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

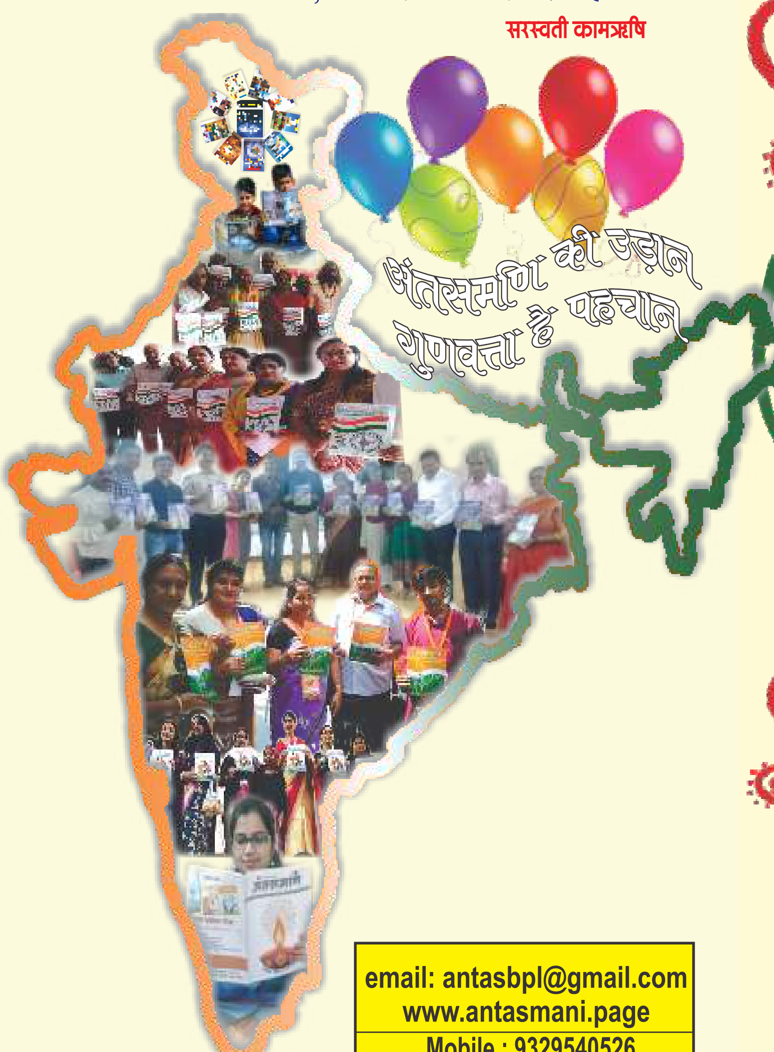
वर्ष-11 अंक-2 | अप्रैल-जून 2023 | मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

जीवन संग कुदरत के रंग

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



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

संरक्षक
महेश सक्सेना

संपादकीय प्रबंधन
सरस्वती कामऋषि
सूर्यप्रकाश जोशी
डी. भारती राव

कला प्रबंधन
पी. अंजलि वर्मा
सुषमा कामऋषि

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

कानूनी सलाहकार
प्रदीप मोदी

संपादक एवं प्रकाशक
सरस्वती कामऋषि

MPHIN/2013/49539

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

ISSN2395-7077

त्रैमासिक पत्रिका

अंतसमणि

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

वर्ष-11 अंक-2 | मूल्य 30 रू. पृष्ठ 4+40=44

इस अंक के आकर्षण

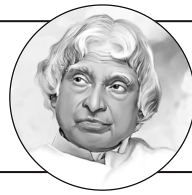
★ सुविचार	प्रेरक	02
★ एक पाती सम्पादक के नाम	❑ प्रतिक्रियाएँ	03
★ नींव नाइन्टी	❑ सर श्री ज्ञान पारखी जी	04
★ संपादकीय	❑ संपादक	05
★ मैं भारत की माटी हूँ (कविता)	❑ धनेश कुमार द्विवेदी	06
★ स्नेह की पाती स्नेहियों के नाम	❑ -	07
★ जीवन की मुस्कान	❑ सौ. कल्पवृक्ष	08
★ आओ जीवन जीना सीखें	❑ अंतस की कलम से	09
★ निर्भीक बेटी (कविता)	❑ उषा जायसवाल	10
★ देवी का अष्टाहस (व्यंग्य)	❑ सुमित प्रताप सिंह	11
★ अनमोल धरोहर (कहानी)	❑ विनीता राहुरीकर	12
★ दायरा (कहानी)	❑ डॉ. अनिता तिवारी	15
★ ख्वाहिश (लघुकथा)	❑ एस.जी. जैन	22
★ सकारात्मक सोच (आलेख)	❑ एस.एच. बघेल	23
★ रेकी स्पर्श चिकित्सा... (आलेख)	❑ कमलेश सरीन	25
★ विचार सागर मंथन (आलेख)	❑ सरस्वती कामऋषि	28
★ मानव सभ्यता का वर्तमान पड़ाव (आलेख)	❑ सूर्यप्रकाश जोशी	32
★ प्राणायाम योग (कपालभाती)	❑ योग गुरू राम देव	33
★ अंतस की रसोई	❑ संध्या गुप्ता	35
★ घरेलू नुस्खे		36
★ सेवक का प्रतिशोध (बाल कहानी)	❑ पं. विष्णु शर्मा	37
★ आदतों का संस्कार (भोजन अभिमंत्रित करें)	❑ पी. अंजली वर्मा	38
★ प्रेरक प्रसंग धन	❑ संकलित	39
★ 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-सम्पादक

मनीषियों के सुविचार

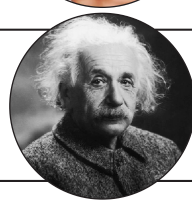


कहते है काला रंग अशुभ होता है, पर स्कूल का वह ब्लेक बोर्ड लोगों की जिंदगी बदल देता है।

– डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम

वह हाथ सदा पवित्र होते है जो प्रार्थना से ज्यादा सेवा और सहायता के लिए उठते है।

– महात्मा गांधी

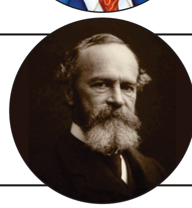


जिस व्यक्ति ने कभी गलती नहीं की उसने कभी कुछ नया करने की कोशिश ही नहीं की।

– अल्वर्ट आइंस्टीन

मैं ऐसे धैर्य को मानता हूँ जो स्वतंत्रता, समानता और भाईचारा सीखाए।

– डॉ. बी. आर. अम्बेडकर



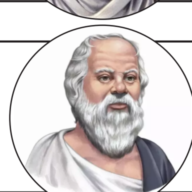
जीवन का सबसे बड़ा उपयोग, इसे किसी ऐसे चीज में लगाने में है, जो इसके बाद भी रहे!!!

– विलियम जेम्स

ये उम्मीद करना कि दुनियां आपके साथ अच्छा व्यवहार करेगी, क्योंकि आप अच्छे हैं, ये उम्मीद करना कुछ इस तरह है कि सांड आपको इसलिए नहीं दौड़ाएगा क्योंकि आप शाकाहारी है। – ऐलेन डीजिनर्स

श्रेष्ठ व्यक्ति वही बन सकता है, जो दु:ख और चुनौतियों को ईश्वर की आज्ञा मानकर उसे स्वीकार करके आगे बढ़ता है।

– अरस्तु



मित्रता करने में धीमें रहिए पर जब कर लीजिए, तो उसे निभाइए और उस पर स्थिर रहिए।

– सुकरात

एक पाती सम्पादक के नाम

अंतसमणि पत्रिका के सुधी पाठकों ने पत्रिका के भविष्य की चिंता की है, चिंतन किया है और सुझाव दिया है। पत्रिका के विषय सामग्री को उत्कृष्ट बनाने में लेखन कर सहयोगदियाहै। ऐसेही हमारेवरिष्ठतम् चिंतनशील पाठक जो आज हमारे बीच गौरव का प्रतीक हैं एवं पत्रिकारिता जगत के जागरूक निष्पक्ष पत्रकार डॉ. राजेश बादल जी के पिताश्री हैं श्री रमेशचंद्र बादल जी की पत्रिका के नाम पाती को प्रकाशित कर रहे हैं। उनकी प्रेरणा हमें मार्गदर्शन देती हैं।

त्रैमासिक अंतसमणि के अंकों को पढ़कर अत्यन्त प्रसन्नता होती है। सदैव आगामी अंक की प्रतीक्षा करता हूँ। सामयिक विषयों पर आपकी संपादकीय बहुत सटीक और सारगर्भित रहती है। मेरा मानना है कि पत्रिका की संपादकीय ही पत्रिका की जान होती है पत्रिका के सभी लेखों की विषय सामग्री बहुत अच्छी और समयानुकूल है। लेखों की भाषा सरल और सुबोध है। हिन्दी भाषा का प्रचार और प्रसार में सरल भाषा को प्रयोग आवश्यक ही नहीं अनिवार्य होना चाहिए। लेखकों के विषय में सुप्रसिद्ध विचारक बेजामिन फेकलिन को यह कथन उचित प्रतीत होता है। कि ''कुछ ऐसा लिखों जो पढ़ने लायक हो, या कुछ ऐसा काम करो जो लिखे, जाने योग्य हो।'' इस विषय में एक कथन यह भी उल्लेखनीय है कि ''ऐसा लिखो जो असरदार हो पढ़ने वाले के दिल तक पहुंचे।'' पाठक बनाना लेखक की जिम्मेदारी होती है। ऐसा लिखो जिसे पढ़कर मन में गुदगुदी हो, दिल भर आए, भावनाएं उमड़ने लगे, प्रेरणा मिले और उत्सुकता जागे।

उक्त कथन अंतसमणि के सभी लेखकों के लिए बिल्कुल सही चारितार्थ होता है। प्रायः सभी लेख उक्त कथनों केअनुकूल है। सभी लेखकों को बहुत–बहुत बधाई साधुवाद।

एक विनम्र सुझाव!

अंतसमणि की लोकप्रियता को देखकर त्रैमासिक प्रकाशन के स्थान पर द्वैमासिक कर सके तो अच्छा रहे। कृपया विचार करें। दूसरा सुझाव – आज की युवा पीढ़ी बेरोज़गार और निराश है। उक्त उपाधियों से युक्त युवकों की बेरोज़गारी देश के लिए कलंक है इस विषय पर भी प्रत्येक अंक में एक लेख प्रकाशित हो तो अच्छा होगा धन्यवाद!

भवदीय

नोटः– पाठकों से विनम्र निवेदन हैकि पत्रिका के संदर्भ में अपनी प्रतिक्रियाऐं अवश्य प्रेषित करें एवं अपनी सदस्यता का नवीनीकरण अवश्य करायें।

सर्वश्रेष्ठतम जीवन का आधार

नींव नाइन्टी

❐ : सर श्री तेज ज्ञान पारखी जी

परिवर्तन

निर्णय लेते ही इंसान को बदलना पड़ता है और
इंसान बदलाव को स्वीकार नहीं करता,
इसलिए वह निर्णय लेना टालता है।

❖❖❖

विश्व बदलना है तो लोगों के विचार बदलो,
क्योंकि विचार बदलने से भाव, वाणी,
क्रिया अपने आप बदलने लगते हैं।

❖❖❖

पराजय

नकारात्मक भावना आपको चुंबक से,
पीतल बना देती है। चुंबक उज्जवल भविष्य
का निर्माण है, तो पीतल पराजय
का जन्मदाता है।

❖❖❖

आपको कभी एक चीज से नहीं हारना है
हार से नहीं हारना है क्योंकि हार विजय,
का सबक है।

❖❖❖

वर्ष 2023 का आगमन बहुत सारी भविष्य वाणियाँ लेकर हम सब के जीवन में प्रकट हुआ है। बहुतायत जनश्रुतियाँ इधर–उधर यत्र–तत्र समाचारों के माध्यम से आ–आकर हम सबको आशंकित करता हुए कदम दर कदम आगे बढ़ रहा है। इस साल के आरंभ में जोशीमठ की त्रासदी और तुर्की, सीरीया के सबसे भयावह भूकंप ने जन–धन की जो क्षति की है, कुदरत के इस रौद्र रूप में जनमानस अवाक् रह गया है। आज इन दृश्यों ने जहाँ मानवजीवन को झकझोर दिया है वहीं यह सोचने पर विवश कर रहा है, कि वर्ष का आगाज ऐसा है तो अंजाम क्या होगा? सचमुच समूचा विश्व कुदरत की नाराजगी झेल रहा है और मानवता त्राहि–त्राहि कर गुहार लगाती मानवता को संदेश दे रही है।

हमारे बुजुर्ग अक्सर यह जताते हुए कहते हैं कि समय बड़ा बलवान है अगर हम समय का आकलन सही सही नहीं कर पाए तो हमें पछताना पड़ेगा। आज हम सब देशवासियों का यह कर्त्तव्य बनता है कि हम सब स्वयं को सकारात्मक रखते हुए, संपूर्ण विश्व मानवता को अपने कार्यों से सकारात्मक संदेश दें। एकजुटता, एकाग्रता, सद्भावना से एकजुट रह सके तो सबसे बड़ा सहयोग होगा। हम सब जाहिर सी बात है कि अपनी प्रार्थना में निश्चित रूप से सबके कल्याण की भावना से ''लोका समरता, सुखिनः भवन्तु का भाव रखते हैं।

अंतसमणि पत्रिका ने गत अंक को (जीवन मूल्य विशेषांक) के रूप में प्रकाशित किया है जिसके अन्तर्गत यह संदर्भ को मूल में रखा गया है जो हम सबका वसुधैव कुटुम्बकम् की ओर ध्यान आकर्षित करता है। पत्रिका के माध्यम से एक सकारात्मक सोच का वातावरण निमाण करने का सतत् प्रयास किया है। पत्रिका सकारात्मक सोच की संवाहक है।

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका अपने स्नेही पाठकों की प्रतिक्रिया की आमदगी की बेसब्री से इंतजा करती है। आपके सुझाव व विचार ऊर्जा देने का काम करते हैं। पत्रिका पाठकों के अपेक्षाओं पर खरा उतरने का हर संभव प्रयास करती रहेगी।

वर्तमान समय अनेकानेक उपलब्धियों की चर्चा का काल है। एक ओर जहाँ औद्योगिक क्षेत्र में विकास का बिगुल बज रहा है तो वहीं दूसरी ओर ज्ञान का प्रचार प्रसार करने के लिए चारों ओर ज्ञानियों गुणीजनों का आगमन हो रहा है। अचानक आध्यात्मिकता की बयार बहने लगी है। इन परिस्थितियों को देखकर अनुभव हो रहा है जनमानस चैतन्यता की ओर लौट रहा है। यह सच भी है कि चेतना का जागना कितना जरूरी है। एक चैतन्य व्यक्ति ही अपनी खुली सोच से सदैव हित चिंतन कर सकता है। पर्यावरण की सुरक्षा भी मानवीय जीवन निर्वाह के लिए उतना ही आवश्यक है जितना हमें साँस लेने के लिए हवा चाहिए। पर्यावरण व हवा दूषित ना हो इसके लिए हमें कारगार उपाय कर लेना चाहिए। हमारे सामाजिक सरोकारों का यह मूल उद्देश्य होना चाहिए कि हर संभव वृक्षारोपण कर हरियाली को बरकरार रखना।

पर्यावरण के दूषित होने के कई कारण है बढ़ती गाड़ियों की रेलपेल ने जहरीले धुँए से प्रदूषण को सबसे अधिक बढ़ाया है। इन सबसे अधिक प्रदूषण तो नकारात्मक सोच से फैल रहा है इस पर रोक बहुत जरूरी है। अति व्यस्त भाग–दौड़ भरी जिन्दगी से गुजर रहे जनमानस के सम्मुख चुनौतियाँ तो हैं ही साथ में इन सबसे जूझते हुए शारीरिक, मानसिक, स्वास्थ्य भी प्रभावित हो रहा है इन परिस्थितियों से उबरना आज सबसे ज्यादा जरूरी है। हमें सावधानी बरतते हुए सकारात्मक सोच रख कर, स्वयं को आसपास, परिवार, समाज, देश के हित में अधिकतम सकारात्मक वातावरण बनाना चाहिए।

'सर्वे भवन्तु सुखिनः' मूलभाव भी यही सीख देता है कि सबके सुख की कामना वह विचार है जो जीवन में सकारात्मक ऊर्जा लाती है। अच्छा देकर अच्छा पाएँ यही कुदरत का नियम है।

❖❖❖

मैं भारत की माटी हूँ

❒ : धनेश कुमार द्विवेदी

क्यूँ रोज तिरंगे में लिपटी
मुझको तश्वीर दिखाते हो
भरा खून से लाल मुझे
मेरा कश्मीर दिखाते हो

मैं भारत की माटी हूँ
बहकाओगे मुझको कब तक
मुझको घायल करने वालों से
हाथ मिलाओगे कब तक

जन गण मन की भाषा को
तुम निर्लज्ज नहीं समझ पाते
इससे तो मैं बाँझ भली
पैदा होते ही मर जाते

लाल किले की प्राचीर से
फिर झंडा फहरायेंगे
अपनी झूठ थोथी बातें
बार–बार दोहरायेंगे

घात लगाए बैठे हैं
सिंहासन कैसे पाना है
सत्ता हासिल होते ही
फिर मूक बधिर बन जाना है

जब वीर सपूतों को दुश्मन
सीमा पर नींद सुलाता है
यही नपुंसक सिंहासन
गिरगिट के रंग दिखाता है

भोली भाली जनता को
कब तक यूँ ही बहलाओगे
क्या समय कभी वो आएगा
जब माँ का कर्ज चुकाओगे।

स्नेह की पाती...

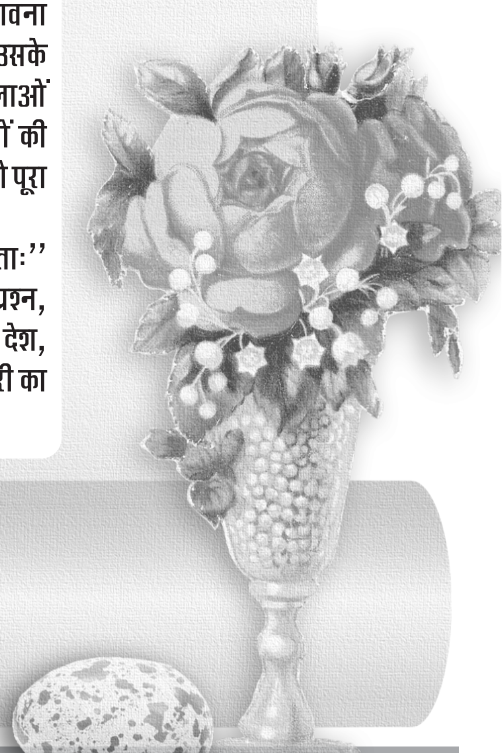
स्नेही पाठकों

शुभकामनाएं

स्नेही सुधीजनों के ध्यान में भारतीय संस्कृति की एक ऐसी छवि को उकेर कर, संस्कृति की आकृति को स्पष्ट उभारकर यह दृश्य एक बार स्मृतियों से बाहर लाने का प्रयास कर रही हूँ। मुझे यह बात बार-बार दोहराने पर भी बहुत-बहुत खुशी मिलती है कि मेरा देश कितना उदार है; उसकी उदारता उन बातों में व्याप्त है, जिसमें हम यह अनुभव करते हैं कि देश हमें वर्ष के 365 दिन उत्सव के अवसर देता है; सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर करने का यह मौका केवल और केवल भारतवासियों को ही मिल रहा है। खूबसूरत गुलदस्ते में सजे फूलों की तरह विविध संस्कृतियों के पर्व हम भारतवासियों को यह सौभाग्य देते हैं।

उत्सव, पर्व, त्यौहार भारत की आन, बान, शान और संस्कारों की एकता और पहचान है। भारत में ही भाई-बहिन के एक पवित्र रिश्ते को मजबूत करने वाला रक्षाबंधन का पर्व भी आता है। यह पर्व विश्व-बन्धुत्व का संदेश देता है और हम सबको स्नेह की डोरी में 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना को अभिव्यक्त करता है। हमारे देश में बेटियों को देवी मानकर उसके चरणस्पर्श करने का रिवाज है उसका सम्मान होता है। बेटियों को महिलाओं की और नारी जाति का स्थान ऊँचा हमारे धर्म की पहचान है। बेटियों की शिक्षा, रक्षा और विकास के लिए समाज, परिवार, संप्रदाय और देश को पूरा ध्यान देना होगा।

हमारे शास्त्र कहते हैं, ''यत्र नारीस्य पूज़यन्तो, तत्र रमन्ते देवताः'' अर्थात् जहाँ नारी की पूजा होती है, वहाँ देवता बसते हैं। आज ज्वलंत प्रश्न, यक्ष प्रश्न यही है कि क्या!! नारी का, बेटियों का सम्मान सुरक्षित है!!! देश, समाज, मानवीय सभ्यता का अस्तित्व तभी तक कायम है, जब तक नारी का नारीत्व, स्त्री का स्त्रीत्व, माँ का मातृत्व सम्मानित रहेगा।



स्नेहियों के नाम

प्रेम और परमात्मा

❑ : संकलित

संत रामानुज एक महान संत और दार्शनिक थे। दूर–दूर से लोग उनसे मार्गदर्शनऔर सलाह मशविरा के लिए आते थे। एक दिन एक युवक उनके पास आया वह बोला, 'स्वामी जी मुझे अपना शिष्य बना लें' रामानुज जी ने उससे पूछा तुम मेरे शिष्य क्यों बनना चाहते हो? इस पर वह युवक बोला, 'मैं परमात्मा से प्रेम करके उनमें विलीन होना चाहता हूँ। रामानुज ने उससे फिर पूछा क्या तुमने कभी किसी से प्रेम किया है? उस युवक ने जवाब दिया, नहीं, स्वामी जी मैंने कभी किसी से प्रेम नहीं किया। फिर स्वामी ने उससे पूछा 'क्या तुम्हें अपने माता–पिता, भाई–बहिन से स्नेह है! युवक ने रोते हुए कहा– 'स्वामी जी लोभ लालच संभरी इस दुनिया में स्नेह कहाँ? यह सब मिथ्या जाल है, इसलिए तो मैं आपकी शरण में आया हूँ'। तब संत रामानुज ने कहा, 'बेटा और तेरा गुरु शिष्य का सम्बन्ध हो ही नहीं सकता क्योंकि जो तुझे चाहिए वह मैं तुझे नहीं दे सकता'। युवक सुनकर रोने लगा। उसने कहा संसार को मिथ्या मानकर मैंने किसी से प्रीति नहीं की। परमात्मा के लिए मैं इधर–उधर भटका। सब कहते थे कि परमात्मा के साथ प्रीति जोड़ना हो तो संत रामानुज के पास जा, पर आप तो इनकार कर रहे हैं। संत रामानुज ने कहा, यदि तुझे तेरे परिवार से प्रेम होता, तूने कभी किसी से स्नेह किया होता तो मैं उसे विशाल स्वरूप दे सकता था। थोड़ा साभी प्रेमभाव होता, तो मैं उसे विशाल बनाकर परमात्मा के चरणों तक पहुँचा सकता था। छोटे से बीज से विशाल वटवृक्ष बनता है। परन्तु जब बीज ही नहीं है तो उससे वृक्ष कैसे बनेगा। जो पत्थर जैसा कठोर और शत्रु है उसमें मैं प्रेम का झरना कैसे बहा सकता हूँ। तूने किसी से भी प्रेम किया ही नहीं तो तेरे भीतर परमात्मा के प्रति प्रेम की गंगा कैसे बहा सकता हूँ। तूने किसी से भी प्रेम किया ही नहीं तो तेरे भीतर परमात्मा के प्रति प्रेम की गंगा कैसे बहा सकता हूँ?

कहानी का तात्पर्य यह है कि परिवार से स्नेह ही उस परम पिता परमेश्वर से प्रेम का रास्ता है, यदि हमें आध्यात्मिक प्रेम चाहिए तो हमें अपने धर्म कर्त्तव्यों का उत्तम रीति से पालन करना होगा। स्नेह, प्यार, प्रेम के बिना जीवन शून्य है ईश्वर का नाम ही प्रेम है, ईश्वर प्रेम ही तो है, और प्रेम से ही जीवन में मुस्कान आती है।

❖❖❖

आओ जीवन जीना सीखें...

❐ : संध्या गुप्ता

सही दिशा

एक युवक सामान लेकर एक स्टेशन पर उतरा। उसने एक टैक्सी वाले से पूछा, भैया मुझे सांई बाबा मंदिर जाना है। कितने पैसे लगेंगे? टैक्सी वाले ने कहा 200 रुपये। उस आदमी ने होशियारी दिखाते हुए कहा, इतने पास के दो सौ रुपये? यह तो बहुत ज्यादा है आप मुझे लूट रहे हैं। मैं अपना सामान स्वयं ही उठा कर चला जाऊँगा। ऐसा कहकर वह व्यक्ति चल पड़ा। वह व्यक्ति बहुत दूर तक चलता रहा। बीच बीच में यदि कोई टैक्सी दिखती तो वह उनसे साईं बाबा मंदिर चलने को पूछता। लेकिन पैसा सुनकर वह ना कर देता और पुनः चल पड़ता। बहुत देर तक पैदल चलने के बाद उसे सबसे पहले वाला टैक्सी वाला पुनः दिखा। उस आदमी ने हँसते हुए कहा 'भैया अब तो मैं आधी से ज्यादा दूर चल आया हूँ अब आप साँईं मंदिर का क्या लोगे?'

टैक्सी वाला बोला, 400 रुपये'।

हैरान होकर वह व्यक्ति बोला, 'भाई अब तो मैंने आधी से ज्यादा दूरी तय कर ली हैं अब तो तुम्हें आधे पैसे लेने चाहिए। टैक्सी वाला बोला, 'महोदय आप इतनी देर से सांई मंदिर की विपरीत दिशा में चल रहे हैं और आपकी दूरी सांईं मंदिर से और अधिक दूर हो गई हैं हताश, निराश, भ्रमित से उस व्यक्ति के पास टैक्सी में बैठने के अलावा कोई चारा नहीं बचा था। उसे पैसे भी अधिक देने पड़े और उसका समय भी व्यर्थ हुआ।

इसी तरह जीवन में भी हम कई बार बिना गंभीरता से सोचे काम शुरु कर देते हैं। सफलता न मिलने पर निराश और हताश हो काम आधा ही छोड़ देते हैं, जिससे समय भी व्यर्थ जाता है और हमारी शक्ति और धन का भी अपव्यय होता है। अतः किसी भी काम को हाथ में लेने से पहले पूरी तरह सोच–विचार कर निर्णय लें। जरुरत लगे तो अपने बड़ों की या शुभचिंतकों की सलाह ले लें। कोई भी कदम उठाने से पहले सोचें कि वह कदम आपके लक्ष्य का हिस्सा है कि नहीं।

हमेशा याद रखें कि सही दिशाा होने पर ही मेहनत रंग लाती है। इसलिए दिशा तय करें और आगे बढ़ें कामयाबी आपके हाथ जरूर थामेगी। 'सही दिशा' का चुनाव करके 'आओ जीवन जीना सीखें'

❖❖❖

निर्भीक बेटी

❒ : उषा जायसवाल

सूरज चाहिए प्रकाश के लिए
मुझे भी चिलचिलाती धूप चाहिए
तपने के लिए
वर्षा चाहिए धरती को
अंकुरित होने के लिए
मुझे वर्षा चाहिए
भीगकर स्निग्ध हो
स्वच्छ होने के लिए
कड़कती ठण्ड चाहिए
मौसम परिवर्तन के लिए
मुझे ठिठुरती ठंडक चाहिए
आलस भगाने के लिए
मैं जी जान से जुट सकूँ
कर्म के लिए
यही होगा मेरा वतन
हर मौसम के स्वागत में
रहूँ निर्भीक
क्योंकि मैं भारत माँ की
निर्भीक बेटी हूँ।

❖❖❖

देवी का अट्टहास

❑ : सुमित प्रताप सिंह

देवी अत्यधिक क्रोध में हैं। अपने महल में चहल–कदमी करते हुए वो कुछ बुदबुदा रही है। ध्यान से सुनने पर ज्ञात होता है कि दो तिलक, तराजू और तलवार इनके मारो जूते चार नामक अपने साम्राज्य के पवित्र मन्त्र का बेचौनी से जाप कर रही हैं। उनके हाथ में टंगे भारी–भरकम बटुए में पाँच पैसे, दस पैसे, बीस पैसे, चवन्नी व अठन्नी के रूप में उनके मातहत देवों ने उछल–कूद करते हुए आसमान सिर पर उठा रखा है। यह देख देवी एक पल को मुस्कुराती है और अगले पल फिर से उसी पावन मन्त्र को जपना आरम्भ कर देती हैं। अचानक देवी के बटुए से पाँच पैसे की तेज आवाज गूँजती है पेश करो पेश करो अपनी बेटी करो। पाँच पैसे का समर्थन उनके मातहत देवों का पूरा दल पूरे जोर–शोर से करता है। देवी गर्वित मुस्कान के साथ पाँच पैसे को देखती हैं और उसे शाबासी देती हैं। देवी की शाबासी पाकर पाँच पैसा आनंदित हो नृत्य करने लगता है और वह अपनी माँग को फिर से चीख–चीखकर उठाना आरम्भ कर देता है। पाँच पैसे के संग पूरा दल भी मस्ती में नाचते हुए गाने लगता है पेश करो पेश करो अपनी बेटी करो। गाने को सुनकर देवी भी आनंदित हो झूमने लगती हैं। यह देख एक चवन्नी अत्यधिक उत्साहित हो जीभ काटने के बदले 50 लाख का ईनाम घोषित कर डालती है। चवन्नी की घोषणा सुन एक पल को तो देवी अचंभित हो जाती हैं फिर अगले ही क्षण वो चवन्नी को उठाकर उसे प्यार से चूम लेती हैं। अब चवन्नी खुशी के मारे झूमने लगती है। उसके साथ पूरा दल भी झूमना शुरू कर देता है। उधर दूसरी ओर, जिस बेटी को पेश करने की माँग करते हुए देवी और उनके मातहत देवों ने हल्ला मचा रखा था, उसकी माँ देवी से पूछती है कि उसकी बेटी को कैसे पेश किया जाए? उसे दिग्विजयी कल्पना के अनुसार पेश किया जाए या फिर शारदीय चाहत के अनुसार? उसे आजमीय पसंद के अनुसार सजाकर प्रस्तुत किया जाए या लालुई स्वप्न के स्टाइल में? इसके अलावा बेटी की माँ देवी से ये भी पूछती है कि उनके मातहत देवों से गलती से कोई गलती तो नहीं होगी? बेटी की माँ के प्रश्नों को सुनकर देवी अट्टहास करने लगती हैं। उनके संग–संग उनके बटुए में चिल्लर के रूप में मौजूद उनके मातहत देव भी अट्टहास करना आरम्भ कर देते हैं। उनके अट्टहास के फलस्वरूप उनका महल अचानक जोर–जोर से हिलने लगता है। यह देख देवी और उनके मातहत देव घबरा जाते हैं। देवी को कुछ–कुछ आभास होने लगता है कि शायद उनके स्वनिर्मित दैवीय तिलिस्म के चकनाचूर होने का निश्चित समय आ गया है।

❖❖❖

अनमोल धरोहर

❐ : विनीता राहुरीकर

घर में संक्रांत का हल्दी–कुंकुम था। माँ, चाची और बुआ ने मिलकर तय किया कि अलग–अलग सबके घरों में हल्दी–कुंकुम का आयोजन करने से अच्छा है कि किसी छुट्टी वाले दिन तिलगुड़ की बर्फी और अपना–अपना आवा (संक्रांत में बांटी जाने वाली वस्तुएँ) लेकर सब लोग एक ही घर में इकट्ठा होकर एक साथ संक्रांत मना लें।

लिहाजा सब लोग मिलकर चाची के यहाँ ही इकट्ठा हुए। फिर क्या था चार पीढ़ियाँ जहाँ एक साथ इकट्ठा हुई नहीं कि घर में वो धूम मचती है कि पूछिए मत। मौसा–मौसी, चाचा–चाची, बुआ–फूफा, माँ–पिताजी सबके बच्चे और बच्चों के भी बच्चे, छोटे–बड़े सब मिलाकर पच्चीस–तीस लोग हो जाते हैं। एक कमरे में पुरुष वर्ग अपनी महफिल जमा लेता है, एक कमरे में सारे बच्चे अपने खेल में रम जाते हैं। कोने वाले कमरे में दादी के पास माँ, बुआ और मौसी बैठी थीं।

रसोई घर में ननद–भौजाइयों का साम्राज्य था। आपस में हँसी ठिठोली भी चल रही थी और काम भी हो रहे थे। चाची बारी–बारी से सब कमरों में जाकर सबका ध्यान रख रही थी।

बच्चों के कमरे से तेज शोर उठा। ''ओह हो! ये बच्चे भी कितना शोर करते हैं। बिट्टो दी जरा इन्हें डाँट तो आना।'' छोटी भाभी सपना ने थाली में तिल के लड्डू सजाते हुए कहा।

बिट्टो साड़ी पल्लू कमर में खोंसकर चाची के कमरे की तरफ बढ़ी। सारे बच्चे वहीं खेल रहे थे। कमरे में बच्चों को डांटने पहुँची बिट्टो क्षण भर को भाव–विभोर होकर खड़ी रह गयी। बच्चे अपने भोले–भाले खेलों में किस कदर खोए हुए थे। बिट्टो को अपना बचपन याद आ गया। केलेण्डरों पर तारीखें बदल गयीं। चेहरे बदल गये पर बचपन और उसके खेल आज भी ज्यों के त्यों हैं। जरा भी नहीं बदले। पहले बिट्टो और सारे चचेरे, मौसेरे, फुफेरे भाई–बहन इसी तरह तो हुल्लड़ और शोर करते हुए यही सारे खेल तो खेलते थे। छुपा–छायी, घोड़ा–बादाम छाई, विष–अमृत।तब बिट्टो की जगह चाची या बुआ कमर में पल्ला खोंसकर उन्हें डांटने आ पहुँचती थीं, लेकिन बिट्टो और उसके भाई–बहनों की टोली कहाँ सुनती थी और तब बुआ–चाची मुँह पर नकली गुस्सा चढ़ाकर उन्हें डांटती और हँसते हुए लौट जातीं।

बिट्टो भी उनके खेल में मगन मासूम चेहरों को निहार कर हँसते हुए लौट आयी।

''क्या हुआ?'' आते ही बड़ी भाभी स्मिता ने पूछा।

''अरे भाभी, हम लोग भी हमारे बचपन में कहाँ किसी की सुनते थे जो आज ये सुनेंगे। खेलने दो उनको अपने हिसाब से, बच्चे ही तो हैं।'' बिट्टो

हँसते हुए बोली तो दोनों भाभियों के साथ छोटी शीतल भी हँसने लगी।

''और क्या दीदी मैं तो इसीलिये रिद्धि को कभी शोर करने से मना नहीं करती।'' शीतल बोली।

''हाँ करेगी कैसे, बचपन में सबसे तेज आवाज तो तेरी ही रहती थी।'' बिट्टो बोली तो एक बार फिर से सब हँसने लगीं।

तभी घर की बड़ी बहू याने बिट्टो की माँ रसोई में आयी और बुआ की बहू सपना से बोली ''सपना बेटा एक थाली में तिल की बर्फी सजाकर दादी के पास रख दो और घर के सब लोगों को बुला लो कि दादी से तिलगुड़ लेकर आशीर्वाद ले लो।''

''बर्फी तो मैंने सजा दी है मामीजी बस अभी सब लोगों को बुला लाती हूँ'' कहकर सपना थाली दादी के पास सजाकर सबको बुलाने चली गई।''बच्चों को मैं बुलाकर लाती हूँ'' कहकर शीतल भी चली गयी। ''बिट्टो तब तक हम दोनों पिताजी–फूफाजी लोगों के लिए थाली लगा देते हैं।बड़ों का खाना हो जाये तो बच्चों और चाथी बुआ लोगों को खिला देंगे।'' बड़ी भाभी स्मिता ने कहा तो बिट्टो थाली में गुड़ की मीठी रोटी और पातोड़ी (बेसन की नमकीन बर्फी) परोसने लगी। बेटे–दामादों को मिलाकर कुल आठ पुरुष सदस्य थे।सबकी थालियाँ लगा कर बिट्टो बोली

''चलो भाभी अब हम भी दादी से आशीर्वाद ले लेते हैं।''

''हाँ चलो अब तक तो बाकी सब लोग ले चुके होंगे'' और दोनों दादी के कमरे में चली गयीं।

दादी अपने पलंग पर गुड़ी–मुड़ी बैठी थीं। माँ और बुआ पास बैठी थी। तिलगुड़ की बर्फी लेकर प्रणाम करते हुए बिट्टो ने देखा। दादी अचानक ही कितनी बूढ़ी हो गयी हैं। पतला झुर्रिदार हाथ हल्का–सा काँप रहा था। दादी के चेहरे पर नजर पड़ते ही बिट्टो के कलेजे में हूक उठी। प्रणाम करने झुकी तो मुस्कुराते हुए दादी ने बिट्टो के सिर पर अपना कंपकंपाता हाथ रखा। बचपन में दादी की गोद में पली–बढ़ी बिट्टो। शादी भी इसी शहर में हुई। लेकिन पहले स्कूल, फिर कॉलेज की पढ़ाई और अब पिछले दस सालों से अपनी गृहस्थी, पति, बच्चे बस इन्हीं में रमी रही।सारे परिवारों का अक्सर ही मिलना होता रहता है पर बिट्टो बहन–भाभियों के साथ हँसी–ठिठोली करके चली जाती है। तभी तो ध्यान नहीं दे पायी कि दादी की उम्र कितनी हो गयी है।बिट्टो के कलेजे में मरोड़–सी उठी।

सबके खाने के बाद आवा देने का कार्यक्रम शुरू हुआ। सब लोग अपनी–अपनी लायी हुई वस्तुएं हल्दी कुंकुम लगाकर एक–दूसरे को दे रहे थे। दादी अपने पलंग पर बैठी उत्साह से सबको देख रही थी। रात ग्यारह बजे जाकर सब अपने–अपने घर आये।

बिट्‌टो ने दोनों बच्चों के कपड़े बदल कर उन्हें सुला दिया। पति भी जाकर सो गये।अपने कपड़े बदलकर बिट्‌टो ने साड़ी पास की कुर्सी पर डाल दी और हाथ के कंगन और गले का हार निकाल कर यूं ही ड्रेसिंग टेबल पर पटक दिया ये सोचकर कि सुबह संभाल कर रख दूंगी। तभी माँ की सीख याद आ गयी कि चीजों को हमेशा सहेज कर रखा करो, ज्यादा देर नहीं लगती पाँच ही मिनट लगते है, पर बिट्टो अपने–आप में अब जिम्मेदार बनने का प्रयत्न करो।

और बिट्टो ने झटपट अपनी कीमती साडी तह करके हैंगर पर टांगी और हार–कंगन अलमारी के लॉकर में रख दिये कि तभी बिट्टो को एक बार फिर से दादी के बूढ़े झुरिदार हाथ और थका हुआ चेहरा याद आ गया।

बचपन से ही बड़े हमें नसीहतें देते हैं, सिखाते हैं कि अपनी धरोहरों को संभालकर रखो, सहेजकर रखो। लेकिन बड़े होने तक हम बस भौतिकवादी वस्तुओं को ही सहेजकर रखना सीख जाते हैं।वहीं हमारी प्रवृत्ति बन जाती है।हम बस ढेर सारे रूपयों से खरीदी गयीं कीमती वस्तुओं को ही धरोहर मानने की भूल कर बैठते हैं, जीवन भर उन्हें ही सहेजने में लगे रहते हैं। लेकिन भौतिकवादी, सुविधाभोगी बनकर हमें याद नहीं रहता कि ये सारी वस्तुएं तो पैसे से खरीदी जा सकती हैं। ये 'वस्तुएँ' हैं 'धरोहर' नहीं हैं।

बिट्टो पलंग पर जाकर लेट गयी पर आँखों में नींद नहीं थी। रह–रह कर दादी का चेहरा आँखों के सामने आ रहा था।

दादी बयासी–त्रियासी साल की हो गयी हैं।लगभग एक सदी की यादें, समय व समाज का परिवर्तन, उसकी कहानी, परंपराएँ, उनके अनुभव अपने में समेटे वह व्यक्ति अपने–आप में एक धरोहर है, एक 'अनमोल धरोहर' यह कभी हमारे दिमाग में आ नहीं पाता। बिट्टो अपना विश्लेषण करने लगी। कितनी स्वार्थी है वह,

रिश्तों से बस आराम और सुख ही चाहती आयी है। खुशी के हर मौके पर मौजमस्ती करने पहुंच जाती है। पर कभी क्या उनकी तकलीफों को जानने का प्रयत्न किया है उसने ?

बिट्टो की आँखों में आँसू झिलमिला आए। सालों के इसी शहर में है, पर कभी याद नहीं आता कि पांच मिनट दादी के पास बैठ कर उनके अनुभव बांटे होगे। जिन हाथों ने उसे चलना सिखाया, याद नहीं आता कि उनके कंपकपाने की उम्र में अपने मजबूत हाथों में उन्हें सहलाकर उनका आभार कभी प्रकट किया होगा।

और आज जब अचानक उनकी उम्र का अहसास हुआ तो ये धरोहर कभी नियति अचानक हमसे छीन न ले, का डर समा गया बिट्टो के मन में।

इसी दादी की छाँव तले न जाने कितनी पीढियाँ पली–बढ़ी, फली फूली, संपन्न हुई। परिवारजनों से लेकर परंपराओं तक सभी को दादी ने सहेजकर रखा। तभी इस घर में एक ही छत के नीचे चार पीढ़ियाँ और परिवार की सभी शाखाएँ इकट्ठा हँसती–खेलती हैं। उन्होंने अपने ही बच्चों को नहीं वरन दूसरे परिवारों को भी अपनी स्नेह की छाया दी। तभी तो बिट्टो की मौसी भी उन्हें माँ से बढ़कर मानती है।

याद आया, आर्थिक तंगी के चलते पड़ोस की उमा ताई को नौकरी करनी पड़ी थी तब बिट्टो बहुत छोटी थी। उमा ताई के तीन बच्चे थे। उनकी हैसियत आया रखने की नहीं थी। बारह साल की बड़ी बेटी के भरोसे पर दोनों बच्चों और घर की जिम्मेदारी छोड़ी नहीं जा सकती थी। तब दादी ने ही उन्हें सहारा दिया, तीनों बच्चों की देखभाल की जिम्मेदारी अपने ऊपर ली। बरसों उन्होंने उमा ताई को सहारा दिया। दादी के भरोसे पर उमा ताई निश्चिंत थी। आज जाकर बिट्टो को समझ आया दादी ने मानवता, कर्तव्यपालन परंपराओं के निर्वहन, सभी धरोहरों को सहेजकर रखा था तभी आज उन सभी को फलने–फूलने का मौका मिला। इतने सारे रिश्तों को एक साथ जीने का आनंद प्राप्त हुआ है।

दादी के साथ माँ ने और माँ की छत्रछाया में घर की दूसरी बहुओं ने भी अपने–अपने तौर पर इन धरोहरों को संभाला। लेकिन बिट्टो ने क्या संभाला ? आज तक रिश्ते बिट्टों को संभालते आए हैं। लेकिन बिट्टो अपने गहने–कपड़ों को ही सहेजती रही। पर आज अचानक किसी हाथ की कंपकपाहट और चेहरे पर पड़ी हुई असंख्य झुर्रियों ने बिट्टो को डरा दिया कि पता नहीं किसी दिन एकदम से नियति उस धरोहर को इतनी दूर ले जाये कि फिर एक युग लम्बा खालीपन पीछे रह जाये। बिट्टो की आँखों से आँसू बहने लगे। वर्तमान में अगर उसने अपनी वास्तविक धरोहरों को पहचानकर उन्हें सहेजना नहीं सीखा, उनका महत्व नहीं समझा तो भविष्य की पीढ़ी भी उसे एक कोने में सरकाकर पैसे से खरीदी जा सकने वाली वस्तुओं को ही सहेजती रहेगी। बिट्टो ने अपने आँसू पोंछे! नहीं! अब वह जीवन के वास्तविक मूल्य पहचानेगी। रिश्ते सिर्फ सुख में हँसी–ठिठोली करके मन बहलाने के लिए नहीं होते। रूक कर पास बैठकर सहारा देने, दु:ख बांटने की जिम्मेदारी भी होते हैं। बिट्टो ने तय किया कल ही वह दादी के पास जाकर बैठेगी, के उनसे बातें करेगी, उनके अनुभव बांटेगी और उसे अपने–आप में ही एक अच्छापन एक हल्कापन लगा। दादी, माँ के बाद अब तीसरी पीढ़ी के लिए इन अनमोल धरोहरों को सहेजने में बिट्टो भी अपना योगदान देगी और उस रात बिट्टो को चैन की नींद आयी।

❖❖❖

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

दायरा

❒ : डॉ. अनिता तिवारी

अरे ! तुम अभी तक बिस्तर में पड़ी–पड़ी आराम फरमा रही हो, घर का क्या हाल हो रहा है? ऑफिस से आते ही निरंजन अपनी पत्नी 'आरती' पर बरस पड़ा।

निरंजन की बात सुनकर भी, 'आरती' ने अनसुनी कर दी। उसने कोई जबाव नहीं दिया। वह चुपचाप लेटी रही आरती एक पढ़ी–लिखी व समझदार स्त्री थी, घर गृहस्थी संभालना उसे अच्छी तरह से आता था। वह काफी सहनशील थी, इसके विपरीत निरंजन काफी तेज स्वभाव का था। आये दिन बात–बात पर बहस करना उसकी आदत थी।

आज आरती की तबियत ठीक ना थी, इसलिए वह चुपचाप बिस्तर पर पड़ी हुई थी। सुबह निरंजन के ऑफिस जाने के बाद उसकी बहन मल्लिका अपने चार बच्चों के साथ अपने भाई के घर आई थी। मल्लिका के बच्चे बड़े शैतान थे, उन्होंने जी भरकर घर में धमा चौकड़ी मचायी, घर का सारा सामान इधर–उधर फेंका। खूब मस्ती की। माँ ने भी बच्चों को डाँटना उचित ना समझा। ना ही सामान को व्यवस्थित रखा।

आरती को रह–रहकर पेट में काफी दर्द हो रहा था मल्लिका के पति सागर से आरती का कष्ट देखा न गया वह पास के मेडिकल स्टोर में गया, वहाँ से वह दर्द और बुखार की कुछ टेबलेट ले आया।

दवाई खाकर आरती को कुछ आराम लगा, उसे सुस्ती सी आने लगी, तभी सागर ने कहा–भाभी हमें कुछ जरूरी काम से आज ही बाहर जाना है आप आज्ञा दें तो। मुझे अब काफी आराम है, आपके भैया भी एक आध घण्टे में आते ही होंगे। आरती ने कहा।

मल्लिका बोली–ठीक है भाभी फिर हम चलते हैं सागर ने इशारा किया मल्लिका। ये फैला–बिखरा सामान तो समेट दो।

'अब भाभी को आराम लग रहा है ना, भाभी ठीक से रख देंगी। मल्लिका काफी आलसी स्वभाव की थी, काम–धाम उससे कुछ भी नहीं होता था, अत: वह बात को टालमटोल कर चली गई।'

दवा खाने के बाद आरती को काफी अच्छा लग रहा था वह आँखें बंद किए चुपचाप लेटी रही। उठने की उसकी कई बार इच्छा हुई परन्तु उठकर बैठने की हिम्मत ना की।

शाम हो चुकी थी निरंजन ऑफिस से आ चुका था, आज उसका दिमाग बहुत गरम था जब भी वह गुस्से में होता था बिल्कुल आग–बबूला हो जाता था, अच्छा बुरा उसे कुछ भी समझ में नहीं आता था। गुस्से में वह सारे मानवीय मूल्यों और संवेदनाओं को ताक पर रख दिया करता था।

वह आरती से मन–ही–मन चिढ़ता भी था, कभी भी उसके जीने मरने की परवाह नहीं करता था। आरती निरंजन के इस व्यवहार से काफी क्षुब्ध रहती थी।

ऑफिस से आते ही वह आरती

पर भड़क उठा, बोला, ये भी कोई सोने का वक्त है। देखती नहीं तुम, मैं ऑफिस से आ चुका हूँ। ये घर का क्या हाल बना रखा है? निरंजन तल्ख आवाज में चिल्लाया।

आरती कुछ ना बोली,

निरंजन ने क्रोध में कहा–क्या सुना नहीं तुमने, मैंने क्या कहा?

'सुन लिया है आरती ने धीरे से कहा।'

'सुन लिया है तो, मेरी बात का जबाव क्यों नहीं दिया।'

निरंजन बोला–

'उसकी जरूरत नहीं समझी आरती ने कहा।'

क्या कहा–जरूरत नहीं समझी।

तुम्हारी ये मजाल कि ''तुम निरंजन बाबू से जबान लड़ाओ''।

आरती ने कहा, देखो 'निरंजन आज मेरी तबियत कुछ ठीक नहीं हैं', मेरे हाथ–पैर बिल्कुल काम नहीं कर रहे हैं। शादी के आज 5 वर्षों बाद मेरी ऐसी तबियत हुई है। आज काम वाली भी छुट्टी पर है। इसलिए घर अस्त–व्यस्त हो रहा है। तुम्ही सोचो जब मेरा उठकर बैठना ही मुश्किल है, तो भला मैं घर का काम कैसे कर सकती हूँ। आज मल्लिका बच्चों के साथ आईं थीं आपके भांजे–भांजियों ने ही घर का ये हाल किया है।

अच्छा, बच्चे तो बच्चे ही होते हैं, जब बच्चे सामान फैला रहे थे, तब तुम बैठी–बैठी तमाशा देख रही थी। निरंजन बोला–

'मैंने कहा ना, मेरी तबियत ठीक नहीं थी' आरती बोली–

निरंजन और भड़क गया, कैंची की तरह बड़ी तेज जबान चलने लगी है तुम्हारी, लगता है इसे कुतरना ही पड़ेगा। कल से काम वाली की छुट्टी कर देता हूँ। सारा काम हाथ से करोगी, तो तबियत अपने आप ही ठीक हो जाएगी। आज से पहले आरती ने कभी निरंजन को जबाव नहीं दिया था परन्तु आज आरती की भी सहन शक्ति समाप्त हो रही थी। वह तिलमिला उठी और बोली आप कैसी फिजूल बातें किए जा रहे हैं। आज तक आपने कभी मुझे इस तरह से बिस्तर पर पड़े हुए देखा है। हाल–चाल पूछना तो दूर, जो जी में आए, बोले जा रहे हो।

'आखिर ऐसा क्या गुनाह कर दिया है मैंने।'

'गुनाह तुम क्या करोगी? औरत जाति ही अपने आप में एक गुनाह है, इसलिए मैं इस 'औरत जाति से ही नफरत करता हूँ, नफरत'। निरंजन ने कहा। यदि तुम्हें औरत जाति से इतनी ही नफरत थी, तो मेरी जिन्दगी बरबाद करने का हक तुम्हें किसने दिया था? निरंजन।

ये बात आरती अपनी सारी ताकत समेट कर बोली। आरती के मुँह से बार–बार अपना नाम सुनकर निरंजन बौखला उठा औरत आदमी का नाम ले ये बात उसे कतई पसंद नहीं थी। वह भड़क गया और बोला– 'अपने दायरे में रहो आरती, हद से आगे बढ़ने की कोशिश मत करो अरे! तुम औरत हो औरत की तरह रहो। पुरुषों का नाम लेकर उनसे बराबरी करने की कोशिश मत करो। कभी सोचा है तुमने, पुरुषों की छत्रछाया में पलने वाली औरतों का कभी कोई वजूद रहा है क्या?'

आरती एम.ए. पास थी, फर्राटे दार अंग्रेजी बोलती थी। बचपन से ही पढ़ाई में होशियार थी। बातचीत का अच्छा ज्ञान था उसे, हर मुद्दे पर बहस करने की क्षमता थी उसमें, परन्तु वह निरंजन के सामने सदा से झुकती आई थी, इसलिए निरंजन हमेशा उसका बात–बात में मखौल उड़ाता था। निरंजन आरती को अपनी पत्नी कम दुश्मन अधिक मानता था। आरती अपने पति के स्वभाव से चिर परिचित थी, इसलिए कभी उसे कोई जबाव नहीं देती थी। आज भी उसका लड़ने का मूड नहीं था परन्तु निरंजन उसे उकसाता जा रहा था।

बातचीत काफी हद तक बढ़ती जा रही थी आज तक चुप रहने वाली आरती निरंजन की हर बात का जबाव देना चाहती थी, भला ऐसे में वो चुप क्यों रहती, जब निरंजन ने सारी स्त्री जाति के वजूद को ललकारा था।

'वह बोल उठी–कैसा दायरा, निरंजन, ''अब स्त्री और पुरुष के बीच कोई दायरा नहीं रहा ये तो औरत की महानता और उसके संस्कार हैं जो पति को परमेश्वर समझकर स्वयं के द्वारा बनाए गए दायरें में रहती है। वह अपने मर्यादा और संस्कार के बंधन को तोड़कर उससे निकलना नहीं चाहती है और अपने आदर्शों को तोड़ना नहीं चाहती वर्ना उसे उसके दायरे में कोई सिमटाने का साहस ही नहीं कर सकता। औरत है, इसीलिए यह सृष्टि है, यह सृष्टि है इसीलिए तुम भी हो निरंजन। स्त्री के बिना इस संसार की कल्पना ही नहीं की जा सकती, औरत किसी की आश्रिता नहीं है, वह स्वयं एक आश्रय है। लगता है आपने भारतीय नारियों की महानता के किस्से नहीं सुने वरना औरत के दायरे को कभी छोटा नहीं कहते।''

आरती ने ये सारी बातें बड़े आवेश में आकर कह दीं थी। भाषण देना तुम बहुत अच्छे से सीख गई हो,

आज तो तुमने ये तहजीब भी खो दी कि तुम किससे बात कर रही हो।

निरंजन ने कहा–

आरती बोली– 'आज आपने ही मुझे बोलने पर विवश किया है।'

निरंजन ने कहा– बोलने पर विवश नहीं किया ये तो तुम भगवान का शुक्र मनाओं कि तुमने बक–बक की और मेरा हाथ नहीं उठा वरना तुम अपने ही दिए हुए भाषणों पर पछताती और आगे कभी बोलने की हिम्मत नहीं करती।

साँच को आँच नहीं आती, मेरी बातों में सच्चाई है उसे आप ऊपर से ना सही, पर मन में स्वीकार रहे हो इसीलिए तो...।

आरती कभी अपना वाक्य पूरा भी नहीं कर पाई थी कि 'निरंजन ने एक जोरदार चांटा आरती के गाल पर जड़ दिया।'

चाँटा इतना तेज था कि आरती का पूरा दिमाग घूम गया और हाथ की उंगलियों के निशान उसके गाल पर पड़ गए।

इतने पर भी निरंजन का गुस्सा शांत न हुआ, वह बोला, औरतों की महानता का बड़ा बखान करती है अब बोलो क्या कर सकती हो मेरा। मैं चाहूँ तो इसी वक्त तुम्हें घर से निकाल सकता हूँ।

गाल पर हाथ रखे हुए आरती पलंग से उठकर खड़ी हो गई। उसका खून खौलने लगा, उसने कहा, करने को तो मैं बहुत कुछ कर सकती हूँ निरंजन, यदि करना चाहूँ तो, मैं ऐसा भी कर सकती हूँ, जिसकी तुम कभी कल्पना भी नहीं कर सकते। ज्यादा डींगे मत हाँकों, तुम औरत हो औरत की तरह रहो, पुरुषों से बराबरी करने की कोशिश मत करो।

'अरे! तुम तो मेरे पैर की जूती हो, जूतियाँ पैर में ही शोभा देती हैं सिर पर नहीं।' निरंजन ने कहा।

'ये तुम्हारा वहम् है, आरती चीखी, जूतियाँ पैरों पड़कर पैरों की रक्षा कवच बनकर सुरक्षा ही करती हैं। काँटों व ठोकरों से, छिलने–कटने से, पैरों को बचाती हैं। यदि यह पैरों से निकल जाए तो पैरों को चीर फाड़ ाी देती हैं, फिर ये पुरुष घायल कदमों से दो कदम भी नहीं चल पाता है।'

लगता है मार खाकर भी तुम्हारा दिमाग ठिकाने नहीं आया। लड़ने के लिए तुम बिल्कुल स्वस्थ हो, बहाना बीमारी का लगा रखा है कितनी नीच हो तुम इसका अंदाजा तुम्हारे सवाल जबाव से ही लगाया जा सकता है निरंजन बोला।

ये तो अपना–अपना दृष्टिकोण है, आरती बोली, हर नीच पुरुष को स्त्री नीच ही नजर आती है।

निरंजन झुंझला उठा, वह आरती के बदले हुए स्वभाव से खुद चकित था, उसने आरती को दोबारा मारने के लिए हाथ आगे बढ़ाया, इस बार आरती ने उसका हाथ पकड़ लिया और बोली, 'इस हाथ को पीछे ही लौटा लो यही अच्छा होगा।'

'अच्छा, तुम मुझे चुनौती देती हो, निरंजन बोला। अब तुम्हारा मुँह बंद करने का एक ही रास्ता है मेरे पास है मैं तुम्हें अभी घर से बाहर निकालता हूँ। फिर देखता हूँ कि तुम कितना सवाल–जबाव करती हो। किसके सहारे जिंदा रहती हो।' आरती ने कहा– सहारे की बात मत करो, स्त्री पुरुष से ज्यादा शक्तिशाली रही है। सहारा उसे नहीं, सहारा तो पुरुष को चाहिए क्योंकि सहारे की ज्यादा जरूरत उसे ही पड़ती है।

पुरुष किसी स्त्री के सहारे का मोहताज नहीं होता समझी, निरंजन बोला।

आरती ने कहा– 'जानती भी हूँ और समझती भी हूँ ज्यादा दूर जाने की जरूरत नहीं अपनी भाभी को ही देख लो शादी के दो वर्ष भी पूरे नहीं हुए थे कि तुम्हारे भैया का दुर्घटना में निधन हो गया। तब से लेकर आज तक की उम्र तुम्हारी भाभी ने अकेले रहकर ही काटी हैं ना आप लोगों ने उन्हें जब सहारा देना चाहा, तो उन्होंने यही कहा था ना कि मैं किसी पर आश्रित नहीं रहूँगी। किसी पर बोझ नहीं बनूँगी, बहुत हिम्मत है मुझमें, मैं उसी के सहारे जी लूँगी, एक पतिव्रता स्त्री अपने सतीत्व के बल पर ही अपना जीवन यापन कर लेती है। समाज में संघर्ष कर कर ही जी लेती हैं, हँसती है तथा मुस्कराती हैं।'

आरती की बात सुनकर निरंजन कुछ झेंप सा गया,

आरती फिर बोली–और ये शक्तिशाली पुरुष पत्नी के मरते ही दूसरा विवाह कर लेता है। बिना पत्नी के सहारे वह अपने आपको असहाय महसूस करता है। वह अकेले न घर सम्भाल सकता है और ना ही बाहर, मैं पूछती हूँ, पुरुष एकाकी जीवन क्यों नहीं जी पाता सहारे की जरूरत तो औरत को होती है। फिर भी वह इस समाज में अकेली रहकर जीती है, स्वाभिमान से सिर ऊँचा करके चलती है। शक्तिशाली पुरुष अपने घुटने क्यों टेक देता है?

क्यों? सच कहा न मैंने आरती बोली–

तुम कितने भी तर्क वितर्क कर लो आरती, जो सच है वह सच है। निरंजन ने कहा।

क्या सच है, आरती बोली–

यही कि औरत कमजोर है कमजोर, बिना पुरुष के सहारे के उसका अस्तित्त्व नहीं।

तुम कुछ भी कहते रहो, मैं ऐसा नहीं मानती औरत शक्ति नहीं, बल्कि महाशक्तिशाली है। वह अपनी रक्षा और सुरक्षा में समर्थ है। स्त्री में जितनी ताकत है उसका तुम अंदाजा भी नहीं लगा सकते।

क्या तुमने सुना नहीं, सावित्री अपने पति सत्यवान के प्राणों को वापस लाने के लिए स्वर्ग तक पहुँच गई थी, यमराज तक को परास्त कर दिया था और सत्यवान के प्राणों को वापस ले आई थी।

और सुनों सीताजी को हरकर जब महाबलशाली रावण लंका ले गया था, तो अशोक वाटिका के नीचे रहते हुए सीताजी ने अपने प्रताप से अपनी रक्षा की थी।

दुष्ट रावण उनकी परछाई तक का स्पर्श नहीं कर सका था। इस पुरुष प्रधान समाज ने जब उनकी परीक्षा लेना चाहा तो सीताजी ने सहर्ष उसे भी स्वीकार कर लिया। अयोध्या की महारानी होते हुए भी वन–वन नंगे पैरों से विचरण किया।

राजसूर्य यज्ञ के दौरान जब जगतात्मा सीता जी की पुनः परीक्षा लेने की बात हुई तो उन्होंने यह कहकर नकार दिया कि ''इस धरती पर नारी जाति को कितनी परीक्षाएँ देनी होंगी। इतना कहकर वे धरती माँ की गोद में समाहित हो गई।'' पुरुष हमेशा से स्त्रियों पर अत्याचार करता आया है। हमेशा उसकी उपेक्षा करता आया है। औरत के धैर्य और उसकी सहनशीलता का सदा से गलत प्रयोग करता आया है।

राम ने सीता का परित्याग कर लोकमर्यादा की रक्षा की थी। जंगल में भी सीता को पितातुल्य बाल्मीकि का ही आश्रय लेना पड़ा था। वह भी तो एक पुरुष ही थे। क्या बाल्मीकि के नहीं मिलने पर सीताजी उस विशाल जंगल में अपनी सुरक्षा कर सकती थीं। निरंजन बोला।

हाँ, हाँ, बिल्कुल कर सकती थीं, शायद आपको पता नहीं द्रोपदी के पाँच पति थे। जब उसका चीरहरण हो रहा था। तब उस सभा में कोई भी पुरुष आगे नहीं बढ़ा। उस भरी सभा में नीतिवान, धर्मवान, बलवान सभी बैठे थे। स्त्री के नाम पर सिर्फ अकेली द्रोपदी थी। द्रोपदी ने अपने पुण्य प्रताप से अपनी रक्षा स्वयं की थी। आरती ने कहा। लेकिन द्रोपदी रक्षा की भी एक पुरुष ने ही की थी। निरंजन बोला।

ईश्वर स्त्री और पुरुष का भेद नहीं करता द्रोपदी की भक्ति और शक्ति ने ही कृष्ण को सभा में नंगे पैर बुला लिया था। आरती ने कहा।

हरदम मौन रहने वाली आरती की आज हाजिर जबाबी सुनकर निरंजन आश्चर्य चकित था। वह मन ही मन सोच रहा था कि आखिर आज आरती को क्या हो गया है? वह अपने आप पर शर्मिन्दा हो रहा था। और सुनने की क्षमता उसमें ना थी। वह चिल्लाकर बोला, अच्छा अब तुम चुप हो जाओ, मेरा सिर फटा जा रहा है। अब मैं आगे कुछ भी नहीं सुन सकता। आरती चुप हो गई, इतना बोलकर उसे काफी हल्कापन महसूस हो रहा था। वह सोचने लगी कि निरंजन उस पर कितने दिनों से अत्याचार करता चला आ रहा था और औरत जाति को सदा भला–बुरा कहता चला आ रहा था। औरत के विस्तृत दायरे को वह सुई की नोंक से नापता आया था। आज आरती ने औरत के दायरे और उसके बृहत दृष्टिकोण को उसने एक चाँटें के जबाव में बखूबी समझा दिया था। अब निरंजन के पास कहने को कुछ भी नहीं बचा था। अतः वह चुपचाप जाकर लेट गया। आरती भी दो चार मिनट चुपचाप बैठी रही, सामने टंगी घड़ी पर नजर गई तो देखा शाम के 7.30 बज रहे थे, वह उठी उसने जल्दी–जल्दी घर का फैलाउ बिखरा सामान यथा स्थान रखा। फिर उसने हाथ–मुँह धोकर अपने बिखरे हुए बालों को सँवारा फिर वह रसोई में गई उसने दो कप चाय बनाई तथ साथ में थोड़ा नमकीन व बिस्किट लेकर निरंजन के कमरे में गई। निरंजन आँखें बंद किए हुए चुपचाप लेटा था। आरती कुछ देर तक उसे देखती रही फिर बोली– गुस्सा थूक दीजिए, देखिए आपके लिए गर्मागम चाय बनाकर लाई हूँ, इसे पी लीजिए।

मैंने भी आज सुबह से कुछ नहीं खाया–पिया। निरंजन थोड़ी देर तक चुपचाप लेटा रहा, फिर जाने क्या सोचकर उठा, उसने चाय पी, आरती चुपचाप मौन साधे बैठी रही तथा बाद में ट्रे लेकर अन्दर चली गई। फिर उसने जल्दी–जल्दी निरंजन की पसंद का भोजन बनाया और थाली सजाकर निरंजन से बोली भोजन तैयार है। आपको भूख लगी होगी, वह हाथ मुँह धोकर थाली के पास बैठ गया। अपनी पसंद का भोजन देखकर, उसका मन प्रसन्न हो गया। निरंजन अच्छे भोजन का बड़ा शौकीन था उससे रहा ना गया, वह जल्दी से कौर तोड़कर मुँह में रखने ही वाला था, कि देखा सामने आरती खड़ी है। निरंजन कुछ सकपकाया, फिर बोला, ''आरती औरत के प्रति संकीर्ण विचारों को रखने वाला ये निरंजन आज तुम्हारे जबाबों से हार गया। सचमुच औरत का दायरा बहुत व्यापक है। मैं उसे कभी समझ ही नहीं पाया।'' इतना कहकर वह चुप हो गया, उसकी आँखों में प्रायश्चित के बादल तैरने लगे। आरती भी निरंजन के इस बदले हुए व्यवहार से काफी आश्चर्यचकित थी। निरंजन अब एक अच्छा इंसान बन जाएगा, यह सोचकर वह काफी प्रसन्न थी। वह बस इतना ही बोल पाई–सुबह का भूला हुआ साँझ को वापस घर आ जाए तो उसे भूला नहीं कहते।

❖❖❖

अंतसमणि
त्रैमासिक पत्रिका

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

सामाजिक, पारिवारिक, सर्वश्रेष्ठ, लोकप्रिय राष्ट्रीय पत्रिका के सदस्य बने

आप सर्वश्रेष्ठ जीवन जीना चाहते हैं।

सर्वश्रेष्ठ, सकारात्मक, दृष्टिकोण पाना चाहते हैं।

नवोदित विकास की आकांक्षा रखते हैं।

तो अवश्य अंतसमणि पत्रिका के सदस्य बनें और सपरिवार पढ़ें।

अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका

वार्षिक	द्विवार्षिक	पंचवर्षीय	आजीवन
150/-	300/-	750/-	2500/-

मध्यप्रदेश, राष्ट्रभाषा प्रचार समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रम में

अंतसमणि पत्रिका के सहृदयी पाठकों ने पत्रिका में प्रकाशित विषय-वस्तु को प्रशंसा व प्यार दिया और पत्रिका को लोकप्रिय बनाया फलस्वरूप, 2019 में महामहिम राज्यपाल श्री लाल जी टंडन जी के कर कमलों से पत्रिका को सम्मान मिला।

राष्ट्रीय स्तर की लोकप्रिय पत्रिका अंतसमणि का मूल उद्देश्य भारतीय संस्कृति से सामाजिक चेतना को जोड़ना और व्यक्ति विकास से परिवार निर्माण, परिवार विकास से, समाज निर्माण और मूल्यों के विकास से राष्ट्र निर्माण करना। अपने व्यवसाय को बढ़ाने के लिए पत्रिका में...

विज्ञापन दें....

रंगीन संपूर्ण पृष्ठ	-	25000/-
रंगीन अर्द्ध पृष्ठ	-	10,000/-
श्वेत श्याम संपूर्ण पृष्ठ	-	5000/-
श्वेत श्याम अर्द्ध पृष्ठ	-	2500/-

संकल्प की शक्ति से उपचार विधि 'रेकी'

"Cosmic Healing Group"

कोरोना विश्वव्यापी महामारी ने विश्व मानव जीवन के सम्मुख कई प्रश्न उठाए हैं। जहरीले, जैविक प्रयासों, कुदरत के बदलते स्वरूपों के सामने मानवता के समक्ष कई चुनौतियां हैं, जिसमें सबसे बड़ी जरूरत है, शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य। विश्व में प्रचलित विविध उपचार विधियाँ, अति प्राचीन पद्धतियों में से 'रेकी' भी एक कारगर उपचार विधि है। ऊर्जा औषधि उपचार विधि के नाम से संकल्प की शक्ति से ऋषि-मुनियों द्वारा रोगों का उपचार होता था। इसी पद्धति को सर्वथा हानिरहित चिकित्सा माना गया। इसके उपकरण हमारे दो हाथ ही है। इस पद्धति को आज रेकी के नाम से जाना जाता है। रेकी एक जापानी शब्द है जिसमें 'रे' अर्थात् ब्रह्माण्ड 'की' अर्थात् उसमें प्रवाहित ऊर्जा को ही 'रेकी' कहा गया है। जो निरंतर प्रवाहित हो रही है।

रेकी के फायदे

1. शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तरों पर प्रगति।
2. व्यक्ति की संकल्प शक्ति व आत्मविश्वास में बढ़ोतरी।
3. आध्यात्मिक व भौतिक उद्देश्यों की पूर्ति में सहायक।
4. आपसी संबंधों में संतुलन व प्यार में बढ़ोतरी।
5. सकारात्मक सोच से अच्छें विचारों में वृद्धि।
6. व्यक्ति की ऊर्जा शक्ति में बढ़ोतरी।
7. सामूहिक उपचार एवं स्वउपचार की अनोखी पद्धति।
8. लंबे समय तक के लिए रेकी संग्रहित करना।
9. एक ही साथ कई उद्देश्यों लिए प्रार्थना।
10. सुरक्षा कवच की तरह उपयोग।
11. व्यापार में वृद्धि, नौकरी, पदोन्नति में सहायक।
12. स्मरण शक्ति और एकाग्रता बढ़ाती है।
13. अच्छी संगति, अच्छी आदतों व व्यक्तित्व का विकास करती है।
14. समय प्रबंधन और आत्म अनुशासन सिखाती है।
15. इच्छा शक्ति, आत्म विश्वास, सही निर्णय, सही विकल्प के चुनाव में सहायक होती है।

रेकी I डिग्री
रेकी II डिग्री
रेकी III डिग्री
रेकी III A
रेकी III B

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, आध्यात्मिक तलों पर पूर्ण रूप से स्वास्थ्य प्रदान करने वाली कारगर विधि 'रेकी'
आइये! हम भी सीखें 'Cosmic Healing' पद्धति।
सीखने के लिए सम्पर्क करें।
सम्पर्क सूत्र :
93209540526, 7738340526, 9302366991

Design : JMD Graphics # 8839978707

ख्वाहिश

❒ : एस.जी. जैन

कौन होगी? कैसी होगी मेरे सपनों की रानी?

क्या वह मेरे शैशव काल की साथी **शशि** होगी? उसकी अनुपम छबि सुषमापूर्ण **आभा** होगी? वह फूलों की तरह **कोमल** व रूप लावण्य में **चंदा** जैसी होगी। वह भोले–भाले मन की **निर्मला** होगी और विनम्रतापूर्ण **नम्रता** होगी। स्वर्ण जैसी दमकती **सुवर्णा** तथा हमेशा हँसती मुस्कुराती **स्मिता** होगी। वह बसन्त ऋतु जैसी **वासन्ती** और चंचल नैनों वाली **मृगनयनी** होगी। मुझ पर अपना सब कुछ अर्पण कर देने वाली **अर्पणा** होगी। वह मेरे मधुर स्वरों पर साम्राज्य करने वाली **संगीता** या फिर मेरे होठों पर थिरकते गीतों की **गीतिका** होगी। वह मेरे कवि मन की **कल्पना** होगी। मेरे रसोई घर की **अन्नपूर्णा**, शिक्षा में **सरस्वती** और **लक्ष्मी** की तरह गृहलक्ष्मी होगी। मेरे तृषित हृदय में जलती हुई **शमां** या फिर मेरे अंधकारमय जीवन को हर पल जगमगाने वाली **ज्योति** होगी।

वह मेरी गल्तियों को नजरअंदाज करने वाली **माया** अथवा मेरे जीवन की तपती दोपहरी में नीम की शीतल **छाया** होगी। मेरे मनोरथों की **मनीषा** या फिर मेरे शुभ कार्यों में सहयोगी **शुभांगी** होगी। वह ज्ञान की उत्कृष्ठ **भावना** तथा मेरे हृदय के तारों को झंकृत कर देने वाली **वीणा** होगी। वह मेरे जीवन प्रवाह को गति देने वाली **सरिता** या फिर मेरे गलत मार्ग पर अंकुश लगाने वाली **सीमा** होगी।

वह बुद्धि से **सुजाता**, वाणी से **मृदुला** और स्वभाव से **शालीनी** होगी। वह मेरे भविष्य की **आशा** और वर्तमान को दैदीप्यमान करने वाली **उज्जवला** होगी। मेरे नयनों की **तृप्ति** तथा मन की **ऐश्वर्या** होगी। अपने जीवन के किसी मोड़ पर मिलने वाली हार को जीत में परिवर्तित करने वाली **जयश्री** होगी या फिर इंदु को परास्त करके अपना वर्चस्व स्थपित करने वाली **निशा** होगी। कुछ–कुछ लजा कर मेरे मन को गुदगुदाने वाली **शर्मिला** या मुझ पर प्रेम की वर्षा करने वाली **प्रमिला** होगी। वात्सलयमयी माता की तरह **वत्सला**, **स्नेहा** या **ममता** होगी। हमेशा मेरे साथ शुभ विचारों का आदान–प्रदान करने वाली **शुभदा** अथवा सर्वश्रेष्ठ लक्षणों से श्रृंगारित **सुलक्षणा** होगी। वह मेरे घर आँगन को खुशियों से महकाने वाली **खुशबू** या फिर लता कुंज की **वनिता** होगी। मित्रों वह कौन होगी? वह शील स्वभाव से परिपूर्ण मेरी जीवन संगिनी **सुशीला** होगी।

❖❖❖

सकारात्मक सोच

❐ : एस.एच. बघेल

वैश्विकरण के इस युग में जहाँ सबकुछ बदल रहा है, वहाँ यदि कुछ नहीं बदल रहा है तो वह है हमारी सोच। हाँ यह एक आनुभूतिक सत्य है कि हर चीज़ अपने कलेवर सहित बदलता जा रहा है घर, दुकान, पकवान, रहन–सहन, बोली वाणी, पीने का पानी, दादी–नानी, आचरण, व्यवहार सम्बन्ध, मान–सम्मान, तीज–त्यौहार, हाट–बाजार, सब कुछ बदला हुआ है, पर इन सब बदलावों के साथ हमारी सोच नहीं बदली है। यह बात हम प्रमाण के साथ कह सकते हैं आज भी दहेज हमारे समाज का दामाद बना है, बूढ़े माँ–बाप के प्रति युवा संतानों का सौतेला व्यवहार, बेटी और बेटे में फर्क ये तीन ऐसे प्रमाण हैं कि इनसे आगे जाने की जरूरत ही क्या है? पढ़–लिख सभ्य समाज सूटेड– बुटेड चलन और मुंह खोला तो माँ को गाली बाप को गाली यानि। चलन तो बढ़िया पर सोच घटिया। क्या? ये सच नहीं है कि आज कमोवेश हर घर की, घर–घर की यही कहानी है। लाखों रूपया खर्च करके बिटिया ब्याही लखपति सम्पन्न सुसंस्कृत परिवार में और अभी मेहंदी का रंग भी नहीं उतरा कि बेटी की अधजली लाश दरवाजे पर आ गई, क्या हुआ? आधुनिक युग की, मोबाइल युग का, क्या आज भी हमारे समाज में यह नहीं हो रहा? आप सब अच्छे से जानते हैं कि गर्भ में ही बेटी को मार दिया जाता है, इसी दहेज के डर से क्या भ्रूण हत्या के पीछे, दहेज ही है? बेटे को पढ़ा लिखा कर विलायत भेज दिया बेटे ने चार अंग्रेजी की किताबें पढ़ लीं और एक बदचलन मेम अपने लिए सेट कर ली और सेट हो गए। बूढ़े माँ बाप की कौन खबर ले। जन्म से लेकर जवान होने तक लालन–पालन कर तन मन धन से देखरेख करने के बाद जवान बच्चों की जब माँ बाप के देखभाल की जिम्मेदारी आती है तो वे अपना हाथ खड़ा भी कर लेते हैं। क्या? यह सत्य नहीं है, प्रत्येक 10 में से 8 सैंपल इस बात की गवाही देते हैं लगभग 80 प्रतिशत बाकी बीस प्रतिशत में से 10 प्रतिशत अभी तैयार हो रहे हैं। बताइये क्या हाल है हमारे समाज का लो कर लो बात सब कुछ बदल गया पेंट हॉफ पेंट बन गया बरमूडा जांघिया, कुर्ता टॉप बन गया, फुलपेंट, लोवेस्ट हो गया, पर यह सब कुछ करने में सोचो तो कितना टाइम वेस्ट हो गया। चारों तरफ अधकचरी संस्कृति का बोलबाला है। कहां जाएं, किससे कहें, किससे सुनें, किसे सुने कुछ भी पता नहीं सब कुछ ग्लोबलाइजेशन की भेंट चढ़ गया।

अब सवाल यह उठता है कि सब कुछ बदलने की इस होड़ में हमारी घटिया सोच नहीं बदली आखिर क्यों, ऐसा लगता है कि हमने बढ़िया सोच के बारे में उससे होने वाले फायदे के बारे में अभी तक जाना नहीं, अगर पता होता तो उसकी तरफ भागते नहीं। यह सच है कि आज भी बहुत सारे लोग यह नहीं जान पाए हैं कि सोच–विचार का भी हमारे जीवन पर, हमारे शरीर पर, मन पर सफलता असफलता, लाभ–हानि सब पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इस सच्चाई से अनजान हर आदमी चाहे पढ़ा–लिखा हो, चाहे अनपढ़ हो चाहे गरीब हो चाहे अमीर, चाहे बुद्धिमान हो, चाहे मूर्ख। सब सोचे जा रहे हैं अनाप– शनाप, अगडम–बगडम अरे। ठहरो ये क्या किए जा रहे हो तुम अनजाने अज्ञान में, जरा जान तो लो आखिर यह सोच क्या है कैसे बदलेगा और कैसे आपका पूरा व्यक्तित्व बदल जाएगा।

आइये विचार सागर मंथन करते हैं। सोच पर आखिर मंथन से ही तो निकलेगा अमृत, जीवन अमृत जो समाज का पोषण करेगा, उसे जीवंत बनाएगा। सोच का अर्थ है विचार करना दर असल इन्हें करना नहीं पड़ता ये चलते रहते हैं बस इन्हें दिशा देने की आवश्यकता होती है। हम यह जानें की सोच दो प्रकार की होती है।

1. नकारात्मक 2. सकारात्मक

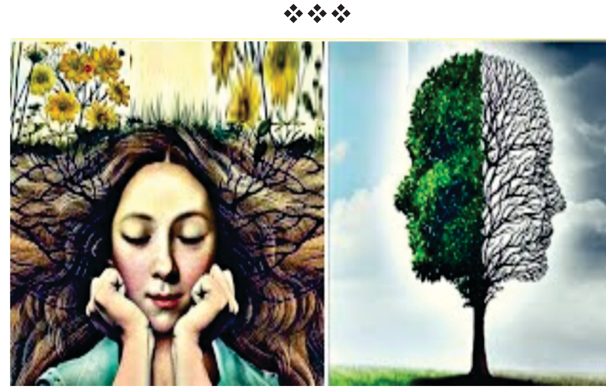
नकारात्मक विचार वे हैं जिनके द्वारा हम निराशा, कमजोरी व असफलता का अनुभव करते हैं। सकारात्मक विचार वे हैं जिनसे हम स्वयं शक्तिशाली आशावान, सफल अनुभव करते हैं। प्रतिदिन हमारे मस्तिष्क में 60 हजार विचार आते हैं। विचारों के ये गुब्बार हमें प्राप्त होते हैं हमारी दिनचर्या से कामकाज के तरीके से, परिवार से, समाज से, परिस्थितियों से। अब इनमें ध्यान देने वाली बात ये है कि किस प्रकार के हैं। अगर नकारात्मक हैं तो निश्चित रूप से शरीर में बीमारी और जीवन में असफलता के रूप में प्रकट होंगे और अगर सकारात्मक होंगे तो खुशी, उत्साह, उमंग सफलता के रूप में प्राप्त होंगे। इस तरह तो यह तय है कि प्रत्येक सकारात्मक सोच के साथ ही रहना चाहेगा क्योंकि इनके साथ ही जीवन की सफलता है। आपका निर्णय बिल्कुल सही है। क्योंकि सकारात्मक विचार ही जीवन की सही दिशा हैं।

वास्तव में सकारात्मक सोच, जीवन की दिशा है, ध्येय है, पथ है। जो लोग सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ते हैं

वे लोग हर कदम पर कामयाब होते हैं। दरअसल यह सकारात्मक सोच बनती कैसी है। एक उदाहरण के द्वारा हम यह समझने का प्रयास करते हैं एक पारदर्शी कांच का गिलास है, उसमें आधा पानी भरा है यह ग्लास जब मि. 'क' और मि. 'ख' के सामने प्रस्तुत किया गया और उनसे पूछा गया कि यह आपके सामने क्या है। मि. क ने कहा मेरे सामने आधा खाली ग्लास है। जबकि मि. ख ने कहा मेरे सामने पूरा भरा ग्लास है जो आधा पानी से और आधा हवा से भरा है। इस तरह मि. क ने ग्लास में खालीपन को देखा यानि जीवन का खालीपन देखा ऐसे तमाम लोग जो खालीपन को महत्व देते हैं वे निराशावादी नकारात्मक होते हैं। सृष्टि में सब कुछ होते हुए भी उसकी संपूर्णता अनुभव नहीं कर पाते हैं। सिर्फ खालीपन को देखते रहते हैं। मि. ख ने ग्लास में संपूर्णता को देखा ये जीवन में पूर्णता का अनुभव कर पाये जीवन पूर्ण है हर एक में पूर्णता का अनुभव करने वाले सकारात्मक विचारों के होते हैं और सफल बनते हैं। सोच विचार हमारे देखने की वृत्ति के अनुसार बनते हैं। कोई खालीपन को देखता है तो कोई पूर्णता को। वस्तु एक है पर दृष्टि अलग अलग है। पूरा दारोमदार हमारी देखने की कला पर निर्भर है। ईश्वर ने हमको चुनने की आजादी दी है। हम स्वतंत्र हैं चुनने के लिये संतोष या असंतोष, शांति या अशांति, सुख या दुःख, पूर्णता या अपूर्णता, सफलता या असफलता सकारात्मक सोच की युक्ति अब भाव के पास है। चुनना आपको है। एक और उदाहरण हमें जीवन की कला सिखाता है। अगर आपने सकारात्मक सोचना सीख लिया है तो आप अपना जीवन संवार सकते हैं चाहे जो बनना चाहते हैं चाहे जो पाना चाहते हैं पा सकते हैं। हम अज्ञानता मैं जीवन के भंवर में फंस जाते हैं पर थोड़ी भी समझ और धैर्य हम धारण करते तो सफलता पाने में कोई संदेह नहीं। हम यह कहना चाहते हैं कि हमारी सीखने की इच्छा, ईश्वर में गहरी आस्था और अपने पाने की आकांक्षा को पर्याप्त ऊर्जा देकर हम स्वचिंतन का नियमित अभ्यास करें तो हम जीने लायक बन पायेंगे। हमारे सामने दो स्वच्छ पारदर्शी कांच के ग्लास हैं। एक गिलास में स्वच्छ पानी है। दूसरा गिलास भी पानी से ही भरा है। यदि हम दूसरे गिलास में लकड़ी का बुरादा कुछ मात्रा में ऊपर से डाल दें तो अब हमारे सामने ये दोनों ही गिलास हैं। इन दोनों गिलासों को ध्यान से देखना है और समझना है। पानी का गिलास एक स्वच्छ निर्मल है और दूसरा कुछ गंदा जो स्पष्ट दिखाई दे रहा है। इन दोनों में जो समझना है उन बातों को हम विशेष ध्यान देकर समझें।

दोनों ही गिलास स्वच्छ और निर्मल पानी से भरे थे। जब हम जन्म लेते हैं तो जन्म से लेकर पांच वर्ष की आयु तक हम ऐसे निर्मल पवित्र व स्वच्छ होते हैं, अर्थात् हमारा मन पूर्ण शांत होता है। धीरे–धीरे परिवार माता–पिता व समाज के द्वारा हमारी प्रोग्रेमिंग होने लगती है हमें बहुत से आदेश सुझाव मिलते हैं। हमें बहुत सारे नकारात्मक शब्द सुनने को मिलते इस तरह धीरे–धीरे हम उस दूसरी गिलास की तरह गंदे होने लगते हैं। यह गंदापन अनुपात में घटता–बढ़ता रहता है। समझने वाली बात यह है कि विचारों की सकारात्मकता ही धीरे–धीरे हमें पुनः निर्मल बना सकती है। इसके लिए हमें शरीर और मन दोनों के सम्बंध में पूरी जानकारी होना जरूरी है। ईश्वर ने हमें तन दिया मन दिया दोनों ही असीम शक्तियों से भरपूर हैं। ऐसे में यदि ज्ञान का प्रकाश हमें न मिले तो ईश्वर की यह अनमोल देन व्यर्थ चली जाएगी। दरअसल जिन विचारों से हमें शक्ति मिलती है उत्साह. खुशी, उमंग का अनुभव होता है वे विचार सकारात्मक हैं। जिन विचारों से हम शक्तिहीनता निराशा आलस्य उन्माद अनुभव करते हैं उन्हें नकारात्मक विचार मानते हैं। महाभारत युद्ध के समय अर्जुन को समझाते हुए श्री कृष्ण ने कहा था कि जो मनुष्य सृष्टि को बलाने में सहयोग नहीं करते वे पापी हैं। इसलिए बहुत से लोगों के कल्याण के लिए यदि तुम युद्ध में दुश्मनों को मारोगे तो सृष्टि चक्र को चलाने में सहायता ही करोगे इसमें अधर्म कहां है सृष्टि चक्र सत्य से, धर्म से, सकारात्मकता से ही चलता है। हमारी भारतीय संस्कृति विश्व की सबसे प्राचीन संस्कृति जिसकी पहचान है सत्यमेवजयते सकारात्मक विचार सत्य को चुनकर अर्जुन महाभारत युद्ध में विजयी हुआ और नकारात्मक विचार असत्य को चुनकर दुर्योधन सक्षम होते हुए भी पराजित हुआ। असत्य सत्य से सदा पराजित होता है। सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय, अपरिग्रह, शौर्य, संतोष, तप स्वाध्याय, ईश्वर, प्रणिधान, प्राणायाम, योग प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि ये सब हमारी जीवन चर्या के आधार हैं जिन्हें अपनाक ही जीवन में सकारात्मक दिशा मिलती है चुनना तो आपको है। विश्व मानवता के प्र शुभकामनाएं प्रेषित कर मंगलमय प्रार्थना करना ही सकारात्मक सोच है।

❖❖❖



रेकी स्पर्श चिकित्सा एक नैसर्गिक उपचार विधि

❑ : कमलेश सरीन

स्पर्श चिकित्सा एक नैसर्गिक टच उपचार की निर्दोष विधि है। इसे 'रेकी' के नाम से जाना जाता है।

रेकी जापानी शब्दों 'रे' और 'की' से मिलकर बना है। रे' का अर्थ है 'यूनिवर्सल' या ब्रह्माण्ड में व्याप्त और 'की' का अर्थ है शक्ति या ऊर्जा अर्थात् सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में प्रवाहित होने वाली शक्ति दायिनी जीवनी ऊर्जा। ब्रम्हाण्डीय ऊर्जा को ही रेकी कहा जाता है। रेकी एक स्वयं चेतना युक्त शक्ति है, जो जड़ और चेतन में विद्यमान है। अस्तित्व में उपस्थित हर वस्तु में, प्राणियों में पेड़–पौधों और कीट पतंगों सभी में इस सजीव विद्युत ऊर्जा का प्रवाह होता रहता है। सर्वव्यापी रेकी सजीव प्राणियों में संवेदनशीलता और सजगता के रूप में देखने को मिलता है। रेकी हमारे शरीर में प्राण ऊर्जा के रूप में प्रकट होती है। जब स्पर्श से हम अपने शरीर को रेकी देते हैं तब इस ऊर्जा को हम प्रत्यक्ष और प्रकट रूप में अनुभव कर सकते हैं। स्वस्थ्य शरीर को नियमित स्पर्श रेकी दिया जाए तो वह अनुभव कर सकते हैं। स्वस्थ्य शरीर को नियमित स्पर्श रेकी दिया जावे तो वह कभी रोगी या बीमार नहीं होता है। रेकी ऊर्जा नियमित अभ्यास से वंशानुगत दोषों को मिटाने में समर्थ है। इस ऊर्जा की निर्भरता और सफलता आपकी आस्था और सकारात्मक भावों पर टिकी है। रेकी का प्रभाव जिस व्यक्ति में जितना अधिक होता है। वह व्यक्ति उतना ही स्फूर्तिवान, स्वस्थ्य, तेजस्वी और साहसी होता है। 'रेकी' का स्पर्श से ऊर्जा प्रवाह की प्रक्रिया बेशर्त प्यार के ईश्वरीय भाव में भरकर जब दी जाती है अथवा स्वयं पर ली जाती है चमत्कारिक परिणाम भी ढेर मिलते हैं। ऊर्जा के मिलते ही शरीर स्फूर्ति अनुभव करने लगता है।

इसके आश्चर्य जनक परिणाम में हम अनुभव करते हैं कि हम भयमुक्त होते हैं। व्यसन छूटते हैं, आत्मबल पुष्ट होता है । ब्राह्मण्डीय ऊर्जा अनादि है, अनन्त है, यह कभी न खत्म होने वाली असीमित ऊर्जा है। नोबेल प्राईज प्राप्त डॉ. एलबर्ट आईस्टाईन के प्रसिद्ध समीकरण के आधार पर ऊर्जा पदार्थ में बदलती रहती है और पदार्थ ऊर्जा में रेकी हमारे ऊर्जा शरीर से होकर हमारे भौतिक शरीर में प्रवाहित होती है। हमारे आभा मण्डल में स्थित चक्र उसे ग्रहण करते हैं और इस दिव्य शक्ति वाली रेकी को यहां के माध्यम से शरीर के विभिन्न अंग नाड़ियों तक पहुंचाते हैं। रेकी की अपनी चेतना है, अपनी समझ है उसे मालूम होता है कि आपके किस चक्र और कौन सी नाड़ियों व उनसे प्रवाहित अंगों तथा नाड़ियों तक पहुंचाना है। कौन से प्रभावित अंगों में उसकी कमी है और उसी ओर प्रवाहित होना शुरू हो जाती है। रेकी हमारे शरीर में ऊर्जा का संतुलन कर आपको स्वस्थ्य बनाती है। रेकी मन की इच्छाशक्ति से निर्देशित प्राण ऊर्जा है जिसे सकारात्मक शुभ इच्छा से प्यार से, भाव विभोर ह्रदय से, मन से प्रेषित करने पर गुणात्मक परिणाम देती है। हमें अपने उद्देश्य की पूर्ति में सफलता देती है। रेकी सिर्फ या मात्र एक चिकित्सा पद्धति ही नहीं, यह पूरा जीवन दर्शन है। इसके अपने सिद्धांत

हैं जिनका पालन कर हम जीवन में स्वास्थ्य, सफलता और सम्बन्धों व रिश्तों में सुन्दरता, मधुरता, व्यापार व्यवसाय नौकरी में सफलता, समृद्धि लाती है वैसे तो इस संसार में सब कुछ अपनी अपनी जगह है। अनेकानेक चिकित्सा पद्धितियाँ भी है और भी बहुत कुछ है परन्तु मूल आशय कहने का यह है कि **'एज़ यू विश अन्डरस्टैंडिंग इज दी होल थिंग'**

भारत एक ऐसा देश है जिसके नाम में ही ज्ञान छिपा है। 'भा' अर्थात् 'ज्ञान' इसकी कल्पना तेज प्रकाश पुंज से की गई है। ज्ञान को प्रखर माना गया है, क्योंकि अज्ञान के गहन अंधकार को प्रकाश की प्रखरता ही नष्ट कर पाती है। इसलिए 'भा' शब्द तेज प्रकाश को दर्शाता है। 'रत' का अर्थ है लगा हुआ अर्थात् जो ज्ञान में रत है। वह है 'भारत' ज्ञान के प्रकाश में मण्डित भारतवर्ष में ही यह पावन ब्रह्मण्डीय ऊर्जा या प्राणिक शांति का प्रयोग करना कोई आश्चर्य या नई बात नहीं है। हजारों साल पुरानी सभ्यताओं, धर्मों व आदिम जातियों को इस बात का आभास था कि इस तरह की ऊर्जा का अस्तित्व है और जिसका स्त्रोत, वह अनंत अंतरिक्ष है। जिसकी कोई सीमा नहीं है। यह जीवन ऊर्जा हर चेतन और जड़ में समान रूप से प्रवाहित हो रही है। हमारे ऋषिमुनियों को न केवल इसका पता था, बल्कि वे इसका भली–भांति उपयोग करना भी जानते थे। ऋषि–मुनियों आध्यात्मिक मनीषियों के इस देश में सांस्कृतिक उथल–पुथल, युद्धों और तय राजनैतिक अस्थिरता के कारण इस ईश्वरीय ऊर्जा का ज्ञान कहीं लुप्त हो गया। इसका एक कारण यह भी था कि इस विद्या को, इस ज्ञान को गुप्त भी रखा गया था। वर्षों की साधना और तपस्या के बाद भी यह विद्या साधक की पात्रता को ध्यान में रखकर बतायी जाती थी और वह भी मौखिक रूप से। बड़ों व संतों के आशीर्वाद से स्पर्श करने पर जो ऊर्जा परिवर्तन होता था उसमें रेकी प्रवाहित हो रही थी। माँ का स्नेह स्पर्श पाकर बच्चा चुप हो जाता है क्योंकि वात्सल्य प्यार और करूणा का भाव हाथों से रेकी बनकर प्रवाहित होता है। हम दूसरे शब्दों में यूं भी कह सकते हैं कि बेशर्त प्यार ईश्वर का निःस्वार्थ प्यार ही हमारी देह में रेकी प्रवाह बनकर हमारे रक्त में प्रवाहित हो रहा है। लुप्त प्रायः विज्ञान को जापान के डॉक्टर मिकाओ उसुई ने ढूंढ निकाला था। वे बौद्ध धर्म में दीक्षित थे। बौद्ध धर्म ग्रन्थों में जब उन्होंने यह पाया कि भगवान बुद्ध के पास उनके जो अनुयायी जाते थे। तो उनके सामीप्य और स्पर्श मात्र से रोगी, रोग मुक्त मुक्त हो जाते थे। इन्हीं जिज्ञासाओं के वशीभूत होकर डॉ. उसुई ने खोज किया। भारत, चीन, नेपाल, तिब्बत में आये। 21 दिन की शरीर मन की शुद्धि की मंत्र साधना कर जब उन्हें यह संज्ञान हुआ, तब हजारों रोगियों को उन्होंने ठीक किया। डॉ. उसुई जापानी थे। इसलिए उन्होंने 'दैवीय' ऊर्जा को 'रेकी' नाम दिया जिसका अर्थ ब्रह्मण्डीय ऊर्जा है। डॉ. मिकाओ उसुई ने पाया कि कॉसमास की इस एनर्जी में चमत्कारिक, शारीरिक, मानसिक लाभ छुपे हैं। 21 दिन उपवास के उपरांत भी इस ऊर्जा से शरीर के हर अंग का पोषण होता रहा। आज भी हजारों साल से तप में लीन ऋषियों, मुनियों का समूह हिमालय में ऊंचे–ऊंचे पर्वत शिखरों पर इसी ऊर्जा से जीवित हैं। इसी पद्धति को स्पर्श चिकित्सा कहा जाता है। स्पर्श मात्र से यह ऊर्जा हमारे शरीर के पीड़ित अंग पर विशेष कार्य करता है। यही ऊर्जा औषधि उपचार विधि है।

भारत एक अध्यात्मिक देश है जहां आत्मा को प्रधानता दी जाती है। आत्मा अर्थात् शाश्वत् चैतन्य शक्ति जिसे कोई मार नहीं सकता है। इसलिए अहंकार से रहित मानव देह में 'रेकी' सतत् प्रवाहित होती रहती है। मृत्यु के उपरांत भी वह अनंत की यात्रा में एक सच्चे मित्र के समान मरने वाले के साथ जाती है। आज रेकी को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने एवं अपनाने की आवश्यकता है। जो आत्मा धरती पर जन्म लेने का प्रयोजन जानकर अपने जीवन को सफल और सार्थक बनाने का पवित्र भाव रखती

है। रेकी उसको ही मिलती है, उसको ही अपनाती है। 'रेकी' हर किसी को प्राप्त नहीं होती है।

ब्रम्हाण्डीय ऊर्जा से उपचार की इस विधि से सबसे अधिक लाभ हमारी सोच को प्राप्त होता है। इस विधि से जब हम उपचार करते हैं तो स्पर्श से सकारात्मक ऊर्जा हमारे देह में प्रवेश करता है। जो नकारात्मक को देह से बाहर निकालती है।

यह क्रिया इस प्रकार घटित होती है हमें पता नहीं चलता है।जैसे उबलते पानी से भाप ऊपर उड़ जाता है ठीक वैसे ही नकारात्मक विचार इस देह से बाहर निकल जाते हैं। सकारात्मक ऊर्जा के बढ़ने से हमारे विचार सकारात्मक बनते हैं। हमारी सोच आचार व्यवहार सब सकारात्मक बनता है। जब हम जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण को अपनाते हैं तो हम कभी बीमार नहीं होते हैं।

हमेशा स्वस्थ और प्रसन्न होते हैं। इसलिए निष्कर्ष रूप में हम यह कह सकते हैं कि सकारात्मक सोच निर्माण की दिशा में रेकी उपचार विधि एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अतः इस भारतीय चिकित्सा विज्ञान की जानकारी सबको अवश्य प्राप्त करना चाहिए। इस ज्ञान से अपने जीवन को स्वस्थ्य, सुन्दर, और सकारात्मक बनाना चाहिए।

'सकारात्मक सोचें, सकारात्मक रहें, सकारात्मक जीयें।'

रेकी के लाभ

रेकी से दैनिक जीवन में स्वास्थ्य के लाभ के अतिरिक्त भी अन्य और कई लाभ भी हैं।

1. सम्पूर्ण परिवार मित्रजनों व स्वयं का शारीरिक, भावनात्मक, वैचारिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य बनाये रख सकते हैं।
2. अपने आर्थिक संसाधन, नौकरी, व्यवसाय, व्यापार आदि में अभूतपूर्व वृद्धि कर सकते हैं।
3. टूटे हुए रिश्तों और सम्बंधों में फिर से एक बार माधुर्य स्थापित कर सकते हैं।
4. नौकरी के लिये इंटरव्यू और परीक्षा के लिये अच्छे नंबरों से पास होने और स्मरण शक्ति बढ़ाने में सफल हो सकते हैं।
5. हीन भावना की जगह आत्मविश्वास से भरी जिन्दगी जी सकते हैं।
6. अनचाही और बुरी आदतों जैसे जल्दी क्रोध आना, जल्दबाजी करना, जल्दी निराश हो जाना, हतोत्साहित हो जाना आदि से छुटकारा पा सकते हैं।
7. नशे की बुरी लत जैसे भांग, अफीम, चरस, तम्बाखू, गुटखा, शराब, हेरोइन जैसे नशों से मुक्ति पा सकते है।
8. अपने मनचाहे कॅरियर चुन सकते है उसमें सफलता प्राप्त करने में सक्षम बन सकते हैं।
9. रेकी से आप एक अत्यंत शक्तिशाली दैविय ऊर्जा के सम्पर्क में आ सकते है।
10. अपने प्रियजनों को और वस्तुओं की सुरक्षा कर सकते हैं।दूरस्थ रेकी दे सकते हैं।
11. रेकी शरीर की नाड़ियाँ और चक्रों में ऊर्जा प्रवाह में होने वाली बाधाओं को दूर करती है। और पूरी तरह संतुलन स्थापित करती है। शरीर से विजातीय विषयों को निकालती है एवं शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाती हैं।
12. अंतप्रज्ञा और अंर्तगमन की शक्तियों को जाग्रत करती है।
13. रेकी से आपकी अतिन्द्रिय शक्तियाँ जाग्रत होती है। जैसे किसी के मन की बात पढ़ लेना,। उसके विचार जान लेना, अपने विचार दूसरों के मन में प्रेषित करना।
14. यह सर्वव्यापी जीवनीशक्ति है इसके प्रयोग में समय परिवेश एवं परिस्थितियों की अनुकूलता जरूरी है।
15. शरीर को शक्ति, तेज और आभा मिलती है और शरीर स्वस्थ्य, सुंदर बनता है।
16. रेकी के निरंतर प्रयोग से, अभ्यास से, रोग जड़ से नष्ट हो जाते हैं। वंशानुगत पूर्व संस्कारों की जड़ता भी नष्ट होती है।
17. मन मस्तिष्क को सशक्त जाग्रत करती है। चेतना जगाती है।
18. इस ऊर्जा का असर हर व्यक्ति को अलग–अलग अपने व्यक्तित्व के अनुसार होता है।
19. शक्ति का संतुलन करता है। तनाव से मुक्त करता है।
20. शरीर का विकास होता है अध्यात्मिक उन्नति होती है।
21. भय मिटता है। स्वावलंबन और आत्मविश्वास बढ़ता है।

❖❖❖

विचार सागर मंथन

उत्सवों का आधार, संयुक्त परिवार

सरस्वती कामऋषि

सृष्टि का सृजन परमात्मा ने यह सोच कर किया है कि मेरा सबसे उत्कृष्टतम कृति मानव को ही वे सारे सुख मिले जो उनके ही लिये सृजित हुए है। यह स्वभाव हम मानवों को उपहार में मिला है। जो हमें हरपल याद रखना चाहिये। अगर हम इसे ऐसे समझे कि सृष्टि का सौंदर्य, उसकी उदारता, उसकी विशालता, निस्वार्थ प्रेम की, सेवा की भावना हमें विरासत में मिली है तो यह सटीक सार्थक अर्थ होगा। जब हम परिवार में एक साथ मिलकर प्रार्थना करते है। तो हम अपने भीतर असीम सुख अनुभव करते है। यह सुख आता है हमारी एकता से, रिश्तों से, हमारे बीच की आपसी जुड़ाव से। जब हम संयुक्त व्यवहार में रहते है। तब हम ईश्वर के इरादों को समझ पाते है। हम उसकी संतान है। वह हमें पिता रूप में संरक्षण देता है। इसलिए अपनी संतानों से वह अपार स्नेह करता है।

भारतीय संस्कृति की पहचान हमारा संयुक्त परिवार ही है। जहाँ उसकी प्रत्यक्ष झलक हम देखते है। और यह आभास भी हम पाते है। कि संस्कृति, संयुक्त परिवार में ही संरक्षित है। समय के साथ आज एकल परिवारों का चलन बढ़ता जा रहा है। संयुक्त परिवारों के विघटन से मानों हम ईश्वर से भी दूर होते जा रहे है। आश्चर्य इस बात का है कि शिक्षा प्राप्त युवक–युवतियाँ ही एकल परिवार के हिमायती बन रहे है। सवाल यह है कि हम अपनी सामाजिक विरासत संयुक्त परिवार की पहचान भुला रहे है। यह हमारी नई पीढ़ी और देश के भविष्य के लिये भी उचित नहीं है। भारत वर्ष उत्सवों का देश है। जहाँ साल के 365 दिन उत्सव मनाये जाते है। उत्सव हमें सकारात्मक ऊर्जा से भरते है। मिलकर मनाना सिखाते है। इससे हम एकता, संगठन, समानता और स्नेह के भाव सीखते है। जो खुशी हमें मिलती है। उससे हम उत्तम स्वास्थ्य ही पाते है। आनंद कई गुना

बढ़ जाता है। यह दुखद है कि आजकल एकल परिवार की व्यवस्था में उत्सवों का आनंद भी कम होता जा रहा है। भारत के संदर्भ में हम यह जानने का प्रयास करेंगे।

भारतवर्ष की पहचान जिस प्रकार संपूर्ण विश्व में उसकी संस्कृति से है। ठीक उसी प्रकार समुचे मानव समाज में भारतीय 'संयुक्त परिवार' की पहचान है। यूँ तो संयुक्त परिवार पूरे विश्व में हर जगह है। किन्तु भारतीय संयुक्त परिवार की पहचान उसे उस अवधारणा से विशेष रूप से जोड़ती है। जो 'वसुधैव कुटुम्बकम्' एक सांकेतिक अमृत उवाच है। जो भारतीय समृद्ध दृष्टिकोण को उजागर करता है। भारतीय संस्कृति में यह बात स्वीकार की गई है। कि समस्त पृथ्वी अपने समस्त जीवधारियों सहित एक संयुक्त परिवार है इसमें राग, द्वेष, आपसी भेदभाव, घृणा, अलगाव जैसा कोई विकार नहीं है। अपने आप में सुसंगठित परिवार हमेशा प्यार की डोर में बंधा हुआ खुशनुमा रहता है। यही है हमारी संस्कृति की पहचान है। जिसने पूरे विश्व में एकता की मिसाल कायम की। संयुक्त परिवार की प्रेरणा सूत्र वसुधैव कुटुम्बकम।

परिवार वास्तव में एक ऐसा ईश्वर प्रदत्त उपहार है जो हमें स्वतः संगठन का पाठ पढ़ाता है। यदि हम गहराई से सकारात्मक सोच परिवार के प्रति रखें। तो हमें परिवार में सम्बन्धों की प्रतिष्ठा, आपसी सद्भावना, अच्छे संस्कार, अपनों के प्रति जिम्मेदारी, बच्चों के प्रति करुणा, स्नेह का भाव, बड़ों के प्रति सदा कृतज्ञता का भाव झलकता हो, यह सब कुछ सुखद है। इसे अनुभव करने की आवश्यकता होती है। संयुक्त परिवार के इस अनुपम सौंदर्य को देखने के लिये अंतः प्रज्ञा व दिव्य दृष्टि चाहिये जो आज हमारे पास नहीं है। इसलिये आज परिवारों में वह सब दिखाई नहीं देता, जो हम देखना चाहते है। परिवार चाहे छोटा हो या बड़ा आपस में मिल–जुलकर एक घर में रहते है। तो उसे संयुक्त परिवार कहते है।

संयुक्त यानी मिला हुआ। परिवार के मुखिया की बड़ी भूमिका होती है वैसे देखा जाये तो एक देश व परिवार की तुलना की जाये तो दोनों के ही प्रधान को बहुत होशियार, कूटनीतिज्ञ, कुशल व कुशाग्र होना पड़ता है। एक देश का प्रधान मंत्री होता है और दूसरा देश का दादाजी होता है। देश की समृद्धि, विकास, उन्नति और खुशहाली के लिये जिस प्रकार प्रधानमंत्री जिम्मेदार है। ठीक वैसे ही परिवार का दादा सुख, शांति, समृद्धि, संस्कार, शिक्षा, अनुशासन के लिये जिम्मेदार होता है। जैसे देश के प्रधानमंत्री को महत्त्वपूर्ण विभाग अपने पास रखना पड़ता है वैसे ही मुखिया को संस्कार, शिक्षा और अर्थ की जिम्मेदारी अपने पास रखनी पड़ती है। तुलसीदास जी ने मुखिया की बहुत सुंदर व्याख्या की है। आज यह परिवार और देश पर खरा बैठती है। वे कहते है–

'मुखिया मुख सम चाहिये,
खान पान को एक।
पाले पोसैं सकल अंग
तुलसी सहित विवेक।'

संत तुलसीदास जी की जितनी सराहना की जाये उतना कम है ऐसे महापुरुष जिन्होंने दिव्य चक्षुओं से परिवार की सफलता की कल्पना की। और अनुभव में उसे खरा पाया भी। कवि कहते हैं कि मुखिया को मुख के समान होना चाहिए। जैसे शरीर के अंगो में मुख द्वारा हम भोजन करते हैं परन्तु उस भोज्य पदार्थ की शक्ति पूरे शरीर को एक समान प्राप्त होती है। इस प्रसंग में यही समझना चाहिए कि परिवार के हर एक आयु वर्ग के अनुरूप मुखिया का ध्यान सदैव सफलता की ओर होना चाहिए। परिवार में किसी की अनदेखी नहीं होना चाहिए। किसी भी उन्नति अवनति की दशा में सबकी संयुक्त सामूहिक जिम्मेदारी हो। कहने का अर्थ यह है कि बासी, परम्परागत अवैज्ञानिक, तर्कहीन, अकल्याणकारी कानूनों को देश और परिवार दोनों ही में बदलना चाहिए। नहीं तो देश और परिवार में अराजकता, अशांति, व असंतोष की स्थिति पैदा हो जाती है। जैसा कि आज हम देखते हैं कि पूरे देश में घोटाले ही घोटाले हो रहे हैं। टी.वी. अखबार में हर दिन देश में हो रहे भ्रष्टाचार, अत्याचार, लूट की घटनायें पढ़ने व देखने को मिलती हैं। दूसरी ओर बढ़ती महगाई से, भ्रष्टाचार से, भौतिकवादी संस्कारों में डूबते

उतराते लोगों के कारण परिवार भी टूट रहे हैं, बिखर रहे हैं, छिन्न–भिन्न हो रहे हैं, तार–तार हो रहे हैं। रिश्तों ने जैसे अपनी खूबसूरती खो दी हो। बड़ा ही मार्मिक दृश्य है सब दु:खी व लाचार हैं।

परिवार हर तरह के होते हैं जैसे उपवन मैं हर रंग व हर प्रकार के फूल खिलते हैं। विविध रूप और विविध आकार–प्रकार और रंगों के जो उपवन का सौन्दर्य बढ़ाते हैं। ठीक जैसे ही परिवार भी हर तरह के होते हैं। परदादा, मुखिया, कहीं दादा जी मुखिया, कहीं पिता, कहीं दादी जी, और कहीं माँ मुखिया है। ये सब विविधतायें हैं। कहीं पुरूष प्रधान परिवार में प्रगति देखी जाती है तो कहीं स्त्री प्रधान परिवार में बहुत उन्नति करते हैं। बहरहाल ये दोनों ही पक्ष हमारे समाज की शोभा हैं। अगर यह देखना हो परिवार कितना उन्नत सभ्य व संस्कारी हैं। तो उस परिवार के बच्चे से ही बात करके हम आसानी से यह जान सकते हैं कि उनका खानदान कितना ऊँचा है दरअसल बच्चे परिवार का आइना होते हैं तथा परिवार की उन्नति के प्रतिनिधि होते हैं। वे गौरव होते हैं परिवार के एक–एक परिवार की उन्नति ही देश समाज के उन्नति की कसौटी है।

आजकल टी.वी. पर ऐसे सीरियल आते हैं। जहाँ संयुक्त परिवार के नाम से भीड़ तो बहुत होती है पर परिवार में ही एक ऐसा व्यक्ति होता है जो विष की जहरीली अमर बेल बनकर पूरे परिवार की अंत्येष्टि करता दिखाई देता है। अच्छे–अच्छे गहने व कपड़ों में लिपटी घर की महिलायें अपनी घटिया सोच को डॉयलाग का जामा पहनाकर अनैतिक अविश्वसनीय, अस्वाभाविक, अरूचिकर कलावा परोसती रहती हैं। आखिर क्या यही हम सबकी असली तस्वीर है। दरअसल मूल्यविहीन प्रदर्शन हमें हमारे समाज के वास्तविक सांस्कृतिक व पारंपारिक परिवेश से दूर कर रहीं हैं। लगता है लोगों की सोच भी ऐसी हो गई है कि इन सीरियलों के पात्रों को अपने जीवन में उतारकर अपने ही जीवन में जहर भर रहे हैं। वास्तव में यह सत्य नहीं है। आज भी हमारे यहाँ मूल्यों का वहीं मान है जो कभी हुआ करता था। संस्कार शैली परम्परा सबकुछ अक्षुण्य हैं। उसे कोई मिटा नहीं सकता है। यह परिस्थितियां बहुत समय तक कायम नहीं रहेंगी। विश्वास ही हमारे जीवन का मूल आधार है। अतिवादी संस्कृति की गरम हवाओं ने भले ही हमें झुलसाया हो पर, वास्तविकता की जमीन पर आते ही उन्हें 'सत्यमेवजयते की गूंज शीतल बयार सी लगने लगती है। भीतर कहीं विश्वास है कि सत्य की ही जीत होती है, एक दिन सबको मृत्यु का आलिंगन करना ही है। जन्म यहाँ कैसे हो यह भले ही हमारे वश में नहीं है परन्तु मृत्यु को सरल सहज आनंदमय बनाना हमारे ही वश में है। हम मृत्युंजयी बन सकते हैं। वो कहते हैं न मनुष्य खाली हाथ आता है और खाली हाथ चला जाता है यह सच नहीं हैं। यह जानना अति आवश्यक है कि जीव अपना भाग्य लेकर आता है और जाते समय अच्छे बुरे अपने संस्कार साथ ले जाता है। जीवन में इस जन्म और मृत्यु के बीच आने और जाने का जो समय ईश्वर ने निश्चित किया है बस वही समय हम सबके लिये महत्वपूर्ण है। जिसने समय को महत्व नहीं दिया उसने जीवन में कुछ भी हासिल नहीं किया। धन और समय में से कुछ लोग धन को चुनते हैं. और कुछ लोग समय को चुनते हैं। जो लोग धन को महत्व देते हैं वे जीवन में सब कुछ खो देते हैं परन्तु जो लोग समय को पहचानकर उसका सम्मान करते हैं. जीवन में उसे महत्व देते हैं। हर काम समय पर पूरा कर लेते हैं। वे लोग धन समृद्धि सम्मान यश सब कुछ पाते हैं। वे लोग इस लोक व परलोक दोनों की व्यवस्था कर पाते हैं। जीवन भर खुद सुखी रहते हैं और सबको सुखी रखते हैं। इन सब बातों में निश्चय व अंतिम निर्णय तो आखिर हम ही लेते हैं।

वास्तव में संयुक्त परिवार आज भी है। अपने मूल स्वरूप में यथावत् जीवन मूल्यों की, मानवीय मूल्यों की संस्कारों की, पालन– पोषण की मान सम्मान की रीति रिवाजों की अध्यात्मिक चेतनाओं की गरिमापूर्ण अभिव्यक्ति होती है। परिवार का हर सदस्य एक दूसरे के प्रति पूर्ण समर्पित जागरूक जिम्मेदार है।

जिससे परिवार की प्रतिष्ठा, परिवार के हर सदस्य के कारण सदा बनी रहती है। कोई बुजुर्ग नहीं होता है, कोई स्पेयर नहीं होता है। हर उम्र, हर आयु के लोगों के लिए विशेष नियम व अनुशासन जो हैं। जो हमेशा एक के अधिकारों व दूसरे के कर्तव्यों के पालन की सुविधा देता है। ऐसा परिवार एकजुट होकर सदैव समाज राष्ट्र के लिए जब भी आवश्यकता हो सहयोग दे सकता है। ऐसे परिवार अपना पूरा ध्यान व अटूट विश्वास उस परम पिता परमेश्वर पर रखते हैं। अपने दायित्वों को प्रभु आदेश समझकर प्यार से निभाते हैं। मिला–जुला खाते हैं, मिलजुलकर रहते हैं। परिवार में सदा आनंद और खुशियां होती हैं। ऐसे परिवार में जब किसी की मृत्यु होती है तो वह पूर्ण संतुष्ट होकर इस दुनियाँ से जाता है, उसे परिवार के टूटन व रिश्तों के बिछोह का भय नहीं होता है। इसलिए एक भरपूर जीवन जीकर वह सहर्ष शरीर छोड़ने में आनंदित होता है। वास्तव में संयुक्त परिवार का सबसे बड़ा रहस्य भी यही है कि जब हम जन्म लेते हैं तब हमें परिवार अपने सक्षम हाथों से स्वीकार करता है और जीवन को अनमोल बनाता है। देह अनमोल है जिसे देहीभिमान में रहते हुए इस संसार में अपनी ऊर्जा व ईश्व प्रदत्त शक्तियों का उपयोग करके अपनी शिक्षा–दीक्षा के अनुरूप बेहतर से बेहतर जीवन जीना और जीने देना सिखाता है। 'जियो और जीने दो' का मूल मंत्र हमें देता है। ऐसे ही संयुक्त परिवार, एक सफल राष्ट्र की भांति सम्पूर्ण विश्व में अपनी पहचान बनाते हैं। इस प्रकार यह सत्य संयुक्त परिवार में आँखों से देखा परखा गया इसलिए उदाहरण में भारतीय संयुक्त परिवार को रखा। आज पूरे विश्व में ऐसे अनेक परिवार हैं जो हमें प्रेरणा देते हैं।

निष्कर्ष यही है कि परिवार छोटा हो या बड़ा भाव अगर है तो वह संयुक्त परिवार है। सम्बन्धों व रिश्तों में समानता, गुणवत्ता, सम्मान रिश्तों की गरिमा कायम हो तो कोई मुश्किल नहीं परिवार को जोड़ना। आज आवश्यकता है जोड़ने की, बस शर्त यही है कि– हमारे भाव सदा सकारात्मक हो जिससे समाधान संभव हो सके। दीप से दीप जलता है। ऐसे ही परिवारों के टूटने से रिश्तों की राह में फैले अंधियारे को मिटाने के लिए संयुक्त प्रयास से ही उजाला फैलाना होगा।

खोयी हुई प्राण शक्ति को पुनः स्थापित कर अपने समाज का पुननिर्माण कर स्वस्थ सुन्दर समृद्ध बनाना हम सबका नैतिक दायित्व है। यह संयुक्त प्रयास ही इस दिशा में नई आशा की किरण है।

❖❖❖

मानव सभ्यता का वर्तमान पड़ाव- एक विश्लेषण

❑ : सूर्य प्रकाश जोशी

वास्तव में लेख की विषय वस्तु में मानव जाति की उन्नति, जो कि ज्ञान–विज्ञान के विकास के साथ होती गई किन्तु जहाँ से प्रारंभ हुई थी अर्थात् मानव जाति में अपने जीवन यापन एवं उन्नति में पशु पक्षियों को आधार बनाया था एवं ज्ञान विज्ञान के विकास से उन्नत साधन उपलब्ध हो जाने पर अपने आधारभूत साधनों (अर्थात पशु–पक्षियों) की देखभाल, उनकी जीवन रक्षा आदि पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया। इस कारण से शनैः शनैः उनकी संख्या में कमी एवं प्रजातियाँ भी प्रभावित होती गई। उनका जीवन यापन ही आज दुश्कर हो चुका है। ज्ञान–विज्ञान के विकास के साथ उनके लिये रक्षात्मक उपाय, नियम योजनाएं आदि बनना उनका पालन एवं साधन उपलब्धता सुनिश्चित किया जाना मानव समाज का ही अनिवार्य दायित्व समझा जाना चाहिये। यह मूलभाव संप्रेषित किया गया था। अब आगे – मानव जाति ने अपनी उन्नति में प्राकृतिक संसाधनों का भरपूर दोहन किया । बहती नदियाँ को रोका गया, बांधों के माध्यम से जल की उपलब्धता बढ़ाई गई, सिंचाई माध्यमों से फसलों की पैदावार बढ़ाई गई। जल का भी मनुष्य ने अपने लिये उपयोग किया व अन्न का भी उपयोग अपने पेट भरने के लिये किया। इसका अंश मात्र भी पशुओं को अधिकारिक रूप से नहीं दिया। अन्न अव्यवस्था के कारण सड़ जाने पर नष्ट कर दिया गया किन्तु पशुओं द्वारा कचरे में प्लास्टिक पन्नियां, कागज व अन्य अभोज्य पदार्थों को ही अपना आहार बनाना पड़ा व पेय जल न मिल पाने के कारण गटर, नालों आदि का पानी विवशता में पीना पड़ा। अन्न जल की उपलब्धता मानव समाज ने मानव समाज तक ही सीमित रखी । इसके आगे सोचने अथवा ध्यान दिये जाने को अपना। दायित्व नहीं समझा। प्राकृतिक जल स्त्रोत एवं वनस्पति अब स ह ज उपलब्ध नहीं है, चूंकि इन जाता है जबकि सहअस्तित्व के सिद्धांत के अनुसार हमारे आसपास ऐसे सभी प्राकृतिक एवं अप्राकृतिक साधन हो जिससे कि सभी प्राणियों को अपने अपने जीवन यापन में किसी कठिनाई का सामना न करना पड़े।

मानव जाति द्वारा संकीर्णता से ऊपर उठ कर उदारता की ओर बढ़ना एवं तदानुसार क्रियान्वयन किया जाना आवश्यक है। बसाहट के साथ समुचित वृक्षारोपण, जल स्त्रोत् निर्माण, चारा युक्त छोटे–छोटे मैदान, बांग आदि का निर्माण भी आवश्यक माना जाए। ऐसे नियम बनाकर अवश्यमेव पालन कराए जाएं। कहना न होगा कि गांव आधारित शैली ही शहरों के लिये भी श्रेयस्कर होगी जो कि अन्ततः वर्तमान दमघोटू स्थिति से निजात देने एवं पर्यावरण सन्तुलन में सहायक सिद्ध होगी।

अत्याधिक बड़े ऊँचे बाँघ व उत्खन्न से निर्मित बड़ी गहरी खदाने भी पड़ोसी देश अथवा प्रदेश के लिये भौगोलिक असंतुलन की स्थिति निर्मित करने में सहायक सिद्ध होते हैं, जिससे प्राकृतिक व अप्राकृतिक विपदाओं की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। इन तथ्यों को ध्यान में रखते हुए ही आगे की विकास योजनाओं का क्रियान्वयन किया जाना श्रेयस्कर होगा। प्रकृति का मानव ने बहुत दोहन कर लिया अब हम इस स्थिति में आ गए हैं कि हमारे कान खड़े हो जाएँ व आंखें खुल जाएँ, जिससे कि आगे किन्हीं अप्रत्याशित स्थितियों का सामना न करना पड़े जो किसी भी विभीषिका का रूप हो सकती है व मानव जाति के साथ–साथ सभी चर, अचर के लिये भी उस पीड़ा का दर्द असहनीय एवं अविस्मरणीय बन जाए।

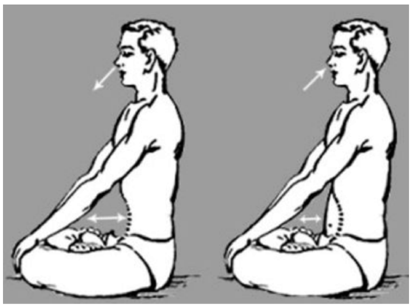
❖❖❖

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

कपालभाती प्राणायाम

❑ : योगगुरू स्वामी रामदेव

कपालभाति प्राणायाम



कपाल, अर्थात् मस्तिष्क और भाति का अर्थ होता है– दीप्ति, आभा, तेज, प्रकाश आदि। जिस प्राणायाम के करने से मस्तिष्क (माथे) पर आभा, ओज एवं तेज बढ़ता हो, वह प्राणायाम है– कपालभाति। इस प्राणायाम की विधि भस्त्रिका से थोड़ी अलग है। भस्त्रिका में रेचक एवं पूरक में समानरूप से श्वास–प्रश्वास पर दबाव डालते हैं, जबकि कपालभाति में मात्र रेचक, अर्थात् श्वास को शक्तिपूर्वक बाहर छोड़ने में ही पूरा ध्यान दिया जाता है। श्वास को भरने के लिए प्रयत्न नहीं करते; अपितु सहज रूप से जितना श्वास अन्दर चला जाता है, जाने देते हैं, पूरी एकाग्रता श्वास को बाहर छोड़ने में ही होती है। ऐसा करते हुए स्वाभाविक रूप से पेट में भी आकुंचन और प्रसारण को किया होती है तथा मूलाधार, स्वाधिष्ठान एवं मणिपूर चक्रों पर विशेष बल पड़ता है।

कपालभाति के समय शिवसंकल्प

कपालभाति प्राणायाम को करते समय मन में ऐसा विचार करना चाहिए कि जैसे ही मैं श्वास को बाहर छोड़ रहा हूँ। इस प्रश्वास के साथ मेरे शरीर के समस्त रोग बाहर निकल रहे हैं. नष्ट हो रहे हैं। जिसको जो शारीरिक रोग हो, उस दोष या विकार, काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, राग, द्वेष आदि के बाहर छोड़ने की भावना करते हुए रेचक करना चाहिए। इस प्रकार रोग के नष्ट होने का विचार श्वास छोड़ते वक्त करने का भी विशेष लाभ होता है।

कपालभाति प्राणायाम का समय

एक सेकण्ड में एक बार श्वास को लय के साथ छोड़ना एवं सहज रूप से धारण करना चाहिए। बिना रुके एक मिनट में 60 बार तथा पाँच मिनट में 300 बार कपालभाति प्राणायाम होता है। अत्यधिक बीमार एवं कमजोर व्यक्ति प्रारम्भ में 2–3 मिनट में ही थक जाते हैं। परन्तु 10–15 दिन में प्रत्येक व्यक्ति 5 मिनट निरन्तर कपालभाति करने का सामर्थ्य अर्जित कर लेता है। कपालभाति की एक आवृत्ति 5 मिनट को अवश्य होनी चाहिए। इससे कम करने पर पूर्ण लाभ की प्राप्ति नहीं होती। लम्बे समय तक कपालभाति प्राणायाम करते–करते सामर्थ्य बढ़ने एवं अभ्यास के परिपक्व होने पर व्यक्ति 15 मिनट तक भी

कपालभाति कर सकता है। स्वस्थ एवं सामान्यतया रोगग्रस्त व्यक्ति को कपालभाति 15 मिनट तक करना चाहिए। 15 मिनट में 3 आवृत्तियों में 900 बार कपालभाति हो जाता है।

कैंसर, एड्स, हेपेटाइटिस, सफेद दाग सोरायसिस, अत्यधिक

कपालभाती के फायदे

- किडनी
- अनिद्रा
- गठिया
- प्रोस्टेट
- एसिडिटी
- पाचनशक्ति
- चेहरे पर चमक
- बालों का झड़ना व पकना
- थायराइड
- चर्म रोग
- डायबिटीज
- कैंसर
- डिप्रेशन
- एलर्जी
- कब्ज
- पेट गैस

मोटापा. इन्फर्टिलिटी, गर्भाशय, ओवरी, ब्रेस्ट या शरीर में कहीं भी गांठ होने पर तथा एम. एस. व एस. एल. ई. जैसे असाध्य रोगों से पीड़ित रोगी आधा घंटा कपालभाति करें। असाध्य रोगी प्रातः– सायं दोनों समय कपालभाति आधा–आधा घंटा करें। स्वस्थ एवं सामान्य रोगग्रस्त व्यक्ति को दिन में एक बार प्राणायाम करना ही पर्याप्त है।

लाभ

- मस्तिष्क और मुखमण्डल पर ओज, तेज, आभा तथा सौन्दर्य बढ़ता है।
- समस्त कफरोग, दमा, श्वास, एलर्जी, साइनस आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।
- हृदय, फेफड़ों एवं मस्तिष्क के समस्त रोग दूर होते हैं।
- मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज, अम्लपित्त, किडनी तथा प्रॉस्टेट से सम्बन्धित सभी रोग निश्चित रूप से दूर होते हैं।
- कब्ज जैसा खतरनाक रोग इस प्राणायाम के नियमित रूप से लगभग 5 मिनट तक प्रतिदिन करने से मिट जाता है। मधुमेह बिना औषधि के नियंत्रित किया जा सकता है तथा पेट आदि का बढ़ा हुआ भार एक माह में 4 से 16 किलो तक कम किया जा सकता है। हृदय की धमनियों (arteries) में आये हुए अवरोध (blockage) खुल जाते हैं।
- मन स्थिर, शान्त तथा प्रसन्न रहता है। नकारात्मक विचार नष्ट हो जाते हैं, जिससे डिप्रेशन आदि रोगों से छुटकारा मिलता है।
- चक्रों का शोधन तथा मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र पर्यन्त समस्त चक्रों में एक दिव्य शक्ति का संचरण होने लगता है।
- इस प्राणायाम के करने से आमाशय, अग्न्याशय (पेन्क्रियाज़) यकृत. प्लीहा, आँत, प्रॉस्टेट एवं किडनी का आरोग्य विशेष रूप से बढ़ता है। पेट के लिए बहुत से आसन करने पर भी जो लाभ नहीं हो पाता. मात्र इस प्राणायाम के करने से ही सब आसनों से भी अधिक लाभ हो जाता है। दुर्बल आँतों को सबल बनाने के लिए भी यह प्राणायाम सर्वोत्तम है।

'अंतस की रसोईं से'

मिक्स फ्रूट सलाद

सुनीता डाइवाजे

यह एक ऐसा व्यंजन है जो गर्मियों में आराम से खाया जा सकता है। इसमें हमें ताजगी और स्फूर्ति मिलती है।

सामग्री –

केला	500 ग्राम,
संतरा	100 ग्राम,
पपीता	250 ग्राम,
खजूर	100 ग्राम,
सेब	200 ग्राम,
अन्नास	250,
गुड़	1/2 कि.ग्रा.,
दूध	1 लीटर
लौंग	
पिसी हुई	3/4 चम्मच।

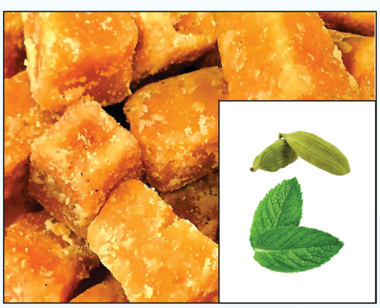
विधि–

दूध को उबालकर ठंडा कर लें। थोड़े से दूध में गुड़ मिलाएं और इसे उबालकर छान ले।

सारे फल छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें और फिर इसमें धीरे–धीरे गुड़ और दूध मिलाएं। थोड़ा लौंग का पाउडर मिलाएं। इसे रेफ्रिजरेटर में रखकर ठंडा कर परोसें। कैलोरी – 3.600/30 व्यक्तियों के लिये।

घरेलू नुस्खे

– पाँच छः पत्ते पुदीना के, चार इलायची, एक चम्मच अदरक, एक चम्मच गुड़ इन्हें एक कप पानी में डालकर उबालना है। उबालकर पी लें। इनमें से कोई नुस्खा एसीडीटी के लिए सुबह खाली पेट इस्तेमाल करे।



– पेट में गैस और कब्ज होने पर सौंफ सौंठ जीरा, अजवायन, मैथीदाना, धनिया, ये मसाले जो घर में ही उपलब्ध होते हैं इन्हें 100/100 ग्राम लेकर पीस लें और सुबह एक चम्मच फॉक लें और चुटकी भर नमक जैतुन मिला हुआ पानी दो गिलास पी लें। इससे पेट से संबंधित हर तकलीफ में आराम होगा।

– करेले के रस में नींबू का रस मिलाकर पीने से शरीर का मोटापा कम होता है। वजन कम करने में सहायक होता है। शुगर को भी संतुलित रखता है।

– सूखे आंवले के चूर्ण को गाय के दूध में मिला के पीने से गले की खराश, दर्द या खराब गले की सारी तकलीफें दूर होती है। गले के इन्फेंक्शन को दूर करता है।

– मैथी दाने का सही प्रयोग करके हम अपने बालों एवं शरीर के ––––– रोगों में ठीक करने में सहयोगमिल सकता है। मेथी के कुछ दानों को पानी में भिगोकर सुबह खाली पेटपानी कोपीकरदाने चबाकर खानाचाहिए। मेथी दाने पीसकर उसकी पावडर भी आधी चम्मच उपयोग कर सकते है। बालों में, चेहरे में चमक आदि इससे मिलती है। मेथी दानों की तासीर गरम होती है।इसलिए शरीर की तासीर में –––– इसका उपयोग करना चाहिए, रक्त को पतला करने व शुगर को कंट्रोल करने में मेथी दानें बहुत उपयोगी होते है।

सेवक का प्रतिशोध

❒ : पंडित विष्णु शर्मा

वर्धमान नगर में आभूषणों का एक व्यापारी दतिल सेठ रहता था। उसने अपने लोकहित के कार्यों से राज्य की पूरी प्रजा का मन मोह लिया था। धीरे–धीरे उसकी ख्याति राजा के कानों तक जा पहुंची। एक दिन वहां के राजा मदन मोहन ने दतिल सेठ को महल में बुलाया। राजा उसके व्यवहार से काफी प्रसन्न हुआ और उसे अपने निवास में आने–जाने की खुली छूट दे दी। अब जिस रानी को कभी कोई आभूषण बनवाना होता था तो दंतिल सेठ को ही बुलाया जाता। इस प्रकार उसे अब रनिवास में भी आने–जाने की खुली छूट थी। राजमहल में बेरोक–टोक आने–जाने के कारण दतिल सेठ का सम्मान नगर में और ज्यादा बढ़ गया था। एक बार सेठ ने अपनी कन्या के विवाह के अवसर पर नगर के सभी प्रतिष्ठित लोगों के साथ–साथ राजपरिवार के सदस्यों और राजकर्मचारियों को भी बुलाया। दंतिल सेठ ने खाने–पीने के बाद सभी आमंत्रित और सम्मानित अतिथियों को बहुमूल्य उपहार दिए। गोरम्भ नाम का एक नौकर भी रानियों के साथ आया था। दतिल सेठ के सामने ही उसके सेवकों ने किसी बात पर गोरम्भ को। वहां से बाहर निकाल दिया। गोरम्भ दुखी मन से घर लौट

आया। उसने। मन–ही–मन दतिल सेठ से बदला लेने का निश्चय किया और उपयुक्त समय की प्रतीक्षा करने लगा। एक दिन प्रातःकाल गोरम्भ ने राजा को अर्धनिद्रा की अवस्था में देखा तो बड़बड़ाते हुए बोला, 'दंतिल सेठ का यह दुस्साहस कि रानी का आलिंगन करे। राम–राम! क्या जमाना आ गया है? जिस थाली में खाना उसी में छेद करना।' 'गोरम्भ यह क्या बक रहा है तू? क्या सचमुच दंतिल रानी का आलिंगन करता है?' राजा ने सचेत होकर पूछा। 'महाराज! मैंने तो ऐसा कुछ नहीं कहा। क्या मेरे मुंह से ऐसा कुछ निकला है?' गोरम्भ ने भयभीत होने का अभिनय करते हुए कहा। राजा ने सोचा, लगता है गोरम्भ के मुंह से सत्य निकल गया है लेकिन डर के कारण सत्य को छिपा रहा है। इसके बाद राजा अपनी रानी क दतिल सेठ के साथ संबंधों पर संदेह करने लगा और उसने दतिल सेठ के रनिवास में निर्बाध प्रवेश के अपने आदेश को वापस ले लिया। दतिल सेठ अपने प्रति राजा के व्यवहार में अचानक आए परिवर्तन क कारण को ढूंढने की चेष्टा करने लगा। इधर गोरम्भ दंतिल सेठ को चिढ़ाने की गरज से उधर से गुजरा तो सेठ को याद आ गया कि अपनी कन्या के विवाहवाले दिन उसने उसका अपमान कर दिया था। इसलिए हो सकता है, इसने राजा के कान भरे हों। वह गोरम्भ के पास आया और उससे क्षमा मांगी। गोरम्भ दतिल सेठ को उसका गौरव वापस दिलाने का आश्वासन देकर घर वापस लौट गया। अगले दिन प्रातःकाल जब राजा अर्धनिद्रित अवस्था में था तो गोरम्भ बड़बड़ाते हुए बोला, 'हमारे महाराज को देखो, शौच करते समय ककड़ी खाते हैं।' 'यह क्या बक रहा है?' राजा ने तत्काल गोरम्भ को डांटते हुए कहा। 'महाराज! क्या मैंने कुछ कहा है?' गोरम्भ ने भोलेपन से पूछा। गोरम्भ की बात पर राजा ने सोचा, लगता है गोरम्भ की कुछ–न–कुछ बड़बड़ाने की आदत बन गई है। जरूर रानी और दतिल सेठ के आलिंगनवाली बात भी बकवास और कोरा झूठ थी। यह सोचकर राजा ने दंतिल सेठ को पुनः रनिवास में निर्बाध प्रवेश की अनुमति दे दी। जिससे दतिल सेठ का खोया मान–सम्मान उसे वापस मिल गया।

❖❖❖

भोजन को अभिमंत्रित करें...

❒ : पंडित विष्णु शर्मा

प्यारे बच्चों क्या जानते हैं कि हम प्रतिदिन जो भोजन करते हैं उसे हमें अभिमंत्रित करना चाहिए। अगर आप यह नहीं जानते हैं तो कोई नहीं बात हम आपको बतायेंगे। आप सबको यह अच्छे से समझाने की जरूरत है जैसा कि हम सब जानते है कि हम प्रतिदिन भोजन करते हैं क्योंकि भोजन से हमारा शरीर स्वस्थ्य रहता है, हमारी सेहत अच्छी बनती है। माँ हर दिन स्वादिष्ट भोजन बनाती है। तरह–तरह के भोजन हमारे त्यौहारों पर बनाए जाते हैं घर पर जब कोई उत्सव होता है तो पवित्रता से भोजन पकाकर पूर्वजों को और इष्टदेवी देवताओं को सम्मान सहित आदर पूर्वक भोजन खिलाने काआयोजन होता है। यह हम सब बच्चे समझते हैं और देखा भी है।

बच्चों! अन्न को ब्रम्ह कहा गया है मतलब जो भोजन हम करते है उस अन्न को ईश्वर हमें प्रदान करता है ईश्वर की कृपा से खेतों में फसल पकती हैं। फसल को ईश्वर को प्रथम समर्पित कर हम अनाज को हम उपयोग में लाते हैं। ईश्वर चाहता है कि अन्न से कोई वंचित न हो उसको भोजन मिले कोई भूखा न रहे। भारतीय संस्कृति में हम यह व्यवहार सीखते है कि रसोई घर में भोजन ईश्वर भोज बनाकर उसके बाद ही घर के सभी लोग भोजन करते हैं।

बच्चों! जब हम भोजन करने बैठते हैं और भोजन की थाली हमारे सामने रखी जाती है तो हमें उस थाली के भोजन व जल को हाथ जोड़कर ईश्वर की प्रार्थना करके भोजन को अभिमंत्रित करना चाहिए। भोजन की थाली को हाथ से स्पर्श कर प्रार्थना करना है। हे ईश्वर यह अन्न जल स्वीकारें आपकी स्वीकृति इस भोजन को अमृतमय बना रहा है आपका यह प्रसाद, मेरे गुरू माता को, उन अतृप्तों को जिन्हें भोजन नहीं मिला है एवं समस्त पूर्वजों को समर्पित करते हैं।

माँ अन्नपूर्णा, परमात्मा, किसानों व दूकानदारों को धन्यवाद, धन्यवाद, धन्यवाद कहकर भोजन करना चाहिए। भोजन को हम तक पहुंचाने में हमें सहयोग मिलता है। इसलिए उनके प्रति कृतज्ञता करना चाहिए।

❖❖❖

❐ : प्रसंग गुरू नानक

एक आदमी ने गुरू नानक से पूछा मैं इतना गरीब क्यों हूँ? गुरू नानक ने कहा– तुम गरीब हो क्योंकि तुमने देना नहीं सीखा... आदमी ने कहा– परंतु मेरे पास तो देने के लिए कुछ भी नहीं है।

गुरू नानक ने कहा– तुम्हारा चेहरा एक मुस्कान दे सकता है, तुम्हारे हाथ किसी जरूरतमंद की सहायता सकते हैं, और तुम कहते हो तुम्हारे पास देने के लिए कुछ भी नहीं है...।

आत्मा की गरीबी ही वास्तविक गरीबी है। पाने का हक उसी का है जो देना जानता है। सच बहुत खूबसूरत प्रसंग है– बच्चों को सदैव बड़ों के द्वारा अच्छे संस्कार देना चाहिए, बचपन से ही यह प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए जिससे वह अपने देह में स्थित शक्तियों का उपयोग करके स्वयं को उन्नत कर सकते हैं और आत्मनिर्भर बनने का अवसर पा सकते हैं।

आत्म केन्द्रित होकर ही स्वयं पर केन्द्रित होना है। आत्मा को सजग रखकर ही हम चाही गई हर वस्तु, हर मुकाम और सफलता पा सकते हैं।

हास–परिहास

– पति पत्नी से– पिछले महीने का हिसाब दो।

पत्नी – हिसाब लिखना शुरु करती है और बीच–बीच में लिखने लगी। ८००/– भ. जा. कि. ग. 2000/– भ. जा. कि. ग. 500/– भ.जा.कि.ग.

पति – ये भ.जा.कि.ग. की क्या है?

पत्नी – भगवान् जाये किधर गया.........।

– डॉक्टर और एक व्यक्ति की बातचीत

व्यक्ति – अगर कोरोना निगेटिव आया तो?

डॉक्टर – मास्क लगाओ सोशल डिस्टेंसिंग रखो।

व्यक्ति – अगर पॉजीटिव आया तो?

डॉक्टर – तो भी यही करना है।

व्यक्ति – पॉजीटिव हो तो कहाँ रहना है?

डॉक्टर – घर पर।

व्यक्ति – अगर निगेटिव हो तो?

डॉक्टर – तो भी घर पर।

व्यक्ति – अगर निगेटिव आया तो क्या ले?

डॉक्टर – विटामिन बी, सी, हल्दी वाला दूध इम्यूनिटी के लिए।

व्यक्ति – अगर पॉजीटिव आया?

डॉक्टर – तो भी यही लेना है।

व्यक्ति – जब दोनों में एक ही करना है तो टेस्ट क्यों करवायें?

डॉक्टर – अजीब हो, टेस्ट के बिना पता कैसे चलेगा कि पॉजीटिव है या निगेटिव।

– ना जाने कौन–कौन से विटामिन हैं मोबाइल में।

एक दिन यूज नहीं करो तो सारा दिन ''कमजोरी'' सी महसूस होती है।

– रात को मेरे परदादा जी का फोन आया था कह रहे थे कि जितने पाप करना है कर लो! नरक में जगह ही नहीं है हम खुद दीवार पे बैठे है।

– अकबर – बीरबल मुझे बताओ।

अपने स्टाफ में सबसे ज्यादा काम करने वाले को कैसे पहचानोगे?

बीरबल – महाराज में सबको बुला लाता हूँ, फिर बताता हूँ।

बीरबल सबको बुलाता है और हाथ पकड़कर कहता है–महाराज यही है वो।।।

अकबर – तुमने कैसे पहचाना इसको?

बीरबल–महाराज ! मैंने इसका मोबाईल चेक किया है।

इसके मोबाइल ...

– भिखारी – भगवान के नाम पे कुछ दे दे बाबा......

छात्र – ये ले ....

मेरी बी.कॉम की डिग्री रख ले.....।

भिखारी – अब रुलाएगा क्या पगले...

तुझे चाहिए तो मेरी

इंजीनियरिंग की डिग्री रख ले।

– बहुत सारी खोजो के बाद अब पता चला है कि पति–पत्नि की लड़ाई की मुख हैं।

''पंडित''

क्योंकि इसी ने फेरों के समय आग में घी डाला था।...

नया संसद भवन

लोकतंत्र के मंदिर का, जन भावनाओं के आगार का, भारतीय का, भारतीयता का, जन-जन की आस्थाओं का भव्य संसद भवन के लोकार्पण के अवसर पर अंतसमणि त्रैमासिक पत्रिका परिवार की ओर से हार्दिक मंगल शुभकामनाएं। आशा और विश्वास जताते हैं कि संसद का यह मनोहारी भवन हमारे देश के सुशासन व्यवस्था का सुनहरा इतिहास रचेगा।

मातृ-भूमि की जय भारत माता की जय।

CHECK YOURPREMIUM.com

Get Free
INSURANCE
Quote

- Car Insurance
- Bike Insurance
- Health Insurance
- Travel Insurance
- Term Insurance
- Life Insurance

Say "Hi"
79997 36630

Scan
for quote

checkyourpremium.com I support@checkyourpremium.com
Check Your Premium Insurance Web Aggregator Private Limited I ARN/BN/2023/107