विचार बिन्दु

एकता का किला सबसे सुरक्षित होता है। न वह टूटता है और न उसमें रहने वाला कभी दुःखी होता है। –अज्ञात

प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी का सिद्धांत आयुर्वेद के महर्षि-वैज्ञानिकों की देन है

वर्ष 2018 में भारत और अमेरिका के वैज्ञानिकों द्वारा प्रकाशित साझा शोध के अनुसार वर्ष 1990 से 2016 के मध्य के 26 वर्षों में भारत में हृदय रोग सेहोने वाली मौतोंमें34 प्रतिशत बढ़तहुई है, जबकि अमेरिका में यह दर 40 प्रतिशत कम हुई है।जर्नलऑफ़ दि अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी (72.1:79-95, 2018) में प्रकाशित इस अध्ययन से ज्ञात होता है कि वर्ष 2016 में भारत और संयुक्त राज्य अमेरिका में क्रमशः इन बीमारियों के कारण अनुमानित 62.5 और 12.7 मिलियन वर्ष का जीवनकाल नष्ट हुआ।इनमें इस्चेमिक हार्ट डिजीज और स्ट्रोक 15 से 20 प्रतिशत मृत्यु के लिये जिम्मेवार हैं।भारत में प्रत्येक एक लाख जनसंख्या में 5,681 लोग कार्डियोवैस्कुलर बीमारी से पीड़ित हैं। कुल संख्या के रूप में देखें तो भारत में 54.6 मिलियन लोग कार्डियोवैस्कुलर बीमारी से पीड़ित हैं, जो अमेरिका के 33.6 मिलियन लोगों की तुलना में 70 प्रतिशत ज्यादा है।

ऐसी दशा में हम यह सोचनेके लिये मजबूर हो रहे हैं कि क्या भारत में एलोपैथी को दीर्घकाल से 97 प्रतिशत बजट देने के बावजूद भारत की यह दुर्दशा रोकी जा सकती है? इसका उत्तर केवल आयुर्वेद में उपलब्ध है।दरअसल,प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी का विश्व में सबसे प्राचीन सिद्धांत आयुर्वेदमें उपलब्ध है।यह सिद्धांत भारत को इस समस्या से निजात दिला सकने में तीस शताब्दियों बाद आजभी यथावत समीचीन और उपयोगी है।आज की संक्षिप्त चर्चा इसी पर आधारित है।

आश्चर्य की बात यह है कि प्राचीन भारत के महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य चरक ने,महर्षि-वैज्ञानिक भगवान आत्रेय द्वारा अपने शिष्य महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य अग्निवेश के बताये गये जिन पांचतरीकोंसेहृदय रोग सेबचने का सिद्धांत चरकसंहिता में दिया,उनमें कमसे कम 3000 साल गुजर जाने और पिछले 150 साल सेबायोमेडिकल साइंस की भारी शोध के बावजूद कोई बड़ापरिवर्तन नहीं आया (च.सू.30.13-14): तन्महत् ता महामूलास्तच्चोजः परिरक्षता।परिहार्या विशेषेण मनसो दुःखहेतवः।।हृद्यं यत् स्याद्यदौजस्यं स्त्रोतसां यत् प्रसादनम्।तत्तत् सेव्यं प्रयत्नेन प्रशमो ज्ञानमेव च।।ध्यान दीजिये, ये दो सूत्र भारत में उन 54.6 मिलियन लोगोंकोकार्डियोवैस्कुलर बीमारी में फंसने से बचा सकते थे, जो आज इस रोग से पीड़ित हैं। उपरोक्त सूत्र यह स्पष्ट करते हैं कि हृदय, उससेनिकालने वाली धमनियों,और हृदय में स्थित ओज की भली प्रकाररक्षा करनेकेलिये प्रतिबद्ध व्यक्ति को मानसिक दुखों के कारणों कोविशेष रूप से छोड़ देना चाहिये। जो हृदय के लिये हितकारी, जो ओज के लिये हितकर हो, जो स्त्रोतस को अवरुद्ध होने से बचाने वाला हो,ऐसे सब आहार-विहार के साथ-साथ शांति एवं यथार्थज्ञान का प्रयत्नपूर्वकसेवन करना चाहिये।

इनसूत्रोंके अर्थ, अर्थार्थ और व्याख्या बहुत विस्तृत है। फिर भी,पक्की तौर पर प्राणों को बढ़ाने वालों में सबसे बढ़िया एक, बल को बढ़ाने वालों में एक, शरीर का वर्धनकरने वालों में एक, समृद्धि करनेवालों में एक, मन को हर्षित करने वालों में एक और अयनों में एककारकसर्वश्रेष्ठ होता है। इनमेंप्राणियों के प्राणों को बढ़ाने वालेकारकोंमें सर्वश्रेष्ठ अहिंसा, बल को बढ़ाने वालों में वीर्य अर्थात शुक्र,शरीर का वर्धनकरने वालेकारकों में विद्या, समृद्धि करने वाले कारकों में इन्द्रियजय अर्थात इन्द्रियों को कब्जे में रखना,हर्षदेने वाले कारकों में तत्वज्ञान,औरमार्गों में ब्रम्हचर्य को आयुर्वेद के विद्वान सबसे श्रेष्ठ मानते हैं (च.सू.30.15):अथ खल्वेकं प्राणवर्धनानामुत्कृष्टतममेकं बलवर्धनानामेकं बृंहणानामेकं नन्दनानामेकं हर्षणानामेकमयनानामिति । तत्राहिंसा प्राणिनां प्राणवर्धनानामुत्कृष्टतमं, वीर्यं बलवर्धनानां, विद्या बृंहणानाम्, इन्द्रियजयो नन्दनानां, तत्त्वावबोधोहर्षणानां, ब्रह्मचर्यमयनानामिति; एवमायुर्वेदविदो मन्यन्ते।।

आश्चर्य की बात यह है कि भाषा तो भिन्न है,किन्तुइनको यदि आप एक-एक करके देखें तो आधुनिक हृदयरोग-विज्ञानियों द्वारा प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी की जो सलाहदी जाती है,उनमें और इन प्राचीन सिद्धांतों में कोई अंतर नहीं है। उदाहरण के लिये,परिहार्या विशेषेण मनसो दुःखहेतवः की सलाह से यह साफ़ हो जाता है कि मन को दुखी करने वाले तमाम कारकों से अपने आप की रक्षा करनी चाहिये। आज स्थिति बिल्कुल स्पष्ट है कि निरंतर या बार-बार गुस्सा, लालच, चिंता, हबड़-दबड़, स्ट्रेस, एंग्जाइटीया इसी तरह की मानसिक समस्याओं के कारण या मानसिक दबाव के कारण हृदय रोग कीपैथोजेनेसिस हो सकतीहै।दूसरा उदाहरण हृदय को बल देने वाली औषधियों व आहार के सेवन की सलाह के सन्दर्भ में है।यहां पर बल वर्धन के सम्बन्ध में सभीछः रसों से युक्त भोजन करना बलवर्धक होता है और इस प्रकारके लोगों के बीमार होने की गुंजाइश कम होतीहै। आधुनिक विज्ञान भीयही कहता है कि आपके भोजन में कम से कम तीन या चार सर्विंग्सफलों और एक-दो मुट्ठीड्राई फ्रूट्स या सूखे मेवे होने चाहिये।सब रसों से युक्त भोजन में प्रोटीन,कार्बोहाइड्रेट्स,विटामिन्स, फैट, मिनरल्स, फाइबर्स, जल आदि सब मिल जाते हैं।

> **आश्चर्य की बात यह है कि प्राचीन भारत के महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य चरक ने,महर्षि-वैज्ञानिक भगवान आत्रेय द्वारा अपने शिष्य महर्षि-वैज्ञानिक आचार्य अग्निवेश के बताये गये जिन पांचतरीकोंसेहृदय रोग सेबचने का सिद्धांत चरकसंहिता में दिया,उनमें कमसे कम 3000 साल गुजर जाने और पिछले 150 साल सेबायोमेडिकल साइंस की भारी शोध के बावजूद कोई बड़ापरिवर्तन नहीं आया (च.सू.30.13-14): तन्महत् ता महामूलास्तच्चोजः परिरक्षता।परिहार्या विशेषेण मनसो दुःखहेतवः।।हृद्यं यत् स्याद्यदौजस्यं स्त्रोतसां यत् प्रसादनम्।तत्तत् सेव्यं प्रयत्नेन प्रशमो ज्ञानमेव च।।ध्यान दीजिये, ये दो सूत्र भारत में उन 54.6 मिलियन लोगोंकोकार्डियोवैस्कुलर बीमारी में फंसने से बचा सकते थे, जो आज इस रोग से पीड़ित हैं।**

बढ़ती उम्र में कौन से खाद्य पदार्थ हृदय को रोगरहित रख सकते हैं? इस सन्दर्भ में आपको अपने आयुर्वेदाचार्यों से सलाह लेना उपयोगी रहेगा। पर सामान्यतया ऐसी गायों का दूध व घी जो वनों में चराई से अपना आहार प्राप्त करती हैं, उत्तम होता है।गुड-हरीतकी या घी में भुनेहुये लहसुन का नित्य भीसेवन उपयोगी हो सकता है। बहुत अधिक दारू पीने से दिल का रोग होता है (च.सू.17.32): उष्णाम्ललवणक्षारकटुकाजीर्णभोजनैः। मद्यक्रोधातपैश्चाशु हृदि पित्तं प्रकुप्यति।।क्लिनिकल ट्रायल में पाया गया है कि मोटे लोगों में भी आँवला दिल की बीमारी का खतरा कम कर देता है।वयोवृद्ध लोगों में योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक स्थित में बेहतरी एवं ओज में वृद्धि करताहै। इसी प्रकार आयुर्वेदिक पंचकर्म चिकित्सा पर क्लिनिकल ट्रायल के परिणाम बताते है कियहहृदय रोग को ठीक करता है और स्वस्थ व्यक्तियों को बीमार होने से बचाता है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें सात रक्षा कवचों के सिद्धांत को नहीं भूलना चाहिये जो हमारे स्वास्थ्य और रुग्णता के बीच मौजूद हैं। ये सात दीवारें आहार, विहार या जीवनशैली, स्वस्थवृत्त या व्यक्तिगत स्वास्थ्य से जुड़े आचरण, सद्वृत्त या व्यक्तिगत सदाचरण, रसायन या उम्र-आधारित रोगजनन को रोकने हेतु कायाकल्प उपाय, पंचकर्म या शारीरिक विषाक्तता को बाहर करने के लिये आयुर्वेद की पांच प्रक्रियायें और औषधि या चिकित्सा हैं।

दरअसल तीन कारक हैं जो सभी बीमारियों को जन्म देते हैं-जीवन में हमारे द्वारा की जाने वाली बौद्धिक त्रुटियां, इन्द्रियों का असंतुलित उपयोग और समय का प्रभाव-ये तीनों सभी प्रकार के विकारों का कारण हैं। यदि हम त्रुटियाँ न करें, बुद्धि, इंद्रियों और समय का संतुलित उपयोग करें तो तमाम तरह की बीमारियों से बचाव संभव है। त्रिदोष (मूल सिद्धांत जो शरीर की फिजियोलोजी को सम्हालते हैं), अग्नि (चयापचय और पाचन तंत्र), धातुयें (शरीर के ऊतक), मलक्रिया (अपशिष्ट उत्पादों का उत्सर्जन) बराबर काम करते हैं, औरआत्मा, मन और इन्द्रियाँ प्रसन्न रहती हैं, तो हम मान सकते हैं कि हम स्वस्थ हैं। हृदयरोगकोरोकने के लिये उपयुक्त आहार, विहार (जीवनशैली, व्यायाम, नींद इत्यादि), सद्वृत्त (व्यक्तिगत आचरण का कोड), स्वस्थ्यवृत (व्यक्तिगत स्वास्थ्य का कोड), रसायन (वयःस्थापक और कायाकल्प), पंचकर्म (शारीरिक विषाक्तता को बाहर करने के लिये आयुर्वेद की पांच प्रक्रियायें) और औषधि (चिकित्सा) उपयोगीहैं।

आहार याभोजन और पेय पदार्थ के संबंध में एक सलाह यह है कि हमारे कुल आहार का एक तिहाई फलों के रूप में होना चाहिये। सभी फलों को भोजन के आरंभ में खाया जाना चाहिए, भोजन के तुरंत बाद नहीं। केवल एक ही प्रकार का फल भी सदैव नहीं होना चाहिये, हालांकि अनार, मुनक्का और आमला सदैव खाये जा सकते हैं। आयुर्वेदिक खाद्य पदार्थों में से कई बहुआयामी हैं: उदाहरण के लिए खजूर, अंगूर, किशमिश, बादाम, तिल, आमलकी, लहसुन, अदरक, काली मिर्च, हल्दी, केसर, जीरा, धनिया, शहद, गाय का दूध, गाय का घी, गुड़ और त्रिफला आदि। यदि इन्हें उचित तरीके से लिया जाता है, तो वे फ्री-रेडिकल्स की सफाई और ऑक्सीडेटिव-तनाव में कमी में लाने में सहायता करते हैं। ये दर्द को कम करते हैं। ये भोजन, रसायन और औषधिसब कुछ एक में हैं। ये सुपर-फ़ूड हैं तथा स्वास्थ्यकर हैं। भोजन तब ही लिया जाना चाहिये जब भूख लगी हो अर्थात जब पहले खाया हुआ खाना पूरी तरह से पच गया हो।

निद्रा अच्छे स्वास्थ्य के तीन स्तंभों में से एक है। रात के दौरान न्यूनतम 7 घंटे नींद लें। लेकिन 8 घंटे से अधिक समय तक नहीं सोना चाहिये। दिन के दौरान सोना हानिकारक है। किसी कारण से थक जाने या बीमार होने पर दिन में सोया जा सकता है।स्वस्थ आयु के लियेआयुर्वेद स्वयं की देखभाल करने हेतु दिनचर्या सुझाता है। हमें योग-आसन, प्राणायाम और ध्यान-में भी प्रतिदिन निवेश करना चाहिये। सप्ताह में कम से कम 150 मिनट व्यायाम में भी निवेश करना चाहिये। ऊतकों या धातुओं के पोषण व शक्ति के लिये पंचकर्म या शुद्धि और कायाकल्प बहुत उपयोगी है। इसी तरहरसायन भी आयुर्वेद के चमत्कार हैं जो दीर्घायु, स्मृति, बुद्धिमत्ता, बीमारी से लड़ने की क्षमता, शरीर की चमक, रंग और आवाज, शक्ति, वाणी, आदि तमाम लाभ प्रदान करते हैं। रसायन शरीर की कोशिकाएं और ऊतकों को उत्कृष्ट स्थिति में रखते हैं। रसायन आज तक ज्ञात सर्वोत्तम और सुरक्षित एंटीऑक्सीडेंट हैं।

हृदय की रक्षा कीजिये, क्योंकि प्राणों की रक्षा हृदय की रक्षा के बिनासंभव नहीं है। यहाँ तक किसी को दिल देने के लिये भीदिल का स्वस्थ होना जरूरी है। आयुर्वेद की मदद से दिल को स्वस्थ रखिये। इस पर अगले सप्ताह चर्चा को आगे बढ़ायेंगे।

डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त तथा वर्तमान में राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान में विजिटिंग प्रोफेसर)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं)

भगवान, अल्लाह, अहुर मजदा, गॉड आदि हैं क्या?

न किसी के पास, उनके होने का कोई पुख्ता प्रमाण है और न, उनके न होने का कोई पुख्ता प्रमाण किसी के पास हैं

महावीर सिंह

भगवान को मानने वाले धर्मों में इसके अस्तित्व की कल्पना की गई है। मंदिरों, चर्चों, मस्जिदों आदि के जरिए जनता को बताया जाता कि वह है। वहां जाने वाले या वहां जाने वालों को सुनने वाले और ऐसे लोगों के परिवार वाले भी सामान्यत कोई प्रशन उठाए बिना ही उनकी बात मानते है। इस प्रकार सदियों से जन मानस में यह विचार बहुत सारी जनसंख्या मानती आई है कि हां, वह अल्लाह, गोड, भगवान आदि आदि हैं।

बस यह इतनी सी हो कहानी है इन नामों की।

आओ, ईश्वर के अस्तित्व वाली बात पर कुछ महान दार्शनिकों, वैज्ञानिकों के विचार देखें ::--

महात्मा गांधी के लिए सत्य ही भगवान है। लेकिन फिर प्रश्न उठता है सत्य सापेक्ष है या निरापेक्ष? एक सर्व स्वीकार्य सत्य क्या है, है भी या नहीं? स्वामी विवेकानंद ने व्यक्ति के अंदर की चेतना को ही गोड बताया है। प्रश्न तो फिर भी है? आदमी के अंदर की चेतना तो प्राण, श्वास पर टिकी है। श्वास है तो सोच-विचार, तर्क-वितर्क और सापेक्ष, निरपेक्ष रूप से सही या गलत या पूर्ण या अपूर्ण का निर्णय है क्या? फिर इसमें भगवान कहा, कौन? मैं तो यह समझा हूं कि विवेकानन्द का भगवान मानव सेवा है, गांधी का भगवान मनसा वाचा कर्मणा सत्य, अहिंसा, प्रेम, सहअस्तित्व है।

प्लेटो के अनुसार सर्वोच्च, परिपूर्ण अर्थात हर प्रकार से पूर्ण सत्ता ही भगवान है।

भारतीय दर्शन में ईश्वर को वैसे ही माना है जैसा जीव जगत दिखता है अर्थात हर जीव में भगवान है किंतु भगवान क्या है, इसका क्या सटीक उतर है, शायद ही कोई जाने? जैसा मैं वैसा ही भगवान, कण कण में भगवान किंतु फिर भी, क्या है भगवान???

आओ, सार्वजनिक रूप से उपलब्ध सामग्री के आधार पर, इस संबंध में कुछ धर्मों की मुख्य कुछ बातों पर थोडी चर्चा कर लें ::---

करीब 2000 साल पुराने ईसाई धर्म में गॉड एक सर्वोच्च, सर्वप्रिय, सृष्टि रचयिता व संचालक, सर्व व्यापी, सर्वज्ञ सत्ता है। यह एकेश्वर वादी धर्म है लेकिन इसमें पिता अर्थात सृष्टि रचयिता, पुत्र अर्थात यशु मसीह (गॉड का देहधारी रूप) और पवित्र आत्मा अर्थात व्यक्ति के अंदर उसका मार्ग दर्शन करने वाली शक्ति, की एक साथ, एक ही होने की कल्पना है। यीशु मसीह को मानवजाति का उद्धारकर्ता बताया है जो प्रेम, दया और पवित्रता का प्रतीक है। ईसाई धर्म का मानना है कि गॉड हर व्यक्ति के साथ व्यक्तिगत प्रेम, दया, मार्ग दर्शक के संबंध चाहता है।

अनुमानतः 4000 साल से अधिक पुराने वैदिक धर्म के वेदों, उपनिषदों आदि में अनेक बार आत्मा और परमात्मा शब्द आते है। परमात्मा के संबंध में कुछ सारांश वाक्य निम्नानुसार है::-- न तस्य प्रतिमा अस्ति अर्थात मूर्ति नहीं बनाई जा सकती, निराकार। ईश्वर एक ही है (एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्ति), जो निराकार, निर्विकार, और अनंत परमेश्वर (ब्रह्म) के रूप में सर्वव्यापी है। वैदिक साहित्य में एक ओर सारांश वाक्य आता है.... 'अहं ब्रह्मास्मि' अर्थात मैं जीव ब्रह्म हूं।

उपनिषदों में कहा है ब्रह्म ही एकमात्र परम सत्य है। वह आत्मा के रूप में हर जीव में निवास करता है। छान्दोग्य उपनिषद के अनुसार ब्रह्म सर्वत्र व्याप्त है (सर्वं खल्विदं ब्रह्म) अर्थात चारों ओर ईश्वर, ब्रह्म ही है। इसका साक्षात्कार मोक्ष है। ईश्वर और आत्मा ही ब्रह्म है,आत्मा ईश्वर का ही अंश है। ब्रह्म उपनिषद के अनुसार आत्मा और परमात्मा मूलतः एक ही है 'अयम आत्मा'। आत्मा अविनाशी है "न जायते म्रियते वा विपश्चित्" न जन्म लेती है, न मरती है। यजुर्वेद में ईश्वर को सर्वव्यापी बताया है 'ईशावास्यमिदं सर्वं' (यजुर्वेद 40.1) अर्थात कण-कण में ईश्वर व्याप्त है। जीव और ईश्वर का संबंध ऋग्वेद में बताया है "द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया" (ऋग्वेद) अर्थात जीव और ईश्वर दो मित्र पक्षियों की तरह एक ही वृक्ष (शरीर) पर हैं। मुण्डक उपनिषद के अनुसार आत्मा अहंकार से परे है "नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो" आत्मा को केवल ज्ञान से नहीं, बल्कि आत्म-साक्षात्कार से पाया जा सकता है।

यह आत्मा शब्द हिन्दू धर्म में महत्वपूर्ण अवधारणा है और इसे अमर, अजर, अविनाशी, नित्य, अच्युत, अनन्त आदि गुणों से सम्पन्न माना गया है। वेदों के अनुसार यह आत्मा, शरीर से अलग है और सब कुछ जानने और अनुभव करने की क्षमता रखती है। आत्मा जीवन के चक्र में जन्म, मृत्यु और पुनर्जन्म को पार करता है। ध्यान, तप, और साधना के माध्यम से इसको जाना जा सकता है और इनके माध्यम से मोक्ष (मुक्ति) प्राप्त किया जा सकता है। मोक्ष अर्थात आत्मा का ब्रह्म के साथ एक बन जाना।

3 से 4 हजार साल पुराने यहूदी धर्म में ईश्वर केवल एक और केवल एक है अर्थात इसाई धर्म के अनुसार पिता, पुत्र और सृष्टि कर्ता के साथ होने की कल्पना नहीं है। ईश्वर केवल व केवल एक, निराकार, अनंत और अविभाज्य, सर्व शक्तिमान, सर्व व्यापी ब्रह्मांड रचयिता है। ईश्वर का कोई रूप या अवतार नहीं है और वह समय और स्थान से परे हैं। ईश्वर को किसी मूर्ति में नहीं दर्शाया जा सकता है।

3 से 4 हजार साल पुराने पारसी धर्म (जरथुस्त्र धर्म) में भी ईश्वर की अवधारणा एकेश्वरवादी है, जिसमें अहुरा मज़्दा (Ahura Mazda) अर्थात बुद्धिमान प्रभु को सत्य, प्रकाश, न्याय और ब्रह्मांड के रचयिता और सर्वशक्तिमान, सर्वज्ञ, कल्याणकारी, बुद्धिमान और सर्वोच्च ईश्वर माना जाता है। अग्नि को अहुरा मज़्दा की ऊर्जा और प्रकाश का प्रतीक माना जाता है। अहुरा मज़्दा द्वारा स्थापित जो सत्य, धर्म और ब्रह्मांडीय व्यवस्था है उस को आशा कहा गया है। ईश्वर (अहुरा मज़्दा) के साथ साथ एक दुष्ट शक्ति, अंग्रा मैन्यु (झूठ) है, लेकिन अंततः जीत सत्य की ही होती है। नैतिकता अर्थात हुमत, हुख्त, हुवरश्त (अच्छे विचार, अच्छे शब्द, अच्छे कर्म) के माध्यम से ईश्वर की सेवा की जाती है। पारसी अग्नि को ईश्वर की पवित्रता और प्रकाश के प्रतीक के रूप में पूजते हैं। यह धर्म आशा (सत्य) के मार्ग पर चलने और द्रुज (झूठ/अंधकार) का त्याग करने पर जोर देता है।

1400 साल पुराने मुस्लिम धर्म (इस्लाम) में ईश्वर (अल्लाह) की अवधारणा पूर्णतः एकेश्वरवादी (Tawhid) है, जिसके अनुसार अल्लाह ही एकमात्र सृष्टिकर्ता, अविभाज्य,पालनकर्ता और मानने के योग्य है। वह निराकार है अर्थात अल्लाह की कोई मूर्ति नहीं बन सकती अर्थात वह किसी की भी कल्पना, तुलना से परे है, अद्वितीय, शाश्वत और सर्वशक्तिमान है, जिसके समान कोई नहीं है। इस्लाम के अनुसार, अल्लाह का न कोई पुत्र है, न पुत्री, न ही वह किसी के द्वारा जन्मा है। सर्वज्ञ और सर्वव्यापी है, वह हर चीज़ का ज्ञान रखता है। वह जन्म मरण से मुक्त अंतिम सत्ता है। पैगंबरों के माध्यम से संदेश द्वारा अल्लाह की इच्छा मनुष्य पर प्रकट होती है। कुरान के माध्यम से पैगंबर मुहम्मद (अंतिम पैगंबर) पर यह प्रकट की गई। अल्लाह के साथ किसी को शरीक (साझेदार) करना सबसे बड़ा पाप माना जाता है।

जैन और बौद्ध धर्म दोनों ही ईश्वर-केंद्रित धर्म नहीं हैं और सृष्टि के निर्माता के रूप में किसी एक ईश्वर (Creator God) को नहीं मानते। जैन धर्म आत्मा की पवित्रता (अनेक तीर्थंकर) को परमात्मा मानता है, जबकि बौद्ध धर्म कर्म और प्रज्ञा (ज्ञान) पर जोर देता है, न कि किसी सर्वोच्च शक्ति पर। बौद्ध धर्म में ईश्वर की अवधारणा अनीश्वरवादी है। बौद्ध धर्म ने ईश्वर के अस्तित्व को न तो पूरी तरह नकारा है, न ही स्वीकार किया है; यह इसे अप्रासंगिक मानता है। बुद्ध ने स्वयं को ईश्वर नहीं, बल्कि एक मार्गदर्शक बताया। वे 'अप्प दीपो भव' (अपने दीपक स्वयं बनो) की शिक्षा देते हैं। मोक्ष (निर्वाण) किसी ईश्वर की कृपा से नहीं, बल्कि कर्मों और अष्टांगिक मार्ग का पालन करके ही प्राप्त हो सकता है।

चलिए, अब आते हैं सबसे पहले वाले प्रश्न पर कि भगवान या जिस भी नाम से पुकारें वह है या नहीं और है तो कैसा है, कहां है???

ऊपर दुनिया में सर्वाधिक प्रचलित धर्मों की संक्षिप्त मोटी-मोटी बातें हमने देखी। क्या आप को स्पष्ट हुआ कि भगवान से संबंधित प्रश्न का उतर उनमें है कि वह है या नहीं?? मुझे तो सटीक, सही उतर नहीं मिला, आपकी आप जानें। किंतु फिर भी यदि वह है तो सभी धर्मों से विचार, आवाज यही निकलती है कि:::::----

वह ऐसा है–

1. जिसकी मूर्ति नहीं बनाई जा सकती, किसी एक जगह में प्रतिष्ठित नहीं किया है जा सकता

2. यदि है तो, वह केवल अकेला है, सर्वशक्तिमान है, सब जगह है व्याप्त है, सर्वद्रष्टा, सर्वज्ञ, सर्वप्रेमी, दयालु है

3. यदि है तो फिर, उसने ही समस्त जीव- निर्जीव जगत, सृष्टि बनाई है। वही इसे चला रहा है और वही विनाश करने वाला, पुनर्निर्माण करने वाला है और फिर से चलाने वाला नियंत्रक है।

4. शायद ही कभी किसी जीवित प्राणी ने यह कहा हो कि उसने अल्लाह, गोड, ईश्वर आदि को अपने नेत्रों से देखा है। अधिक से अधिक यह कहा जाएगा कि यह समझने, महसूस करने की बात है, आस्था की बात है। तप, तपस्या, लग्न से लगे रहो कभी न कभी जरूर ईश्वर दर्शन देंगे। कब?? जब उनकी इच्छा होगी, आप की भक्ति से संतुष्ट हो जाएंगे तब,बस आप तो लगे रहो!!!! इस जन्म में नहीं तो अगले जन्म में ऐसा होगा, बिना प्रश्न पूछे लगे रहो!!!!! है कोई तार्किक निचोड़, किसी के भी पास, ऐसी बातों का?????

सभी धर्मों में सत्य, प्रेम, दया, क्षमा की बात समान रूप से कही गई है।

फिर भी, यह भी वास्तविकता है कि आदिकाल से मनुष्य के सामने अनेक समस्याएं आती रही है। उनमें प्रमुख रही है स्वयं की, परिवार की, कबीलों की सुरक्षा, भोजन, रोग-व्याधियां। प्राचीन कल से ही, मनुष्य प्रकृति के रहस्यों पर भी कुछ न कुछ सोचता आया है। इसी कडी में जब जब जो जो उसे समझ में नहीं आया उसने उसे किसी ऐसी अदृश्य अथवा काल्पनिक शक्ति का काम मानना आसान लगा जो सर्वशक्तिमान हो। अपने दुख, दर्द, अभाव, व्याधियों जिनका वह समाधान नहीं कर पाया, उसने किसी अदृश्य शक्ति की कल्पना कर सहायता मांगी। यही विभिन्न प्रकारों से मूर्ति पूजा का प्रारंभ और चलन है। ज्ञात इतिहास में यह रोम, ग्रीस, मिश्र, मध्य एशिया, भारत, चीन, दक्षिणपूर्व एशिया के सभी देशों में प्रचलित रही है और अब भी है। मनुष्य की व्याधियां खत्म नहीं होगी और कल्पनाओं के आधार पर विभिन्न आकृतियां बनाकर उनसे सहायता मांगने का यह काम चलता रहेगा अर्थात एकेशवरवाद व मूर्तियों की उपासना के बीच यह द्वंद्व भी चलता रहेगा।

बीच बीच में, सभी धर्मों में, मूल धार्मिक किताबों (बाइबल, कुरान, वेद आदि) से हट कर जो कुरीतिया, अंधविश्वास, पूजा पाठ के नाम पर पाखंड आ गए उनके विरुद्ध सुधार की आवाज उठाने वाले भी आते रहें है। लिखित धर्मों की किताबों में लिखी बातों की नई व्याख्याएं भी देते रहेंगे। वैदिक धर्मों में सुधार के लिए विवेकानंद, महर्षि दयानंद, ईश्वर चंद्र विद्या सागर, ज्योतिबा फुले, कबीर, नानक आदि अनेकानेक महामानवों ने प्रयास किए। ऐसे प्रयासों से ही सती प्रथा समाप्त हुई, विधवा विवाह की मान्यता मिली, स्त्री शिक्षा का प्रचलन बढ़ा, छुआछूत कम हुई।

इसाई धर्म में भी कैथोलिक चर्च में व्याप्त पाखंड, भ्रष्टाचार जैसे पाप विमोचन पत्रों की बिक्री के खिलाफ आवाज उठी, बाइबल का अनेक भाषाओं में मुद्रण हुआ। इनमें जर्मनी के मार्टिन लूथर, फ्रांस के कैल्विन, जॉन नोक्स आदि प्रमुख नाम है। यहूदी धर्म में भी पुरातन परम्पराओं व आधुनिक आवश्यकताओं के बीच तालमेल बैठने के लिए बहुत लोगों ने प्रयास किए। इनमें जर्मनी के अब्राहम जिगर, अमरीका के इशहाक मेयर वाईज, डेविड आइन हारन के प्रमुख नाम है। इनके प्रयास महिला, पुरुष समानता, पारंपरिक कानूनों में बदलाव, उनकी व्याख्याओं में तर्कसंगतता लाने की दिशा में थे।

इस्लाम धर्म में भी बालिका, स्त्री शिक्षा, पारंपरिक धार्मिक शिक्षा के साथ आधुनिक शिक्षा, तलक जैसे कानूनों में सुधार के लिए आवाजें उठी। तुर्क के कमाल अता तुर्क, भारत के सर सैयद अहमद खान के नाम प्रमुख है। इंडोनेशिया जैसे प्रमुख इस्लामिक जनसंख्या वाले देश में इन दिशाओं में खूब काम हुआ है। इस्लामिक सुधारों में दो धाराएं समानांतर रही है। एक आधुनिक ढंग से तर्कसंगत सुधारों की सोच वाली और दूसरी कट्टरता पर आधारित व्याख्याओं वाली।

यह भी सही है कि कुछ धर्मों में नई समालोचनात्मक व्याख्याओं, सामाजिक, राजनीतिक सुधारों की गति काफी धीमी है। चहुं ओर उभरता कट्टरवाद एक प्रमुख समस्या है। लेकिन सुधार तो समाज को सहज स्वीकार्य हो तभी चल पाते है। हिंदू समाज में बालविवाह के विरुद्ध कानून 1925 में बना किंतु यह अभी भी होते है।

धर्म कहते है प्रश्न नहीं आस्था रखो किंतु प्रश्न नहीं होते तो गैलीलियो बाइबल से भिन्न नहीं सोचते, आइंस्टीन न्यूटन के सिद्धांतों के आगे सोचते ही नहीं।

समय समय पर, गैलीलियो, आर्यभट्ट, वराहमिहिर, ब्रह्म गुप्त, न्यूटन, आइंस्टीन, सी वी रमन, मार्टिन लूथर किंग, गांधी, विवेकानंद, कबीर आदि जैसे महामानव आते रहेंगे जो पुरातन विचारों, परम्पराओं, आस्थाओं से कुछ हट कर, प्रश्न करेंगे और मानव समाज को नई, तार्किक, वैज्ञानिक दिशाएं देते रहेंगे।

–महावीर सिंह, पूर्व आईएएस

ग्रामीण विकास की नई मिसाल

संतोष कुमावत

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में राज्य सरकार ग्रामीण क्षेत्रों के गरीब, श्रमिक और जरूरतमंद वर्ग को राहत देने के लिए लगातार जनकल्याणकारी योजनाएं लागू कर रही है। इसी दिशा में श्री अन्नपूर्णा रसोई योजना (ग्रामीण) एक महत्वपूर्ण पहल बनकर उभरी है, जो सस्ती दर पर पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराकर लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला रही है।

ग्रामीण क्षेत्रों में सस्ती दर पर पौष्टिक भोजन- 6 जनवरी 2024 से संचालित इस योजना के तहत प्रदेश के ग्रामीण कस्बों में स्थानीय स्वाद के अनुसार पौष्टिक एवं स्वच्छ भोजन उपलब्ध कराया जा रहा है। यह योजना विशेष रूप से उन लोगों के लिए राहत लेकर आई है, जो आर्थिक रूप से कमजोर हैं और नियमित रूप से गुणवत्तापूर्ण भोजन प्राप्त नहीं कर पाते।

महिला सशक्तीकरण के साथ रोजगार के अवसर- राज्य सरकार ने इस योजना का संचालन राजस्थान ग्रामीण आजीविका परिषद (राजीविका) के माध्यम से महिला स्वयं सहायता समूहों को सौंपा है। इससे न केवल ग्रामीण महिलाओं को रोजगार मिला है, बल्कि वे आत्मनिर्भर भी बन रही हैं। यह पहल महिला सशक्तिकरण की दिशा में भी एक मजबूत कदम है।

प्रतिदिन हजारों लोगों को लाभ- वर्तमान में प्रदेश के विभिन्न ग्रामीण क्षेत्रों में 810 रसोइयों के माध्यम से योजना का सफल संचालन किया जा रहा है। योजना के तहत एक थाली में चपाती, दाल, सब्जी, चावल/मिलेट्स (श्री अन्न), खिचड़ी एवं अचार शामिल हैं, जिसका कुल वजन लगभग 600 ग्राम निर्धारित किया गया है।

इस योजना में लाभार्थी से मात्र 8 रुपये प्रति थाली लिए जाते हैं, जबकि राज्य सरकार प्रति थाली 22 रुपये का अनुदान प्रदान करती है। इस प्रकार बेहद कम कीमत पर पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना इस योजना की सबसे बड़ी विशेषता है।

भजन लाल सरकार द्वारा योजना के सुचारू संचालन के लिए सख्त निर्देश दिए गए हैं। अनियमितता पाई जाने वाली रसोइयों को बंद कर नए संचालकों को जिम्मेदारी सौंपी जा रही है। साथ ही अधिकारियों को नियमित निरीक्षण और भोजन की गुणवत्ता की जांच करने के निर्देश दिए गए हैं, ताकि लाभार्थियों को बेहतर सेवा मिल सके।

करोड़ों थालियों का वितरण- योजना की सफलता का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि वर्ष 2023-24 में लगभग 1 करोड़ 68 लाख थालियां परोसी गईं।

वर्ष 2024-25 में यह संख्या बढ़कर 2 करोड़ 60 लाख तक पहुंच गई। वहीं 1 अप्रैल 2025 से 31 मार्च 2026 तक 2 करोड़ 40 लाख से अधिक थालियां परोसी जा चुकी हैं। इस प्रकार श्री अन्नपूर्णा रसोई योजना (ग्रामीण) भजन लाल सरकार की गरीब कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता का सशक्त उदाहरण है। यह योजना न केवल भूख मिटाने का कार्य कर रही है, बल्कि रोजगार सृजन, महिला सशक्तिकरण और सामाजिक सुरक्षा को भी मजबूती दे रही है। आने वाले समय में यह योजना ग्रामीण विकास की दिशा में और अधिक प्रभावी साबित होगी।

–संतोष कुमावत, सहायक निदेशक, डीआईपीआर

राशिफल रविवार 19 अप्रैल, 2026

पंडित अनिल शर्मा

वैशाख मास, शुक्ल पक्ष, द्वितीया तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2083, भरणी नक्षत्र प्रातः 7:10 तक, आयुष्मान योग रात्रि 8:02 तक, कौलव करण दिन 10:50 तक, चन्द्रमा आज दिन 21:31 से वृष राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थितिः सूर्य-मेष, चन्द्रमा-मेष, मंगल-मीन, बुध-मीन, गुरू-मिथुन, शुक्र-मेष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह आज राजयोग सूर्योदय से प्रातः 7:10 तक है। त्रिपुष्कर योग प्रातः 7:10 से दिन 12:50 तक है। आज शुक्र वृष में दिन 3:47 पर प्रवेश करेगा। आज श्री शिवाजी जयन्ती, परशुराम जयन्ती, अक्षया तृतीया, आखातीज, त्रेता युगादि, कल्पादि है। आज वर्षीतप (जैन) समापन होगा। आज से जिल्काद मु. मास आरम्भ होगा। श्रेष्ठ चौघड़ियाः चर 7:34 से 9:15 तक, लाभ-अमृत 9:15 से 12:26 तक, शुभ 2:02 से 3:37 तक। राहूकालः 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 6:03, सूर्यास्त 6:49

मेष
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मनःस्थिति में सुधार होगा। मनोबल-आत्मविश्वास बढ़ेगा। आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी।

वृष
घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। मित्रों/रिश्तेदारों के कारण समय खराब हो सकता है।

मिथुन
अपने आर्थिक मामलों को दिन के मध्यान्ह पूर्व करने का प्रयास करें। दिन के मध्यान्ह पश्चात अनावश्यक धन खर्च हो सकता है। धन हानि का भय बना रहेगा।

कर्क
व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। आय में वृद्धि होगी।

सिंह
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

कन्या
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान हो सकता है। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। दिन के मध्यान्ह पश्चात अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।

तुला
परिवार में अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। दिन के मध्यान्ह पश्चात अष्टम चन्द्र शुभ नहीं है। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।

वृश्चिक
स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। परिवार में मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

धनु
परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मकर
घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

कुंभ
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मीन
व्यावसायिक कार्य सुगमता से बनने लगेंगे। चलते कार्यों में प्रगति होगी। नवीन कार्यों उचित सफलता मिलेगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।