जब तर्क हार जाता है, तब देह निशाना बनती है

हमारे समय की सबसे बड़ी विडंबनाओं में एक यह है कि हम तकनीक के मामले में जितने आधुनिक हुए हैं, सार्वजनिक संवाद की भाषा में उतने ही आदिम होते जा रहे हैं। हाथ में स्मार्टफोन है, दुनिया मुट्ठी में है, सूचना पलक झपकते महाद्वीप पार कर जाती है, लेकिन किसी महिला की तस्वीर सामने आते ही हमारी सभ्यता कई बार वहीं लौट जाती है जहां स्त्री को मनुष्य नहीं, देह मानकर देखा जाता था।

हाल की एक घटना ने फिर इसी मानसिकता को सामने ला दिया है। आंदोलन के दौरान बैरिकेड पर चढ़ती एक महिला के वस्त्र कुछ क्षण के लिए अस्त-व्यस्त हुए और कैमरे ने उस क्षण को पकड़ लिया। तस्वीर सार्वजनिक हुई और उसके बाद जो हुआ, वह तस्वीर से अधिक हमारे समाज का चरित्र बताता है। किसी ने मजाक बनाया, किसी ने मीम गढ़ा, किसी ने संकेतों में अश्लीलता परोसी और किसी ने इसे राजनीतिक विजय समझकर तालियां बजाईं।यहां ठहरना जरूरी है।

क्योंकि सवाल उस महिला के वस्त्र का नहीं है। सवाल उन आंखों का है जो किसी सार्वजनिक घटना में सबसे पहले स्त्री का शरीर खोजती हैं।सवाल उस समाज का है जो किसी महिला के राजनीतिक विचारों से असहमति जताते-जताते उसके शरीर को बहस का विषय बना देता है।और सवाल उस मानसिकता का है जो मानती है कि यदि सामने वाली महिला हमारी विचारधारा की नहीं है तो उसकी गरिमा पर हमला करना भी वैचारिक संघर्ष का हिस्सा है।यहां एक बुनियादी भूल हो रही है।

राजनीतिक विरोध व्यक्ति के विचारों से होना चाहिए, शरीर से नहीं।किसी महिला की राजनीति गलत लगती है तो उसके तर्कों को काटिए। उसके बयान में तथ्य नहीं हैं तो तथ्य रखिए। उसके आंदोलन से असहमति है तो उसका प्रतिवाद कीजिए। उसके राजनीतिक आचरण पर सवाल है तो प्रमाण के साथ सवाल पूछिए। लेकिन कपड़े, शरीर और निजी अंगों को राजनीतिक हथियार बना देना दरअसल यह स्वीकार करना है कि हमारे पास उसके विचारों का उत्तर नहीं है।जब तर्क कमजोर पड़ता है, तब व्यक्ति निशाना बनता है।जब व्यक्ति पर हमला भी पर्याप्त नहीं लगता, तब उसकी देह निशाने पर आती है।और जब सामने कोई महिला हो, तब यह रास्ता और आसान समझ लिया जाता है।यही हमारे सार्वजनिक विमर्श की त्रासदी है।

हमने राजनीतिक बहस को धीरे-धीरे तमाशे में बदल दिया है। अब किसी नेता के भाषण की समीक्षा से ज्यादा महत्वपूर्ण उसके चेहरे का मीम है। किसी आंदोलन के मुद्दे से ज्यादा महत्वपूर्ण प्रदर्शनकारी के कपड़े हैं। किसी महिला पत्रकार की रिपोर्ट से ज्यादा चर्चा उसके पहनावे की होती है। किसी महिला नेता के निर्णय पर बहस करने के बजाय उसकी आवाज, चाल, रूप और निजी जीवन को बहस का विषय बना दिया जाता है।यह सिर्फ अश्लीलता नहीं है। यह लोकतांत्रिक बहस का पतन है।और इसमें सबसे खतरनाक बात यह है कि इसे मजाक कहकर टाल दिया जाता है।'अरे, मजाक था।''इतना सीरियस क्यों हो रहे हैं?''सोशल मीडिया है, यहां तो चलता है।'लेकिन क्या सचमुच सब कुछ चलता है?यदि किसी व्यक्ति की जाति का मजाक उड़ाना गलत है, धर्म का मजाक उड़ाना गलत है, रंग का मजाक उड़ाना गलत है, गरीबी का मजाक उड़ाना गलत है, विकलांगता का मजाक उड़ाना गलत है, तो किसी महिला के शरीर को केवल इसलिए सार्वजनिक हास्य का विषय क्यों बनाया जाए कि वह हमारे राजनीतिक खेमे में नहीं है?

मजाक और अपमान के बीच एक महीन रेखा होती है।सभ्य समाज की पहचान यही है कि वह उस रेखा को पहचानता है।

सोशल मीडिया ने इस रेखा को धुंधला कर दिया है। यहां हजारों लोग किसी एक टिप्पणी पर हंसते हैं और हंसी की वह सामूहिक आवाज धीरे-धीरे व्यक्ति की गरिमा पर हमला बन जाती है। एक टिप्पणी अकेली हो तो शायद नजरअंदाज की जा सकती है, लेकिन हजार टिप्पणियां मिलकर एक ऐसा वातावरण बनाती हैं जिसमें पीड़ित व्यक्ति को यह महसूस होने लगता है कि उसकी पहचान ही सार्वजनिक मनोरंजन बन चुकी है।यह विशेष रूप से महिलाओं के लिए खतरनाक है।क्योंकि स्त्री को सार्वजनिक जीवन में आने की कीमत पहले से ही अधिक चुकानी पड़ती है।पुरुष नेता की गलती को राजनीतिक गलती कहा जाता है, महिला नेता की गलती को कई बार उसके व्यक्तित्व से जोड़ दिया जाता है। पुरुष के उग्र भाषण को राजनीतिक तेवर कहा जाता है, महिला के उसी तेवर को उसके चरित्र से जोड़ने की कोशिश होती है। पुरुष के कपड़े केवल कपड़े हैं, महिला के कपड़े उसके चरित्र, संस्कार और नैतिकता की परीक्षा बन जाते हैं।यह दोहरा पैमाना आज भी हमारे समाज में मौजूद है।और दुखद यह है कि कई बार महिलाएं भी इस दोहरे पैमाने की भाषा को आगे बढ़ाती दिखाई देती हैं।जब एक महिला दूसरी महिला के शरीर को लेकर कटाक्ष करती है, तो वह केवल अपनी राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी का मजाक नहीं उड़ाती। अनजाने में वह उस सोच को भी वैधता देती है जिसमें महिला की देह को उसके विरुद्ध इस्तेमाल किया जा सकता है।आज निशाना कोई राजनीतिक विरोधी महिला है।कल निशाना कोई पत्रकार हो सकती है।परसों कोई अभिनेत्री।किसी दिन कोई अधिकारी।

किसी दिन कोई मंत्री।और किसी दूसरे दिन शायद वही सामान्य महिला जो अपने मोहल्ले में किसी मुद्दे पर आवाज उठाने की कोशिश कर रही हो।यदि समाज यह स्वीकार कर ले कि महिला को चुप कराने के लिए उसके शरीर को निशाना बनाना जायज है, तो यह हथियार किसी एक विचारधारा के पास नहीं रहेगा। यह हर उस व्यक्ति के हाथ में पहुंच जाएगा जिसके पास तर्क नहीं है, लेकिन अपमान करने की इच्छा है।यही कारण है कि महिलाओं को इस भाषा का विरोध पुरुषों से भी अधिक मजबूती से करना चाहिए।

यह किसी एक महिला के पक्ष में खड़ा होना नहीं है।यह उस सीमा की रक्षा करना है जिसके बाद राजनीतिक विरोध व्यक्तिगत हिंसा में बदल जाता है।किसी विचारधारा से सहमत होना जरूरी नहीं है, लेकिन उसके समर्थक व्यक्ति की मानवीय गरिमा स्वीकार करना जरूरी है।लोकतंत्र का अर्थ यह नहीं कि हम केवल अपने जैसे लोगों का सम्मान करें।लोकतंत्र की असली परीक्षा तब होती है जब सामने वाला हमारे बिल्कुल विपरीत खड़ा हो।जिसे हम पसंद नहीं करते, उसके अधिकारों की रक्षा करना ही लोकतांत्रिक संस्कार है।जिसकी बात हमें गलत लगती है, उसे बोलने का अधिकार देना ही लोकतांत्रिक परिपक्वता है।और जिसकी विचारधारा से हम असहमत हैं, उसके शरीर को अपमान का विषय न बनाना हमारी मानवीय जिम्मेदारी है।यहां एक और बात समझनी होगी।

किसी महिला के कपड़े का कोई हिस्सा अनायास दिखाई पड़ जाना अपराध नहीं है। यह किसी भी व्यक्ति के साथ हो सकता है। दौड़ते समय, सीढ़ी चढ़ते समय, आंदोलन में धक्का-मुक्की के दौरान, हवा में या कैमरे के किसी कोण से वस्त्र अस्त-व्यस्त हो सकते हैं। मनुष्य का शरीर कोई मशीन नहीं है जिसे हर क्षण कैमरे के सामने पूर्ण नियंत्रण में रखा जा सके।लेकिन कैमरा उस क्षण को पकड़ सकता है।और इंटरनेट उसे लाखों बार दोहरा सकता है।यहीं से समस्या शुरू होती है।एक क्षण की असावधानी को डिजिटल युग में स्थायी तमाशे में बदल देना क्या हमारी संवेदनशीलता का प्रमाण है?हमने तकनीक से यह अधिकार तो पा लिया कि किसी भी दृश्य को दुनिया तक पहुंचा सकते हैं, लेकिन यह विवेक अभी पूरी तरह नहीं सीखा कि हर चीज दुनिया तक पहुंचाना जरूरी नहीं होता।

हर दृश्य खबर नहीं होता।हर तस्वीर टिप्पणी की मांग नहीं करती।हर असावधानी मनोरंजन नहीं होती।और हर सार्वजनिक व्यक्ति सार्वजनिक उपहास की वस्तु नहीं होता।विशेषकर महिला के शरीर के मामले में तो समाज को और अधिक संवेदनशील होना चाहिए।क्योंकि स्त्री की देह को लेकर हमारी सामाजिक दृष्टि पहले से ही अनेक पूर्वाग्रहों से भरी हुई है। विज्ञापन से लेकर मनोरंजन तक, बाजार से लेकर राजनीति तक, महिला शरीर को बार-बार वस्तु में बदलने की कोशिश होती रही है। ऐसे में जब सोशल मीडिया उसी शरीर को राजनीतिक गाली का माध्यम बना देता है, तो हमें यह पहचानना चाहिए कि यह कोई नया मजाक नहीं, उसी पुरानी मानसिकता का नया डिजिटल संस्करण है।

यहां असली लड़ाई अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता बनाम स्त्री सम्मान की नहीं है।अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता के साथ जिम्मेदारी भी जुड़ी है।आपको बोलने का अधिकार है, लेकिन किसी की गरिमा नष्ट करने का असीमित अधिकार नहीं।आपको आलोचना का अधिकार है, लेकिन अपमान को आलोचना का नाम देने का अधिकार नहीं।

आपको राजनीतिक व्यंग्य का अधिकार है, लेकिन किसी महिला की देह को उसकी विचारधारा का पर्याय बना देने का अधिकार नहीं।व्यंग्य सत्ता से सवाल पूछ सकता है।व्यंग्य विचारधारा की कमजोरी उजागर कर सकता है।व्यंग्य राजनीतिक पाखंड पर प्रहार कर सकता है।लेकिन जब व्यंग्य का सबसे आसान रास्ता किसी महिला के शरीर तक पहुंचने लगे, तो समझना चाहिए कि व्यंग्यकार की कल्पना नहीं, उसकी मानसिकता छोटी हो गई है।हमें यह भी तय करना होगा कि हम आने वाली पीढ़ी को कैसी सार्वजनिक भाषा देना चाहते हैं। आज बच्चे इंटरनेट पर सब कुछ देख रहे हैं। वे हमारे शब्द पढ़ते हैं, हमारे मीम देखते हैं, हमारी टिप्पणियां सुनते हैं। वे यह सीख रहे हैं कि राजनीतिक विरोधी से कैसे बात करनी है। यदि हम उन्हें यह सिखाएंगे कि किसी महिला को हराने का सबसे आसान तरीका उसके शरीर पर टिप्पणी करना है, तो कल वे इसी भाषा को अपने विद्यालय, कॉलेज, कार्यालय और समाज में लेकर जाएंगे।फिर शिकायत किससे करेंगे?हम ही तो उन्हें यह भाषा दे रहे होंगे।इसलिए जरूरत किसी एक व्यक्ति की सोशल मीडिया ट्रोलिंग रोकने भर की नहीं है। जरूरत सार्वजनिक भाषा का स्तर उठाने की है।हमें फिर से यह सीखना होगा कि तीखा होना और अश्लील होना एक बात नहीं है।कटु होना और अमानवीय होना एक बात नहीं है।

व्यंग्य करना और स्त्री की देह को तमाशा बनाना एक बात नहीं है।राजनीतिक संघर्ष और व्यक्तिगत अपमान एक बात नहीं है।विरोध की भी गरिमा होती है।शब्दों में आग हो सकती है, लेकिन आग का अर्थ यह नहीं कि वह हर मर्यादा जला दे।हम अपने समय को देखकर अक्सर कहते हैं कि राजनीति गंदी हो गई है, समाज असहिष्णु हो गया है और सोशल मीडिया जहरीला हो गया है। लेकिन सोशल मीडिया कोई अलग ग्रह नहीं है। वहां वही लोग हैं जो हमारे आसपास रहते हैं। वही मानसिकताएं वहां शब्द बनकर दिखाई देती हैं।इसलिए बदलाव भी वहीं से शुरू होगा जहां हमारी उंगली मोबाइल की स्क्रीन पर रुकती है।किसी अपमानजनक टिप्पणी को लाइक करने से पहले।किसी अश्लील मीम को साझा करने से पहले।किसी महिला की तस्वीर पर हंसने से पहले।बस एक क्षण रुककर पूछना होगा-क्या मैं सचमुच किसी विचार का विरोध कर रहा हूं, या अपनी कुंठा का प्रदर्शन?

यदि उत्तर दूसरा है, तो बेहतर है कि हम चुप रहें।क्योंकि हर लड़ाई लड़ना जरूरी नहीं होता और हर लड़ाई जीतने के लिए किसी की गरिमा कुचलना तो बिल्कुल जरूरी नहीं।नेहा बोरा कौन हैं, किस विचारधारा से जुड़ी हैं, उनके राजनीतिक विचार क्या हैं और उनके सार्वजनिक काम का मूल्यांकन कैसे होना चाहिए-इन सब पर खुलकर बहस होनी चाहिए। लोकतंत्र इसी का नाम है।लेकिन उनकी देह उस बहस का विषय नहीं होनी चाहिए।

क्योंकि आज अगर हम किसी महिला के शरीर को राजनीतिक हथियार बना देंगे, तो कल वही हथियार किसी दूसरी महिला के विरुद्ध उठेगा। और तब उसके हाथ में कोई विचारधारा की ढाल नहीं होगी जो उसे बचा सके।स्त्री की गरिमा किसी दल का घोषणापत्र नहीं है।किसी विचारधारा की जागीर नहीं है।किसी धर्म, जाति, वर्ग या राजनीतिक खेमे की संपत्ति नहीं है।वह मनुष्य होने का स्वाभाविक अधिकार है।इसलिए अगली बार जब किसी महिला की तस्वीर देखकर हमारे भीतर हंसने, टिप्पणी करने या अपमान करने की इच्छा जागे, तो हमें तस्वीर से पहले अपनी दृष्टि को देखना चाहिए।समस्या शायद उस तस्वीर में नहीं होगी।समस्या हमारी नजर में होगी।और शायद लोकतंत्र को आज सबसे ज्यादा जरूरत इसी नजर के इलाज की है।क्योंकि विचारों की दुनिया में किसी को पराजित करने का सबसे सुंदर तरीका उसके कपड़े उतारना नहीं, उसके तर्कों की परतें खोलना है।देह को निशाना बनाकर मिली तालियां क्षणिक होती हैं।विचार से मिली जीत टिकाऊ होती है। ।और सभ्यता की पहचान यही है कि जब हमारे सामने किसी को अपमानित करने का आसान रास्ता हो, तब भी हम कठिन रास्ता चुनें-तर्क का, संवाद का और मनुष्यता का।

कुमार धनंजय सुमन
सोनवर्षा,थाना-
बिहपुर,भागलपुर,बिहार
853201

बदलते परिवेश में नैतिक शिक्षा

विचारों की नई दिशा और बेहतर समाज के संकल्प

के साथ कार्यक्रम 'विचार तरंग' का आयोजन

बेंगलुरु। जिया माँ साहित्य मंच एवं श्रीम न्यूज़ नेटवर्क के संयुक्त तत्वावधान में साहित्य, समाज और शिक्षा से जुड़े महत्वपूर्ण विषय बदलते परिवेश में नैतिक शिक्षा पर एक विशेष कार्यक्रम 'विचार तरंग' का आयोजन 11 अक्टूबर 2026 को किया गया । इस कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों से जुड़े अनुभवी एवं प्रतिष्ठित गुणीजनों ने अपने विचार साझा किये । कार्यक्रम का उद्देश्य वर्तमान सामाजिक परिवेश में आवश्यक सकारात्मक चिंतन को बढ़ावा देना तथा समाज के बेहतर भविष्य के लिए विचारों का आदान-प्रदान करना था ।

कार्यक्रम की अध्यक्षता शिक्षाविद एवं अनुवादक डॉ. मैथिली पी. राव ने की , जबकि सीएमएस बिज़नेस स्कूल, जैन (डीम्ड-टू-बी यूनिवर्सिटी), बेंगलुरु में आपूर्ति श्रृंखला प्रबंधन में पीएचडी स्कॉलर ब्रिगेडियर डी.के. अचल मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहें। क्राइस्ट (डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी) के भाषा विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. सेतु कुमार वर्मा , वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. उर्मिला पोरवाल ने विशिष्ट अतिथि के रूप में कार्यक्रम की गरिमा बढ़ाई । कार्यक्रम में नई पीढ़ी के विचारों और दृष्टिकोण को जानने के लिए क्राइस्ट (डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी) के छात्र एडम सैम मैथ्यू की सहभागिता भी विशेष आकर्षण का केंद्र रही ?

डॉ मैथिली पी राव ने अपने व्याख्यान में कहा कि नैतिकता समय उम्र और परिवेश के साथ बदलती है । नैतिकता का विषय एक व्यक्ति से होकर एक समाज ,एक राष्ट्र और फिर विश्व की ओर जाता है ।

ब्रिगेडियर डी.के. अचल ने कहा कि चरित्र कोई दार्शनिक निबंध नहीं है जिसे आप एक वातानुकूलित वातावरण में लिखते हैं। चरित्र वो है जब आप अपने पड़ोसी के कष्ट के लिए स्वयं को जिम्मेदार मानते हैं।

डॉ सेतु वर्मा ने अपने व्याख्यान में कहा कि जो हम बचपन में सीखते हैं वह हमें आजीवन याद रहता है । छोटी उम्र में बच्चों को नैतिक शिक्षा का ज्ञान उनके परिवार से ही मिलता है । बच्चों को नैतिकता सिखाने में परिवार का बड़ा योगदान होता है।

डॉ. उर्मिला पोरवाल ने बताया कि नैतिक शिक्षा सिर्फ हमें पढ़ना लिखना नहीं सिखाती बल्कि हमें आदर्शों का पालन करना सिखाती है । प्राचीन गुरु कुलों की बात करें तो वहां भी शिक्षा के साथ साथ अनुशासन भी सिखाया जाता है ।

एडन सैम मैथ्यू ने कहा कि शिक्षा के साथ साथ हमें नैतिकता की राह पर भी शिखर पर जाना है ।

रीता सिंह ने कहा कि कभी बच्चे दादा-दादी की कहानियों से जीवन के संस्कार सीखते थे।

आज उसी बच्चे के हाथ में किताब के साथ मोबाइल है,और शिक्षक के साथ अनेक डिजिटल माध्यम भी हैं। लेकिन प्रश्न यह है- क्या हमारे मूल्य भी बदल गए हैं?

रीता सिंह द्वारा कार्यक्रम का संचालन, धन्यवाद ज्ञापन किया गया । एडन सैम मैथ्यू द्वारा राष्ट्र गीत के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ ।

कार्यक्रम में मंच के सह संस्थापक लेफ्टिनेंट किशोर सिंह राठौर एवं श्रीयम न्यूज नेटवर्क के संपादक टी सी विश्वकर्मा जी भी उपस्थित रहे । कार्यक्रम का लाइव प्रसारण जिया मां साहित्य मंच के यू ट्यूब चैनल पर हुआ ।

आजकल मैं श्वानासन कर रहा हूँ

सभी कहते हैं, मेरी हिंदी कमजोर है। लेकिन मैं मानता हूं कि मेरी हिंदी ही नहीं, अंग्रेजी भी कमजोर है। मेरी इस कमजोरी की मूल वजह अंग्रेजी मीडियम की हिंदी एजुकेशन। जो सच है, उसे सहज मान लेने में हर्ज क्या! लोग तो झूठ भी खुशी खुशी मान लेते हैं। इसलिए इससे पहले कि कोई आपको आपकी गरदन पकड़कर आपका सच मनवाए, पहले ही मान जाइए। भला नहीं, बहुत भला होगा, आपका भी और आपको सच मनवाने वाले का भी।

अपने बारे में इससे आगे का सच कहूं तो मेरी हिंदी ही नहीं, मेरी नजरें भी कमजोर है। मेरा दिमाग भी कमजोर है। मेरी जुबान भी कमजोर है। इसी जुबानी कमजोरी के चलते जो मैं सच भी कहना चाहूं, तो कह नहीं पाता। जुबान हकलाती है। बुलबुलाती है। मेरी टांगें भी कमजोर हैं। इसी टांगीय कमजोरी के चलते मैं जहां पहुंचाना चाहता था, आजतक नहीं पहुंच पाया।

खैर, कमजोर हैं तो कमजोरियां हैं। ताकतवर हैं तो सीनाजोरियां हैं।

इधर कई दिनों से एक शरीर सौ रोगाने चल रहे हैं। जब जवान था, तो एक दिल सौ अफसाने तब चला करते थे। मर जाता था, अपने दोस्तों को हर दिन अपने झूठे इश्क के नमक मिर्च लगाकर अफसाने सुनाते सुनाते। पर एक अफसाने होते थे कि अगले दिन के लिए भी क्रमशः जारी रहते थे, आज के टीवी सीरियलों की तरह।

सीनियर सिटीजन होने के चलते शरीर को आजकल ज्ञात अज्ञात रोगों ने ऐसे जकड़ रखा है कि पूछो ही मत! कभी सामाजिक रोग तो कभी राजनीतिक रोग। कभी सांस्कृतिक रोग तो कभी नैतिक रोग ... खैर आर्थिक रोग तो उसी दिन हो गया था ,जिस दिन जीवन में अर्थ के महत्व को समझने लायक हुआ था। वैसे आर्थिक रोग का रोना हमारा राष्ट्रीय रोना है। जिसे देखो, सड़क से लेकर संसद तक सब अर्थ ! अर्थ! रो रहा है। मत पूछो भाई साहब! सब आर्थिक रूप से आजकल कितने बीमार चल रहे हैं? सबकुछ होने के बाद भी कितने लाचार चल रहे हैं। और एक यह बीमारी है कि इसका जितना इलाज करो, करवाओ, यह उतनी ही बढ़ती जाती है, कैंसर की तरह।

ज्यों ज्यों सीनियर से मोर सीनियर सिटीजन होता जा रहा हूं, रोग जवानी के रिश्तेदारों की तरह जबरदस्ती भी घेरे जा रहे हैं। चिंताओं से अधिक बेमतलब की चिंताएं बढ़ रही हैं। इस लोक से लेकर परलोक तक की। नींद आने का नाम नहीं लेती। लगता है, आंखों से किसीने पुलिस स्टेशन की बगल में घर होने के बावजूद भी मेरी नींद चुरा ली हो। याददाश्त बढ़ाने की गोलियां रूटीन में लेने के बाद भी याददाश्त दिन पर दिन कमजोर होती जा रही है। कानों से ऊंचा सुनाई देने लगा है। सारा दिन घर में कभी इस कुर्सी पर, तो कभी उस कुर्सी पर पड़े रहने के बाद भी, थकान इतनी हो जाती है कि पूछो ही मत। रिश्तों की रिकवरी होना तो बहुत पहले बंद हो गया था, अब शरीर की भी रिकवरी नहीं हो पा रही। नख से लेकर शिख तक बहुत परेशान चल रहा हूं। और ऊपर से सबसे बड़ी बीमारी ये कि मुझे पता ही नहीं चल रहा कि सबकुछ होने के बाद भी आखिर मैं बीमार हूं, तो क्यां हूं?

मित्रो! वे आसनाचार्य हैं, तो मैं राशनाचार्य रहा। सरकारी राशन की दुकान से जिस महीने दो किलो आटा अधिक मिल जाता है, मैं बाग बाग हो लेता हूं। जिस महीने सौ ग्राम चीनी पर परिवार सदस्य अधिक मिलती है, तो लोटपोट हो लेता हूं।

वे योगाचार्य हैं तो मैं मौजाचार्य। वे मानते हैं योगमय जीवन में ईश्वर का वास होता है, लेकिन मेरा मानना है कि मौजमय ,भोगमय शरीर में ईश्वर का वास होता है।

कल मेरे यही आसनी मित्र मिले! आसन उनके लिए बीवी है, आसन उनके लिए साहब है। आसन उनके लिए खाना है, आसन उनके लिए मर्दाना है, आसन उनके लिए जनाना है। आसन उनके लिए लिए सोना है, आसन उनके लिए नहाना है। वे ऑफिस में भी आसन लगाए रहते हैं, और अपने को ऑफिस के हर काम से बचाए रहते हैं। पूरे ऑफिस के वे आसनगुरु हैं।

उन्होंने मेरे रोगी चेहरे को घूरे तो बिन नब्ज देखे , आखें मूंदे तुरंत पूछे,' आजकल नींद आती है क्या?'

' नहीं! सो कर भी सो नहीं पाता,' मैंने अपनी आंखों में नींद लाने की कोशिश करते कहा।

' जब नींद न आने का न मिले कोई समाधान! तो मित्र! शवासन है उसका प्रामाणिक समाधान! और शारीरिक रिकवरी का क्या सीन है?'

' जीरो! न मित्रों को दिए उधार की रिकवरी हो पा रही है, न शरीर की। बहुत परेशान हूं मित्र!'

'जब शारीरिक रिकवरी का न मिले कोई समाधान! तो शवासन है उसका प्रामाणिक समाधान! और याददाश्त कैसी चल रही है?'

' सब याद होने के बाद भी मौके पर भूल जाता हूं,' मैंने अपनी अगली बीमारी बताई तो वे बोले,' मित्र! जब याददाश्त की रिकवरी का न मिले कोई समाधान! तो शवासन है उसका प्रामाणिक समाधान! और तनाव चिंता के क्या हाल हैं?' वे सिर ऊंचा उठाए पूछे तो मैंने सिर झुकाए कहा,' मित्र! तनाव और चिंता न होने के बाद भी पल भर को भी पीछा नहीं छोड़ते। इन दोनों से इतना परेशान हूं कि ... इतना परेशान हूं कि...', कहते कहते मेरा सच्चा रोना निकल आया तो वे हुंकार भरते बोले,' बंधु! जब बेकार के तनाव और चिंता का न मिले कोई समाधान! तो शवासन है उसका प्रामाणिक समाधान! मतलब, शवासन एक , रोग अनेक।'

फिर वही हुआ जो हिंदी की कमजोरी को लेकर मेरे साथ अक्सर होता रहा है। वक्षःस्थल को वृक्षस्थल और वृक्षस्थल को वक्षःस्थल समझने जैसा। उन्होंने कहा शवासन और मैं सुन समझ बैठा श्वानासन।

श्वानासन! पंतजलि का पूरा अष्टांग योग गूगल पर छान मारा। हर आसन मिला पर श्वानासन नहीं।

फिर सोचा- जनाब प्रसिद्ध आसन व्यसनी हैं। हो सकता है, ये आसन उनकी मौलिक खोज हो।

मुझे श्वान वानरों की तरह पसंद नहीं, बहुत पसंद हैं। लेकिन कुत्ते कतई पसंद नहीं। क्योंकि श्वान सभ्य होते हैं, और कुत्ते असभ्य! बंदरों की तरह। और अपने रोगों से निजात पाने के लिए अगली सुबह मैं आसनी पोशाक धर अपनी गली के श्वान के पास! देखिए मेरा सौभाग्य- उस वक्त वह श्वान विभिन्न मुद्राओं में श्वानासन कर रहा था। उसे आसन करते देखा तो मित्र के श्वानासन की सलाह पर उसके साथ उसकी तरह श्वानासान करने में जुट गया। मजा आ गया। कारा! श्वानासन वे बहुत पहले बता देते।

देखता हूं, अब कब तक रिकवरी होती है। थोड़ी थोड़ी रिकवरी होती तो फील कर भी रहा हूं। अभी सप्ताह भर ही तो हुआ है, श्वानासन करते हुए। उधर अपने साथ मुझे श्वानासन करते देख श्वान प्रसन्न, तो इधर अपने साथ श्वान को श्वानासन करते देख मैं प्रसन्न। चलो! कोई तो साथ आसन करने वाला मिला। घरवाले तो दस बजे भी जबरदस्ती उठाने पड़ते हैं। आसन क्या खाक करेंगे। उन्हें तो बस राशन चाहिए।

अशोक गौतम
गौतम निवास, अप्पर सेरी
रोड़, नजदीक मेन वाटर टैंक,
सोलन-173212 हि.प्र.

विश्व प्रसिद्ध लव कुश रामलीला में लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने किया गणेश पूजन

दिल्ली, । दिल्ली के ऐतिहासिक लालकिले मैदान में आयोजित विश्व प्रसिद्ध लव कुश रामलीला में रविवार को रामलीला के भव्य शुभारंभ के अवसर पर लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने काशी, मथुरा और दिल्ली से पधारे विद्वान पंडितों द्वारा पूर्ण विधि-विधान एवं वैदिक मंत्रोच्चार के साथ गणेश पूजन किया। इस अवसर पर क्षेत्रीय सांसद प्रवीण खंडेलवाल सहित अनेक गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे।

कमेटी के अध्यक्ष अर्जुन कुमार ने बताया कि गणेश पूजन के पश्चात रामलीला के प्रथम दिन भगवान शिव-पार्वती प्रसंग, नारद मोह, विश्वमोहिनी स्वयंवर, रावण-कुंभकर्ण की तपस्या तथा रावण-वेदवती संवाद जैसे प्रमुख प्रसंगों का भव्य एवं आकर्षक मंचन किया गया। चार सौ से ज्यादा फिल्मों में अपनी अभिनय कला का लोहा मनवा चुके विख्यात फिल्म अभिनेता पेंटल ने नारद की भूमिका में रामभक्तों की खूब वाहवाही बटोरी। इन प्रसंगों ने दर्शकों को भारतीय संस्कृति, भक्ति और धर्म की गौरवशाली परंपरा से जोड़ने का संदेश दिया।

रामलीला मंचन के पश्चात सुप्रसिद्ध भजन गायक एवं हनुमंत कृपा पात्र रसराज जी महाराज की भजन संध्या का आयोजन किया गया। महाराज जी ने अपनी मधुर एवं भावपूर्ण आवाज में प्रभु श्रीराम के भजनों की ऐसी मनमोहक प्रस्तुति दी कि पूरा रामलीला परिसर भक्तिरस में सराबोर हो उठा और वातावरण पूरी तरह राममय हो गया। उपस्थित रामभक्त भजनों की मधुर धुनों पर भावविभोर नजर आए।

अर्जुन कुमार ने इस भव्य धार्मिक आयोजन में सपरिवार सम्मिलित होने वाले सभी श्रद्धालुओं एवं रामभक्तों का आभार व्यक्त करते हुए उन्हें रामलीला के आगामी कार्यक्रमों में भी बढ़-चढ़कर भाग लेने का आमंत्रण दिया।

उन्होंने बताया कि रामलीला के दूसरे दिन, सोमवार 12 अक्टूबर 2026 को पुत्रेष्टि यज्ञ, प्रभु श्रीराम का जन्म, नामकरण संस्कार, महर्षि विश्वामित्र के यज्ञ की रक्षा, ताड़का वध एवं सुबाहु वध सहित अनेक महत्वपूर्ण प्रसंगों का भव्य मंचन किया जाएगा।