



अपने भीतर के साधु को जगाइए



डॉ. मुकेश नायक

भारतीय संस्कृति की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि उसने जीवन के गहरे से गहरे सत्य को भी सरल शब्दों में व्यक्त किया है. ऐसा ही एक प्रसिद्ध दोहा है ‘सोवा साधु जगाइए, करे नाम का जाप. यह तीनों सोते भले, सकित

सिंह और साँप ‘।’

पहली दृष्टि में यह दोहा किसी साधु, सिंह और साँप की बात करता प्रतीत होता है, लेकिन इसका वास्तविक संदेश मनुष्य के भीतर चलने वाले संघर्षों से जुड़ा है. यह केवल आध्यात्मिक उपदेश नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक व्यावहारिक कला है. जीवन में जब कठिन परिस्थितियाँ आती हैं, तब न धन काम आता है और न ही पद-प्रतिष्ठा. उस समय हमारा विवेक ही हमारा सबसे बड़ा सहारा बनता है. यही विवेक हमारे भीतर का ‘साधु’ है. जब यह जागृत रहता है, तब हम सही-गलत का निर्णय कर पाते हैं, धैर्य बनाए रखते हैं और सत्य के मार्ग पर चलते हैं.

लेकिन जैसे ही यह सो जाता है, क्रोध, अहंकार और मोह हमारे निर्णयों पर हावी हो जाते हैं. इस दोहे का पहला संदेश यही है कि हमें अपने भीतर के साधु अर्थात सद्बुद्धि, करुणा, सत्यनिष्ठा और आत्मसंयम को हमेशा जागृत रखना चाहिए. यही गुण मनुष्य को श्रेष्ठ बनाते हैं.

दोहा का दूसरा भाग और भी गहरा अर्थ समेटे हुए है. यहाँ सिंह और साँप बाहरी जीव नहीं, बल्कि हमारे भीतर छिपी नकारात्मक प्रवृत्तियों के प्रतीक हैं.

सिंह अहंकार का प्रतीक है. जैसे ही व्यक्ति स्वयं को दूसरों से श्रेष्ठ समझने लगता है, उसके पतन की शुरुआत हो जाती है. अहंकार रिश्तों को कमजोर करता है, सम्मान को कम करता है और सफलता को भी टिकाऊ नहीं रहने देता. इसलिए विनम्रता कमजोरी नहीं, बल्कि व्यक्तित्व की सबसे बड़ी शक्ति है.

वहीं साँप क्रोध, ईर्ष्या और द्वेष का प्रतीक है. एक क्षण का अनियंत्रित क्रोध वर्षों पुराने रिश्तों को तोड़ सकता है. अधिकांश संबंध इसलिए नहीं टूटते कि लोग बुरे होते हैं, बल्कि इसलिए टूटते हैं क्योंकि मन में जमा हुआ द्वेष प्रेम पर भारी पड़ जाता है. यदि हम अपने भीतर के इस ‘साँप’ को सोए रहने दें, तो जीवन में अनेक विवाद स्वतः समाप्त हो सकते हैं.



आज का समय प्रतिस्पर्धा का है. हर व्यक्ति अधिक धन, बड़ा पद, अधिक प्रसिद्धि और प्रभाव चाहता है. लेकिन इस दौड़ में हम स्वयं को सँवारना भूल जाते हैं. हम अपने मोबाइल फोन को रोज़ चार्ज करते हैं, शरीर के स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं, लेकिन मन और चरित्र को सकारात्मक विचारों से भरने का समय नहीं निकालते.

दिन की शुरुआत पूरे दिन की दिशा तय करती है. यदि सुबह शिकायतों से आरम्भ होती है, तो दिन तनाव और निराशा में बीतता है. लेकिन यदि दिन कृतज्ञता, प्रार्थना, प्रेरणादायक विचारों, माता-पिता और गुरुजनों के प्रति सम्मान तथा स्वयं को बेहतर बनाने के संकल्प से शुरू हो, तो जीवन का दृष्टिकोण ही बदलने लगता है.

वास्तविक सफलता केवल तेज़ दौड़ने वालों को नहीं मिलती, बल्कि उन्हें भी मिलती है जो अपने मन पर विजय प्राप्त कर लेते हैं. जो व्यक्ति अपने क्रोध को शांत करना, अहंकार को नियंत्रित करना और ईर्ष्या को प्रेरणा में बदलना सीख लेता है, वह ऐसी सफलता प्राप्त करता है जिसे कोई बाहरी प्रतियोगिता छीन नहीं सकती. मनुष्य का सबसे बड़ा संघर्ष किसी दूसरे व्यक्ति से नहीं, बल्कि स्वयं से होता है. हर सुबह हमारे भीतर दो आवाज़ें उठती हैं एक हमें आलस्य

यही इस प्राचीन दोहे की सबसे बड़ी सीख है कि हमारे भीतर की हर प्रवृत्ति को जगाना आवश्यक नहीं है. हमें दया, सत्य, परिश्रम, विनम्रता और मानवता को प्रतिदिन जागृत करना चाहिए, जबकि अहंकार, क्रोध, ईर्ष्या और द्वेष जैसे दोषों को सोए रहने देना ही बुद्धिमानी है. अंततः किसी मनुष्य की महानता उसके पद, शक्ति या संपत्ति से नहीं, बल्कि उसके चरित्र से मापी जाती है. जिस दिन हम अपने भीतर के साधु को जगा लेते हैं और सिंह तथा साँप रुपी अहंकार और क्रोध को सुलाए रखना सीख जाते हैं, उसी दिन से हमारे जीवन में वास्तविक परिवर्तन का आरम्भ होता है.

और टालमटोल की ओर ले जाती है, जबकि दूसरी कर्म, अनुशासन और निरंतर प्रयास का आह्वान करती है. जो व्यक्ति दूसरी आवाज़ को सुनता है, वही अपने भाग्य को बदलने की क्षमता विकसित करता है.

कहानी



मनीष शर्मा

हमेशा की तरह मोहल्ले बजरंगपुरे का बाज़ार गुलज़ार था. शाम का वक़ था.

शाम होने से पहले ही मोहल्ले के ओटलों पे सजी दुकानें अपनी जगह जमाने लगती थीं. सड़क पर छिड़काव हो जाता था, दुकानों के बाहर अर्वाञ्छित टैलेवालों की आगे बढ़ाने का उपक्रम शुरू होता, टैबलें इत्यादि सड़क तक आ जाती.

अब ये मोहल्ला बजरंगपुर शाम के वक़ एक खाऊ गली के रूप में तब्दील हो चुका है. शाम को तरह-तरह की दुकानें सज जाती हैं. खासतौर पर जलेबियों की दुकान यहाँ बहुतायत में है. और जब जलेबी है, तो ग़राइ भी है. और भी कुछ खानपान की दुकानें आसपास हैं, कुछ गजक के ठेले हो जाते हैं. और बड़ी मिठाइयों की दुकान तो खैर उस मोहल्ले में पहले से ही स्थापित थीं. उस मोहल्ले में बड़ा नाम था माखन हलवाई का, जिनकी मिठाइयों के बड़े चचे होते थे. उसी मोहल्ले के अपने पुरतैनी घर में वो मिठाइयाँ बनाते, पहले दुकान वहाँ लगाते थे, फिर जवाहर चौक में उनकी दुकान लगने लगी. उन्हीं के यहाँ से निकले हुए कारीगर ने भी मोहल्ले में अपनी दुकान खोल ली. पुराने समय लाला जी की एक दुकान हुआ करती थी—चाय-समोसों के साथ मिठाइयाँ भी वो रखते थे. तो यूँ मोहल्ला बजरंगपुरा मिठाइयों के लिए तो बड़ा आबाद था. अब जलेबियों ने उसे और गुलज़ार कर दिया. नुकसान बस इतना हुआ कि ओटलों की बैठकियाँ इस कारण बंद हो गईं. बच्चों का सड़कों पर स्वतंत्र रूप से खेलना बंद हो गया. नई पीढ़ी के बच्चे तो साइकिल तक चलाना सीख नहीं पाए.

हाँ, चौराहे के आसपास ज़रूर कुछ गहमा-गहमी होती है, खासतौर पर चाय की गुमटी और पान की दुकानों पर. और वहाँ चर्चा का मुद्दा राष्ट्रीय भी हो सकता है और अंतर्राष्ट्रीय भी. यानी लोकल से ग्लोबल की पूरी रेंज वहाँ डिसकस होती है. फिलहाल चर्चा का विषय युद्ध है—वो युद्ध, जो तकरीबन आसमान में लड़ा जा रहा है, मिसाइलों के बूते लड़ा जा रहा है, लेकिन उस युद्ध में भी पक्ष और विपक्ष तय हो गए हैं. उस युद्ध में भी लोगों की रुचि और उत्साह देखने लायक है. लगातार चर्चाएँ इन दिनों उस युद्ध की, पेट्रोल की कीमतों की, गैस की किल्लत की और शेयर बाजार की चौराहों पर होती

अपने – अपने योद्धा

रहती हैं. खैर, तो बाज़ार गुलज़ार हो रहा है, दुकानें सज रही हैं. दुकानों के ऊपर लट्ठ लटकें हुए हैं और कुछ दुकानदारों ने तो हेलोजन भी लगा लिए हैं. मोटी धूपबत्ती वो ज़रूर जला के रखते हैं, जिससे सुगंध दूर से आती है और मक्खियाँ-मच्छर भी नहीं आ पाते. कई दुकानों के बाहर ग्राहक जमा हैं, क्योंकि मालवे में खासतौर पे जलेबियाँ अगर हों, तो गर्म. अपने सामने निकली हुई अपनी पसंद की जलेबियाँ, बीच-बीच में कारीगर को सलाह भी देना कि भैया, ज़रा पतली निकालना, कड़क



करना, कोई और कुछ कहता और अपनी पसंद की जलेबियों के इंतज़ार में ग्राहक खड़े हुए हैं. स्कूटर टिके हुए हैं, कुछ परिवार हैं, महिलाएँ स्कूटर के पास इंतज़ार कर रही हैं, बच्चे स्कूटर पर बैठे हैं, कुछ साइकिल टिका के आसपास खड़े हैं. कुल मिलाकर यातायात अस्त-व्यस्त है. तभी अचानक व्यापारियों की निगाहों में कुछ बेचैनी—सी नज़र आती है, सतर्कता बहुत ज़्यादा बढ़ जाती है.

स्थिति कुछ तनावग्रस्त—सी नजर आने लगती है. ग्राहक कुछ समझ नहीं पाते और दुकानदार अपने सहयोगियों को निगाहों से ढूँढ़ने लगते हैं. उन्हें चिंता अपनी जलती भड़्गियों पर रखे हुए घी-तेल के कड़ावों की है, चाशनी की है. और अचानक पूरे बाज़ार का माजरा कुछ बदल-सा जाता है. जिनके बच्चे स्कूटर पर बैठे हुए

हैं, उन्हींने बच्चों को गोद में उठा लिया है. महिलाएँ सड़क किनारे हो गई हैं. सब कुछ अचानक थम-सा गया, लेकिन पूरी अस्त-व्यस्तता के साथ ही. हुआ यूँ है कि नोवेल्टी चौराहे की तरफ से एक साँड़ आ रहा है. उसे किसी धार्मिक व्यक्ति ने छोड़ा हुआ था और नोवेल्टी चौराहे के भोलेनाथ मधुशाला के जो मालिक हैं, वो बड़े शंकर भक्त हैं. भांग पीने के बाद थोड़ा गाँजे का भी उपयोग करते हैं और नंदी बाबा का पूरा ध्यान रखते हैं. तो वो साँड़ गन्ने के रस की दुकान पर रस निकले हुए, लेकिन फिर भी काफी

रसीले गन्नों का स्वाद लेकर काफी विशालकाय हो चुका है. और ऐसे ही एक साँड़ शांतिपुरे की तरफ से कहीं आ रहा है और वो भी कद-काठी में कहीं कमजोर नहीं है. वहाँ के पहलवानों द्वारा पोषित है. आज इनका आमना-सामना है और ये सबको पता है कि ये दोनों एक-दूसरे को कतई पसंद नहीं करते. इसलिए पहले से ही स्थिति को भांपना व्यापारियों ने शुरू कर दिया था.

कई व्यापारी पहल करके पानी की बाल्टियाँ लाते हैं, इन्हें वापस अपने रास्ते मोड़ने की नाकाम कोशिश करते हैं. लेकिन जो होना था, वो तो हुआ ही और इन दोनों ने अपने माथे भिड़ा लिए. थोड़ी देर तक तो एक-दूसरे को धकेलने की ज़ोर-आज़माइश चलती रही, अपने अगले पैर से मिट्टी को पीछे उछालने का उपक्रम चलता रहा.

लघुकथा



श्रद्धा जलज घाटे

हालत का सुनकर, उस शाम सिर्फ पांच मिनट की मोहलत लेकर मनीषा अंदर आई.

आँखों में आंसू थे और हाथों में हथकड़ियाँ. मास्टर जी की नाक में ऑक्सीजन की नली थी. उन्होंने भारी पलकें खोलीं और भर्राई आवाज़ में बोले, आ गई तू... बाबूजी, मुझे माफ़ ... उसकी आवाज़ लड़खड़ा गई. रुक!

उन्होंने कंफ़काते हाथ से उसे टोक दिया, कल पुलिस तुझे ले जा रही थी, तब मोहल्लेवालों की नज़रें मुझे जिंदा लाश बना गईं. छाती का दर्द यहाँ ले आया. तीस साल



बिकता भविष्य

मैंने बच्चों को सिर्फ़ ईमानदारी सिखाई ... पर आज सुकून से आखिरी सांस भी न ले सकूँगा.

मनीषा का चेहरा सफ़ेद पड़ गया, बाबूजी, कोचिंग का कर्ज और रातों-रात अमीर बनने की अंधी सनक ने मुझे कहीं का नहीं छोड़ा.

पैसा? मास्टर जी को खासी उठी, गुरु की साख़ शिष्यों के चरित्र से होती है. तुने पेपर बेवकर हज़ारों बच्चों का भविष्य बेच दिया. क्या पल भर भी दैन्य पल भर भी दैन्य?

नहीं, बाबूजी... वह फ़ूट-फ़ूटकर रो पड़ी. उनके पैर पकड़ लिए. बाबूजी के आशीष देते हाथ हवा में ही उहर रहे थे.

गए. सहसा मशीन की लंबी आवाज़ सुनकर डॉक्टर दौड़े. सब ख़त्म हो चुका था. मनीषा पथराई आँखों से बाहर निकली. वैन में लगे शीशे पर उसकी नज़र गई—ख़ुद के साथ लाखों बच्चों का अवस दिखा. तभी पुलिस वैन का पिछला दरवाज़ा ख़टाक से बंद हुआ और सज़ादा पत्तर गया.



सुमन सिंह

उनकी कविताओं की निजता और सरलता ने मुझे तुरंत बाँध लिया.उन्होंने हमेशा मुझे एक अनूठे संसार में प्रवेश कराया है जहाँ हर शब्द, हर पंक्ति,अपने भीतर एक क्षण,एक अनुभव एक मूड समेटे हुए है.उनके पहले संग्रह रेत में उगाए हैं फूल से लेकर प्रकाशित हालिया संग्रह ‘नदी की गीली आँखें’ तक की कविताएँ हमें जीवन की संघर्षभरी, प्रेमपूर्ण और सूक्ष्म मनोभावों की यात्रा पर ले जाती हैं.

चित्रा की कविताओं की खास विशेषता यह है कि इन कविताओं में भारी भरकम शब्दों का न तो आडंबर है न ही उनके अर्थों को समझने में कहीं कोई जटिलता.वे बड़े सीधे-साधे ढंग से अपनी बात कहते हुए उन बातों की गहराई का बोध कराती हैं और जीवन के छोटे बड़े क्षणों को एक नया अर्थ देती हुई सी लगती हैं.

उन्ही के शब्दों में कहूँ तो-कविता हृदय की भाषा है,उसका अपने मन

चित्रा सिंह की कविताएँ पहली बार मैंने 2012 में पढ़ी थीं जब उनका संग्रह ‘रेत में उगाए हैं फूल’ प्रकाशित हुआ था. तब से लेकर अब तक उनके दो और संग्रह- धूप के नन्हे पॉव (2022)आ चुका है.



कह सकते हैं कि चित्रा की कविताएँ जीवन को समझने की एक आजाद स्वीकृति है. इन कविताओं में रिश्तों की टूटन,जीवन की रिकता और उससे उपजा संघर्ष ही किसी रचना का रूप ले लेता है.

यहाँ हर कविता किसी ताजे फूल की सी खिलती है और पाठक को अपने नए रंग और खुशबू से बांध लेती है.चित्रा सिंह की कविताएँ इस बात का प्रमाण भी हैं कि कविता किसी एक क्षण को पकड़कर उसे सार्वभौमिक कैसे बना सकती है? उनकी कविताओं में उदासी की सर्द छाया भी है और उम्मीद की गुनगुनी धूप भी.वे अपने पाठकों को सतह पर उठरने और गहराई में उतरने दोनों का अवसर एक

साथ देती हैं.इन कविताओं में जीवन के जटिल अनुभव और मानवीय संवेदनाएँ एक सहज ताने-बाने में बुनी गई हैं यहाँ न अलंकारों का कोई शोर है और ना अतिव्याख्या का कहीं कोई बोझ.और उनकी कविताओं की यही सादगी बरबस हमें अपनी ओर खींचती है.

चित्रा सिंह कि कविता एक लघुचित्र की तरह हमारे सामने उपस्थित होती है उनकी कविताएँ शब्दों के सहारे जीवन के छोटे छोटे क्षणों को पकड़ने की कोशिश हैं इन कविताओं में मौन भी एक उत्सव है जो जीवन के सच से साक्षात्कार करता हुआ सा लगता है.चित्रा की कविताएँ दैनिक जीवन में घट रहे हर छोटे बड़े पलों को सहेजकर एक सजीवा कविता का रूप दे देती हैं. ये साहित्य और जीवन के बीच एक पुल की तरह हैं.ये कविताएँ केवल आत्मचिंतन ही नहीं करतीं बल्कि अपने पाठकों के भीतर आत्ममर्मन के बीज बोती हुई सी लगती हैं.

चित्रा का काव्य संसार बताता है कि कविता महज शब्दों का खेल नहीं है यह जीवन के कठिनतम क्षणों को सुंदरता से रेखांकित करते हुए जीवन जीने की कला है, उनकी कविताएँ उस धूप की तरह ही हैं जो रेत पर अपने नन्हे पॉव के निशान छोड़ जाती हैं.चित्रा सिंह की कविताएँ पाठकों को भावनात्मक रूप से छूने के साथ-साथ उन्हें आत्मनिरीक्षण के लिए प्रोत्साहित भी करती हैं, यही उनके रचना संसार की सबसे बड़ी ताकत है.

क्लास by बड़े भाई

हार और जीत इस तरह साथ रह सकते हैं



संदीप द्विवेदी
कवि/प्रेरक वक्ता/स्किल ट्रेनर

छोटे भाई, चलिए विचार करें कि हमें कब किसी की सफलता खलती है और कब हमारी हार सबसे ज्यादा पीड़ा देती है . . . छोटे भाई, हम जब सफल होते हैं तो हम लोगों से अपनी बड़ी तारीफ़, बड़ी क़द, बड़ा सम्मान चाहते हैं . . . लेकिन जब कोई और सफल होता है तो हम कुछ और हो जाते हैं . . . हम सबकी यही प्रवृत्ति अपनों से दूर कर रही है . . .इसे कैसे निकलें . . .आज हम इसी पर बात करेंगे . . .

छोटे भाई, इसके लिए सबसे पहले हार जीत को किसी भी कार्य का निश्चित परिणाम समझिये . . . देखिये , परिणाम दो ही होता है या तो जीतना या तो हारना . . .ऐसा कभी नहीं होता कि आप जो खेल खेलें वहां सिर्फ जीत हो . . . वहां कोई या आप हार भी सकते हैं . . . जीत और हार दोनों के लिए स्वयं को हमेशा तैयार रखिये . . . जीत के लिए तालियाँ बजाइए चाहे आपकी हो या किसी और की . . .इससे आपके भीतर एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है . . .मन मलिन या किसी इर्ष्य भाव से दूषित होने से बच जाता है . . .इसी तरह जब आप जीतें तो जो नहीं जीत पायें उनसे नम्र रहिये . . . वर्योंकि उनके सपने टूटें होते हैं , उनके प्रयास विफल हुए होते हैं . . . वो थोड़ा निराश होते हैं . . .आपके अच्छे व्यवहार से उन्हें हौसला मिलेगा और प्रेरणा मिलेगी . . . वो आपकी जीत पर खुलकर अपनी प्रसन्नता व्यक्त कर पाएंगे . . .

कहना यह चाहता हूँ कि विजेता और पराजित यदि दोनों एक दूसरे की भावनाओं की कद्र करें तो विजेता को जीत की असली खुशी मिलेगी और जो पराजित होगा, उसको ढाढस मिलेगा . . .और आप दोनों, दो अलग परिणामों के साथ भी एक अच्छे साथी रहेंगे . . . एक दूसरे की आगे की यात्रा में साथी बनेंगे . . . वर्योंकि परिणाम स्थायी कभी नहीं है आज आप विजेता है कल यह गेंद किसी और के पाले में भी जा सकती है . . . जब तक यह हमें याद रहेगा . . . हमेशा अपनापन रहेगा . . . बस यही कहना था . . . धन्यवाद

कविता



देवेन्द्रसिंह सिसोदिया

वक्त

जीवन में
अच्छे लोगों से मिले,
अच्छा वक्त गुज़रा.
जब
बुरा वक्त आया
तो बुरे लोग सामने आए,
लेकिन
उनमें से भी
अच्छा खोज लिया,
और
बुरे को बिसार कर
उसकी अच्छाइयों से
जीवन को निखार लिया.



नारायण श्रीवास्तव

कविता की चार पंक्तियाँ से

मैं आर्द्रता के उन कणों को खोजता हूँ जो वैसाख की तीक्ष्ण धूप में भी मेढ़ों पर उगे पौधों को सिंचित करते हैं . . .	अंकुरों के रंग . हथेली फैलाने पर आकाश बैठ जाता है भाय्य रेखा पर और फैलता जाता है आँखों के पार तक अपने में अनगिनत ध्वनियाँ – प्रतिध्वनियाँ समाए वही सुनने का करता हूँ यत्न .
मैं आँच की उस गहरी तीव्रता को ढूँढ़ता हूँ जो भरती रहती है फूलों में अन्न के दाने .	शेष बचे सँकरे रास्तों पर पद चिन्हों के आकार बदलने के अज्ञात कारण और जानना चाहता हूँ धरती पर अकस्मात अदृश होती पमाईडियों के गंतय
मैं टोह लेने की करता रहता हूँ पुरी कोशिश कि वायु कैसे बदलती है	