

## अनुक्रमणिका

राम रसोई – कुछ और मंथन

संक्षिप्त पूजन प्रयोग

उपनिषद् ज्ञान और उसका उपयोग

ब्राह्मण

मोटापा : कारण एवं निवारण

बुद्धि विचार

बच्चों की कहानियां, बड़ों के लिए भी

माता रेणुका जी की यात्रा

तिथि विचार

धर्मप्रचार में आप भी हमारे सहयोगी बन सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :

Mahesh Batish, Vishavkarma Nagar, Main Street,

Mandi Gobindgarh-147301 (Punjab) India Ph.: 01765- 506521

E-mail : maheshbatish@rediffmail.com, maheshbatish@yahoo.com

Visit our Home page at : [www.geocities.com/dharamvichar](http://www.geocities.com/dharamvichar)

## राम रसोई – कुछ और मंथन

पिछले अंक में राम रसोई के बारे में कुछ विचार प्रस्तुत किये थे। इस विषय पर कई मित्रों से विचार-विमर्श भी हुआ। शंका प्रकट की गई कि क्या पाँच रुपये में एक व्यक्ति को भरपेट भोजन उपलब्ध करवाया जा सकता है। अपना विचार था कि ऐसा हो सकता है लेकिन फिर भी स्पष्टीकरण के लिए पेशेवर हलवाईयों तथा रसोईयों से बात की। राय मिली कि पाँच रुपये में एक व्यक्ति को भोजन दिया जा सकता है बशर्ते कि भोजन ज्यादा मात्रा में बनाया जाये। इस भोजन में एक या दो दाल सब्जी, रोटी, आचार, सलाद तथा लस्सी दी जा सकती है। पाँच में से दो से तीन रुपये का खर्च तो भोज्य पदार्थों पर है और बाकी का इसे बनाने तथा राम रसोई की व्यवस्था पर।

हमें एक राय मिली कि आप ज्ञान का प्रचार ही करते रहो, क्यों अपने उद्देश्य से परे होते हो। इस बारे में अपना मानना है कि सारी दुनिया का ज्ञान प्राप्त करके भी यदि हम स्वयं में एक छोटा सा अच्छा परिवर्तन न कर सकें तो वह किस काम का! इससे अच्छा तो ज्ञान की वह छोटी सी बात है जिसके उपयोग द्वारा हम कुछ सकारात्मक कर सकें।

राम रसोई की व्यवस्था को दो भागों में बांटा जा सकता है – उत्पादन तथा वितरण। रसोई की व्यवस्था के लिए तीन या चार व्यक्तियों की जरूरत होगी। इसलिए उत्पादन यानि भोजन बनाने का स्थान एक ही हो तो उत्पादन

लागत कम होगी। एक समय में जितने अधिक लोगों का भोजन इक्का बनेगा उतना खर्चा कम होता जाएगा। उत्पादन में अगर ईंधन की लागत भी कम करनी है तो किसी गौशाला में रसोई की व्यवस्था की जा सकती है। गौशाला में बायो गैस प्लांट लगाकर उसके ईंधन से भोजन तैयार किया जा सकता है। भोजन बनाने के लिए गर्म पानी की व्यवस्था के लिए सौर ऊर्जा का भी उपयोग किया जा सकता है। इस बारे में संभवतः सरकार से भी सहायता मिल सकती है।

वितरण के लिए बाज़ार या ऐसे स्थान जहां पर लोगों को आने-जाने में सुविधा हो वहां जगह ली जा सकती है। नगर के विभिन्न क्षेत्रों में तीन-चार वितरण केन्द्र स्थापित किये जा सकते हैं। एक वितरण केन्द्र पर चार व्यक्तियों की आवश्यकता होगी। एक नगदी पर, तीन भोजन डालने तथा बर्तन एकत्र करने के लिए। सुविधा के लिए इसमें सैल्फ सर्विस की व्यवस्था होगी।

राम रसोई की सफलता के लिए आवश्यक है कि ज्यादा से ज्यादा लोगों को इसके प्रति आकर्षित किया जाये। जितने ज्यादा लोग इस सुविधा का लाभ लेंगे उतनी ज्यादा इसकी सफलता सुनिश्चित होगी। सबसे मुख्य बात जो लोगों को इसका लाभ लेने के लिए प्रेरित करेगी वह होगी भुगतान की व्यवस्था। यह एक तरह से सामुदायिक रसोई होगी। लोग इसमें भुगतान करके भी इसे अपना ही समझेंगे क्योंकि यह बिना किसी व्यक्तिगत स्वार्थ के एक सामाजिक प्रयास

होगा।

इसमें भोजन के स्वाद तथा गुणवत्ता को भी सुनिश्चित करना होगा। नमक—मिर्च का एक चम्मच सब्जी का स्वाद बना या बिगाड़ सकता है। भोजन तथा उसे बनाने की विधि में शुद्धता रखना तथा इसे सुप्रचारित करना लोगों को राम रसोई के प्रति आकर्षित करेगा। राम रसोई के वितरण केन्द्र की सज्जा भी अच्छे ढंग से की जाये तथा सैल्फ सर्विस के साथ ही खड़े होकर ही भोजन करने की व्यवस्था हो तो जगह तथा समय दोनों की बचत होगी।

### राम रसोई की प्रासंगिकता

आज हमारे देश की आबादी सौ करोड़ पार कर चुकी है। किसी व्यक्ति की मूल आवश्यकताओं में सबसे पहले रोटी, फिर स्वास्थ्य तथा इसके बाद शिक्षा का स्थान है। भारत आज से बीस वर्ष पहले भी विकासशील था तथा बीस वर्ष बाद के बारे में भी अभी कुछ पता नहीं। प्रगति कम होने का मुख्य कारण बढ़ रही जनसंख्या को मान लिया जाता है। प्रगति कम होने का कारण चाहे कुछ भी हो लेकिन यह एक वास्तविकता है कि बहुत ज्यादा उपाय करके भी हम वर्तमान जनसंख्या की मात्र वृद्धि दर ही कम कर सकते हैं। निकट भविष्य में जनसंख्या का और ज्यादा बढ़ना एक वास्तविकता है। ऐसी स्थिति में 'सर्वः भवन्तु सुखिनाः सर्व संतु निरामयाः। सर्वः भद्रानि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुखभागभवेत्।।' यानि सब सुखी रहें, सब प्रसन्न रहें, सब भद्र हो, किसी को दुख न हो— इस भावना को

मुख्य रखते हुये जनकल्याण के कार्य करने से ही हम वर्तमान तथा भविष्य की समस्याओं से मुक्त हो सकते हैं।

पहले हमें यह समझना होगा कि हमारा देश, हमारे लोग, सभ्यता तथा संस्कृति की अपनी आवश्यकतायें हैं। वैश्वीकरण की आँधी में हम अपने सामर्थ्य तथा आवश्यकताओं को नहीं भूल सकते। दूसरे, आज समाज को किसी मुफ्त सुविधा की नहीं बल्कि बहुत कम मूल्य पर अच्छी सुविधा की जरूरत है। आज सब सुविधायें आवश्यक भी बनती जा रही हैं तथा उनके मूल्य भी बढ़ते जा रहे हैं। जबकि आज के समय में मूलमन्त्र होना चाहिए बिना किसी नुकसान के बहुत कम मूल्य पर सब तरह की सुविधायें देना और निसंदेह ऐसा संभव है। लेकिन ऐसा करने के लिए मजबूत इच्छाशक्ति की आवश्यकता है। आज की जीवन पद्धति लोगों को अंदर से खोखला कर रही है। लेकिन इसके बारे में कुछ नहीं किया जा सकता। यह तो समय की धारा है जो जीवों को अपने साथ चलने के लिए बाध्य कर देती है। समय की इसी धारा में राम रसोई एक ऐसा प्रयास होगा जो कि सबको अच्छा भी लगेगा और एक बार यह परिकल्पना ठोस रूप ले ले तो कोई इसे बदलना भी नहीं चाहेगा।

ईश्वर सबमें हैं— यह हमारी मान्यता है। सब उसी का अंश हैं— यह सत्य भी है। बाजार में कभी लंगर लगता है तो टैंट आदि लगाकर टाट बिछा दिये जाते हैं। एक तरफ मेजों पर भी लंगर लगा दिया जाता है। कौन टाट पर

बैठकर और कौन टेबल पर लंगर खाता है इसके बारे में बात नहीं कर रहे। हां एक ऐसी व्यवस्था के बारे में जरूर बात कर रहे हैं जिसका सब समान लाभ भी लें और उसे अपना भी समझें। राम रसोई एक ऐसी ही व्यवस्था है। कोई सेठ इसका लाभ लेने में संकोच नहीं करेगा, क्योंकि पैसे देने हैं और वस्तु लेनी है। कोई मजदूर भी इसका लाभ लेने के लिए उत्सुक होगा क्योंकि मूल्य इतना कम होगा। इस व्यवस्था में कोई किसी पर अनुग्रह नहीं करेगा बल्कि यह स्वयं अपने आप में पूर्ण होगी। लेकिन इस व्यवस्था को शुरू करने के लिए अवश्य ही समाज में अग्रणी स्थान प्राप्त, सामर्थ्यवान और परोपकारी व्यक्तियों के संरक्षण की आवश्यकता होगी। एक बार शुरू होने के बाद यह अपने आप चलती रहेगी। भगवद्गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं :

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः। स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते।।  
यानि श्रेष्ठ जन जो कुछ करते हैं सामान्य लोग उसको उदाहरण स्वरूप लेते हैं तथा संसार उसका अनुगमन करता है। -3/21

इसलिए अगर समाज के अग्रणी व्यक्ति इस कार्य का शुभारम्भ करवा दें तो बाकी अपने आप चलता ही रहेगा। इसमें सबका कल्याण भी है तथा भगवान की प्रसन्नता भी।

— महेश बातिश

## संक्षिप्त पूजन प्रयोग

भगवान की पूजा करने के लिए षोडश उपचारों की विधि सबसे श्रेष्ठ तथा भगवान को शीघ्र प्रसन्न करने वाली है। आज हम इस विधि के बारे में बात करेंगे। इस विधि से पूजन करना बहुत सरल भी है तथा लाभकारी भी। थोड़े से अभ्यास से यह पूजन कोई भी बहुत आसानी से कर सकता है। पहले हम सोलह उपचारों के बारे में जानेंगे, ये हैं :

1.आवाहन, 2.आसन, 3. पाद्य, 4.अर्घ्य, 5.आचमनीय, 6.स्नानं, 7.वस्त्रं, 8.यज्ञोपवीतं, 9.गन्धं, 10.पुष्पं, 11.धूपं, 12.दीपं, 13.नैवेद्यं, 14. दक्षिणायुक्त ताम्बूलं, 15.आरती परिक्रमा, 16.मन्त्रपुष्पयुक्त नमस्कार

अब इनके अर्थ के बारे में थोड़ा समझ लें :

1. आवाहन : भगवान को निमंत्रित करना।
2. आसन : भगवान को बैठने के लिए आसन देना।
3. पाद्य : भगवान के चरण कमलों को धोना।
4. अर्घ्य : भगवान के हाथ धुलवाना।
5. आचमन : भगवान को मुखशुद्धि के लिए जल देना।
6. स्नानं : भगवान को स्नान के लिए जल निवेदित करना।

7. वस्त्रं : भगवान को वस्त्र (मौली) निवेदित करना।
8. यज्ञोपवीत : भगवान को यज्ञोपवीत निवेदित करना।
9. गन्धं : भगवान को तिलक करना।
10. पुष्पं : भगवान को पुष्प अर्पित करना।
11. धूपं : भगवान को धूप दिखाना।
12. दीप : भगवान को दीप दिखाना।
13. नैवेद्य : भगवान को फलादि चढ़ाना।
14. दक्षिणायुक्त ताम्बूलं : भगवान को पान, पान के पत्ते, लौंग, इलायची या मुख सुवासित करने के लिए अन्य कुछ निवेदित करना तथा साथ ही दक्षिणा भी चढ़ाना।
15. आरती परिक्रमा : भगवान की परिक्रमा तथा आरती करना।
16. नमस्कारं : फूलों के साथ भगवान को नमस्कार करना।

सबसे पहले इन सोलह उपचारों तथा इनके क्रम को स्मरण कर लें।

अब किसी भी देवी-देवता की पूजा करनी है तो विधि यही रहेगी बस इस विधि में देवी-देवता के मंत्र को सम्मिलित कर लिया जायेगा। इसके साथ यदि संभव हो सके तो कुछ दूसरे मंत्र भी सम्मिलित किये जा सकते हैं। सौलह उपचारों के अतिरिक्त हम साथ में कुछ अन्य मंत्र भी दे रहे हैं, जिन पर \* का चिन्ह लगा है। यदि

आपको सरल लगे तो आप इन मंत्रों को स्मरण कर साथ में इनका भी उच्चारण कर सकते हैं या जो मन्त्र आपको पहले से स्मरण हैं, उनका उपयोग करें, अन्यथा मूल पूजन ही करते रहें।

### षोडशोपचार पूजन

सबसे पहले जल का छीटा देकर शुद्धि कर लें,

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।

यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः।।\*

अब पाँच प्रधान देवताओं गणेश, विष्णु, शिव, सूर्य तथा दुर्गा माँ का स्मरण करें,

ॐ गणेशविष्णुशिवसूर्यदुर्गाभ्यो नमः, पुष्पांजलि सर्मपयामि।\*

अब ब्रह्मा, विष्णु, महेश तथा नवग्रहों से अपनी मंगल कामना करें,

ब्रह्मा मुरारिस्त्रिपुरान्तकारी भानुः शशी भूमिसुतो बुधश्च।

गुरुश्च शुक्रः शनिराहुकेतवः कुर्वन्तु सर्वे मम कल्याणम्।।\*

यहां हम भगवान महादेव का पूजन उदाहरण स्वरूप देंगे। इसलिए महादेव के निमित्त 'भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः' इस मंत्र का उपयोग करेंगे। अन्य देवी-देवताओं के पूजन में उनके सरल मंत्रों का उपयोग किया जा सकता है यथा, भगवान विष्णु : भगवते श्रीनारायणाय नमः

माँ दुर्गा : श्रीजगदम्बायै दुर्गादेव्यै नमः

गणेश-अम्बिका : ॐ भूर्भुवः स्वः गणेशाम्बिकाभ्यां नमः

मंत्र की सरल विधि : अगर आपको किसी देवी-देवता का कोई मंत्र नहीं भी पता तो देवी-देवता के नाम के आगे ॐ तथा पीछे 'आय नमः' जोड़ने से मंत्र बन जाता है, जैसे- ॐ रामाय नमः, ॐ कृष्णाय नमः, ॐ विष्णवे नमः, ॐ हनुमानाय नमः इत्यादि।

### पूजन

ॐ भगवन्तं श्रीसाम्बसदाशिवाय आवाहयामि स्थापयामि। आवाहनार्थे पुष्पं समर्पयामि।

ॐ इदमासनं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः। आसनार्थे बिल्वपत्रं समर्पयामि।

(अन्य के लिए उनके अनुकूल पुष्पपत्रादि आसन के लिए चढ़ायें।)

ॐ पादयोः पाद्यं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः।

(चरण धोने के लिए थोड़ा जल चढ़ा मस्तक पर लगायें)

ॐ हस्तयोरर्ध्यं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः।

(हाथ धाने के लिए थोड़ा जल चढ़ायें)

ॐ मुखे आचमनीयं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः।

(आचमन के लिए थोड़ा जल दें)

ॐ स्नानार्थे जलं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।

ॐ दुग्धस्नानं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।\*

ॐ पञ्चामृतेन पश्चात्शुद्धोदकेन समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।\*

ॐ गन्धोदकेन तत्पश्चात्शुद्धोदकेन च समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।  
(चन्दनमिश्रित जल फिर शुद्ध जल से स्नान करायें)\*

ॐ वस्त्रं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।

(उपवस्त्र के रूप में मौली का टुकड़ा चढ़ा सकते हैं ।)

ॐ यज्ञोपवीतं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।

ॐ गन्धं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः । (चन्दन से तिलक लगायें)

ॐ पुष्पं पुष्पमालां च समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।

ॐ धूपमाघ्रापयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः । (धूप दिखायें)

ॐ दीपं दर्शयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः । (दीप दिखायें)

ॐ नैवेद्यं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः । (फल, चावल, मिठ्ठ आदि चढ़ायें)

ॐ नैवेद्यान्ते आचमनीयं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।

(नैवेद्य के बाद आचमन के लिए थोड़ा जल दें)\*

ॐ एलालवंगकर्पूरादिसहितं ताम्बूलं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।

ॐ दक्षिणां समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।

ॐ आरती परिक्रमां समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः । (परिक्रमा, आरती करें ।)

मन्त्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं सुरेश्वर । यत्पूजितं मया देव परिपूर्णं तदस्तु मे ॥\*  
भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः । क्षमायाचनां समर्पयामि ।

(पूजा में किसी प्रकार की भूल के लिए क्षमायाचना करें)

ॐ मन्त्रपुष्पांजलियुक्तं नमस्कारं समर्पयामि भगवते श्रीसाम्बसदाशिवाय नमः ।

(नमस्कार कर पुष्प अर्पित करते हुये भगवान का जो मन्त्र आपको स्मरण हो उसका उच्चारण करें ।)

थोड़े से अभ्यास के बाद यह विधि बहुत सरल लगती है तथा आसानी से कंठस्थ हो जाती है । अगर मात्र उपचार ही करने हैं तो तीन-चार मिनट में सारा पूजन हो जाता है, अगर साथ में श्रद्धानुसार मंत्र भी जोड़ दिये जायें तो दस मिनट से कम समय में सारा पूजन हो जाता है ।

-महेश बातिश

## उपनिषद् ज्ञान और इसका उपयोग

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।

एवं त्वयि नान्येथेतोस्ति न कर्म लिप्यते नरे॥

—श्री ईशोपनिषद्/2

अर्थ : लगातार कर्म करते हुए व्यक्ति सैकड़ों सालों तक जी सकता है, मगर उसे कर्म में लिप्त नहीं होना है। ऐसे कर्म व्यक्ति को बन्धन में नहीं डालते, इसके अतिरिक्त व्यक्ति के लिए कोई और मार्ग उत्तम नहीं है।

समझें : श्री ईशोपनिषद् के इस द्वितीय मंत्र में जटिल कर्म ज्ञान को बहुत सरल विधि में प्रस्तुत किया गया है। बिना आसक्त हुये कर्म करते रहने से कर्म भी सही ढंग से होता रहता है तथा व्यक्ति की आयु भी बढ़ती है। कर्म करता हुआ व्यक्ति जब तक अपने कर्म से सन्तुष्ट तथा प्रसन्न रहता है तब तक तो कोई समस्या नहीं। समस्या उस समय होती है जब कर्म के प्रति असन्तुष्टि का भाव आ जाता है। किसी को कर्म से अपेक्षित लाभ नहीं हुआ तो संतुष्टि के भाव में कमी आ जाती है। किसी को कर्म से लाभ के बजाय हानि हो गई तो भी सन्तुष्टि का भाव जाता रहता है। यह एक वास्तविकता है कि कर्म से हतोत्साहित हुआ व्यक्ति जल्दी बूढ़ा होने लगता है। जबकि कर्मों में उत्साह से लगे हुये बूढ़े भी जवानों की तरह घूमते हैं। चालीस साल के बूढ़े तथा सत्तर साल के जवान

बहुधा देखने में भी आ जाते हैं।

इस कर्मज्ञान का सही उपयोग कैसे करें?

जो व्यक्ति अपने कर्मों से खुश नहीं हैं उनके लिए इस ज्ञान की उपयोगिता अधिक है। कर्मज्ञान का स्वरूप उनके लिए ऐसी दवा के रूप में है जो कि भवरोग के कष्टों से उनका छुटकारा करवाता है। जो व्यक्ति अपने कर्मों से सन्तुष्ट हैं उनके लिए भी इस कर्मज्ञान का उपयोग है लेकिन दवा के रूप में नहीं। उनके लिए यह ज्ञान पुष्टि देने वाला भोजन है जो कि भवरोग के कष्टों को पास नहीं फटकने देता।

कर्म करना लेकिन उसमें लिप्त न होना ही प्रसन्नता तथा सन्तुष्टि का मूलमंत्र है। कहने में यह बात बहुत सरल है कि 'लिप्त नहीं होना है' लेकिन करने में यह बहुत मुश्किल है। हम बड़े लाभ के लिए छोटे लाभ को छोड़ देते हैं। अगर हमें एक काम में सौ रुपये बच रहे हैं और दूसरे काम में हजार रुपये तो हम हजार रुपये वाला काम ही करेंगे, सौ वाला छोड़ देंगे। कुछ बुद्धिमान दोनों काम ही कर लेंगे कि जो कुछ प्राप्त होता है उसे छोड़ा क्यों जायें! लेकिन अगर बात चुनाव की हो तो ज्यादा लाभ वाला काम ही चुना जायेगा। इस दुनिया में हम जो कुछ भी करते हैं वह या तो सांसारिक या फिर पारमार्थिक लाभ की कामना से करते हैं। संसार में रहते हुये सांसारिक लाभ आवश्यक है। लेकिन जिसकी वजह से यह संसार है, जो हमें सब कुछ देता है, उस परमात्म

लाभ को भी हम छोड़ नहीं सकते। इन दोनों में हमें संतुलन बैठाना होता है। एक बात मान कर चलें कि भगवान की भी यह इच्छा है कि हम कर्म करें। अगर ऐसा न होता तो वह इतना बड़ा संसार रुपी प्रपंच क्यों रचते? इस बात को स्वीकार करते हुये हम अपने कर्मों को पूरी लगन से करते रहें तो यह हमारा सांसारिक लाभ हो गया। कर्म कर रहे हैं लेकिन उसकी सफलता-असफलता से कोई हर्ष-शोक नहीं है यानि कर्मों में कोई लिप्तता नहीं है यह पारमार्थिक लाभ हो जायेगा। इस बात को व्यवहारिकता में उतारने हेतु थोड़ा और विचार करते हैं।

सबसे पहले धन सम्बन्धी कार्यों को लेते हैं। धन के बारे में एक बात समझ लें धन जीवन नहीं है। जिसके पास थोड़ा धन है वह भी जीवित है, जिसके पास ज्यादा धन है वह भी और जिसके पास बिल्कुल ही धन नहीं है वह भी जीवित है। आजकल लक्ष्मी की प्रधानता होती जा रही है लेकिन वास्तव में यह प्रधानता उतनी नहीं है जितनी दिखाई देती है। कोई भी कार्य करने के लिए धन से ज्यादा आवश्यकता मानवीय इच्छा, कौशल तथा श्रम की होती है। चंचल स्वभाव होने के कारण लक्ष्मी एक जगह टिकती नहीं। इस संसार में बहुधा ऐसे उदाहरण भी मिल जाते हैं कि कोई सख्त मेहनत से काम करने पर भी बड़ी मुश्किल से गुजारे लायक ही कमा पाता है तो कोई कम मेहनत से ही बहुत ज्यादा कमा लेता है। कईयों से धन का आना नहीं सहा जाता, बहुत ज्यादा

इतराते हैं, कईयों से धन का जाना नहीं सहा जाता, बहुत ज्यादा गम खाते हैं। सांसारिक कार्यव्यवहार के लिए धन आवश्यक है इसलिए इसकी उपेक्षा भी नहीं कर सकते। लेकिन धन को कभी इतना ज्यादा महत्व न दें कि यह आपकी पहचान ही बन जाये।

अब कर्म से सन्तुष्टि के भाव को लेते हैं। विभिन्न व्यक्ति एक कर्म से विभिन्न तरह से सन्तुष्टि चाह सकते हैं तथा एक व्यक्ति की विभिन्न कर्मों से सन्तुष्टि की अपेक्षा एक ही हो सकती है। कैसे? आइये समझें। कोई व्यक्ति धर्म का आचरण करता है भगवान का प्रसन्न करने के लिए, कोई सुख प्राप्ति के लिए, कोई दुख काटने के लिए तो कोई यश के लिए। अब कर्म एक ही है लेकिन अपेक्षित सन्तुष्टि का भाव सबका अपना-अपना है। अब सब कर्मों से एक ही सन्तुष्टि का भाव देखते हैं। एक व्यक्ति हर कर्म करता हुआ मात्र यही विचार करता है कि इससे मेरी आत्मा को तथा भगवान को कितनी प्रसन्नता प्राप्त होती है तो यह विभिन्न कर्मों से एक ही सन्तुष्टि का भाव हुआ। अब अगर किसी कर्म से सन्तुष्टि नहीं मिलती तो या तो उस कर्म को श्रेष्ठ ढंग से किया जाये या फिर कोई अन्य कर्म किया जाये। भगवान सर्वसमर्थ हैं लेकिन सब जीवों का अपना सीमित सामर्थ्य है। कोई व्यक्ति अच्छा लिख सकता है, कोई अच्छा बोल सकता है, कोई अच्छे ढंग से धन कमा सकता है, कोई अच्छे ढंग से धन खर्च कर सकता है, किसी में कलाकार, किसी में दार्शनिक, किसी में

डाक्टर, इंजीनियर, नेता, अफसर, व्यापारी, तो किसी में दुकानदार आदि बनने की बेहतर क्षमता है। जो काम आप सहज ही अच्छे ढंग से कर सकते हैं आपका वही सामर्थ्य ईश्वर प्रदत्त है और वही कर्म आपको सन्तुष्टि दे सकता है। शेष फिर।

—महेश बातिश

## ब्राह्मण

ब्राह्मणोऽस्य मुख मासीद बाहुराजन्यः कृतः।

उरु तदस्य यद् वैश्यः पदभ्या शूद्रोऽजायत।। ऋग्वेद (10-90-12)

अर्थात् उस विराट पुरुष के मुख से ब्राह्मण पैदा हुआ। उसकी भुजाओं से क्षत्रिय पैदा हुये। उसकी जांघों से वैश्य तथा पैरों से शूद्र पैदा हुये। यह प्रतीकात्मक वर्णन है। इसका अभिप्राय यह है कि प्रारम्भ में चारों वर्णों का चुनाव गुण, कर्म और स्वभाव के अनुसार हुआ। ब्राह्मण बौद्धिक कर्म करने वाला, क्षत्रिय सैनिक तथा प्रशासकीय कार्य करने वाला, वैश्य उत्पादन, सामान्य प्रजा का भरण-पौषण करने वाला तथा शूद्र श्रम के कार्य करने वाले— उस युग के समाज के अंग थे। यह व्यवस्था वर्णों (वर्गों) के आधार पर थी। पहले यह वर्ण विभाजन व्यक्तिगत और मुक्त था। आपस में वर्ग परिवर्तन होता रहता था। इसमें सरलता और लचीलापन था। आगे चलकर कुछ कठिनाईयां आईं। समाज में कट्टरता तथा संकीर्णता आ गई। वर्ण पैतृक हो गये, क्योंकि व्यवसाय पैतृक हो गए थे। इन पैतृक व्यवसायों में गुणात्मक स्थायित्व अधिक था। दूसरा कारण प्रजातिय भेद हो सकता है। प्रारम्भ में जातियों, उपजातियों को चार पूरक और परस्पर सहकारी वर्गों में विभक्त करने का प्रयास किया गया प्रतीत होता है। यह जाति प्रथा से भिन्न संस्थागत प्रथा थी। वर्ग और जाति में बहुत अन्तर है। वर्ण सैद्धान्तिक एवं वैचारिक संस्था है, जबकि जाति का आधार जन्म अथवा प्रजाति

है। वर्ण संयोजक है और जाति विभाजक है।

जब ब्राह्मण एक जाति बन गई तो उनकी पहचान के लिए वेद, शाखा, सूत्र, गौत्र, प्रवर पहचान कारक माने गये। यह क्रम मध्यकाल तक चलता रहा है। तदन्तर ब्राह्मणों के भेद उनके प्रदेशों के आधार पर किये गये। जैसे गौड़, सारस्वत, कान्यकुब्ज, मैथिल, उत्कल, कर्णाटक, द्रविड़, महाराष्ट्र और गुर्जर।

समाज में जहां तक वर्णों के स्थान और मान का प्रश्न है— ब्राह्मण सर्वोपरि था, किन्तु वही ब्राह्मण पूज्य और गुरु माना जाता था जो समस्त विद्याओं का ज्ञाता हो, अनपढ़ केवल जाति से गुरु नहीं हो सकता। अनपढ़ ब्राह्मण ब्राह्मबन्धु (ब्राह्मण का भाई) था, ब्राह्मण नहीं। अयोग्य वेश धारण करने, निषिद्ध स्थान में रहने से ब्राह्मण का आदर घट जाता था। प्राचीन ग्रन्थों तथा शिला उत्कीर्ण शिला लेखों से प्रकट है कि उन युगों में ब्राह्मणों की कमी नहीं थी।

—वेद प्रकाश सद्दी

## मोटापा : कारण एवम् निवारण

प्रत्येक कार्य करने के लिए हमें शरीर की आवश्यकता होती है। अशरीरी जीव का सामर्थ्य बहुत कम होता है। इसलिए संसार तथा भगवान दोनों के कार्य करने के लिए शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है। इसी बात को ध्यान में रखते हुये हमने हर मास स्वस्थ सम्बन्धी जानकारी देने का भी निश्चय किया है। हमारे लिए यह भी भगवान की सेवा ही है। – संपादक

मोटापे के कारण हृदय रोग, श्वास रोग, जोड़ों का दर्द, ब्लडप्रेसर आदि अनेक रोग उत्पन्न हो सकते हैं। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मोटापे से बचना आवश्यक है। आहार-विहार के कुछ साधारण नियमों से मोटापे को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है, जैसे—

1. क्रोध, चिन्ता तथा तनाव होने पर भोजन न करें, क्योंकि इस अवस्था में पाचक रसों का स्राव उचित मात्रा में नहीं होता जिससे किये गये भोजन का पाचन सही नहीं होता।
2. घी, तेल से बनी वस्तुओं का सेवन न करें।
3. मीठे का प्रयोग बन्द कर दें।
4. दूध या दूध ने बनी वस्तुओं का प्रयोग न करें। सलाद, फल, सब्जियों का अधिक प्रयोग करें।

5. बार—बार न खायें। भूख लगने पर भी भोजन में जल्दी न करें।
6. मोटापे से ग्रस्त स्त्री—पुरुष दिन में न सोयें तथा रात में न जागें।
7. अदरक, लहसुन तथा प्याज से बना खाना चर्बी को कम करता है।
8. जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक से बचें।
9. प्रातः गुनगुने गर्म पानी में नींबू तथा शहद डालकर पीयें।
10. तेज चलते हुये लम्बी सैर करें, दौड़ना आवश्यक नहीं है।
11. सप्ताह में एक दिन व्रत रखकर गुनगुना पानी पीयें।
12. परिश्रम मोटापे का सबसे उत्तम इलाज है।

इन नियमों का पालन करते हुये भी जिनका मोटापा कम न हो, उनके लिए विशेष कार्यक्रम तथा चिकित्सा की आवश्यकता होती है, जिनका निर्धारण व्यक्ति विशेष की स्थिति के अनुसार होता है।

—वैद्य नंद लाल शर्मा, पटियाला। फोन : 0091—1765—2370794

## बुद्धि विचार

मनुष्य कभी अकेला नहीं होता। पाँच प्रकार के मनुष्य सदा ही उसके साथ रहते हैं। ये हैं – मित्र, शत्रु, उदासीन, आश्रय देने वाले तथा आश्रय पाने वाले। मित्र कहीं भी बन सकते हैं, शत्रु का भी क्या पता? इस संसार में ज्यादातर मनुष्य आपके प्रति उदासीन ही होंगे। इस संसार में अरबों मनुष्य हैं, कोई एक मनुष्य अन्यों से उदासीनता के अतिरिक्त और कौन सा सम्बन्ध रख सकता है? किसी को आप पसन्द हैं, आपके विचार पसन्द हैं, आपका उद्देश्य पसन्द है तो वह आपको आश्रय देगा ही। इसी तरह अपनी पसन्द के आधार पर आप दूसरों को आश्रय देंगे। यही पाँच सम्बन्ध इस जगत् में आपसी सम्बन्धों को प्रभावित करते हैं। इनमें से सबसे ज्यादा निकृष्ट सम्बन्ध शत्रुता का है, उससे कम उदासीनता का। बाकी तीन सम्बन्ध अच्छे हैं। हे भगवान! जो हाथ में पत्थर लिये बैठे हैं उनसे हमारी रक्षा करना। हे भगवान! जो स्वयं पत्थर के समान उदासीन होकर हमसे व्यवहार करते हैं उनसे भी हमारी रक्षा करना। हम सदा मित्रों, आश्रय लेने तथा देने वालों से ही घिरे रहें।

बोलना अगर चांदी के समान है तो चुप रहना सोने के समान। बोलने से न बोलना अच्छा है तथा चुप रहना वाणी की एक विशेषता ही है। अगर सत्य बोला जाये तो यह वाणी की दूसरी विशेषता हो जाती है। इसका मौन से कहीं ज्यादा

लाभ होता है। वाणी की एक तीसरी विशेषता भी है। वह है प्रिय सत्य बोलना। जिससे किसी का अहित हो ऐसा सत्य बोलने से क्या लाभ? सत्य तो सदैव हित की दृष्टि से ही बोला जाये। वाणी की चौथी विशेषता भी है। अगर सत्य प्रिय होने के साथ-साथ धर्मसम्मत भी हो तो क्या कहने। इसी चौथी विशेषता के बाद ही हम निशंक होकर कह सकते हैं 'सत्यमेव जयते'

—महेश बातिश

## बच्चों की कहानियां बड़ों के लिए भी

कुछ कहानियां बच्चों को सुनाने के लिए होती हैं। लेकिन बच्चों की कहानियों से बड़ों को भी प्रेरणा मिलती है। बड़े होने पर, बूढ़े होने पर भी व्यक्ति में कई बार बचपन की झलक मिलती रहती है। कई बार जब हम स्वयं में बचपन की झलक पाते हैं तो बहुत तरोताजा और हल्का महसूस करते हैं। कुछ सीखने के लिए बचपन का समय सबसे ज्यादा उपयुक्त होता है। बड़े होने पर भी बच्चों की कहानियों से काफी कुछ सीखा जा सकता है। आज हम एक लकड़हारे और जादुई घड़े की कहानी शुरू करते हैं, जो काफी रोचक है। निःसंदेह बड़ों के साथ-साथ बच्चे भी इन्हें पढ़ सकते हैं!!

## लकड़हारा और जादुई घड़ा

बहुत समय पहले शुभदत्त नाम का एक लकड़हारा एक गांव में अपने परिवार के साथ रहता था। शुभदत्त नित्यप्रति जंगल से लकड़िया काटकर लाता तथा उन्हें बेचकर अपने परिवार का भरण-पोषण करता। उसके तीन लड़के थे जिन्हें वह कभी-कभी अपने साथ ले जाता तथा काटी हुई छोटी डालियों को तोड़ने का काम करने देता। शुभदत्त की दो लड़कियां भी थी जिन्हें अगर कभी वह जिद्द करने पर जंगल में ले भी जाता तो उनको मात्र छोटी लकड़िया एकत्र करने का ही काम करने देता। लड़कों की बड़ी इच्छा होती कि वह कुल्हाड़ी लेकर अपने

पिता के साथ ही लकड़िया काटें लेकिन शुभदत्त कहता कि जल्दी ही जब वह बड़े हो जायेंगे तो उनको अपनी-अपनी कुल्हाड़ी लाकर दे देगा जिससे कि वह लकड़िया काट सकेंगे। लड़कियों को वह कहता कि वे मात्र छोटी टहनियों को ही तोड़ें नहीं तो उन्हें चोट लग सकती है। इससे पता लगता है कि शुभदत्त एक अच्छा पिता था। इस तरह उनके दिन व्यतीत हो रहे थे। कुछ समय व्यतीत होने पर शुभदत्त ने अपने तीनों लड़कों को छोटी-छोटी कुल्हाड़िया लाकर दिलवा दी। लड़कियों को उसने लकड़ी काटने वाली कैंचिया दिलवा दी। जब बच्चे अपने पिता के साथ जंगल से लकड़ी लाते तथा मां को लाकर देते तो उन्हें बहुत खुशी होती। जब व्यक्ति कोई काम करना शुरू करता है तो अपनी कमाई से अपनों को सुख देकर उसे बहुत खुशी मिलती है।

एक दिन शुभदत्त ने घने जंगल में जाकर लकड़ियां लाने की सोची। उस दिन उसने बच्चों को अपने साथ आने की आज्ञा नहीं दी। लड़कों ने पिता से कहा भी कि हमें साथ ले चलो लेकिन शुभदत्त ने कहा कि तुम जंगल में रास्ता भूलकर गुम हो जाओगे इसलिए घर पर ही रहो। घर पर रहकर अपनी मां की सहायता करो तथा छोटी बहनों के साथ खेलो। उस दिन शुभदत्त शाम को नियत समय पर वापिस नहीं आया। घर पर पता था कि शुभदत्त घने जंगल में जा रहा है इसलिए उसे वापिस आते हुये रात हो जाएगी। लेकिन जब काफी रात हो जाने पर भी शुभदत्त नहीं आया तो सभी चिंतित हो गये। शुभदत्त की

पत्नी बच्चों को सुलाकर देर रात तक द्वार पर बैठी उसके आने की प्रतीक्षा करती रही। उसकी आंखें रास्ते पर ही लगी हुई थी। रात को किसी पक्षी या जानवर की आवाज़ आती तो उसे लगता जैसे यह शुभदत्त के आने की आवाज़ हो। अंत में थककर उसे नींद आ गई। उसको चिंता थी कि कहीं किसी जंगली जानवर ने तो शुभदत्त को नहीं मार दिया। इसी चिंता के कारण उसका हृदय भर आया। उसे भय था कि अब वह कभी अपने पति को नहीं देख पायेगी।

अब अच्छे बच्चों की तरह आप दो प्रश्नों के बारे में सोचें : 1. आप क्या सोचते हैं शुभदत्त के साथ क्या हुआ होगा? 2. यदि शुभदत्त वापिस नहीं आता तो क्या किया जा सकता है? हम आपसे इन प्रश्नों के उत्तर नहीं मांगते। अगर सुविधाजनक हो तो इनके बारे में कुछ सोच सकते हैं अन्यथा कहानी आगे बढ़ाते हैं।

### शुभदत्त के साथ क्या हुआ?

उस दिन शुभदत्त जब घने जंगल में गया तो उसे विश्वास था कि वह शाम तक घर पहुँच जायेगा। जंगल में लकड़िया काटते हुये शुभदत्त को अनुभव हुआ कि वह अकेला नहीं है। उसे कुछ हल्की आवाज़ें सुनाई दी। एक घने वृक्ष के पास जाकर जब उसने ध्यान से देखा तो उसे वृक्ष में परियों जैसी चार सुन्दर लड़किया बैठी दिखाई दी। लम्बे बालों वाली वह लड़कियाँ एक दूसरे का हाथ पकड़े गोल-गोल नाच रही थी। अरे! वे तो वास्तव में परियाँ ही थी। शुभदत्त

घने जंगल में परियों को देखकर अचंभित हो गया तथा कुल्हाड़ा उसके हाथ से गिर गया। कुल्हाड़ा गिरने की आवाज़ से परियां सावधान हो गईं तथा उन्होंने शुभदत्त को वहां खड़े देखा। उन्होंने कहा, 'तुम कौन हो? और इस घने जंगल में क्या कर रहे हो जहां कि पहले कभी कोई मनुष्य नहीं आया?' शुभदत्त बोला, 'मैं एक गरीब लकड़हारा हूँ। जंगल से लकड़ी ले जाकर मैं अपनी जीविका चलाता हूँ। जिससे कि मैं अपने बीवी-बच्चों को खाना तथा कपड़े लाकर देता हूँ।' परियां बोली, 'तुम तो बड़े मूर्ख हो। इस तरह से तो तुम ज्यादा धन नहीं कमा सकते। तुम यहां हमारे पास ही रहो। हम तुम्हारे बीवी-बच्चों के लिए तुम्हारे घर पर ही पर्याप्त प्रबन्ध कर देंगी।'

अब आप फिर सोचिये: 1. अगर आप शुभदत्त होते तो क्या करते? 2. क्या आप सोचते हैं कि परियां वास्तव में ही अपने कहे अनुसार करने में सक्षम हैं?

**शुभदत्त ने क्या किया?**

शुभदत्त अपने परिवार से बहुत प्यार करता था। लेकिन जब परियों ने कहा कि हम तुम्हारे परिवार का पूरा ख्याल रखेंगी तो वह जंगल में परियों के साथ रहने के लिए तैयार हो गया। उसने कहा, 'मैं यहां रुक सकता हूँ अगर तुम मेरे परिवार को सुखी रखो।' परियों ने कहा, 'तुम चिंता मत करो। हम परियां हैं। हम बहुत से कार्य मात्र अपनी इच्छा से ही कर सकती हैं। हमारे इच्छा करने

से ही तुम्हारा परिवार सब कुछ प्राप्त करता रहेगा। तुम्हारे परिवार को कुछ देने के लिए हमें तुम्हारे घर जाने की भी आवश्यकता नहीं। तुम यहां हमारे पास रहकर हमारे कार्य करना और हम तुम्हें भोजन देती रहेंगी।' शुभदत्त बोला, 'मुझे क्या करना होगा?' परियां बोली, 'पहले तो तुम झाड़ू लेकर यहां की सफाई कर लो, ताकि हम यहां बैठकर खाना खा सकें।' शुभदत्त ने सोचा यह तो बहुत आसान कार्य है। उसने वृक्ष से एक डाली तोड़कर उसका झाड़ू बनाया तथा सफाई कर दी। तब वह भोजन की प्रतीक्षा करने लगा, लेकिन भोजन उसे कहीं बनता दिखाई न दिया। वहां वृक्ष में एक ओर छिपा हुआ एक बड़ा घड़ा ही था। उसने परियों से पूछा कि भोजन कहां हैं? इस पर परियां हंसने लगी।

आप क्या सोचते हैं : 1. क्या शुभदत्त ने परियों के पास रुककर ठीक किया? 2. परियों के बारे में आप क्या सोचते हैं, जिन्होंने शुभदत्त के परिवार का ख्याल रखने का आश्वासन दिया लेकिन वे स्वयं अपने स्थान की सफाई नहीं कर सकती!

## परियों का जादुई घड़ा

जब परियों ने देखा कि शुभदत्त उन्हें हंसता देखकर हैरान हो रहा है तो वे और भी हंसने लगी। उन्हें हंसते देखकर शुभदत्त परेशान हो गया, उसे भूख भी बहुत लग रही थी। शुभदत्त ने सोचा कि उसके लिए घर वापिस जाना ही अच्छा होगा। यह सोचकर उसने अपनी कुल्हाड़ी उठा ली तथा वापिस जाने के लिए

मुड़ा। जैसे ही वह वापिस जाने लगा परियों ने हंसना छोड़कर उसे रुकने के लिए कहा। परियां बोली, 'भोजन के लिए हमें कोई चिंता नहीं करनी पड़ती। तुम वह बड़ा घड़ा देख रहे हो। हमें सब कुछ उसी में से मिल जाता है। हम जो खाना चाहती हैं उसकी इच्छा कर घड़े में हाथ डाल देती हैं और हमें वह मिल जाती है। वह दुनियां में अपनी तरह का एकमात्र घड़ा है। तुम्हारी जो खाने की इच्छा हो वह उससे निकाल लो। फिर हम तुम्हें बतायेंगी कि हम क्या खाना चाहती हैं।' शुभदत्त को परियों की बात पर विश्वास न हुआ। कुल्हाड़ी फेंककर वह जल्दी से घड़े के पास गया। शुभदत्त आमतौर पर दही, चावल, दाल, फल, सब्जियां ही खाता था। उसने उस सब की इच्छा करके घड़े में हाथ डाला तथा वह सब कुछ घड़े में से निकल आया! इसके बाद परियों ने अपनी इच्छा की वस्तुयें शुभदत्त को बताईं। शुभदत्त ने वह सब कुछ भी घड़े में से निकालकर सामने रख लिया। परियों ने खाने के लिए घड़े में से ऐसी वस्तुयें निकलवाईं जिनके बारे में शुभदत्त ने कभी सोचा भी नहीं था। परियों के खाने की वस्तुओं को देखकर शुभदत्त अपने को गौण महसूस करने लगा।

अब आप फिर सोचिये : 1. अगर आपके आप जादुई घड़ा हो तो आप उसमें से खाने के लिए क्या निकालेंगे? 2. अगर बिना कार्य किये या बिना मूल्य के ही भोजन मिलने लगे तो क्या यह अच्छा होगा?

## शुभदत्त आनन्द में, लेकिन कब तक?

अगले कुछ दिन मधुर स्वप्न की तरह बीत गये। परियां शुभदत्त को वहीं छोड़कर अक्सर घूमने चली जाती तथा उसी समय वापिस आती जब उन्हें घड़े में से कुछ चाहिए होता था। शुभदत्त जिस किसी वस्तु के बारे में कल्पना कर सकता उसे घड़े में से निकाल लेता। अब उसे काम करने की कोई आवश्यकता ही नहीं थी। क्योंकि मनपसन्द भोजन उसे तैयार मिल जाता था। धीरे-धीरे शुभदत्त की इच्छा होने लगी कि अगर उसकी पत्नी और बच्चे भी ऐसे अद्भुत भोजन खाने के लिए उसके साथ होते तो कितना अच्छा होता! उसे अपने घर तथा काम की याद सताने लगी। कई बार वह सोचता कि जब परियां वहां पर न हों उस समय वह चुपचाप अपने घर चला जायेगा। लेकिन जब वह घड़े की ओर देखता तो उससे प्राप्त वस्तुओं के लोभ के कारण उसकी जाने की हिम्मत न होती।

चलिये फिर कुछ सोचते हैं : 1. आपके ख्याल में शुभदत्त किस तरह का व्यक्ति था? 2. आराम से भोजन मिलने पर भी कुछ ही दिनों में उसके असन्तुष्ट होने का क्या कारण था?

## शुभदत्त की बेचैनी

कुछ ही दिनों में शुभदत्त की रातों की नींद हराम हो गई। उसे सदैव अपने परिवार की याद आती रहती जिसे वह पीछे छोड़ आया था। उनके पास निर्वाह के लिए कुछ था अथवा नहीं, इसके बारे में शुभदत्त को सदैव चिंता रहती।

उसके मन में आया कि जब परियां वहां पर न हो उस समय वह घड़े को चुराकर ले जायेगा। लेकिन ऐसा करने का उसका साहस नहीं हुआ। उसे ऐसा लगता कि यदि वह घड़ा चुराकर ले गया तो परियों को उसके बारे में पता लग जायेगा तथा वे उसे अवश्य दंडित करेंगी। एक रात शुभदत्त को बहुत बुरा स्वप्न आया। उसने देखा कि उसकी पत्नी घर के द्वार पर सबसे छोटे बेटे को गोद में लिये रो रही है तथा बाकी बच्चे उदास होकर उसे देख रहे हैं। यह स्वप्न देखकर शुभदत्त एकदम से उठ खड़ा हुआ तथा अपने घर की ओर चल पड़ा। किन्तु रास्ते में उसने परियों को चांद की रोशनी में नाचते देखा तथा उसे घड़े का भी ख्याल आया। शुभदत्त के कदम रुक गये। उसने महसूस किया कि वह घड़े के बिना नहीं जा सकता। परियों ने जब शुभदत्त को दुखी देखा तो कहा, 'हमें नहीं पता कि तुम क्यों दुखी हो। लेकिन हम नहीं चाहती कि हमारे साथ कोई व्यक्ति दुखी रहे। अगर तुम घर जाना चाहो तो जा सकते हो।' शुभदत्त पहले तो डर गया कि कहीं परियां उसे एकदम से वहां से वापिस न भेज दें, फिर उसने उन्हें अपने स्वप्न के बारे में बताया कि उसका परिवार धन तथा उसकी कमी के कारण दुखी हैं। परियों ने कहा, 'तुम अपने परिवार की चिंता मत करो। हम तुम्हारे परिवार को बता देगीं कि तुम उनसे दूर क्यों हो। जब तुम्हारा परिवार सो रहा होगा तो हम धीरे से उनके कान में तुम्हारी खुशी तथा इसके कारण के बारे में कह देंगी जिसे सुनकर तुम्हारा परिवार दुख को भूल

जायेगा।'

अब एक बार फिर सोचिये : 1. परियों ने जैसे कहा क्या उससे शुभदत्त को सन्तुष्ट होना चाहिए? 2. अगर आप शुभदत्त होते तो परियों के ऐसा कहने पर उनसे क्या कहते?

### शुभदत्त के परिवार के साथ क्या हुआ?

परियों की दयालुता से शुभदत्त कुछ प्रसन्न हुआ। उसने कुछ समय के लिए वहीं रुकने का निर्णय किया। जादुई घड़े को देखकर उसकी बेचैनी शांत होती रहती। पीछे शुभदत्त की पत्नी परेशान थी कि वह बच्चों का भरण-पोषण कैसे करे। लेकिन उसके बच्चे समझदार थे। पिता के साथ थोड़ा काम करके उन्हें कुछ अनुभव भी हो गया था। पहले उन्होंने जंगल में अपने पिता को तलाश करने की कोशिश की। लेकिन जब उन्हें शुभदत्त न मिला तो उन्होंने अपनी मां की सहायता करने का निश्चय किया। छोटे होने के कारण वे शुभदत्त की तरह वृक्ष तो नहीं काट सकते थे इसलिए वे वृक्षों पर चढ़कर टहनियां काट लेते। टहनियों के गड्ढर बनाकर वे बाज़ार में या अपने पड़ोसियों को बेच देते। लोग बच्चों के साहस से द्रवित हो गये। वे न सिर्फ उन्हें लकड़ियों के अच्छे दाम दे देते बल्कि उनको दूध, चावल तथा अन्य जरूरत की वस्तुयें भी देते रहते। कुछ समय में उन्होंने शुभदत्त के बिना जीना सीख लिया। सबसे छोटा बच्चा तो शुभदत्त को लगभग भूल ही गया। लेकिन उनके जीवन में जो परिवर्तन आने

वाला था उसके बारे में उन्होंने सोचा भी नहीं था।

अब फिर विचार करें : 1. शुभदत्त वापिस नहीं आया, यह उसके परिवार के लिए अच्छा था या बुरा? 2. अगर अच्छा तो क्यों, अगर बुरा तो क्यों?

फिलहाल इस कहानी को हम यहीं पर छोड़ते हैं। अगले महीने हम इस कहानी को पूरा भी कर लेंगे तथा आपको वह बात भी बतायेंगे जो कि इस कहानी के माध्यम से हम आपको बताना चाहते हैं। विश्वास कीजिये हमारी बात घूम-फिर कर राम रसोई पर आकर ही पूर्ण होगी। थोड़े से परिवर्तन के साथ राम रसोई हमें जादुई घड़े का लाभ भी दे सकती है।

(क्रमशः)

—महेश बातिश

## माता रेणुका जी की यात्रा

मंडी गोबिन्दगढ़ के ब्राह्मण समाज द्वारा दिनांक 23.4.05 से 24.4.05 तक भगवान परशुराम जी के जन्मस्थान रेणुका जी (हिमाचल प्रदेश) के लिए परमजीत शर्मा की अध्यक्षता में तीर्थयात्रा का आयोजन किया गया। इस यात्रा में 50 यात्रियों ने भाग लिया। दिनांक 23.4.05 को प्रातः 9.00 बजे यात्री बस को मुख्य डाकघर मंडी गोबिन्दगढ़ के सामने से जयदेव जोशी ने हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया। यात्रियों में सोमनाथ शर्मा, साधुराम, दर्शन लाल, पवन कुमार शर्मा, फूलचन्द, प्रीतम शर्मा, नसीब चन्द, आर.के.शर्मा आदि शामिल थे। महिलाओं की ओर से विमला शर्मा की अध्यक्षता में मंजु शर्मा, राणो, नीलम शर्मा, परवीन शर्मा, कपलीश आदि ने भाग लिया। यात्रा के दौरान भगवान परशुराम संकीर्तन मंडल द्वारा भजन गायन भी किया गया।

रेणुका जी की स्थिति : माता रेणुका जी का स्थल नाहन से 35 किलोमीटर की दूरी पर है। सुबह 9 से चलकर शाम 4 बजे बस रेणुका जी पहुंचती है। ठहरने का प्रबन्ध : रेणुका जी में श्री श्री 1008 महात्मा सुन्दर मुनि जी महाराज द्वारा स्थापित आश्रम है। वर्तमान में श्री श्री 1008 गोविन्द मुनि जी महाराज गद्दी पर विराजमान हैं। इस आश्रम में ठहरने तथा भोजन की अच्छी व्यवस्था है। आश्रम रेणुका झील पर ही स्थित है।

हिमाचल प्रदेश पर्यटन विकास कार्पोरेशन की ओर से होटल रेणुका में भी ठहरने का प्रबन्ध है। होटल में 14 कमरे हैं जो कि रुपये 450 से 900 की दर पर उपलब्ध हैं। ये कमरे होटल के चंडीगढ़ कार्यालय में अग्रिम बुकिंग पर उपलब्ध हैं।

यात्रा का महत्व : रेणुका जी भगवान परशुराम का जन्मस्थान तथा महर्षि जमदग्नि का तपोस्थान है। कथा के अनुसार जब महिष्मती के राजा कार्तवीर्य ने कपिला गाय हेतु जमदग्नि आश्रम पर हमला कर उनके चारों पुत्रों को मार दिया तो माता रेणुका झील में छलांग लगाकर सरकंडे में जा छिपी तथा परशुराम को पुकारा। मान्यता है कि रेणुका जी रेणुका झील के रूप में बहती हैं, इसलिए इसकी परिक्रमा करना आवश्यक है।

परिक्रमा : चारों ओर से सुन्दर पहाड़ियों के मध्य स्थित रेणुका झील की परिक्रमा के लिए पक्की सड़क बनी हुई है। परिक्रमा वाहन द्वारा भी की जा सकती है लेकिन महत्व पैदल परिक्रमा का ही है। परिक्रमा में एक घण्टे का समय लगता है। झील के किनारे कैंटीन का भी प्रबन्ध है। झील के साथ-साथ एक ओर जंगली जीवों का अभयारण्य भी है। इसमें हिरण, चीतल, सियार, बन्दर, शेर इत्यादि हैं। अभयारण्य में करीब 12 शेर गीता नामक शेरणी की संतान हैं जिसकी 1986 में मृत्यु हुई। भालुओं के रहने के स्थान में करीब 5 भालु भी हैं।

सहस्रधारा : परिक्रमा के दौरान सहस्रधारा भी आती है जहां माता रेणुका का छोटा मंदिर है। इस मंदिर में माता रेणुका को शिशु परशुराम को दूध पिलाते दिखाया गया है। मान्यता है कि सहस्रधारा के जल से सभी कष्टों का निवारण होता है।

प्राचीन परशुराम मन्दिर : यहां भगवान परशुराम का जन्म हुआ था।

माता रेणुका का मन्दिर : भगवान परशुराम मन्दिर के प्रांगण में ही माता रेणुका का मन्दिर है। इस मन्दिर में मनोकामना पूर्ति हेतु सुहाग का समान यथा चूड़ियां, सिन्दूर, रिबन, नारियल आदि अर्पित करने चाहिए।

पवित्र शिला : इस शिला पर बैठकर भगवान परशुराम तप करते थे।

श्रीराम कूप : यहां से भगवान परशुराम पूजन के लिए जल लेते थे।

अन्य मंदिर : इस मंदिर के प्रांगण में ही माता हिमसरस्वती, शिव, दुर्गा का मंदिर है।

दशावतार मंदिर : परशुराम मंदिर के पास ही स्थित दशावतार मंदिर में भगवान विष्णु के दस अवतारों की मूर्तियां हैं।

नवीन परशुराम मंदिर : यह मंदिर थोड़ा ऊँचाई पर स्थित है। यहां पर विधिवत् पूजन कर श्रद्धालु प्रसाद पाते हैं। जिन बच्चों को रात को सोते हुये डर लगता है इस मंदिर के प्रसाद से उनका डर दूर हो जाता है।

परशुराम ताल : यह एक छोटी झील है जिसकी परिक्रमा करनी चाहिए।

राम बावड़ी : प्राचीन परशुराम मंदिर के पास ही स्थित है।

श्री गायत्री मंदिर : यह रेणुका झील पर ही स्थित है। इसकी परिक्रमा में सप्त ऋषियों के अलावा गणेश, शिव इत्यादि की मूर्तियां सुशोभित हैं। इसमें विशेषता है कि इसकी परिक्रमा उल्टी करनी पड़ती है।

चिड़ियाघर : मंदिर के पास ही बच्चों के लिए चिड़ियाघर भी है।

महर्षि जमदग्नि का तपोस्थल : यहां से 8 किलोमीटर की ऊँचाई पर है। इसमें धूना भी कहते हैं। इसमें 3 किलोमीटर की सीधी और कठिन चढ़ाई है।

वोट क्लब : पर्यटकों को झील में वोटिंग करने के लिए वोट व्यवस्था भी है। दो सवारी वाली वोट का किराया 60 रुपये प्रति घण्टा तथा 4 सवारी वाली वोट का किराया 120 रुपये प्रति घण्टा है।

रेणुका जी धार्मिक एवं पर्यटन की दृष्टि से महत्वपूर्ण एवं दर्शनीय स्थल है। हमारी बस दिनांक 24.4.05 को दोपहर 1.30 बजे वापिस गोबिन्दगढ़ पहुंच गई। सभी श्रद्धालुओं ने यात्रा का पूर्ण आनन्द लिया।

:- प्रो. आर.के. शर्मा, 0091-94171-06401

## तिथि विचार

11 मई 2005 से 10 जून 2005 तक

विक्रमी संवत् 2062, शक संवत् 1927, वसन्त-ग्रीष्म ऋतु, सूर्य उत्तरायण

11 मई 2005 दिन बुधवार, शुक्लपक्ष । तृतीया तिथि सांय 4:39 तक रहेगी, मृगशिरा नक्षत्र मध्यरात्रि 11:59 पर समाप्त । सूर्योदय 5:35 पर होकर सांय 7:03 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी वैशाख 29 तथा शक वैशाख की तिथि 21 है ।  
अक्षय तृतीया

12 मई 2005 दिन गुरुवार, शुक्लपक्ष । चतुर्थी तिथि सांय 6:25 तक रहेगी । आर्द्रा नक्षत्र 13 की प्रातः 2:27 पर समाप्त । सूर्योदय 5:34 पर होकर सांय 7:04 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी वैशाख 30 तथा शक वैशाख की तिथि 22 है ।

13 मई 2005 दिन शुक्रवार, शुक्लपक्ष । पंचमी तिथि रात्रि 8:33 तक रहेगी, पुनर्वसु नक्षत्र 14 की प्रातः 5:14 पर समाप्त । सूर्योदय 5:34 पर होकर सांय 7:05 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी वैशाख 31 तथा शक वैशाख की तिथि 23 है ।  
जगद्गुरु श्री शंकराचार्य जयन्ती

14 मई 2005 दिन शनिवार, शुक्लपक्ष । षष्ठी तिथि रात्रि 10:55 तक रहेगी । पुष्य नक्षत्र रहेगा । सूर्योदय 5:33 पर होकर सांय 7:05 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 1 तथा शक वैशाख की तिथि 24 है । श्री रामानुजाचार्य जयन्ती

- 15 मई 2005 दिन रविवार, शुक्लपक्ष। सप्तमी तिथि 16 की प्रातः 1:18 तक रहेगी। पुष्य नक्षत्र प्रातः 8:11 पर समाप्त। सूर्योदय 5:32 पर होकर सांय 7:06 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 2 तथा शक वैशाख की तिथि 25 है। श्री गंगा जन्म
- 16 मई 2005 दिन सोमवार, शुक्लपक्ष। अष्टमी तिथि 17 की प्रातः 3:29 तक रहेगी, अश्लेषा नक्षत्र प्रातः 11:04 पर समाप्त। सूर्योदय 5:32 पर होकर सांय 7:07 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 3 तथा शक वैशाख की तिथि 26 है।
- 17 मई 2005 दिन मंगलवार, शुक्लपक्ष। नवमी तिथि 18 की प्रातः 5:17 तक रहेगी, मघा नक्षत्र दोपहर 1:43 पर समाप्त। सूर्योदय 5:31 पर होकर सांय 7:07 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 4 तथा शक वैशाख की तिथि 27 है। श्री जानकी जयन्ती।
- 18 मई 2005 दिन बुधवार, शुक्लपक्ष। दशमी तिथि रहेगी। पूर्वफाल्गुनी नक्षत्र दोपहर 3:53 पर समाप्त। सूर्योदय 5:31 पर होकर सांय 7:08 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 5 तथा शक वैशाख की तिथि 28 है।
- 19 मई 2005 दिन गुरुवार, शुक्लपक्ष। दशमी तिथि प्रातः 6:29 तक रहेगी, उत्तरफाल्गुनी नक्षत्र सांय 5:26 तक रहेगा। सूर्योदय 5:30 पर होकर सांय 7:09 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 6 तथा शक वैशाख की तिथि 29 है।

- 20 मई 2005 दिन शुक्रवार, शुक्लपक्ष। एकादशी तिथि प्रातः 6:58 तक रहेगी, हस्त नक्षत्र सांय 6:15 पर समाप्त। सूर्योदय 5:29 पर होकर सांय 7:09 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 7 तथा शक वैशाख की तिथि 30 है। मोहिनी एकादशी व्रत।
- 21 मई 2005 दिन शनिवार, शुक्लपक्ष। द्वादशी तिथि प्रातः 6:43 तक रहेगी, चित्रा नक्षत्र सांय 6:21 पर समाप्त। सूर्योदय 5:29 पर होकर सांय 7:10 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 8 तथा शक वैशाख की तिथि 31 है। शनि प्रदोष व्रत।
- 22 मई 2005 दिन रविवार, शुक्लपक्ष। त्रयोदशी तिथि प्रातः 5:42 तदन्तर चतुर्दशी 23 की प्रातः 4:02 तक रहेगी, अतएव चतुर्दशी तिथिक्षय। पूर्वफाल्गुनी नक्षत्र रहेगा। सूर्योदय 5:28 पर होकर सांय 7:11 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 9 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 1 है। श्री नृसिंह जयन्ती
- 23 मई 2005 दिन सोमवार, शुक्लपक्ष। वैशाख पूर्णिमा 24 की प्रातः 1:47 तक रहेगी। विशाखा नक्षत्र सांय 4:30 पर समाप्त। सूर्योदय 5:28 पर होकर सांय 7:11 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 10 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 2 है। श्रीकूर्म जयन्ती, श्रीबुद्ध जयन्ती, श्रीसत्यनारायण व्रत, वैशाख स्नान समाप्त।

- 24 मई 2005 दिन मंगलवार, कृष्णपक्ष आरम्भ। एकम् रात्रि 11:07 तक रहेगी, अनुराधा नक्षत्र सांय 4:47 पर समाप्त। सूर्योदय 5:28 पर होकर सांय 7:12 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 11 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 3 है।
- 25 मई 2005 दिन बुधवार, कृष्णपक्ष। द्वितीया तिथि रात्रि 8:11 तक रहेगी, ज्येष्ठा नक्षत्र दोपहर 12:44 पर समाप्त। सूर्योदय 5:27 पर होकर सांय 7:12 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 12 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 4 है।
- 26 मई 2005 दिन गुरुवार, कृष्णपक्ष। तृतीया तिथि सांय 5:07 तक रहेगी, मूल नक्षत्र प्रातः 10:30 पर समाप्त। सूर्योदय 5:27 पर होकर सांय 7:13 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 13 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 5 है। श्री गणेश चतुर्थी व्रत।
- 27 मई 2005 दिन शुक्रवार, कृष्णपक्ष। चतुर्थी दोपहर 2:04 तक रहेगी, पूर्वषाढ़ा नक्षत्र प्रातः 8:14 पर समाप्त। सूर्योदय 5:26 पर होकर सांय 7:14 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 14 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 6 है।
- 28 मई 2005 दिन शनिवार, कृष्णपक्ष। पंचमी तिथि प्रातः 11:10 तक रहेगी, उत्तरषाढ़ा नक्षत्र प्रातः 6:06 तदन्तर श्रवण नक्षत्र 29 की प्रातः 4:11 पर समाप्त। सूर्योदय 5:26 पर होकर सांय 7:14 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 15 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 7 है।

- 29 मई 2005 दिन रविवार, कृष्णपक्ष। षष्ठी तिथि प्रातः 8:33 तक रहेगी, धनिष्ठा नक्षत्र मध्यरात्रि 2:38 पर समाप्त। सूर्योदय 5:26 पर होकर सांय 7:15 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 16 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 8 है। पंचक आरम्भ।
- 30 मई 2005 दिन सोमवार, कृष्णपक्ष। सप्तमी तिथि प्रातः 6:16 तक तदन्तर अष्टमी 31 की प्रातः 4:24 तक रहेगी, अतएव अष्टमी तिथिक्षय। शतभिषा नक्षत्र मध्यरात्रि 1:29 पर समाप्त। सूर्योदय 5:25 पर होकर सांय 7:15 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 17 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 9 है।
- 31 मई 2005 दिन मंगलवार, कृष्णपक्ष। नवमी तिथि मध्यरात्रि 2:58 तक रहेगी। पूर्वभाद्रपद नक्षत्र मध्यरात्रि 12:46 पर समाप्त। सूर्योदय 5:25 पर होकर सांय 7:16 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 18 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 10 है।
- 1 जून 2005 दिन बुधवार, कृष्णपक्ष। दशमी तिथि मध्यरात्रि 2:00 तक रहेगी। उत्तरभाद्रपद नक्षत्र मध्यरात्रि 12:30 पर समाप्त। सूर्योदय 5:25 पर होकर सांय 7:17 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 19 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 11 है।
- 2 जून 2005 दिन गुरुवार, कृष्णपक्ष। एकादशी तिथि मध्यरात्रि 1:28 तक रहेगी। रेवती नक्षत्र मध्यरात्रि 12:40 पर समाप्त। सूर्योदय 5:25 पर होकर सांय 7:17 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 20 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 12 है। पंचक

समाप्त, अपरा एकादशी व्रत ।

- 3 जून 2005 दिन शुक्रवार, कृष्णपक्ष । द्वादशी तिथि मध्यरात्रि 1:21 तक रहेगी । अश्विनी नक्षत्र मध्यरात्रि 1:15 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:18 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 21 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 13 है ।
- 4 जून 2005 दिन शनिवार, कृष्णपक्ष । त्रयोदशी तिथि मध्यरात्रि 1:39 तक रहेगी । भरणी नक्षत्र मध्यरात्रि 2:13 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:18 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 22 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 14 है । शनि प्रदोष व्रत ।
- 5 जून 2005 दिन रविवार, कृष्णपक्ष । चतुर्दशी तिथि मध्यरात्रि 2:20 तक रहेगी । कृतिका नक्षत्र रात्रि 3:35 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:19 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 23 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 15 है ।
- 6 जून 2005 दिन सोमवार, अमावस । अमावस्या 7 की प्रातः 3:24 तक रहेगी । रोहिणी नक्षत्र 7 की प्रातः 5:19 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:19 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 24 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 16 है । सोमवती अमावस, वटसावित्री व्रत ।
- 7 जून 2005 दिन मंगलवार, शुक्लपक्ष आरम्भ । एकम् 8 की प्रातः 4:51 तक रहेगी, मृगशिरा नक्षत्र रहेगा । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:20 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 25 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 17 है ।

- 8 जून 2005 दिन बुधवार, शुक्लपक्ष । द्वितीया तिथि रहेगी । मृगशिरा नक्षत्र प्रातः 7:25 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:20 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 26 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 18 है ।
- 9 जून 2005 दिन गुरुवार, शुक्लपक्ष । द्वितीया तिथि प्रातः 6:40 तक रहेगी, आर्द्रा नक्षत्र प्रातः 9:52 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:20 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 27 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 19 है ।
- 10 जून 2005 दिन शुक्रवार, शुक्लपक्ष । तृतीया तिथि प्रातः 8:47 तक रहेगी, पुनर्वसु नक्षत्र मध्यरात्रि 12:37 पर समाप्त । सूर्योदय 5:24 पर होकर सांय 7:21 पर सूर्यास्त होगा, प्रविष्टी ज्येष्ठ 28 तथा शक ज्येष्ठ की तिथि 20 है ।