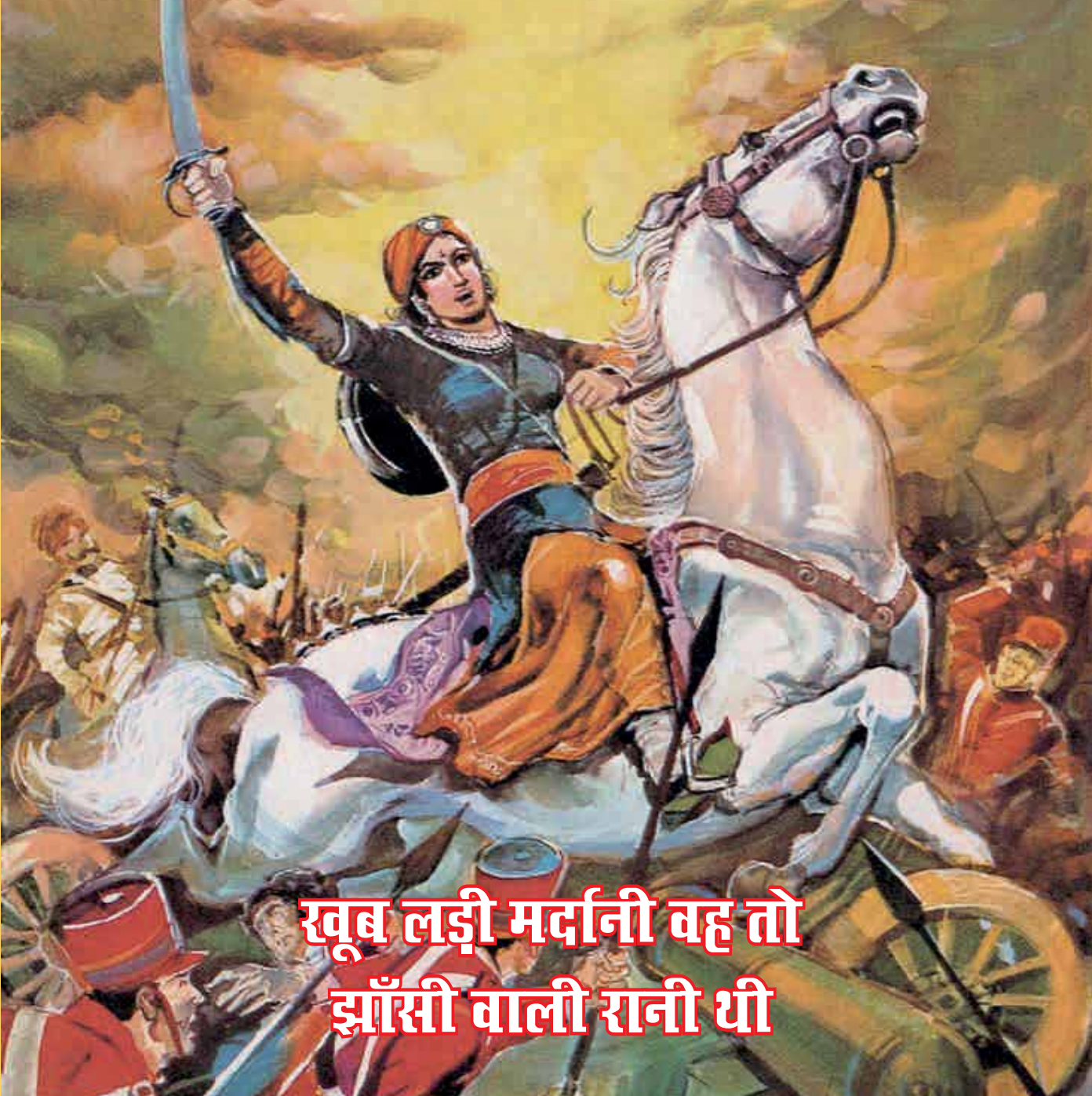


रुपये  
10

# सेवा समर्पण

वर्ष-40, अंक-09, कुल पृष्ठ-36, ज्येष्ठ-आषाढ़, विक्रम सम्वत् 2080, जून, 2023



खूब लड़ी मदर्नी वह तो  
झाँसी वाली रानी थी

## चिकित्सा शिविर संपन्न



गत 21 मई को महाराणा प्रताप स्वास्थ्य सेवायात्रा के अवसर पर सेवा भारती एवं नेशनल मेडिकोज आर्गनाइजेशन ने सिग्नेचर ब्रिज स्थित पाक विस्थापित हिन्दू बस्ती में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया। सेवा भारती, यमुना विहार विभाग से विभाग मंत्री श्री गवेंद्र पाल जी, श्री रण सिंह जी, नंद नगरी जिला कार्यकारिणी सदस्य श्री तालेवर जी, जिला करावल नगर से जिला उपाध्यक्ष श्री धर्मेश जी, जिला शिक्षा प्रमु श्री देशराज सिंह जी, बस्ती सेवक श्री सदाराम जी, स्थानीय शाा के शाा कार्यवाह श्री भारत जी, मुख्य शिक्षक श्री सुरेश जी, गटनायक श्री रमेश जी एवं नेशनल मेडिकोज आर्गनाइजेशन की ओर से चिकित्सक श्री महेश जी (सफदरजंग अस्पताल) और श्री दीपक जी (राम मनोहर लोहिया अस्पताल) ने इस स्वास्थ्य शिविर को सफल बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया जिसके लिये सभी प्रशंसा के पात्र हैं। इस शिविर में लाभार्थियों की कुल संख्या 59 रही।  
-जयपाल सिंह

## मंदबुद्धि और मूकबधिरों की होम्योपैथिक चिकित्सा

गत 28 मई को नवीन शाहदरा स्थित श्रीराम सत्संग भवन में 'आशा की किरण' नाम से एक निःशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित हुआ। श्री गोपाल कृष्ण अरोड़ा सांस्कृतिक मंच के तत्वावधान में आयोजित इस शिविर में मंदबुद्धि, मूकबधिर, गूंगापन, सेरिब्रल पाल्सी, डाउन सिंड्रोम, आटिज्म जैसी जन्मजात बीमारियों से ग्रस्त लगभग 100 बच्चों का इलाज किया गया। शिविर में दिल्ली और कुछ अन्य राज्यों के मरीज भी आए। बता दें कि यह शिविर 2015 से लगातार हर तीसरे महीने आयोजित होता है। इसमें होम्योपैथिक पद्धति से इन बीमारियों का कारगर इलाज किया जाता है। इस शिविर के सूत्रधार हैं दिल्ली के प्रसिद्ध होम्योपैथिक चिकित्सक डॉ. बी.एस. जौहरी। उनके नेतृत्व में इस शिविर में लगभग 20 चिकित्सक सेवा करते हैं। शिविर में जितनी भी दवाई लगती है उसे डॉ. जौहरी ही निःशुल्क उपलब्ध कराते हैं। श्री गोपाल कृष्ण अरोड़ा सांस्कृतिक मंच की संचालिका श्रीमती आरती अरोड़ा ने बताया कि अब तक 1100 बच्चों का इलाज हो चुका है। एक शिविर में लगभग 200 मरीज आते हैं। शिविर में आने वाले मरीजों और अन्य लोगों को निःशुल्क भोजन भी कराया जाता है। भोजन और शिविर स्थल का प्रबंध श्री गोपाल कृष्ण अरोड़ा सांस्कृतिक मंच समाज के सहयोग से करता है। उल्लेखनीय है कि श्री गोपाल कृष्ण अरोड़ा प्रसिद्ध समाजसेवी और कारोबारी थे। वे संस्कार भारती और कई अन्य संगठनों से जुड़े हुए थे। अब वे इस दुनिया में नहीं हैं। उनके नाम से एक मंच बना है, जो तरह-तरह के समाजोपयोगी कार्य करता है। वहीं डॉ. बी.एस. जौहरी अपने ज्ञान से समाज की सेवा निरंतर कर रहे हैं। उनका कहना है कि मूकबधिर, गूंगापन, मंदबुद्धि जैसी बीमारियों का होम्योपैथ में बहुत ही कारगर इलाज है। इसे वे सिद्ध भी कर रहे हैं। अब तक वे ऐसे अनेक मरीजों का सफल इलाज कर चुके हैं।



शिविर में मरीज देखते डॉ. बी.एस. जौहरी



शिविर का एक दृश्य



संरक्षक  
श्रीमती इन्दिरा मोहन

परामर्शदाता  
आचार्य मायाराम पतंग  
डॉ. राम कुमार

सम्पादक  
डॉ. शिवाली अग्रवाल

कार्यालय  
सेवाकुंज, 13, भाई वीर  
सिंह मार्ग, गोल मार्केट,  
नई दिल्ली-110001  
दूरभाष: 23345014/15  
E-mail:  
info@sewabhartidelhi.org  
Website:  
www.sewabhartidelhi.org

पृष्ठ सज्जा  
मणिशंकर

एक प्रति : 10/-रुपये  
वार्षिक शुल्क : 100/-रुपये

# सेवा समर्पण

वर्ष-40, अंक-09, कुल पृष्ठ-36, जून, 2023

## विषय - सूची

शीर्षक	लेखक	पृ.
सम्पादकीय		4
खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी	आचार्य मायाराम पतंग	6
हिन्दू साम्राज्य दिवस	संस्कृति	8
श्रीराम एवं गुरु वशिष्ठ संवाद	इन्दिरा मोहन	9
बलिदान की राह पर डॉ. मुकेशी	आचार्य मायाराम पतंग	12
भगवान जगन्नाथ की रथयात्रा	आचार्य अनमोल	16
मेरी वृन्दावन की अद्भुत यात्रा	संगीता गुप्ता	20
निर्जला एकादशी का महत्व	विनीता अग्निहोत्री	24
'सेवा के धाम' विष्णु कुमार जी	महावीर सिंघल	25
निद्रा योग	विवेक रंजन श्रीवास्तव	26
बच्चों को यह कहानी अवश्य सुनाएं	प्रतिनिधि	28
गर्भ संस्कार एवं ब्रह्मा का आगमन	डॉ. बी. एस. जौहरी	29
जानवरों से प्यार	दीप्ति अग्रवाल	30
हँस लो भाई		31
युवाओं के लिए सक्रिय भावनात्मक कल्याण	नमिता गौतम	32
समाज के लिए त्यागे प्राण		34

## पाठकों से अनुरोध

सेवा समर्पण के सुधी पाठकों से अनुरोध है कि वे हर अंक में प्रकाशित लेखों और महापुरुषों के विचारों पर अपनी राय अवश्य भेजें।

पता : संपादक, सेवा समर्पण,

13, भाई वीर सिंह मार्ग, गोल मार्केट, नई दिल्ली-110001

दूरभाष: 23345014/15, E-mail: info@sewabhartidelhi.org

## एक शब्द करे औषधि, एक शब्द करे घाओ

वाणी ईश्वर की ओर से मिला हुआ एक अनमोल उपहार है। जन्म जन्मांतरों के पुण्य फल से वाणी की शुद्धता, महत्व और सदुपयोग की दुर्लभ शक्ति भाग्यवान मनुष्य को प्राप्त होती है। सद्वाणी मनुष्य को धन्य कर देती है। जो मनुष्य वाणी के धनी होते हैं, उनकी वाणी प्रतिभाशाली होती है, उनकी वाणी में सम्मोहन होता है और ऐसे लोगों के गले कीर्ति अपनी जयमाला डालती हैं। वाणी समस्त मंगलों की जननी है। शिष्ट, शालीन, सहानुभूति से भरे प्रेरणादायक मीठे वचन बोलने वाले सदा मित्रों से घिरे रहते हैं। यह सारा संसार मधुभाषियों के वशीभूत हो जाता है। शास्त्रों में भी कहा गया है— वक्ता के गुण-गौरव के अनुरूप ही उसके वचनों का भी गुण-गौरव होता है। मनुष्य के दो मधुर बोल चिन्ताओं को हर लेते हैं। इसीलिए तुलसीदास जी ने कहा है— तुलसी मीठे वचन से, सुख उपजत चहुं ओर। वशीकरण इक मंत्र है, तजिए वचन कठोर॥

भर्तृहरि ने ठीक ही कहा है— मीठी वाणी मनुष्य को सुशोभित करती है। वाल्मीकि के मुख से निकली वाणी काव्य का प्रथम श्लोक बन गयी और उसके आधार पर उन्होंने रामायण महाकाव्य की रचना कर डाली। प्लेटो ने कहा है कि मानव के मस्तिष्कों पर शासन करने की क्षमता वाणी में ही होती है। वाणी के द्वारा ही सर्व भवन्तु सुखिनः की कल्पना की जा सकती है।

भगवान बुद्ध, गुरु गोविन्द सिंह, महात्मा गांधी की वाणी ने असंख्य मनुष्यों के काया-कल्प किया। श्रेष्ठ मानव के मुख से निकला हुआ एक-एक शब्द जीव, जीवन व लोक के कल्याण में रामबाण औषधि का कार्य करता है। स्वामी विवेकानन्द के शिकागो में भाषण के समय 'ब्रदर्स एंड सिस्टर्स ऑफ अमेरिका' कहते ही हॉल तालियों से गूँज उठा। उनके भाषण में इतनी मिठास थी कि संसार के समाचार पत्रों ने अभूतपूर्व की संज्ञा दी। वाणी की मधुरता के कारण ही लता मंगेशकर ने सिनेमा जगत की ख्याति प्राप्त की। चाणक्य कहते हैं— आपके दो मीठे बोल किसी के जीवन में वसंत का वातावरण बना दे तो समझ लीजिए

आपका हृदय पूजा के धूपदान की तरह स्नेह और सौरभ प्रदान करता है। सुभाष चन्द्र बोस, लोकमान्य तिलक की वाणी ने क्रांतिकारी परिवर्तन किए। न जाने कितने चमत्कार किए हैं इस वाणी ने। वाणी अभिव्यक्ति का शृंगार है, वाणी में अमृत है, तो विष भी है।

हम धर्मग्रंथों में पाते हैं कि जिसने भी कड़वी वाणी का सहारा लिया उसका विनाश अवश्य हुआ। इसमें सबसे पहले दक्ष प्रजापति का नाम आता है। उन्होंने अपने दामाद शिवजी व अपनी पुत्री सती का अपमान कर स्वयं विनाश को प्राप्त किया। इसी कड़ी में कैकेयी के कड़वे बोलों का आजतक लोग उनका उदाहरण देते हैं। अंधे के अंधे रहे ये कड़वे शब्द महाभारत युद्ध का कारण बने। कटु शब्द नासूर की तरह प्रेम को हड़प कर जाते हैं।

“जिहवा दांतों से कहे, तुम हो चोई पचास।

एक वचन ऐसा कहू, मुख से देअं निकास।”

कटु शब्द मित्र को भी शत्रु बना देते हैं। जैसे कहा है— 'गैर अपने शीरी, हो अगर मीठी जबां, दोस्त हो जाते हैं दुश्मन, तलब हो जिस की जबां।'

नकारात्मक शब्द तलवार से ज्यादा गहरा जख्म करता है। इसलिए — “शब्द सम्भल के बोलिए, शब्द के हाय न पाओ। एक शब्द करे औषधि, एक शब्द करे घाओ॥”

हम किसी के साथ ऐसा बर्ताव न करें जिससे दूसरे को पीड़ा पहुंचे। वाणी से बाधा हुआ घाव भर जाता है लेकिन वाणी से कटु वचन कह कर किए गये घाव कभी नहीं भरते। इसलिए गालियों, अपशब्दों, अभद्र, असंसदीय और अमर्यादित भाषा का प्रयोग नहीं करना चाहिए। ऐसा ही कुछ राजनेताओं के साथ भी हो रहा है जिसका समाज पर असर पड़ सकता है। रचयिता को वाणी में कठोरता पसंद नहीं। शायद इसीलिए उसमें हड्डी नहीं बनाई। शांत वातावरण के लिए वाणी की गरिमा एक वरदान है।

कटु वाणी कभी-कभी वरदान भी सिद्ध हुई है। पत्नी की कटु वाणी— “अस्ति चर्ममय देह यह, ताये जैसी प्रीति। ऐसी जो श्रीराम यह, होत न तौं भवभीति॥” तुलसीदास के लिए वरदान सिद्ध हुई। वे एक महान संत बन गए। □

## पाथेय

य एवं वेत्ति हन्तारम् यश्चैनं मन्यते हतम्।  
उभौ तो नविजानीतो, नायं हन्ति नहन्यतए॥

**सरलार्थ :** भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को समझा रहे हैं कि आत्मा अमर है। जो इसे मारने वाला समझता है, तथा जो इसे मरने वाला मानता है, वास्ताव में वे दोनों ही नहीं जानते। आत्मा न मारता है और ना ही मारा जाता है।

## शाश्वत धर्म

ईश्वर एक है। उसके जैसा और कुछ हो ही नहीं सकता। उससे भिन्न भी न कुछ है, न हो सकता है। संसार में जो कुछ भी है, उसी का रूप या वह स्वयं है। ईश्वर जगत और जीव ये तीनों अलग-अलग नहीं। ये वास्तव में एक ही हैं। जैसे लहर सागर से भिन्न नहीं हो सकती। यही अनंत सत्य है। इस यथार्थ का दर्शन ही तत्व दर्शन है।

— इन्दिरा मोहन, कवयित्री



## जून 2023 माह के स्मरणीय दिवस

दिनांक	वार	महत्व
दिनांक	वार	महत्व
2.6.2023	शुक्रवार	शिवाजी महाराज राज्याभिषेक दिवस
4.6.2023	रविवार	महात्मा कबीर जयन्ती
5.6.2023	सोमवार	श्रीगुरुजी गोलवलकर निधन
10.6.2023	शनिवार	विश्व दृष्टिदान दिवस
16.6.2023	शुक्रवार	गुरु अर्जुन देव निर्वाण दिवस
17.6.2023	शनिवार	पितृ अमावस्या .....

दिनांक	वार	महत्व
18.6.2023	रविवार	विश्व पितृ दिवस, रानी झांसी लक्ष्मीबाई बलिदान दिवस
20.6.2023	मंगलवार	भगवान जगन्नाथ रथयात्रा
21.6.2023	बुधवार	विश्व योग दिवस
23.6.2023	शुक्रवार	डॉ. मुखर्जी बलिदान दिवस
27.6.2023	मंगलवार	भड़रिया नवमी असूझ वि
29.6.2023	गुरुवार	देवशयनी एकादशी तथा ईद उल जुहा

## अनमोल हीरा

उस अमीर व्यापारी के पास अनमोल हीरा था। हीरा एक था और उसके बेटे थे तीन। उसने तीनों बेटों को बुलाया और कहा कि वे परदेस जाकर व्यापार करें। साल भर बाद जो सबसे ज्यादा धन कमा कर लाएगा उसे मैं यह हीरा दे दूंगा। तीनों चले गए। इस बीच व्यापारी बीमार हो गया। यह खबर सुनकर बेटों ने सोचा कि अगर वापस गए तो ज्यादा कमा नहीं पाएंगे, पर सबसे छोटा खबर मिलते ही आ गया और पिता की सेवा करने लगा। साल भर बाद जब वे लौटे तो पिता ने कहा- हीरा तो सिर्फ एक पत्थर होता है, एक पत्थर के लिए तुम खुद पत्थर बन गए। मानवता किसी भी धन से बड़ी चीज है, इसलिए इस हीरे पर छोटे बेटे का अधिकार है।

# खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी

■ आचार्य मायाराम पतंग

18 जून को महारानी लक्ष्मी बाई का बलिदान दिवस है। जो जन्मते हैं, वे सभी मरते हैं, परन्तु जो किसी लक्ष्य के लिए अपने देश (मातृभूमि) या स्वतंत्रता के लिए संघर्ष करते हुए संसार त्यागते हैं, उनकी मृत्यु बलिदान कहलाती है। वे अपना नाम अमर कर जाते हैं उनका यश पीढ़ियों तक गया जाता है। उनके यश की अमर गाथा प्रसिद्ध कवयित्री रीमती सुभद्रा कुमारी चौहान ने गाई। लक्ष्मी बाई के साथ उनके यश की गाथा (कविता) भी अमर हो गई-

चमक उठी सन् सत्तावन में, वह तलवार पुरानी थी।

बुन्देले हरबोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी।

खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी।

1857 के स्वतंत्रता संग्राम को ब्रिटिश सरकार ने 'गदर' नाम दिया था। एक सैनिक विद्रोह कहा था। सच्चाई

छिप नहीं पाई। सावरकार जैसे साहित्यकारों ने उजागर कर दिया कि यह भारतीयों का स्वतंत्रता के लिए संग्राम ही था जो साधनों के अभाव में सफल नहीं हो पाया। रानी लक्ष्मीबाई इस स्वतंत्रता समर की नेत्री थीं। उनकी वीरता ने जनमानस को अत्यधिक प्रभावित किया। देश की आजादी के लिए उन्होंने अपना तन, मन, धन जीवन सब कुछ बलिदान कर दिया। कोई देशभक्त झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई का नाम कैसे भूल सकता है?

19 नवम्बर सन् 1835 में जन्मी लक्ष्मीबाई का बचपन का नाम मनु था। महाराष्ट्र प्रान्त में बाई नामक गांव कृष्णा नदी के तट पर बसा है। श्री मोरोपन्त इनके पूज्यपिता थे तथा श्रीमती भागीरथी बाई इनकी जननी थीं। पिता मोरोपन्त बाजीराव पेशवा के यहाँ कार्य करते थे। पेशवा के पुत्र नाना साहब तथा राव साहब के साथ



मनु की शिक्षा का प्रबंध किया गया था। यद्यपि मनु दोनों से छोटी थीं परन्तु हर कार्य में उनकी होड़ करती थीं। घुड़सवारी, तीर, तलवार, बन्दूक आदि चलाने में बचपन में ही कुशलता प्राप्त कर ली थी।

एक बार झाँसी के राजा गंगाधर राव पेशवा से मिलने आए। मनु को देखकर वे प्रभावित ही नहीं मोहित हो गए। उन्होंने विवाह का प्रस्ताव किया। मोरोपन्त (पिता) को मनु की बचपन की एक घटना याद आ गई। एक बार नाना साहब ने मनु को अपने हाथी पर नहीं बिठाया था। तब उन्होंने कहा था कि हाथी पर बैठना हमारे भाग्य में नहीं है। मनु बाई ने कहा था, है, मेरे भाग्य में है, मेरे भाग्य में एक नहीं अनेक हाथियों की स्वामिनी होना लिखा है। मनु की सगाई महाराज गंगाधर राव से कर दी गई। बड़ी शान-शौकत से मनु झाँसी में रानी बन कर पहुँचीं। उनका नाम लक्ष्मीबाई रख दिया गया। झाँसी में घर-घर खुशी मनाई गई।

साल भर में ही लक्ष्मी बाई ने एक पुत्र को जन्म दिया परन्तु वह तीन मास में ही काल-कवलित हो गया। राजा गंगाधर राव को जितना हर्ष हुआ था, वह उतने ही गहरे शोक में डूब गए। वह इतने बीमार हुए कि अधिक दिन तक जीवित न रह सके। मृत्यु से पूर्व उन्होंने एक पुत्र को गोद ले लिया था। उसका नाम दामोदर राव था।

राजा गंगाधर राव के निधन पर अंग्रेजों के द्वारा रानी पर दबाव डाला गया कि राज्य की बागडोर ब्रिटिश कम्पनी को सौंप दें। रानी लक्ष्मीबाई शासन विधि-विधान से चला रही थीं। अपने स्वभाव तथा कार्यशैली से जनता में उन्हें भारी लोकप्रियता मिली थी। किले में उन्होंने महिलाओं की भी एक सेना खड़ी कर ली थी जिसे घुड़सवारी तथा शस्त्र संचालन का प्रशिक्षण दिया गया था।

रानी ने अंग्रेजों की अधीनता मानने से साफ इंकार कर दिया। अंग्रेजों का शत्रु बन जाना स्वाभाविक था। सर हयूरोज के सेनापतित्व में अंग्रेजों की भारी सेना ने झाँसी पर आक्रमण कर दिया। रानी ने स्वयं सेना की कमान संभाली। अंग्रेज झाँसी में नहीं घुस पाए। तात्या टोपे की सेना भी रानी झाँसी की मदद करने आई।

अंग्रेजों की विशाल सेना के सामने वह असफल रही। झाँसी को चारों ओर से घेर लिया गया। रानी छतों और मुख्य द्वार पर स्वयं जाकर निगरानी करतीं। एक दिन गौस खां नामक सेना नायक अंग्रेजों से मिल गया। उसने पश्चिमी द्वार को खोल कर अंग्रेजी सेना को मार्ग दे दिया। अंग्रेजी सेना ने असावधान अवस्था में किले में मारकाट मचा दी। रानी अपने साथ कुछ विश्वसत सैनिकों को तथा काना, मूंदड़ा सैनिक सखियों को लेकर किले से निकल पड़ीं। रानी कालपी आई फिर ग्वालियर की ओर बढ़ गई। अंग्रेज पीछा करते रहे। रानी निरन्तर लड़ती हुई सैकड़ों मील गई। ग्वालियर पहुँच कर एक नाला सामने आ गया। घोड़ा अड़ गया। इतने में अंग्रेजों की टोली आ गई। रानी के सभी सैनिक मर चुके थे। रानी का भी कंधा घायल था। दोनों हाथों में तलवार लेकर रानी लड़ीं और सारे अंग्रेज सैनिकों को मौत के घाट उतार दिया। रानी को पता था कि कुछ ही समय बाद अंग्रेजी सेना की कोई अन्य टुकड़ी पहुँच जाएगी। रानी अपने शरीर को अंग्रेजों का स्पर्श नहीं होने देना चाहती थीं। अतः रानी ने स्वयं को ही तलवार से मारकर प्राण दे दिए। सखियों ने तुरन्त रानी का शव पास ही बनी साधु योगादास जी की कुटिया में पहुँचाया। साधु भी सच्चे देशभक्त थे। उन्होंने शव को कुटिया में रखकर अग्नि प्रज्वलित कर दी। रानी लक्ष्मी बाई और कुटिया का दाह-संस्कार सम्पन्न हुआ। साधु ने उस स्थान पर रानी लक्ष्मी बाई की समाधि बना दी।

स्वतंत्रता के लिए बलिदान देने वाली रानी लक्ष्मीबाई वंदनीय हैं। हमें उनके जीवन से साहस, युद्ध कौशल तथा बलिदानी भावना से प्रेरणा लेनी चाहिए। श्रीमती सुभद्रा कुमारी चौहान के शब्दों में -

जाओ रानी याद रखेंगे ये कृतज्ञ भारतवासी।

यह तेरा बलिदान जगावेगा स्वतंत्रता अविनासी॥

होवे चुप इतिहास, लगे सच्चाई को चाहे फांसी।

हो मदमाती विजय मिटा दे गोलों से चाहें झाँसी॥

तेरा स्मारक तू ही होगी तू खुद अमिट निशानी थी।

बुंदेले हरबोलों के मुंह हमने सुनी कहानी थी।

खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी॥ □



# हिन्दू साम्राज्य दिवस

## ■ संस्कृति

छत्रपति शिवाजी महाराज के राज्याभिषेक दिवस को हिन्दू साम्राज्य दिवस कहा जाता है। ज्येष्ठ मास की शुक्ल पक्ष की त्रयोदशी को श्रद्धापूर्वक यह पर्व मनाया जाता है। शिवाजी महाराज तो निरन्तर ही युद्ध करते रहे। उन्होंने कभी विधि पूर्वक राजा बनने का विचार ही नहीं किया। साथियों ने अनेक बार कहा परन्तु हर बार अगले युद्ध पर दृष्टि रहती थी। पूज्य गुरुदेव स्वामी रामदास जी की प्रेरणा से शिवाजी ने राज्याभिषेक स्वीकार किया। यही तिथि इसलिए निश्चित की गयी क्योंकि इसी पावन त्रयोदशी को महाराणा प्रताप का भी राज्याभिषेक हुआ था। सन् 1674 की इसी तिथि को शिवाजी महाराज का राज्याभिषेक वैदिक विधि से सम्पन्न हुआ था। शिवाजी किसी राज्य के अधिकृत राजकुमार नहीं थे। उन्होंने अपने बलबूते पर हिन्दू साम्राज्य की स्थापना की थी। उन्होंने 276 युद्ध लड़े, अपनी चतुराई

एवं नीति निपुणता से सदैव विजय प्राप्त की। बचपन से ही अपनी पूज्यनीया माता जी जीजा बाई से शिक्षा प्राप्त कर उनके ही आशीर्वाद से सफलता प्राप्त करते रहे। गुरु रामदास जी की आज्ञा से तथा विद्वत समाज के द्वारा विधिपूर्वक पूजन कर के राज्याभिषेक हुआ। ब्राह्मणों तथा पूज्य जनों को दान दक्षिणा दी गई। शिवाजी ने अपने सैनिक पिछड़ों तथा वनवासियों से चुने। उन्हें शौर्य कौशल तथा आदर्श चरित्र की शिक्षा दी। शत्रुओं को भी प्रशंसा करने को विवश कर दिया। विश्व के इतिहास में अनुपम उदाहरण स्थापित किया। आबा जी सोन देव नामक सेना नायक ने जब विजय के पश्चात् भेंट में एक बेगम को प्रस्तुत किया तो शिवाजी महाराज ने आदर्श चरित्र प्रगट करते हुए कहा, आप सचमुच बहुत सुन्दर है। यदि मेरी मां भी सुंदर होती तो मैं भी सुन्दर होता। इसके पश्चात् बेगम को तभी उसके नवाब के पास भिजवा दिया। साथ ही अपने नायक आबा जी सोन देव को दण्डित भी किया। मुसलमान भी उनके आदर्श चरित्र पर भरोसा करते थे। कभी किसी सेनापति के साथ कुरान आ जाती तो शिवाजी आदर सहित किसी मस्जिद में भेज देते।

इस प्रकार वो आक्रान्ता मुस्लिमों के भी मजहब का सदा सम्मान करते थे। इस प्रकार वे सिद्ध किया करते थे कि हिन्दू शासकों के राज्य में गैर-हिन्दू प्रजा पर कभी अत्याचार नहीं किया जाएगा। हिन्दू प्राणी मात्र के साथ दया तथा न्यायपूर्ण व्यवहार करता है। ऐसे न्यायप्रिय, नीतिज्ञ तथा वीर शिरोमणि छत्रपति शिवाजी महाराज के राज्य अभिषेक के दिन को संघ हिन्दू साम्राज्य दिवस के रूप में मनाता है। यह हमारे लिए वास्तव में गौरवपूर्ण दिवस है। □





# श्रीराम एवं गुरु वशिष्ठ संवाद

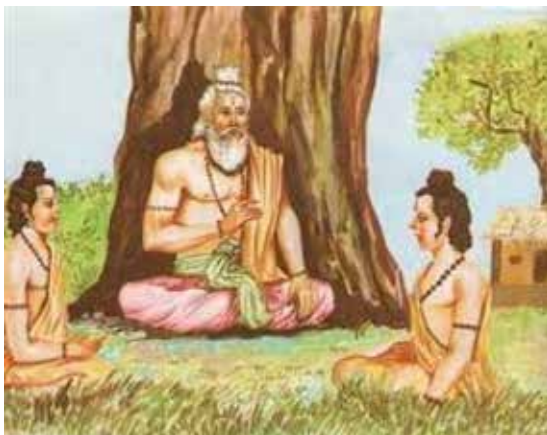
■ इन्दिरा मोहन

हमारा देश केवल धरती नहीं जिसे काट-छांट कर देश बनाया गया हो। भारत एक जीवन्त सत्ता है, विचार है, जहाँ दिव्य चेतना परमात्मा के रूप में कण-कण में बसती है। यह सत्य सांस्कृतिक जागरण बन श्रीराम मंदिर के रूप में विश्व के सामने आने वाला है, जिसने हर सनातनधर्मी का हृदय गर्व और आनन्द से भर दिया है। यह वह मंदिर है जिसका शिलान्यास पांच अगस्त, 2020 को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने किया था। दिन-रात निर्माण कार्य पूर्णता की ओर बढ़ रहा है।

सरयू तट बसी अयोध्या में श्रीराम मंदिर की प्राण-प्रतिष्ठा तो हो चुकी है अब आवश्यकता है कि हमारे मन-मानस में राम चरित्र का आदर्श, उनकी मर्यादा स्थापित हो तभी तो आजादी के 'अमृत काल' में रामराज्य का सपना पूरा हो सकेगा। इस महायज्ञ में हम सबको आचार-विचार-संस्कार की शुद्धता के रूप में अपनी-अपनी आहुति देनी होगी। अब समय आ गया है कि हम देशवासी अपने भीतर रमे 'राम' को पहचानें और अपनी रहनी-सहनी करनी में उतारें।

इस संसार के सभी प्राणियों में मनुष्य को श्रेष्ठ बताया गया है। इसका कारण यह है कि मनुष्य में विकास की अनंत संभावनाएं हैं। इन संभावनाओं का साक्षात् स्वरूप श्रीराम का चरित्र है। वे क्षत्रिय राजकुमार से ऊपर उठ कर कैसे नारायण अवतार बन गए, इस पुरुषार्थ का विस्तार हमें वाल्मीकि द्वारा लिखी 'योगवासिष्ठ' में मिलता है। सदियों से इस ग्रन्थ का पठन-पाठन स्त्री-पुरुष, राजा-रंक के बीच शान्ति और आनन्द का अनुभव देता रहा है। श्रीराम के माध्यम से मन में उठने वाले सुख-दुख, जरा-मृत्यु,

पुण्य-पाप एवं धर्म से जुड़े विभिन्न प्रश्नों का समाधान इस ग्रन्थ में है। इसका मुख्य प्रयोजन तो उस उपाय को बताना है जिसके द्वारा मनुष्य मात्र को दुख से छुटकारा मिल सके। यहां जाति-पाति, वर्ण-आश्रम, स्त्री-पुरुष का भेदभाव नहीं है। इस संदर्भ में गुरु वशिष्ठ और राजकुमार श्रीराम का संवाद ही मुख्य है। इस विद्या को प्राप्त कर श्रीराम ने दीर्घकाल तक सफल राजकाज चलाया और प्रजा के हित में अपना जीवन बिताया। वशिष्ठ मुनि श्रीराम के माध्यम से युवाओं को जागरूक करते हैं। कर्मठ ईमानदार युवा ही समाज की असली पूंजी है। विवेकशील यौवन ही वास्तविक जीवन है। वसिष्ठ जी आलस्य को नकार



कर विचारवान बनने के लिये प्रयत्न और अभ्यास पर जोर देते हैं। आज यह सावधानी जरूरी है क्योंकि साक्षर मात्र होने से ज्ञानवान होने का भ्रम हो रहा है।

विद्याध्ययन के बाद श्रीराम जी ने अपने पिता राजा दशरथ से सभी तीर्थों, आश्रमों को देखने की इच्छा जाहिर की। राजकीय व्यवस्था

के अनुसार अपने भाइयों, माताओं सहित सभी तीर्थों, पुण्य नदी, सागर, पर्वत सहित तपस्थलियों का भली प्रकार दर्शन, पूजन किया जिससे उन्हें संसार से वैराग्य हो गया। वापिस लौटने पर वे अकेले, चुपचाप और गुमसुम रहने लगे। माताओं, भाइयों, मित्रों के साथ बोलने-खेलने, स्वादिष्ट भोजन और पहनने संवरने में अरुचि हो गई। श्रीराम में आये इस आमूलचूल बदलाव का कारण परिवार जन खोज नहीं पा रहा था। उस समय राम जी की अवस्था 16 वर्ष से कुछ कम ही थी।

इसी समय मुनिवर विश्वामित्र ने राजा दशरथ के दरबार में पधार कर, अपने यज्ञों की रक्षा के लिये श्रीराम

को अपने साथ वन ले जाने का प्रस्ताव रखा। दशरथ ने इनकार कर दिया। 'करूंगा' का आश्वासन देकर उसका पालन न करना पुण्य कर्मों के नाश का कारण बनता है। इस अनर्थ से बचने के लिये वसिष्ठ जी ने राजा को स्वीकृति की सलाह दी। श्रीराम को सभा में बुलाया गया। राजा ने दोनों ऋषियों से राम जी की वर्तमान मनोदशा की चर्चा की साथ ही मार्गदर्शन की प्रार्थना भी की। राज गुरु वसिष्ठ ने दशरथ सहित सभी सभासदों को समझाया कि श्रीराम की यह दशा किसी भौतिक कष्ट, अभाव, आसक्ति अथवा रोग के कारण नहीं है वरन् तीर्थयात्रा के समय, उन्हें संसार और उसके विषयों की नश्वरता देख कर वैराग्य हो गया। वे तो विवेक और वैराग्य सम्पन्न हैं उन्हें मोह नहीं बोध ही प्राप्त हुआ है। यह दशा कल्याण करने वाली है, सात्विक है और परम पद पाने की जिज्ञासा जगाने वाली है।

दशरथ की सभा में रामचन्द्र जी उपस्थित हुए, सबको यथायोग्य प्रणाम करके वे अपने स्थान पर बैठ गये। विनीत भाव से युक्त उनके सौम्य व्यक्तित्व ने सबको आकर्षित किया। दोनों गुरुओं के पूछने पर उन्होंने विस्तार से अपने मन की व्यथा सुनाई। ज्यों-ज्यों मेरी शैशवावस्था बीत रही है यह विचार दृढ़ होता जा रहा है कि इस संसार में कोई सार वस्तु नहीं है। सभी परिस्थितियाँ, सम्बन्ध, साधन लगातार बदलने वाले हैं। इतना ही नहीं, मुसीबत में डालने वाले अस्थिर और बन्धन स्वरूप हैं। रेत-मरीचिका में जल के भ्रम से मोहित मृग की भाँति मूढ़ बुद्धि लोग संसार के पदार्थों में सुख की आशा में इधर-उधर भटक रहे हैं। रात-दिन मैं देखता हूँ जिनको राज-पाट, ऐश्वर्य, स्त्री, धन, सन्तान प्राप्त है वे भी महादुखी हैं। संसार में मुझे सर्वत्र दोष ही दिखाई पड़ते हैं।

वह कौन सी दृष्टि है जिसमें दोष न हो? कौन सी ऐसी दशा है जिसमें दुख की अगन न हो? कौन वस्तु है जिसका नाश न हो? कौन सी क्रिया है जो कपट से रहित हो? अर्थात् सब ओर दुख, नाश और कपट का साम्राज्य है। इन सबसे कैसे शान्ति प्राप्त करूँ यही मेरी जिज्ञासा है? यही मेरा प्रश्न है जो मुझे रात-दिन व्यथित, दुखी कर रहा है। रामचन्द्र जी से जीवन की दुर्दशा का हाल सुनकर वसिष्ठ जी ने समझ लिया कि विवेक और वैराग्य से पूर्ण

वे आत्मज्ञान के उत्तम अधिकारी हैं। वे अपने स्वरूप की एवं संसार की सच्चाई जानना चाहते हैं। अपने कल्याण के लिये जो उपदेश वसिष्ठ जी ने सृष्टिकर्ता ब्रह्मा जी से सुना था, उसे श्रीराम को सुनाने का मन बना लिया।

गुरु की गरिमा और महिमा को धारण कर श्रीराम ने सभा मंडप में अनेक ऋषि, मुनि, देव, ब्राह्मणों की उपस्थिति में लोक-व्यवहार करते हुए संसार की वासना, मोह और अज्ञान से मुक्ति की जिज्ञासा व्यक्त की। श्रीराम की मनः स्थिति की स्पष्टता और दृढ़ता को देखकर वसिष्ठ जी क्रम से प्रश्नों के समाधान की भूमिका बनाते हैं -

यह संसार प्रवाह अज्ञान के कारण चल रहा है। इस अज्ञान को केवल आत्मज्ञान ही नष्ट कर सकता है। जिस प्रकार वर्षा से भीगे वन को आग नहीं जला पाती वैसे ही ज्ञानी को मानसिक दुख क्लेश आदि नहीं सताते। आत्मज्ञान की संजीवनी को पाने के लिये जो पुरुषार्थ बिना संभव नहीं। राग-द्वेष, मोह-ममता, आदि से चित्त को शुद्ध करने पर ही शास्त्र समझ में आता है और गुरु वाक्यों का अर्थ समझ आता है। वसिष्ठ जी पुरुषार्थ के अर्थ को समझाते हैं .. अनुभवी सत्पुरुषों के बताये हुए मार्ग से चल कर अपने कल्याण के लिये जो मन-वचन और कर्म की चेष्टा की जाती है, वही पुरुषार्थ है और वही सफल चेष्टा है। जैसे बड़े ताल से मेघ पुष्ट होता है और फिर वर्षा करके ताल को पुष्ट करता है वैसे ही शुभ गुणों से बुद्धि पुष्ट होती है और शुद्ध बुद्धि से शुभ गुण पुष्ट होते हैं। तब बुद्धि दीपक के समान चमकने वाली होकर सार वस्तु को पहचानने लगती है।

### मोक्ष के चार द्वारपाल -

साधक को चित्तशुद्धि के लिये शम, सन्तोष, साधु संग और विचार साधनों का सहारा लेना चाहिए वसिष्ठ जी ने इन्हें मोक्ष के चार द्वारपाल कहा है। इनमें से तीन या दो का सेवन करने से मोक्षरूपी राजमहल का द्वार खुल जाता है।

**शम-** विषयों से मन को रोकना शम है। यह चित्त को जगत के विषयों से दूर रख चित्त को शान्ति और स्थिरता देती है।

**संतोष-** इस वृत्ति के कारण मनुष्य अपनी वर्तमान

दशा में सुख का अनुभव कर, जो विषय प्राप्त नहीं है उनका चिन्तन नहीं करता। अपने मन को मारता नहीं वरन अपने भीतर बैठे 'राम' की ओर आकर्षित हो कर उन्हें जानने की कोशिश करता है।

**साधु संग-** साधु संग इस लोक में सन्मार्ग दिखाने वाला और हृदय के अज्ञान रूपी अंधकार को दूर करने वाला ज्ञान रूपी सूर्य का प्रकाश है। जो मनुष्य सत्संग की शीतल, निर्मल गंगा में स्नान करता है उसको किसी तीर्थ, दान, तप और यज्ञ से क्या करना है?

**विचार-** उचित-अनुचित का निश्चय, अशुभ के त्याग और शुभ के ग्रहण में विचार ही दीपक की भांति प्रकाश देता है। विचार द्वारा ही प्रश्नों का उत्तर मिलता है और संशयों की निवृत्ति होती है। विचार से ही तत्वाज्ञान होता है और तत्त्वज्ञान से शान्ति आती है, तभी परमात्मा का अनुभव होता है।

मोक्ष के इन चार द्वारपालों में से एक की पूर्ण सेवा करने से बाकी तीनों भी धीरे-धीरे आ जाते हैं और साधक के लिये परमानन्द मोक्ष का द्वार खोल देते हैं।

उस साधक को दिव्यज्ञान और सदगुण वैसे ही प्राप्त होते हैं जैसे कल्पवृक्ष के नीचे बैठे मनुष्य को हर लौकिक सम्पत्ति सुलभ हो जाती है।

**पुरुषार्थ द्वारा ही सब कुछ प्राप्त होता है -**

संसार रूपी कोश में ऐसा कोई रत्न नहीं है जो पुरुषार्थ से किए हुए शुभ कर्म द्वारा प्राप्त न हो सके। यहां पर चुपचाप बैठे रहने से कुछ प्राप्त नहीं होता, जो-जो जैसा-जैसा यत्न करता है वैसा-वैसा ही फल पाता है। जो उद्योग को छोड़कर भाग्य के ऊपर भरोसा करते हैं वे अपने ही दुश्मन हैं और धर्म-अर्थ काम सबको नष्ट कर देते हैं। जो कर्म दृढ़ता से और तीव्र प्रयत्न से पूर्वकाल में किया जा चुका है वहीं इस समय दैव नाम से (प्रारब्ध) पुकारा जाता है। पुरुषार्थ के सिवाय दैव और कोई वस्तु नहीं है। जैसे कल का बिगड़ा हुआ काम आज के प्रयत्न से सुधर जाता है उसी प्रकार अबका किया पुरुषार्थ पहले किए हुए पुरुषार्थ को सुधार सकता है। इसलिये हे रघुनन्दन शास्त्र और सज्जनों के सत्संग द्वारा बुद्धि को निर्मल करके संसार सागर को पार करो। □

## माँ के प्रेम की पराकाष्ठा

### ■ प्रतिनिधि

**ग**ाँव के सरकारी स्कूल में संस्कृत की कक्षा चल रही थी। गुरु जी दिवाली की छुट्टियों का कार्य बता रहे थे। तभी शायद किसी शरारती विद्यार्थी के पटाखे से स्कूल के स्टोर रूम में पड़ी दरी और कपड़ों में आग लग गयी। देखते ही देखते आग ने भीषण रूप धारण कर लिया। वहां पड़ा सारा फर्निचर भी स्वाहा हो गया। सभी विद्यार्थी पास के घरों से, हेडपम्पों से जो बर्तन हाथ में आया उसी में पानी भर भर कर आग बुझाने लगे। आग शांत होने के काफी देर बाद स्टोर रूम में घुसे तो सभी विद्यार्थियों की दृष्टि स्टोर रूम की बालकनी (छज्जे) पर जल कर कोयला बने पक्षी की ओर गयी। पक्षी की मुद्रा देख कर स्पष्ट था कि पक्षी ने उड़ कर अपनी जान बचाने का प्रयास तक नहीं किया था और वह स्वेच्छा से आग में भस्म हो गया था। सभी को बहुत आश्चर्य हुआ। एक विद्यार्थी ने उस जल कर कोयला बने पक्षी को धकेला तो उसके नीचे

से तीन नवजात चूजे दिखाई दिए, जो सकुशल थे और चहक रहे थे। उन्हें आग से बचाने के लिए पक्षी ने अपने पंखों के नीचे छिपा लिया और अपनी जान देकर अपने चूजों को बचा लिया था। एक विद्यार्थी ने संस्कृत वाले गुरुजी से प्रश्न किया गुरुजी, इस पक्षी को अपने बच्चों से कितना मोह था, कि इसने अपनी जान तक दे दी ? गुरुजी ने तनिक विचार कर कहा - नहीं, यह मोह नहीं है अपितु माँ के प्रेम की पराकाष्ठा है, मोह करने वाला ऐसी विकट स्थिति में अपनी जान बचाता और भाग जाता। प्रेम और मोह में जमीन आसामान का फर्क है। मोह में स्वार्थ निहित होता है और प्रेम में त्याग होता है। भगवान ने माँ को प्रेम की मूर्ति बनाया है और इस दुनिया में माँ के प्रेम से बढ़कर कुछ भी नहीं है। माँ के उपकारों से हम कभी भी उपकृत नहीं हो सकते। इसलिए दोस्तों माँ की आँखों में कभी आंसू मत आने देना! □

# बलिदान की राह पर डॉ. मुकर्जी

■ आचार्य मायाराम पतंग

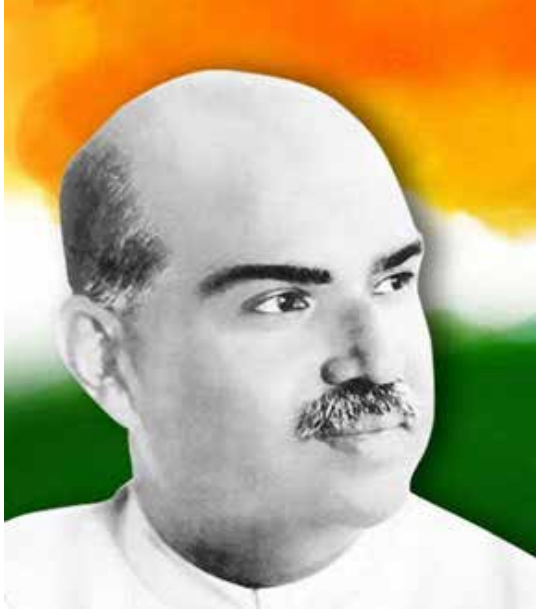
अमृतसर में हजारों लोग उनके स्वागत के लिए तैयार खड़े थे। कुछ लोगों ने उन्हें आगे न जाने की सलाह भी दी, परंतु वे जम्मू जाने के लिए प्रतिबद्ध थे। एक डिप्टी कमिश्नर गुरदासपुर से ही उनका पीछा कर रहे थे। उसी डी.सी.पी. ने बताया कि सरकार ने उन्हें और उनके साथियों को यहाँ से आगे न बढ़ने देने का आदेश दिया है। फिर भी वह पकड़ नहीं रहा था। आदेश अंदरखाने यह था कि उन्हें जम्मू-कश्मीर में प्रवेश के बाद पकड़ा जाए, ताकि भारत की सर्वोच्च न्यायालय की

सीमा के बाहर हो जाएँ। रावी नदी पंजाब और जम्मू-कश्मीर की सीमा बना रही है। रावी के पुल पर पहुँचे तो कश्मीर पुलिस का दस्ता बीच सड़क पर खड़ा दिखाई दिया। पुल पर जीप को दस्ते ने रोका तो एक पुलिस अधिकारी ने आगे बढ़कर स्वयं को कटुआ का पुलिस अधिकारी बताकर 10 मई, 1953 का आदेश दिखाया, जिसमें उनके प्रवेश पर रोक लगाई गई थी। डॉ. मुकर्जी बोले- “परंतु मैं तो जम्मू जाना चाहता हूँ।” तब उसने आदेश दिखाया, जिसमें

लिखा था कि कैप्टन अब्दुल अजीज को आदेश दिया जाता है कि डॉ. श्यामा प्रसाद मुकर्जी को राज्य की सीमा पर ही गिरफ्तार करके श्रीनगर जेल भेज दिया जाए, क्योंकि प्रस्तावित यात्रा शांति भंग करने वाली है। डॉ. मुकर्जी को बिना परमिट राज्य में प्रवेश करने पर कश्मीर सरकार के अधिकारी ने आदेश दिया था। इसी दौरान प्रो. बलराज मधोक को गिरफ्तार कर लिया गया था, जिन्हें अंबाला सेंट्रल जेल में रखा गया था, परंतु वकील ने उन्हें जमानत पर रिहा करवा लिया। मधोक जी को जब पता चला कि डॉ. मुकर्जी को गिरफ्तार कर लिया गया तो मधोक

मेहरचंद महाजन के पास पहुँचे, जो सुप्रीम कोर्ट के जज थे। महाजनजी हैरान हो गए कि अभी तो मैंने तुम्हारी रिहाई का आदेश दिया था, अब मैं क्या कर सकता हूँ? मेहरचंद महाजन ने बताया कि “पठानकोट से पहले कहीं भी उन्हें गिरफ्तार किया जाता तो मैं उन्हें रिहा करा सकता था। कानून अब क्या करे? यह हमारी सीमा से बाहर का मामला है।” महाजन ने कहा-जम्मू-कश्मीर के ही किसी वकील से केस डलवाओ।

गिरफ्तारी की चर्चा सारे देश में फैल गई। जनसंघ



की ओर से दिल्ली, अमृतसर, अंबाला जैसे शहरों में खूब विरोध प्रदर्शन किए गए। इन प्रदर्शनों का नेहरू तथा शेख अब्दुल्ला पर शायद कोई प्रभाव नहीं पड़ा। बंदी बनाकर डॉ. मुकर्जी को निशात बाग के पास एक छोटे से मकान में रखा गया, जो शहर से काफी दूर था। डल झील के पास था और खड़ी चढ़ाई पर था। वह कमरा केवल 10 फीट बाई 11 फीट का था। उससे भी छोटे दो कमरों में वैद्य गुरुदत्त और टेकचंदजी को रखा गया था। इस मकान

में चौथे बिस्तर लायक जगह नहीं थी। जब प्रेमनाथ डोगरा को लाया गया तो 100 गज दूरी पर ही एक टैंट लगाकर उसमें रखा गया। वहाँ अखबार भी दो दिन लेट पहुँचता था। उनके पास आनेवाली तथा उनकी ओर से लिखे जानेवाली कोई चिट्ठी शेख अब्दुल्ला द्वारा पहले पढ़ी जाती थी। जो पत्र इंग्लिश में न हो, वे गायब कर दिए जाते थे। डॉ. मुकर्जी की इच्छा थी कि वह अपने पिताजी की जीवनी लिखें। उन्होंने एकांत अनुभव करते हुए कुछ पृष्ठ लिख भी लिये थे, परंतु वहाँ बार-बार आनेवाले एक पागल फकीर ने फालतू बातें सुना-सुनाकर



बहुत बाधा डाली।

24 मई को नेहरुजी और कैलाशनाथ काटजू आराम करने श्रीनगर गए थे। कितने शर्म की बात है कि नजदीकी नेता से मिलने की भी चेष्टा नहीं की। शायद मुकर्जी का सामना करने की ही हिम्मत नहीं जुटा पाए। 3 जून को डॉ. मुकर्जी की टाँग की नस में भारी पीड़ा हो गई। आँखों और चेहरे पर जलन भी होने लगी। बुखार भी हो गया। यह उन्होंने भाभी तारादेवी को पत्र में लिखा था कि अब उनकी भूख मर गई है और दर्द के कारण कोई व्यायाम भी नहीं कर पाते हैं। चंडी स्तोत्र तथा भगवतगीता पढ़ता रहता हूँ। सदा सक्रिय रहनेवाले व्यक्ति के लिए बिस्तर पर पड़े रहना बहुत कठिन कार्य है।

बड़े भाई रमा प्रसाद मुख्यमंत्री वी.सी.राय से मिले, तब 12 जून को वकील यू.एम.त्रिवेदी ने बंदी प्रत्यक्षीकरण याचिका कोर्ट में लगाई। त्रिवेदी डॉ. मुकर्जी से मिलने पहुँचे तो एक जिला अधिकारी साथ गया। उसकी उपस्थिति में त्रिवेदी ने बात करने से मना कर दिया। हाई कोर्ट के हस्तक्षेप के बाद 18 जून को त्रिवेदी की डॉ. श्यामा प्रसाद मुकर्जी से तीन घंटे लंबी वार्ता हुई। उस समय तक मुकर्जी बहुत कमजोर हो चुके थे। पं. प्रेमनाथ डोगरा को 19 जून को वहाँ लाया गया। डॉ. मुकर्जी की दशा देखकर उन्हें बहुत दुःख हुआ। अल्प भोजन की मात्रा तो चकित करनेवाली थी। उस छोटे मकान में टहलने तक की गुंजाइश नहीं थी। ऊँची सीढ़ी के कारण सरलता से उतरने में भी परेशानी थी।

20 जून, 1953 को उनकी पीठ में दर्द बहुत बढ़ गया। अधिकारियों को जानकारी दी गई। लगभग 11.30 बजे डॉ. अमरनाथ रैना और डॉ. अली मोहम्मद पहुँचे। उन्होंने स्थिति की गंभीरता को नहीं प्रकट किया, बल्कि कहा कि सामान्य पीठ दर्द है। स्टैप्टोमाइसीन का इंजेक्शन लगाने की सलाह दी गई। दोपहर बाद 3.30 बजे स्टैप्टोमाइसीन इंजेक्शन आया और डॉक्टर ने पूरी दवा इंजेक्ट कर दी। एक सफेद पाउडर जैसी दवा भी खिलाई गई, जिसके लिए किसी डॉक्टर की सलाह के बाद में भी कोई पता नहीं लगा कि वह दवा क्या थी? डॉ. अली मोहम्मद ने कहा कि दर्द बढ़ जाए तो इसे दिन में छह बार तक ले सकते हैं।

वैद्य गुरुदत्त ने सलाह दी कि मुकर्जी की बीमारी की

जानकारी उनके परिवार को दे दी जाए। परंतु न तो उनके परिवार को सूचित किया गया और न ही कोई बुलेटिन ही जारी किया गया। 21 जून को कोई डॉक्टर वहाँ देखने भी नहीं पहुँचा। जेल के डॉक्टर ने स्टैप्टोमाइसीन का एक इंजेक्शन और लगा दिया। सारे दिन उनका बुखार और दर्द बढ़ता रहा। प्रेमनाथ डोगरा मिलने आए थे, परंतु मुकर्जी कोई बातचीत नहीं कर सके। शायद वे आंदोलन समाप्त करने पर कुछ चर्चा करना चाहते थे, परंतु बात ही नहीं पाई। इधर कश्मीर सरकार में मतभेद बढ़ गए। शेख अब्दुल्ला और अफजल बेग एक राय के थे तथा गुलाम मोहम्मद बख्शी व श्याम लाल सर्राफ एवं डोगरा गिरधारी लाल एक राय रखते थे। प्रेमनाथ डोगरा आंदोलन वापसी का प्रस्ताव बनाकर लाए थे, पर डॉ. मुकर्जी विस्तार से बात करने में असमर्थ थे।

22 जून प्रातः पौने पाँच बजे एक कर्मचारी ने वैद्य गुरुदत्तजी को जगाकर कहा कि मुकर्जी आपसे मिलना चाहते हैं। वैद्य गुरुदत्तजी तुरंत उनके कमरे में पहुँचे, देखा, उन्हें बहुत पसीना आया हुआ था। बुखार 97 डिग्री था। नब्ज बहुत कमजोर हो चुकी थी। लौंग-इलाइची की गरमागरम चाय बनाकर पिलाई। मुकर्जी ने बताया कि चार बजे उनकी छाती में तेज दर्द हुआ और पसीना आ गया। सिर में चक्कर आने लगे। वैद्यजी समझ गए कि यह हार्ट अटैक था। पहले वे सोचते थे कि अपने लिए किसी को परेशान नहीं करेंगे, परंतु दर्द इतना बढ़ गया कि गुरुदत्तजी को बुलाना पड़ा। सूचना दी गई। डॉ. अली मोहम्मद 7.30 बजे के बाद आए। उन्होंने तुरंत नर्सिंग होम में भरती करवाने की सलाह दी। गुरुदत्त और टेकचंदजी ने कहा कि हम दोनों को भी नर्सिंग होम में ले चलें। बैरिस्टर त्रिवेदी 10 बजे मिलने पहुँचे। उस समय तक डॉ. मुकर्जी को बिस्तर पर लिटा दिया गया था। त्रिवेदीजी ने मुकर्जी से एक घंटे तक चर्चा की।

11.30 बजे एक टैक्सी में उन्हें नर्सिंग होम में नहीं, बल्कि सरकारी अस्पताल में ले जाया गया। उन्हें वहाँ महिला वार्ड में रखा गया। यह अस्पताल वहाँ से 10 मील दूर था। वहाँ भी सीढ़ियाँ चढ़ाकर ले जाया गया। यों तो वहाँ जगन्नाथ जुत्सी हाउस सर्जन थे, परंतु उनके पास सौ मरीजों की जिम्मेदारी थी। बैरिस्टर त्रिवेदी शाम को भी उनसे मिलने अस्पताल पहुँचे। जिलाधिकारी ने

भी तभी पहुँचकर च्चियौँ पहुँचाई। उन्होंने लगभग 15 ट्टी पढ़ीँ और कुछ-कुछ कागजों और चेकों पर हस्ताक्षर भी किए। त्रिवेदीजी शाम 7.15 बजे तक उनके पास रहे।

त्रिवेदीजी के पूछने पर डॉक्टर ने बताया कि विशेष चिंता की बात नहीं है। झटके का बुरा समय बीत गया था। अब दो-तीन दिन में ये ठीक हो जाएँगे।

23 जून को प्रातः पौने चार बजे पुलिस अधिकारी ने त्रिवेदीजी को बताया कि डॉ. मुकर्जी की हालत बिगड़ गई है। वे होटल से तुरंत अस्पताल के लिए निकल पड़े। पं. प्रेमनाथ डोगरा, वैद्य गुरुदत्त और टेकचंदजी को भी सूचना दे दी गई। वे सभी 4 बजे अस्पताल पहुँच गए, परंतु वहाँ जाकर पता चला कि प्रातः 3.40 पर ही उनका स्वर्गवास हो चुका था। डॉ. मुकर्जी के अंतिम समय की जानकारी प्रो. मधोक की अंग्रेजी में लिखी पुस्तक 'द पोर्ट्रेट ऑफ ए मार्टियर' में दी गई है। इसी प्रकार की जानकारी वैद्य गुरुदत्त और टेकचंदजी के बयानों पर आधारित उनकी पुस्तक में प्रस्तुत यह जानकारी सर्वाधिक विश्वसनीय है।

डॉ. श्यामा प्रसाद मुकर्जी की मृत्यु के बाद उनके बड़े बेटे अनुतोष मुकर्जी ने कश्मीर जाने के लिए परमिट माँगा। पिता का नाम प्रार्थना-पत्र में लिखने के कारण उन्हें परमिट नहीं दिया गया। तब बड़ी पुत्री सविता बनर्जी और दामाद निशीथ बैनर्जी ने कश्मीर जाने का निश्चय किया। उस प्रार्थना-पत्र में मुकर्जी का नाम कहीं नहीं था, तो स्वीकृति मिल गई। उन्होंने झेलम नदी के एक बड़े बोट हाउस में ठहरने का प्रबंध किया। चाय लेकर आए वेंटर के सामने मि. मजूमदार ने मुकर्जी नाम लिया तो उसने सविता बनर्जी से पूछा-क्या आपने वह मकान देखा है, जहाँ मुकर्जी को रखा गया था? मजूमदार जतींद्रनाथ मुकर्जी के पुराने मित्र थे, जो कश्मीर घूमने आए थे। निशीथ और सविता से मुलाकात हो गई तो मिलने चले आए। उनके बाहर जाने पर वेंटर ने बताया कि वह भी बंगाली है। पहले हिंदू था, अब मुसलमान है। वह अभी भी हिंदुओं से सहानुभूति रखता है, बल्कि आत्मा से वह हिंदू ही है। आप चाहें तो मैं वह मकान दिखा सकता हूँ। सविता और निशीथ बनर्जी को साथ लेकर वह डल झील के निकट उस मकान तक ले गया। चढ़ाई देखकर सविता सोच रही थी कि उनके पिता पैर में दर्द होने के कारण इतनी

ऊँचाई पर तथा सीढ़ी द्वारा चढ़कर कैसे आए होंगे? वेंटर ने ही उन्हें बताया कि वे एक ऐसे व्यक्ति से भी मिला सकता है, जो अंतिम समय उनके पास था। सविता की स्वीकृति पर वह उन्हें मिस राजकुमारी टिक्कू के पास ले गया। मिस टिक्कू स्त्री अस्पताल में नर्स थी तथा वह डॉक्टर मुकर्जी की देखभाल करने वाली टीम में शामिल थी। जब ये सब उसके घर मिलने पहुँचे तो राजकुमारी टिक्कू की माताजी भी वहाँ थीं। सविता के आँसू फूट पड़े। वह राजकुमारी से अंतिम समय की जानकारी पाने के लिए नर्स से प्रार्थना करने लगी। नर्स राजकुमारी ने बताया कि "मैं उस समय ड्यूटी पर थी। डॉक्टर के आदेश पर मैंने उन्हें इंजेक्शन लगाया। इंजेक्शन लगते ही वे उछल पड़े थे और जोर से चीखे थे। उन्हें इंजेक्शन लगते ही भारी जलन होने लगी थी। मैं डॉक्टर को कहने के लिए दौड़ी। डॉक्टर ने कहा-सब ठीक हो जाएगा। मुकर्जी मूर्च्छित हो चुके थे। शायद उस इंजेक्शन ने ही उनकी जान ले ली थी।" यह बताकर नर्स बहुत डर गई थी। उसने कहा, "शायद आपको घटना बताकर मुझसे भारी गलती हो गई है। कृपया किसी को मत बताना।" अगले दिन सविता फिर मिलने गई तो नर्स और उसकी माँ घर छोड़कर चली गई थीं। नर्स ने तो अपना नाम भी बताने से इनकार कर दिया था। उसका नाम भी वेंटर ने बताया था। स्पष्ट है कि शेख अब्दुल्ला की सरकार का भय व्याप्त था।

20 जुलाई, 1953 के 'दि ऑर्गेनाइजर' साप्ताहिक में छपी रिपोर्ट के अनुसार नर्स टिक्कू को डॉ. जुत्शी और अली मोहम्मद पर बहुत गुस्सा आया। साजिश के बाद जान-बूझकर राजकुमारी टिक्कू की नर्स की ड्यूटी लगाई गई। इंजेक्शन पर यदि जाँच में कुछ सिद्ध भी हो जाए तो डॉक्टर या सरकार नहीं, हिंदू नर्स को ही अपराधी बना दिया जाए।

23 जून, 1953 को ही सरकार की ओर से डॉ. मुकर्जी की मृत्यु पर एक बुलेटिन निकाला गया, जिसमें बताया गया कि अली मोहम्मद और डॉ. रामनाथ परिहार एम.डी. ने बताया कि मृत्यु 3.40 पर नहीं, बल्कि 2.15 बजे ही हो चुकी थी। अस्पताल की रिपोर्ट में यह बताया गया कि मृत्यु का वास्तविक कारण दिल का दौरा था, जिससे प्राण बच नहीं पाए। रात 2.30 बजे तक उनकी

नब्ज धीरे-धीरे बंद होती जा रही थी। ऑक्सीजन भी दी गई थी। परंतु टूटी की बूटी नहीं होती।

राज्य सरकार की ओर से कोई विस्तृत जानकारी नहीं दी गई। शेख अब्दुल्ला का बयान 26 जून को अखबार में छपा और जेलमंत्री एम.एल. सर्राफ ने तो जुलाई को अपना बयान दिया। उन्होंने सफाई देने के लहजे में कहा कि राज्य सरकार की ओर से जेल में डॉ. मुकर्जी को हर प्रकार से सुविधा और चिकित्सा उपलब्ध कराई गई, परंतु दिल के दौरों ने उनपर जबरदस्त आक्रमण कर दिया, जिसके प्रभाव से वे उभर नहीं सके।

कलकत्ता में 77 आशुतोष मुकर्जी रोड परिवार के घर प्रातः पौने पाँच बजे टेलिफोन की घंटी बजी। जस्टिस रमा प्रसाद मुकर्जी ने दौड़कर फोन उठाया। सब परिवार इकट्ठा हो गया। उनकी माता योगमायाजी पूजा की तैयारी कर रही थीं। माँ को केवल इतना ही बताया गया कि तबीयत ज्यादा खराब है। अतः वे पूजा करने चली गईं। कश्मीर से पूछा गया कि उनके शव को क्या करना है? उन्होंने यह भी पूछा कि संदेश किसने दिया? उत्तर मिला कि डिप्टी होम मिनिस्टर, कश्मीर की ओर से संदेश आया है। रमा प्रसादजी ने बताया कि सरकार शव को कलकत्ता हमारे घर के पते पर भिजवाए।

24 जून को 'अमृत बाजार पत्रिका' में समाचार छपा-कश्मीर सरकार ने समाचार केंद्र सरकार को भेजा, मुकर्जी परिवार को सूचित नहीं किया। केंद्रीय गृह सचिव थे ए.वी. घई। उन्होंने श्री रमा प्रसाद मुकर्जी का नंबर दिया और उनसे बात करने को कहा। तब ऑपरेंटर ने मुकर्जी परिवार को सूचित किया। पत्रिका में छपे समाचार से यह खुलासा हुआ।

बैरिस्टर त्रिवेदी ने भी 25 जून को इस संबंध में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि उन्हें जैसे ही तबीयत ज्यादा खराब होने का समाचार फोन से मिला, वे तुरंत ही अस्पताल गए। 3.55 बजे वे अस्पताल पहुँच गए थे। मुकर्जी के कक्ष का दरवाजा बंद था। बाहर ही एक डॉक्टर बैठा था। त्रिवेदी ने उससे पूछा-मुकर्जी महोदय कैसे हैं? उसने मुकर्जी के बारे में कुछ नहीं बताया, बल्कि मुँह पर उँगली रखकर चुप रहने का संकेत किया। एक पुलिस अधीयक्ष भी आ गए। त्रिवेदी ने कक्ष में जाने को कहा तो वो ठहरने का संकेत करके स्वयं कक्ष में चले गए।

दो मिनट बाद ही अधीक्षक एक डॉक्टर के साथ बाहर आकर बोले-अभी 10 मिनट पहले ही मुकर्जी महोदय ने अंतिम साँस ली है। अब वे संसार में नहीं हैं। सुनते ही त्रिवेदी स्वयं कक्ष में घुस गए। चादर हटाकर चेहरा देखा। त्रिवेदी ने उनसे कहा-शव को कलकत्ता पहुँचाना होगा और यह आपके कश्मीर प्रशासन को करना पड़ेगा। उन्होंने यह भी कहा कि वैद्य गुरुदत्त और टेकचंदजी को भी तुरंत रिहा करके शव के साथ वायुयान से कलकत्ता भेज दिया जाए। गुलाम मोहम्मद बख्शी ने भी बात स्वीकार कर ली और उन दोनों को कहा कि वे जेलनुमा बने उस मकान में लौटकर अपना सामान सँभाल लें, ताकि शव के साथ फ्लाइट में जा सकें। त्रिवेदी कहते हैं कि अपने होटल में लौटकर उन्होंने ही रेडियो और यूनाइटेड प्रेस ऑफ इंडिया के प्रतिनिधियों को डॉ. मुकर्जी के देहावसान की अधिकृत सूचना दी। सूचना पाकर अनेक पत्रकार दस मिनट में ही वहाँ पहुँच गए। उनको तमाम जानकारी देने के पश्चात् त्रिवेदी ने मौलिकंद्र शर्मा तथा प्रजा परिषद् के कार्यालय में जम्मू फोन करके सूचित किया। अस्पताल में श्री डी.पी. धर को बताया कि मौलिकंद्र शर्मा का फोन नहीं मिला। धर साहब ने बता दिया कि वे दिल्ली में के.एन. काटजू को सूचित कर चुके हैं। जब त्रिवेदी अस्पताल से बाहर निकले तो पाँच सौ लोगों की भीड़ जमा हो चुकी थी। अतः शव को पिछले दरवाजे से बाहर लाया गया। डॉ. मुकर्जी का व्यक्तिगत सामान त्रिवेदी को दे दिया गया। घड़ी, पैर तो मिले, परंतु उनकी अटैची नहीं मिल पाई।

लगभग 8.40 बजे वे एयरपोर्ट जाने के लिए निकले। सभी हिंदू अफसरों ने शव को प्रणाम कर चादरें उनपर चढ़ाई। 10 बजे बाद शेख अब्दुल्ला भी पहुँचे और एक मूल्यवान शॉल उनके शव पर अर्पित की। 10.40 पर शव और साथियों को लेकर हवाई जहाज कलकत्ता के लिए उड़ गया। जालंधर, आदमपुर आदि हवाई अड्डों पर रुकता हुआ हवाई जहाज रात्रि 9 बजे कलकत्ता पहुँचा। जिनको सूचना मिला, वे सभी एकत्र हो गए। लोग आँसुओं से रो रहे थे। कुछ लोग एयरपोर्ट पर पहुँचे, तो अधिक लोग 77, आशुतोष रोड पर एकत्र हो गए थे।

(एफ-63, पंचशील गार्डन नवीन शाहदरा, दिल्ली-32)

# भगवान जगन्नाथ की रथयात्रा

■ आचार्य अनमोल

दक्षिण भारत के उड़ीसा राज्य के जगन्नाथपुरी शहर में भगवान श्री जगन्नाथ जी की रथयात्रा प्रत्येक वर्ष आषाढ़, शुक्ला द्वितीया तिथि को निकाली जाती है। यह रथयात्रा जगन्नाथपुरी का प्रधान उत्सव भी है। यह एक बड़ा धार्मिक समारोह होता है। शास्त्रों में जगन्नाथपुरी को पुरुषोत्तम पुरी, शंख क्षेत्र और श्री क्षेत्र के नाम से भी जानते हैं। भगवान श्री जगन्नाथ की रथयात्रा के दर्शन के लिए लाखों की संख्या में भारत के विभिन्न हिस्सों से श्रद्धालु लोग आते हैं। यह रथयात्रा का पर्व दस दिन तक बड़े मनोयोग से मनाया जाता है।

जगन्नाथपुरी शहर भगवान श्री जगन्नाथ जी की मुख्य लीला-भूमि है। उत्कल प्रदेश के प्रधान देवता श्री जगन्नाथ जी ही माने जाते हैं। वैष्णव धर्म की मान्यता है कि राधा और श्रीकृष्ण की युगल मूर्ति के प्रतीक स्वयं श्री जगन्नाथ जी हैं। श्री चैतन्य महाप्रभु के शिष्य पंच सखाओं की ऐसी मान्यता है कि- इन्हीं भगवान श्री

जगन्नाथ से संपूर्ण जगत की उत्पत्ति हुई है। श्री जगन्नाथ जी पूर्ण परब्रह्म हैं और श्रीकृष्ण उनकी कला का एक रूप हैं। शास्त्रों और पुराणों में भी रथ-यात्रा की महत्ता को स्वीकार किया गया है। स्कंद पुराण में लिखा है कि रथ-यात्रा में जो व्यक्ति भगवान जगन्नाथ जी का दर्शन करते हुए, प्रणाम करते हुए मार्ग के धूल-कीचड़ आदि में लोट-लोट कर जाते हैं, वे सीधे भगवान श्री विष्णु के उत्तम धाम को जाते हैं। जो व्यक्ति गुंडिचा मंडप में रथ पर विराजमान श्री कृष्ण, बलराम और सुभद्रा देवी के दर्शन करते हैं वे मोक्ष को प्राप्त होते हैं। रथयात्रा एक ऐसा पर्व है जिसमें भगवान जगन्नाथ चलकर जनता के बीच आते हैं और उनके सुख-दुख में सहभागी होते हैं। संपूर्ण भारत में वर्ष भर होने वाले प्रमुख पर्वों की तरह पुरी का रथयात्रा का पर्व भी महत्त्वपूर्ण है। पुरी का प्रधान पर्व होते हुए भी यह रथयात्रा पर्व पूरे भारतवर्ष में श्रद्धा और प्रेम के साथ मनाया जाता है। जो लोग पुरी की रथयात्रा





में नहीं सम्मिलित हो पाते वे अपने नगर की रथयात्रा में अवश्य शामिल होते हैं। रथयात्रा के इस महोत्सव में जो सांस्कृतिक और पौराणिक खरश्य उपस्थित होता है वह दैविक माना जाता है। उत्साहपूर्वक श्री जगन्नाथ जी का रथ खींचकर लोग अपने आपको धन्य समझते हैं। श्री जगन्नाथपुरी की यह रथयात्रा सांस्कृतिक एकता तथा पारस्परिक सौहार्द की एक महत्त्वपूर्ण कड़ी के रूप में देखी जाती है। इस रथ महोत्सव का सबसे ज्यादा महत्त्व यह है कि इससे भक्तजनों को अपने प्रिय आराध्य देव की एक झलक मिल जाती है। जैसे भगवान आम जनता से मिलने के लिए अपने मंदिर से बाहर आये हों। यह रथ महोत्सव बेहद लोकप्रिय हो गया है और इसने इतना महत्त्व प्राप्त कर लिया है कि अब यह केवल पुरी तक ही सीमित नहीं है। इसी प्रकार के रथ महोत्सव देश के अलग-अलग स्थानों पर तथा विदेश में भी मनाये जाते हैं। भगवान जगन्नाथ की पूजा उड़ीसा के लोगों की भावनाओं से इस प्रकार गहराई से जुड़ गई है कि हर कोई व्यक्ति लगभग प्रत्येक गाँव तथा शहर में जगह-जगह जगन्नाथ मंदिर रथ महोत्सव को देख सकता है। भगवान जगन्नाथ तथा उनका रथ महोत्सव मिलन, एकता तथा अखंडता का प्रतीक है।

### मंदिर का स्वरूप

जगन्नाथ मंदिर का कुल क्षेत्रफल 4,00,000 वर्ग फुट है और चारदीवारी से घिरा है। कलिंग शैली के मंदिर स्थापत्य कला, और शिल्प के आश्चर्यजनक प्रयोग से परिपूर्ण, यह मंदिर, भारत के भव्य स्मारक स्थलों में से एक है। मुख्य मंदिर वक्र रेखीय आकार का है, जिसके शिखर पर भगवान विष्णु का सुदर्शन चक्र मंडित है। इसे नीलचक्र भी कहते हैं। यह अष्टधातु से निर्मित है और अति पावन और पवित्र माना जाता है। मंदिर के भीतर आंतरिक गर्भगृह में मुख्य देवताओं की मूर्तियाँ स्थापित हैं।

यह भाग इसे घेरे हुए अन्य भागों की अपेक्षा अधिक वर्चस्व वाला है। इससे लगे घेरदार मंदिर की पिरामिडाकार छत और लगे हुए मण्डप, अटालिका रूपी मुख्य मंदिर के निकट होते हुए ऊँचे होते गये हैं।

यह एक पर्वत को घेरे हुए अन्य छोटे पहाडियों, फिर छोटे टीलों के समूह से बना है। मुख्य भवन एक 20 फुट ऊँची दीवार से घिरा हुआ है तथा दूसरी दीवार मुख्य मंदिर को घेरती है। एक भव्य सोलह किनारों वाला एकाशम स्तंभ, मुख्य द्वार के ठीक सामने स्थित है। इसका द्वार दो सिंहों द्वारा रक्षित है।

### जगन्नाथपुरी के दर्शनीय स्थल

पुरी की मूर्ति, स्थापत्य कला और समुद्र का मनोरम किनारा पर्यटकों को आकर्षित करने के लिए पर्याप्त है। कोणार्क का अद्भुत सूर्य मंदिर, भगवान बुद्ध की अनुपम मूर्तियों से सजा धौलगिरि और उदयगिरि की गुफाएँ, जैन मुनियों की तपस्थली खंड-गिरि की गुफाएँ, लिंग-राज, साक्षी गोपाल और भगवान जगन्नाथ के मंदिर दर्शनीय है। पुरी और चंद्रभागा का मनोरम समुद्री किनारा, चंदन तालाब, जनकपुर और नंदनकानन अभ्यारण्य बड़ा ही मनोरम और दर्शनीय है।

जगन्नाथपुरी के मन्दिर में तीन मूर्तियाँ हैं-

1. भगवान जगन्नाथ की मूर्ति
2. बलभद्र की मूर्ति
3. उनकी बहन सुभद्रा की की मूर्ति।

ये सभी मूर्तियाँ काष्ठ की बनी हुई हैं। पुरी की ये तीनों प्रतिमाएँ भारत के सभी देवी देवताओं की तरह नहीं होतीं। यह मूर्तियाँ आदिवासी मुखाकृति वाली हैं। पुरी का मुख्य मंदिर बारहवीं सदी में राजा अनंतवर्मन के शासनकाल के समय बनाया गया। उसके बाद जगन्नाथ जी के 120 मंदिर बनाए गए हैं।

### विशाल मंदिर

भगवान जगन्नाथ के विशाल मंदिर के भीतर चार खण्ड हैं-

1. प्रथम भोग मंदिर, जिसमें भगवान को भोग लगाया जाता है।
2. द्वितीय रंगमंदिर, जिसमें नृत्य-गान आदि होते हैं।
3. तृतीय सभामण्डप, जिसमें दर्शकगण द्वितीय यात्री ऋ बैठते हैं।
4. चौथा अंतराल है।

## रथ यात्रा के शुरू होने का प्रसंग

कहते हैं कि राजा इंद्रद्युम्न, जो सपरिवार नीलांचल सागर (उड़ीसा) के पास रहते थे ने समुद्र में एक विशालकाय काष्ठ देखा। राजा ने उससे विष्णु मूर्ति का निर्माण कराने का मानसिक निश्चय करते देख विश्वकर्मा जी वृद्ध बढ़ई के रूप में स्वयं प्रस्तुत हो गए। उन्होंने मूर्ति बनाने के लिए एक शर्त रखी कि मैं जिस घर में मूर्ति बनाऊँगा उसमें मूर्ति के पूर्ण रूप से बन जाने तक कोई न आए। राजा ने इसे मान लिया। आज जिस जगह पर श्री जगन्नाथ जी का मंदिर है उसी के पास एक घर के अंदर वे मूर्ति निर्माण में लग गए। राजा के परिवारीय लोगों को यह ज्ञात न था कि वह वृद्ध बढ़ई कौन है। कई दिन तक घर का द्वार बंद रहने पर महारानी ने सोचा कि बिना खाए-पिये वह बढ़ई कैसे काम कर सकेगा। अब तक वह जीवित भी होगा या मर गया होगा। महारानी ने महाराजा को अपनी सहज शंका से अवगत कराया। महाराजा के द्वार खुलवाने पर वह वृद्ध बढ़ई कहीं नहीं मिला लेकिन उसके द्वारा बनाई हुई श्री जगन्नाथ, सुभद्रा तथा बलराम की अर्द्धनिर्मित काष्ठ मूर्तियाँ वहाँ पर मिली।

महाराजा और महारानी दुखी हो उठे। लेकिन उसी क्षण दोनों ने आकाशवाणी सुनी, व्यर्थ दुखी मत हो, हम इसी रूप में रहना चाहते हैं मूर्तियों को द्रव्य आदि से पवित्र कर स्थापित करवा दो। तब से अर्द्धनिर्मित, अपूर्ण और अस्पष्ट मूर्तियाँ जगन्नाथपुरी की रथयात्रा और मंदिर में सुशोभित व प्रतिष्ठित हैं। रथयात्रा माता सुभद्रा के द्वारिका भ्रमण की इच्छा पूर्ण करने के उद्देश्य से श्रीकृष्ण व बलराम ने अलग रथों में बैठकर करवाई थी। माता सुभद्रा की नगर भ्रमण की स्मृति में यह रथयात्रा जगन्नाथपुरी में हर वर्ष होती है।

## रथयात्रा का वर्णन

रथयात्रा आरंभ होने से पूर्व पुराने राजाओं के वंशज पारंपरिक ढंग से सोने के हत्थे वाली झाड़ू से ठाकुर जी के प्रस्थान मार्ग को स्वच्छ करते हैं। इसके बाद मंत्रोच्चार एवं जयघोष के साथ रथयात्रा शुरू होती है। कई वाद्ययंत्रों की ध्वनि के मध्य विशाल रथों को हजारों

लोग मोटे-मोटे रस्सों से खींचते हैं। सबसे पहले बलभद्र का रथ प्रस्थान करता है। थोड़ी देर बाद सुभद्रा की यात्रा शुरू होती है। अंत में लोग जगन्नाथ जी के रथ को बड़े ही श्रद्धापूर्वक खींचते हैं। लोग मानते हैं कि रथयात्रा में सहयोग से मोक्ष मिलता है, अतः सभी श्रद्धालु रथ खींचने को आतुर रहते हैं।

रथयात्रा में सबसे आगे ताल ध्वज पर श्री बलराम, उसके पीछे पद्म ध्वज रथ पर माता सुभद्रा व सुदर्शन चक्र और अंत में गरुण ध्वज पर या नंदीघोष नाम के रथ पर श्री जगन्नाथ जी सबसे पीछे चलते हैं। तालध्वज रथ 65 फीट लंबा, 65 फीट चौड़ा और 45 फीट ऊँचा है। इसमें 7 फीट व्यास के 17 पहिये लगे हैं। बलभद्र जी का रथ तालध्वज और सुभद्रा जी का रथ जगन्नाथ जी के रथ से कुछ छोटे हैं। संध्या तक ये तीनों ही रथ मंदिर में जा पहुँचते हैं। अगले दिन भगवान रथ से उतर कर मंदिर में प्रवेश करते हैं और सात दिन वहीं रहते हैं। श्री जगन्नाथ जी के प्रसाद को महाप्रसाद का स्वरूप महाप्रभु बल्लभाचार्य जी के द्वारा है जबकि अन्य तीर्थों के प्रसाद को सामान्यतः प्रसाद ही कहा जाता है।

जनकपुर में श्री जगन्नाथ जी की मौसी का घर है। वहाँ भगवान जगन्नाथ दसों अवतार का रूप धारण करके विभिन्न धर्मों और मतों के भक्तों को समान रूप से दर्शन देकर तृप्त करते हैं। इस समय उनका व्यवहार सामान्य मनुष्यों जैसा होता है। मौसी के घर अच्छे-अच्छे पकवान खाकर भगवान जगन्नाथ बीमार हो जाते हैं। तब यहाँ पथ्य का भोग लगाया जाता है जिससे भगवान शीघ्र ठीक हो जाते हैं। रथयात्रा के तीसरे दिन पंचमी को लक्ष्मी जी भगवान जगन्नाथ को ढूँढ़ते यहाँ आती हैं। तब वे द्वार बंद कर देते हैं जिससे लक्ष्मी जी नाराज होकर रथ का पहिया तोड़ देती हैं और अपने निवास हेरा गोहिरी साही पुरी में लौट जाती हैं। बाद में भगवान जगन्नाथ लक्ष्मी जी को मनाने जाते हैं। उनसे क्षमा माँगकर और अनेक प्रकार के उपहार देकर उन्हें प्रसन्न करने की कोशिश करते हैं। लक्ष्मी जी को भगवान जगन्नाथ के द्वारा मना लिए जाने को विजय का प्रतीक मानकर इस दिन को विजयादशमी

और वापसी को बोहतड़ी गोंचा कहा जाता है। रथयात्रा में पारम्परिक सद्भाव, सांस्कृतिक एकता और धार्मिक सहिष्णुता का अद्भुत समन्वय देखने को मिलता है।

श्री जगन्नाथ जी की रथयात्रा में भगवान श्री कृष्ण के साथ राधा या रुक्मिणी नहीं होतीं बल्कि बलराम और सुभद्रा होते हैं। कथा कुछ इस प्रकार है-द्वारिका में श्री कृष्ण रुक्मिणी आदि राज महिषियों के साथ शयन करते हुए एक रात निद्रा में अचानक राधे-राधे बोल पड़े। महारानियों को आश्चर्य हुआ। जागने पर श्रीकृष्ण ने अपना भाव प्रकट नहीं होने दिया, लेकिन रुक्मिणी ने अन्य रानियों से वार्ता की कि सुनते हैं वृंदावन में राधा नाम की गोपकुमारी है जिसको प्रभु ने हम सबकी इतनी सेवा निष्ठा भक्ति के बाद भी नहीं भुलाया है। राधा की श्रीकृष्ण के साथ रहस्यात्मक रास लीलाओं के बारे में माता रोहिणी भली प्रकार जानती थीं। उनसे जानकारी प्राप्त करने के लिए सभी महारानियों ने अनुनय-विनय की। माता रोहिणी ने महारानियों के हठ करने पर कहा-सुनो, सुभद्रा को पहले पहरे पर बिठा दो, कोई अंदर न आने

पाए, भले ही बलराम या श्रीकृष्ण ही क्यों न हों।

माता रोहिणी के कथा शुरू करते ही श्री कृष्ण और बलराम अचानक अंतःपुर की ओर आते दिखाई दिए। सुभद्रा ने उचित कारण बता कर द्वार पर ही रोक लिया। अंतःपुर से श्रीकृष्ण और राधा की रासलीला की वार्ता श्रीकृष्ण और बलराम दोनों को ही सुनाई दी। उसको सुनने से श्रीकृष्ण और बलराम के अंग अंग में अद्भुत प्रेम रस प्रकट होने लगा। साथ ही सुभद्रा भी भाव वि]वल होने लगीं। तीनों की ही ऐसी अवस्था हो गई कि पूरे ध्यान से देखने पर भी किसी के भी हाथ-पैर आदि स्पष्ट नहीं दीखते थे। सुदर्शन चक्र अलक्षित हो गया। उसने लंबा-सा आकार ग्रहण कर लिया। यह माता राधिका के तेज का प्रभाव था।

अचानक नारद जी के आगमन से वे तीनों पूर्ववत् हो गए। नारद ने श्री भगवान से प्रार्थना की कि हे भगवन! आप चारों के जिस रूप के मैंने दर्शन किए हैं, वह सामान्य जनों के दर्शन हेतु पृथ्वी पर सदैव सुशोभित रहे। महाप्रभु ने तथास्तु कह दिया। □

## सेवा भारती दिल्ली द्वारा दिखाई गई 'द केरला स्टोरी'

सत्य कथा पर आधारित फिल्म "द केरला स्टोरी" एक ऐसी कहानी जो देश की हर बेटी और माता पिता को देखनी चाहिए जिससे ये सीख मिले कि बच्चियों को पालन पोषण देते समय माता पिता की भूमिका कैसी होनी चाहिए। बेटियों को अपने भविष्य को कैसे सुरक्षित रखा जाए, कैसे अपने संस्कारों को अपने धर्म पर अडिग रहकर जीवन को आगे बढ़ाया जाए ऐसी सीख लेनी चाहिए।

इस को ध्यान में रखते हुए अपनी शिक्षिका बहनों, अपने केंद्रों पर आने वाली 18वर्ष से बड़ी बेटियों को, निरीक्षिका बहनों को यह फिल्म दिखाने का तय हुआ।

सभी विभागों से बहनों का आना हुआ जो इस प्रकार है-यमुना विहार विभाग से 88 संख्या, पूर्वी विभाग से 125 संख्या, दक्षिणी विभाग से 30 संख्या, राम कृष्ण पुरम विभाग से 55 संख्या, केशव पुरम विभाग से 102 संख्या, पश्चिमी विभाग से 55 संख्या, झंडेवाला विभाग से 232 संख्या और उत्तरी विभाग से 205 संख्या रही।

प्रांत से 7 बंधु भगिनी तथा व्यवस्था के नाते 10 भाई व बहन रहे। लगभग 22 संख्या समर्थ भारत के केंद्र की बहनों की रही। इस प्रकार कुल संख्या 931रही। प्रान्त द्वारा सभी के लिए पानी जलपान की बहुत सुंदर व्यवस्था थी सभी ने उसका आनंद लिया। सभी फिल्म देखकर दुखी थी अचंभित थी विचारशील थी। बालिकाओं ने खूब भारत माता की जय का जय घोष किया। एक विशेष नारा बेटियों ने लगाया

लक्ष्मी दुर्गा गौरा बनूंगी, कभी ना बुर्के वाली बनूंगी। एक अच्छा सुखद अनुभव रहा।

- डॉ संगीता त्यागी

# मेरी वृन्दावन की अद्भुत यात्रा

■ संगीता गुप्ता

मैं कोई कहानीकार या राइटर नहीं हूँ, इसलिए शब्दों को खूबसूरती देना शायद मेरे लिए संभव ना हो। लेकिन अपने अनुभवों को व्यक्त करने का प्रयास जरूर करूंगी।

ये उन दिनों की बात है जब जीवन बहुत ही उलझनों में बीत रहा था। कष्ट में तो नहीं था क्योंकि माता-पिता, भाइयों का सम्पूर्ण सहयोग प्राप्त था। लेकिन फिर भी बेटियाँ शायद स्वयं भी शादी हो जाने के बाद खुद को पराया ही समझने लगती हैं। मेरी तो शादी हुए चौदह वर्ष हो चुके थे, और अब करीब पाँच साल हो चुके थे पति से अलग मायके में रहते हुए। अलग रहने की वजह बहुत सी थी, कुछ मेरी तरफ से और कुछ उनकी तरफ से।

मगर इन सब में हमारा 12 वर्ष का बेटा ना पीस जाए, यही डर मन को अन्दर-ही-अन्दर खाये जा रहा था। उसकी पढ़ाई-लिखाई, उसकी देखभाल, उसके

सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास की, सारी जिम्मेदारी मुझ पर ही तो थी। ऐसे में सामाजिक बन्धनों के कारण, या फिर यह कह लीजिए कि समय ही खराब चल रहा था, जो सबकुछ होने के बावजूद भी मानो कुछ नहीं था। मन में शकून, शान्ति की अथाह कमी महसूस होती थी।

आदित्य मेरा बेटा और मैं पहले दिनों-दिन घूमने जाया करते थे इसके पापा के साथ। किसी की कोई रोक-टोक के बिना। मगर अब जब मायके में रहती थी तो सुरक्षा की नज़र से, हमारा दूर कहीं अकेले जाना उन्हें उचित नहीं लगता था। माता-पिता की अत्यधिक उम्र और बीमारी के कारण वो ज्यादा कहीं आना-जाना पसंद नहीं करते थे। उनका शरीर और मन घर पर ही रहना पसन्द करता था।

ऐसे में आदित्य हमेशा कहीं दूर घूमने को कहता। मम्मी चलो हरिद्वार चलें, चलो वृन्दावन घूमकर आएँ।





मगर घर वाले इस बात के लिए बिल्कुल राजी नहीं होते। उसकी बार-बार जिद्द के कारण एक बार मम्मी को मनाकर हरिद्वार जाने की सारी तैयारी भी कर ली, मगर पापा के ना मानने की वजह से हमें रुकना पड़ा, किन्तु काफी दिनों तक इस बात को लेकर घर में तनाव बना रहा। फिर कुछ समय बीता और बात आई और गई हो गई।

फिर कुछ समय बाद माँ जो अक्सर बीमार रहती थी, दिल की मरीज थी। अस्थमा की भी मरीज थी। बावजूद इसके हमेशा मुस्कुराती रहती थी। उनसे सारा घर चहकता रहता था। अचानक ही दो दिन ज्यादा बीमार रही और उनका देहान्त हो गया। माँ के जाने के बाद मानो हम अनाथ ही हो गए। माँ का सहारा मुझे और मेरे बेटे को इतना था कि मानो उनके ना होने पर हमारा सब कुछ लूट गया हो। हमारा जीवन अस्त-व्यस्त हो गया। मानसिक रूप से हम दोनों को, और घर के सभी लोगों को बहुत क्षति पहुँची थी। माँ जब थी तो मैं खुद को बच्ची ही समझती थी, बात-बात पर उनका मुझे डाँटना, समझाना, मेरा उनसे हंसी-ठिठोली करना एक बच्ची जैसा अनुभव होता था। मगर आज अचानक मानो बड़ी हो गई हूँ। घर की जिम्मेदारियाँ, लोगों की बातें, समाज की सहानुभूति वाली बातें सब सुननी लगी, जो तसल्ली तो कम, बेचैनियाँ ज्यादा दे जाती। मुझे कुछ समझ ही नहीं आ रहा था कि ये सब अचानक क्या हो गया। एक माँ की अनुपस्थिति के कारण सबकुछ बदला सा लग रहा था। सबकुछ टूटा-बिखरा सा लग रहा था। मैं टूट गई थी। बेटा टूट गया था।

ऐसा लग रहा था मानो अब हमें समझने वाला कोई भी नहीं था। मम्मी की मृत्यु के बाद भी वो हमेशा स्वप्न में आने लगी। कभी-कभी ठीक सुबह 6 बजे ऐसा लगता कि वो मेरे पैर हिलाकर कह रही हो, उठ! उठ जा, स्कूल के लिए आदित्य को तैयार करना है। मैंने मम्मी को कई बार महसूस किया, मेरा ख्याल रखते हुए। उनके जाने से जो कमी हुई है उसे आज भी कोई पूरी नहीं कर सकता। उनसे मिला खालीपन कोई और नहीं भर सकता। आज तो ये लगता है कि सारे संसार के बदले माँ वापस से मिल जाए तो भी सौदा सस्ता ही होगा।

इसी बीच पापा को कुछ रीति-रिवाज, परम्पराओं को निभाने के लिए मम्मी के मायके जौनपुर, उत्तर प्रदेश जाना पड़ा। उसके बाद मैं और आदित्य घर में अकेले रह गए। इसी बीच करवाचौथ आने वाला था। बस दो दिन बाद ही। आस-पास का माहौल, बाजारें सब सजे-धजे थे। सभी सहेलियाँ करवाचौथ की तैयारियों में लगी हुई थीं। मैं भी हमेशा से करवाचौथ मनाती आ रही थी।

मगर इस बार मैंने सारी उम्मीद छोड़ दी थी, और निश्चय किया कि बस! अब और नहीं। चाहे लोग कुछ भी सोचें मगर जब साथ ही नहीं हैं तो करवाचौथ का व्रत भी क्यों? आस-पड़ोस की सहेलियाँ कभी मेहन्दी लगाने को कह जातीं, तो कभी कोई पार्लर चलने को कहतीं। मगर मेरा मन तो करवाचौथ व्रत पर से ही उठ चुका था, तो फिर ये सब क्यों और किसके लिए?

आदित्य भी बात-बात पर आकर मुझसे लड़ता और वही शिकायत बार-बार करता। मुझे कहीं भी जाने को नहीं मिलता। मैं पाँच साल से ऐसे ही जी रहा हूँ। मैंने समझाया भी उसे-मामा के साथ तो जाते हैं न कभी-कभी। तो फिर चलेंगे जब मामा जायेगा घूमने। उसने पलटकर तुरन्त कहा-नहीं मुझे किसी के साथ नहीं, अपने मन से अकेले जाना है सिर्फ आपके साथ।

नहीं मालूम था ईश्वर ने हमारे लिए क्या तय कर रखा था। मैं उसको बहलाने के लिए बाजार ले गई। उसको घूमाया और फिर कुछ खिलाया-पिलाया। उसके कहने पर मेहन्दी की कीप ले आई। आदित्य मेरा बहुत ख्याल रखता था। वो चाहता था कि मैं भी और मांओं की तरह मेहन्दी लगाऊँ।

रात को जब सब काम से निपट कर मेहन्दी लगाने बैठी तो समझ ही नहीं आ रहा था कि हाथों में क्या डिजाइन बनाऊँ। बस राधे-राधे, जय श्री वृन्दावन, जय श्री बाँके बिहारी लिखने लगी और पूरा हाथ मेहन्दी से सज गया। अच्छा अनुभव हो रहा था। विचार कहाँ से आये नहीं मालूम मगर अच्छा लग रहा था।

सुबह भी किसी बात पर आदित्य नाराज हो गया और वही सब घूमने चलने की बातें। मैं परेशान हो चुकी थी। मुझे भी लगने लगा कि अपने बेटे के साथ ही जीना है



तो उसकी इच्छायें मारकर तो नहीं जी सकती, और तब जबकी वो गलत प्रतीत ना हो रहा हो। मात्र इस वजह से हम कहीं घूमने नहीं जा सकते, क्योंकि हमारे साथ कोई पुरुष नहीं है?

सुबह के आठ बजे थे। मैंने आदित्य से पूछा-वृन्दावन चलना है? उसने तुरन्त कहा-हाँ मम्मी! तो चल तैयार हो जा। हमने दो जोड़े कपड़े, पैसे, आधारकार्ड, पानी की बोतल रखी और निकल गए वृन्दावन को। सोचा अब जो होगा देखा जाएगा। अब कोई नाराज हो या बुरा माने, चलना है तो चलना है। सुरक्षा की जिम्मेदारी तो अब श्री बाँके बिहारीजी की है।

*सारा जग छोड़ा, शरण परमात्मा के आया।*

*जब उसने कृपा की, सारे संसार ने अपनाया।।*

मैंने निश्चय कर लिया कि अब करवाचौथ सांसारिक पति के लिए नहीं, बल्कि परमात्मा के लिए समर्पित करूँगी। हृदय से सब मोह त्यागकर गिरधर को अपना पति, अपना सबकुछ मानकर बेटे को लेकर ट्रेन से वृन्दावन पहुँची। अन्जान शहर था, मगर अपनों से ज्यादा अपनत्व था उनमें। राधे-राधे कहते सभी मार्ग बतलाते और सहायता करते गए। एक तो महाराज जी ऐसे मिले जो साक्षात् कृष्ण रूप लगे। हाथ में डोलची लिए, टेढ़ी-मेढ़ी चाल से चल रहे थे। चेहरे पर अद्भुत तेज और आंखों में काजल लगा हुआ था। महाराज जी बाँके-बिहारी मार्ग से आगे की तरफ बढ़ते जा रहे थे। हमने उन्हें आवाज देकर जानकारी प्राप्त करने हेतु पूछा-महाराज! यहाँ से श्री बाँके-बिहारी जी के दर्शनों हेतु किस मार्ग से जायेंगे?

और क्या उस मार्ग के बीच हमें रात को ठहरने का कोई स्थान मिल सकता है? महाराज जी ने उत्तर दिया-हाँ। आगे से ही दर्शनों के लिए रास्ता है। मैं उसी तरफ जा रहा हूँ। साथ-साथ चल सकते हो। हम दोनों महाराज जी के साथ-साथ चलने लगे।

महाराज जी हमारे साथ सत्संग करने लगे। उनकी मुख से प्रवाहित ज्ञान गंगा में डुबकी लगाते हुए मानो अशान्त आत्मा को शान्ति मिल रही हो। उन्होंने श्री बल्लभमहाराज जी की महिमा सुनाई। फिर श्री बाँके-बिहारी जी की, निधिवन की। रास्ते में रुक-रुककर निवास के लिए धर्मशाला इत्यादि पता करते जा रहे थे मगर कहीं पर भी बात नहीं बन पा रही थी।

मन हताश हो, सोचने लगा कहीं गलती तो नहीं कर दी। अन्जान शहर में इस तरह अकेले आकर। शाम भी ढलने को थी। उसी समय मानो महाराज जी ने हमारे मन के प्रश्नों को पढ़ लिया हो। और एकदम से बोले-नहीं! ये परमात्मा का धाम है, यहाँ कुछ भी गलत नहीं होता। मैं श्रीवल्लभ महाराज जी के दर्शनों को जा रहा हूँ वहीं आरती तक रुकता हूँ प्रतिदिन। तुम भी दर्शन को चलो, उनके दर्शनों के बाद सबकुछ वो संभाल लेंगे, तुम्हें किसी भी बात की फिकर नहीं करनी पड़ेगी। सबकुछ परमात्मा पर छोड़ दो।

फिर क्या! हुआ भी वही। श्रीवल्लभमहाराज जी के दर्शनों के बाद महाराज जी को धन्यवाद प्रकट कर जैसे ही वहाँ से निकले, मानो स्वयं के स्वयं हमारे सभी काम बनने लग गये हो। श्री बाँके बिहारी जी के खुले दर्शन प्राप्त हुए, बिना किसी भीड़-भाड़ के। इतना शान्तिपूर्ण दर्शन पहले कभी नहीं किया था। बहुत आनन्द आ रहा था। बाँके बिहारी जी की अद्भुत छवि से तो नजर ही नहीं हट रही थी। हमें लगा करवाचौथ होने के कारण भीड़-भाड़ कम है। हमारा लगभग घंटाभर बाँके-बिहारी जी के मन्दिर में ही बीत गया। फिर बाहर निकलते ही एक दुकान पर राधा रानी की सुन्दर वस्त्र दिखे, और पहनने का दिल कर गया तो खरीद लिया और आदित्य के लिए राधे-राधे नाम का एक कुर्ता भी ले लिया। फिर बिना किसी से मार्ग पता किए खुद-ब-खुद शारदाकुंज

गेस्ट हाऊस के सामने जा पहुँचे और वहाँ इच्छानुसार रहने के लिए निवास स्थान मिल गया। रात को ख़ाया-पिया सो गए। रात भर मानो नींद में भजन, मंजिरा कीर्तनों की आवाज़ सुनाई दे रही थी।

प्रातःकाल जल्दी उठ स्नान आदि के निवृत्त हो, नंगे पाँव निधिवन को निकल गए। वहाँ से अद्भुत जल प्रसाद आदि ग्रहण कर श्री बाँके बिहारी जी के दर्शनों को पेड़े का प्रसाद लेकर और आदित्य के लिए एक तुलसी की कण्ठीमाला लेकर चल दिये। प्रातःकाल के दर्शन भी अद्भुत हुए। पण्डित जी ने आदित्य की कण्ठीमाला को बाँके बिहारी जी के चरण स्पर्श करवा कर हमें लौटाया और साथ कुछ प्रसाद भी दिया। दूर खड़े होकर हम श्री बाँके बिहारी जी को निहारते ही जा रहे थे। हृदय बार-बार उनकी अद्भुत छवि पर अटक सा जाता, और सबकुछ भूल उनमें डूबने लगता। अरे! अचानक ऐसा प्रतीत हुआ कि श्री बाँके बिहारी जी की आँखें घूम रही हों। मैं आश्चर्य में पड़ गई। एक बार नहीं ऐसा दो-दो बार मुझे प्रतीत हुआ। अपना संशय दूर करने के लिए मैंने अपने बेटे आदित्य से पूछा-बेटा! क्या तुझे ऐसा लग रहा है कि बाँके-बिहारी जी की आँखें घूम रही हैं? उसने ध्यान से देखा और कहा-हाँ! मुझे भी लग रहा है। मैं इस आश्चर्यचकित अनुभव से बहुत हैरान थी।

तभी एक श्वेत साड़ी पहनी वृद्ध माताजी, हाथ में तुलसी की माला लिए, माथे पर गोपी तिलक लगाये पीछे से बोलीं-घर लौट जाओ! तुम्हें खुशखबरी मिलने वाली है। तुम्हारे जीवन में सुख आने वाला है। उन माताजी ने हमारी बात सुन ली थी शायद। उनकी आकर्षक छवि देखकर और उनकी बातें सुनकर स्वयं मेरे हाथ उनके चरण स्पर्श करने लग गए फिर वो वहाँ से चली गई। हम भी वहाँ से कुछ समय बाद ढेर सारा प्रसाद प्राप्त कर तुलसीपत्तों की माला, श्वेत फूलों की माला और पेड़ों का प्रसाद प्राप्त कर श्रीबाँके बिहारी जी को नमन कर चले आए।

प्रेम मन्दिर, इस्कॉन टेम्पल में दर्शन भी किये और वहाँ के एक मधुसूदन महाराज जी ने आदित्य को कृष्ण

महामंत्र की दीक्षा देते हुए तुलसीजप माला भेंट स्वरूप दिया। यह सब सचमुच बहुत ही अद्भुत आनन्द था। इसके बाद हम घर को लौट आए। दर्शनों का अद्भुत आनन्द हृदय को प्रफुल्लित कर रहा था। मानो बहुत दिनों से प्यासे मन को अमृत मिल गया हो। आदित्य भी बहुत प्रसन्न था। मात्र एकदिन की यात्रा से आत्मा सम्पूर्ण तृप्त महसूस कर रही थी। सन् 2022 का करवाचौथ का दिन था जब हमें ये अद्भुत अनुभव हुआ था।

अब हम घर आकर यही सोचते रहे, कि वो क्या खुश खबरी है जिसका संकेत हमें परमात्मा के धाम वृन्दावन में मिला था। ऐसे ही धीरे-धीरे समय बीतता गया और करवाचौथ से दीपावली का दिन भी आ गया। जीवन साधारण चल रहा था। पापा भी नाराज नहीं हुए, हमारे वृन्दावन जाने से। फिर दीपावली के एक दिन पहले आदित्य के पापा यानि मेरे पति हमारे से मिलने आये। उनका व्यवहार बहुत बदला हुआ था। उन्होंने मेरा हालचाल भी पूछा। पापा से भी अच्छे से बात की। आदित्य से भी अच्छे से मिले और आदित्य के जिद्द करने पर हमारे साथ हमारे घर पर रात रुक भी गए।

जो मन-मुटाव पाँच साल से हमारी दूरियों का कारण था, उसकी तो झलक तक नहीं दिखी उस दिन। स्वयं के स्वयं हम एक-दूसरे की ओर खींचते गए और एक-दूसरे के साथ रहने का तय किया। ये तो ठीक वैसा ही था कि कोई कैंसर का मरीज लास्ट स्टेज पर हो, और बिल्कुल स्वस्थ होकर अचानक घर लौट आए।

आज मई, 2023 हो चुका है और इस दौरान जाने कितने अनुभव हुए। मेरे पापा का मेरे प्रति स्नेह का बढ़ जाना, भाइयों से मेरी नज़दीकियाँ बढ़ जाना और अपने पति के साथ सुखी जीवन जीना। इतना सब कुछ हुआ जिसमें मेरी कोई पात्रता नहीं थी। मात्र परमात्मा की अद्भुत कृपा थी। ये सम्पूर्ण रूप से सत्य है क्योंकि ये मेरी स्वयं की अनुभूति है।

बोले श्री बाँके बिहारी लाल की जय। बोलो श्री वल्लभ महाराज की जय। श्री राधा रानी की जय।

हे परमात्मा! जैसे आपने मुझ पर अपनी कृपा दृष्टि की, वैसे ही सबपर दया करना। □

# निर्जला एकादशी का महत्व

■ विनीता अग्निहोत्री

हिन्दू संस्कृति में पूजा, पाठ, व्रत त्योहार, दान, पुण्य, तीर्थ का बहुत महत्व है। सच्चे सनातनी उपरोक्त का अनुसरण करते ही करते हैं। इन्हीं में से एक व्रत है- निर्जला एकादशी का। वैसे तो वर्ष भर में 24 एकादशी होती हैं और अधिक मास में 26 एकादशी होती हैं। परन्तु सबसे अधिक महत्व निर्जला एकादशी का बताया गया है शास्त्रों में। इसे भीमसेनी एकादशी, पाण्डव



एकादशी भी कहते हैं। ये ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष में पड़ती है। ज्येष्ठ मास बहुत गर्म महीना होता है। इसीलिए पूरे नियमों के साथ इस व्रत को करना बहुत कठिन होता है क्योंकि इस व्रत का सबसे कठिन नियम है कि इसमें पानी तक पीना वर्जित है। परन्तु यदि असंभव होता है तो पानी अपनी सामर्थ्यानुसार ले लेते हैं -परन्तु शास्त्रों के नियमानुसार नहीं लिया जाता है। इस व्रत में दान-स्नान का बहुत महत्व है। लोग पवित्र नदियों में जाकर स्नान करते हैं और सामर्थ्यानुसार दान करते हैं। जो नहीं जा पाते वो घर में जल में गंगाजल मिला कर स्नान करते हैं। इस दिन कई बार स्नान का भी महत्व बताया गया है। इसके साथ ही वस्त्र, फल, घड़ा, मिठाई, छाता आदि का दान भी अति उत्तम होता है। राहगीरों को ठंडा जल (मीठा) पिलाया जाता है। बहिन, बेटियों के घर भी दान का सामान भेजने का रिवाज है। इस दिन फल, मिठाई, जूस आदि के अलावा कुछ भी खाना निषेध है। दूसरे दिन प्रातः उठने के बाद स्नानादि करके कुछ अन्न का दान करके ही या किसी को भोजन करवा कर ही स्वयं कुछ खाने का विधान है। नियम और विधान तो बहुत से हैं परन्तु अपनी शक्ति, सामर्थ्यानुसार जितना संभव हो

सके करना चाहिये क्योंकि ये व्रत सुख, सौभाग्य और मोक्ष की प्राप्ति करवाने वाला है।

इस व्रत का आरंभ पाण्डव काल से ही बताया गया है। उल्लेखनीय है कि जब महर्षि वेदव्यास जी ने पाण्डवों से एकादशी का व्रत रखने को कहा तो भीम ने अपनी असमर्थता बताई। क्योंकि भीम के पेट में वृक नाम की अग्नि थी जिसके कारण उन्हें भूख लगती रहती थी। तब वेदव्यास जी ने भीमसेन के पूछने पर निर्जला एकादशी का व्रत करना बताया जिससे और सब एकादशियों का पुण्य भी प्राप्त होगा और स्वर्ग की प्राप्ति भी। तभी से इस एकादशी का नाम भीमसेनी एकादशी पड़ा। इस दिन भगवान विष्णु की विधिवत पूजा करनी चाहिये और यदि गीता का पाठ करना संभव ना हो सके तो 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' का पाठ अवश्य ही करना चाहिए।

हम सभी सनातनियों को अन्य व्रतों की तरह ही पूरे नियमों के साथ सच्चे मन से इस व्रत को पूरी श्रद्धा के साथ करना चाहिए और अपने बच्चों को आने वाली पीढ़ियों को निर्जला एकादशी का महत्व बताना चाहिये ताकि हमारी संस्कृति अमर रहे। जय हो सनातन धर्म की। □



# ‘सेवा के धाम’ विष्णु कुमार जी

■ महावीर सिंघल

सेवा पथ के साधक श्री विष्णु जी का जन्म कर्नाटक में बंगलौर के पास अक्कीरामपुर नगर में पांच मई, 1933 को हुआ। छह भाई और एक बहिन वाले परिवार में वे सबसे छोटे थे। घर में सेवा व अध्यात्म का वातावरण होने के कारण छह में से दो भाई संघ के प्रचारक बने, जबकि दो रामकृष्ण मिशन के संन्यासी।

विष्णु जी का मन बचपन से ही निर्धनों के प्रति बहुत संवेदनशील था। छात्रावास में पढ़ते समय घर से मिले धन और वस्त्रों को वे निर्धनों में बांट देते थे। शुगर तकनीक में इंजीनियर बनकर वे नौकरी के लिए कानपुर आये। यहां उनका संपर्क संघ से हुआ और फिर यही उनके जीवन का लक्ष्य बन गया।

प्रचारक के रूप में वे अलीगढ़, मेरठ, पीलीभीत, लखीमपुर, काशी, कानपुर आदि स्थानों पर रहे। हिन्दी न जानने से उन्हें प्रारम्भ में कुछ कठिनाई भी हुई। पश्चिम उत्तर प्रदेश में श्रावण मास में बनने वाली मिठाई ‘घेवर’ को ‘गोबर’ कहना जैसे अनेक रोचक संस्मरण उनके बारे में प्रचलित हैं। आपातकाल में कानपुर में उन्होंने ‘मास्टर जी’ के नाम से काम किया। बाद में स्वयंसेवकों पर चल रहे मुकदमों को समाप्त कराने में भी उन्होंने काफी भागदौड़ की। 1978 में उन्हें दिल्ली में प्रौढ़ शाखाओं का काम दिया गया।

इसी वर्ष सरसंघचालक श्री बालासाहब देवरस ने स्वयंसेवकों को निर्धन बस्तियों में काम करने का आह्वान किया। विष्णु जी ने इसे चुनौती मानकर ऐसे स्वयंसेवक तैयार किये, जो इन बस्तियों में पढ़ा सकें। काम बढ़ने पर इसे ‘सेवा भारती’ नाम देकर फिर इसका संविधान भी तैयार किया। 14 अक्टूबर, 1979 को श्री बालासाहब देवरस ने विधिवत इसका उद्घाटन किया। 1989 में संघ संस्थापक पूज्य डाण हेडगेवार की जन्मशती के बाद सेवा भारती के काम को पूरे देश में विधिवत प्रारम्भ किया गया। इसके लिए दिल्ली का काम ही नमूना बना।

विष्णु जी काम यद्यपि दिल्ली में करते थे; पर उनके सामने पूरे देश की कल्पना थी। उनकी इच्छा थी कि दिल्ली में एक ऐसा स्थान बने, जहां देश भर के निर्धन छात्र पढ़ सकें। सौभाग्य से उन्हें मंडोली ग्राम में पांच एकड़ भूमि दान में मिल गयी। इस पर भवन बनाना आसान नहीं था; पर धुन के पक्के विष्णु जी ने इसे भी पूरा कर दिखाया।

वे धनवानों से आग्रहपूर्वक धन लेते थे। यदि कोई नहीं देता, तो कहते थे कि शायद मैं अपनी बात ठीक से समझा नहीं पाया, मैं फिर आऊंगा। इस प्रकार उन्होंने करोड़ों रुपये एकत्र कर ‘सेवा धाम’ बना दिया। आज वहां के सैकड़ों बच्चे उच्च शिक्षा पाकर देश-विदेश में बहुत अच्छे स्थानों पर काम कर रहे हैं।

विष्णु जी के प्रयास से देखते ही देखते दिल्ली की सैकड़ों बस्तियों में संस्कार केन्द्र, चिकित्सा केन्द्र, सिलाई प्रशिक्षण आदि शुरू हो गये। यहां उन्हें बाबा, काका, भैया आदि नामों से आदर मिलता था। ‘सेवा भारती’ का काम देखकर कांग्रेस शासन ने उसे 50,000 रु का पुरस्कार दिया। जब कुछ कांग्रेसियों ने इन प्रकल्पों का विरोध किया, तो बस्ती वाले उनके ही पीछे पड़ गये।

विष्णु जी अनाथ और अवैध बच्चों के केन्द्र ‘मातृछाया’ तथा ‘वनवासी कन्या छात्रावास’ पर बहुत जोर देते थे। 1995 में उन्हें मध्य प्रदेश भेजा गया। यहां भी उन्होंने सैकड़ों प्रकल्प प्रारम्भ किये। इस भागदौड़ के कारण 2005 में उन्हें भीषण हृदयाघात हुआ; पर प्रबल इच्छाशक्ति के बलपर वे फिर काम में लग गये। इसके बाद हैपिटैटस बी जैसे भीषण रोग ने उन्हें जर्जर कर दिया।

इलाज के लिए उन्हें दिल्ली लाया गया, जहां 25 मई, 2009 को उन्होंने अंतिम सांस ली। उनकी स्मृति में म0प्र0 शासन ने सेवा कार्य के लिए एक लाख रुपये के तीन तथा भोपाल नगर निगम ने 51,000 रुपये के एक पुरस्कार की घोषणा की है। □



## निद्रा योग

■ विवेक रंजन श्रीवास्तव

**अ**निद्रा एक ऐसी परेशानी है जो शरीर के अनेक रोगों का कारण होती है। जब कोई व्यक्ति अनिद्रा से पीड़ित हो तो उसे यह समझना चाहिए कि उसके शरीर में कोई समस्या है, जो बाद में किसी अन्य रूप में विकसित हो जाएगी। अनिद्रा के कारण पाचन तन्त्र प्रभावित हो जाता है। जो लोग ठीक से सो नहीं पाते, उनमें से अधिकतर लोगों का यकृत खराब हो जाता है। समय के साथ अनिद्रा के चलते शरीर की सामान्य क्रियायें अव्यवस्थित हो जाती हैं। जब स्नायु तन्त्र में समस्या उत्पन्न होती है तो हम दैनिक कार्य भी कर पाने में असमर्थ हो जाते हो, जल्दी थक जाते हैं।

आधुनिक चिकित्सा में जब कोई अनिद्रा से पीड़ित होता है तो उसे प्रायः नींद की गोलियाँ दी जाती हैं। नींद की गोलियाँ आराम तो देती हैं, इसमें कोई संदेह नहीं, परन्तु वे रोग के कारण को दूर नहीं कर पाती हैं। कई बार शरीर के हॉर्मोनों का ठीक से कार्य न करना अनिद्रा का कारण होता है। उदाहरण के लिए यदि एड्रीनल ग्रन्थि ठीक से कार्य न करें, तो विषाद रोग हो जाता है। कई बार जब हम जीवन के किसी पहलू को लेकर चिन्तित रहते हैं तब अनिद्रा के शिकार हो जाते हैं, अतः यह आवश्यक है कि लोग जानें कि स्वाभाविक रूप से अच्छी तरह कैसे सोया जाए। इस सम्बन्ध में योग की भूमिका महत्त्वपूर्ण है। नींद की समस्या के बढ़ते, विदेशों

में स्लीप क्लिनिक तक खुल रहे हैं।

योग के ऐसे अनेक अभ्यास हैं जिनसे अच्छी नींद आती है। मस्तिष्क में विद्युत की आवृत्तियाँ होती हैं जिन्हें मस्तिष्क तरंग कहते हैं। अलग-अलग समय पर ये तरंगें बदलती रहती हैं। ये तरंगें डेल्टा, थीटा, अल्फा और बीटा कहलाती हैं। मस्तिष्क की उच्च आवृत्ति को नीचे लाना आवश्यक है, विशेषकर रात्रि में जब मस्तिष्क में आवृत्तियाँ न्यूनतम हो जाती हैं, तो शरीर में क्रियाशीलता भी न्यूनतम हो जाती है और ऑक्सीजन की खपत भी न्यूनतम हो जाती है जब हम ठीक से सोते हैं तो अगले दिन अधिक शक्ति से सक्रिय हो पाते हैं।

योग में निद्रा को बहुत महत्त्वपूर्ण समझा जाता है क्योंकि योग दर्शन के अनुसार निद्रा एक निष्क्रिय अवस्था नहीं है गहन निद्रा के समय व्यक्ति अचेतन तल पर बहुत सक्रिय हो जाता है और वह अपनी अन्तरात्मा के बहुत निकट आ जाता है। यही कारण है कि निद्रा इतनी शक्ति इतनी ताजगी और इतना आनन्द देती है। इसी कारण से योग ने कुछ अनुशासन बनाए हैं।

योग में अनिद्रा से सम्बन्धित प्रथम अनुशासन यह है कि ज्यादा भरे हुए पेट के साथ नहीं सोना चाहिए। यदि रात्रि में पेट में बिना पचा हुआ भोजन रहता है तो अति अम्लता से पेट में जलन होती है।

पेट में एसिडिटी गैस के चलते रात्रि में बेतुके, विचित्र



स्वप्न आते हैं जिससे निद्रा में व्यवधान उत्पन्न होता है अतः योग में यह सलाह दी गई है कि रात्रि के भोजन और सोने में कम-से-कम तीन घण्टों का फासला होना चाहिए। यह शाकाहारी लोगों के लिए है। मांसाहारी लोगों के लिए तीन घंटे से ज्यादा समय होना चाहिए।

दूसरा अनुशासन यह है की बाएँ करवट सोना चाहिए। कुछ लोग पीठ के बल सोना पसन्द करते हैं, अन्य लोग अपनी दायीं तरफ घूम कर सोना पसन्द करते हैं और अनेक लोग पेट के बल सोते हैं। ये तीनों स्थितियाँ वैज्ञानिक नहीं समझी जातीं। हाँ, जो लोग स्लिप डिस्क या सायटिका से पीड़ित हैं उन्हें पेट के बल सोना चाहिए, लेकिन एक आम व्यक्ति को बायीं तरफ सोना चाहिए, क्योंकि इससे हृदय पर बहुत कम दबाव पड़ता है।

तीसरा यौगिक नियम है, बिस्तर पर जाने के पूर्व दस से बीस मिनट के लिए शांत बैठ जाना चाहिए। यह केवल अनिद्रा से पीड़ित लोगों के लिए ही नहीं, बल्कि हम सभी के लिए है, क्योंकि जब हम बिस्तर पर जाते हैं तो अवचेतन मन सक्रिय हो जाता है।

निद्रा एक मानसिक अवस्था है और मन की एकाग्रता मन्त्र के रूप में होनी चाहिए। 'ॐ ॐ ॐ' का मानसिक उच्चारण करना चाहिए, क्योंकि ॐ एक सार्वभौमिक ब्रह्माण्डीय ध्वनि है। सोने के पहले मंत्र जप शान्ति और एकाग्रता उत्पन्न करती है। सत्ताईस दानों की एक छोटी माला रखना भी अच्छा है जिसमें कहीं कोई रुकावट न हो ज्यादातर मालाओं के बीच में एक विराम होता है,

जिसे सुमेरु या शीर्ष कहते हैं, परन्तु रात में बिस्तर पर जाने के पहले जिन मालाओं का उपयोग करते हैं उनमें यह व्यवधान नहीं होना चाहिए।

चौथा महत्त्वपूर्ण अनुशासन है योगनिद्रा का अभ्यास योगनिद्रा एक बहुत शक्तिशाली विधि है।

शरीर के अनेक अंग हैं, जैसे हाथों के अंगूठे और अंगुलियाँ, होंठ और नाक, नितम्ब और कमर, पैरों के अंगूठे और अंगुलियाँ। इस प्रकार तुम्हारे बाह्य शरीर में छिहत्तर केन्द्र हैं जिनके प्रतिरूप मस्तिष्क के एक विशेष भाग में स्थित होते हैं। जब हम एक-के-बाद-एक शरीर के इन अंगों पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो विशेष प्रकार की सम्बेदना उत्पन्न होती है। यह सम्बेदना एक भावना के रूप में मस्तिष्क के केन्द्रों में संचारित होती है। जैसे ही इस सम्बेदना का संचार मस्तिष्क में होता है, अविलम्ब विश्राम का अनुभव होता है। यह योगनिद्रा का अभ्यास है।

योगनिद्रा प्रारम्भ करने से पूर्व एक अन्य महत्त्वपूर्ण अभ्यास है, रात को बिस्तर पर जाने से पूर्व एक प्रकाश पुंज इस प्रकार रखें कि उसकी वह आँखों के स्तर से बहुत ऊँचा न हो और स्थिर रहे। जितनी देर सम्भव हो उतनी देर उसे अपलक निहारते रहे, फिर आँखें बन्द करने के बाद अपने मन को माथे के मध्य पर एकाग्र करो और वहाँ प्रकाश के प्रतिरूप को देखने का प्रयास करो कुछ देर इसे करो और उसके बाद ओम मन्त्र का जप करो। फिर पीठ के बल लेट जाओ और थोड़ा योगनिद्रा का अभ्यास करो, तय है की गहरी नींद आ आएगी। □

## स्वयं सहायता समूह की बहनों को बैंकिंग की जानकारी

गत 29 मई 2023 को जिला-इन्द्रप्रस्थ में पंजाब नेशनल बैंक से अग्रणी जिला प्रबंधक श्रीमान कंवल कुमार जी, जिला-पूर्वी दिल्ली, भारतीय रिजर्व बैंक से श्रीमती ममता गाँधी जी व एनयूएलएम से श्रीमती सुरभि जी का पाँच "स्वयं सहायता समूह" की बहनों के साथ आर्थिक सहायता, बैंक ऋण, बैंक लेन-देन संबंधित सुरक्षा व समूह संचालन से जुड़े सभी पहलुओं पर विस्तार से चर्चा हुई। बहनों के साथ प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता कार्यक्रम भी रहा। प्रतियोगिता में सही जवाब देने वाली बहनों को साथ-साथ पुरस्कार भी दिया गया। संख्या 70 रही। कार्यक्रम के पश्चात बैंक की ओर से अल्पाहार की व्यवस्था रही। □



# बच्चों को यह कहानी अवश्य सुनाएं

■ प्रतिनिधि

उमा के घर के पीछे एक बबूल का पेड़ था। उमा अपने कमरे की खिड़की से उसे देखती रहती थी। एक दिन उसने देखा कि एक चिड़िया बार-बार आ-जा रही है। वह अपनी चोंच में छोटे बड़े तिनके लाती है, उन्हें वह पेड़ की डाल पर रखती जाती है। उमा ने देखा कि एक बड़ा सुंदर घोंसला बनाना शुरू हो गया है। उसने अपनी माँ से पूछख्रमाँ! यह चिड़िया कैसा सुंदर घोंसला बना रही है, पर हमारे घर में जो चिड़िया घोंसला बनाती है, वह इतना अच्छा नहीं होता। ऐसा क्यों है?

माँ ने कहा, बेटी! पेड़ पर तुम जो घोंसले देख रही हो, वह बया नाम की चिड़िया का है। बया घोंसला बनाने के लिए बड़ी प्रसिद्ध है। इस के घोंसले बड़े ही सुंदर होते हैं। इसका कारण यह है कि यह जी जान से अपने काम में जुटी रहती है। यह अपने काम को पूरी मेहनत और लगन के साथ करती है, इससे इसका काम अच्छा होता है।

यह कहकर माँ तो रसोई में खाना बनाने चली गई। अब उमा को शरारत सूझी। उसने खिड़की में से एक डंडा डाला। डंडे से धीरे-धीरे हिला कर घोंसला गिरा दिया। इतने में दाना चुग कर चिड़िया वापस आई, उसने देखा कि घोंसला टूटा पड़ा है। कुछ तिनके बिखर गए हैं, कुछ हवा में उड़ गए हैं। अपनी मेहनत यों बेकार होती देख बया को बड़ा दुख हुआ। वह थोड़ी देर तक चिं-चिं करके रोती रही। फिर सोचा कि रोने से क्या होता है। रोते रहने से तो कोई काम पूरा हो नहीं सकता। इससे अच्छा तो यह है कि मैं दोबारा से ही घोंसला बनाना शुरू करूं। अतः वह फिर अपने काम में जुट गई।

दूसरे दिन बया जब खाना खाने गई तो उमा ने फिर उसका घोंसला गिरा दिया। उसने यह न सोचा कि इसमें उसके कितनी परेशानी और दुख होगा। दो दिन तक यही होता रहा। बया घोंसला बनाती और उसके जरा हटने पर उमा उसे तोड़ डालती। एक दिन जब उमा घोंसला गिरा रही थी, तो उसकी माँ ने उसे देख लिया।

उन्होंने कहा, “उमा तुम यह क्या कर रही हो? किसी को सताते नहीं हैं। किसी के काम को बिगड़ते नहीं हैं। बया चिड़िया है तो क्या तुम्हारे इस काम से उसे बड़ी

कठिनाई होती है। तुम्हें उसकी सहायता करनी चाहिए, उसे तंग नहीं करना चाहिए। मनुष्य हो या पशु पक्षी, किसी को परेशान नहीं करते।

पर माँ की बात का उमा पर कोई असर नहीं हुआ। जैसे ही वह कमरे के बाहर जाती तो वह डंडा उठाकर घोंसला गिराने लगती। पर बया थी कि बार-बार घोंसला बनाया जाती थी। वह सोचती थी, कभी तो उसकी मेहनत सफल होगी।

माँ ने देखा उमा गलत काम करती जाती है। वह उसकी बात नहीं मानती। उन्होंने एक उपाय सोचा। माँ ने उमा के सामने उसकी गुड़िया तोड़ डाली। उस गुड़िया को उमा बहुत प्यार करती थी। प्यारी गुड़िया के दो टुकड़े देखकर वह बहुत दुखी हुई। वह फूट-फूट कर रोने लगी।

माँ ने कहा, मैं तुम्हारी गुड़िया जोड़ दूंगी पर तब जबकि तुम भी बया का घोंसला बनाकर आओगी। अब तक तो उसका पूरा घोंसला बन जाता। तुमने उसकी मेहनत बेकार कर दी।

माँ की बात सुनकर उमा दौड़कर कमरे से निकली। उसने अपने घर के बगीचे से तिनके और टूटी घास बीनी। वह पिछवाड़े से निकल कर जल्दी से पेड़ के पास पहुंची। वह सोच रही थी कि मैं अभी मिनटों में घोंसला बनाकर तैयार किये देती हूँ। वह डाल पर तिनके रखती, घास से उन्हें लपेटती जाती, पर तिनके थे कि डाल पर टिकते ही नहीं थे। वह बार-बार कोशिश करती, पर सब बेकार जाती। अंत में वह खीजकर पेड़ के नीचे बैठ कर रोने लगी। जिसे वह अपना छोटा सा काम समझ रही थी, वह तो बड़ा कठिन काम निकला। थोड़ी देर बाद उसे लगा कि कोई उसके सिर पर हाथ फिरा रहा है। उमा ने पीछे मुड़कर देखा तो माँ सामने खड़ी थी।

वे कह रही थी - “कोई काम बिगाड़ना तो सरल है पर बनाना कठिन होता है। यदि कर सकती हो तो दूसरों की सहायता करो। किसी को न सताओ और किसी और न उसका काम बिगाड़ो।” उमा को लगा कि माँ की बात न मानकर उसने कितनी बड़ी भूल की है। अब वह सदैव उनकी हर आज्ञा मानेगी। □



# गर्भ संस्कार एवं ब्रह्मा का आगमन

■ डॉ. बी. एस. जौहरी

**स्वाभाविकानां द्रव्याणामभिसंस्कारः  
संस्कारो हि गुणांतराधानमुच्चते।**

**चरक संहिता, विमान १/२७**

स्वाभाविक द्रव्यों के संस्कारों में पूर्व स्थित गुणों से भिन्न अन्य गुणों को डालना या उत्पन्न करना संस्कार कहलाता है। अतः गर्भ में स्थित शिशु पर राष्ट्र भाव से प्रेरित सद्गुणों से युक्त पीढी के निर्माण का लक्ष्य लेकर संवर्धिनी न्यास कार्यरत है।

आज मनुष्य के संस्कारों पर गंभीरता से विचार करने की आवश्यकता है। हमारे पुराणों में 'नर से नारायण' बनाने की पूर्ण संभावनाएं जताई गई हैं। मनुष्य चित्तवृत्ति के विकास से ईश्वरीय तत्व को प्राप्त कर सकता है। आधुनिक मानसशास्त्र भी इस बात की पुष्टि करता है। यह प्रक्रिया गर्भधारणा के विचार से ही प्रारंभ हो जाती है। भ्रूण अवस्था मनुष्य के ईश्वर स्वरूप बनने की यात्रा का अत्यंत महत्वपूर्ण समय है। माता पिता के संस्कार तथा गर्भकाल में गर्भवती के चारों ओर के वातावरण का इस प्रक्रिया में बहुत महत्वपूर्ण योगदान है। मां की स्थिति का गर्भस्थ शिशु के मानसिक विकास का सीधा संबंध है। मां ही शिशु का संसार से परिचय कराती है। यदि मां के मन में निराशा है, संसार के प्रति उदासीनता है, तो उसका असर शिशु के सोच पर हो सकता है। अतः गर्भ संस्कार में सकारात्मक सोच अत्यधिक आनंद और असीमित संभावनाओं को जन्म देती है वही नकारात्मक विचारों के परिणाम दुःखद हो सकते हैं। मां का सम्मान तथा ईश्वर के अंश के आगमन में शबरी माता जैसी राम जी के आगमन की आतुरता से, प्रसन्न और तल्लिनता से रह देख रही थी ऐसे ही शिशु के आगमन की बाट जोहनी है।

गर्भकाल के सकारात्मक ऊर्जा के लिए तथा शिशु के मानसिक विकास के लिए राम चरित्र मानस, वेद पाठ, स्तोत्र गायन-पठन, प्रकृति संवाद, अच्छा श्रवण, अच्छे दृश्य देखना, मन को प्रसन्न तथा ऊर्जावान बनाए रखना चाहिए। ध्यान रहे कि घर में कलह का वातावरण ना बने। गर्भवती महिला के साथ कोई आततायी व्यवहार या मतभेद ना हो अन्यथा उसका प्रतिकूल प्रभाव शिशु पर हो

सकता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बच्चे के जन्म से पूर्व पति पत्नी के बीच अधिकतम सामंजस्य बनाए रखना चाहिए। यदि हम चाहते हैं हमारे घर में राम जैसा पुत्र हो या कोई विलक्षण बालिका का जन्म हो तो मां को गर्भकाल में पूर्ण सम्मान, प्रेम तथा 9 मास तक अनुकूल वातावरण मिलना चाहिए।

गर्भाधान के उपरांत बच्चे के संवर्धन का विचार मां ने करना आवश्यक है।

**उपचारः प्रियहितैर्भर्त्रा भृत्यैश्च गर्भधृक्।**

**नवनीतघृतक्षीरैः सदा चैनामुपाचरेत्॥४३॥**

गर्भवती का उपचार प्रिय (रुचिकर) किन्तु हितकर आहार विहारों से करें। इस काल में पति, परिजनों तथा सेवकों द्वारा उसके प्रति प्रिय तथा हितकर व्यवहार भी करना चाहिए। गर्भवती को आहार के रूप में मक्खन, घी, दूध आदि सौम्य पदार्थों का प्रयोग करना चाहिए।

अंदर बैठा जीव माता-पिता की सभी बातों को सुन और समझ सकता है। प्रथम तीन मास में शरीर के अंग बन रहे होते हैं। मां के मानसिक द्वंद का असर भ्रूण के शारीरिक बनावट पर पड़ सकता है। लिंग निर्धारण प्रकृति तथा गुणसूत्रों पर आधारित होता है।

आजकल 'लड़का पैदा करने की चाह' गर्भ विकार की समस्या का कारण बन रही है। अगर यह विचार मां तथा घर में उपस्थित अन्य लोगों के मन में आता है तो मां, का मन अस्वस्थता का शिकार बनता है। जन्म लेने वाली कन्या जो प्रकृति मां की परम पावन कृति है उसका अपमान हमें दुविधा में डाल सकता है आने वाला शिशु पुत्र हो या पुत्री स्वागत करना चाहिए। अतः गर्भ काल में मां को उचित सम्मान प्रेम और संवेदनशीलता मिलनी चाहिए। माता के स्वास्थ्य तथा खुशी पर ध्यान देना चाहिए एवं पौष्टिक एवं पाचनीय पदार्थों का सेवन करना चाहिए। स्वस्थ शिशु के आगमन का काल, ईश्वर के आगमन की घटना मानकर मन की सिद्धता करना ही श्रेयस्कर होगा। भावी भारत का निर्माण सकारात्मक ऊर्जा से ही हो यही अपेक्षित है। □

(लेखक विश्व प्रसिद्ध होम्योपैथिक चिकित्सक हैं)

# जानवरों से प्यार

■ दीप्ति अग्रवाल

सनातन संस्कृति में तो मनुष्य का क्या, जानवरों का भी बहुत महत्व है। चाहे वह अपने देवताओं के वाहन हो या दान के महत्व को दर्शाते, पहली रोटी गाय की और आखरी रोटी कुत्ते की अथवा विष्णु भगवान ने स्वयं जानवर का रूप धारण करते हुए (वाराह एवं मत्स्य रूप)। मनुष्य का जीवन जानवरों के इर्द-गिर्द ही घूमता रहता है। दूध के लिए गाय भैंस पर निर्भरता या खेत के लिए बैल अथवा एक जगह से दूसरे स्थान पर जाने के लिए घोड़े ऊंट या बैलगाड़ी। शहरों में तो इनकी जरूरत कम ही पड़ती है, किंतु गांव में तो अभी भी हम बहुत अधिक तक इन जानवरों पर आश्रित हैं।

पर आज का मनुष्य इनकी महिमा को बहुत हद तक भूल गया है। केवल बुरे समय में हमें इनकी याद आती है। जब किसी जानकार या पंडित जी के बोलने पर कुछ दान करने को बोला जाए, जिससे कि हमारे कुछ कष्ट कम हो सके या केवल पितृ पक्ष में ही हमें इनका महत्व याद आता है। सनातन धर्म में तो इनका महत्व रोजमर्रा की दिनचर्या का हिस्सा था। ताकि यह सब की जरूरत हमें केवल कष्ट भगाने के समय ही याद ना आए पर रोज की छोटे-छोटे दान से ही हम रोज के छोटे छोटे कष्ट दूर कर सकें। गाय का चारा व रोटी, कुत्ते को दूध व रोटी, चींटियों को आटा, मछली को आटा या कौवे को खीर। यह सब छोटी छोटी चीजों से केवल कष्ट दूर ही नहीं होते किंतु मानसिक शांति का भी अनुभव होता है।

मैं आपको अपना एक अनुभव बताती हूं। हम कुछ सालों से बिल्ली के प्रति आकर्षित होते रहे हैं। कोरोना के समय जब सब कुछ बंद था, तो घर के पीछे की

खाली जगह में एक बिल्ली आती थी। पर शुरुआत में तो हमें इससे प्रेम न था, किंतु पता नहीं कब बेटी इनकी ओर आकर्षित होती रही और इन्हें प्यार करने लगी। क्योंकि पड़ोस की दीदी भी इनका बहुत देखभाल करती थी। करते-करते हमारा सारा परिवार ही इनकी देखभाल करने लगा। अब तो यह बिल्ली हमारे घर के अंदर भी आने लगी। अब हम सब इनके आंखों के इशारे, प्यार



और कई प्रकार के एहसासों को हम समझने लगे। हमारी एक ही आवाज, सुनकर बिल्ली भाग आती थी। कुछ दिन के बाद उसने बच्चे दिए, कुछ देर की दूरी पर। फिर वह और उसके बच्चे हमारे घर की खिड़की पर आ गए। मेरे बच्चे उसकी, कुत्तों से रक्षा करते और उनके खाने की देखभाल करते। धीरे-धीरे हम उनको और सड़क की अन्य बिल्लियों को भी बाजार से बना हुआ खाना; जो उनके

लिए ही बढ़िया होता है; वह डालने लगे, दिन में दो दफा। अब तक हम उन्हें और वह हमें बहुत अच्छे ढंग से समझने लगे थे।

यह एक वैज्ञानिक तथ्य है की, बिल्ली के द्वारा निकाली गई एक आवाज जिसे अंग्रेजी में पुर्र या ग्रंटिंग कहते हैं, उससे मनुष्य के हृदय की कोशिकाओं को शांति मिलती है। जिसे की हील (HEAL) करना कहते हैं।

मुझे 2 जनवरी को पैर में एक चोट लगी और 2 दिन बाद ही पड़ोस के बच्चे एक लावारिस बिल्ली के बच्चे को उठा लाए और हमें दे दिया। क्योंकि उन्हें यह पता था कि, हम बिल्लियों की देखभाल करते हैं। तो मैं और मेरे पड़ोस का एक परिवार, उसको घर पर रखकर उसकी देखभाल करने लगे। क्योंकि मैं चलने में असमर्थ

थी, इसीलिए हम दोनों को मिलकर उसका ख्याल करना पड़ा। वह धीरे-धीरे बड़ा होने लगा और उसने भी पर करना शुरू किया और धीरे-धीरे वह मुझे भी हील करने लगा। जैसे ही वह मेरे पास आता और वह पर करता हुआ सो जाता, मेरे ऊपर जैसे मानो कि एक छोटा बच्चा मां की गोद में आकर शांत महसूस करता है।

मेरा यह मानना है कि हमारा किया हुआ अच्छे या बुरे कर्म हमारे आगे जरूर आते हैं प्रभु मुझे हील करने या ठीक करने के लिए ही एक बिल्ली भेज देता है। 6 महीने के अंदर हमारे परिवार में तीन छोटे बिल्ली के बच्चे आए, अलग-अलग समय पर। छोटे बच्चे की 2 माह तक हम उसकी देखभाल करते और फिर उसको किसी अन्य परिवार को गोद दे देते, जो की उसको लेना चाहता था। किंतु एक अपने परिवार के बच्चे की तरह, उस परिवार की पूरी तरह खोजबीन करके बातचीत करके, कि वह सही ढंग से उस बच्चे का ख्याल कर सके, तभी उसको वह बच्चा दिया जाता था। अभी कल

ही 5 फरवरी को वह चली गई।

जाने से 1 दिन पहले वह बहुत शांति से मुझे देखती और सुनती रही, जैसे मानो वह सब समझ रही थी कि अब उसके जाने का दिन आ गया है। और वह हमारे से अलग होने वाली है। पर जब उसका जाने का दिन आया, तब भी मैं उससे मिली और वह मुझसे कटी कटी दिखाई दी। जैसे मानो उसे पता चल गया था कि अब हम दोबारा मिल नहीं पाएंगे, तो जाओ सब मुझसे अलग हो जाओ। और जाते-जाते वह मुझे पैर के पंजे के नाखून मारती गई, जिससे कि हम उसे याद ना कर सके। जाते-जाते वह फिर मेरी आंखों में आंसू दे गई।

कल दुखी मन से ही मैंने यह लेख लिखना शुरू किया कि आजकल की दौड़ भाग की जिंदगी में, जब अपना कोई परिवार का सदस्य ही हमें समझ नहीं पता, किंतु एक जानवर कुछ ना बोलते हुए भी आपको इतनी गहराई से समझता है। किसी बुरे समय की नहीं किंतु रोज के समय में इनको समझे और प्यार करें। □

## हँस लो भाई

- एक व्यापारी केबीसी में हॉट सीट पर - अमिताभ बच्चन - फोन व फ्रेंड में आप किससे बात करना चाहेंगे? - व्यापारी - अमित कुमार से - अमिताभ बच्चन - ये कौन हैं आपके दोस्त या रिश्तेदार?



- व्यापारी नहीं सर, ग्राहक है पेमेन्ट लेना है, फोन नहीं उठाता है, आप कॉल करेंगे तो जरूर उठाएगा।

- सर ने क्लास में पूछा- एक महान वैज्ञानिक का नाम बताओ? - लड़का - आलिया भट्ट! - सर - छड़ी हाथ में लेकर यह सीखे हो? - दूसरा - ये तोतला है सर, आर्यभट्ट बोल रहा है
- बॉयोलॉजी के टीचर- सेल मतलब शरीर की कोशिकाएं - फिजिक्स के टीचर- सेल मतलब बैटरी

- इकॉनॉमिक्स के टीचर - सेल मतलब बिक्री
- हिस्ट्री के टीचर- सेल मतलब जेल
- अंग्रेजी के टीचर- सेल मतलब मोबाइल

- मैंने तो भाई पढ़ाई ही छोड़ दी

जिस स्कूल में पांच शिक्षक एक शब्द पर एकमत नहीं हैं ... उस स्कूल में पढ़ कर हमें क्या मिलेगा ?

- प्रश्न - पत्नी क्या है? - पत्नी वो शक्ति है जिसके घूरने मात्र से लौकी की सब्जी में पनीर का स्वाद आने लगता है
- माँ ने बेटे को बाजार भेजा और हिदायत देते हुए कहा कि बेटा जरा ध्यान से सामान खरीदना कहीं दुकानदार तुम्हारी आंखों में धूल ना झोंक दे। - इस पर बेटे ने तपाक से कहा, माँ तुम चिंता मत करो। दुकान पर चढ़ने से पहले ही मैं चश्मा लगा लूंगा। □

# युवाओं के लिए सक्रिय भावनात्मक कल्याण

नमिता गौतम, ट्रस्टी, स्लीपवेल फाउंडेशन

**आ**धुनिक जीवनशैली की आज की अति सामाजिक दुनिया में, भावनात्मक स्वास्थ्य (Emotional wellness) सर्वोपरि है। हम बहुत कुछ हासिल करना चाहते हैं, लेकिन समय की कमी है। हर कोई हर समय व्यस्त रहता है और हम कुछ भी छोड़ना नहीं चाहते। ऐसा लगता है कि इस भागदौड़ भरी जिन्दगी को हमने अपनी जिंदगी का अहम हिस्सा बना लिया है। यह स्वीकार करना आसान नहीं होगा, लेकिन अक्सर भ्रम हमारे अपने बनाए हुए होते हैं। हम हर समस्या का समाधान ऑनलाइन ढूँढते हैं, लेकिन Google के पास सभी उत्तर नहीं हैं। जीवन के सवालों के जवाब हमारे भीतर छिपे हैं। इस तरह की तेज जीवनशैली हमारे तन की ही नहीं बल्कि मन को भी थका कर भावनात्मक तनाव पैदा करती है।

मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) में सक्रिय (Proactive) होने में सबसे बड़ी बाधाओं में से एक “मानसिक” शब्द से जुड़ी असंवेदनशीलता है। हमारे देश में, ‘मेन्टल’ शब्द संशय से घिरा हुआ है। मानसिक का अर्थ पागल से जुड़ा हुआ है। लोग सोचते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) केवल उनके लिए है जो रोग, बीमारी या मनोवैज्ञानिक विकार से पीड़ित हैं। इसलिए भावनात्मक स्वास्थ्य की सक्रियता (Proactive Emotional wellness) को स्वीकृति देने के लिए पहला कदम “मानसिक” शब्द को “भावनात्मक” से बदलना है।

भावनात्मक स्वास्थ्य चुनौतियाँ कई तरह से प्रकट हो सकती हैं। इसलिए, अपनी भावनात्मक भलाई में सुधार लाने और स्वस्थ जीवन जीने के लिए जानकारी प्राप्त करना अति आवश्यक है।

1. चिंता: युवाओं में चिंता की समस्या बहुत आम होती जा रही है। ऐसे में इसके लक्षणों को पहचानना और

इसे नियंत्रित करना बहुत जरूरी है।

2. अत्यधिक तनाव: अधिकांश तनाव रोजमर्रा की छोटी-छोटी जिम्मेदारियों से आता है। लंबे समय तक तनाव भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

3. नींद: नींद की कमी का मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसलिए व्यस्कों को स्वस्थ रहने और मस्तिष्क को पुनर्जीवित करने के लिए 7-9 घंटे की निर्बाध नींद की आवश्यकता होती है। अच्छी नींद और आराम मानसिक जलन को रोकता है।

4. लड़कियाँ अक्सर सामाजिक और सांस्कृतिक अपेक्षाओं का सामना करती हैं जो चिंता, अवसाद और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती हैं। इन मुद्दों को हल करने के लिए लड़कियाँ भेदभाव के खिलाफ संवाद, वकालत और कानून का सहारा ले सकती हैं।

5. व्यसन और मादक द्रव्यों के सेवन का भावनात्मक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, इसलिए इन व्यवहारों से जुड़े जोखिमों के बारे में जागरूक होने से लोगों को उचित सहायता प्राप्त करने में मदद मिल सकती है।

6. रिश्तों की समस्याएं और पारिवारिक संघर्ष भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी असर डाल सकते हैं, लेकिन स्वस्थ संचार और संवाद कौशल विकसित करने से रिश्तों और समग्र कल्याण में सुधार होता है।

7. दुःख, शोक और हानि को समझना, व्यक्तियों को इन अनुभवों से निपटने और जरूरत पड़ने पर मदद लेने में सक्षम बनाता है।

8. कम आत्म सम्मान भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। आत्म-बोध, जागरूकता और स्वीकृति विकसित करके, व्यक्ति अपने भावनात्मक स्वास्थ्य में





सुधार कर सकता है।

इन मुद्दों के प्रति संवेदनशीलता बहुत महत्वपूर्ण है और नीचे लिखी हुई बातों को अपने जीवन में उतारने से कई समस्याओं का समाधान हो सकता है।

### **सामाजिक फिटनेस को बढ़ावा दें :**

सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की आवश्यकता है। सामाजिक अलगाव, अकेलापन और अपनेपन की भावना मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म देती है। भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए सामाजिक संबंध महत्वपूर्ण हैं, और दोस्तों और परिवार के साथ शारीरिक समय बिताने से भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार देखा गया है। छोटी सी बात से भी महत्वपूर्ण लाभ हो सकता है। नियमित रूप से संवाद करें और सामाजिक अलगाव से निपटने के लिए जुड़े रहें।

### **खुद की देखभाल :**

भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए आत्म-स्वीकृति और आत्म देखभाल आवश्यक है। नियमित शारीरिक व्यायाम आपको शारीरिक और मानसिक रूप से सहज महसूस कराता है और एंडोर्फिन जैसे खुश रसायनों का उत्पादन करता है। नतीजतन, आपकी उत्पादकता बढ़ती है और आपके दिमाग को सक्रिय रखने में मदद करती है।

### **ध्यान और योग :**

ध्यान और योग का नियमित अभ्यास चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम कर सकता है, मनोदशा में सुधार कर सकता है और बौद्धिक क्षमता को बढ़ा सकता है। वे हजारों वर्षों से भारतीय आध्यात्मिक परंपराओं और प्रथाओं का हिस्सा रहे हैं और भावनात्मक नियंत्रण और तनाव कम करने में मदद करते हैं। नियमित अभ्यास मन को शांत करने, तनाव और चिंता को कम करने और मूड में सुधार करने में मदद करता है। वेद और उपनिषद, हिन्दू धर्म के मूल ग्रंथ, ध्यान और योग के अभ्यास को किसी के उद्धार के साधन के रूप में वर्णित करते हैं। भगवद् गीता योग के सिद्धांतों को सिखाती है जो आंतरिक शांति और भावनात्मक स्वास्थ्य

प्राप्त करने के साधन के रूप में काम करती है। प्राणायाम शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक है।

### **प्रार्थना और भक्ति :**

प्रार्थना और भक्ति भारतीय आध्यात्मिक प्रथाओं के महत्वपूर्ण पहलू हैं। उनका अभ्यास सकारात्मक भावनाओं को प्रोत्साहित करता है, मुकाबला करने के कौशल में सुधार करता है और सामाजिक जुड़ाव को मजबूत करता है। दुख और नुकसान के इस असामान्य समय में ये प्रार्थनाएं और भक्ति आराम प्रदान करती हैं। नियमित रूप से प्रार्थना और भक्ति का अभ्यास करने से सहनशीलता और भावनात्मक समर्थन बढ़ता है।

### **कर्म योग और निःस्वार्थता :**

कर्म योग अपने कर्मों के फल से वैराग्य और निःस्वार्थ सेवा का अभ्यास है। परिणामस्वरूप हमारे पास उद्देश्य की भावना, सहानुभूति और करुणा विकसित होती है। नियमित कर्म योग अभ्यास भावनात्मक तनाव कम करने में मदद करता है और समग्र विकास में सुधार करता है। भगवान कृष्ण ने गीता में अर्जुन को परिणामों की परवाह किए बिना अपना कर्तव्य निभाने के लिए प्रोत्साहित किया है। उन्होंने कहा है, “आपको कर्म करने का अधिकार है, लेकिन कर्म के फल पर अधिकार नहीं।” निस्वार्थ कर्म का अभ्यास मानव जीवन के लिए एक महत्वपूर्ण साधन है।

### **एक्सपर्ट से सलाह :**

जब भी विचार, भावनाएं और व्यवहार संयम से बाहर हो जाएं -सहायता लेने में संकोच नहीं करना चाहिए ! किसी एक्सपर्ट काउंसलर से सलाह लेकर तुरन्त राहत प्राप्त की जा सकती है।

### **निष्कर्ष :**

Proactive Emotional wellness को अपनाने, नियमित फिजिकल व्यायाम, समय-प्रबंधन और आध्यात्मिकता का पालन करने से भारत की युवा पीढ़ी हर समय खुश और स्वस्थ रहेंगी। □

## समाज के लिए त्यागे प्राण

महर्षि दधीचि वेदशास्त्रों के ज्ञाता और स्वभाव से बड़े दयालु थे। परम ज्ञानी होने के बावजूद उन्हें अहंकार छू तक नहीं पाया था। एक बार वृत्तासुर ने देवलोक पर आक्रमण कर दिया। देवताओं ने देवलोक की रक्षा के लिए वृत्तासुर पर अपने दिव्य अस्त्रों का प्रयोग किया, लेकिन सभी व्यर्थ गए। अंत में देवराज इन्द्र को प्राण बचाकर भागना पड़ा। देवराज की दयनीय स्थिति देखकर भगवान शिव ने कहा कि पृथ्वी पर एक महामानव हैं दधीचि। उन्होंने तप साधना से अपनी हड्डियों को अत्यंत कठोर बना लिया है। उनसे निवेदन किया जाए कि संसार के कल्याण के लिए अपनी हड्डियों का दान कर दें। इन्द्र ने शिव की आज्ञा के अनुसार दधीचि से हड्डियों का दान मांगा। महर्षि दधीचि ने संसार के हित में अपने प्राण त्याग दिए। देव शिल्पी विश्वकर्मा ने इनकी हड्डियों से देवराज के लिए वज्र नामक अस्त्र-शस्त्र बनाए। इसके बाद इन्द्र ने वृत्तासुर को युद्ध के लिए ललकारा। युद्ध में इन्द्र ने वृत्तासुर पर वज्र का प्रहार किया, जिससे टकराकर वृत्तासुर का शरीर रेत की तरह बिखर गया। इस तरह देवताओं का फिर से देवलोक पर अधिकार हो गया।



कथासार : परोपकारी लोग समाज के कल्याण के लिए प्राण त्यागने से भी नहीं हिचकते हैं। □

# BANSAL WIRE INDUSTRIES LTD.



**Stainless Steel Wires - High/Medium Carbon Steel Wires**  
(Black and Galvanised)

**Mfrs. : Low Carbon Steel Wires, Profile/Shaped Wires**  
(Black and Galvanised)

## H.B. HHB & G.I. WIRES

**Bansal Wire Industries Ltd.**

F-3, Shastri Nagar, Delhi-110052 (India)

Tel. : +91-11-23648401, 23651890-91-92-93

Email : info@bansalwire.com, www.bansalwire.com

## केरला मूवी स्टोरी

सेवा भारती पश्चिमी विभाग उत्तम जिला के सहयोग से 10 मई को द केरला मूवी स्टोरी दिखाई गई। कुल संख्या 40 रही जिसमें 10 किन्नर समाज से थे और कुछ छात्र, अध्यापिकाएं और जिले की कार्यकारिणी सदस्य थे।



## चित्रकला प्रतियोगिता

सेवा भारती द्वारा संचालित -बलजीत नगर केन्द्र, पटेल नगर जिला, झण्डेवाला विभाग में समर कैम्प में बच्चों ने विभिन्न तरह के चित्र बनाये।



## केन्द्र का शुभारम्भ

दिनांक 5 मई 2023 को सिग्नेचर ब्रिज सेवा बस्ती में नव निर्मित सेवा केन्द्र स्थानीय लोगों एवम् विशेषकर पाकिस्तान से आये हिन्दू शरणार्थी परिवार के बच्चों के लिए पुरोहित श्री मांगेराम जी के तत्वावधान में पूजा और हवन के साथ विधिवत शुभारम्भ हुआ। इस अवसर पर प्रांत से श्री शैलेन्द्र जी, श्री सुनील कुमार जी, प्रकल्प प्रमुख कुन्दन जी, यमुना विहार विभाग श्री गवेन्द्रपाल सिंह जी, श्री राम प्रकाश जी, श्री दिनेश जी, सेवा प्रमुख श्री मुकेश जी, करावल नगर जिले से विनोद जी, ऋषिपाल सिंह जी, रंजीत तिवारी जी, धर्मेश जी, और बस्तीजन उपस्थित रहे। हवन के उपरान्त भंडारे का भी आयोजन हुआ जिसमें लगभग 200 कार्यकर्ताओं और बस्ती जनों ने प्रसाद ग्रहण किया। इस पूरे आयोजन को सफल बनाने में स्थानीय शाखा के शाखा कार्यवाह भारत जी, मुख्य शिक्षक सुरेश जी और स्वयंसेवकों ने उल्लेखनीय भूमिका निभाई।





## विजय विहार में चिकित्सालय का उद्घाटन



विजय विहार में चिकित्सालय का उद्घाटन

गत 21 मई को विजय विहार लाल क्वार्टर में एक चिकित्सालय का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर घनश्याम दास जी दाल वाले श्रीमान शुकदेव जी प्रांत संगठन मंत्री सेवा भारती और वहां के समाज के वरिष्ठ लोग मौजूद रहे। उद्घाटन से पहले श्रीमान शुकदेव जी ने सेवा भारती के बारे में जानकारी दी और बताया यह चिकित्सालय जिस केंद्र में ल रहा है उस केंद्र में 2 साल पहले इतना गंदगी थी कि पैर रने की जगह नहीं थी लेकिन यहां की बेटियों और बेटों ने मिलकर इस केंद्र को इतना साफ सुथरा बना दिया कि आज यहां चिकित्सालय लने का अवसर मिला। इस केंद्र पर अभी

वर्तमान में सिलाई केंद्र शिक्षा केंद्र एवं सौंदर्य के प्रकल्प चल रहे हैं और सबसे अच्छी बात यहां की बेटियां और बेटे स्वयं पढ़ते हैं और पढ़ाते हैं। इस चिकित्सा केंद्र पर शुरू में तो केवल ओपीडी रहेगी आने वाले समय में इसमें और भी समाज उत्थान के कार्यक्रम शुरू करने की योजना है। इस अवसर पर घनश्याम जी ने कहा आप यहां पर काम कीजिए पैसे की कमी नहीं आएगी। उसके बाद प्रसाद रूपी भंडारा हुआ। इस कार्यक्रम में अन्य कार्यकर्ता भी उपस्थित रहे जिनमें उमेश जी, श्रीमान नेमीचंद जैन, श्रीमान सुभाष जी, श्रीमान सतवीर जी, श्रीमान प्रवीण गोयल जी, श्रीमान जांची लाल मित्तल आदि प्रमुख हैं। अग्रवाल समाज बुध विहार कृष्ण विहार की पूरी टीम भी उपस्थित रही।

## रघुवीर नगर में प्रशिक्षण वर्ग

दिनांक 21 मई को केशव पुरम विभाग, तिलक जिला ने श्रीराम मन्दिर, रघुवीर नगर में एक दिवसीय प्रशिक्षण वर्ग का आयोजन किया। इसमें निरीक्षिका/ शिक्षिका और कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। प्रांत से श्री शैलेन्द्र विक्रम जी, अंजू पाण्डे जी ने बहुत ही सरल तरीके से काफी कुछ जानकारी साझा किया। तिलक जिला से मंत्री श्री अशोक शर्मा, डॉ. स्मिता यादव जी ने उपस्थित रहकर उत्साहवर्द्धन किया।



## स्व. जसवंत राय अरोड़ा जी की प्रथम पुण्यतिथि

गत 8 मई को सेवा भारती द्वारा संचालित सेवाधाम विद्यामन्दिर के भूमिदाता महादानी स्व. श्री जसवंत राय अरोड़ा जी की प्रथम पुण्यतिथि मनाई गई। उनके पुत्र श्री पंकज राय अरोड़ा की देखरेख में यह कार्यक्रम मण्डोली स्थित एच.सी. एम.आर फार्म हाउस पर आयोजित हुआ। इसमें सेवाधाम की ओर से पूर्व प्रबन्धक श्री रविन्द्र कुमार शर्मा, गोपालधाम के अध्यक्ष श्री अशोक बंसल एवं सेवाधाम के प्रधानाचार्य श्री राजेन्द्र सिंह ने सम्मिलित हुए। इन लोगों ने श्री पंकज राय अरोड़ा जी को 'सेवा भूषण सम्मान' का चित्र भेंट किया। यह सम्मान सेवा भारती ने स्व. जसवंत राय जी को दिया है। इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि स्व. जसवंत राय जी सदैव ही सेवाधाम की स्मृतियों में बने रहेंगे। वे सेवाधाम में अध्ययनरत छात्रों की अभिभावक की तरह सम्भाल किया करते थे। प्रथम पुण्यतिथि पर स्मरण करते हुए उनको सेवा भारती परिवार की ओर विनम्र श्रद्धांजलि।

