

मासिक

# अध्यात्म संदेश

जनकल्याण एवं राष्ट्रोत्थान को समर्पित धर्म, संस्कृति, अध्यात्म चिंतन का मासिक पत्र

वर्ष: 3 | अंक: 05 | पृष्ठ: 47 | मूल्य: नि:शुल्क | इंदौर-उज्जैन | गुरुवार 1 दिसंबर 2022 | अगहन (मार्गशीर्ष) / पौष मास (10), विक्रम संवत् 2079 | इ. संस्करण

## भारतीय संस्कृति





प्रेरणा स्रोत

महासिद्ध गुरु गोरक्षनाथ जी



सलाहकार समिति

महंत बालक नाथ योगी जी

गद्दीनशीन महंत, मठ अस्थल बोहर, रोहतक  
संसद सदस्य (लोकसभा), अलवर, राजस्थान  
कुलाधिपति, श्री बाबा मरतनाथ विश्वविद्यालय  
(हरियाणा)

महंत पीर योगी रामनाथ जी

भर्तृहरि गुफा, उज्जैन (मध्य प्रदेश)

महंत डॉ. योगी विलासनाथ जी

अध्यक्ष, श्री गुरु गोरक्षनाथ शिव पंचायतन  
मन्दिर (ट्रस्ट), गाळणे (महाराष्ट्र)

राष्ट्रसंत बालयोगी उमेशनाथ जी

पीठाधीश्वर-वाल्मीकि धाम, उज्जैन (मध्य प्रदेश)

प्रधान सम्पादक

योगी शिवनन्दन नाथ

सम्पादक मंडल

वरिष्ठ सम्पादक

डॉ. संतोष खन्ना (दिल्ली)

सम्पादक

डॉ. शकुंतला कालरा (दिल्ली)

सह सम्पादक

डॉ. दिग्विजय शर्मा (आगरा)

उपसम्पादक

सुश्री इंदु सिंह "इन्दुश्री" (मध्य प्रदेश)

ग्राफिक्स

IDEAwave  
COMMUNICATIONS

प्रकाशक एवं स्वामी

गोरक्ष शक्तिधाम  
सेवार्थ फ़ाउण्डेशन

- गोरक्ष शक्तिधाम सेवार्थ फ़ाउण्डेशन सर्वाधिकार सुरक्षित। किसी भी रूप में सामग्री की नकल प्रतिबंधित।
- पत्रिका में प्रकाशित सामग्री का समस्त उत्तरदायित्व लेखकों का है। प्रकाशक, प्रधान संपादक एवं संपादक मंडल इसके लिए किसी भी प्रकार से उत्तरदायित्व नहीं होंगे।
- समस्त विवादों का निस्तारण, मध्य प्रदेश सीमांतगत सक्षम न्यायालयों में किया जाएगा।

editor.adhyatmsandesh@gmail.com

## अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक	पृष्ठ क्र.
1	संपादकीय	डॉ. शकुंतला कालरा	03
2	विभिन्न संस्कृतियों में नव वर्ष....	आकांक्षा यादव	05
3	नव वर्ष का स्वागत	श्रीमती शोभा रानी तिवारी	07
4	भरत का आदर्श चरित्र	ब्रह्मेश्वर नाथ मिश्र	08
5	शाश्वत है भारतीय संस्कृति...	कृष्ण कुमार यादव	09
6	मुस्कुराते बच्चे प्रफुल्लित राष्ट्र...	राजकुमार जैन राजन	13
7	क्या हमारी पीढ़ी अपने बच्चों...	गोवर्धन दास विन्नाणी 'राजा बाबू'	15
8	अन्तर्मन को जानें	सौम्या पाण्डेय 'पूर्ति'	17
9	संवाद में हुई चूक	सुजाता प्रसाद	19
10	गुरुवर तेरे चरणों में	मधुबाला शांडिल्य	21
11	विकल्पों में बढ़ोत्तरी और बदलाव...	डॉ. अजय शुक्ला	22
12	नौकरी	तृप्ति सिंह	24
13	मोहे सुन सुन आवत हांसी	डॉ. सन्तोष खन्ना	25
14	गीता सिखाती जीने की कला	डॉ. हनुमान प्रसाद उत्तम	28
15	जोड़ों के दर्द का समग्र उवचार	सीताराम गुप्ता	29
16	गजल	डॉ. सुनीता सिंह 'सुधा'	31
17	मीडिया मीमांसा का गूढ़ार्थ...	डॉ. बी. के. मेधावी शुक्ला	32
18	ममता का गीत	प्रो. डॉ. शरद नारायण खरे	35
19	आज के परिप्रक्षय में यज्ञ का महत्व	डॉ. अर्चना प्रकाश	36
20	जीवन सार्थक बना लो	मुकेश कुमार ऋषि वर्मा	38
21	याददाशत कैसे बनाये मजबूत?	डॉ. अरविंद जैन (विद्यावाचस्पति)	39
22	सत्य कभी पराजित नहीं होता	लाल देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव	40
23	परोपकारी हनुमानजी का संभाषण...	डॉ. नरेन्द्र मेहता	41
24	कुछ अनमोल इरादे	सच्चिदानंद किरण	44
25	कोरोना काल में हिंदी साहित्य की...	डॉ. साधना गुप्ता	45
26	श्री हनुमान इकतीसा	व्यग्र पाण्डे	47



## संपादकीय

डॉ. शकुंतला कालरा

संपादक (अध्यात्म संदेश)  
एसोसियेट प्रोफेसर  
मैट्रैयीकॉलेज,  
दिल्ली विश्वविद्यालय  
दिल्ली



सभी साहित्य-साधकों को मेरा सादर अभिवादन। दिसम्बर अंग्रेजी वर्ष का अंतिम माह है। पूरे वर्ष अनेक उहापोह बने रहे। सामाजिक, राजनैतिक दोनों स्तरों पर उथल-पुथल रही। वर्ष-दर-वर्ष समय गुज़रता जाता है लेकिन महत्त्वपूर्ण घटनाएँ, व्यक्ति और उनसे जुड़े प्रसंग इतिहास सदा याद रखता है। कुछ महान हस्तियों को हमने खोया। प्रसिद्ध संगीतकार बप्पी लहरी और शताब्दी की सर्वाधिक लोकप्रिय गायिका भारत रत्न लता मंगेशकर जी हमारे बीच नहीं रही।

काफ़ी समय वैश्विक स्तर पर दैविक आपदा से समस्त विश्व आक्रांत रहा। कोरोना को हम सबने करीब से देखा और जिया भी है। अपनों को खोने के दर्द को भोगा भी है। दो वर्ष से अधिक समय तक सारा विश्व कोरोना वायरस की चपेट में रहा और अभी भी वह समूल नष्ट नहीं हुआ है। कहीं न कहीं इसका संक्रमण आज भी अपने आंशिक रूप में विद्यमान है। गत दस मास से युक्रेन और रूस का टकराव 'विश्व-युद्ध' की आशंका से भयभीत कर रहा है। विश्व-युद्ध के खतरे संभावित हैं। परस्पर दो देशों का यह टकराव और फिर इसमें अमेरीका तथा यूरोपीय देशों की भूमिका से भी पूरा विश्व सशंकित है। हमारे यहाँ भी संप्रदायिकता का सौहार्द बिगड़ता जा रहा है। एक तरफ देश आज़ादी की 75वीं वर्षगाँठ मना रहा है दूसरी तरफ साम्प्रदायिकता की विषैली हवा वातावरण को प्रदूषित कर रही है जिसमें सौंस लेना भी कठिन होता जा रहा है। ऐसे में हर कलमकार का दायित्व बनता है कि वह मानवीय-मूल्यों के ह्रास के कारणों की तलाश कर हमारे अंदर सुप्त मनुष्यता को पुनर्जागृत करे। कलम की ताकत को नकारा नहीं जा सकता। उसमें वह ताकत है कि वह प्रेम और रिश्तों की उड़ती जा रही खुशबू को लौटा सके और यह हम सबको करना है।

हमारा देश धर्म, जाति, भाषा आदि की विविधता लिए हुए भी एक है। यहाँ सभी त्योहार मिलकर मनाए जाते हैं। पच्चीस दिसम्बर क्रिसमस डे है। सभी त्योहारों की तरह यह त्योहार भी देश में बड़े उल्लास के साथ मनाया जाता है। बच्चे इस त्योहार को क्रिसमस वृक्ष बनाकर बड़े उत्साह से मनाते हैं। हमारे कैलेण्डर के अनुसार पच्चीस दिसम्बर सबसे बड़ा दिन होता है और इसके बाद दिन बड़े और रातें छोटी होने लगती हैं। इसलिए भी इस दिन का महत्त्व है।



व्रत और त्योहार जीवन-शैली को तरोताजा रखते हैं। दिसम्बर माह में सिक्खों के दसवें गुरु, गुरुगोबिंद सिंह जी का प्रकाश महोत्सव है। मध्ययुगीन भारतीय साधना एवं सामाजिक व्यवस्था को प्रभावित करने वाली सिक्ख गुरुओं की वाणी का अपना अलग महत्त्व है। दशम गुरु का दशम ग्रंथ समसामयिक धाराओं का केन्द्रबिंदु है। सिक्खों के दसवें और अंतिम गुरु के रूप में समादृत गुरु गोबिंद सिंह भारतीय संस्कृति के महान उन्नायक हैं। उन्होंने इतिहास को नया मोड़ दिया। उनके द्वारा स्थापित खालसा-पंथ से नए युग का सूत्रपात हुआ। खालसा-पंथ ऐसे मानवों की संस्था थी जिसमें जाति-भेद से परे निम्न समझी जाने वाली जातियां जैसे नाई, छीपा, लोहार, मोची, ठठेरे आदि थीं। उनका व्यवसाय भी निम्न था जिसमें कुल, गोत्र किसी का भी महत्त्व न था। मानवीय मूल्यों की स्थापना ही खालसा-पंथ का प्रमुख उद्देश्य था। गुरु गोबिंद सिंह जी को सिक्खों के पहले धर्मगुरु गुरु नानकदेव जी से मानवतावादी चेतना विरासत में मिली थी। गुरु नानक जी ने मानव के सहज धर्म में आस्था और विश्वास को व्यक्त किया था तथा हिन्दू-मुसलमान सबको एक ही ब्रह्म का अंश मानकर मानवतावाद का प्रचार किया था। गुरु गोबिंद सिंह ने भी मानव धर्म को सर्वोपरि मानते हुए गुरु नानक की इस विचारधारा को - 'न को हिन्दू न को मुसलमान' एवं 'न को बैसी न बेगाना' पूर्णरूपेण ग्रहण किया। धर्म, जाति, कुल, गोत्र से परे मानव-ऐक्य का समर्थन किया। विचार की मृत्यु नहीं होती। सभी स्मृतिजीवी होकर मनुष्य या समाज के साथ दृश्य या अदृश्य रूप में रहते हैं। जो विचार विश्व भर के लिए दर्शन बने, वे आज भी जीवित हैं, समय और संदर्भ के अनुसार प्रासांगिक भी। यदि विचार विलुप्त हो जाते तो क्या हम बुद्ध, महावीर, ईसा, कबीर, नानकदेव, सूर, तुलसी शंकराचार्य, विवेकानंद, अरविंद, रामानुज का स्मरण करते? कहा जा सकता है कि न अतीत विलुप्त होता है न उसकी मृत्यु होती है। इसी तरह वर्तमान या भविष्य भी कभी अंत में विलीन नहीं होंगे। हमारी मनीषा में कायम रहेंगे। हमारा मार्गदर्शन करते रहेंगे। ये विचारक उनका दर्शन, उनकी दिखाई राह हमारे लिए प्रेरणा का स्रोत बने इसी मंगल कामना के साथ-

डॉ. शकुंतला कालरा



## विभिन्न संस्कृतियों में नव वर्ष के विविध रूप



मानव इतिहास की सबसे पुरानी पर्व परम्पराओं में से एक नववर्ष है। नववर्ष के आरम्भ का स्वागत करने की मानव प्रवृत्ति उस आनन्द की अनुभूति से जुड़ी हुई है जो बारिश की पहली फुहार के स्पर्श पर, प्रथम पल्लव के जन्म पर, नव प्रभात के स्वागतार्थ पक्षी के प्रथम गान पर या फिर हिम शैल से जन्मी नन्हीं जलधारा की संगीत तरंगों से प्रस्फुटित होती है। विभिन्न विश्व संस्कृतियाँ इसे अपनी-अपनी कैलेंडर प्रणाली के अनुसार मनाती हैं। वस्तुतः मानवीय सभ्यता के आरम्भ से ही मनुष्य ऐसे क्षणों की खोज करता रहा है, जहाँ वह सभी दुःख, कष्ट व जीवन के तनाव को भूल सके। इसी के तदनु रूप क्षितिज पर उत्सवों और त्यौहारों की बहुरंगी झांकियाँ चलती रहती हैं।



**आकांक्षा यादव**

पोस्टमास्टर जनरल आवास,  
कैण्ट प्रधान डाकघर, नदेसर, वाराणसी

इतिहास के गर्त में झाँकें तो प्राचीन बेबिलोनियन लोग अनुमानतः 4000 वर्ष पूर्व से ही नववर्ष मनाते रहे हैं, उस समय नव वर्ष का ये त्यौहार 21 मार्च को मनाया जाता था जो कि **वसंत के आगमन** की तिथि भी मानी जाती थी। प्राचीन रोमन कैलेंडर में मात्र 10 माह होते थे और वर्ष का शुभारम्भ 1 मार्च से होता था। बहुत समय बाद 713 ई.पू. के करीब इसमें जनवरी तथा फरवरी माह जोड़े गये। सर्वप्रथम 153 ई.पू. में 1 जनवरी को वर्ष का शुभारम्भ माना गया एवं 45 ई.पू. में जब रोम के तानाशाह जूलियस सीजर द्वारा जूलियन कैलेंडर का शुभारम्भ हुआ, तो यह सिलसिला बरकरार रहा। ऐसा करने के लिए जूलियस सीजर को पिछला साल, यानि, ईसा पूर्व 46 ई. को 445 दिनों का करना पड़ा था। 1 जनवरी को नववर्ष मनाने का चलन 1582 ई. के ग्रेगोरियन कैलेंडर के आरम्भ के बाद ही बहुतायत में हुआ। दुनिया भर में प्रचलित ग्रेगोरियन कैलेंडर को पोप ग्रेगरी अष्टम ने 1582 में तैयार किया था। ग्रेगरी ने इसमें लीप ईयर का प्रावधान भी किया था। ईसाईयों का एक अन्य पंथ ईस्टर्न आर्थोडॉक्स चर्च रोमन कैलेंडर को मानता है। इस कैलेंडर के अनुसार नया साल 14 जनवरी को मनाया जाता है। यही वजह है कि आर्थोडॉक्स चर्च को मानने वाले देशों रूस, जार्जिया, येरुशलम और सर्बिया में नया साल 14 जनवरी को मनाया जाता है।



आज विभिन्न विश्व संस्कृतियाँ नव वर्ष अपनी-अपनी कैलेण्डर प्रणाली के अनुसार मनाती हैं। हिब्रू मान्यताओं के अनुसार भगवान द्वारा विश्व को बनाने में सात दिन लगे थे। इस सात दिन के संधान के बाद नया वर्ष मनाया जाता है। यह दिन ग्रेगेरियन कैलेण्डर के मुताबिक 5 सितम्बर से 5 अक्टूबर के बीच आता है। इसी तरह इस्लाम के कैलेंडर को हिजरी साल कहते हैं। इसका नव वर्ष मोहर्रम माह के पहले दिन होता है। इस्लामी कैलेण्डर एक पूर्णतया चन्द्र आधारित कैलेंडर है, जिसके कारण इसके बारह मासों का चक्र 33 वर्षों में सौर कैलेण्डर को एक बार घूम लेता है। इसके कारण नव वर्ष प्रचलित ग्रेगेरियन कैलेण्डर में अलग-अलग महीनों में पड़ता है। चीन का भी कैलेण्डर चन्द्र गणना पर आधारित है। चीनी कैलेण्डर के अनुसार प्रथम मास का प्रथम चन्द्र दिवस नव वर्ष के रूप में मनाया जाता है। यह प्रायः 21 जनवरी से 21 फरवरी के बीच पड़ता है।

दुनिया भर में नव वर्ष मनाने का अपना-अपना अंदाज है। ब्रिटेन में लोग नए साल का स्वागत आतिथ्य भाव से करते हैं। मान्यता है कि वर्ष का पहला मेहमान उनके लिए ऐश्वर्य व सौभाग्य लेकर आता है। शर्त यह है कि यह मेहमान पुरुष होना चाहिए। उसके लिए तोहफा लाना अनिवार्य होता है। मेहमान मुख्यद्वार से प्रवेश करता है और अपने साथ पारंपरिक तौर पर रसोईघर का सामान, घर के मुखिया के लिए शराब या आग जलाने के लिए कोयला जैसे तोहफे लाता है। वह पीछे के दरवाजे से बाहर जाता है। तोहफे बगैर उसे घर में आने की इजाजत नहीं होती।

डेनमार्क में लोग नए साल के दिन घर की पुरानी प्लेटों को अपने पड़ोसियों, रिश्तेदारों और दोस्तों के घरों के सामने तोड़ते हैं। इसे दोस्ती और आत्मीयता का प्रतीक माना जाता है। समझा जाता है कि जिस भी घर के सामने सबसे ज्यादा टूटी हुई प्लेटें होती हैं, वह सबसे अधिक प्रिय होता है। मध्य और दक्षिण अमेरिका में इस दिन यहाँ के लोग पीले रंग के कपड़े खरीदते हैं, जो सोने (धातु) का प्रतीक है। पुर्तगाल और स्पेन में लोग नए साल के मौके पर 12 अंगूर खाते हैं। उनका मानना है ये आगामी 12 महीनों में उनके लिए खुशहाली लाएंगे।

जर्मनी में लोग नये साल के स्वागत के लिए ठंडे पानी में पिघला हुआ सीसा डालते हैं। इससे बनने वाली आकृति भविष्य की जानकारी देती है। यानी अगर दिल का आकार बना तो शादी होगी। गोलाकार आकार बना तो साल सौभाग्यशाली रहने वाला है। इसके अलावा नए साल की पूर्व संध्या पर खाए गए भोजन का कुछ भाग आधी रात तक बचा कर रखा जाता है। मान्यता है कि इससे आने वाले साल में घर में पर्याप्त मात्रा में भोजन सामग्री रहेगी। वहीं चिली में मध्यरात्रि के समय शैंपेन भरे गिलास में सोने की अंगूठी रखी जाती है, जो सौभाग्य का प्रतीक समझी जाती है। फिलीपींस में नए साल के दिन लोग पोलका डॉट्स (गोल बिन्दुओं) वाले कपड़े पहनते हैं और गोल आकृति का फल खाते हैं। इसे समृद्धि का प्रतीक समझा जाता है। प्यूर्टो रिको में नए साल के मौके पर दरवाजे या बालकनी से ठंडा पानी बाहर फेंका जाता है।

जापान में नए साल को **ओसोगात्सु** कहा जाता है। इस दिन

सभी तरह का कारोबार बंद रहता है। बुरी ताकतों को दूर रखने के लिए इस दिन घर के मुख्यद्वार के ऊपर रस्सी बांधी जाती है। नए साल के आगमन के साथ ही जापानी जोर-जोर से हँसने लगते हैं। घड़ी में 12 बजने से पहले 108 घंटियाँ यह दिखाने के लिए बजाई जाती हैं कि इतनी परेशानियों का सफाया कर दिया गया है। आस्ट्रेलिया में नए साल के दिन सार्वजनिक छुट्टी होती है। लोग 31 दिसम्बर की आधी रात से सीटियों, कार के हार्न और चर्च की घंटियाँ बजाना शुरू कर देते हैं और नए साल का स्वागत करते हैं। दक्षिण अफ्रीका में नए साल पर चर्च की घंटियाँ बजने के साथ ही लोग बंदूक से गोलियाँ चलाने लगते हैं।

भारत के भी विभिन्न हिस्सों में नव वर्ष अलग-अलग तिथियों को मनाया जाता है। भारत में नव वर्ष का शुभारम्भ वर्षा का संदेश देते मेघ, सूर्य और चंद्र की चाल, पौराणिक गाथाओं और इन सबसे ऊपर खेतों में लहलहाती फसलों के पकने के आधार पर किया जाता है। इसे बदलते मौसमों का रंगमंच कहे या परम्पराओं का इन्द्रधनुष या फिर भाषाओं और परिधानों की रंग-बिरंगी माला, भारतीय संस्कृति ने दुनिया भर की विविधताओं को संजो रखा है। असम में नववर्ष **बीहू** के रूप में मनाया जाता है, केरल में **पूरम विशु** के रूप में, तमिलनाडु में पुत्थांडु के रूप में, आन्ध्र प्रदेश में उगादी के रूप में, महाराष्ट्र में **गुड़ीपडवा** के रूप में तो बांग्ला नववर्ष का शुभारंभ **वैशाख की प्रथम** तिथि से होता है।

भारतीय संस्कृति में नववर्ष के आरम्भ की पुरानी परम्पराओं में से एक नव संवत्सर भी है। माना जाता है कि जगत की सृष्टि की घड़ी द्विसमयऋत यही है। इस दिन भगवान ब्रह्मा द्वारा सृष्टि की रचना हुई तथा युगों में प्रथम सत्ययुग का प्रारंभ हुआ।

**‘चौत्रे मासि जगद् ब्रह्मा ससर्ज प्रथमे अहनि।**

**शुक्ल पक्षे समग्रेतु तदा सूर्योदये सति।।’**

अर्थात् ब्रह्म पुराण के अनुसार ब्रह्मा ने सृष्टि की रचना चौत्र मास के प्रथम दिन, प्रथम सूर्योदय होने पर की। इस तथ्य की पुष्टि सुप्रसिद्ध भास्कराचार्य रचित ग्रंथ ‘सिद्धांत शिरोमणि’ से भी होती है, जिसके श्लोक में उल्लेख है कि लंका नगर में सूर्योदय के क्षण के साथ ही, चौत्र मास, शुक्ल पक्ष के प्रथम दिवस से मास, वर्ष तथा युग आरंभ हुए। अतः नव वर्ष का प्रारंभ इसी दिन से होता है, और इस समय से ही नए विक्रम संवत्सर का भी आरंभ होता है, जब सूर्य भूमध्य रेखा को पार कर उत्तरायण होते हैं। इस समय से ऋतु परिवर्तन होनी शुरू हो जाती है। वातावरण समशीतोष्ण होने लगता है। ठंडक के कारण जो जड़-चेतन सभी सुप्तावस्था में पड़े होते हैं, वे सब जाग उठते हैं, गतिमान हो जाते हैं। पत्तियों, पुष्पों को नई ऊर्जा मिलती है। समस्त पेड़-पौधे, पल्लव रंग-विरंगे फूलों के साथ खिल उठते हैं। ऋतुओं के एक पूरे चक्र को संवत्सर कहते हैं। संवत्सर, सृष्टि के प्रारंभ होने के दिवस के अतिरिक्त, अन्य पावन तिथियों, गौरवपूर्ण राष्ट्रीय, सांस्कृतिक घटनाओं के साथ भी जुड़ा है। रामचन्द्र का राज्यारोहण, धर्मराज युधिष्ठिर का जन्म, आर्य समाज की स्थापना तथा चौत्र नवरात्र का प्रारंभ आदि जयंतियाँ इस दिन से संलग्न हैं। इसी दिन से मां दुर्गा की उपासना, आराधना, पूजा भी प्रारंभ होती है। यह वह दिन है, जब भगवान राम ने रावण



को संहार कर, जन-जन की दैहिक-दैविक-भौतिक, सभी प्रकार के तापों से मुक्त कर, आदर्श रामराज्य की स्थापना की। सम्राट विक्रमादित्य ने अपने अभूतपूर्व पराक्रम द्वारा शकों को पराजित कर, उन्हें भगाया, और इस दिन उनका गौरवशाली राज्याभिषेक किया गया।

भारतीय संस्कृति की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यहाँ लगभग सभी जगह नववर्ष मार्च या अप्रैल माह अर्थात् चैत्र या बैसाख के महीनों में मनाये जाते हैं। पंजाब में नव वर्ष बैशाखी नाम से 13 अप्रैल को मनाई जाती है। सिख नानकशाही कैलेण्डर के अनुसार 14 मार्च होला मोहल्ला नया साल होता है। इसी तिथि के आसपास बंगाली तथा तमिल नव वर्ष भी आता है। तेलगू नव वर्ष मार्च-अप्रैल के बीच आता है। आंध्र प्रदेश में इसे उगादी (युगादि=युग+आदि का अपभ्रंश) के रूप में मनाते हैं। यह चैत्र महीने का पहला दिन होता है। तमिल नव वर्ष विशु 13 या 14 अप्रैल को तमिलनाडु और केरल में मनाया जाता है। तमिलनाडु में पोंगल 15 जनवरी को नव वर्ष के रूप में आधिकारिक तौर पर भी मनाया जाता है। कश्मीरी कैलेण्डर नवरेह 19 मार्च को आरम्भ होता है। महाराष्ट्र में गुडी पड़वा के रूप में मार्च-अप्रैल के महीने में मनाया जाता है, कन्नड़ नव वर्ष उगाडी कर्नाटक के लोग चैत्र माह के पहले दिन को मनाते हैं, सिंधी उत्सव चेटी चंड, उगाडी और गुडी पड़वा एक ही दिन मनाया जाता है। मद्रुरै में चित्रैय महीने में चित्रैय तिरुविजा नव वर्ष के रूप में मनाया जाता है। मारवाड़ी और गुजराती नव वर्ष दीपावली के दिन होता है, जो अक्टूबर या नवंबर में आती है। बंगाली नव वर्ष पोहेला बैसाखी 14 या 15 अप्रैल को आता है। पश्चिम बंगाल और बांग्लादेश में इसी दिन नव वर्ष होता है। वस्तुतः भारत वर्ष में वर्षा ऋतु की समाप्ति पर जब मेघमालाओं की विदाई होती है और तालाब व नदियाँ जल से लबालब भर उठते हैं तब ग्रामीणों और किसानों में उम्मीद और उल्लास तरंगित हो उठता है। फिर सारा देश उत्सवों की फुलवारी पर नववर्ष की बाट देखता है। इसके अलावा भारत में विक्रम संवत्, शक संवत्, बौद्ध और जैन संवत्, तेलगु संवत् भी प्रचलित हैं, इनमें हर एक का अपना नया साल होता है। देश में सर्वाधिक प्रचलित विक्रम और शक संवत् हैं। विक्रम संवत् को सम्राट विक्रमादित्य ने शकों को पराजित करने की खुशी में 57 ईसा पूर्व शुरू किया था।

नववर्ष आज पूरे विश्व में एक समृद्धशाली पर्व का रूप अखिलयार कर चुका है। इस पर्व पर पूजा-अर्चना के अलावा उल्लास और उमंग से भरकर परिजनों व मित्रों से मुलाकात कर उन्हें बधाई देने की परम्परा दुनिया भर में है। अब हर मौके पर ग्रीटिंग कार्ड भेजने का चलन एक स्वस्थ परंपरा बन गयी है पर पहला ग्रीटिंग कार्ड भेजा था 1843 में हेनरी कोल ने। हेनरी कोल द्वारा उस समय भेजे गये 10,000 कार्ड में से अब महज 20 ही बचे हैं। आज तमाम संस्थायें इस अवसर पर विशेष कार्यक्रम आयोजित करती हैं और लोग दुगुने जोश के साथ नववर्ष में प्रवेश करते हैं। पर इस उल्लास के बीच ही यही समय होता है जब हम जीवन में कुछ अच्छा करने का संकल्प लें, सामाजिक बुराईयों को दूर करने हेतु दृढ़ संकल्प लें और मानवता की राह में कुछ अच्छे कदम और बढ़ायें।

## नव वर्ष का स्वागत



श्रीमती शोभा रानी तिवारी  
इंदौर, मध्य प्रदेश

करें स्वागत नव वर्ष का, आओ नूतन निर्माण करें, संकल्पों के पंख लगा, जन जन का कल्याण करें, लक्ष्य को चुनौती बनाकर, आगे-आगे बढ़ते जाएं, वर्तमान को सुखद बना, हम देश का उत्थान करें।

स्वर्ण रश्मियों के संग हरदम, नया सवेरा लाएंगे, कर्मभक्ति का हो अनुगुंजन, गीत खुशी के गाएंगे, नूतन वर्ष की वीणा में, खुशियों की झंकार भरेंगे, स्नेह की दीया बाती संग, आशा के दीप जलाएंगे, गर्वित हों भारत देश, हमारा ऐसा कार्य महान करें, संकल्पों के पंख लगा जन-जन का कल्याण करें।

बीते वर्ष की करें बिदाई, नया इतिहास बनाएंगे, ऊंच-नीच का भेद मिटाकर सबको गले लगाएंगे, यादों को पीछे छोड़कर, आगे-आगे बढ़ते जाएंगे, जीवन की हर चुनौती को हंसते-हंसते सह जाएंगे विश्व पटल पर हम अपने, देश का ऊंचा नाम करें, संकल्पों के पंख लगा, जन जन का कल्याण करें।

कर्म हमारा हो भलाई, और धर्म हमारा प्यार हो, कथनी-करनी में न अंतर, नैतिकता हथियार हो, स्वाभिमान से जिएं मरें, अपनी धरती आकाश हो, आसमान को छू लें हम, लेकिन धरती आधार हो, आत्मविश्वास के बल पर, हौसलों से उड़ान भरें, संकल्पों के पंख लगा, जन-जन का कल्याण करें।

## भरत का आदर्श चरित्र



भरत जी का चरित्र बहुत ही उज्वल और आदर्श है। उसमें कहीं कुछ भी दोष नहीं दिख पड़ता। भरत जी की महिमा अपार है। उनका चरित्र उन्हें एक साधु शिरोमणि, आदर्श स्वामिभक्त, महात्मा, निस्पृह और भक्तिप्रधान कर्मयोगी सिद्ध करता है। भरत जी धर्म और नीति को जानने वाले, सद्गुणसम्पन्न, त्यागी, संयमी, सदाचारी, प्रेम और विनय की मूर्ति, श्रद्धालु और बड़े बुद्धिमान थे। वैराग्य, सत्य, तप, क्षमा, तितिक्षा, दया, वात्सल्य, धीरता, वीरता, गम्भीरता, सरलता, शीलता, सौम्यता, मधुरता, अमानिता और सुहृदता आदि गुणों का इनमें विलक्षण विकास था। भ्रातृ प्रेम की तो भरत जी सजीव मूर्ति ही थे। जब भरत जी ननिहाल से लौट कर आए तो पिता का मरण सुनकर बहुत दुखी हुए पर जब श्रीराम जी का वनगमन सुना तो भ्रातृदुःख के आगे पिता के मरण का दुख भूल गए। अपनी माता कैकेई को बहुत प्रकार से दुर्वचन कहे। सभी लोग तिलक करा कर राजकाज सम्हालने को कह रहे हैं पर भरत जी सब कुछ त्याग कर प्रभु श्रीराम को लौटा कर घर लाने के लिए वन में चले गए। प्रभु का चरण पकड़ कर कहने लगे कि हे स्वामी जगत में मुझसे बड़ा अपराधी कोई नहीं होगा। मेरे ही कारण सब अनर्थ हो गया और आप माता सीता और लक्ष्मण के साथ वन में घोर कष्ट सह रहे हैं। जब प्रभु नहीं लौटे तो भरत जी प्रभु की चरण पादुका ले कर आयोध्या लौटे और उसे राजसिंहासन पर स्थापित कर स्वयं नन्दिग्राम में कुटिया बना कर तपस्वी का जीवन जीना शुरू किया। जटा का मुकुट बना लिए, वल्कल वस्त्र धारण कर लिए, सभी ऐश्वर्य भोग का त्याग कर दिया। भूमि खोद कर उसमें कुश की चटाई बिछा कर सोने लगे। सभी राजकाज प्रभु की चरण पादुका से आदेश लेकर सम्पादन करने लगे। चौदह वर्ष की अवधि के लिये चरण पादुका ही उनके जीने का सहारा था। प्रभु श्रीराम तो वन में रह कर तपस्वी जीवन जी रहे हैं पर भरत जी घर में ही रह कर सभी ऐश्वर्य भोग का त्याग कर अपने वदन को कस रहे हैं। भरत जी के इस कठिन नियम व्रत को देख कर ऋषि मुनि कहते हैं कि अगर भरत का जन्म इस पृथ्वी पर नहीं हुआ रहता तो हमें नियम व्रत का आचरण कौन सिखाता? भरत जी का शरीर दृशकाय हो गया है पर उनके मुख की कान्ति दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। जब प्रभु के लौटने का एक दिन शेष रह गया था तब भरत जी की व्याकुलता और बढ़ जाती है। विचार करते हैं कि मुझे अपराधी जान कर प्रभु कहीं लौट कर चले तो नहीं गए ? भरत जी विरह समुद्र में डूब रहे थे कि हनुमान जी ने आ कर प्रभु के आने की सूचना जना दी। डूबते भरत जी को जैसे जहाज मिल गया हो। उनका मुख प्रसन्न हो गया। प्रभु के आने पर उन्होंने सहर्ष राज्य सौंप दिया। ऐसा था भरत जी का त्याग और भ्रातृ प्रेम।



ब्रह्मेश्वर नाथ मिश्र

आरा, भोजपुर  
बिहार





## शाश्वत है भारतीय संस्कृति और इसकी विरासत



**कृष्ण कुमार यादव**

पोस्टमास्टर जनरल, वाराणसी  
परिक्षेत्र, वाराणसी, उ.प्र.

किसी भी राष्ट्र की उन्नति का सीधा सम्बन्ध उसकी संस्कृति से होता है। संस्कृति ही वह तत्व है जो एक राष्ट्र की परम्पराओं को अन्य से अलग करते हुए उसे एक विशिष्ट पहचान देती है। भारत प्राचीन काल से ही सांस्कृतिक गतिविधियों और परम्पराओं में विश्व का अग्रणी राष्ट्र रहा है। जब समग्र विश्व की सभ्यतायें प्रगति के शैशव काल में विचरण कर रही थीं, तब भारतीय ऋषि तत्व ज्ञान की गहन मीमांसा, चिंतन एवं मनन में लीन थे— “ज्ञानं तृतीयं मनुजस्य नेत्रं समस्ततत्त्वार्थं विलोकिदक्षम्। तेजोद्भनपेक्षं विगतान्तरायं प्रवृत्तित्त मत्सर्व जगन्त्रयोपि॥” (सुभाषित रत्न संग्रह: पृष्ठ-194)। प्राचीन भारतीय चिन्तकों, ऋषि-मुनियों, विचारकों व विद्वानों ने देश में सामाजिक-सांस्कृतिक-शैक्षणिक-धार्मिक-आध्यात्मिक इत्यादि क्षेत्रों में ऐसी गतिविधियों की नींव रखी, जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में हस्तान्तरित होकर अक्षुण्ण परम्पराओं के कालक्रम में सदैव जीवन्त रही। यही कारण था कि समय-समय पर तमाम आक्रमणकारियों ने भारतीय संस्कृति पर हमला करना चाहा, पर अपनी निरन्तरता और जीवन्तता के चलते भारतीय संस्कृति ने उन सभी को आत्मसात् कर लिया। विश्वप्रसिद्ध तमाम विद्वानों और मनीषियों ने भारतीय संस्कृति की गहराई को परखने के लिए यहाँ आकर अध्ययन किया और इसकी महिमा अन्य देशों तक फैलायी। इकबाल ने यूँ ही नहीं कहा कि—“सारे जहाँ से अच्छा, हिन्दोस्तां हमारा.....सदियों रहा है दुश्मन दौरे जहाँ हमारा, कुछ बात है कि हस्ती मिटती नहीं हमारी।”

भारतीय संस्कृति की ज्ञान परंपरा काफी समृद्ध रही है। इसने दुनिया के प्राचीनतम ग्रन्थ ऋग्वेद, वेदों की एक लाख श्रुतियों, उपनिषदों के ज्ञान, महाभारत के राजनैतिक दर्शन, गीता की समग्रता, रामायण के रामराज्य, पौराणिक जीवन दर्शन एवं भागवत दर्शन से लेकर संस्कृति के तमाम अध्याय रचे। इसी समृद्ध परंपरा को रेखांकित करते हुए स्वामी विवेकानंद ने उद्घोष किया था कि—“हमें विदेशी लुटेरों से भयभीत होने की आवश्यकता नहीं है। वह हमारे देश की भौतिक संपदा को लूट सकते हैं, पर हमारी आध्यात्मिक उपलब्धियों का स्पर्श



तक नहीं कर सकते।" भारत सरकार सबसे प्राचीन वेद ऋग्वेद की 30 हस्तलिपियाँ यूनेस्को के मेमोरी ऑफ वर्ल्ड रजिस्टर में संरक्षित कराने का प्रयास कर रही है। इस सम्बन्ध में भारत सरकार की ओर से यूनेस्को को भेजे गये प्रपत्र में कहा गया है कि—“ऋग्वेद में आर्यों द्वारा प्रकृति और उसकी उदारता में की गयी प्रार्थनायें शामिल हैं और चार वेदों में सबसे पुराना यह वेद भारतीय संस्कृति का एक स्तम्भ है।” भारत ने ऋग्वेद को ‘दुनिया के एक आश्चर्य’ के तौर पर नामांकित करने का भी आग्रह किया है क्योंकि यह तीन हजार साल से ज्यादा समय से विचारधारा, महत्वाकांक्षा, अभिलाषा और मानव कल्पना की सजीव अभिव्यक्ति का परिचायक है। हाल ही में यूनेस्को के अन्तर्राष्ट्रीय रंगमंच संस्थान के अध्यक्ष प्रो. कोरनेलियो दूमित्र्यू ने कहा कि यूनेस्को भारत की संस्कृति और सभ्यता के संदेश को दुनिया भर में फैलाना चाहता है और इसके लिए वह एक वृत्तचित्र भी बनायेगा। यही नहीं कालिदास के संस्कृत नाटकों का विदेशी भाषाओं में अनुवाद कर उनका विभिन्न देशों में मंचन भी किया जायेगा।

गौरतलब है कि कुछ वर्ष पहले ही अमेरिका स्थित नेवादा विश्वविद्यालय में दूसरी सालाना इण्टरफेथ बक्कालॉरीट सर्विस के दौरान वैदिक ग्रन्थों के श्लोकों और मंत्रों का जाप किया गया। इसका उद्देश्य स्नातक कक्षा में पहुँचने वाले छात्रों द्वारा सपरिवार ईश्वर के प्रति आभार प्रकट करना था। वर्ष 2007 में अमेरिका के तमाम प्रान्तों की विधानसभाओं का सत्र और अमेरिकी सीनेट का सत्र वैदिक मंत्रोच्चार की गूँज के साथ आरम्भ हुआ। यही नहीं अमेरिकी गिरजाघरों में भी ऋग्वेद के मंत्र और भगवद्गीता के श्लोक गूँजने लगे हैं। वर्ष 2007 में ही थैक्सगिविंग डे पर नेवादा प्रान्त में रेनो स्थित एपिस्कोपल गिरिजाघर में वैदिक मंत्रोच्चार के साथ लोगों ने मानव जीवन धन्य बनाने के लिए ईश्वर को धन्यवाद दिया। इन सबसे प्रभावित होकर अमेरिका के रूटजर्स विश्वविद्यालय ने हिन्दू धर्म से सम्बन्धित छः पाठ्यक्रम आरम्भ करने का फैसला लिया, जिसमें वाचन परम्परा, हिन्दू संस्कार महोत्सव, हिन्दू प्रतीक, हिन्दू दर्शन एवं हिन्दुत्व तथा आधुनिकता जैसे पाठ्यक्रम शामिल होंगे तथा नान क्रेडिट कोर्स में योग और ध्यान तथा हिन्दू शास्त्रीय और लोकनृत्य शामिल किये जायेंगे। हाल ही में अमेरिका के रिसर्च ऐंड एक्सपेरिमेंटल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूरो साइंसेज के वैज्ञानिकों ने ऊँ के उच्चारण से शरीर में होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन किया और पाया कि इसके नियमित प्रयोग से अनेक असाध्य रोग दूर हो गए। और—तो—और अमेरिका में ‘रामायण रीबॉर्न’ श्रृंखला वाली कॉमिक्स ने बैटमैन, सुपरमैन और स्पाइडरमैन को पीछे छोड़कर धूम मचाई। अमेरिका की वरजिन कश्मिक्स द्वारा गश्थम कामिक्स के साथ मिलकर 30 हिस्सों वाली इस श्रृंखला के प्रकाशन में सिर्फ रामायण आधारित कॉमिक्स ही नहीं अपितु भारतीय पात्रों जैसे साधू और देवी तथा नागिन को लेकर बनी कॉमिक्स भी धूम मचा रही हैं। निश्चिततः कर्म, भाग्य और समय जैसी भारतीय अवधारणाओं ने फंतासियों पर आधारित अमेरिकी कॉमिक्स बाजार में भूचाल पैदा कर दिया। पश्चिमी विज्ञान भी अब यह स्वीकारने लगा है कि भारतीय जीवन प्रतीकों में दम है। एक दौर में पश्चिमी देशों के लोग भारत को सपेरो व जादूगरों के देश के रूप में पहचानते थे। धर्म व अध्यात्म के रस में लिपटे प्रतीकों को वे उपहास की वस्तु समझते

थे पर अब वही इसकी जड़ों में जाने लगे हैं।

किरसी भी संस्कृति के उन्नयन में भाषा का बहुत बड़ा योगदान होता है। भाषा ज्ञान का एक सशक्त माध्यम है पर ज्ञान के मार्ग में बाधा नहीं है। कार्ल मार्क्स ने 1853 में एक निबंध में भारत को “हमारी भाषाओं और धर्मों का स्रोत” बताया था। भारतीय परंपरा में कबीर, रैदास, सूरदास, गुरुनानक व रामकृष्ण परमहंस भाषा के बड़े ज्ञाता नहीं थे, पर वाचिक परंपरा के माध्यम से उन्होंने समाज को नई राह दिखाई व जागरुकता पैदा की। यह वाचिक या मौखिक परंपरा पीढ़ी दर पीढ़ी प्रवाहित होती है और लोक साहित्य व लोक संस्कृति को प्रस्फुटित करती है। यहाँ गोपीनाथ कविराज के शब्द याद आते हैं—“भारतीय संस्कृति में पौराणिक कथाओं, तीर्थाटन, व्रत, उत्सव और पर्वों की जो प्रणाली परंपराओं से चली आ रही है, उसी से लोक-संस्कृति का संपादन हुआ है। इस प्रशस्त प्रणाली ने भारतीय जीवन, भारतीय संस्कृति और भारत देश को प्राणवान एवं जागृत बनाये रखने में बड़ा योग दिया है। कैलाश से कन्याकुमारी और परशुरामकुण्ड (आसाम) से सिंधु तक की भाषा, रहन-सहन की विभिन्नता होते हुए भी तीर्थाटन प्रणाली देश की एकता को अविच्छिन्न बनाये हुए है। लोकगीत, लोकचित्र, लोकनृत्य, लोकअभिनय और लोकचर्चाएँ सभी कथा-प्रणाली से उद्भूत हैं।” यद्यपि वाचिक परंपरा का अपना महत्व है, पर इसकी सार्थकता तभी है जब इसे समय रहते शब्दों में गूँथ दिया जाय, अन्यथा पीढ़ियों के संक्रमण काल में इसके विलुप्त होने का खतरा पैदा हो जाता है। भाषा शब्दों को संस्कार देती है और मातृभाषा से ज्यादा सुख किसी भाषा में कहाँ। आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी के शब्दों में—“हिन्दी लाखों-करोड़ों के सुख-दुख और आशा-आकांक्षा को अभिव्यक्ति देने वाली ऐसी लोकभाषा है जो पराधीनता के बंधन काटते-काटते बड़ी हुई, संघर्ष में जन्मी और संघर्ष में ही शक्ति संचय करती रही है। उदरपोषिका भी है यह, ज्ञान अथवा संस्कारदात्री भी। जायसी, कबीर, तुलसी, रसखान, सूरदास, मीरा, प्रसाद, मैथिलीशरण गुप्त, सुभद्रा कुमारी चौहान प्रभृति साहित्य-सर्जकों ने हम पारायणकर्ताओं को भक्ति, ज्ञान, वैराग्य, अनुशासन, राष्ट्रप्रेम, सत्य, धर्म, परोपकार, संवेदना, दया, क्षमा, विनम्रता, नारी-सम्मान जैसे अनेकानेक जीवन-मूल्यों से परिचित कराया तथा वही हमारी शिक्षा संपदा है। हमने सत्य के प्रति अनिष्टा से हुई अपकीर्ति को मृत्यु से भी नेष्ट माना है। अपने आदर्श व्यक्तियों से सीखा है, शरण में आये हुए शत्रु को अभय प्रदान करना, पारस्परिक निर्भरता और निष्कपटता। वर्तमान में में विश्व के विभिन्न भाषायी कला, साहित्य और विविध विज्ञान के पाठ्यक्रम में अपने-अपने स्वार्थ से जोड़कर इनके अर्थ निकाले हैं। यह उनका दुर्भाग्य ही कहा जाएगा। हम युवावर्गीय भारतीयों, विशेषकर वे जो विवकेशून्य हैं, पाश्चात्य जीवनशैली की अपरुकता में ही सुषमा के दर्शन करना जिनकी नियति बन चुकी है, आत्मघात को ही जीवनोत्कर्ष का सन्मार्ग मान बैठे हैं, उनके लिये यही कहना उपयुक्त होगा कि उनकी चिंतनवृत्ति की फिसलन का इलाज कतई असंभव है।”

भारतीय ज्ञान परंपरा में संस्कृत को देववाणी कहा गया है। आखिर यँ ही संस्कृत को इण्डो-यूरोपियन भाषाओं की जननी नहीं



कहा जाता। भारतीय परिप्रेक्ष्य में संस्कृत मात्र भाषा की पर्याय नहीं है बल्कि भारत के स्वर्णिम अतीत और भारतीय संस्कृति की अद्भुत जीवंत अभिव्यक्ति की पर्याय है। संस्कृत में अध्यात्म, दर्शन, न्याय, संगीत, विज्ञान, गणित, तर्कशास्त्र, चिकित्सा, खगोल विद्या, अर्थशास्त्र, भौतिक विज्ञान, रसायन शास्त्र, वितरण विधि सभी सन्निहित हैं। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 351 में संविधानविदों ने भी सम्मिलित किया है कि – “हिन्दी भाषा के शब्द भण्डार की मुख्यतः संस्कृत से और गौणतः अन्य भाषाओं से शब्द ग्रहण करते हुए संघ उसकी समृद्धि सुनिश्चित करे।” आई.टी. के इस आधुनिक दौर में पाश्चात्य वैज्ञानिक संस्कृत को कम्प्यूटर हेतु सम्पूर्णता की भाषा करार दे रहे हैं। उनकी मानें तो संस्कृत ही एकमात्र भाषा है जिसमें प्रत्येक शब्द का मूल होता है, एक भी शब्द निरर्थक नहीं होता। यह एक ऐसी भाषा है जिसमें जैसा अक्षर लिखा जाता है, वैसा ही उच्चारित किया जाता है। इसका कारण संस्कृत के व्याकरण का वैज्ञानिक और परिपूर्ण होना है। यह विडम्बना ही कही जायेगी कि हमें उस मैकाले को तो किताबों में रटाया जाता है जिसने ब्रिटिश भारत में अंग्रेजी को अनिवार्य बना दिया पर हमारे इतिहासविद् उन जर्मन विद्वानों का जिक्र करने से चूक जाते हैं, जिन्होंने संस्कृत भाषा साहित्य को अपनी भाषा में अनुवाद करके अपने ज्ञान को और भी समृद्ध किया एवं वेदों से विज्ञान तक ले गये। जे. विल्किंसन व जार्ज फॉस्टर जैसे पाश्चात्य विद्वानों ने श्रीमद्भागवतगीता व अभिज्ञान शाकुन्तलम से प्रभावित होकर उनका अंग्रेजी में अनुवाद किया। एशियाटिक सोसायटी के संस्थापक विलियम जोन्स का वक्तव्य गौरतलब है कि—“संस्कृत की संरचना ग्रीक और लैटिन से अधिक पूर्ण व परिष्कृत है। संस्कृत की संरचना सचमुच अद्भुत है।” शायद यही कारण था कि 1865 में एक राजाज्ञा के तहत लंदन की रॉयल एशियाटिक सोसायटी में संस्कृत-हिन्दी सहित भारत में मुद्रित सभी भाषाओं के अखबार, पत्रिकायें व पुस्तकें आने लगीं। आज भी अमेरिकी संसद की ‘लाइब्रेरी ऑफ कांग्रेस’ भारत में छपी हर किताब को तीन महीने के

भीतर वहाँ मँगवा लेती है।

स्वयं भारत सरकार के सूचना और प्रौद्योगिकी मंत्रालय ने सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय में कम्प्यूटर पर इस्तेमाल लायक संस्कृत का कारपोरा (शब्दों का संग्रह) लगभग दो दशक पहले जर्मनी की मदद से पद्मभूषण पं. विद्यानिवास मिश्र के नेतृत्व में तैयार करवाया था। वस्तुतः कम्प्यूटर गणितीय बायनरी प्रणाली के आधार पर काम करता है। जिस तरह गणित में तीन और पांच अथवा पांच और तीन जोड़ने पर उत्तर एक ही आता है। कम्प्यूटर के लिए इसी तरह की भाषा होनी चाहिए, जिसमें कर्ता और क्रिया के उलट फेर से खास फर्क न पड़ता हो। संस्कृत इसी तरह की भाषा है। इसीलिए इसे पूर्ण भाषा कहा जाता है। इसीलिए जर्मनी के वैज्ञानिकों ने संस्कृत को कम्प्यूटर की समर्थ भाषा के रूप में विकसित करने की संभावना का पता लगाया। 1985 के दौरान अमेरिका के प्रसिद्ध नासा वैज्ञानिक रिक ब्रिग्स ने अपने आलेख ‘संस्कृत एण्ड आर्टिफिसियल इण्टेलीजेन्स’ में प्रतिपादित भी किया कि—“संस्कृत एक अद्वितीय भाषा है। संस्कृत का प्रयोग प्रात होते हुए भी कृत्रिम भाषा के रूप में किया जा सकता है। यह अविश्वसनीय सा है कि मानव जाति के मध्य 3000 वर्षों तक बोल-चाल की सहज भाषा रही संस्कृत सभी दृष्टियों से परिपूर्ण थी एवं उत्कृष्ट संवाद की संवाहक थी।”

हमारे प्राचीन ग्रंथ प्रकृति के साहचर्य को काफी महत्व देते रहे हैं एवं तदनुसार प्राकृतिक उपादानों को भी। फिर चाहे वह शिक्षा व्यवस्था की गुरुकुल प्रणाली हो या योग और आयुर्वेद। प्रसिद्ध जर्मन दार्शनिक शोपेनहावर ने इस ओर इंगित करते हुए लिखा था कि—“भारत का वातायन हर बात में प्रकृति से संलग्न है और सनातन जीवन से स्पंदित है।” आज यूरोपीय राष्ट्रों और अमेरिका तक में योग, आयुर्वेद, शाकाहार, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, होम्योपैथी और सिद्धा जैसे उपचार लोकप्रियता पा रहे हैं जबकि हम उन्हें बिसरा चुके हैं। हमें अपनी जड़ी-बूटियों, नीम, हल्दी और गोमूत्र का ख्याल तब आता है जब अन्य राष्ट्र उन्हें पेटेंट करवा लेते हैं। योग को लेकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अभिनव पहल की और 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण के दौरान ‘योग दिवस’ को लेकर अपना सुझाव रखा। भारत द्वारा प्रस्तावित मसौदा प्रस्ताव को तब 177 सदस्य देशों ने समर्थन दिया और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को पहली बार 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा मान्यता दी गई। 21 जून 2015 को दुनिया भर में पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

आयुर्वेद मानव जाति को ज्ञात सबसे आरंभिक चिकित्सा विधि है। चरक ने 2500 वर्ष पहले आयुर्वेद का समेकन किया था। परम्परागत भारतीय चिकित्सा प्रणाली में कारगर तथा दोषरहित उपचार के तौर पर आयुर्वेद की महिमा ज्ञात है। अब तो भारत से परे इसकी बकायदा प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों में पढ़ाई हो रही है, जिसकी प्रेरणा मिली विश्व स्वास्थ्य संगठन के उस अध्ययन से जिसने रियूमेटिक आर्थराइटिस के इलाज में आयुर्वेद को कारगर व अचूक बताया। कोयम्बटूर स्थित आयुर्वेदिक ट्रस्ट के सहयोग से वाशिंगटन विश्वविद्यालय में आरम्भ इस परियोजना से भारतीय



विकित्सा की आयुर्वेद पद्धति की पारम्परिक मान्यता एक बार पुनः सिद्ध हुई। यह अनायास ही नहीं है कि अमेरिका के सोलह मेडिकल कॉलेजों में आयुर्वेद पढ़ाने के लिए भारत से आयुर्वेदाचार्यों को भेजा गया है। आँकड़ों पर गौर करें तो विदेशों में दिनों-ब-दिन आयुर्वेदिक दवाओं की माँग बढ़ती जा रही है। मौजूदा समय में प्रतिवर्ष 3000 करोड़ रुपये की आयुर्वेदिक दवाइयाँ और इससे सम्बन्धित उत्पादों का भारत द्वारा विदेशों को निर्यात किया जा रहा है। अमेरिका, ब्रिटेन, स्पेन, रूस और आस्ट्रेलिया को किये जाने वाले निर्यात में औसतन 25 फीसदी की बढ़ोतरी हो रही है। ऐसे में आयुर्वेद की प्रासंगिकता स्वतः सिद्ध है। कोरोना की विभीषिका के दौरान भारतीय जीवन शैली और योग से लेकर आयुर्वेद तक की इसकी विरासत पर पूरी दुनिया ने गौर फरमाया।

हम उस देश के वासी हैं, जिसे कभी सोने की चिड़िया कहा जाता था। विदेशी आक्रमणों और अंग्रेजी शासन ने भारतीय अर्थव्यवस्था को रसाताल में पहुँचा दिया और अन्ततः हम 1990 के दशक में बहुराष्ट्रीय कम्पनियों की बाट जोहने लगे। पर जिस प्रकार से हाल के वर्षों में भारतीय कम्पनियों ने तमाम अमेरिकी व यूरोपीय कम्पनियों का अधिग्रहण किया है, वह पाश्चात्य अर्थव्यवस्था को आईना दिखाने के लिए काफी है। यही नहीं आज अमेरिका में 38 फीसदी डॉक्टर और 12 फीसदी वैज्ञानिक भारतीय हैं। अमेरिकी स्पेस एजेंसी 'नासा' में 36 फीसदी वैज्ञानिक और इंजीनियर भारतीय हैं तो 'माइक्रोसॉफ्ट' कम्पनी के 34 फीसदी तकनीकी विशेषज्ञ और 'इंटेल' कम्पनी में 20 फीसदी इंजीनियर भारतीय हैं। आज भारत से

90 देशों को सॉफ्टवेयर का निर्यात किया जाता है। यह मात्र संयोग नहीं है कि टाइम, न्यूज वीक, द इकोनॉमिस्ट व फॉरेन अफेयर्स जैसी प्रतिष्ठित पत्रिकाओं ने हाल के वर्षों में भारत की संस्कृति और अग्रगामी अर्थव्यवस्था पर आवरण कथा और मुख्य लेख प्रकाशित किये। अमेरिकी हावर्ड बिजनेस स्कूल तो आर्थिक सुधारों के पश्चिमी मॉडल के सन्दर्भ में भी पुनर्विचार कर रहा है। हम भले ही गाँधी जी के आदर्शों को तिलांजलि दे रहे हैं पर इस स्कूल ने 20 वीं सदी के 'मैनेजमेंट गुरु' के रूप में भारत के राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी को मान्यता दी है। अमेरिका में पिछले कुछ वर्षों में करीब पचास विश्वविद्यालयों और कॉलेजों ने गाँधीवाद पर कोर्स आरम्भ किये हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्ट वर्जीनिया, यूनिवर्सिटी ऑफ हवाई, जॉर्ज मेरुन यूनिवर्सिटी के अलावा और भी कई विश्वविद्यालयों ने अपने यहाँ गाँधीवाद विशेषकर गाँधी जी की अहिंसा और पड़ोसियों से अपनों की तरह व्यवहार करने के दर्शन पर आधारित पाठ्यक्रम शुरू किये हैं। पाश्चात्य संस्कृति में पले-बसे लोग अब भारत आकर संस्कार और वैदिक मंत्रोच्चार के बीच विवाह के बंधन में बँधना पसन्द कर रहे हैं। ऐसे में तो यही कहना उचित लगता है कि भारत एक समृद्ध संस्कृति का परिचायक है और यह उसकी शाश्वतता है कि दुनिया के तमाम देश हमारी समृद्ध संस्कृति एवं विरासत के तत्वों को अपना रहे हैं। जरूरत है कि पाश्चात्य संस्कृति का अंधानुकरण करने की बजाय हम भारतीय भी अपनी संस्कृति के तत्वों को सहेजें और उस समृद्ध विरासत का संवाहक बनें। ■

जय श्री महाकाल!

ॐ अलख निरंजन को आदेश!

जय श्री भैरवनाथ!

स्वः पूजयन्ति देवास्तं मृत्यलोके च मानवः। पाताले नागलोकाश्च श्रीगोरक्ष नमोऽस्तुते ॥

यदि ईश्वर में आस्था है?  
तो कष्ट से मुक्ति का रास्ता है!

निःसंतान दंपति निराश न हों।

जन हित में समर्पित सेवा

सप्ताह में केवल दो दिन मंगलवार एवं शनिवार आने से पहले फोन पर समय लेना अनिवार्य है।

संपर्क: योगी शिवनंदन नाथ Ph. : 0731-4918681, M. : 7415410516 हवा बंगला रोड, इंदौर, मध्य प्रदेश



## मुस्कुराते बच्चे प्रफुल्लित राष्ट्र की पहचान हैं



**राजकुमार जैन राजन**

चित्रा प्रकाशन  
आकोला, चित्तौड़गढ़  
(राजस्थान)

बालक के जन्म के साथ ही अभिभावक अपने बच्चों के लिए ऐसा तिलिस्म बुनने लगते हैं जिसमें बालक इस तरह गिर जाता है कि चाह कर भी उन स्वप्नों के भार से निजात नहीं पा पाता। अभिभावकों के अधूरे स्वप्नों को पूर्ण करने का दायित्व बच्चों पर गहरा मानसिक और भावनात्मक दबाव बनाता है। नतीजतन जीवन अवसाद पूर्ण हो जाता है, असफलता और पिता के सपनों के टूटने का डर उसे अपने जीवन से बड़ा लगने लगता है और जाने अनजाने ये परिस्थितियां बच्चों की अबोध हंसी को छीनकर उन्हें समय से पहले ही सयाना बना रही है। विचार इस बात का है कि भारत सहित पूरे विश्व में बच्चों के अस्तित्व पर तरह तरह के संकट मंडरा रहे हैं। जन्म, पालन –पोषण, शिक्षा, सुरक्षा और अवस्थागत परवशता आदि से जुड़े सैंकड़ों सवाल!

परिवार वह संस्था है जहां बच्चा जन्म लेता है और वहीं उसे जीवन जीने की चाह और संघर्षों से लड़ने का सम्बल मिलता है, यदि ऐसा नहीं होता तो वह बालक जो जीवन के पड़ावों से गुजरता हुआ किशोर और फिर युवा बनता है, बिखर जाता है। एक स्वस्थ समाज तभी निर्मित होता है जब नोनिहालों को एक उन्मुक्त एवम उल्लासपूर्ण वातावरण में विकसित होने का मौका हम देंगे। लेकिन हम हैं कि अपने बच्चों पर भी अपनी इच्छाएं थोपने की कोशिश करते हैं। हम चाहते हैं कि उनका विकास हमारी सोच के अनुसार हो। एक तरह से नन्हे पौधों को वृक्ष बनने से हम 'बोनसाई' में तब्दील कर देना चाहते हैं।

दरअसल, हर उस व्यक्ति के मन में बच्चों के लिए एक दायित्व बोध होता है जिसे पता है कि बच्चे ही हमारा भविष्य हैं। यदि वर्तमान किसी भी स्तर पर असंतुलित, विचलित, विपत्तिग्रस्त, शोषित होगा तो भविष्य कैसे सार्थक, सुंदर, हो सकेगा। परिवार विद्यालय



पर दबाव डालें, विद्यालय प्रशासन पर, प्रशासन सरकार पर और सरकार समाज पर— इससे कुछ नहीं होने वाला लम्बा रास्ता बिना विघ्न पूरा करना है तो हर मोड़ पर रोशनी की पूरी

पक्की व्यवस्था करनी होगी। बच्चों के भविष्य को संवारना हर धर्म, हर महजब, हर विचारधारा का पहला कर्तव्य है। मुस्कुराते बच्चे प्रफुल्लित राष्ट्र की पहचान है।

आज बच्चों की रुचियां तेजी से बदल रही हैं। सूचना प्राणोगिकी के इस्तेमाल से बच्चों में जहां एक ओर रिश्तों, नातों के प्रति सोच में यांत्रिकता और संवेदनशीलता का विकास हुआ है, वहीं दूसरी ओर उनकी स्वार्थ साधकता और हिंसा वृत्ति में भी इजाफा हो रहा है। बाल जीवन पर आज सबसे ज्यादा प्रभाव टी. वी., कम्प्यूटर, मोबाइल, इंटरनेट ने डाला है। अपनी सुलभता व जबरदस्त आकर्षण के कारण वह बच्चों को दिशाहीन बना रहा है। बच्चे निडर और निरंकुश बन रहे हैं। वे असमय जवान हो रहे हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों से यह तथ्य प्रमाणित हो चुका है कि आभासी दुनिया बच्चों की संवेदनशीलता और कोमल मस्तिष्क को अन्य माध्यमों से कहीं अधिक प्रभावित करती है अतः वे उसी दुनिया में खोए रहते हुए अपने परिवेश से प्रायः कट जाते हैं। अगर परिवेश खराब हो तब तो बच्चों के बिगड़ जाने और समाज विरोधी बन जाने का भय भी रहता है। साइबर दुनिया बच्चों से उनका बचपन छीन रही है। यह हमारे सामने सबसे बड़ी चुनौती है।

बच्चों या भावी पीढ़ी के चरित्र निर्माण में बाल साहित्य की भूमिका काफी हद तक महत्वपूर्ण रही है। साइबर दुनिया ने बच्चों को पुस्तकों से दूर कर दिया है। स्कूली किताबें भी नेट पर पढ़ी जाने लगी हैं। बच्चों को स्कूली किताबों से इतर पढ़ने की रुचि विकसित करने के लिए जरूरी है कि अभिभावक भी पढ़ने की रुचि डालें। अगर आपमें किताबें पढ़ने की आदत होगी तो आपके बच्चों में भी यह धीरे धीरे विकसित होती जाएगी और फिर वह किताबों में ही डूबा दिखाई देगा, जो अभिभावकों के लिए खुशी की बात होगी, क्योंकि किताबें ही ज्ञान वृद्धि की उत्तम स्रोत हैं।

हम बच्चों के दिल में किताबों को दोस्त बनाने की प्रेरणा भरें। बच्चों को प्रेम दें। हम मंदिर में जाकर तो बालकृष्ण को माखन मिश्री चढ़ाते हैं और घर पर बच्चे से छोटी-सी गलती भी हो जाए तो चांटा जड़ते देर नहीं लगाते हैं, तो कहीं गई हमारी वह बालकृष्ण की पूजा? क्या एक मूर्ति ही आपके लिए भगवत तुल्य है? जब हम मंदिर में जाकर पंचधातु की मूर्ति को भगवान कह सकते हैं तो आपका अबोध बच्चा क्या भगवान का रूप नहीं है?

आज पूरे देश की आवश्यकता है कि साहित्य में रुचि पैदा कर बच्चों की नकारात्मक गतिविधियों को रोका जाए जिससे समय रहते सही संस्कार उनमें पनप सकें। अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा जीवन में सफल हो तो उसके शिशु अवस्था में ही आपको यह सुनिश्चित करना पड़ेगा कि उसे उसी अवस्था में बाल साहित्य पढ़ने को दिया जाए। कहा जाता है कि अनोपचारिक शिक्षा ही बालक के सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास कर सकती है। एक संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास बचपन में पठन- पाठन की रुचि के विकास

के साथ – साथ ही होता है। आज अभिभावकों, शिक्षकों, समाज सेवी संस्थाओं को भी राष्ट्र के भावी बच्चों के विकास के लिए प्रवृत्त होना चाहिए। बालक की नैसर्गिक साहित्यिक क्षुधा की पूर्ति हो सके, उसकी सृजनशीलता पनप सके तथा वह अपनी कल्पनाओं को विचारों का रूप देकर अभिव्यक्त कर सके यही हमारे प्रयास की दिशा होनी चाहिए।

हमें बच्चों को ऐसी पुस्तकें प्रदान करनी चाहिए जिनमें बच्चों के लिए बच्चों के संसार की बातें हों। उनकी समस्याओं, उनके परिवेश और उनकी महत्वाकांक्षाओं से अभिभावकों, पाठकों को परिचित कराने के साथ ही बच्चों के लिए अच्छी रोचक, मनोरंजक, जानकारी युक्त सामग्री हो। बाल पाठक इन रचनाओं को बार –बार पढ़ना चाहें, याद करें, दोस्तों को सुनाएं। बच्चों को बाल साहित्य जगत से परिचय करवाने का दायित्व हम सबका है।

वर्तमान दौर में वादों और गुटों में बंटे बाल साहित्य की दुनियां में कुछ लोगों ने स्वयं को बाल साहित्य का खेवनहार मान लिया है। बौद्धिक बहसें जारी हैं...जहां 'बालक' नदारद है। अच्छा बाल साहित्य बच्चों तक पहुंचाने में उनके प्रयास नगण्य हैं। उनमें केवल बाल साहित्य की पुस्तकें लिखने, गोष्ठियों में 'बालकों पर चिंतन' करने, सम्मान लेने और देने से आगे बाल साहित्य की कोई चिंता दिखाई नहीं देती। यह सब कहने का मतलब यह कर्तई नहीं है कि सब जगह ऐसा ही हो रहा है। नहीं, बहुत लोग व संस्थाएं बाल साहित्य उन्नयन व बाल कल्याण के साथ बाल साहित्य से बालकों को जोड़ने में लगे हुए हैं। निष्ठा व समर्पण भाव से वे कार्य कर रहे हैं, सब बधाई के पात्र हैं। पर ये प्रयास भी 'ऊंट के मुंह में जीरा' ही साबित हो रहे हैं। बाल साहित्य की दुनियां में चल रही बौद्धिक बहसों व मठाधीशी से हमारा कोई सरोकार नहीं है। हम तो सीधे-सीधे यही चाहते हैं कि बालकों को ज्यादा से ज्यादा बाल साहित्य से जोड़ा जाए। बाल साहित्य ही वास्तव में 'संस्कार साहित्य' है जो बच्चों को सही दिशा देने का कार्य करता है।

शैक्षणिक पाठ्यक्रमों से अलग किताबें पढ़ने – पढ़ाने की प्रवृत्ति इन दिनों घटती जा रही है। बच्चों को तरह –तरह की आकर्षक चमकीली वस्तुएं उपहार में दी जाती हैं। वे बचपन से बाजार देख रहे हैं, सुन रहे हैं और गुन रहे हैं। दुनिया बाजार में तब्दील हो रही है, बच्चों को सबसे बड़ा उपभोक्ता बनाने की साजिश खामोशी से रची जा रही है। यह स्थिति खतरनाक है और इसका भविष्य कैसा होगा, हमारे बच्चों की संवेदनाओं का किस तरह मोल –भाव कर लिया जाएगा, यह सोचकर ही डर लगता है। बाल साहित्य के संसार से परिचय करवाकर इस खतरे को कम किया जा सकता है। किताबें बच्चों को जीवन दृष्टि देंगी।

**कठिन परिस्थिति में डरपोक बहाना ढूंढते हैं  
और बहादुर व्यक्ति रास्ता बनाते हैं।**



## क्या हमारी पीढ़ी अपने बच्चों के लिये सही फैसले ले रही है ?

मेरी बात किसी को कड़वी लगे तो लगे पर आज इन हिन्दू बच्चियों की इस हालत की जिम्मेदार इनकी वो तथाकथित मायें तो हैं ही लेकिन मेरा मानना है कि कुछ हद तक पिता भी है। जिसका कारण यही है कि ये बचपन से इन्हें वो संस्कार देते ही नहीं जो इन्हें मिलना चाहिये।

यह सही है कि मर्द अगर बाहर कमाने गया है, दिन भर खट रहा है ऐसे में घर में बच्चा ज्यादा से ज्यादा समय अपने माँ के साथ बिताता है और यदि दोनों ही कमाने गये तो पीछे...?

अगर बच्चे सही गलत, धर्म, अधर्म का फर्क करने में असफल हैं और उन्हें सही कौन है एवं कौन गलत है, इसका सलीका 18 साल तक का होने पर भी नहीं आ पाया तो यकीनन इसमें माँ (जिसे बच्चे का प्रथम गुरु माना जाता है) की गलती सबसे बड़ी मानी जायेगी लेकिन बाप की भी थोड़ी बहुत अवश्य मानी जायेगी।

सबसे दुःखद पहलू यह है कि आजकल माँ-बाप दोनों एक्सपोजर (exposure) के नाम पर अपने लड़के व लड़कियों को स्वच्छन्द विचरण के छूट देने के पक्षधर हो, वे अपने अपने माँ बाप अर्थात दादा-दादी या नाना-नानी की सलाह को दकियानुसी करार दे, मानते नहीं हैं।



गोवर्धन दास बिन्नाणी 'राजा बाबू'

बीकानेर  
राजस्थान

नई उम्र की हिन्दू मायें (सब नही पर 95%) खुद भी खयालों वाली दुनिया में जी रही हैं, बॉलीवुड के सेक्युलरिज्म से पीड़ित हैं और तो और अपने बच्चों के अंतर्मन में भी वही सब भर रही पायी जा रही हैं।

उन्हें अपनी बच्चियों को धर्म कर्म सिखाना पिछड़ापन और गंगू काठियावाड़ी बनाकर शीला मुन्नी जैसे फूहड़ गानों पर छोटे कपड़े पहनाकर नचवाना बहुत गर्व से भरा काम लग रहा है। इसी तरह की मिलती जुलती परिस्थिति गायकी प्रतियोगिताओं में भी परिलक्षित होती है।

ये श्रद्धा वाला मामला हिन्दू समाज के अभिभावकों की इन्ही गलतियों का नतीजा है।

दिल दहल गया ये कांड पढ़-सुन कर

श्रद्धा जब आफताब के जाल में फँसी तब उसके घर वालों ने समझाया कि हम हिन्दू हैं, हमारा उसका कोई मेल नहीं। ऐसे में श्रद्धा का यह जबाब कि वो बालिग है और उसे अपने फैसले लेने का हक है जताना, यह साबित करता है कि ये बच्चे घर कहिये या समाज में जो कुछ भी देखते सुनते हैं, उसी का असर है।

सही मायने में पढ़ लिख कर अतिबुद्धिमानी की बीमारी, माँ बाप द्वारा न दिए गए संस्कार, बॉलीवुड द्वारा दिया गया अश्लीलता का कोढ़ हमारे समाज को बर्बाद कर रहा है।

महत्वपूर्ण सवाल यह है कि हम कब सुधरेंगे ?



**GSS**  
FOUNDATION

Goraksh  
Shaktidham  
Sevarth  
Foundation



**25 दिसंबर**  
**2022**  
को संपन्न होने जा रहा है

भारत वर्ष के विभिन्न प्रांतों से  
सारस्वत सम्मान हेतु  
प्रविष्टियां आमंत्रित हैं।

यह सारस्वत सम्मान राष्ट्र निर्माण एवं जनकल्याण को समर्पित हिंदी भाषी साहित्यकारों, चिकित्सकों, लघु-उद्योगपतियों, लेखकों, कवियों, शिक्षकों, शोधार्थियों को प्रदान किया जाएगा, जो अपनी अविश्वसनीय प्रतिभा-सेवा के द्वारा राष्ट्र की शैक्षणिक, आर्थिक, तकनीकी, सामाजिक, कला एवं संस्कृति की उन्नति में अपना निरंतर योगदान दे रहे हैं।

आमंत्रित प्रतिभागियों को समारोह मंच पर आकर्षक सम्मान पत्र,  
मोमेंटो एवं शाल प्रदान कर सम्मानित किया जाएगा।

**प्रविष्टियाँ भेजने की अंतिम तिथि 9 दिसंबर 2022**

प्रविष्टि का प्रारूप हमारी वेबसाइट लिंक (<https://gssfoundation.org/award>) पर उपलब्ध है।

संपर्क सूत्र : योगी शिवनंदन नाथ

Ph. : 0731-4918681, M. : 7415410516 | ईमेल : [info@gssfoundation.org](mailto:info@gssfoundation.org)

मुख्य प्रायोजक

**गोरक्ष शक्तिधाम सेवार्थ फ़ाउण्डेशन**

[www.gssfoundation.org](http://www.gssfoundation.org) | इंदौर (म.प्र.) 452009





## अन्तर्मन को जानें



अन्तर्मन, यानि कि हमारे मन का वह भाग, जो निश्छल, निर्मल, सरल है। बाह्य आडम्बरो से विलग शुद्ध मन, जिसमें कटुता, द्वेष, छल, उलाहना, अवहेलना, किसी का भी कोई स्थान नहीं। मन का वह भाग जो भागमभाग की जिंदगी में कहीं भीतर अछूता है। जो निरा शुद्ध है, जिसे बाहरी हवा स्पर्श भी नहीं कर पाई है। परन्तु वो कहीं मौन है, उसमें स्पंदन का अभाव है। वो हमारे भीतर कहाँ है, क्यों है, है भी या नहीं, यह हम नहीं जानते। हम यह भी नहीं जानते कि क्या हम उसे जाग्रत कर सकते हैं ? फिर एक ही प्रश्न उठता है कि कैसे हम अपने अन्तर्मन को जानें ?



सौम्या पाण्डेय 'पूर्ति'

ग्रेटर नोएडा

वास्तव में, हमने यह जानने की कोशिश भी नहीं करी कि असल में यह अन्तर्मन है क्या...या वो भी हमारे भीतर कहीं सुप्त अवस्था में चेतना शून्य है। हम रोजमर्रा के जीवन में न जाने कितनी दुश्वारियों का सामना करते हैं, इसलिये कर्मपथ पर चलते हुए अन्तर्मन से साक्षात्कार तो जैसे भूल ही गए हैं, परन्तु जीवन ऐसे ही तो नहीं जिया जा सकता, हमें अपने लिए कुछ समय तो निकालना ही चाहिए.. सिर्फ अपनेआप को जानने के लिए, अपने मन की सुनने के लिए निज अन्तर्मन को जगाना आवश्यक है। इसके लिये सर्वप्रथम स्वयं के लिए समय निकालने की आवश्यकता है। कुछ पल एकांत को देने की आवश्यकता है, जिसमें केवल आप हों एवं आपका अन्तर्मन, तभी आप स्वयं को उससे जोड़ पाएंगे।

इसके लिए सबसे उपयुक्त है प्रकृति, जिसके नजदीक जाकर हम अपने मन की भीतरी तहें खोल सकते हैं। वातावरण को महसूस कर सकते हैं, पेड़- पौधों, पुष्पों के मध्य शुद्ध वायु का संचार मन के सारे तार झंकृत कर देता है। यह वह समय होता है जब हम ईश्वर के सबसे निकट होते हैं। पूजा- पाठ, अर्चन यह तो नियम हैं, इन्हें श्रद्धा के साथ निभाना चाहिए, और निभाया भी जाता है, पर वास्तविकता में नियम के फेर में कई बार हम ईश्वर के निकट नहीं पहुंच पाते हैं, हमारा ध्यान केवल पूजन कार्य के सुचारु रूप से संचालित एवं सम्पन्न होने पर ही केंद्रित हो जाता है, जिस कारण ईश्वर के होने का आभास कहीं पीछे छूट जाता है। योग, ध्यान, कुण्डलिनी जाग्रत करना तो वैसे भी अति व्यस्त जीवनशैली के कारण कहीं विलुप्त



प्रायः हैं। ऐसे में अन्तर्मन की जागृति का बस एक ही उपाय है प्रकृति, जहाँ का शांत, शुद्ध वातावरण हमें ईश्वरीय तत्व को महसूस करने व उनके निकट ले जाने का एक मार्ग प्रशस्त करता है, और कुछ हो न हो, परम आनंद व सुकून की अनुभूति होती है जो कुछ समय के लिये ही सही मन को एकाग्र करती है, और यह केवल अन्तर्मन की जागृति से ही सम्भव है। जो कि मन की एकाग्रता में कब स्पंदित हो जाता है, हमें पता ही नहीं चलता, बस अनुभूति होती है जो कि मन को शांत व चित्त को प्रसन्न रखती है।

न केवल ईश्वरीय आभास अपितु स्वयं को जानने व समझने के लिए भी कुछ क्षण हमें प्रकृति के मध्य बिताने चाहिए, उसे महसूस करना चाहिए, यकीन मानिये अन्तर्मन जाग्रत हो जाएगा परन्तु आजकल के संदर्भ में प्रकृति के नजदीक जाकर भी लोग उसे महसूस करना नहीं चाहते। महानगरीय परिदृश्य तो पूर्णरूपेण बदल चुका है। यहाँ और कुछ हो न हो, मगर प्रातः काल नियमित रूप से सुंदर हरे-भरे पार्कों में टहलना प्रचलन में है। भोर की पहली किरण के साथ युवा, प्रौढ़, बुजुर्ग, सब निकल पड़ते हैं प्रकृति के नजदीक, प्रकृति की ओर। बड़े-बड़े 'वाकिंग ट्रैक' पर लोग तीव्र गति से चलते या कहे, दौड़ते हुए भी नजर आएंगे तो कुछ योग करते व बैठे हुए भी। इतने सारे लोगों को प्रकृति से साक्षात्कार करते हुए देखा तो बड़ी प्रसन्नता हुई कि चलो मनुष्य कुछ तो अपने लिए कर रहा है, हमने भी स्वयं के लिए एक नियम बनाया कि कुछ हो न हो, लेकिन सुबह की शुद्ध हवा में ऑक्सीजन के साथ – साथ हम भी बिना किसी तनाव के अपने अन्तर्मन से दो-चार बातें कर लेंगे।

परिणामस्वरूप नियम बन गया और हमारी भी अन्तर्मन को जानने की यात्रा शुरू हुई। मगर शनैः शनैः कुछ ही दिनों में यह यात्रा दूसरे के मन को जानने की यात्रा में परिवर्तित हो गई, एवं न चाहकर भी हम अपने अन्तर्मन को भूलकर दूसरों के अन्तर्मन में दखल दे बैठे। यह एक ऐसा अनुभव रहा कि इस लेख को लिखने पर मजबूर कर गया।

जिस दिन से प्रातः काल टहलना शुरू किया तो पेड़-पौधों की सहज सुंदरता, कलियों का खिलना, धूप का धीरे-धीरे पाँव पसारना बड़ा भा रहा रहा था। कुछ – कुछ देर ठहरकर पत्ती-पत्ती का विश्लेषण करता हमारा मन अचानक एक अन्य जाग्रत मनुष्य की भंगिमा पर पड़ा और वहीं अटक गया। चेहरे के भाव ऐसे कि बस वर्णन करना मुश्किल.. नसों तनी हुई.. क्रोध से आँखें लाल, भवें उभर कर तिकोनी सी हो आई थीं और बातों से अंगार बरस रहे थे। जब ध्यान दिया तो पता चला कि तीव्र गति से चलती हुई महिला कानों में इयरफोन को लगाए किसी रिश्तेदार से बात करती जा रही थीं एवं अपनी प्रतिक्रिया भी देती जा रही थीं। हालात ऐसे थे कि यदि संभव होता तो मोबाइल के भीतर प्रवेश करके दो-चार को निपटा आतीं। यह ग्रह युद्ध जैसी स्थिति देखकर मन में विचार आया कि क्या यह अन्तर्मन की जागृति है या मन की भड़ास निकालने का साधन? भला सुबह-सुबह किसी से वार्तालाप करने का क्या तात्पर्य.. यदि टहलना है तो मन से टहलो, इस कठोर वातावरण में दिन का आरंभ, शुभारंभ तो नहीं हो सकता।

खैर इस एक घटना ने मेरे विचारों का परिदृश्य ही बदल दिया। इसके बाद न जाने क्यों अन्तर्मन की जागृति भूलकर मेरा मन दूसरों के मन के भाव जानने की ओर सहज ही आकर्षित हो गया। फिर शुरू हुआ एक विश्लेषण, जिसमें मैंने वहाँ आने वाले प्रत्येक व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित कर लिया। यह जानने के लिए कि आखिर मानव मस्तिष्क क्यों नहीं अन्तर्मन से जुड़ पा रहा है और इस विश्लेषण के आश्चर्य जनक परिणाम भी प्राप्त हुए। क्योंकि जब गौर किया तो पाया कि यहाँ आने वाला प्रत्येक व्यक्ति (एक दो अपवाद को छोड़कर) न तो मन को जानने की यात्रा पर है और न ही ईश्वर को, वो तो बस एक बहाना लेकर निकला हुआ है 'स्वास्थ्य रूपी बहाना' मगर लगा हुआ है केवल बाह्य परंपरों में, कुछ पारिवारिक तो कुछ दफ्तर और कुछ तो केवल मनोरंजन जिसको कि हम (गॉसिप) कहते हैं, में पूर्णतः लिप्त हैं।

आस-पास से निकलने पर बातें भी कानों में पड़ ही जातीं जो कि निरी निरर्थक, सिर्फ समय काटने के लिए बस करी जा रही होतीं। कुछ सास, बहु और साजिश, तो कुछ टेलीविजन के कार्यक्रमों पर चर्चा में व्यस्त दिखते। कुछ युवा कानों में हेडफोन लगाए गाने सुनते भी मिले, ध्यान उनका भी मन को जाग्रत करना नहीं था बल्कि कहीं न कहीं उलझाए रखना ही था। कुछ महिलाओं के ग्रुप रोजमर्रा की जिंदगी, अड़ोस-पड़ोस के गॉसिप में व्यस्त थे तो कुछ तो वीडियो कॉल लगाकर कोने पकड़कर बैठे हुए थे। इससे यह भी सिद्ध हो रहा था कि जितने लोग इस तरफ से बात कर रहे हैं उनको सुनने वाले भी उतने ही कहीं न कहीं अपनी दिनचर्या की शुरुआत व्यर्थ के प्रलापों से कर रहे थे। कहने का तात्पर्य यह है कि किसी ने भी अपने आप को प्रकृति को महसूस करने नहीं दिया था। सुबह की सुंदर शुरुआत ये सब केवल मोबाइल एवं वार्तालाप में व्यतीत कर रहे थे। यह एकमात्र ऐसा समय होता है पूरे दिन में जब हम बिना किसी व्यवधान के सिर्फ स्वयं को दे सकते हैं.. प्रकृति के मध्य मन को स्पंदित कर सकते हैं, कुछ समय बिना किसी भीतरी/बाहरी तनाव के बस स्वयं को जानने की चेष्टा कर सकते हैं और सबसे महत्वपूर्ण, केवल कुछ पलों के लिए ही सही मन को आंदोलित होने से बचा सकते हैं, मन को शांत रख सकते हैं... मगर अफसोस...!! प्रातः काल की इस बेला में इतने तनाव युक्त चेहरे देखे कि अन्तर्मन भी बोल उठा, मुझे सोने ही दो.. यदि जाग्रत हो गया तो यह तनाव मेरे ऊपर भी हावी हो जाएगा, अभी तो केवल यह दिल (हार्ट) पर ही बोझ डालता है, कहीं मुझे भी चपेट में ले लिया तो हो गया कल्याण।

इसके बाद हमने बहुत कोशिश करी कि मन को जाग्रत कर पाएं या नहीं, परन्तु निर्विकार भाव से ही सही प्रकृति का आनंद ले सकें परन्तु व्यथित, चिंतित, दुखी, क्रोधित चेहरों की भंगिमाएं न चाहते हुए भी अपनी ओर आकर्षित कर ही लेती हैं। बस एक प्रश्न मन में बार-बार आता है कि क्या हमें अपने मन को कुछ देर के लिए भी, कभी भी अकेला नहीं छोड़ना चाहिए? स्वतंत्र मन कल्पनाओं की उड़ान भरता है.. क्या नहीं रच सकता है मगर अफसोस हम उसे सुप्त अवस्था में ही रहने देते हैं और लगे रहते हैं भौतिक संसाधनों में, हमने अपने इर्द गिर्द इतने माया जाल रच लिये हैं कि उनसे बाहर निकलने को मस्तिष्क तैयार ही नहीं होता और अन्तर्मन कहीं भीतर सिक्त उपेक्षित रह जाता है, सदा – सदा के लिए। ■



## कहानी संवाद में हुई चूक



आज अंजलि अपनी सहेली अलका की छोटी बहन के घर रुकी थी। पर्यटन की लंबी यात्रा के बीच में आया था यह शहर, जब अनुराधा ने बहुत ही अनुरोध किया था कि दीदी आप इधर से गुजर रही हैं तो मेरे पास जरूर आना मुझे बहुत अच्छा लगेगा। अनुराधा ने बार बार फोन किया था, अंजलि भी रोक नहीं पाई थी खुद को।

अंजलि ने कहा, कितने बरस हो गए तुमसे मिले, तुमसे बातें किए, पर शायद संभव नहीं हो पाए अनु, समझदार हो समझ लो ना। यस दी मुझे भी पता है यात्रा के दौरान कितनी परेशानी होती है, कितना कुछ मैनेज करना होता है तब जाकर हमारी यात्रा सफल हो पाती है और अपने पड़ाव तक सही सलामत पहुंच पाती है। पर फिर भी आप कोशिश करना आपकी छोटी बहन बस इतना ही तो चाह रही है। मन को मोह लेती हो तुम, बचपन की आदत अभी तक बरकरार है। लो शाम तक गाड़ी का रुख तुम्हारे शहर की तरफ होगा, ओके अब खुश। हां दी, बहुत खुश। आइए आप, इंतजार रहेगा आपका। अभी मैं अलका दी को फोन कर के बताती हूँ, वो भी खुश हो जाएंगी।

शाम की चाय टेबल पर सज चुकी थी। अनुराधा ने खुशी जाहिर करते हुए अंजलि का स्वागत किया। थोड़ी देर में अंजलि ने अलका को विडियो कॉल किया, दोनों सहेलियों अलका और अंजलि के बीच खूब बातें हुईं। सहेलियों और बातों का पिटारा साथ ही चलते हैं। उनकी खुशी देखकर अनुराधा भी खुश हो रही थी। कॉल डिस्कनेक्ट होने पर यात्रा के दौरान ली गई फोटोज देखते हुए अनुराधा ने कहा था वाह कितनी सुंदर फोटो हैं, थीमफुल। दीदी आप तो हैं ही खूबसूरत। करीब करीब आपकी हर फोटो हमें काफी इन्स्पायर करती है। आप कितनी प्रेरणादायी हैं।



**सुजाता प्रसाद**

लेखिका,  
शिक्षिका सनराइज एकेडमी  
मोटिवेशनल ऑरेटर  
नई दिल्ली



बहुत खुशी के साथ अनुरागी दृष्टि से देखने लगी थी अंजलि अनुराधा को। और धीमे से यह भी बोल गई आश्चर्य न करना कि किसी किसी के लिए ईर्ष्या का कारण भी बनती हैं ये फोटोज।

हाहाहाहा क्या सही बात कह दिया आपने। अनुराधा ने उसके कंधे पर अपना हाथ रखते हुए फिर यह कहा था हां दीदी हर खुशनुमा फोटो के पीछे बहुत तैयारी छुपी होती है, आइ नो, दी, यह तो यात्रा का शौक रखने वालों की डेयरिंग होती है, उनका पैशन होता है कि अपनी यात्रा के उन लम्हों को अपने कैमरे में कैद कर यादगार बना लेते हैं। यह तो जिंदादिली का प्रतीक है। वरना वही बोरिंग लाइफ, लटका हुआ चेहरा, अनुराधा ने चेहरे की भाव भंगिमा से बहुत कुछ कह दिया था। उसके आड़े तिरछे फेस एक्सप्रेशन को देख कर अंजलि अपनी हंसी नहीं रोक पाई थी। बहुत देर तक बात होती रही थी उन दोनों के बीच। अनुराधा ने कहा दीदी अब जल्दी से फ्रेश हो लो मैं डिनर लगाती हूं।

हां चलो, तुम्हें भी तो कई और काम होंगे। वॉश रूम किधर है। दी आप मेरी फिक्र मत करो, सब हो जाएगा मैं कर लूंगी।

अगली सुबह नाश्ते के वक्त रानी का फोन आया था, अनुराधा से बात हो रही थी उसकी। अनुराधा रानी से कह रही थी, हां अगले महीने के सेकेंड वीक में ऑपरेशन की तारीख फिक्स है। आराम से आ जाना। सुन पहले अपने घर की हर जरूरत पर ध्यान दे फिर इधर आना ओके। हां हां आप बेफिक्र रहो मैं आ जाऊंगी।

अंजलि को जब जानकारी हुई तो उसने अनुराधा से पूछा, अनुराधा, छुटकी रानी को बुला रही हो? हां दीदी, अनुराधा ने कहा था। बुलाओ लेकिन दबाव डाल कर नहीं। क्योंकि कल का कुछ पता नहीं। आज तुम अपनी मदद के लिए बुला रही हो अच्छी बात है, बहनों के बीच ऐसी बॉन्डिंग होनी ही चाहिए। यह तो हमारे पारिवारिक संस्कार हैं, एक दूसरे के काम आना। पर इस बात का भी ध्यान रखना कि अगर भविष्य में रानी को तुम्हारी मदद की जरूरत पड़े और तुम्हारे सहर्ष स्वीकार कर लेने के बावजूद, मदद करने के ऐन

वक्त, संवाद में हुई किसी चूक के कारण अगर तुम पूरी मदद ना कर सकी, तब ऐसे में यह रिश्तेदारी पल भर में टूट जाएगी। बिना कारण को समझे, बिना वस्तु स्थिति का अवलोकन किए, बिना तुम्हारी परेशानी समझे। बेशक उस समय तुम कुछ और कहना चाह रही हो या तुम्हारी तबियत ठीक नहीं रही हो या कोई और समस्या रही हो, फिर भी तुम सबके सामने अपराधी घोषित कर दी जाओगी। हालांकि तुम्हारा कोई अपराध नहीं होगा फिर भी कसौटी पर कसी जाओगी फिर शून्य भाव की स्थिति में जीते जी मर जाओगी। इतना ही नहीं सिर्फ एकतरफा सोच से संचालित कर दी जाओगी। ऐसे में हो सकता है तुम्हारी प्रतिष्ठा को तार तार करके दुनिया के धोबी पाट पर पटक पटक के, बेरहमी से निचोड़ कर दुनिया के ही सामने अलगनी पर फैला कर कड़क कड़क सुखा दिया जाएगा। सफाई इतनी बेहतरीन होगी कि, तुम दंग रह जाओगी और कुछ कर भी नहीं पाओगी, सिवा मानसिक उलझनों में उलझने के। सोचने पर भी विवश हो जाओगी कि खून का रिश्ता काटे से कटता है क्या? बहन बहन का प्यार ऐसे मिटता है क्या? और उन सारी सहायता का क्या जो तुमने दिया था, अपनी छोटी बहन के लिए। सभी एक पल में भुला दिए जाएंगे। एक ही झटके में तुम्हारे द्वारा की गई हर मदद एक एक कर दफन कर दी जाएगी। इतना ही नहीं तुम एलिमिनेट भी कर दी जाओगी, क्योंकि तब उसके जीवन में तुम्हारी उपस्थिति कोई मायने नहीं रखेगी। तुम्हारे निश्चल प्रेम को झूठा साबित कर दिया जाएगा।

तुम्हारे मन में ऐसे हजारों प्रश्न चलते रहेंगे, तुमसे उत्तर मांगते रहेंगे और तुम उत्तरविहीन मूक हो जाओगी। हो सके तो कोई दूसरा इंतजाम कर लो, रिश्ते का संरक्षण हो जाएगा। बहन बहन के बीच के प्यार को नासमझी की बलि वेदी पर चढ़ने से रोक लो। तस्वीर के एक पहलू को देखने और तुम्हें दोषी ठहराने की धुन में तस्वीर के दूसरे पहलू को देखने सुनने और परखने की समझ किसी में नहीं होगी अनु, और कहते कहते भावुक हो गई अंजलि। नासमझी और जल्दबाजी में किसी के द्वारा ईर्ष्या और क्रोध में लिया गया फैसला उसे ही अवसाद के गड्ढे में ढकेलता है। और ऐसे में बिना गलती के किसी की आह मिलना बहुत पीड़ादायक होता है अनुराधा। इसलिए कोई भी निर्णय लेने से पहले सतर्क रहना बेहद जरूरी है। हालांकि हममें से गलती हर किसी से होती है, पर उसे बातचीत से भी तो सुधारा जा सकता है।

क्या हुआ दीदी अनी ठीक तो है। हां तेरी प्यारी सहेली अनामिका ठीक है। आपकी प्यारी बहन भी तो है। अब तक अनुराधा ने अनुमान लगा लिया था हो ना हो कुछ गड़बड़ है। दी आप भी तो समझिए, शादीशुदा जीवन में एक लड़की को हर रिश्ते में संतुलन बनाने में कितनी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। रहने दे, क्या मैं शादीशुदा नहीं हूं। हो दीदी आप भी हो, पर आपकी बात अलग है, आप लकी हो। हाहा लगभग सभी मुझे 'लकी हो' के उच्चासन पर बिठा कर अपने कर्तव्य से पीछा छुड़ा लेते हैं। दरअसल मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता स्वयं होता है डियर अनु। सच्चाई तो यही है कि किसी के लकी होने के पीछे उसका अथक परिश्रम और निस्वार्थ समर्पण छुपा होता है। ईश्वर की कृपा तो



होती ही है। एक बात ध्यान रखना भाई बहन जैसे बुनियादी रिश्ते बेहद नाजुक होते हैं, इसमें सेंध लगते ही बाकी और रिश्तों से बनी इमारत बहुत जल्द भरभरा के ढह जाती है और फिर इंसान बेहद अकेला हो जाता है।

अंजलि ने अनु से कहा, अनी मुझे आज भी प्रिय है जितनी थी। ईश्वर करे मेरे मन की निश्चलता बनी रहे, कोई कड़वाहट ना पनपे और मैं निस्वार्थ भाव से अपने काम करती रहूँ। मैं जैसी हूँ वैसी ही रहूँ। वो कहते हैं ना कि एक अच्छा इंसान बना रहना जरूरी है, पर इसे प्रमाणित करने की कोशिश में समय व्यर्थ नहीं करना चाहिए। और बोलते बोलते चुप हो गई थी अंजलि। अरे आपकी आंखों में आंसू, कितनी संवेदनशील हैं दीदी, आप। अंजलि ने कहा बहन है वह मेरी, उस समय उसे अपनी भावनाओं पर काबू रख पाना नामुमकिन लग रहा था। अंजलि की विवशता देख कर अनुराधा ने अंजलि को गले लगा लिया था। हो ना हो अनी और आप गलतफहमी का शिकार हुई हैं। मैं नहीं, अनामिका। वरना वह मुझसे बात करना क्यों बंद कर देती।

ओके, फिर भी जीने का अंदाज बिंदास रखिए, सब ठीक हो जाएगा। भला ऐसा कहीं होता है, कभी नहीं। अनुराधा ने कहा याद है दी, हमलोग साथ साथ कैसे खेला करते थे। आप रेस में हमेशा पीछे से फर्स्ट आती थीं, बैडमिंटन और कैरम में अनी (अनामिका) चौपियन हुआ करती थी। छुपन छुपाई खेलने में कितना मजा आता था। बचपन की बातों की कई यादें तरोताजा कर दिया था अनु (अनुराधा) ने। अब अंजलि की आंखों में खुशी के आंसू तैर रहे थे।

अनु, इतना कुछ सुन लेने के बाद भी मैं हमेशा तुम्हारी अनी की यादों के बगीचे में ही रहती हूँ, पर उसकी बेवजह की निष्ठुरता

ने मुझे पत्थर बना दिया है। आज तुमने इस पत्थर को अपने आलिंगन में समेट कर पिघला दिया है। पर मैं अपना स्वाभिमान भी तो नहीं खो सकती, आखिर बड़ों का सम्मान करना हमारी परंपरा का हिस्सा रही है। और फिर बड़े प्यार से अपने बैग की चाबी देते हुए अंजलि ने अनुराधा से कहा चल बैग में तेरे लिए एक वॉल पेंटिंग है। बैग के फ्लैप को खोलते ही पेंटिंग्स के दो पैकेट्स देखते ही अनुराधा ने पूछा और यह दूसरी किसकी है। तेरी प्यारी सहेली अनी के लिए। अब भी, अनुराधा ने विस्मित होते हुए पूछा। हां, मैं जब भी कुछ लेती हूँ उसके लिए भी लेती हूँ। गलती का एहसास होने के बाद कभी तो आएगी मेरे पास, तब सब इकट्ठे ले जाएगी अपनी दीदी की तरफ से गिफ्ट। गलती का एहसास हो ना हो कम से कम अपनेपन की भावना ही जाग जाए, यही बहुत बड़ी बात होती है। आखिर अपने तो अपने होते हैं। गलती तो किसी से भी हो सकती है। जिंदगी में हर रिश्ते की अहमियत होती है, उनमें से कुछ रिश्ते अनमोल होते हैं।

ओह दी कितनी अच्छी कन्वर्सेशन होती है आपकी, लिपटते हुए अनुराधा ने कहा। जानती हैं, अलका दीदी आपकी प्रशंसा करते थकती नहीं हैं। आपका बड़प्पन है ही इस काबिल। आप दोनों की अटूट जोड़ी हम छोटी बहनों को अब भी याद है।

चलिए अब आराम कर लीजिए। कल, आपको अपने शहर की सैर करवाऊंगी। सुबह सुबह ही निकल लेंगे हम ताकि आपको अपने आगे के सफर में कोई परेशानी ना हो। अगली सुबह तैयारी हो चुकी थी और अंजलि, अनुराधा के शहर की चुनिंदा जगहों को देखने में तल्लीन थी। सच, जीवन एक यात्रा है और रिश्ते उसके सहभागी।



मधुबाला शांडिल्य

शिक्षिका, लेखिका  
झारखंड

## गुरूवर तेरे चरणों में

क्या मांगू मैं, तुझ से गुरूवर,  
आई शरण तिहारे,

दास हूँ मैं प्रभु, तेरे चरणों की,  
करु वंदन मैं तिहारे,

सुख करता तू, दुख हरता है,  
नमन करूँ मैं तिहारे,

क्या मांगू मैं, तुझ से गुरूवर,  
आई शरण तिहारे.....

भक्ति भाव से, पूजूं तुझको,  
शरण में आई तिहारे,

आप की लीला, आप ही जानो,  
हम बालक हैं तुम्हारे,

क्या मांगू मैं, तुझे से गुरूवर,  
आई शरण तिहारे.....

पाप करूँ या पुण्य करूँ मैं,  
चरणों में समर्पित तुम्हारे,

राह दिखा प्रभु नेकी करूँ मैं,  
करूँ वंदन मैं तिहारे,

शारणागत हूँ तेरे चरणों में,  
रख लाज तू हमारे,

क्या मांगू मैं, तुझ से गुरूवर,  
आई शरण तिहारे.....

जीत भी तेरा हार भी तेरी,  
हम हैं दास तुम्हारे,

दर्द भी तेरा सुख भी तेरी,  
फिर भी शरण तिहारे,

जैसे भी रख प्रभु, खुद के चरणों में,  
हम शरणागत तुम्हारे,

क्या मांगू मैं, तुझ से गुरूवर,  
आई शरण तिहारे.....



विकास के महत्वपूर्ण आयाम :

## विकल्पों में बढ़ोतरी और बदलाव की प्रवृत्ति



**गुणात्मक परिदृश्य:** मानव की गतिशीलता का व्यावहारिक पक्ष जब विकास के केन्द्र में होता है, तब उसके व्यापक परिदृश्य पर कार्य करना महत्वपूर्ण हो जाता है। सामान्य दृष्टि से विचार करने पर यह ज्ञात हो जाता है कि व्यक्ति के द्वारा उसकी आवश्यकता एवं इच्छा की पूर्ति तक विकास को समझने का प्रयास अभी तक जारी है। व्यक्तिगत जीवन की अनिवार्यता को प्रबल मनःस्थिति के साथ जब उकेरा गया तब मनोवैज्ञानिकों द्वारा मूलभूत आवश्यकता और सुरक्षा सम्बन्धी आवश्यकता को स्वीकार करते हुए इच्छा एवं संतुष्टि के साथ आत्म अनुभूति पर बल प्रदान किया गया। विकास की समग्र अवधारणा की स्थिति तक पहुँचने के लिए व्यक्ति से जुड़े पहलुओं को अनदेखा नहीं किया जा सकता है क्योंकि इस स्थिति की पूर्णता के पश्चात् ही वह विकास की मुख्य धारा में स्वयं की उपस्थिति को अनुभव कर पाता है। स्वयं के अस्तित्व का बोध किन न्यूनतम आवश्यकताओं की पूर्ति तक संभव हो जायेगा जिससे निःस्वार्थ परिवेश में प्रविष्ट होकर विकास के प्रति निष्ठा से प्रयास किया जा सके, ऐसी परिकल्पनाएँ यदा-कदा समाज में परिलक्षित होती रहती हैं। सामाजिक विकास की पुरातन अवधारणा का अनुकरण करने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि धर्म, अर्थ, काम एवं मौक्ष के प्रति संवेदनाओं की व्यावहारिकता वास्तविक रूप से ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ तथा सन्यास आश्रम के अनुकूल सुनिश्चित की गई थी। आर्थिक विकास की प्रतिबद्धता को कार्य व्यवहार के स्वरूप में विकसित करने हेतु प्रबन्धीय विचारधाराओं के माध्यम से उद्यमिय प्रवृत्ति को विकसित करते हुए भूमि, पूँजी, श्रम, संगठन एवं साहस को महत्ता प्रदान की गई है। आधुनिक विकास के विविध आयाम सामाजिक एवं आर्थिक विकास की क्रमबद्धता को नवीनतम तकनीकी प्रक्रिया के माध्यम से अपनाने पर बल देने का प्रयास करते हैं, जिससे प्रति व्यक्ति आय एवं राष्ट्रीय आय के मध्य सकारात्मक सहसंबंध स्थापित हो सके। शैक्षणिक विकास के प्रवाह को वर्गीकृत करते हुए शिक्षा के स्तर को अकादमिक, व्यावसायिक, तकनीकी और अनुसंधान की क्रियाविधियों से संबद्ध किया गया है जिसके परिणाम से व्यक्ति को विनय, पात्रता, धन, धर्म एवं सुख की प्राप्ति सुनिश्चित हो जाए। सृष्टि पर मनुष्य और सभ्यता की गतिशीलता आध्यात्मिक विकास से निर्मित होती है जिसके लिये साकार और निराकार स्वरूप के साथ चेतना, मन, बुद्धि एवं संस्कार का अध्ययन किया जाना अनिवार्य है।



### डॉ. अजय शुक्ला

गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स मिलेनियम अवार्ड

डायरेक्टर, स्पीचुअल रिसर्च  
स्टडी एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर  
देवास, मध्य प्रदेश



विकास के आयाम से जुड़े गुणात्मक परिदृश्य उस समय अपनी भूमिका में सफल हो पाते हैं जब समग्र विकास के क्रियान्वयन का मार्ग प्रशस्त करने में प्रत्येक व्यक्ति सक्षम हो सके।

**उपयुक्त विकल्प:** विकास के प्रमुख आयाम को समझना और उसे अपनाने पर बल देते हुए कार्य करना विकसित अवस्था की ओर अग्रसर होने की पहचान है। जब हम विकास की व्यापकता के प्रति उत्तरदायित्वपूर्ण दृष्टिकोण रखते हैं तब विकल्प उपलब्ध होने के पश्चात् भी अन्य विकल्पों की खोज चलती रहती है। विकास की विभिन्न स्थितियाँ इस बात के लिये व्यक्ति को किसी न किसी रूप से बाध्य करती रहती हैं कि वह विकल्पों में बढ़ोत्तरी के लिये कार्य करता रहे। वर्तमान परिदृश्य का स्वरूप इस बात का साक्षी है कि उसके समक्ष विभिन्न विकल्प खुल चुके हैं, केवल दूर-दृष्टि के साथ कार्य योजना बनाने एवं उसके क्रियान्वयन हेतु प्रयास करने की आवश्यकता है। विभिन्न क्षेत्रों के अन्तर्गत प्रशासन एवं प्रबंधन से सम्बद्ध सलाहकार इस तथ्य को स्वीकारते हैं जिसके अन्तर्गत सिद्धांत: अधिक विकल्प की उपस्थिति से उपयुक्त विकल्प का चयन आसान हो जाता है। औद्योगिक विकास की तीव्रता का मूल्यांकन जब विश्लेषणात्मक तरीके से किया जाता है तब यह बात प्रकट होती है कि यहाँ विकासवात्मक गतिविधियों के साथ सृजनात्मकता और नवाचार के प्रति सकारात्मक व्यवहार किया गया है। कई बार वृहद परियोजनाओं के कारण लघु उद्योगों अथवा किसी विशिष्ट योजना पर ध्यान नहीं जा पाता है, परिणामतः अल्पकालीन लक्ष्यों की सहज प्राप्ति की स्थिति वहाँ उपलब्ध विकल्पों को अन्देखा कर देने से सम्भव नहीं हो पाती है। नवीन सम्भावनाओं से युक्त पुरुषार्थ निश्चित ही इस तथ्य को सम्बल प्रदान करता है जहाँ व्यवस्थागत शक्तियों एवं कमजोरियों पर नजर रखते हुए अवसरों को भुनाने की ताकत विकास की मूलभूत प्रवृत्तियों के संदर्भ में रेखांकित करने की स्थिति निर्मित की जाती है। विकास की गति को विकल्पों की उपलब्धता के पश्चात् भी सुनिश्चित नहीं कर पाने के कारणों पर विचार किया जाये तो यह ज्ञात हो जाता है कि विजन, मिशन एवं टारगेट पर गहराई से कार्य नहीं किया गया था। विभिन्न क्षेत्रों में विकास के पायदान पर अग्रसर होने के लिये पहल करने की क्षमता के साथ जोखिम उठाने का साहस होना नितांत आवश्यक होता है। विकास के महत्वपूर्ण आयाम जब विकल्पों में बढ़ोत्तरी की स्थितियों के लिये सहभागी बनते हैं तभी बाजारवाद की नीतिगत आवश्यकता होती है ताकि वैश्वीकरण के युग में सही विकल्प का निर्धारण करते समय सावधानी बरती जा सके।

**मानसिक बदलाव:** जीवन के संदर्भ में विकास के विविध आयाम का उल्लेख किया जाये तो यह स्पष्ट हो जाएगा कि इसका सम्बन्ध व्यक्ति की परिवर्तनकारी प्रवृत्ति से होता है। विकास के पथ पर निरंतर चलने की स्थिति तभी निर्मित होती है जब मानसिक तौर पर बदलाव के लिये सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न कर लिया जाता है। विरोधाभासी मनःस्थिति के द्वारा किसी भी क्षेत्र विशेष के अन्तर्गत कार्य करते हुए सफलता प्राप्त की जा सकती है लेकिन उपलब्धि हासिल करने हेतु अन्तःकरण से परिवर्तन के प्रति गुणात्मक विचारधारा विकसित करना आवश्यक होता है।

सामान्य तौर पर विकास की मुख्य धारा के साथ गतिशील होने के लिये किसी एकांगी परिवेश की संकुचित मानसिकता से मुक्त होकर विभिन्न अवसरों में उपलब्ध विकल्पों के व्यावहारिक स्वरूप को स्वीकार करते हुए स्वयं के साथ तालमेल बिठाने का प्रयास करना चाहिये। कई बार विकास की धुरी के इर्द-गिर्द मँडराते हुए व्यक्तिगत मूल्यांकन एवं विश्लेषणात्मक विचार इस बात की पुष्टि करने से नहीं चूकते जिसमें प्रायः सभी लोगों के लिये विकास की चाहत सम्मिलित होती है। यहाँ प्रश्न उठता है कि क्या केवल सोच लेने मात्र से विकास संभव हो जाता है अथवा साधारण तरीके से किया गया प्रयास किसी स्थिति में विकास का पर्याय बन पाता है? जब किसी कार्य की पूर्णता हेतु विशिष्ट क्षेत्र के अन्तर्गत प्रभावशाली प्रयास नवीन तकनीकों के साथ सम्पन्न किये जाते हैं तब कहीं सुनिश्चित परिणाम की प्राप्ति होती है। व्यक्तिगत जीवन से लेकर सामाजिक परिवर्तन के जितने भी महत्वपूर्ण स्वरूप आज प्रासांगिक बने हुए हैं उसके परिदृश्य में विशेष चिंतन से निर्मित दृष्टिकोण की उपस्थिति है जो अन्ततः प्रेरणा के आधार का कार्य करती रहती है। विकास के साथ स्वयं के सम्बन्धों की विवेचना से जुड़ी स्थिति जब अभाव एवं अपेक्षा की परिस्थितियों में कैद हो जाती है तब प्रायः व्यक्ति दोषारोपण और उपेक्षा से काम चलाने की आदत का शिकार हो जाया करता है। आज के गतिशील वातावरण में सक्षम नहीं बन पाने का मलाल व्यक्ति के भीतर घोर निराशा एवं अवसाद पैदा कर देता है जिससे बाहर निकलने के लिये व्यक्ति को स्वयं की मानसिकता में बदलाव लाने के अलावा कोई विकल्प शेष नहीं होता है। जीवन के संघर्ष में व्यक्ति को स्वयं ही सही स्थितियों के लिये उत्तरदायी ठहराते हुए जिम्मेदारी वहन करनी होती है ताकि विरोधाभासी परिस्थितियों से सुरक्षित रहते हुए विकास की प्रक्रिया में भागीदारी निभाने का अवसर प्राप्त हो सके।

**सामन्जस्यपूर्ण स्थिति:** स्वयं के सम्बन्ध में वास्तविक मूल्यांकन का व्यावहारिक स्वरूप सामान्य जीवन के अन्तर्गत प्रकट होना प्रायः संभव नहीं हो पाता है। यदि व्यक्ति के भीतर की मंशा पारिवारिक अथवा सामाजिक वातावरण में प्रत्यक्ष हो जाती है तो उस स्थिति में सहयोग का संबल प्राप्त हो जाता है। अपनी महत्वाकांक्षा को छुपाये रखने की प्रवृत्ति के कारण अनावश्यक दबाव को निरंतर सहन करते हुए विकास के पथ पर अग्रसर नहीं हुआ जा सकता है। व्यक्तिगत जीवन का बाह्य अवलोकन किसी भी स्थिति में केवल औपचारिक संबंधों को निभाने के लिये अपनी भूमिका निभाया करता है।

आपसी संबंधों के प्रति जागरूता के साथ विश्वसनीयता का निर्मित होना आवश्यक है तभी पारदर्शी व्यवहार के लिये मार्ग प्रशस्त हो सकेगा जिससे सही दिशा में मदद की स्थिति बन सकेगी। सामान्य दृष्टिकोण से अध्ययन करने पर इस प्रकार की मनःस्थिति का पता नहीं चल पाता जिससे विकास की सूक्ष्म अवधारणा और उसके मध्य सामन्जस्यपूर्ण स्थिति के कोई महत्वपूर्ण कदम उठाया जा सके। कुछ मनोवैज्ञानिक अध्ययन यह भी बताते हैं कि अति उच्च महत्वाकांक्षा से युक्त व्यक्ति सामान्य तौर पर विकास के विविध आयामों के साथ उपयुक्त सह सम्बन्ध स्थापित नहीं कर

पाते हैं। व्यक्तिगत जीवन के अन्तर्गत निर्धारित किये गये लक्ष्य और उसकी प्राप्ति हेतु किये जाने वाले प्रयास जब उचित रूप से एकाकार हो जाते हैं तब परिणाम की सुनिश्चितता बढ़ जाया करती है। कई बार यह भी देखने में आता है कि व्यक्तिगत रूप से किसी एक क्षेत्र विशेष में अत्यधिक प्रयत्नशील होने के कारण उपलब्धि हासिल हो जाती है परन्तु विकास के अन्य महत्वपूर्ण आयाम और उससे सम्बद्ध पहलू उपेक्षित रह जाते हैं। जीवन में यदि प्राथमिकताओं का निर्धारण कर लिया जाता है तब बहुत बड़े स्तर पर कार्य करना व्यवस्थित हो जाता है और उस स्थिति में विकास के प्रमुख आयाम को समझना तथा क्रमबद्ध तरीके से उसके क्रियान्वयन हेतु अपनी भूमिका निर्धारित करना असंभव नहीं होता है। संतुलित विकास के लिये की गई पहल विधिवत् विकास के आयाम की कड़ी में एक सुखद संयोग का परिणाम है जिसे कुशल सामन्जस्यपूर्ण स्थिति के परिचायक के रूप में स्वीकार किया जाना चाहिये।

**विकासात्मक चुनौती:** किसी भी सूक्ष्म एवं वृहद कार्य की पूर्णता का एहसास इस बात का प्रमाण है कि विकास के विविध आयाम के प्रति निष्ठा का भाव परिपक्व स्थिति में बना हुआ है। विकास के प्रति उत्तरदायित्व का बोध सकारात्मक दिशा का संवाहक होता है जिसकी परिणति गुणात्मक परिदृश्य के माध्यम से हो जाया करती है। जीवन के संदर्भ को रेखांकित करते हुए जब विकास की कहानी गढ़ी जाती है तब विविध विकल्पों की तलाश के साथ उसकी बढ़ोत्तरी के उपक्रम नियोजित किये जाते हैं। विकासात्मक परिदृश्य की चुनौतिपूर्ण स्थिति का विश्लेषणात्मक अध्ययन यह बताता है कि मानसिक बदलाव की प्रवृत्ति के प्रति निष्ठुर रवैया अपनाना पड़ेगा तभी विकास के महत्वपूर्ण आयाम पर कार्य किया जा सकेगा। गतिशील व्यवस्था का आँकलन करने पर यह ज्ञात हो जाता है कि विकास की प्रक्रिया में सामन्जस्यपूर्ण स्थिति के निर्माण द्वारा ही संतुलित विकास की नींव रखी जा सकती है। व्यक्तिगत जीवन से लेकर सामाजिकता के विभिन्न परिवेश तक विकास का स्वरूप किसी एक पक्षीय दृष्टि में सिमटने के लिये तैयार नहीं हो सकता है क्योंकि इसकी व्यापकता के समक्ष जवाबदेही की भूमिका निभाने हेतु विकासात्मक चुनौती बार-बार आकर खड़ी हो जाती है। जब कभी व्यक्तिगत अथवा व्यवस्थागत प्रणाली अपने अस्तित्व के बोध को पहचानने का प्रयास करती है तब विकास के आयाम अपनी उपस्थिति को गुणात्मक क्रम में दर्ज करने का प्रयास करते हैं। जीवन की गतिशीलता का यह सार्वजनिक नियम होता है कि विकासात्मक चुनौती को स्वीकार करने के साथ विकल्पों में बढ़ोत्तरी के लिए हर संभव उपाय किया जाना चाहिये। विकास के ग्राफ को उँचा उठाने के लिए मानसिक स्तर से जुड़ी प्रतिबद्धताएँ जब बदलाव की प्रवृत्ति द्वारा धराशाही होने के लिए तैयार हो जाएगी तब निश्चित ही विकासात्मक चुनौती को आसानी से स्वीकार किया जा सकेगा। अतः समग्र विकास की व्यापक अवधारणा को आत्मसात् करने हेतु विकल्पों में आशातीत बढ़ोत्तरी और बदलाव की मूलभूत प्रवृत्ति के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना होगा तभी विकास के विविध आयाम का विधिवत् निर्धारण सुनिश्चित हो सकेगा।

## नौकरी



तृप्ति सिंह  
नई दिल्ली

रिश्तव के बुखार से ग्रस्त  
आरक्षण की सेज पर  
ओढ सोर्स की चादर  
सो रही नौकरी।।  
गवाँ कर जीवन भर की पूंजी  
मिले ना मिले की दुविधा  
मिल कर खोने के डर से त्रस्त  
रो रही नौकरी।।  
घूमते थे कभी राजा बने  
आज घूमते हैं नौकर होने को  
झूठ की धौंस में व्यस्त  
हो रही नौकरी।।  
मिले तो खोया पाने की कोशिश  
पा कर और की कशिश  
झूठी शान-ओ-शौकत  
ढो रही नौकरी।।

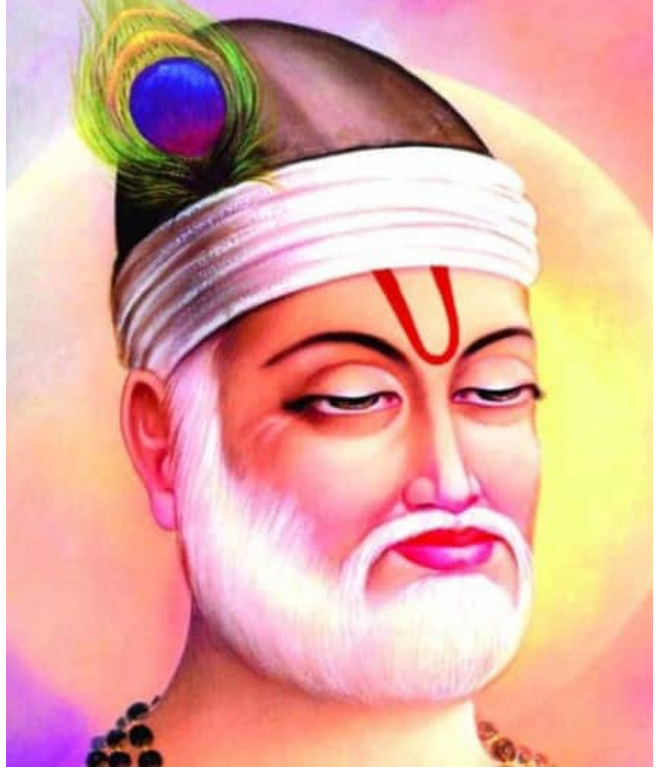






कबीर साहब से एक वार्तालाप :

## मोहे सुन सुन आवत हांसी



डॉ. सन्तोष खन्ना

(वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर)

वरिष्ठ साहित्यकार एवं प्रधान संपादक :  
महिला विधि भारती त्रैमासिक पत्रिका  
दिल्ली-110088

वैसे तो मुझे हंसी बहुत कम आती है इधर-उधर बिखरे चुटकुलों को पढ़कर भी हंसी नहीं आती यहां तक कि कपिल शर्मा शो देख कर भी मुझे हंसी नहीं आती जब कि उस में भाग लेने वाले सुंदर-सुंदर चेहरों वाले नायक- नायिकाओं को हंस हंस कर लोटपोट होते देखा है। कहते हैं हंसी छूत की तरह होती है किसी को हंसते देख आपको भी हंसी आ सकती है पर मुझे कपिल शर्मा शो को देख कर भी हंसी तो नहीं आती कई बार आक्रोश अवश्य हो आता है क्योंकि कई बार वह फूड़ता और अश्लीलता की सीमाएं भी लांघते प्रतीत होते हैं जिसे किसी भी तरह से स्वस्थ मनोरंजन की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता है।

खैर, आज मुझे बहुत हंसी आ रही है और मैं खिलखिला कर हंस रही हूं हंसी है कि रुकने का नाम नहीं ले रही। स्वाभाविक है कि आप पूछेंगे ऐसी कौन-सी बात हो गई कि किसी कंजूस की तरह हंसी के खजाने को दबा कर रखते रखते आज मैंने हंसी का खजाना खोल कैसे दिया है। वही बताने जा रही हूँ कि मेरी हंसी का कारण क्या है? आप भी सुनेंगे तो अगर मेरी तरह हंसी में कंजूस नहीं हुए तो अवश्य हसेंगे, खिलखिला उठेंगे। हंसी को स्वास्थ्य की कुंजी या सबसे बड़ी दवा बताया जा रहा है। शायद वह 'दुआ' से भी अधिक कारगर सिद्ध होती है। आप हंसे गे आपकी देह में रक्त संचार हंसी की तरह ही खिलखिला उठेगा। मेरा तो यह भी दावा है कि खिलखिला कर हंसने से हर तरह का दबाव, तनाव अथवा अवसाद इस तरह से छूमंतर हो जाएगा जैसे वातावरण में लंबे समय से पसरा प्रदूषण तेज हवा चलने से उड़ जाता है।

आजकल पार्क में या अन्य स्थानों पर स्वास्थ्य-प्रेमी कलासों लगा कर हंस रहे होते हैं। आप पूछेंगे कि क्या मैं भी किसी पार्क में या किसी क्लास में बैठ कर हंस रही हूँ या अकेले ही हंस रही हूँ। जी नहीं, आपकी जिज्ञासा स्वाभाविक हो सकती है कि मैं अगर अकेले ही हंस रही तो साथ में कौन है? मैं इस बारे में बिल्कुल मौन नहीं रहूँगी बल्कि आपसे यह सांझा करना चाहती हूँ कि मेरे साथ इस समय हिंदी साहित्य के भक्ति काल के कवि शिरोमणि, समाज सुधारक और धर्म सुधारक कबीर साहब हैं जो स्वयं भी हंसी से लोटपोट हो रहे हैं और मुझे भी हंसाते जा रहे हैं यहां तक कि हंसते-हंसते मेरे पेट में बल पड़ रहे हैं। मैं पेट पकड़



कर हंस रही हूँ और अपने मुँह पर एक सूफियाना दाढ़ी और गहरी आंखों वाले कबीर साहब भी हंसी से लोटपोट हो रहे हैं। हुआ यह कि मैं अपने कक्ष में चिंतन की मुद्रा में विराजमान थी कि अचानक मेरे सामने एक आसन पर कबीर साहब आ विराजमान हो गये। शायद उन्होंने मेरे मन के भावों को ताड़ लिया और उसी के अनुसार वह गुनगुना उठे:-

**‘पानी विच मीन प्यासी, मुझे सुन सुन आवत हांसी।’**

वे गाते गाते अपनी इस पंक्ति पर हंसने लगे। तब से मैं और वह बरबस हंसते ही जा रहे हैं, हंसते ही जा रहे हैं।

हंसी का दौर थोड़ा-सा थमा तो मैंने बड़े संयत और सम्मानित ढंग से उनसे पूछ लिया, ‘संत शिरोमणि, आखिर आप कहना क्या चाहते हैं?’

फिर एक जोर का ठहाका। शायद इस बार मेरी मूर्खता पर वह हंसे, ‘क्या मैं इस दोहे का अर्थ तक नहीं जानती?’

अब मैंने कुछ रुष्ट-सा होते हुए कहा,

‘मान्यवर, अब मुझ पर ही हंस रहे हैं। आपके दोहे की गहराई तो वही समझ सकता है जो आपकी तरह चेतना की ऊंचाई तक पहुंच गया हो, पर हम तो आजकल अंतर्जाल पर फैले ज्ञान के विशाल भंडार को खुली आंखों से पढ़ने वाले वह मशीनी उपकरण बन चुके हैं जिस ज्ञान को हम हृदयंगम नहीं कर पाते।’

‘मैंने तो सीधी साधी जन भाषा में अपनी बात कही है क्या लोग इतनी सरल भाषा में कहीं बात भी नहीं समझ पा रहे?’

‘मान्यवर, लोगों की बात आप ने खूब भली चलाई, आज किसे फुर्सत है जो आप का उपदेश सुने। आप सोये हुए को जगा सकते हैं, अतिरिक्त जागृति के व्यामोह में डूबे को कैसे जगाया जा सकता है? खाए-अघाये लोग अपनी अपनी सुख-सुविधा में लबालब डूबे हैं और शेष अपनी सांसां की सुरक्षा के संघर्ष में खुद को विस्मृत किए हैं। परंतु मैं आपके इस दोहे का अर्थ नहीं, मैं इसका मर्म जानना चाहती हूँ।’

‘मेरी इस उलटबासी के मायने तो स्पष्ट हैं। आत्मज्ञान से ही मनुष्य जीवन सार्थक है। परमात्मा आदमी के अंदर बसता है और वह है कि काशी मथुरा की उसी तरह खाक छान रहा है जैसे कस्तूरी तो मृग के भीतर होती है पर वह उसे ढूँढने के लिए बन बन भटक रहा है। यह वही बात हुई ना ‘बबुआ गोद में ढिंढोरा शहर में।’

‘बाबा! आदमी आपकी तरह नीरस नहीं है। काशी मथुरा जैसे पावन स्थल के भ्रमण से उसे उस परमात्मा की उपस्थिति का भान होता है। यह एहसास आप आदमी से क्यों छीनना चाहते हैं?’

कबीर की कुटिया से कोई सांवला सजीला-सा नौजवान बाहर आया और इतना कहकर कुटिया में ही अंतर्धान हो गया।

‘अरे! अरे! कमाल रुको तो।’

कबीर साहब कहते रहे गये, पर वह तो जा चुका था।

‘संत शिरोमणि! यह आपका लाडला बेटा था। बात तो उसने बड़े पते की कहीं है। वर्तमान में अति भौतिकतावाद के दलदल में

ग्रीवा तक धंसे मनुष्य के लिए पावन तीर्थ स्थलों का भ्रमण बहुत जरूरी है अन्यथा रोशिनियों की चकावंध और प्रदूषण के नर्क में रहते रहते उसका दम ही घुट जाएगा। शायद आप न जानते हों, आजकल कितने ही तो नौजवान बेवजह हृदयाघात के शिकार दम तोड़ रहे हैं।’

मैंने संत शिरोमणि कबीर के समक्ष अपने हर शब्द पर जोर देते हुए बहुत ही अनन्य भाव से बात को जारी रखते हुए कहा:

‘देश के कई भागों में अनेक युवाओं के हंसते-गाते, नृत्य करते, जिम में शारीरिक व्यायाम करते भूलुंठित हो दम तोड़ते दृश्य मेरी आंखों के समक्ष आ गए और मेरी मानसिकता भी एकाएक उदासी की गिरफ्त में आ गई। उन्होंने मेरी बात का उत्तर नहीं दिया और फिर गा उठे :

**‘चलती चक्की देखकर, दिया कबीरा रोये**

**दो पाटन के बीच में, बाकी बचा न कोई॥’**

उनकी आंखों से आंसुओं की अविरल धारा बह निकली जो उनके खिचड़ी दाढ़ी के बालों पर ओस कणों- सी ठहरती जा रही थी। मैं भी भावुक हो गई, उनके दोहे पर नहीं बल्कि उन दर्दनाक दृश्यों पर, जहां युवा हृदयाघात से स्टेज से, जिम में, फर्श पर गिरते ही दम तोड़ असमय ही मृत्यु का ग्रास बन रहे थे। मेरी आंखों के सामने छाती पीटते मांओं के कारुणिक दृश्य आ गए और मेरी भी आंखों ने आंसुओं की झड़ी लगा दी। तभी झोपड़ी का द्वार पुनः खोल दनदनाता कमाल बाहर आया और अपने स्वर को ऊंचा कर झिड़की के स्वर में बोला:-

‘बाबा! यह क्या रोते धोते रहते हो? ईश्वर का विधान है जो आया है सो जाएगा,

राजा रंक फकीर ३ यह आप ही ने तो लिखा है ना! मृत्यु शाश्वत है। कृष्ण को भी भूल गए जिन्होंने गीता में कहा था :

**‘नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः। न चोर्न क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः॥** क्या इस श्लोक का अर्थ भी बताऊं :

आत्मा को न शस्त्र काट सकते हैं, न आग उसे जला सकती है। न पानी उसे भिगो सकता है, न हवा उसे सुखा सकती है।’

आत्मा अमर है, नश्वर है। पांच तत्व पांच तत्व में समा जाते हैं। आत्मा नहीं मरती, केवल देह मरती है। फिर रोना धोना कैसा?

कबीर निःशब्द!

मैं भी स्तब्ध! निःशब्द! उसके सामने ना मैंने मौन तोड़ा न कबीर साहब ने।

‘बाबा! आप से नहीं छुपी यह बात। आप जानते हैं कितना नकार सोच है आपका। बाबा! साकार सोचिए साकार। उसी में सृष्टि का कल्याण है परमात्मा की इच्छा भी यही है। आप जानते हैं चलती चक्की के पाटों में कौन पिसता है? कौन है जो नहीं पिसता? चक्की की धूरी के इर्दगिर्द के दाने कभी दो पाटों में नहीं जा पाते। जो ईश्वर के संसर्ग में होते हैं वह सुरक्षित रहते हैं। उन्हें परमात्मा



का संरक्षण मिलता है। साकार सोचिए बाबा साकार।’

कमाल झोपड़ी में पुनः अंतर्धान हो गया।

कबीर साहब ने साफ़े से अपने आंसू पोंछ डालें और स्वयं को पूरी तरह से संयत करके बोले :

‘मेरा बेटा ही मेरा पृथक समालोचक है। वह एक सच्चा समालोचक है। सच्चा समालोचक निष्पक्ष होता है। ना वह रक्त संबंधों की परवाह करता है ना ही दोस्ती की, ना ही किसी लोभ लालच की। वह केवल रचना को देखता है। मछली की आंख की तरह रचना ही उसके चिंतन का विषय होती है। समालोचक को ऐसा ही होना चाहिए।’

‘संत शिरोमणि! सही फरमाया आपने। वैसे आलोचना करते समय क्या डरना भी नहीं चाहिए यदि आलोचना का पात्र कोई बाहुबली, जिद्दी, दकियानूसी, अंधविश्वासी हठधर्मी हो। आपने तो लिख दिया धर्म सुधार की खातिर :

शकंकर पत्थर जोरि कर, मस्जिद लई चुनाय ऊपर चढ़ मुल्ला बांग दे, क्या बहरो भयो खुदाय।’

आपने तो खुदा के लिए बहरे विशेषण का प्रयोग कर डाला। आपका जमाना अच्छा था। आपको किसी ने कुछ नहीं कहा। आपको मान सम्मान मिला पर अगर आपने यह दोहा आज रचा होता तो ‘सिर तन से जुदा’ के फतवे पढ़ लिए गए होते और उन्हें अमल में भी लाया गया होता। मान्यवर! आदरणीय! आगे से सतर्क रहिए गा।

मैंने तो जो रचा वह सदाशयता से रचा। यह भी लिखा था :

‘पत्थर पूजे हरि मिले मैं पूजू पहाड़

वा ते चक्की भली, जिसे पीस खाए संसार’

‘जी संत शिरोमणि! आपको तो उस जमाने ने बहुत मान सम्मान दिया। आप पर हिंदू अपना हक जता रहे थे तो मुसलमान भी आपको अपना कहने से पीछे नहीं रहे। आपके महानिर्वाण के समय हिंदू आपकी देह को जलाना चाहते थे मुसलमानों उसे दफनाना चाहते थे। फिर क्या करिश्मा हुआ कि दोनों पक्षों को आप की मृत देह के स्थान पर फूल मिले, जिसे दोनों पक्षों ने बांट लिया।’

‘मैंने जो रचा, वह सभी के प्रति सदाशयता से रचा था।’

‘बिल्कुल सही कहा आपने। तभी तो अब तक साहित्यकारों और पाठकों की पीढ़ी- दर- पीढ़ी आपको धर्म सुधारक का दर्जा देती आ रही है। मेरा भी आप को शत-शत नमन।’

कबीर साहब बार-बार झोपड़ी की तरफ देखे जा रहे थे शायद सोच रहे थे कि कमाल एक बार फिर आएगा और उनके लेखन पर कुछ न कुछ टिप्पणी करेगा। परंतु इस बार कमाल नहीं आया तो नहीं आया। कबीर साहब ने मेरी ओर देखा और अपना वरदहस्त उठा दिया। मेरा समूचे व्यक्तित्व उनके समक्ष नतमस्तक हो गया। जब मैंने पुनः सिर उठाया तो देखा कबीर साहब अब अंतर्धान हो चुके थे। वातावरण में चारों ओर अनोखी सुगंध घुल रही थी।

मासिक

## अध्यात्म संदेश

जनकल्याण एवं राष्ट्रोत्थान को समर्पित धर्म, संस्कृति, अध्यात्म चिंतन का मासिक ई-पत्र

क्या आपकी लेखन में अभिरुचि है?  
क्या आप भी कभी अपने विचारों, भावनाओं को व्यक्त करने के लिए कागज- कलम उठाते हैं?  
क्या आप लेखक/लेखिका, कवि/कवियत्री है?

आपको अध्यात्म संदेश ई पत्रिका की ओर से आमंत्रण है, आप अपनी रचनाएं, कविताएं, गीत, लघु कथाएं हमें प्रेषित करें। आपकी रचनाएं आलेख प्रकाशन योग्य होने पर उसका पत्रिका में अवश्य प्रकाशन किया जाएगा।

अपनी रचनायें हमें प्रेषित करते समय यह अवश्य सुनिश्चित करें कि यह रचना आपकी अपनी मौलिक कृति है और न तो यह किसी पत्र - पत्रिका - पुस्तक - ब्लॉग - वेबसाइट आदि में प्रकाशनार्थ विचाराधीन है और न ही कभी प्रकाशित हुई है।

आपकी रचना को मूल रूप में प्रकाशित/संपादित रूप में प्रकाशित करने अथवा प्रकाशित न करने का पूर्ण विवेकाधिकार संपादक मंडल का है।

आलेख भेजने की अंतिम तिथि 15 दिसम्बर 2022

विशेष : शब्द सीमा 500-750 शब्दों के मध्य होनी चाहिए

1. लेखक/लेखिका अपनी रचना यूनिकोड/कृतिदेव - वर्ड फाइल में टाइप कराकर ही भेजे। पी. डी. एफ फाइल न भेजें।
2. लेखक/लेखिका अपनी स्वरचित अप्रकाशित एवं मौलिक रचना के साथ कृपया अपना संक्षिप्त परिचय, व्हाट्सप नंबर, फोटो के साथ भेजें।
3. आपकी स्वीकृत रचना आपके फोटो के साथ प्रकाशित की जायेगी। प्रकाशित रचना पर पारिश्रमिक देय नहीं है।
4. जनकल्याण हित में ज्ञान वर्धन हेतु यह पूर्णतः निःशुल्क है। रचनाएँ ई-मेल:

editor.adhyatmsandesh@gmail.com पर प्रेषित करें।

— योगी शिवनन्दन नाथ

## गीता सिखाती जीने की कला



जगत को जल, थल, वायु, आकाश, वनस्पति आदि प्रकृति द्वारा उपलब्ध कराए गए हैं, परंतु मानव को ईश्वर ने बुद्धि भी दी है। गीता में इसी बुद्धि के सम्यक उपयोग की शिक्षा दी गई है। गीता का उदय विषम परिस्थितियों में हुआ था। भगवान कृष्ण ने महाभारत युद्ध के प्रारंभ होने से पूर्व दोनों तरफ की सेनाओं के मध्य खड़े किंकर्तव्यविमूढ़ अर्जुन को बुद्धि के सही उपयोग की राह बताई। जीने के कला के रूप में गीता का उपदेश दिया। अर्जुन कृष्ण का संवाद श्रीमद्भगवद्गीता के रूप में विख्यात है।

गीता एक ऐसा लघु ग्रंथ है जो मानव को जीवन में सुख, शांति, उत्साह, प्रसन्नता एवं सफलता का मार्ग दिखाता है। इस जीवन में ही परम आत्मिक सुख की राह दिखाता है। गीता में किसी पंथ या धर्म विशेष की व्याख्या नहीं है। इसमें जीवन मूल्यों की व्याख्या है, जीवन धर्म का उपदेश है, जीने की कला का विस्तृत वर्णन है। युवा एवं बुद्धिजीवियों के लिए गीता का ज्ञान विशेष उपयोगी है।

गीता में कहा गया है कि हमारे भीतर मौजूद इच्छा और द्वेष रूपी द्वंद्व से ही हम सुखी-दुखी होते हैं। बाह्य परिस्थितियों में सम रहने का अभ्यास करना चाहिए। सम रहना जिसे आ गया, मानो उसे वास्तविक सुख की कुंजी मिल गई। जगत में दुखी रहने का कोई कारण नहीं है। परिस्थितियां, व्यक्ति, वस्तु सभी कुछ अस्थायी हैं, परिवर्तनशील हैं। अतः इनमें उलझना ठीक नहीं है। इन्हें निरपेक्ष भाव से देखने का प्रयास करना चाहिए, ताकि इनसे वियोग होने पर दुःखी न होना पड़े। ईश्वर, विश्वास और आत्म विश्वास से जीवन में निश्चिंतता आती है, जो विकास की भूमि है। इससे शांति प्राप्त होती है। शांति ही सुख का मूल है। अशांत रहते हुए सुख प्राप्त नहीं हो सकता।

गीता के अनुसार मानव मात्र ज्ञान का अधिकारी है, चाहे वह किसी भी वर्ण का हो। ज्ञान प्राप्ति का प्रयास प्रत्येक मनुष्य को करना चाहिए।

इसके लिए संयमित जीवन जीते हुए सतत् प्रयत्नशील रहना चाहिए। अज्ञानी, श्रद्धाहीन एवं संशयी व्यक्ति न तो इस लोक में सुख एवं सफलता प्राप्त कर सकता है और न ही परलोक को सुधार सकता है। अपने कार्य में तत्परता एवं सेवाभाव से लगा हुआ शुद्ध अंतःकरण वाला मनुष्य स्वतः परम ज्ञान को प्राप्त कर लेता है।



### डॉ. हनुमान प्रसाद उत्तम

स्वतंत्र लेखन

योग, प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ

(आयुर्वेद रत्न)

कानपुर नगर, उत्तर प्रदेश



## जोड़ों के दर्द का समग्र उपचार



सीताराम गुप्ता  
पीतम पुरा, दिल्ली

एक व्यक्ति के घर में कुछ तोड़-फोड़ चल रही है। क्योंकि उनकी पत्नी के घुटनों में दर्द रहता था अतः पुराने शौचालय को तोड़कर उसके स्थान पर पाश्चात्य शैली का शौचालय बनवाया जा रहा था ताकि शौच जाने में असुविधा अथवा कष्ट न हो। ये देखकर एक मित्र ने मजाक़ किया, “क्या शौचालय बदलवाने की जगह घुटनों को नहीं बदलवाया जा सकता?” व्यक्ति कुछ नाराज हो गया और उसने अपने मित्र से कहा, “तुम्हें तो हमेशा मजाक़ ही सूझता है। क्या घुटने बदलवाना इतना आसान है?” निस्संदेह घुटने बदलवाना आसान नहीं होता। यह अत्यंत कठिन व कष्टप्रद ही नहीं होता अपितु व्ययसाध्य भी होता है। वैसे भी क्या घुटने बदलवाना अथवा शौचालय बदलवाना ही घुटनों के दर्द का वास्तविक उपचार हो सकता है?

अब प्रश्न ये उठता है कि क्या इस व्याधि का अन्य कोई कष्टरहित व सरल उपचार नहीं? कई बार घुटने बदलवाना अनिवार्य हो जाता है लेकिन घुटने बदलवाना अथवा शौचालय बदलवाना घुटनों के दर्द का वास्तविक उपचार नहीं। यह मात्र बाह्य परिवर्तन या उपचार है स्थायी उपचार नहीं। किसी भी व्याधि अथवा समस्या का संपूर्ण उपचार होता है आंतरिक परिवर्तन में और वो संभव है मनोभावों में परिवर्तन द्वारा। जहाँ तक घुटनों अथवा जोड़ों के दर्द का संबंध है इसके कई कारण हो सकते हैं। कई बार आनुवांशिक अथवा अन्य कारणों से भी घुटनों अथवा जोड़ों का दर्द संभव है लेकिन इसका एक अन्य प्रमुख कारण व्यक्ति की नकारात्मक सोच अथवा मनोदशा या भावधारा भी है। यदि मन में नकारात्मकता भरी रहती है तो तन में भी अवरोध उत्पन्न होंगे ही।



जो व्यक्ति हमेशा मन में परेशान रहता है अथवा जिसमें आत्मविश्वास की कमी होती है या जो सदैव राग-द्वेषादि नकारात्मक मनोभावों से ग्रस्त रहता है उसको कालांतर में विभिन्न रोग जकड़ लेते हैं। नकारात्मक सोच अथवा मनोदशा की अवस्था में हमारे शरीर की अंतःस्रावी ग्रंथियों से जिन हार्मोंस का उत्सर्जन होता है उनका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। यही अनुपयोगी हार्मोंस अथवा घातक रसायन ही हमारे जोड़ों अथवा शरीर के अन्य अंगों में जमा होकर शरीर के विभिन्न अंगों की गति को प्रभावित करते हैं। इसी कारण से कभी किसी के कंधे जकड़ जाते हैं तो कभी किसी के घुटने। कई बार जब हमें अचानक कोई अप्रिय अथवा दुःखद समाचार मिलता है तो हम सीधे शौचालय की ओर भागते हैं। कारण स्पष्ट है और वो कारण है उस समाचार का हमारे मनोभावों पर और मनोभावों का शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव।

हमारी व्याधियों का स्वरूप बाह्य प्रकट होता है लेकिन वस्तुतः उनके मूल में जो आंतरिक कारण होता है वह है मन की अवस्था। इसलिए बीमारियों का स्वरूप मनोदैहिक अथवा साइकोसोमैटिक होता है। हम जो मन में सोचते हैं वही विभिन्न रूपों में भौतिक जगत में वास्तविकता बन जाता है। रोग भी इसी प्रकार उत्पन्न होते हैं और धीरे-धीरे उनकी तीव्रता बढ़ती चली जाती है। तत्पश्चात हमारा खान-पान और हमारी दिनचर्या भी उस पर असर डालने लगते हैं। जीवन में अव्यक्त अथवा प्रच्छन्न निराशाएँ सोरियासिस के रूप में त्वचा पर उभर सकती हैं। स्वयं की उन्नति विषयक निराशा या पराजय घुटनों के दर्द अथवा पैर की अन्य किसी व्याधि के प्रमुख कारक के रूप में व्यक्त हो सकती है अथवा व्यावसायिक परेशानियाँ तथा पुरानी चिंताएँ आपके पेट के अल्सर का कारण बन सकती हैं।

हमारे दाँतों पर जमा टार्टर हमारी वैचारिक जड़ता की ओर संकेत करता है। स्वयं को अप्राप्य अथवा अति दुर्लभ वस्तु की आकांक्षा में क्षय कर देने की आज्ञा देना ही क्षयरोग अथवा टीबी का कारण है। टीबी के रोगाणु तो हर जगह उपस्थित रहते हैं लेकिन सभी उनसे प्रभावित क्यों नहीं होते? ये तो हमारा मन है जो इन रोगाणुओं को आमंत्रित करता है। मन ही शरीर की रोगों से रक्षा करने वाली प्रणाली को सुदृढ़ करता है तथा मन ही इस प्रणाली

को कमजोर बनाता है। क्योंकि बीमारियों का उद्गम मन है इसलिए यदि मन मान ले कि हम स्वस्थ हैं, अमुक बीमारी से पीड़ित नहीं हैं तो बीमारी स्वतः ठीक हो जाएगी। लेकिन ये मन है कि मानता नहीं। मन को मनाइए, रोग दूर भगाइए। हमारी सोच का सीधा असर हमारे भौतिक शरीर पर पड़ता है। अपनी सोच को बदल डालिए आपका भाग्य ही बदल जाएगा। आरोग्य के साथ-साथ समृद्धि भी आपके द्वार पर दस्तक देगी। मन द्वारा आप अपने दृष्टिकोण को बदल सकते हैं तथा दृष्टिकोण के द्वारा जीवन में परिस्थितियों में परिवर्तन किया जा सकता है। इस प्रकार मन की शक्ति का उपयोग कर जीवन में अपेक्षित परिवर्तन संभव है। मन द्वारा हम प्रायः सभी प्रकार की व्याधियों का उपचार कर सकते हैं। योग इसमें सबसे महत्त्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता है। योग में योगासनों अथवा व्यायाम द्वारा शरीर सक्रिय बना रहता है व योग के अन्य अंगों के अभ्यास द्वारा मनोभावों में अपेक्षित सकारात्मकता बनी रहती है।

मन द्वारा हम सभी प्रकार की शारीरिक व्याधियों का उपचार कर सकते हैं चाहे वे नई हों अथवा पुरानी। सिरदर्द, पेट का दर्द, बदन दर्द, थकान, सुस्ती, चोट जैसी सामान्य बीमारियों से लेकर मधुमेह, उच्च तथा निम्न रक्तचाप व ट्यूमर जैसी खतरनाक कही जाने वाली बीमारियों का नियंत्रण अथवा इलाज भी मन द्वारा ही संभव है। प्रत्यूर्जता अथवा एलर्जी तथा त्वचा संबंधी कई रोगों का स्थायी उपचार यदि संभव है तो वह केवल मनोभावों में परिवर्तन द्वारा ही हो सकता है। अपनी मानसिक जड़ता के कारण ही हम अनेकानेक बीमारियों से जूझते रहते हैं। इसमें संदेह नहीं कि कुछ ऐसी व्याधियाँ भी हैं जिनका उपचार उपलब्ध ही नहीं है। इन्हें जड़ से मिटाया नहीं जा सकता लेकिन मन द्वारा इन व्याधियों को नियंत्रण में रखा जा सकता है।

आजकल पाश्चात्य शैली के शौचालयों का प्रचलन बढ़ता जा रहा है क्योंकि लोगों को इससे सुविधा होती है। शौच जाते समय पैरों या घुटनों को कष्ट नहीं उठाना पड़ता। फिर आराम से बैठकर वहाँ अख़बार पढ़ें या लैपटॉप पर काम करें। अख़बार पढ़ने या अन्य कार्य करने की प्रक्रिया में अब चाहे मूल क्रिया को ही भूल जाओ। पर क्या वास्तव में ये ठीक है? शायद नहीं। कितनी विकृत हो गई है हमारी जीवनशैली और आदतें। संपूर्ण उपचार के लिए विकृत विचारों के साथ-साथ विकृत जीवनशैली और आदतों को बदलना भी अनिवार्य है।

शौच जाने के पारंपरिक तरीके में हम उकड़ू बैठकर निवृत्त होते हैं। इससे पैरों का व्यायाम भी हो जाता है। हम जितनी बार मल-मूत्र विसर्जन के लिए उकड़ू बैठते हैं उतनी ही बार पैरों का ही नहीं हिप्स तक के सभी अंगों व उपांगों का व्यायाम हो जाता है। पैरों के बल बैठकर शौच जाते समय एक सबसे महत्त्वपूर्ण योगिक क्रिया भी स्वतः हो जाती है और वो है पवनमुक्त आसन का अभ्यास। जब हम पवनमुक्त आसन करते हैं तो पीठ के बल लेटकर पैरों को मोड़कर पेट पर दबाव डालते हैं जिससे आँतों में व्याप्त दुर्गंधयुक्त वायु बाहर निकल जाती है।

उकड़ू बैठकर शौच जाते समय भी हम पवनमुक्त आसन की अवस्था में ही होते हैं। शौच के बाद यदि पैरों अथवा जंघाओं



का दबाव उदर या आँतों पर डालेंगे तो इससे आँतों में व्याप्त दुर्गन्धयुक्त वायु बाहर निकल जाएगी। यदि आँतों में मल की मात्रा भी बची होगी तो वो भी बाहर आ जाएगी और इस प्रक्रिया में पवनमुक्त आसन का पूरा लाभ हमें मिलेगा। पाश्चात्य शैली के शौचालयों में ये लाभ हमें नहीं मिल पाता बल्कि शरीर के विभिन्न अंगों की गति कम होने के कारण शरीर में जड़ता व्याप्त होने लगती है जिससे बीमारी ठीक होने की बजाए और बढ़ने लगती है।

पाश्चात्य शैली के शौचालयों में एक सबसे बड़ी कमी और भी है और वो है स्वच्छता का अभाव। सार्वजनिक शौचालयों में पाश्चात्य शैली के शौचालयों का प्रयोग करना अत्यंत घातक है। इनमें न केवल गंदगी के कारण संक्रमण का खतरा बना रहता है अपितु पानी की भी अधिक आवश्यकता पड़ती है अतः पारंपरिक तरीके के शौचालयों का प्रयोग करना ही अधिक सुरक्षित व व्यावहारिक तथा स्वास्थ्यप्रदायक है। पाश्चात्य शैली के शौचालय का प्रयोग करना कई व्यक्तियों की विवशता हो सकती है। इसके बावजूद जब भी संभव हो पारंपरिक तरीके के शौचालय का प्रयोग करना लाभदायक होगा।

दवाओं की पूर्णतः उपेक्षा असंभव है। यदि हम समग्र उपचार की बात करें तो उसमें दवाओं व मनोभावों की सकारात्मकता के साथ-साथ सही जीवनशैली का भी महत्वपूर्ण स्थान है। औषधियों के साथ-साथ खान-पान तथा जीवनशैली में अपेक्षित परिवर्तन व नियंत्रण भी अनिवार्य है। इसी के द्वारा ही संपूर्ण उपचार संभव है। दैनिक जीवन के विभिन्न क्रियाकलापों में परिश्रम करना पड़ता है। शारीरिक श्रम से बचना किसी भी दृष्टि से ठीक नहीं। शारीरिक श्रम से पर्याप्त अंग संचालन होता है और पसीना निकलता है। यह व्यायाम का ही एक रूप है जो हमें स्वस्थ, रोगमुक्त एवं चुस्त-दुरुस्त रखने में सहायक होता है। अतः स्वस्थ एवं रोगमुक्त बने रहने के लिए दवाओं के साथ-साथ जीवनशैली अर्थात् दिनचर्या में अपेक्षित परिवर्तन व मनोभावों में सकारात्मकता भी अनिवार्य है।



## गज़ल



डॉ. सुनीता सिंह 'सुधा'

लेखिका, कवियत्री, गीतकार  
वाराणसी

जो मिली साँसे हमें वो रब की दी सौगात है।  
कुछ दिनों का है बसेरा जिन्दगी इक रात है।

मौत से तू इश्क कर, राजा हो या के रंक हो,  
मौत जब आ जाए तो फिर दर पे क्या बारात है।

छोड़ कर पिंजर परिदा एक दिन उड़ जाएगा,  
वक्त का पहरा लगा साँसें करे बस घात है।

आसमाँ के बीच बादल जो घुमड़ता दिख रहा,  
कब बरस जाए घटा बेमौसमी बरसात है।

नाम ईश्वर का लिए जा और भव को पार कर,  
नाम का परसाद तो जग में बहुत विख्यात है।

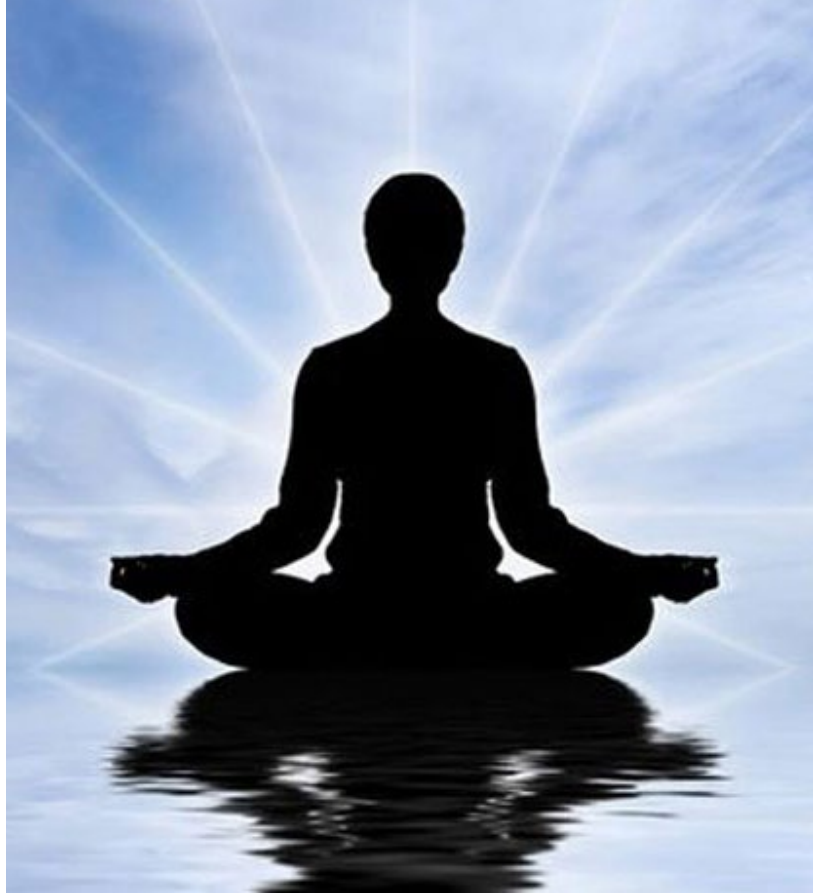
अपनी हैसियत का कभी घमंड मत करना  
क्योंकि ऊची उड़ानें जमीन से शुरू होकर  
जमीन पर आकर ही पूरी होती हैं।

शब्द भी एक भोजन हैं  
अगर खुद को अच्छा न लगे  
तो दूसरों को भी मत परोसिये।



## मीडिया मीमांसा का गूढ़ार्थ

एवं आध्यात्मिक सम्प्रेषण की  
महत्वपूर्ण भूमिका का दायित्व



**डॉ. बी. के. मेधावी शुक्ला**

(पूर्व अनुसंधान अध्येता)  
गांधी एवं शांति अध्ययन विभाग  
महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी  
विश्वविद्यालय, वर्धा

**सम्प्रेषण की महत्वपूर्ण भूमिका का दायित्व :** " सम्प्रेषण आधारित व्यवस्थाएं जब – जब अपने लघु-दृष्टिकोण से संचालित होती हैं तब-तब केवल जो हो रहा है उसे ही बताने अथवा दिखाने का दावा किया जाता है लेकिन जैसे ही संचार माध्यम अपने दृष्टिकोण को वृहद् बनाने का प्रयास करते हैं तब-तब समाज में क्या होना चाहिए और क्यों होना चाहिए तथा मानवीय मूल्यों का हमारा सामाजिक इतिहास , धार्मिक इतिहास और उसकी समृद्धि से जुड़े पक्षों को उकेरना मीडिया की जिम्मेदारी एवं जवाबदेही का समाज में श्रेष्ठतम उदाहरण बन जाता है। सम्प्रेषण आधारित जीवन की रफ्तार को स्वीकार करते हुए मीडिया ने आध्यात्मिक सम्प्रेषण के प्रति अपनी निष्ठा को अत्यंत ही समादर भाव से प्रस्तुत किया है तथा धर्म, अध्यात्म एवं राजयोग के महत्व को समाज में स्थापित करने का जो बीड़ा उठाया है वह प्रशंसनीय है। "

**जगत की धारणात्मक गतिशीलता का पक्ष :** प्रस्तुत आलेख में अहिंसक जीवन – शैली के व्यावहारिक पक्षों का सामाजिक विश्लेषण करते हुए स्पष्ट किया गया है कि जीवन में जब हम स्वयं के सकारात्मक परिवर्तन का स्वरूप गढ़ने का प्रयास करते हैं तब एक मनुष्य होने के नाते हमें यह आभास होता है कि स्वयं के लिए सामाजिक जीवन में शांति, अहिंसा का क्या महत्व है। सामाजिक जीवन को नई दिशा प्रदान करने में धर्म की सम्मति एवं आध्यात्मिक चेतना का कितना महत्व है यह बात राजयोग की उपादेयता से पूर्णतया स्पष्ट हो जाती है। अब प्रश्न उठता है कि एक मनुष्य के लिए समाज में सुख, शांति एवं आनंद को बनाए रखने के लिए अहिंसक जीवन-शैली का किस स्तर पर उपयोग किया जाना अनिवार्य है क्योंकि अहिंसा परमो धर्म: एक कथनीय अभिव्यक्ति के साथ धारणा मूलक विचार भी है जिसे व्यक्ति





धर्म कर्म की अभिव्यक्ति से अन्तःकरण को समझने का प्रयास करता है। व्यक्ति अध्यात्म के सहारे अपने स्वमान को जागृत करते हुए इस प्रकार से पुरुषार्थ करता है कि उसका आध्यात्मिक जगत किसी भी स्थिति में आत्मा के स्वमान को अखंड बनाए रख सकें। अहिंसक जीवन-शैली में राजयोग का अवदान अपनी परम्पराओं को इस प्रकार से अक्षुण्ण बनाए रखता है ताकि राजयोग के स्वरूप का सही मूल्यांकन करना संभव हो सके।

वर्तमान परिवेश में जब हम सम्प्रेषण की बात करते हैं तो एक दृष्टि में सब कुछ संप्रेषित कर दिया जाए इस बात का मानसिक तनाव और दबाव सम्प्रेषणकर्ता के ऊपर सामान्यतः होता है। दैनिक आपाधापी के बीच जो कुछ घटित हुआ अथवा संभावित परिणाम के पक्ष एवं विपक्ष में वह अपनी बेबाक टिप्पणी से समाज के सम्मुख अतीत, आगत एवं अनंत का ऐसा खाका प्रस्तुत करता है जिससे उसकी क्रियाशीलता सामाजिक सक्रियता के सम्मुख अभिव्यक्ति के नित-नूतन आयाम को प्रस्तुत कर सके। इस आलेख में इस बात की पुष्टि की गयी है कि मर्यादित सम्प्रेषण सामान्य तौर पर जीवन की विडंबनाओं से मुक्त रहता है और सामाजिक स्वीकृति के संदर्भ में इसे अत्यधिक ऊँचा ओहदा प्राप्त होता है।

आध्यात्मिक सम्प्रेषण और मीडिया मीमांसा का गूढ़ार्थ इस बात पर बल देते हैं कि आध्यात्मिक जगत की ऊँचाई मानव जीवन-शैली को उसकी श्रेष्ठता से परिचित कराती है तथा अहिंसक जीवन जीने के लिए निरंतर प्रेरणा प्रदान करने का कार्य करती है जिससे आध्यात्मिक सम्प्रेषण में श्रेष्ठ जीवन शैली को स्वीकृत करते हुए सामाजिक उत्कृष्टता के प्रसंग में प्रतिपादित किया जा सके। धर्म, अध्यात्म एवं राजयोग के संदर्भ को जब आध्यात्मिक सम्प्रेषण द्वारा समाज में परोसा जाता है तब मीडिया मीमांसा द्वारा धर्म-कर्म की महानता, अध्यात्म-पुरुषार्थ की वास्तविकता एवं राजयोग मौन की उपयोगिता को उसकी स्वाभाविक विशेषताओं के साथ इस प्रकार से विश्लेषित किया जाता है कि आम जन को इस बात की तहकीकात करने की गुंजाईश हो कि-आध्यात्मिक जगत की सम्पूर्ण प्रस्तुतियाँ क्या मानव जगत की धारणात्मक गतिशीलता को प्रमाणित करती हैं? यदि हाँ तो वह कौन-सी स्मृतियाँ हैं? जिससे मानव-समाज अपनी स्थिति को श्रेष्ठता के पायदान पर पहुंचा सकता है।

**सम्प्रेषण आधारित जीवन और मीडिया :** अहिंसक जीवन शैली में राजयोग का अवदान, मानव जीवन शैली की गतिशीलता का एक अनिवार्य पक्ष है जिसे राजयोग, एक ऐसा स्थायित्व प्रदान करता है कि व्यक्तिगत जीवन में अहिंसक जीवन शैली की उपादेयता मनुष्य को विचार एवं भावनाओं तक सीमित नहीं रखती है बल्कि उसे श्रेष्ठ जीवन शैली अपनाने में भी मददगार साबित होती है क्योंकि आत्मिक स्थिति का संबंध परमात्म शक्ति के साथ जुड़ने के कारण अहिंसा के विराट पक्ष पर कार्य करना मनुष्य के लिए आसान हो जाता है। सम्प्रेषण आधारित व्यवस्था में जो कुछ घटित है अथवा अतीत में जो घटा है उसे संदर्भ सहित विश्लेषित करना तथा भविष्य की संभावनाओं को टटोलते हुए जो कुछ भी आंकड़ों के माध्यम से भूत एवं वर्तमान के मध्य एक ऐसा सामंजस्य बैठाया

जाता है ताकि भविष्य की अनुमानित परिकल्पनाओं को समाज के सम्मुख रखा जा सके। यह बात सही है कि मनुष्य जीवन की रफ्तार बढ़ी है तथा सूचनाओं का अम्बार मीडिया के द्वारा संप्रेषित भी हुआ है तथा जो कुछ हो रहा है उस सच को अति शीघ्र प्रस्तुत करने की होड़ ने मीडिया की बैचेनी को बढ़ावा दिया है तथा मीडिया की स्थिति उसकी तनाव ग्रस्त मनरुस्थिति के साथ स्वीकार होते हुए अग्रसर हो रही है। जीवन की गतिशीलता में लाभ-हानि, जीवन-मरण, यश-अपयश से जुड़ी घटनाओं का प्रस्तुतीकरण अत्यधिक तीव्रता से होने के कारण पाठक एवं दर्शक के मध्य एक द्वंदात्मक स्थिति का निर्माण हो गया है।

एक पाठक बनकर स्वयं को यह मौका देना कि जो कुछ मीडिया के द्वारा संप्रेषित किया जा रहा है वह सब कुछ जैसा है वैसा ही स्वीकार कर लिया जाए और अतः करण में उपजे सवालियों के प्रतिउत्तर में अत्यधिक सोच अथवा चिंतन की बजाए अतिशीघ्र घटनाओं को सुनकर एवं देखकर यह अनुभव किया जाए कि अलग-अलग माध्यमों से एक ही घटना बहुआयामी स्वरूप से जब मन, मस्तिष्क की ओर तीव्रता से आती है तो एक मनुष्य होने के कारण स्वयं के अस्तित्व पर कितने निशान पड़ जाते हैं इसका अंदाजा लगाना बड़ा कठिन होता है। जीवन की प्रक्रिया में सूचनाओं की तीव्रगति मनुष्य के मन को इस प्रकार से विचलित करती है कि किसी व्यक्ति, घटना, विचार एवं भावना का आहत स्वरूप स्थानीयता के संदर्भ से गुजरता हुआ विश्व परिदृश्य में जब प्रभावशीलता अथवा प्रेरणा की प्रासंगिकता से दो चार होते हुए मानव मन उद्धेलित होता है तब उसे लगता है कि जीवन की रफ्तार में सूचनाओं का दबाव आंकड़ों के रूप में व्यक्तिगत जीवन के लिए कितना आवश्यक? कितना उपयोगी तथा भविष्य की धरोहर के रूप में संकलित की गई सूची अथवा किसी अनुक्रम का उल्लेख अति लघु रिपोर्टिंग के साथ निष्पक्ष टिप्पणी के रूप में अथवा मौलिक आलेख के रूप में किसी पाठक की स्वीकारोक्ति के संदर्भ में प्रस्तुत होता है तब उस विषय से संबंधित शोध आलेख तथा शोध-पत्र की सच्चाई एवं गुणात्मकता अध्ययनशील व्यक्तियों के लिए अति महत्वपूर्ण हो जाती है। मानव जीवन के नियमित अनुक्रम में अच्छा, बुरा, आलोचना युक्त किसी खास मुद्दे पर किसी की बेबाक एवं त्वरित टिप्पणी कितनी आकर्षित करती है अथवा वह स्वयं को किसी विषय सामग्री की वास्तविक निर्वचन प्रक्रिया के साथ कितना जोड़ पाती है यह मीडिया के लिए एक चुनौती का विषय हो सकता है।

मीडिया के द्वारा स्वयं को विधिवत तरीके से अनुशासन के विविध पक्षों का ध्यान रखते हुए सूचनाओं की आम-जन को उनकी आवश्यकता एवं इच्छा के अनुरूप पूर्णतरु वर्गीकरण समाचारों के साथ जब तथ्यगत एवं कथ्यगत स्थितियों की विवेचना की जाती है तब ऐसा प्रतीत होता है कि एक पाठक एवं दर्शक के रूप में क्या कुछ प्रस्तुत किया जाना न्याय संगत होगा? प्रस्तुतीकरण की प्रक्रिया में आध्यात्मिक सम्प्रेषण और मीडिया मीमांसा के गूढ़ार्थ को जब पूर्ण सकारात्मकता के साथ स्वीकार कर लिया जाता है तब मीडिया में राजयोग की सार्थकता स्वमेव परिलक्षित होने लगती



है जो किसी भी लोकतान्त्रिक समाज के लिए एक चोथे स्तम्भ के रूप में उतनी ही प्रासंगिक होती है जितनी की व्यवस्थापिका, कार्यपालिका एवं न्यायपालिका का स्वरूप समाज में अनिवार्य हस्तक्षेप को सुनिश्चित करता है।

**धर्म, अध्यात्म एवं राजयोग का महत्व :** सम्प्रेषण आधारित व्यवस्था में मानव जीवन, अति संवेदनशील व्यवहार का प्रस्तुतीकरण मीडिया के लिए एक महत्वपूर्ण अनिवार्यता बन गयी है। मानव जीवन की आवश्यकता का संज्ञान लेकर जब प्रस्तुतीकरण के विविध आयाम के साथ धर्म, अध्यात्म एवं राजयोग के महत्व को नियमित अथवा निर्धारित दिवस के रूप में अथवा साप्ताहिक प्रस्तुतीकरण का स्वरूप वर्तमान मीडिया व्यवस्था में मनुष्य के व्यक्तिगत संतुष्टि का कारक बना हुआ है जिसे धीरे-धीरे सामाजिक व्यवस्थाओं द्वारा स्वीकार किया जाने लगा है। समाज में शांति एवं अहिंसा की स्थितियां सदैव बनी रहें और धर्म अध्यात्म, एवं राजयोग का योगदान निरंतर होता रहे इस अभिलाषा से अभिभूत होकर मीडिया अपने प्रस्तुतीकरण में धर्म, अध्यात्म और राजयोग से सम्बंधित कश्चलम अथवा पृष्ठ के अंतर्गत विधिवत रूप से प्रस्तुत करना चाहता है लेकिन तीव्र गति से होते सामाजिक अवमूल्यन के कारण यह तय करना कई बार मीडिया के सामने चुनौती बन जाती है कि आखिर इस प्रकार के प्रस्तुतीकरण के बावजूद भी सकारात्मक परिवर्तन की स्थितियां समाज में क्यों दिखाई नहीं देती हैं इसके बाद भी मीडिया के प्रयास जारी हैं।

अब प्रश्न उठता है कि सम्प्रेषण आधारित व्यवस्था के अंतर्गत धर्म से जुड़े जितने भी कर्मकांड हैं क्या उनके घटित अथवा फलित स्वरूप को जो है, जैसा है, इन समस्त स्थितियों को अगर हूबहु प्रस्तुत कर दिया जाता है तो क्या ये समाज में एक नयी दिशा देने में कारगर सिद्ध हो सकती हैं? मीडिया के द्वारा अध्यात्म के प्रस्तुतीकरण के मुद्दे पर केवल यह सोच लिया जाए कि आत्मा का अध्ययन किया जाएगा तब किसी इन्सान के क्रियाकलापों का विश्लेषण आध्यात्मिक सक्रियता के संबंध में होगा क्योंकि इस प्रकार की गतिविधि में पुरुषार्थ का अनुपालन नैसर्गिक रूप से हो जाएगा यह केवल एकपक्षीय मान्यता का प्रतिफल हो सकता है।

मीडिया द्वारा 'स्व-नाम-धन्य' के संबंध में प्रस्तुत विचारधाराएं केवल शब्दों का विश्लेषण अथवा किसी वाक्य रचना का मात्र संधि-विच्छेद नहीं है जिसे केवल बाह्य दृष्टि से देख लिया जाए और प्रस्तुत कर दिया जाए। जब किसी सच्चाई का सत्यनिष्ठा के साथ विश्लेषण किया जाता है तब एक मनुष्य को इस बात का बोध होता है कि एक सच केवल शब्दों की संरचना नहीं है बल्कि मनुष्य द्वारा आत्मिक अंतर्दृष्टि की परिणिति है जिसे बोध आधारित व्यवस्था के माध्यम से मानवीय स्मृति एवं आत्मिक स्थिति के पश्चात् आत्मा की श्रेष्ठ अवस्था और भविष्य में उच्च स्वरूप की प्रप्ति का एक गहन अनुसंधान है जो धर्म, अध्यात्म एवं राजयोग के महत्व का जीता जागता प्रमाण है।

**अहिंसक जीवन शैली के प्रति स्वीकृति :** आध्यात्मिक सम्प्रेषण से जुड़ी प्रचलित मान्यताएं मीडिया मीमांसा के गूढ़ रहस्यों को उद्घाटित करने में सक्षम होती हैं जिसके प्रमाण अहिंसक जीवन

शैली के प्रति सामाजिक स्वीकृति के द्वारा समय-समय पर प्राप्त होते रहते हैं। संचार से जुड़ी हुई मानव जीवन की रफ्तार को वर्तमान परिवेश में रोकना असंभव सा प्रतीत होता है लेकिन मानव जीवन शैली की सम्पूर्ण व्यवस्था को देखने के पश्चात् मीडिया द्वारा यह तय किया जाना अधिक उपयोगी प्रतीत होता है जिसमें अल्प विराम, पूर्ण विराम, प्रश्न वाचक स्थितियां तथा आलोचनात्मक मूल्यांकन के साथ सकारात्मक पक्षों को विश्लेषित करने का नजरिया सामाजिक परिदृश्य में अवश्य ही सराहनीय कदम हो सकता है। यदि मीडिया मीमांसा के संदर्भ एवं प्रसंग को आदर के साथ समाज स्वीकार कर लेता है तो सम्प्रेषण आधारित व्यवस्था में इस बात की गुंजाईश होने लगती है कि—'अहिंसक जीवन शैली' के प्रति सामाजिक आस्था को विकसित करने में मदद की जानी चाहिए। संचार माध्यम जब किसी सामाजिक मुद्दे के प्रति अपनी पड़ताल आरंभ करते हैं तो उनकी पेशेवर प्रणाली निष्पक्षता के उच्च आयाम पर स्थापित रहती है। मीडिया से जुड़े यथार्थ सत्य के इतने नजदीक होते हैं कि स्वयं की परवाह किए बिना भूत, वर्तमान एवं भविष्य के ओर-छोर पर पहुंचकर विश्राम करने की कवायत उन्हें एक जिज्ञासु की भांति अन्वेषण के लिए इतना उद्देलित कर देती है कि वे स्वयं को समर्पित करते हुए सत्य को उसके विभिन्न स्वरूप में प्रस्तुत करने में सक्षम सिद्ध हो जाते हैं।

किसी भी लोकतान्त्रिक राष्ट्र में हिंसा के विरुद्ध अपनी पैठ बनाने और अहिंसा को स्थापित करने के लिए जीवन को इस प्रकार से अर्पित कर दिया गया कि दिवस के आरंभ में जो संकल्प लिया वह रात्रि के अंतिम पहर तक परिणाम में बदल गया जिसकी परिणिति दीर्घकालीन स्थितियों तक समाज को हिंसा के वृहद् पक्षों से छुटकारा प्राप्त हो गया और सुबह की रोशनी में समाज ने 'अहिंसक जीवन शैली' के न्यूनतम आयामों को पुष्पित और पल्लवित होते हुए स्वीकार कर लिया। अहिंसक जीवन शैली के प्रति सामाजिक स्वीकृति आदिकाल से रही है यदि कहीं किसी अनहोनी ने सामाजिक व्यवस्था में जन्म लिया है तो वह व्यवस्थागत सम्प्रेषण प्रणाली के दोष के कारण हुआ है क्योंकि जब-जब मीडिया अपने धर्म-कर्म के साथ गतिशील रहा है उसने समाज को अहिंसक जीवन शैली का आईना दिखाया है और समाज ने आभार युक्त स्वीकृति को अत्यंत सहज ढंग से संप्रेषित भी किया है जिसके कई कारण आज भी इतिहास के सुनहरे पन्नों में दर्ज हैं।

**भक्ति-भावना के सानिध्य में अध्यात्म :** जनसंचार माध्यमों का अधिकाधिक सदुपयोग हो सके इसके लिए मानव समाज के जागरूक नागरिकों द्वारा अपनी कर्तव्यपरायणता से जीवन की तीव्र रफ्तार में भक्ति-भावना की आहूति देने की जिम्मेदारी को पूरी तन्मयता के साथ पूर्ण करना हमारा सामाजिक दायित्व होना चाहिए। कई बार किसी धार्मिक अथवा आध्यात्मिक विचार को एक सामान्य खबर की भांति जब प्रस्तुत कर दिया जाता है तब उस विचार को समाज द्वारा स्वीकार किया जाना कठिन हो जाता है क्योंकि इस प्रस्तुतीकरण में भक्ति एवं भावना प्रधान स्थितियों की विवेचना आंकड़ों के संज्ञान एवं तर्कों के विश्लेषण द्वारा अपने कर्म को शीघ्रता से अंजाम तक पहुँचाने में केवल एक मानसिक जद्दोजहद ही कार्य



कर पाती है। आध्यात्मिक सम्प्रेषण अपने व्यावहारिक स्वरूप में जनसंचार के अलग-अलग माध्यमों द्वारा आम-जन के नजदीक जब पहुँचता है तब उसमें संतुष्टि एवं सटीक जानकारी वह भी पूर्ण उपयोगिता के साथ प्राप्त होना मुख्य बिंदु होता है। मीडिया की मीमांसा और उसके गूढ़ार्थ जब अपनी शक्ति के साथ गंभीरता एवं चिंतन परखता को विश्लेषित करते हैं तो कई बार सत्य एवं असत्य के मध्य द्वंदात्मक स्थितियाँ बन जाती हैं और पाठक एवं दर्शक को यह तय करना मुश्किल हो जाता है कि जिस 'अहिंसक समाज की संरचना' के लिए मीडिया की भूमिका अपने मानदंडों पर कार्य कर रही है वह आखिर कहाँ तक भक्ति-भावना एवं आध्यात्मिक-विचार के प्रस्तुतीकरण में सफल हो पाएगा।

**लोकतंत्र के लिए शुभ संकेत का प्रमाण :** इस प्रकार सम्प्रेषण आधारित व्यवस्थाएँ जब-जब अपने लघु-दृष्टिकोण से संचालित होती हैं तब-तब केवल जो हो रहा है उसे ही बताने अथवा दिखाने का दावा किया जाता है लेकिन जैसे ही संचार माध्यम अपने दृष्टिकोण को वृहद् बनाने का प्रयास करते हैं तब-तब समाज में क्या होना चाहिए और क्यों होना चाहिए तथा मानवीय मूल्यों का हमारा सामाजिक इतिहास, धार्मिक इतिहास और उसकी समृद्धि से जुड़े पक्षों को उकेरना मीडिया की जिम्मेदारी एवं जवाबदेही का समाज में श्रेष्ठतम उदाहरण बन जाता है। सम्प्रेषण आधारित जीवन की रफ्तार को स्वीकार करते हुए मीडिया ने आध्यात्मिक सम्प्रेषण के प्रति अपनी निष्ठा को अत्यंत ही समादर भाव से प्रस्तुत किया है तथा धर्म, अध्यात्म एवं राजयोग के महत्व को समाज में स्थापित करने का जो बीड़ा उठाया है वह प्रशंसनीय है। अहिंसक जीवन शैली के प्रति मीडिया द्वारा आस्था प्रकट करना इस बात का प्रमाण है कि समाज द्वारा जब अहिंसा परमो धर्म को आदर प्रदान किया जा रहा हो तो उस स्थिति में मीडिया केवल हिंसात्मक गतिविधियों से जुड़े समाचार एवं उसके विश्लेषण तक ही अधिकतम कवरेज को महत्व प्रदान करे यह अब मीडिया और समाज दोनों के लिए चिंता का विषय बन गया है। आध्यात्मिक सम्प्रेषण के द्वारा जन मानस के भीतर भक्ति-भावना एवं आध्यात्मिक विचार का प्रस्फुटन हो जाए इसके लिए मीडिया की कवायत सकारात्मक जीवन के साथ सार्थक जीवन बनाने के प्रति अहिंसक विचार को मानव जीवन शैली से जोड़कर प्रस्तुत करना अब धीरे-धीरे मीडिया का धर्म-कर्म बनता जा रहा है यह लोकतंत्र के लिए एक शुभ संकेत का प्रमाण है।

जीवन में अगर सफलता चाहते हो तो  
लोगों की बातों पर कम और अपने  
काम पर ज्यादा ध्यान दो।

## ममता का गीत

प्रो. डॉ. शरद नारायण खरे

प्राचार्य

शासकीय जेएमसी महिला महाविद्यालय  
मंडला (म.प्र.)



माता सच में धैर्य है, लिये त्याग का सार।  
प्रेम-नेह का दीप ले, हर लेती अँधियार।।

पीड़ा, गम में भी रखे,  
अधरों पर मुस्कान।  
इसीलिये तो मातु है,  
आन, बान औ शान।।

माता तो है श्रेष्ठ नित, प्यार-प्यार बस प्यार।  
प्रेम-नेह का दीप ले, हर लेती अँधियार।।

नारी ने नर को जना,  
इसीलिये वह ख्रास।  
ममता पर भगवान भी,  
करता है विश्वास।।  
माता से ही धर्म हैं, माता से उजियार।  
प्रेम-नेह का दीप ले, हर लेती अँधियार।।

ममता में करुणा भरी,  
माता है परमात्म।  
माता से उपवन सजे,  
माँ ऊँचे आयाम।।  
माता गुण की खान है, माता है उपकार।  
प्रेम-नेह का दीप ले, हर लेती अँधियार।।

रामायण का पाठ माँ,  
माता पावनधाम।  
माता गीता-सी सुखद,  
माता सीताराम।।  
माता जग की शान है, रिशतों का आकार।  
प्रेम-नेह का दीप ले, हर लेती अँधियार।।

## आज के परिप्रेक्ष्य में यज्ञ का महत्व



**डॉ. अर्चना प्रकाश**

स्वतंत्र लेखन  
लखनऊ, उ.प्र.

यज्ञ शब्द संस्कृत के यज धातु से बना है। जिसका अर्थ है आहुति देना या निःस्वार्थ त्याग। वैदिक युग में यज्ञ ही पूजा पाठ का मुख्य अंग था। इस तरह यज्ञ एक धार्मिक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा मनुष्य भौतिक व आध्यात्मिक सुख सम्पदा प्राप्त कर सकते हैं। यज्ञ का अर्थ है—त्याग, समर्पण, निस्वार्थ शुभकर्म। इसी तरह यज्ञ के तीन मुख्य कर्म हैं—1 देवपूजा, 2 दान, 3 संग. तिकरण या संगठन। आज के युग में संगठन ही प्रमुख शक्ति है। क्योंकि पराजित देवों को पुनः विजयी बनाने के लिए प्रजापति ने उनकी शक्तियों का पृथक पृथक एकीकरण कर के संगठित शक्ति के रूप में दुर्गा का प्रादुर्भाव किया। जिससे देवताओं के सभी संकट दूर हुए और उनका वर्चस्व भी कायम रहा। यज्ञों वै श्रेष्ठतमम कर्म। (शतपथ ब्राह्मण) अर्थात् यज्ञ विश्व का सर्वश्रेष्ठ कर्म है। वस्तुतः यज्ञ एक अत्यंत प्राचीन जीवन पकृति है, जिसे सिद्ध साधक व संतो एवम ऋषियों ने समय समय पर लोक कल्याण के लिए करवाया। ऋग्वेद के प्रथम व तेरह व बारहवें मंत्र में 'स्वाहा यज्ञम कृणोतन' कह कर ईश्वर ने स्वाहा पूर्वक यज्ञ करने का आदेश दिया है।

प्रायः देखा जाता है कि जब सारे जप तप निष्फल हो जाते हैं तब यज्ञ ही सब प्रकार से रक्षा करता है। सृष्टि के आदिकाल से प्रचलित यज्ञ सबसे पुरानी पूजा पद्धति है। यज्ञ व हवन में भी अंतर होता है। किसी खास उद्देश्य से देवता विशेष को दी जाने वाली यज्ञ है। इसमें देवता आहुति, वेद मंत्र ऋतविक व दक्षिणा अनिवार्य होते हैं। जब कि हवन हिंदू धर्म में शुद्धिकरण का एक कर्मकांड है। कुंड में देवता के निकट हवि पहुंचने को हवन कहते हैं। यज्ञ करने व करवाने का चलन रामायण व महाभारतकाल से चला आ रहा है। 'यज्ञों वै देवनाम आत्मा' शतपथ ब्राह्मण। कुछ लोग दैनिक व कुछ लोग साप्ताहिक यज्ञ करते हैं। स्वामी दयानंद सरस्वती ने लिखा है कि—यज्ञ का घृत कस्तूरी, केसर चंदन व कर्पूर जावित्री से युक्त होना चाहिए। राजा दशरथ ने



पुत्रेष्टि यज्ञ करवाया और चार पुत्र प्राप्त किये। द्रौपदी भी यज्ञ से उत्पन्न कन्या थी जिसे यज्ञ सैनी भी कहा गया।

यज्ञ अक्सर बड़े पैमाने पर कुछ खास उद्देश्यों की पूर्ति के लिए किए जाते हैं। हवन यज्ञ का ही छोटा रूप है। भगवद्गीता में कहा गया है कि यज्ञ एक जीवन दर्शन है। कर्म सम्पादन की शुभर व सप्राण प्रेरणा के रूप में यज्ञ की प्रतिष्ठा है। यज्ञार्थ से यज्ञकर्ता के कर्म ही आहुति रूप हो कर परमार्थ के विराट कुंड में अर्पित किए जाते हैं। 'अयम यज्ञो विश्वस्य भुवनस्य नाभिः' (अथर्ववेद) अस्तु यज्ञविष्णु का स्वरूप है और भुवन का नाभि केंद्र भी। आज के युग में यज्ञ न सिर्फ भौतिक सुख प्रदान करता है, वरन आध्यात्मिक सम्पदा भी प्रदान करता है। वैदिक काल से ही अनेक ऋषि मुनियों व साधु संतो की जीवन शैली का मुख्य अंग योग व यज्ञ ही है। क्योंकि हवन में अर्पित सभी पदार्थ वायुभूत हो कर प्राणिमात्र को ही प्राप्त होते हैं, एवम उनके संकट निवारण व स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक होते हैं। साथ ही यज्ञ के समय उच्चरित वेद मंत्रों की पुनीत ध्वनि आकाश व पर्यावरण मेव्याप्त हो कर लोगों के अंतःकरण को सात्विक व शुद्ध भी बनाती है। अब यज्ञ से होने वाले लाभ व उपलब्धियों की बिंदुवार चर्चा निम्न लिखित है- 1 यज्ञों के द्वारा अनेक सिद्धियाँ व सिद्धियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। 2 यज्ञ मनोकामना सिद्धि करने वाले भी होते हैं। विशेष संकट निवारण जैसे अकाल मृत्यु, शत्रु पराजय, व विशेष शक्तियाँ अर्जित करने के लिए यज्ञ के अलग अलग विधान व स्वरूप होते हैं। 3 यज्ञ से ब्रह्म की प्राप्ति होती है और स्वविवेक जाग्रत होता है। जो मनुष्य की पापबुद्धि से रक्षा करता है। 4 नियमित यज्ञ करने वालों को ईश्वर के सामीप्य की अनुभूति होती है, और वह दूसरों की पीड़ा समझ कर परोपकार में अग्रसर होता है। 5 याग्निक व्यक्ति आपसी प्रेम व भाईचारे की सुवास हर दिशा में फैलाते हैं, जिसकी आज के युग में अति आवश्यकता है। 6 यज्ञ की किरणों के ध्रुप के माध्यम से आस पास का सम्पूर्ण वातावरण पवित्र व देवमय बन जाता है। 7

भागवत गीता में श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि जो व्यक्ति यज्ञ नहीं करते उन्हें परलोक तो दूर इह लोक भी प्राप्त नहीं होता। इसीलिए शाश्वत सुख व समृद्धि के लिए यज्ञ नित्य ही करना चाहिए। 8 यज्ञों द्वारा असमय में अंतरिक्ष में सोम भरा जा सकता है, जिससे मेघों का निर्माण होता है और मेघ यथेच्छ स्थानों में बरस कर सृष्टि का कल्याण करते हैं। यज्ञ से अति वृष्टि को रोका भी जा सकता है। 9 यज्ञों में बोले जाने वाले हर मंत्र में शरीर को झंकृत करने की अपार शक्ति होती है। साथ ही यज्ञ में डाली जाने वाली समिधा वायु पर्यावरण शुद्ध कर के मन में सुविचारों का संचार करती है। 10 यज्ञ के ध्रुप से निकलने वाले अणु रेडिएशन में मौजूद अल्फा बीटा और गामा से टकराते हैं, और उन्हें निष्क्रिय करते हैं।

आज हवा पानी ध्वनि आकाश व प्रकाश सभी भयंकर प्रदूषित हो चुके हैं, और सभी खाद्य पदार्थ विषाक्त हो चुके हैं। आज के कोरोना काल में जब नकारात्मक शक्तियाँ चारों ओर फैली हैं, लूट मार फरेब हताशा से बच्चे व बड़े सभी परेशान हैं। ऐसे में यज्ञ की महती आवश्यकता है।

मानसिक तनाव व शारीरिक रोगों से छुटकारा पाने के लिए योग व यज्ञ ही एकमात्र सहारा है, जिससे सर्व कार्य सिद्ध किये जा सकते हैं। यज्ञ से आयु आरोग्य तेज यश धन सभी कुछ प्राप्त होता है।

कोरोना काल में बहुत से लोगों ने योग व यज्ञ से दिन की शुरुआत करने का नियम बनाया है, और अपने जानने वालों को भी वे लोग इसकी प्रेरणा दे रहे हैं। मुख्यतः ऋग्वैदिक मन्त्रों के यज्ञ राम कृष्ण मन्त्रों के यज्ञ एवम योग पद्धतियों के कारण ही भारत आज विश्व गुरु बन सका है। हमारा इतिहास यज्ञ के चमत्कारों से भरा पड़ा है। जन्म से ले कर मृत्यु तक के सभी सोलह संस्कार यज्ञ से ही प्रारम्भ होते हैं एवम यज्ञ में ही समाप्त हो जाते हैं। डिजिटल इंडिया व राइजिंग इंडिया यानि उगता भारत अब यज्ञ व योग से समग्र विश्व में सूर्य की तरह दैदीप्यमान है।

## शुभ मुहूर्त के लिए चौघड़िया देखकर कार्य करें।

दिन का चौघड़िया		प्रातः 6 से सायं 6 बजे तक					चौघड़िया	रात का चौघड़िया					सायं 6 से प्रातः 6 बजे तक				
रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	समय	रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि			
उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	6 से 7.30 तक	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ			
चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	7.30 से 9 तक	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग			
लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	9 से 10.30 तक	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ			
अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	10.30 से 12 तक	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत			
काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	12 से 1.30 तक	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर			
शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	1.30 से 3 तक	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग			
रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	3 से 4.30 तक	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल			
उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ	शुभ	चर	काल	4.30 से 6 तक	शुभ	चर	काल	उद्वेग	अमृत	रोग	लाभ			

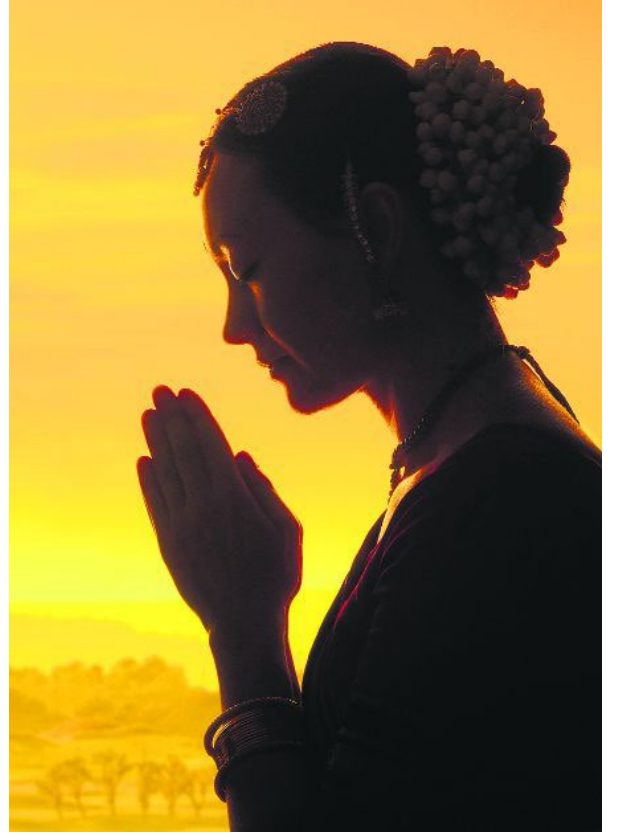
शुभ मुहूर्त : अमृत, शुभ, लाभ, चर हैं।

अशुभ मुहूर्त : उद्वेग, काल, रोग हैं।

## जीवन सार्थक बना लो

-मुकेश कुमार ऋषि वर्मा

आगरा, उत्तर प्रदेश



“अहन्यहनि भूतानि गच्छन्तीह यमालयम् ।

शेषाः स्थावरमिच्छन्ति किमाश्चर्यमतः परम् ॥ “

अर्थात्-लोग (जीव) प्रतिदिन मृत्यु के मुख में जा रहे हैं, परंतु बचे हुए लोग अमर रहना चाहते हैं। वे सोचते हैं कि सारा संसार मर जाएगा लेकिन वे बचे रहेंगे। इससे बड़ा आश्चर्य क्या होगा? हम बेखबर होकर मृत्यु के नजदीक पहुंच जाते हैं, तब पद, पैसा, शक्ति, राजमहल, सिंहासन, अपने आदि कुछ सहायता नहीं कर पाते। सब को छोड़कर इस संसार से हमें जाना ही पड़ता है।

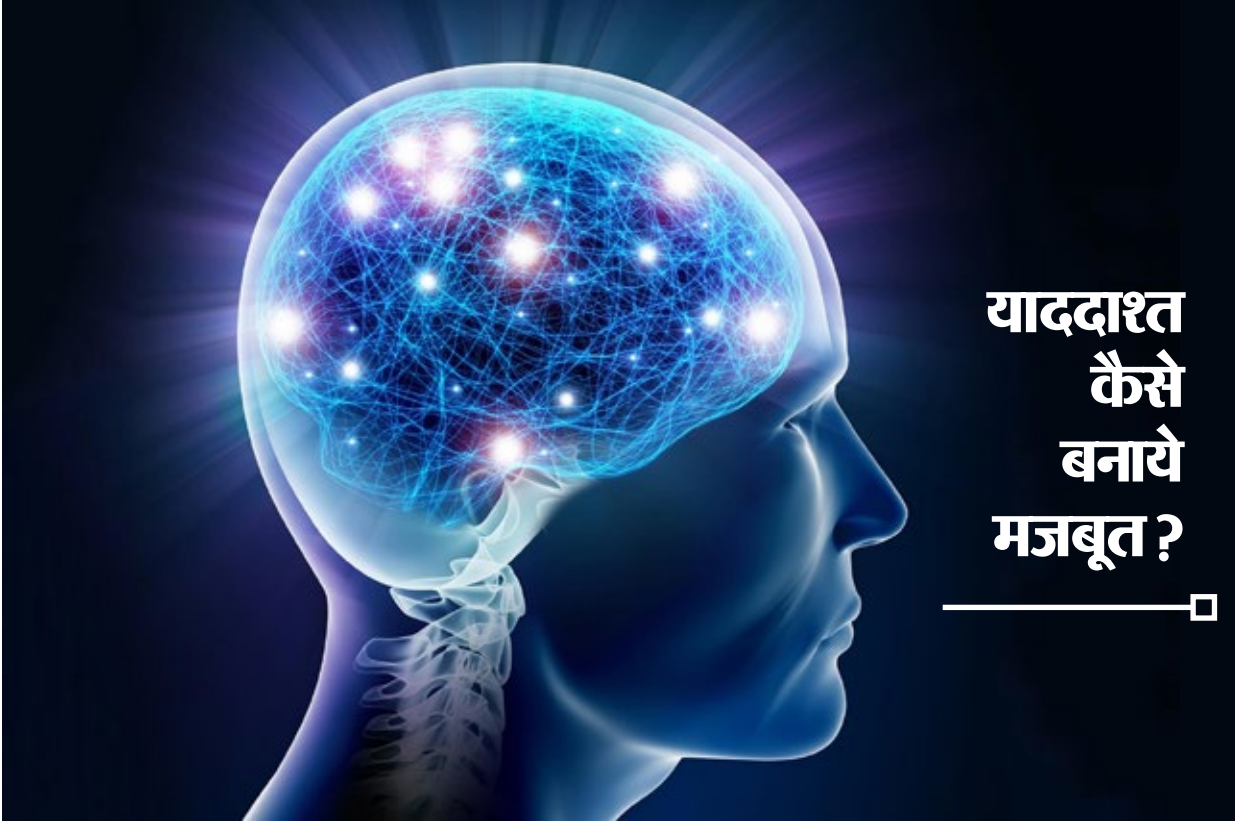
मृत्यु अटल सत्य है। राम-कृष्ण ईश्वर का अवतार होते हुए मृत्यु से नहीं बच पाये तो साधारण लोगों की क्या औकात। योनि से जन्मा अर्थात् हर देहधारी एक दिन मृत्यु का स्वाद अवश्य चखता है। हमारी उम्र बीत रही है और हम समझते हैं कि हम बड़े हो रहे हैं, सच तो यह है कि हम रोज-रोज धीमे-धीमे मृत्यु के नजदीक जा रहे हैं। वह दिन दूर नहीं जब सप्ताह के सातों दिनों में से कोई एक दिन हमारा अंतिम दिन होगा। अड़ोसी-पड़ोसी व सगे-संबंधियों में समाचार फैल जाएगा हमारी मौत का, उस दिन सब छूट जाएगा। लाखों, करोड़ों, अरबों, खरबों का सब व्यापार चौपट हो जाएगा। हमारा यह सुंदर शरीर राख का ढेर हो जाएगा या जमीन में दबकर सड़ जाएगा, कीड़े खा जायेंगे, जानवरों के मुंह लग गया तो विष्टा बन जायेगा। और हम हैं कि उस दिन को भूलकर संसार का हर बुरा काम करने को हमेशा तत्पर रहते हैं।

इस जीवन में किसी का अगर भला कर सकते हो तो अवश्य करो। बुरा तो सपने में भी मत करना किसी का। लोग धार्मिक आडंबर तो बहुत करते हैं, पर कुकर्म करना नहीं छोड़ते। पाप से दौलत का अंबार लगा लेते हैं, फिर धर्म के नाम पर दान, कथा, भंडारे न जाने क्या-क्या करते हैं। ऐसा करने से उन्हें रतीभर भी पुण्य प्राप्त नहीं होता।

हमने अक्सर भौतिकवादी लोगों को देखा है कि वे शवयात्रा, शोकसभा में भी व्यापार, मौजमस्ती भरी अश्लील बातें करते रहते हैं। लोगों के सामने चिता जलती है और अनजान बने रहते हैं अपने परिणाम से।

अच्छे कर्म, प्रभु का भजन ही मुक्ति का सच्चा-सरल द्वार है। किसी के साथ भी एक पैसे की हेराफेरी मत करो। व्यभिचार, अत्याचार, अनाचार सबसे दूर रहो। धन के अभिमान में अंधे मत बनो। धन से तुम भौतिक वस्तुएं खरीद सकते हो, अंतर्मन का आनंद नहीं। पापों की गठरी अपने सिर पर लिए हमेशा घूमते रहते हो फिर तीर्थयात्राओं से कोई लाभ नहीं।

सावधान! मौत कभी भी, कहीं भी आ सकती है। उसे टाला नहीं जा सकता, सिर्फ अच्छे कर्मों से सुधारा जा सकता है। छोड़ दो चालाकी, बुद्धि, वर्ण, जाति, धन, परिवार, पद, बल, सुंदरता का मद। सीधे-सरल, ईमानदार बनकर ईश्वरीय मार्ग को अपनाओ और जीवन सार्थक बना लो।



## याददाश्त कैसे बनाये मजबूत ?

याददाश्त के बारे कहा जाता है की उम्र बढ़ते जाने से याददाश्त कमजोर होने लगती है पर कुछ हमारे आहार, विहार, जीवन शैली, अस्त व्यस्त जीवन शैली का बहुत असर पड़ता है। याददाश्त को पुष्ट रखने के लिए कुछ नियमों के साथ व्यवस्थित दिन चर्या का पालन करना अनिवार्य है। इसके साथ कुछ मेध्य रसायन सेवन से भी लाभ होता है।

बढ़ती उम्र और गलत लाइफस्टाइल के कारण ज्यादातर लोगों को भूलने की आदत हो जाती है। व्यक्ति तारीख, दिन, साल आदि मामूली चीजों को भी याद रखने में असमर्थ हो जाता है। इस स्थिति में व्यक्ति बोलने में भी असहज महसूस करने लगता है।

तेज दिमाग और अच्छी याददाश्त व्यक्ति को सैकड़ों की भीड़ में भी अलग पहचान देती है। अच्छी याददाश्त वाले लोग शिक्षा से लेकर करियर तक में ऊंचा मुकाम हासिल करते हैं। साथ ही यह जीवन को भी बेहतर बनाने में मदद करते हैं। ऐसे लोग वर्षों पुरानी बात को भी कुछ ही क्षण में याद कर लेते हैं। यही कारण है कि ऐसे लोग हर जगह पसंद किए जाते हैं और लगातार आगे बढ़ते रहते हैं। वहीं, कुछ ऐसे लोग भी होते हैं जिनकी याददाश्त समय के साथ धीरे-धीरे कमजोर पड़ने लगती है। व्यक्ति तारीख, दिन, साल आदि मामूली चीजों को भी याद रखने में असमर्थ नजर आता है।

यह कोई बीमारी नहीं है, बल्कि इसका जिम्मेदार हमारी गलत लाइफस्टाइल, खानपान और बढ़ती उम्र होती है। यह शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचाने के साथ हमें मानसिक रूप से भी कमजोर बनाती है। यही कारण है कि, जिन लोगों की सोचने की क्षमता और यादादाश्त कमजोर होने लगती है, उन्हें सबसे पहले लाइफस्टाइल में सुधार करना चाहिए।

आप भी कमजोर याददाश्त के कारण परेशान हैं और चीजों को बेहतर ढंग से समझ नहीं पाते हैं, तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। कुछ उपायों को अपनी याददाश्त कर इसे बेहतर बना सकते हैं।



डॉ. अरविंद जैन (विद्यावाचस्पति)

संरक्षक शाकाहार परिषद्  
भोपाल



**भरपूर नींद** : दिमाग को तेज और मजबूत बनाने के लिए भरपूर नींद लेना जरूरी होता है। एक वयस्क व्यक्ति को रोजाना 6 से 8 घंटे की अच्छी नींद जरूर लेनी चाहिए। इससे दिमाग रिलैक्स होता है, साथ ही सेल्स को रिपेयर करने का भी समय मिलता है। इससे आप सुबह खुद को तरोताजा महसूस करेंगे।

**पौष्टिक आहार** : शरीर के साथ दिमाग को भी तंदुरुस्त बनाने के लिए पौष्टिक आहार का सेवन बहुत जरूरी होता है। दिमाग को तेज बनाने के लिए अपने पूरे दिन की आहार में एंटीऑक्सीडेंट और ओमेगा-3 से भरपूर फल-सब्जियों को जरूर शामिल करें। इससे आप स्ट्रेस फ्री रह सकते हैं और ध्यान केंद्रीत करने में मदद मिलेगी। अखरोट, बादाम खाना लाभकारी होता है।

**रोजाना ध्यान जरूर लगाएं** : भारत में योग और ध्यान किया जाता रहा है, अब इसे पूरी दुनिया अपना रही है। इससे मन और मस्तिष्क शांत रहता है। ध्यान लगाने से तनाव और अवसाद से निकलने में फायदा मिलता है। साथ ही इससे फोकस लेवल भी बढ़ता है। मेडिटेशन को अपने डेली रूटीन में जरूर शामिल करें तनावरहित जीवन होना बहुत आवश्यक है।

**नशे की लत** : नशे की लत सीधे हमारे दिमाग पर असर डालती है। इसकी वजह से हमारा मस्तिष्क ठीक ढंग से काम नहीं कर पाता है। मादक पदार्थों के अधिक सेवन से दिमाग के सेल्स मर जाते हैं और याददाश्त कमजोर पड़ने लगती है। इसलिए नशे से हमेशा दूरी बनाकर रखनी चाहिए।

**फास्ट फूड से बचें** : जंक, फास्ट या प्रोसेस्ड फूड भी हमारे शरीर और दिमाग के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। फास्ट फूड खाने से याददाश्त पर बुरा असर व पड़ता है। इसलिए हमें बहुत की सीमित मात्रा में ही फास्ट फूड खाना चाहिए। अनावश्यक तनाव, चिंता हानिकारक होता है। चिंता नहीं शुभ चिंतन से एकाग्रता आती है।

इसके साथ व्यवस्थित दिन चर्या के साथ अपने कामों की सूची बनाये जिसमें कामों की प्राथमिकता तय करे, डायरी में अपनी कार्यों को लिखे जिससे काम करने में सुगमता होगी और व्यवस्थित होगी। अपने जरूरी कागजातों को व्यवस्थित के साथ रखें। कभी कभी किसी कागजात को समुचित ढंग से न रखे जाने पर तनाव बनता है, इससे बचना चाहिए।

अश्वगंधा, ब्राह्मी, मण्डूकपर्णी, शंखपुष्पी, कुष्मांड लाभकारी होती हैं।

सारस्वतारिष्ट, अश्वगंधारिष्ट सेवन करना चाहिए। ■

**मुश्किल वक्त में खुश रहना**

**महान बनाता है**

**सही वक्त पर निर्णय लेना**

**अच्छा इंसान बनाता है**

## सत्य कभी पराजित नहीं होता



**लाल देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव**  
उत्तर प्रदेश

सच को सच कहने का, हम मन में ठान लें, मात-पिता का कहना, यदि हम मान लें। अपने कर्म में हम, यदि जुनून से जुट जाएँ, हमें कोई हरा नहीं सकता, निश्चित जान लें।।

कभी हम डर कर झूठ को, सच कह देते हैं, अन्नाय व अत्याचार को, सहन कर लेते हैं। डट कर मुकाबले से, हमें भय लगने लगता, फिर जीवन को हम, घुट-घुट कर जी लेते हैं।।

एक बार तो मरना ही हैं, तो कैसा हमें डर, शोषण के विरुद्ध खड़े हो, बने बस! निडर। सत्य के साथ रहें तो, अवश्य मिलेगी जीत, दृढ़ संकल्प से करें विरोध, कितना हो कहर।।

सत्य कभी पराजित न होता, हम करें विश्वास, जीवन में मिलेगी सफलता, मन में रखें आस। सत्पथ में मुश्किलें भी अक्सर आती ही रहेंगी, एक बार पराजित होने पर, न होना हमें निराश।।

पूर्ण समर्पण और शक्ति से, फिर हम करें वार, सत्य को हम अपनी ताकत बना, कर दें प्रहार। कभी अकेला होकर भी, हमें करना होगा युद्ध, हम जीत कर दिखाएँगे, हारेंगे भले कई बार।।





श्रीरामकथा के अल्पज्ञात दुर्लभ प्रसंग

## परोपकारी हनुमानजी का संभाषण कौशल



आज हम देख रहे या सुन रहे हैं कि हनुमान जी के उपासकों की संख्या दिन प्रतिदिन सर्वाधिक होती जा रही है। घर-घर में हनुमान चालीसा एवं सुन्दरकाण्ड का पारायण नित्य हो रहा है। हिन्दू ही नहीं वरन् अन्य धर्मावलम्बी भी बड़ी श्रद्धापूर्वक हनुमान जी का दर्शन करते हैं। भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में और अन्य किसी देवता का मन्दिर हो न हो एक हनुमान्जी का मन्दिर अवश्य देखने को मिलता है। हनुमानजी गुणों का खान (खजाना) हैं। इसीलिए हनुमानचालीसा के प्रारम्भ में कहा गया है-

**जय हनुमान ज्ञान गुन सागर। जय कपीस तिहुँ लोक उजागर॥**

यही हनुमान जी के चरित्र की विशेषता श्रीरामरक्षास्तोत्र में भी वर्णित है तथा हनुमान जी को बुद्धिमानों में श्रेष्ठ निरूपित किया गया है यथा-

**मारुततुल्यवेगंजितेन्द्रियबुद्धिमतांवरिष्ठम्। वातात्मजं वानरयूथमुख्यं श्रीरामदूतं शरणं प्रपद्ये॥**

हम हनुमान जी के जीवन एवं चरित्र से शिक्षा प्राप्त कर ही अपने दैनिक जीवन में सुखी सम्पन्न हो सकते हैं। हनुमान जी का सम्पूर्ण जीवन परोपकारी कार्य एवं श्रीरामजी की सेवा में व्यतीत हुआ। अतः आप सब उनसे विनयपूर्वक अपना दुःख कष्ट को श्रद्धाभक्ति से निवेदन करोगे तब अवश्य ही वे पूर्ण करते हैं-

**बिद्यावान गुनी अति चातुर। राम काज करिबे को आतुर॥**

**संकट कटै मिटै सब पीरा। जो सुमिरै हनुमत बलवीरा॥**

हनुमान जी ने जब श्रीराम के समक्ष लक्ष्मणजी के युद्ध में मूर्च्छित हो जाने पर संजीवनी ले आए तब यह चौपाई हनुमान जी की परोपकारी भावना का प्रतीक है-

**लाय संजीवन लखन जियाये। श्रीरघुबीर हरषि उर लाये।**

**रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई। तुम मम प्रिय भरत सम भाई॥**

श्रीराम ने हनुमान की सेवा-उपकार के गुण देखकर ही उन्हें भरत के समान भाई स्वीकार किया है। इतना ही नहीं सुग्रीव पर भी हनुमान जी ने परोपकार किया है सदा स्मरण करने योग्य है।

**तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा। राम मिलाय राज पद दीन्हा॥**



डॉ. नरेन्द्र मेहता

स्वतंत्र लेखन

उज्जैन (मध्य प्रदेश)



हनुमान जी सीतान्वेषण के समय जब समुद्र पार कर रहे थे तब मैनाक पर्वत ने उनसे विश्राम करने को कहा तब भी हनुमान जी ने श्रीराम की सेवा के बारे में कहा है, वह हमें सतत् बिना विश्राम के परोपकार के समय स्मरण रखना चाहिए।

### राम काजु कीन्हें विनु मोहि कहाँ विश्राम

(श्रीरामचरितमानस सुन्दरकाण्ड दो. १)

हनुमान जी में अनेक गुण हैं। यहाँ सबकी चर्चा (वर्णन) करना सम्भव नहीं है। अतः उनके सेवा-परोपकार एवं कुशल वार्तालाप करने वालों की श्रेणी में उनका वर्णन किया जा रहा है। उनके कुशल वार्तालाप का वर्णन किष्किन्धाकाण्ड में श्रीराम-लक्ष्मण से भेंट के समय स्पष्ट दिखाई देता है।

**परहित सरिस धर्म नाही भाई। पर पीड़ा सम नहि अध भाई।  
परहित बस जिन्ह के मन माहीं। तिन्ह कहूँ जग दुर्लभ कछु नाही।।**

(श्रीरामचरितमानस उत्तरकाण्ड ४१-१, अरण्यकाण्ड ३१-५)

हनुमान जी का आगमन सर्वप्रथम किष्किन्धाकाण्ड में सुग्रीव के पास ऋष्यमूक पर्वत पर होता है। सुग्रीव अपने मंत्रियों सहित ऋष्यमूक पर्वत पर बैठे थे कि एकाएक दो धनुर्धारियों को देखकर वे भयभीत हो गए तथा उन्होंने संकट-मोचन हनुमान जी से कहा-

**अति सभित कह सुनु हनुमाना। पुरुष जुगल बल रूप निधाना।।**

**धरि बटु रूप देखु तैं जाई। कहेहु जानि जियँ सयन बुझाई।।**

(श्रीरामचरितमानस किष्किन्धाकाण्ड १-२)

सुग्रीव अत्यन्त भयभीत होकर बोले- हे हनुमान! सुनो, ये दोनों पुरुष बल और रूप के निधान हैं। तुम्हें ब्रह्मचारी का रूप धारण करके जाकर देखो। अपने हृदय में अपनी वास्तविक बात जानकर मुझे संकेत से समझा कर कह देना। हनुमान जी विद्या का भण्डार सर्वगुण सम्पन्न हैं तभी तो सुग्रीव ने अपने पास अनेक सचिवों में से उन्हें योग्य, सक्षम, विश्वसनीय समझकर यह अत्यन्त महत्वपूर्ण कार्य सौंपा। हनुमान जी की वार्तालाप एवं संवाद शैली अद्भुत है, वे विनीत भाव से श्रीराम से क्या पूछते हैं?

**को तुम्ह स्यामल गौर सरीरा। छत्री रूप फिरहु वन बीरा।।**

**कठिन भूमि कोमल पद गामी। कवन हेतु बिचरहु बन स्वामी।।**

(श्रीरामचरितमानस किष्किन्धाकाण्ड १-२-३)

हनुमान जी ब्राह्मण का रूप धरकर वहाँ गए और मस्तक नवाकर इस प्रकार पूछने लगे कि हे वीर! साँवले और गोरे शरीरवाले आप कौन हैं? जो क्षत्रिय के रूप में वन में फिर रहे हैं? हे स्वामी! कठोर भूमि पर कोमल चरणों से चलने वाले आप किस कारण विचरण कर रहे हैं? यहाँ गम्भीरतापूर्वक हम विचार करें तो क्या देखते हैं कि हनुमान जी वार्तालाप की कला में कितने चतुर हैं कि ब्राह्मण बनकर भी श्रीराम को क्षत्रिय वेश में देखकर प्रणाम किया तथा वह उनके तापस वेष उपरान्त भी क्षत्रिय जानकर कहा कि हे स्वामी! इस कठोर भूमि पर कोमल चरणों से चलने वाले आप किस कारण से ऐसा कठोर कष्ट सहन कर रहे हैं। श्रीराम के सुन्दर का-  
मल अंग देखकर हनुमान जी को यहाँ शंका हुई कि कहीं ये ब्रह्मा, विष्णु अथवा महेश इन देवताओं में से कोई हैं या आप दोनों नर

और नारायण हैं, जो कि पृथ्वी का भार नष्ट करने के लिए मनुष्य अवतार लेकर लीला कर रहे हैं। वार्तालाप करते ही हनुमान जी अपनी तीव्र बुद्धि से पहिचान गए कि यही उनके स्वामी श्रीराम ही हैं। यहाँ उनके पहिचानने के वृत्तांत में शिवजी ने पार्वतीजी से जो कुछ कहा वह अद्भुत है-

**प्रभु पहिचानि परेउ गहि चरना। सो सुख उमा जाइ नहि बरना।।**

**पुलकित तन मुख आव न बचना। देखत रुचिर वेष कै रचना।।**

(श्रीरामचरितमानस किष्किन्धाकाण्ड २-३)

प्रभु श्रीराम को पहिचान कर हनुमान जी ने उन्हें साष्टांग दण्डवत् प्रणाम किया। शिवजी कहते हैं कि- हे पार्वती! वह सुख का वर्णन नहीं किया जा सकता है। शरीर पुलकित है, मुख से वचन नहीं निकला। वे प्रभु के सुन्दर वेष की रचना देख रहे हैं। मनुष्य में सबसे बड़ा दोष यह होता है कि उसे उसकी गलतियों को लाख समझाने पर भी अपनी गलती स्वीकार नहीं करता है तथा सामने वाले से निरर्थक बहसकर के अपने आपको सही-योग्य सिद्ध करता है किन्तु यहाँ हनुमान जी की विनयशीलता देखते ही बनती है।

**दोहा- एक मैं मंद मोहबस कुटिल हृदय अग्यान।**

**पुनि प्रभु मोहि बिसारेउ दीनबंधु भगवान।।**

(श्रीरामचरितमानस किष्किन्धाकाण्ड दोहा-२)

हनुमान जी ने श्रीराम से कहा-मैं तो आपकी माया के वश होकर भूला फिरता हूँ इसी से मैंने अपने स्वामी (आप) को नहीं पहिचान सका। एक तो मैं यों ही मन्द हूँ दूसरे मोह के वशीभूत हूँ, तीसरे हृदय का कुटिल और अज्ञान हूँ, फिर हे दीनबन्धु भगवान! प्रभु (आप) ने भी मुझे भुला दिया। हम यहाँ स्पष्ट रूप से देखते हैं कि हनुमान जी का कथन शत-प्रतिशत सत्य है क्योंकि मोह तो सबको मार्ग से कुमार्ग की ओर ले जाता है, नारदजी के मोह उदाहरण सब जानते हैं अतः हनुमान जी का मोह के वश हो जाना स्वाभाविक है वे श्रीराम से कहते हैं मैं अज्ञानी हूँ, कुटिल हृदय हूँ, किन्तु आप तो दीनबन्धु हैं मुझे कैसे भूल गए? यह हनुमान जी की मधुर श्रेष्ठ वार्तालाप की पराकाष्ठा है। यही प्रसंग श्रीमद्वाल्मीकीय रामायण के किष्किन्धाकाण्ड के सर्ग २ एवं ३ में बड़ा ही रमणीय तथा स्मरणीय है। श्रीराम और लक्ष्मण दोनों भाईयों को श्रेष्ठ आयुध धारण किए हुए वीर वेश में आते देखकर ऋष्यमूक पर्वत परबैठे हुए सुग्रीव के मन में बड़ी शंका उत्पन्न हुई। सुग्रीव धर्मात्मा थे-उन्हें राजधर्म का ज्ञान था। उन्होंने अपने मंत्रियों के साथ बड़े सोच-विचारकर अपनी दुर्बलता और शत्रुपक्ष की प्रबलता का निश्चय किया। सुग्रीव ने कहा कि- निश्चय ही ये दोनों वीर बालि के भेजे हुए ही इस दुर्गम वन में विचरते हुए यहाँ आए हैं। इन्होंने छल से वीर (वस्त्र) धारण कर लिए हैं जिससे हम इन्हें पहिचान नहीं सके। यह सब देखकर हनुमान जी सुग्रीव से बोले कि आप सब लोग बालि (वाली) के कारण होने वाली इस भारी घबराहट को छोड़ दीजिए। यह मलयनामक श्रेष्ठ पर्वत है। अतः यहाँ बालि से कोई भय नहीं है। यहाँ सुग्रीव एवं हनुमान जी के बीच का वार्तालाप देखते ही बनता है तथा हनुमान जी की तीव्र बुद्धि, चतुरता एवं वार्तालाप की कला को परखा जा सकता है जो हमें भी जीवन में कठिनाई के समय काम में आ सकती है। हनुमान जी ने कहा-



अहो शाखाभूतत्वं ते व्यक्तमेक पलङ्गम।  
लघुचित्ततयाऽऽत्मानं न स्थापयसि यो मते।।  
बुद्धिविज्ञानसम्पने इंगितैः सर्वमाचर।  
नद्यबुद्धिं गतो राजा सर्वभूतानि शस्ति हि।।

वाल्मीकिरामायण किष्किन्धाकाण्ड सर्ग २-१७-१८

आश्चर्य है कि इस समय आपने अपनी वानरोचित चपलता को ही प्रकट किया है। वानरप्रवर। आपका चित्र चंचल है। इसलिए आप अपने को विचार मार्ग पर स्थिर नहीं रख पाते हैं। बुद्धि और विज्ञान से सम्पन्न होकर आप दूसरों की चेष्टाओं द्वारा उनका मनोभाव समझें और उसी के अनुसार सभी आवश्यक कार्य करें, क्योंकि जो राजा बुद्धि-बल का आश्रय नहीं लेता है वह सम्पूर्ण प्रजा पर शासन नहीं कर सकता। तदनन्तर सुग्रीव हनुमान जी से कहता है कि हे कपि श्रेष्ठ। तुम भी एक साधारण पुरुष की भाँति यहाँ से जाओ और उनकी चेष्टाओं से, रूप से तथा बातचीत (वार्तालाप) के तौर तरीके से उन दोनों का यथार्थ परिचय प्राप्त करो। सुग्रीव श्रीराम लक्ष्मण से इतना भयभीत था कि उसने हनुमान जी को वार्तालाप में अपने मुख की ओर देखकर वार्तालाप का संकेत भी दिया-

ममैवाभिमुखं स्थित्वा पृच्छ तं हरिपुङ्गव।  
प्रयोजनं प्रवेशस्य वनस्याय धनुर्धरो।।

वाल्मीकि रामायण किष्किन्धाकाण्ड सर्ग २-२६

वानरशिरोमणि! तुम मेरी ही ओर मुँह करके खड़ा होना और धनुर्धर वीरों से इस वन में प्रवेश करने का कारण पूछना। यदि उनका हृदय शुद्ध दिखाई दे तो भी तरह-तरह की बातों और आकृति के द्वारा यह जानने की विशेष चेष्टा करनी चाहिए कि वे दोनों कोई दुर्भावना लेकर तो नहीं आए। यह सुनकर बहुत अच्छा कहकर हनुमान जी श्रीराम-लक्ष्मण के समीप गए। हनुमान जी ने यह सोचकर कि वह तेरे इस कपि रूप पर किसी का विश्वास नहीं ठीक सकता अतः अपने उस रूप का परित्याग करके भिक्षु का रूप धारण कर लिया। हनुमान जी ने बड़ी ही नम्रतापूर्वक उन दोनों वीरों के पास जाकर प्रणाम करके मन में अत्यन्त प्रिय लगने वाली मधुरवाणी में उनके साथ वार्तालाप आरम्भ किया। हनुमान जी ने पहले तो उन दोनों वीरों की यथोचित प्रशंसा की। फिर विधिवत उनके पूजन (आदर) करके स्वच्छन्द रूप से मधुर वाणी में कहा- वीरों आप दोनों सत्यपराक्रमी और राजर्षियों और देवताओं के समान प्रभावशाली, तपस्वी तथा कठोर व्रत का पालन करने वाले जान पड़ते हो। इस प्रकार हनुमान जी ने उनकी प्रशंसा कर कहा कि यहाँ सुग्रीव नामक एक श्रेष्ठ वानर रहते हैं जो बड़े धर्मात्मा और वीर हैं। उनके भाई बालि ने उन्हें घर से निकाल दिया है। इसलिए वे अत्यन्त दुःखी होकर सारे जगत में मारे मारे फिरते हैं। मैं उन्हीं वानर शिरोमणियों के राजा सुग्रीव के भेजने से यहाँ आया हूँ। मेरा नाम हनुमान है। मैं भी वानर जाति का हूँ। धर्मात्मा सुग्रीव आप दोनों से मित्रता करना चाहते हैं। मुझे आप लोग उन्हीं का मंत्री समझे। मैं वायु देवता का वानर जातीय पुत्र हूँ। मेरी जहाँ इच्छा हो जा सकता हूँ और जैसा चाहूँ रूप धारण कर सकता हूँ। इस समय सुग्रीव का प्रिय करने के लिए भिक्षु रूप में अपने आपको छिपाकर मैं ऋष्यमूक

पर्वत से यहाँ आया हूँ। उन दोनों भाई श्रीराम और लक्ष्मण से ऐसा कहकर बातचीत (वार्तालाप) करने में कुशल तथा बात का मर्म समझने में निपुण हनुमान जी चुप हो गए। हनुमान जी की यह बात सुनकर श्रीराम का मुख प्रसन्नता से खिल उठा। वे अपने बगल में खड़े हुए और छोटे भाई लक्ष्मण से कहने लगे कि 'सुमित्रानन्दन' ये महातपस्वी ही वानरराज सुग्रीव के सचिव हैं तथा उन्हीं के हित की इच्छा से मेरे पास आए हैं। अतः तुम हनुमान से जो बात के मर्म को समझने वाले हैं, तुम स्नेहपूर्वक मीठी वाणी में बातचीत करो। हनुमान जी की वार्तालाप की कला के बारे में जो श्रीरामजी ने कहा है वह हमें अच्छी तरह समझकर जीवन में सदैव अनुकरण करना चाहिए। हनुमान जी में तो ये सभी कलाएँ भी थी तो श्रीराम ने उनकी प्रशंसा करते हुए लक्ष्मणजी ने कहा-

नानृग्वेदविनीतस्य नायजुर्वेदधारिणः।  
ना सामवेद विदुषः शक्यमेवं विभाषितुम्।।  
ननू व्याकरणं कुत्स्त्रमनेन बहुधा श्रुतम्।  
बहु व्याहरतानेन न किंचिदपशाब्दितम्।।

वाल्मीकि रामायण किष्किन्धाकाण्ड सर्ग ३-२८-२९

जिसे ऋग्वेद की शिक्षा नहीं मिली, जिसने यजुर्वेद का अभ्यास नहीं किया तथा जो सामवेद का विद्वान नहीं है, वह इस प्रकार सुन्दर भाषा में वार्तालाप नहीं कर सकता। निश्चय ही इन्होंने समूचे व्याकरण का कई बार स्वाध्याय किया है, क्योंकि बहुत सी बातें बोले जाने पर भी इनके मुँह से कोई अशुद्धि नहीं निकली। सम्भाषण के समय इनके मुख, नेत्र, ललाट, भौंह तथा अन्य सब अंगों से भी कोई दोष प्रकट हुआ हो, ऐसा कहीं ज्ञात नहीं हुआ। इन्होंने थोड़े में ही बड़ी बात स्पष्टता के साथ अपना अभिप्राय निवेदन किया है। उसे समझने में कहीं कोई सन्देह नहीं है। रूक-रूक कर अथवा शब्दों या अक्षरों को तोड़-मरोड़कर किसी ऐसे वाक्य का उच्चारण नहीं किया है, जो सुनने में कर्णकटु हो। इनकी वाणी हृदय में होती है। अतः बोलते समय इनकी आवाज न बहुत धीमी रही है न बहुत ऊँची। मध्यम स्वर में ही इन्होंने सब बातें कहीं। ये संस्कार<sup>१</sup> और क्रम<sup>२</sup> से सम्पन्न अद्भुत अविलम्बित<sup>३</sup> तथा हृदय को आनन्द प्रदान करने वाली कल्याणमयी वाणी का उच्चारण करते हैं। हृदय कण्ठ एवं मूर्धा-इन तीनों स्थानों द्वारा स्पष्ट रूप से अभिव्यक्त होने वाली इनकी इस विचित्र वाणी को सुनकर किसका चित्त प्रसन्न न होगा। वध करने के लिए तलवार उठाए हुए शत्रु का हृदय भी इस अद्भुत वाणी से बदल सकता है। श्रीराम ने लक्षण से कहा-

एवं गुणगणैर्युक्त। यस्य स्युः कार्यसाधकाः।  
तस्य सिद्धयन्ति सर्वसर्था दूतवाक्यप्रचोदिताः।।

वाल्मीकि रामायण किष्किन्धाकाण्ड सर्ग ३-३४

जिसके कार्यसाधक दूत ऐसे उत्तम गुणों से युक्त हो, उस राजा के सभी मनोरथ दूतों की बातचीत से ही सिद्ध हो जाते हैं।

संदर्भ : १. श्रीरामचरितमानस, गीता प्रेस गोरखपुर, उ.प्र., २. श्रीमद्वाल्मीकिरामायण - गीताप्रेस, गोरखपुर, उ.प्र., ३. श्रीरामरक्षास्तोत्रम् - गीताप्रेस, गोरखपुर, उ.प्र., ४. हनुमानचालीसा - गीताप्रेस, गोरखपुर, उ.प्र.



## कुछ अनमोल इरादे



बातों ही बात पे  
सफर को निकला,  
अनजाने शहर गली  
की ओर अकेला।

सुबह की किरण के साथ  
चलना अच्छा समझा,

मन को हल्का कर चित  
खोलकर निकला तो  
अब निकल ही गया।

आशाएं की पोटली ढिली  
नहीं, सशक्त गहरी  
इरादों की बंधी।

नास्तिक से दूर रहकर  
आशीष आशक्त से  
जुड़े चलता बना।

ख्वाहिशों से मन-बोझ  
हल्का कर, एक सचेत  
चेतन की परिकल्पना कर,  
दिव्यता की ओर निकल गया।

सांसारिक सुखों की ओझलता  
से प्रभावित हो ज्योतिर्मय  
में यशकृति से प्रेरित होकर  
जीवनता को समर्पित कर।

अनमोल रत्न से जड़ित  
हुआ, उम्मीदों को  
निज दोस्त बनाया।

सबके सपने को साकार  
करने ठान रखा,  
अपने पराये को अपना समझ।

आदर्शों को अपनाना  
पुरखों की धरोहर  
संभाले रखना पुरुषत्व  
की शान जिंदगी की।

ब्रह्मचारी ना सही,  
घर-गृहस्थी का ख्याल  
रखना, अपने देश  
की रखवाली करना।

सच्चिदानंद किरण  
भागलपुर, बिहार



ये ही तो आध्यात्म के  
संग मानवता की  
पहचान ही तो है।

बस! इन सबों की  
गठरी बांधे पीठ लाधे  
निकला तो निकल  
ही पड़ा उसी ओर।

जहां ना हो अपना  
हित-पराया, देवस्य  
देव ऋषियों के उत्तंग  
शिखर शरण में।

जीवन-मंत्र के मूल्यों को  
रग-रग में समेटे हुए  
ऐश्वर्य को साहित्यिक पृष्ठभूमि  
में संयोजे अमरत्व प्राप्ति।

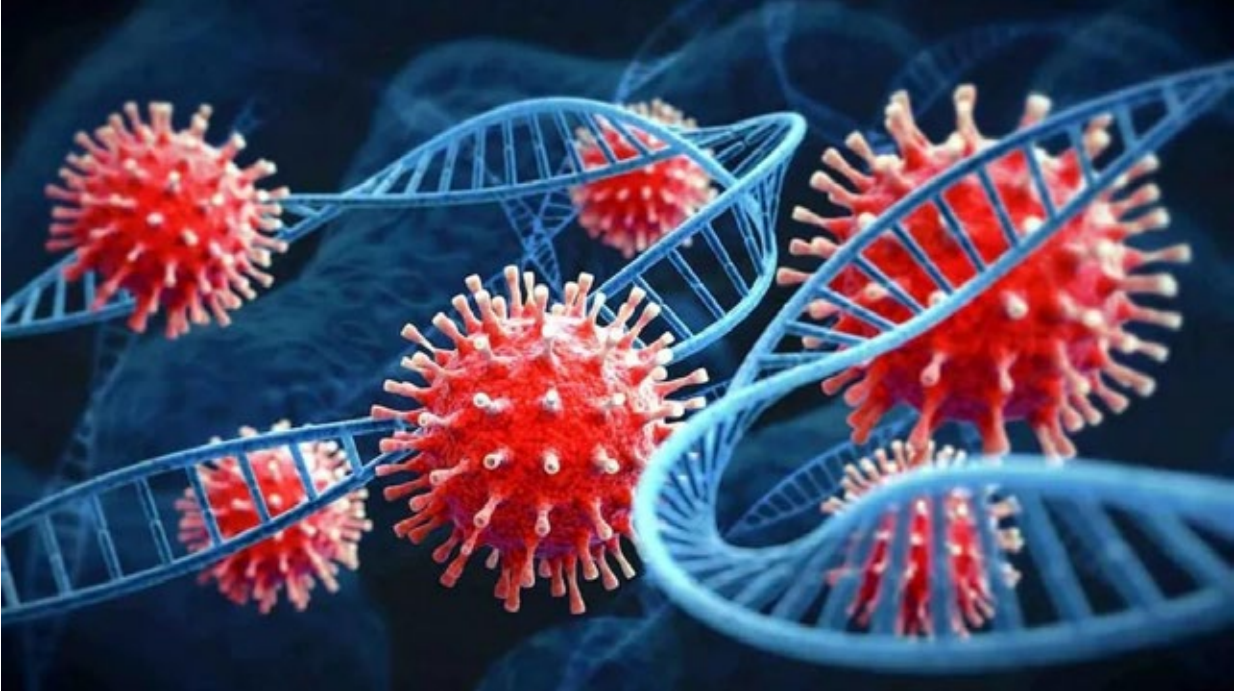
मरणोपरांत जो मिल जाए  
इस मृत्युलोक में वही  
पहचान बन जाये साहित्यांगन  
के हर लिखित शब्दों के कोने।



जब तक आप अपनी कठिनाइयों और  
परेशानियों की वजह दूसरों को मानते हैं, तब  
तक आप उसे खत्म नहीं कर सकते।



## कोरोना काल में हिंदी साहित्य की प्रासंगिकता



**डॉ. साधना गुप्ता**  
(वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर)

सहायक आचार्य  
(राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय)  
झालवाड़, राजस्थान

हिंदी सिर्फ भाषा नहीं है। वह देश की सभ्यता और संस्कृति की वाहक है। वह हमें सिखाती है,—जीव मात्र के प्रति करुणा का भाव, जीयो और जीने दो का मानवीय सन्देश, प्रकृति के सभी नियामक तत्वों का सम्मान। जैसे शतरंज के खेल में हर एक मोहरे की अपनी एक विशेष भूमिका होती है और इस खेल को जीतने के लिए हमें हर एक मोहरे की आवश्यकता पड़ सकती है फिर चाहे वह छोटा सा सिपाही हो या शक्तिशाली रानी। इसी प्रकार जीवन में आए प्रत्येक व्यक्ति, वस्तु की अपनी एक विशेष भूमिका होती है। उनके योगदान और सहयोग के कारण ही हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर पाते हैं। उनका योगदान छोटा हो या बड़ा किंतु वह आपको अपने लक्ष्य तक पहुँचाने के निमित्त बनते हैं। इसलिए अपनी सहायता करने वाले किसी भी व्यक्ति के योगदान को कभी कम नहीं आंकना चाहिए, क्योंकि संभवतः उन्हीं के सहयोग से आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। हिंदी साहित्य हमें यह भी स्मरण करवाने में पीछे नहीं है कि यदि ऐसा न किया तो परिणाम भयंकर भी हो सकता है। आइए देखें कैसे?

तेज रफ्तार से दौड़ती – भागती जिंदगी के पहिए अचानक कालचक्र द्वारा रोक दिए जाएँ तो, तो सोचो क्या हो? कभी सोचा भी नहीं था परंतु वही सब पर दिखाया एक अति सूक्ष्म वायरस ने। स्मरण करवा दी मानव को उसकी वास्तविक स्थिति, स्मरण करवा दिया मानव को यदि वह ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ सृष्टि है तो उसका कारण है स्वयं ईश्वर और वह दुनिया को मुझी में कर सकता है तो उसका कारण है प्रकृति प्रदत्त अनन्त उपहार। अपनी सीमा रेखा पार की तो ...। यह प्रलय ही तो है जिसके लिए कामायनी में जयशंकर प्रसाद

ने कहा है :- एक तत्व की ही प्रधानता, कहे उसे जड़ या चेतन। आज कोरोना के समय में हम सभी एकमात्र कोरोना से ही चिंतित हैं। अब चाहे उसे हम जड़ कहें या चेतन। मद में चूर मानव को अपनी सामर्थ्य का अहसास करवा दिया प्रकृति ने और मानव द्वारा असंतुलित स्वयं को संतुलित करने हेतु संपूर्ण विश्व की मानवीय शक्ति और क्रियाओं पर विराम लगा कर मानो घोषणा और उद्घोष कर दिया, - **प्रकृति रही दुर्जय पराजित हम सब थे भूले मद में, भोले थे, हां तिरते केवल सब विलासिता के मद में।** इससे कोरोना काल में हिंदी साहित्य की प्रासंगिकता स्वयं सिद्ध हो जाती है।

मानव इतना व्यस्त हो गया था कि अपनों की क्या कहें ? उसके पास स्वयं के लिए भी वक्त नहीं बचा था। विज्ञान की प्रगति एवं, मानव निर्मित संसाधनों ने विश्व को ग्राम के रूप में परिवर्तित भले ही कर दिया हो, परंतु ग्राम की वह भ्रातृत्व भावना तो भाई - भाई के मध्य भी कहीं खो गई थी। अंतहीन लालसा लिए दौड़ते - भागते मानव पर विराम लगा दिया प्रकृति ने। चोरी-चकारी, हत्या, बलात्कार जैसे अपराधों की गिनती मुश्किल होती जा रही थी। वातावरण प्रदूषित हो गया था। यहाँ तक कि सृष्टि के पाँचों तत्व असंतुलित हो गए थे। शुद्धता तो जैसे स्वप्नवत हो गई थी। कोरोना काल ने लोक डाउन के माध्यम से थाम दिया सब कुछ और प्रकृति ने पुनः अपना स्वच्छ परिधान धारण कर लिया, - वायु शुद्ध, नदियों का जल शुद्ध, सब कुछ शांत। मानव सीमित साधन में जीवन जीना सीख गया। परिवार के साथ समय बिताने से संबंधों को पुनर्जीवन मिल गया। अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होकर योग, ध्यान, अपने समाज व संस्कृति को अपना रहा है मानव। उस संस्कृति को जिसका उद्घोष है - **'चरित्र व स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है'।**

हिंदी साहित्य अपनी समग्रता में सदैव मानव में अंतर्निहित अच्छाइयों को महत्व देता रहा है, - काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार इत्यादि बुराइयों को त्यागने की बात करता रहा है। कबीर का कथन है - **'प्रेम गली अति सांकरि, तामे दो न समाय',** वहीं तुलसीदास

का कथन है - **'काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह, नाथ नरक के पंथ'** अर्थात् काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह यह सब जीवन को कष्ट कारक बनाने वाले हैं। अतः इनका त्याग कर देना चाहिए। कोरोना के कारण उपस्थित मृत्यु के भय ने मानव को इन्हीं जीवन मूल्यों और, विचारों की ओर प्रेरित किया है। जिससे व्यक्ति की मानसिकता में, प्रवृत्तियों में क्रांतिकारी परिवर्तन आया है। सभी को महसूस होने लगा है - युग परिवर्तन का दौर आ गया है, युगांतर हो रहा है। जिसमें जीवन की रक्षा सर्वोपरि प्राथमिकता बन कर उभरी है। अहसास हुआ - जीवन सर्वोपरि है, जान है तो जहान है और भागती- दौड़ती जिंदगी सहसा थम गई। अभी तक मानव सोच रहा था जहां ही सब कुछ है, जान कुछ नहीं।

आज मात्रा गत अंतर के साथ सभी के दिमाग में जो बात गुंज रही है वह है - अब वक्त आ गया है भौतिक साधनों के पीछे दौड़ना छोड़ अपनों के संग साथ रह प्यार पाने और प्यार देने का, बाटने का। सभी विकारों को त्यागने, तिलांजलि देने का, अत्यधिक कामनाओं को, महत्वाकांक्षाओं को त्याग धैर्य व संतोष धारण करने का। आवेश में आना, अचानक भड़क जाना, क्रोध और अत्यधिक चिंतन भी त्यागना होगा क्योंकि- **'गोधन, गजधन, बाजिधन और रतनधन खानि, जब आवे संतोष धन सब धन धूरि समानि'।**

कोरोना ने सिखा दिया जीवन जीने के लिए रोटी, कपड़ा और मकान ही मूलभूत आवश्यकता है। बहुत अधिक धन संग्रह के विचार से विदेश भागना, भौतिकवाद की दौड़ में दौड़ना जीवन का लक्ष्य कदापि नहीं होना चाहिए। जब दुःख में हमें अपने व अपना देश याद आया तो हम अपने जीवन को अपनों के लिए, अपने देश के लिए ही क्यों ना जिएं? पता नहीं यह जीवन और हमारे अपने कब दूर हो जाएं? क्या यह सोच **'जननी, जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी'** की और हमें नहीं लौटाती?

कोरोना काल ने हमें सिखा दिया है- न्यूनतम आवश्यकताओं के साथ आनंद पूर्वक जीवन जीया जा सकता है। गलत तरीके से धन कमा कर मानवता के प्रति अन्याय करने से अच्छा है हम लालच से दूर रहकर सीमित संसाधनों में अपनों के संग रहकर आनन्दपूर्वक परोपकार में जीवन व्यतीत करें। और इस प्रकार हमारे पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय जीवन को नवजीवन दे गया यह कोरोना काल तथा लोक डाउन। अनुशासन, संयम, आत्मविश्लेषण, उत्तरदायित्व एवं संवेदनशीलता का पाठ पढ़ा दिया मानव मात्र को जिसके लिए कामायनी में प्रसाद का कथन है-

**'प्रतिफलित हुई सब आँखें उस प्रेम ज्योति विमल से, सब पहचाने से लगते आपनी ही एक कला से। समरस थे जड़ या चेतन सुंदर साकार बना था, चेतनता एक विकसती आनन्द अखंड घना था'।**





## श्री हनुमान इकतीसा



व्यग्र पाण्डे  
गंगापुर सिटी  
(राजस्थान)

दोहा :-

प्रथम सुमिरि माँ शारदा, ध्याऊं श्री रघुवीर। किंचित दृष्टि मात्र से, हरे सकल भव पीर।। 1 ।।  
प्रखर बुद्धि जिन संग में, जो बल के भंडार। राम प्रभू के दास का, वंदन बारंबार ।। 2 ।।

चोपाई :-

जय जय जय हनुमत बलधारी।  
आसुरी शक्ति तुमसे हारी।। 1।।  
पवन तनय संतन हितकारी।  
राम कथा जिन पर बलिहारी।। 2।।  
हेम वर्ण शोभित शुभ वेषा।  
गदा हाथ घुंघराले केशा।। 3।।  
अंजनी सुत पवन के अंशी।  
भय असाधु संतन अवतंसी।। 4।।  
अद्भुत बाल अवस्था कीनी।  
सूरज को मुख में धर लीनी।। 5।।  
दिन में रात रात भी राता।  
हुआ अचरज अंजनी माता।। 6।।  
देव दनुज सारे घबराये।  
तब जाकर मुख बाहर लाये।। 7।।  
हे पवनसुत करनि तुम्हारी।  
कुछविस्मित कुछ सुस्मित सारी।। 8।।  
रूप सहज संतन दिखलाया।  
काल रूप दुष्टों ने पाया।। 9।।  
शंवास शंवास में राम रमाकर।  
मन क्रम बचन भक्ति अपनाकर।। 10।।

श्री रघुवर सुग्रीव मिलायें।  
मित्र बने प्रभु मित्र बनायें।। 11।।  
कर उद्घोष छलांग लगाई।  
पहुंचे लंका तट पर जाई।। 12।।  
खोज करी लंका में जाकर।  
अमर हुए वर माँ से पाकर।। 13।।  
थे सब कपियों में तुम न्यारे।  
राम लखन माँ सिय के प्यारे।। 14।।  
विभिषणहीं संदेश बखाना।  
मैं प्रभु दास नाम हनुमाना।। 15।।  
संस्कार की जो प्रतिच्छाया।  
राघव काज सदा अपनाया।। 16।।  
सुनतहि दूत भूत सब भागे।  
जो नहि सुनहि रहहीं अभागे।। 17।।  
धूं - धूं खूब जलाई लंका।  
रखी नहीं कोई भी शंका।। 18।।  
सभी विघ्न उसके मिट जावें।  
जो नित पवनतनय को ध्यावें।। 19।।  
जो नित नाम पवनसुत जापे।  
कलिकाल उनको नहीं व्यापे।। 20।।  
डाकिन शाकिन पानी माँगे।

सुन हुंकार भूत सब भागे।। 21।।  
लक्ष्मण जब संकट में आये।  
बूँटी लाकर प्राण बचाये।। 22।।  
पथ मारीच विघ्न उपजाया।  
दुष्ट को यमलोक पहुंचाया।। 23।।  
कपटी कालनेमि संहारा।  
पाताली अहिरावण मारा।। 24।।  
हे अजर अमर प्रिय निज भक्ता।  
तव सेवा में जग अनुरक्ता।। 25।।  
करें भक्ति कलिकाल सुजाना।  
सहज प्रसन्न होय सब जाना।। 26।।  
जय गिरिधर जय मारुति नंदन।  
रामचरित मानस के चंदन।। 27।।  
शरण तिहारी जो भी आया।  
अभय हुआ सुख उसने पाया।। 28।।  
जो पढ़े हनुमान - इकतीसा।  
ताकू मिले सहज जगदीशा।। 29।।  
कृपा-दृष्टि अपनी बरसाओ।  
जग दुष्टों से मुक्त कराओ।। 30।।  
राम-भक्ति कपिवर कर दाना।  
जिससे हो सबका कल्याणा।। 31।।

दोहा :-

लिखि इकतीसा व्यग्र ने, रख बालाजी ध्यान। भली होय इस जगत की, राम करें कल्याण।। 3 ।।