक सुन्दर बागवानी दिखाई देती है। जिसमें प्रवेश द्वार से ही बाउंड्रीबॉल के साथ साथ हरे-भरे नारियल के पेड़ लगे हैं। हरे भरे समृद्ध पेड़ लगभग सभी पेड़ 100-150 फलों से लदे। प्रकृति के प्रहरी बन यह इस बगिया की निगरानी करने से जान पड़ते हैं। पेड़ों से लगभग 1 फुट की दूरी पर टाइल्स से खूबसूरत पगडन्डी बनी है उसके बाद सेज लगी है खूबसूरत आकार से तराशा हुआ है,

उसके बाद फूलों की खूबसूरत क्यारियाँ है और है आयताकार स्थान पर हरी मखमली घास उसके बाद फूलों की क्यांरियाँ, हेज और टाइल्स से बना थोड़ा पथ। बीच में संगमरमर का यह लम्बा पथ और उसकी दोनों ओर यह खूबसूरत उपवन सैकड़ों तरह के रंग बिरंगे फूलों की इन खूबसूरत क्यारियों को देखते हुए मन सचमुच तृप्त हो जाता है। लगभग पौन से एक किलोमीटर की दूरी तक फैले इस उपवन की खूबसूरती को चार चांद लगाते हैं। इस बगिया का सूत्रधार वह पीपल का पेड़ भी मौजूद है जिसकी हरियाली, जड़ों से भरी समृद्ध गहन छायादार गोल चौपाल है जहाँ बैठकर सचमुच मन में उठ रहे विचारों का जवाब मिल जाता है। प्रवेश द्वार से आरंभ हुआ संगमरमर का यह पथ लगभग 1 किलोमीटर की दूरी तय कर एक अण्डाकार (ओवल शेप) के भवन पर आकर टिकती है। इस भवन का नाम 'जीवन उत्सव' है। दरअसल यह वह स्थान है। जहाँ सम्पूर्ण प्रकृति का पर्यावरण का नैसर्गिक रहस्य और जानकारियाँ सूक्ष्म से सूक्ष्म रूप में अंकित कि गई है और प्रकृति और मानव के सम्बन्ध के बारे में सुन्दर चित्रण प्रस्तुत किया गया है। समूचा भवन दो बड़े हॉल सहित लगभग चालीस से पचास कमरों का दो मंजिला सुन्दर भवन है जिसके भीतर अण्डाकार आँगन में खूबसूरत स्टॉल लगाए गए हैं जिनमें फल, ड्रायफ्रूट्स नारियल पानी, सलाद, और सब्जियाँ सब बिल्कुल वाजिब कीमत पर उपलब्ध करायी जा रही थी जिसका उद्देश्य पेड़ पौधों की उपादेयता, उदारता और नि:स्वार्थता को प्रस्तुत करना था। अत: धरती कितना देती है यह प्रमाणित कर मानव मात्र को यह संदेश देना कि प्रकृति के साथ प्रेम करके ही हम जीवन में सुख शांति पा सकते है। पर्यावरण से सम्बन्धित सारी

जानकारियों को प्रदर्शनी के रूप में स्थायी रूप से स्थापित कर बहुत सुन्दर प्रयास किया गया था, जो वास्तव में अनमोल है। इस प्रागंण में हजारों किस्म के फलस्वरूप है जिनमें ड्रायफ्रूट्स भी लगे हैं इस बगिया में जो सबसे महत्त्वपूर्ण बात है वह यह है कि बारहों महीने मौसम की ताजगी ऐसी बनी रहती है और हर तरह के फल फूल सदैव उपलब्ध रहते हैं फिर इसके पीछे जो रहस्य है वह तो और भी चौंकाने वाला है।

नन्हीं महक और उसका पूरा परिवार पूरी बगिया का निरीक्षण कर सब विश्राम स्थल पर इकट्ठे हुए, सबने मिलकर जीवन उत्सव प्रदर्शनी देखी और खूब फल सब्जी, ड्रायफ्रूट्स खरीदे नारियल पानी पिया, नारियल पानी अमृत जैसा मीठा और शक्ति देने वाली लगा।

अंत में सब विश्राम स्थल पर एकत्र हुए, सब गोल घेरा बनाए बैठे तब दादाजी ने सबसे अनुभव व जानकारी पूछी–सबने एक एक कर अपने अनुभव व जानकारी दादाजी को सुनाई, किसी ने विस्तार के बारे में कहा तो किसी ने सुन्दरता, किसी ने फल फूलों पेड़ों के बारे में कहा परन्तु उन सबमें सबसे महत्वपूर्ण सूचना तो महक ने दी–महक ने कहा 'दादाजी पीपल के वृक्ष ने उस वैज्ञानिक छात्र से कहा था– कि मनुष्य प्रकृति के पाँच तत्वों से बना है और उसके असंतुलन से उसके जीवन पर अमरस होता है। असंतुलित प्रकृति ही स्वास्थ्य और समृद्धि को प्रभावित करती है इसलिए तुम एक विस्तृत भव्य परिसर के रूप में इसे विकसित करो जिसमें धरती जलवायु अग्नि आकाश का एक साथ सदा योग बना रहे जिससे इस वातावरण में आते ही मनुष्य की असंतुलित प्रकृति संतुलित से और वह प्रकृति के संतुलन से शांति का अनुभव कर सके तभी उसे प्रकृति से प्रेम होगा। उसी पीपल ने बाद में उस बगिया में उपस्थित हर पेड़ पौधे को भी यह मूक संदेश दिया कि नि:स्वार्थ प्रेम त्याग बलिदान और देने के भाव को अपने भीतर इतना पक्का करो कि मानव के द्वारा दिए नकारात्मक भाव इसके सम्पर्क में आते ही नष्ट हो जाए बस यही कारण है कि सब के एकजुट होकर किए गए इस निर्णय से उस बगिया में आज भी वही सकारात्मक सोच की ऊर्जा उसमें सतत् प्रवाहित होती रहती है, जिससे उसके भीतर जाते ही हमारा मन भी पवित्र बन जाता है और बच्चे भी स्वत: ही फूलों को और दूसरी व्यवस्थाओं को कोई नुकसान नहीं पहुँचाते हैं। इस बगिया में धरती आकाश, जल, वायु व सूर्य की अग्नि की ऊर्जा सतत् शक्ति निर्माण करती है इसलिए यह सबसे अलग और अनोखा है। महक की जानकारी से सब अचंभित रह गए। दरअसल महक अभी छोटी ही है और पवित्र विचारों की है इसलिए प्रकृति की पवित्रता में आकर उसने अपने सारे प्रश्नों के उत्तर प्राप्त कर लिए, इसलिए उसकी जानकारी बिल्कुल सही है। सबने महक को शाबाशी दी प्यार किया और जलपान ग्रहण कर कुछ विश्राम कर फूलों की बगिया को धन्यवाद कर सबने लौटने के लिए प्रवेश द्वार की ओर बढ़ना शुरु किया तभी चाचाजी ने कहा मैं तो चाहता हूँ हमारे देश के हर शहर में ऐसा ही एक फूलों की बगिया हो तभी महक ने तपाक से कहा– चाचाजी मैं तो चाहती हूँ कि बड़ी होकर में पूरे भारत देश को ही 'फूलों की बगिया' बनाऊँ– सबने एक स्वर में कहा ''तथास्तु''

❖❖❖

CHECKYOURPREMIUM.com
भारत online हो रहा है,
आप क्यों नहीं ?
Investment plan
Health Insurance
Term Life Insurance
Car Insurance
Two Wheeler Insurance
Compare-Buy-Save
Welcome 2023
IRDAI Licence No.-011 Valid Upto 24/09/2022/ARN/BN/1006/2020 &TnC Apply

नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

# प्रदेशवासियों को

# 74 वें

# गणतंत्र दिवस पर

# हार्दिक शुभकामनाएं

शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री

**निरंतर विकास की ओर अग्रसर**
**मध्यप्रदेश का हर गाँव - हर शहर**

D18996/23

मध्यप्रदेश जनसम्पर्क द्वारा जारी

आकल्पन : मध्यप्रदेश माध्यम/2023