

मसीही योग

□ डॉ० एलरिक बारलो शिवाजी

विश्व में चारों ओर योग की चर्चा है। अनेक आचार्य एवं गुरु, भारतीय एवं पश्चात्य, जगत् में योग की शिक्षा देकर योग का प्रचार कर रहे हैं। यह योग की शिक्षा हठयोग राजयोग, मन्त्रयोग और लययोग पर आधारित है। हिन्दू संस्कृति में विश्वास किया जाता है कि मनुष्य योग द्वारा मोक्ष प्राप्त कर सकता है। भारतीयदर्शन के अनुसार योग का अर्थ जीव का परमात्मा से, ईश्वर से जुड़ना है, मिलना है। पवित्र शास्त्र बाइबल यह बताती है कि डेनियल, यहजेकल, यशय्याह, संत पॉल और संत जॉन ने ईश्वर का दर्शन पाया था। उनका प्रयास, उनका परिश्रम शारीरिक योगाभ्यास के द्वारा नहीं था। इस आधार पर यह कहा जा सकता है कि मसीही योग भारतीय योग से भिन्न प्रकार का है। भारतीय योग में शारीरिक योगाभ्यास पर बल दिया जाता है। अभ्यास के द्वारा चिन्तन, मनन और ध्यान की बात कही जाती है। ध्यान के पश्चात् ही समाधि की क्रिया होती है। यह सारी क्रियाएँ शारीरिक तथा एन्द्रियिक होती हैं। पवित्र शास्त्र के अध्ययन से ज्ञात होता है कि पौलुस इन शारीरिक क्रियाओं के बारे में जानता था और इसी कारण वह लिखता है कि “शारीरिक योगाभ्यास के भाव से ज्ञान का लाभ तो है परन्तु शारीरिक लालसाओं को रोकने में इनसे कुछ भी लाभ नहीं होता”¹ योग से देहसाधना की जाती है, प्रवृत्तियों पर नियन्त्रण किया जाता है किन्तु प्रभु यीशुमसीह के द्वारा परमेश्वर को जानने के लिए पौलुस स्पष्ट शब्दों में कहता है कि “क्योंकि देह की साधना से कम लाभ होता है, पर भक्ति सब बातों के लिए लाभदायक है।”²

मनुष्य योग के माध्यम से सिद्ध बनना चाहता है। मसीहीधर्म की शिक्षाएँ भी इस तथ्य को प्रकट करती हैं कि मनुष्य को सिद्ध होना चाहिए जैसा कि कहा भी गया है— “इसलिए चाहिए कि तुम सिद्ध बनो, जैसा तुम्हारा पिता सिद्ध है।”³ सिद्ध बनने के उपाय भी सुझाये गये हैं। परमेश्वर अब्राहम को कहता है, “मेरी उपस्थिति में चल और सिद्ध होता जा।”⁴ पौलुस याकूब की पत्नी में कहता है, “धीरज से मनुष्य पूर्ण और सिद्ध होता है।”⁵

नारायण वामन तिलक जो एक भारतीय थे और जिन्होंने मसीहीधर्म स्वीकार कर लिया था, यह मानते थे कि प्रभु यीशुमसीह योग का प्रभु है।⁶ उसने एक ऐसी योगिक पद्धति बतलाई है जो सब योग-पद्धतियों में सरल और सहज है। भारतीययोग में योगी वैराग्य को अपनाकर वैरागी होता है जबकि मसीही योग पद्धति में मसीहीयोगी को प्रभु यीशुमसीह का अनुरागी होना आवश्यक है। मसीहीधर्म शारीरिक योगाभ्यास को नहीं किन्तु आत्म-योगाभ्यास को उत्तम मानता है जैसा कि लिखा है—“शारीरिक मनुष्य परमेश्वर के आत्मा की बातें ग्रहण नहीं करता क्योंकि वे उसकी दृष्टि में मूर्खता की बातें हैं और न वह उन्हें जान सकता है क्योंकि उनकी जाँच आध्यात्मिक रीति से होती है।”⁷

आत्मस्थ तम
आत्मस्थ मन
तब हो सके
आश्चस्त जम

मसीही योग की आवश्यकता

मसीहीधर्म के इतिहास को देखने से ज्ञात होता है कि मध्यकाल में संतों ने ध्यान की पद्धति को अपनाया और परमेश्वर के उस प्रेम के रहस्य को जाना। विशेषकर कैथोलिक संतों ने इस परम्परा पर अधिक ध्यान दिया ताकि मसीही भरपूरी को पा सके। मसीही योग की आवश्यकता वर्तमान में बहुत अधिक है। आवश्यकता का प्रथम कारण हमें इफिसियो की पत्नी में मिलता है। वहाँ लिखा है—“मसीह के उस प्रेम को जान सको जो ज्ञान से परे है कि तुम परमेश्वर की सारी भरपूरी तक परिपूर्ण हो जाओ।”^८ एक कारण और है जिसका वर्णन पौलुस एक अन्य स्थान पर करता है। वह लिखता है कि “तुम्हारा आत्मा और प्राण और देह प्रभु यीशुमसीह के आने तक पूरे-पूरे और निर्दोष सुरक्षित रहे।”^९ ‘मसीहधर्म’ में प्रभु यीशुमसीह के द्वितीय आगमन के बारे में शिक्षा दी जाती है। अतः उस समय तक प्रत्येक विश्वासी को मसीही योग की आवश्यकता है।

सिद्ध पुरुष कौन है ?

मत्ती रचित सुसमाचार में सिद्ध बनने के लिए कहा गया है। आखिर सिद्ध पुरुष की परिभाषा क्या है? बाइबल सिद्ध पुरुष की परिभाषा करती है कि “जो कोई वचन में नहीं चूकता वही तो सिद्ध पुरुष है और सारी देह पर भी लगाम लगा सकता है।”^{१०} सिद्ध पुरुष का आधार विश्वास और धीरज होता है जैसाकि कहा गया है कि “तुम्हारे विश्वास के परखे जाने से धीरज उत्पन्न होता है, पर धीरज को अपना काम करने दो कि तुम पूरे और सिद्ध हो जाओ और तुम में किसी बात की घटी न हो।”^{११} एक सिद्धपुरुष होने के लिए जिसकी आवश्यकता है उसका वर्णन पौलुस तीतुस की पत्नी में करता है। वहाँ लिखा है कि “प्राचीन (अगुवा) को जितेन्द्रिय होना चाहिए।”^{१२} अतः सिद्धपुरुष के लिए आवश्यक है कि वह संयम और धर्म और भक्ति से जीवन बिताये। पौलुस ने कहा भी है कि “इस युग में संयम और धर्म और भक्ति से जीवन बितायें।”^{१३} मत्ती रचित सुसमाचार एक और बात के लिए इशारा करता है कि सिद्धपुरुष होने के लिए कंगाल होना आवश्यक है अर्थात् हृदय में रिक्तता होना आवश्यक है। अहं भाव का लोप होना आवश्यक है। आसक्ति से परे होना आवश्यक है। कहा गया है कि “यदि तू सिद्ध होना चाहता है तो जा अपना माल बेचकर कंगालों को दे।”^{१४}

मसीही योग के सम्बन्ध में कुछ विचार

भारतीय दृष्टि को ध्यान में रखकर कुछ मसीही अनुयायियों ने मसीही योग को भारतीय संदर्भ में देखने का प्रयास किया है। सर्वप्रथम हम जे० एम० डेचनेट के विचारों से अवगत होंगे, जिन्होंने क्रिश्चियन-योग नामक एक पुस्तक की रचना की है। उन्होंने मसीहीयोग में चार प्रकार के अभ्यास बताये हैं—(१) पवित्रता को आध्यात्मिक अभ्यास द्वारा पाना, (२) प्रार्थना का अभ्यास, (३) संगति का अभ्यास और (४) ईश्वर के सन्मुख प्रतिदिन की उपस्थिति। प्रार्थना पर उन्होंने बहुत अधिक बल दिया है और इस सम्बन्ध में वे लिखते हैं कि “एक मसीह को प्रार्थना में अपने जीव (Self) को खोजना नहीं पड़ता या पूर्वीय विद्वानों की तरह अपने को भूलना नहीं पड़ता, परन्तु वह अपने आपको परमेश्वर के वचन के

सम्मुख उद्घाटित करता है क्योंकि इसीसे वह अपने को खोज सकता है और उसका अस्तित्व है।”^{१५}

एन्थोनी डी० मेलो के विचार

एन्थोनी डी० मेलो (एस० जे०) एक कैथोलिक फादर हैं। वे साधनासंस्था, पूना के संचालक हैं। उन्होंने उनकी पुस्तक ‘साधना—ए वे टू गॉड’ में ध्यान पर अधिक बल दिया है, उन्होंने चार तथ्यों पर अभ्यास करने को कहा है—(१) सावधानी (Awareness) जिसमें उन्होंने पाँच अभ्यास बताये हैं—मौन की आवश्यकता, शारीरिक संवेदना, शारीरिक संवेदना और विचार नियन्त्रण तथा श्वास-प्रश्वास संवेदनाएँ। दूसरे को उन्होंने सावधानी और ध्यान (Awareness and Contemplation) कहा है। इसमें उन्होंने नौ अभ्यास दिये हैं—(१) ईश्वर मेरी श्वास में, (२) ईश्वर के साथ श्वास-संचार, (३) शान्तता, (४) शारीरिक प्रार्थना, (५) ईश्वर का स्पर्श, (६) ध्वनि, (७) ध्यानावस्था, (८) सभी में ईश्वर को ढूँढना, और (९) दूसरों की सचेतता।

(३) इस अभ्यास को ‘कल्पना’ के अन्तर्गत रखा गया है जिसमें यहाँ और वहाँ की कल्पना, प्रार्थना के लिए एक स्थान, गलील को लौटना, जीवन के आनन्दायक रहस्य, दुःख भरे रहस्य, क्रोध से मुक्ति, खाली कुर्सी, इग्नेशियन ध्यान, प्रतीकात्मक कल्पनाएँ, दुःख पहुँचाने वाली स्मृतियों का अच्छा होना, जीवन का मूल्य, जीवन के स्वरूप को देखना, अपने शरीर को त्यागते समय बिदा कहना, तुम्हारी अन्त्येष्टि, मृतकशरीर की कल्पना और भूत, भविष्य और व्यक्ति की चेतना की बात कही गई है।

(४) चौथे अभ्यास में ‘भक्ति’ को लिया गया है जिसके अन्तर्गत वेनेडिक्टाइन प्रकारों का समावेश है—जैसे कण्ठी (Vocal) प्रार्थना, प्रभु यीशुमसीह की प्रार्थना, ईश्वर के हजार नाम, ऐसे देखना जैसे वह तुम्हें देख रहा है, प्रभु यीशु का हृदय, उपस्थिति के अवसर पर नाम, मध्यस्थता कराने की प्रार्थना, यीशुमसीह उद्धारक हैं उसका निवेदन, पवित्र-शास्त्र की आयतें, पवित्रइच्छा, केन्द्रित ईश्वर, प्रेम की जीवित आग, प्रशंसा की प्रार्थना आदि के रूप में अभ्यास बताया गया है।

फादर न्यूनर के विचार

फादर न्यूनर ने उनकी पुस्तक ‘योग और मसीहीध्यान’ में निम्नरूप से अपने विचार व्यक्त किये हैं—

“मसीहीधर्म और योग में दो विशेष भिन्नता हैं। मसीहीधर्म में ईश्वर से एक व्यक्तिगत सम्बन्ध है जो कि योग के स्वयं ध्यान, उन्नति, परावर्तन और मनुष्यशक्ति से भिन्न है।”^{१६}

अप्पास्वामी के विचार

अप्पास्वामी लिखते हैं कि हमें यह स्पष्ट कर देना चाहिए कि कोई मसीही योग और हिन्दू योग नहीं है। यह मानसिक अनुशासन है और किसी भी धर्म के अनुयायी द्वारा काम में लिया जा सकता है।^{१७}

आत्मस्थ तम
आत्मस्थ मन
तब हो सके
आश्वस्त जम

बैबल में वर्णित चमत्कार

कुछ व्यक्ति बैबल में वर्णित चमत्कारों को योग द्वारा मानते हैं। उदाहरणस्वरूप देखें तो बैबल के पुराने नियम में एलिशा नबी का वर्णन है। एक दिन एक विधवा स्त्री एलिशा के पास आई और उसने निवेदन किया कि मुझे महाजन का ऋण देना है। महाजन मेरी सन्तानों को बेच देने का भय दिखा रहा है। अतः मेरी रक्षा कीजिये। एलिशा ने पूछा— तुम्हारे घर में कोई सम्पत्ति है या नहीं? स्त्री ने उत्तर दिया कि एक छोटे से बर्तन में केवल थोड़ा सा तेल है। एलिशा ने उत्तर दिया—“जाओ अपने पड़ोसियों के घरों से माँगकर बड़े-बड़े जितने बर्तन मिल सके, ले आओ और अपने उस तेल के बर्तन से तेल डाल-डालकर उन सब बर्तनों को भर दो, देखोगी जितना डालोगी उतना ही बढ़ता जायेगा। सब बर्तन भर जायेंगे। फिर उस तेल को बेचकर ऋण चुका देना और जो कुछ बच रहे उसे अपने निर्वाह के लिए रख लेना।”^{१५} ऐसा ही हुआ। इसी प्रकार एक बार एलिशा ने सात सौ लोगों को भोजन करवाया था।^{१६} प्रश्न उपस्थित होता है कि क्या एलिशा एक योगी था?

प्रभु यीशुमसीह के चमत्कार तो बहुत प्रसिद्ध हैं। उन्होंने मुर्दों को जिलाया, कोढ़ियों को शुद्ध किया, पाँच हजार लोगों को भोजन करवाया, पानी पर चले, हवा और तूफान को शान्त किया, पानी को दाख-रस बनाया, अन्धों को आँखें दीं आदि-आदि। यह सब तथ्य उनके पूर्णयोगी एवं निष्कलंक-प्रवतार होने के संकेत देते हैं। एलिशा और प्रभु यीशु मसीह के शिष्यों ने भी चमत्कार किये किन्तु वे सब परमेश्वर के अनुग्रह के कारण थे और यहीं मसीही योग और भारतीय योग में अन्तर दिखाई देता है।

मसीही योग और भारतीय योग में अन्तर

भारतीयदर्शन के अनुसार एक योगी कर्म न करते हुए ध्यान करता है जिसके कारण उदासीनता दृष्टिगोचर होती है किन्तु मसीहीधर्म सेवा की भावना को जन्म देता है। फाश्वीर उनकी पुस्तक 'दी क्राउन ऑफ हिन्दूइज्म' में लिखता है—

“Instead of the action which comes from indifference Christ commands the service which springs from love.”^{२०}

पादरी आर्थर ई. मेसी लिखते हैं कि प्रेम के बिना परमात्मा से मिलने की सारी आकांक्षाएँ, योग की सारी प्रक्रियायें और उसके विविध प्रकार व्यर्थ एवं निष्फल हैं और वे बैबल से उद्धृत करते हैं कि “यदि कोई मनुष्य मेरा अनुसरण करना चाहता है तो वह अपना अहंकार त्याग दे और प्रतिदिन अपना क्रूस उठाकर मेरे पीछे हो लें।”^{२१} न्यूनर का कथन है कि योग और मसीही पूर्णता में जो भेद है कि एक मसीही अनुग्रह का जीवन जीता है जो परमेश्वर का वरदान है।^{२२}

मनुष्य को परमात्मा को खोजने की आवश्यकता नहीं है, वह उसकी श्वास से भी बहुत करीब उसके पास है। पौलुस कहता है, “मैं नहीं किन्तु प्रभु मुझ में जीता है।”

मसीही योग द्वारा एक मसीही केवल प्रभु यीशुमसीह को जानने का प्रयत्न ही नहीं करता बल्कि वह प्रार्थना करता है जो मसीहीयोग का एक अंग है कि “हे ईश्वर, मुझे जाँच



अर्चनाचर्म

कर जान ले। मुझे परख कर मेरी चिन्ताओं को जान ले और देख कि मुझमें कोई बुरी चाल है कि नहीं और अनन्त के मार्ग में मेरी अगुवाई कर।”^{२३}

उपरोक्त सभी बातें जो मसीही योग में पाई जाती हैं, भारतीय योग में नहीं पाई जाती। मसीहीधर्म में विश्वास की साधना है। लिखा है “विश्वास कर तो तू और तेरा घराना उद्धार पायेगा” और यह शब्द योग की सारी प्रक्रियाओं को निष्फल बना देते हैं। प्रभु यीशुमसीह प्रतिज्ञा करते हैं कि “हे थके और बोझ से दबे लोगों, मेरे पास आओ, मैं तुम्हें विश्राम दूंगा।” इतना होते हुए भी हम देखना चाहें कि मसीहीधर्म में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि जैसे सोपान हैं या नहीं और बैबल के आधार पर चर्चा करेंगे जो प्रभु यीशुमसीह की संगति में सहायक बनते हैं। यदि एक मसीह इनका पालन करता है, वह वास्तव में मसीही जीवन जीता है, अन्यथा नहीं।

मसीहीधर्म में यम

यम के अन्तर्गत (१) अहिंसा (२) सत्य (३) अस्तेय (चोरी न करना) (४) ब्रह्मचर्य तथा (५) अपरिग्रह, सांसारिक वस्तुओं को एकत्रित न करना) पर बल दिया जाता है। यदि मसीही जीवन में बढ़ना है और प्रभु की संगति करना है तो आवश्यक है कि हम यम का पालन करें।

हम देखेंगे कि बैबल में यम पर किस प्रकार प्रकाश डाला गया है। पहला तथ्य अहिंसा का है। मसीहीधर्म भी हिंसा की आज्ञा नहीं देता। इस आज्ञाओं में से एक आज्ञा है “हत्या न करना” (निर्गमन २०: १-१७) मसीहीयोग हमें प्रेम का संदेश देता है। गलतियों ५: १९-२१ में उन लोगों के बारे में बताया गया है जो आत्म-योग का अनुसरण नहीं करते। पौलुस स्पष्ट शब्दों में लिखता है कि “ऐसे-ऐसे काम करने वाले परमेश्वर के राज्य के वारिस नहीं होंगे।” केवल शारीरिक हत्या करने का ही विरोध नहीं है किन्तु मनुष्य को मानसिक रूप से, वाणी के रूप से भी हत्या नहीं करना चाहिए। मसीही धर्म आत्म-योग के माध्यम से शरीर की लालसाओं को वश में करने के लिए साधन बताता है। पौलुस गलतियों की पत्रो ५: १६ में लिखता है—“आत्मा के अनुसार चलो, तो तुम शरीर की लालसा किसी रीति से पूरा न करोगे।” शरीर की लालसा तो शरीर के साथ समाप्त हो जायेगी। प्रभु यीशुमसीह ने अहिंसा का जो संदेश संसार को दिया यह समस्त महात्माओं के संदेश से बढ़कर है। उन्होंने क्रूस की मृत्यु सह ली। वे क्रूस पर से अमृतवाणी बोल रहे थे कि “हे पिता, इन्हें क्षमा कर, क्योंकि यह नहीं जानते कि क्या कर रहे हैं।” प्रभु यीशुमसीह सिद्ध पुरुष थे। अतः मसीही-धर्म की यह शिक्षा है कि मन, वचन और कर्म से अहिंसा का पालन करना चाहिए।

यम के अन्तर्गत दूसरा तथ्य सत्य है। सत्य क्या है? पिलातुस ने प्रभु यीशुमसीह से पूछा था (पूहन्ना १८: २८) प्रभु यीशुमसीह का उत्तर था, ‘मार्ग और सच्चाई और जीवन मैं ही हूँ (पूहन्ना १६: ६) मनुष्य सत्य का खोजी है, सत्य का पालन करना चाहता है, सत्य को जानना चाहता है। इस सार्वभौमिक सत्य को, सत्य की आत्मा की आवश्यकता है, जैसा कि बैबल में पूहन्ना १५: २६ में बताया गया है कि यह हमें पिता की ओर से मिलता है। वास्तव में सत्य को जानना और अपने को पहिचानना प्रभु यीशुमसीह को जानना और पहिचानना है।

आसमस्थ तम
आत्मस्थ मम
तव हो सके
आश्वस्त जम



यम के अन्तर्गत तीसरा तथ्य 'अस्तेय' है जिसका अर्थ होता है 'चोरी न करना'। मसीहीधर्म की शिक्षाओं में दस आज्ञाओं में से एक आज्ञा है, चोरी न करना। मत्ती १९:१६ में हम पढ़ते हैं कि एक मनुष्य प्रभु यीशुमसीह के पास आया और पूछता है कि अनन्त जीवन कैसे पाऊँ। प्रभु यीशु उत्तर देते हैं कि यदि तू जीवन में प्रवेश करना चाहता है तो आज्ञाओं को मानकर। पौलुस शिक्षा के रूप में रोमियों की पत्री २:२९ में लिखता है—“सो क्या तू जो औरों को सिखाता है, अपने आप को नहीं सिखाता, क्या तू जो चोरी न करने का उपदेश देता है, आप ही चोरी करता है। प्रभु का वचन सिखाता है, 'चोरी करने वाला फिर चोरी न करे, वरन भले काम करने में अपने हाथों से परिश्रम करे। मसीहीधर्म में अस्तेय का पालन करना आवश्यक है।

चौथा तथ्य 'ब्रह्मचर्य' है। ब्रह्मचर्य का अर्थ ब्रह्म के साथ, ईश्वर के साथ विचरण करना है किन्तु इसका अर्थ संयम से लिया जाता है। मसीहीधर्म संयम करने की भी शिक्षा देता है। दस आज्ञाओं में से एक आज्ञा है “व्यभिचार न करना” (निर्गमक २०:१४) धार्मिकरूप से यह इसलिए आवश्यक है कि जो ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करता उसकी उम्र कम होती है जैसाकि ग्रैगोरियस की पुस्तक १५:२० में लिखा है कि “बलात्कारी के वर्षों की गिनती ठहराई हुई है” क्योंकि वह अपने ब्रह्मचर्य को नष्ट करता है। यहीं नहीं, ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करना परमेश्वर से बैर करना है। याकूब की पत्री ४:३४ में लिखा है, 'हे व्यभिचारिणियों, क्या तुम नहीं जानती कि संसार से मित्रता करनी परमेश्वर से बैर करना है? यह तथ्य पुरुषों पर भी लागू होता है। प्रभु यीशुमसीह को जानने के लिए संयम और ब्रह्मचर्य की आवश्यकता है।

अन्तिम तथ्य है 'अपरिग्रह' 'अपरिग्रह का अर्थ है सांसारिक वस्तुओं का संचय न करना। मसीहीधर्म अपरिग्रहसिद्धान्त का भी पोषक है। भजन संहिता का लेखक बताता है कि मनुष्य “धन का संचय तो करता है परन्तु नहीं जानता कि उसे कौन लेगा” (भजन संहिता ३९-६) वास्तव में जो परिग्रही होता है वह लोभी होता है और लोभी मनुष्य के बारे में कहा गया है कि “लोभी परमेश्वर को त्याग देता है और उसका तिरस्कार करता है।” नीतिवचन २३:४ में कहा गया है कि “धनी होने के लिए परिश्रम न करना, अपनी समझ का भरोसा छोड़ना।” भजन संहिता ६२-१० में कहा गया है कि “अन्धेर करने पर भरोसा मत रखो और लूट-पाट करने पर मत फूलो।”

अपरिग्रह सिद्धान्त के बारे में नये नियम में अधिक स्पष्टरूप से कहा गया है। मत्ती ६-१९ में लिखा है “अपने लिए पृथ्वी पर धन इकट्ठा न करो, जहाँ कीड़ा और काई बिगाड़ते हैं और जहाँ चोर सँघ लगाते और चुराते हैं।” धनवानों के विषय में कहा गया है कि परमेश्वर के राज्य में धनवान के प्रवेश करने से ऊँट का सूई के नाके में से निकल जाना सहज है” (मरकुस १०:२५)।

मसीहीयोग के प्रथम चरण में यम का नियम सहायक है जो कि बाह्य है। इसमें सफल होने के बाद ही हम आन्तरिक प्रयोग की ओर बढ़ सकते हैं।

मसीही धर्म में नियम

यम की तरह ही नियम के पाँच भेद माने जाते हैं—(१) शौच, (२) सन्तोष, (३) तप, स्वाध्याय और (५) ईश्वर प्रणिधाना नियम बाह्य और आन्तरिक दोनों हैं। इन नियमों का पालन करने से आत्मा शुद्ध होती है और मनुष्य ईश्वर की ओर बढ़ता है।

शौच

मसीहीधर्म में शौच दो प्रकार का है—बाह्य और आन्तरिक। यद्यपि बाह्य शौच पर इतना ध्यान नहीं दिया जाता है किन्तु पवित्रशास्त्र में बहुलता से सामग्री उपलब्ध है कि किस प्रकार से इब्रानी और यहूदी बाह्य शौच क्रिया पर विचार करते थे। मृतक मनुष्य को स्पर्श करने से जो अशुद्धता होती है उसका विवरण और निवारण का उपाय 'गिनती की पुस्तक' १९:७ में बताया गया है। यशय्याह नबी लिखता है कि कोई अशुद्ध वस्तु मत छुओ (यशय्याह ५२:११) पौलुस लिखता है कि कोई वस्तु को मत छुओ तो मैं तुम्हें ग्रहण करूँगा" (२ करिन्थियों ६:१७)

मूसा की व्यवस्था के अनुसार कई काम और दशा अशुद्ध समझी जाती थी और फिर शुद्ध होने के लिए कोई रीति पूरी करनी पड़ती या भेंट चढ़ानी पड़ती थी। प्रसूता के समय (लैव्यव्यवस्था १२); कोढ़ (लैव्य १३:१४), प्रमेह (लैव्य १५), मुर्दे से छू जाना (गिनती १९:११-२२, ३१), किसी मृतक पशु से छू जाना (लैव्य ११:३९-४०, १७:१५-१६, २२-८) अशुद्ध समझे जाते थे। जब अशुद्धता एकदम प्रकट हो जाती तब उससे शुद्ध होने के लिए हल्की और आसन रीति पूरी करनी पड़ती थी। (लैव्य ११:२४-२५, २८, ३७-४०; १५:५, ८, २१; गिनती १९:११-१२) किन्तु अशुद्धता प्रकट न हो और शुद्ध होने की रीति पाली न जाये तब पाप-बलिदान चढ़ाना पड़ता था। अशुद्धता की व्यवस्था में दो बातें थी—(१) मनुष्य के पाप की दशा और (२) जो प्राचीन जातियों में थी कि जो वस्तु अथवा मनुष्य परमेश्वर को अर्पण किया हुआ हो अगर वह किसी और चीज से छू ले तो वह वस्तु वा मनुष्य भी अर्पण किये हुए के समान हो जाता है और वह दूसरे काम के योग्य नहीं रहता। बाद में यहूदियों में शुद्धता के इतने नियम बन गये कि वे असली बातों और विचारों को भूल गये। हाथ-पैरों को धोना, कटोरों, लोठों और ताम्बे के बर्तनों को धोना-मांजना (मरकुस ७:३-४) पुरनियों की रीति थी। नये नियम में आन्तरिक शौच पर बल दिया गया है। 'प्रेरितों के काम' १०:१२ में पतरस अशुद्ध भोजन की बात कहता है किन्तु १५ वीं आयत में कहा गया है कि "जो कुछ परमेश्वर ने शुद्ध ठहराया है, उसे तू अशुद्ध मत कह।" नये नियम का आधार बचन है और बचन में शक्ति है कि वह शुद्ध करें जैसाकि कहा गया है कि "तुम तो उस बचन के कारण जो मैंने तुम से कहा है, शुद्ध हो।" (यूहन्ना १५-३)

नये नियम की शिक्षा बाह्य नहीं किन्तु आन्तरिक शौच पर बल देती है। पौलुस लिखता है— 'तुममें व्यभिचार और किसी प्रकार के अशुभ काम की चर्चा तक न हो।' (इफिसियों ५:३) शरीर को स्वच्छ रखने पर इतना बल नहीं दिया गया जितना कि मन की शुद्धता पर बल दिया गया है। कहा गया है, "धन्य हैं जिनके मन शुद्ध हैं, क्योंकि वे परमेश्वर को देखेंगे" (मत्ती ५:८) "क्योंकि भीतर से अर्थात् मनुष्य के मन से बुरी-बुरी चिन्ता, व्यभिचार, चोरी, हत्या, परस्त्री-गमन,

आसनस्थ तम
आत्मस्थ मम
तब हो सके
आश्वस्त जम



अर्चनार्चना

लोभ, दुष्टता, छल, लुच्चापन, कुदृष्टि, निन्दा, अभिमान और मूर्खता निकलती है" (मरकुस ७:२१)। इसी कारण लिखा है, "अपने उन अंगों को मार डालो जो पृथ्वी पर हैं अर्थात् व्यभिचार, अशुद्धता, दुष्टकामना, बुरी लालसा और लोभ को जो मूर्तिपूजा के बराबर हैं।" मसीहीधर्म में मूर्तिपूजा का निषेध है और जो व्यक्ति आन्तरिक शौच पर ध्यान नहीं देता वह पवित्रशास्त्र के अनुसार मूर्तिपूजक है। बाह्य शौच का अपना महत्त्व स्वास्थ्य की दृष्टि से है परन्तु उससे बढ़कर आन्तरिक शौच है। प्रभु यीशुमसीही एक फरीसी को कहते हैं कि 'हे फरीसियो ! तुम कटोरे और थाली को ऊपर-ऊपर तो मांजते हो, परन्तु तुम्हारे भीतर अन्धेर और दुष्टता भरी है। हे निर्बुद्धियों, जिसने बाहर का भाग बनाया, क्या उसने भीतर का भाग नहीं बनाया ? परन्तु हाँ, भीतर वाली वस्तुओं को दान कर दो, तो देखो, सब तुम्हारे लिए शुद्ध हो जायेगा" (लूका ११:३९-४१) पौलुस बाह्य और आन्तरिक शौच दोनों के प्रति सचेत था। वह करिन्थ की कलीसिया को लिखता है कि "क्या तुम नहीं जानते कि तुम्हारी देह मसीह के अंग है ? सो क्या मैं मसीह के अंग लेकर उन्हें वेश्या का अंग बनाऊँ ? कदापि नहीं।" (१ करिन्थियों ६:१५) मसीहधर्म में शरीर के कामों और आत्मा के कामों में अन्तर दिया गया है और इसी कारण मसीहयोग में आत्मा की शुद्धता पर बल दिया गया है जिसके कारण शरीर की लालसा समाप्त हो जाती है। अतः आन्तरिक शौच को नियम के रूप में पालन करना एक मसीही के लिए अनिवार्य है।

संतोष

नियम के अन्तर्गत दूसरा तथ्य संतोष है। कहा जाता है कि मनुष्य इच्छाओं का पुंज है। एक इच्छा की पूर्ति होने पर दूसरी इच्छा जन्म ले लेती है। इस हेतु आवश्यक है कि हम अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखें। संतोष जीवन में वह तत्व है जो सत्य को जानने और उद्घाटित करने में सहायक होता है। कुछ लोग भक्ति का सहारा लेते हैं किन्तु मसीहीधर्म का शिक्षक पौलुस कहता है कि "संतोष सहित भक्ति बड़ी कमाई है क्योंकि न हम जगत् में कुछ लाए हैं और न कुछ ले जा सकते हैं और यदि हमारे पास खाने और पहिने को हो, तो इन्हीं पर संतोष करना चाहिए। पर जो धनी होना चाहते हैं, वे ऐसी परीक्षा और फंदे और बहुतेरे व्यर्थ और हानिकारक लालसाओं में फंसते हैं, जो मनुष्य को बिगाड़ देती है और विनाश के समुद्र में डूबा देती है" (१ तिमथियुस ६:६-९) संतोष देह की साधना से प्राप्त नहीं होता है परन्तु संतोष भक्ति के द्वारा प्राप्त होता है। मसीहीधर्म की यह शिक्षा है कि किसी भी बात की चिन्ता मत करो (फिलिसियों ४-६) मत्ती (चित सुसमाचार में भी कहा गया है कि चिन्ता न करना कि क्या खायेंगे और क्या पीएंगे (मत्ती ६:२५) परन्तु संतोष रखने का अभ्यास करो। पौलुस तो इब्रानियों की पत्रों में स्पष्ट कहता है कि "तुम्हारा स्वभाव लोभरहित हो और जो तुम्हारे पास है उसी पर संतोष करो" (इब्रानियो १३-५) मसीहयोग में बढ़ने के लिए आवश्यक है कि संतोष पर ध्यान दे और जीवन में संतोष का अभ्यास करें।

तप

नियम के अन्तर्गत तीसरा तथ्य तप है। हिन्दूधर्म के अनुयायी तप करने के कोई माध्यम अपनाते हैं। कोई खड़ा रहता है, कोई कांटों पर सोता है, कोई हाथ सुखाता है, कोई अग्नि के बीच बैठता है अर्थात् वे नाना प्रकार की तप की क्रियाओं को करते हैं किन्तु मसीहीधर्म में

तप की व्याख्या भिन्न है। मसीहीधर्म में तप के अन्तर्गत व्रत, पश्चात्ताप, प्रार्थना और भजन आते हैं।

व्रत के बारे में पुराने नियम और नये नियम दोनों में सामग्री प्राप्त होती है। व्यवस्था के अनुसार केवल प्रायश्चित्त के दिन व्रत रखा जाता था (लैव्य व्यवस्था १६)। यहूदी चार उपवास रखते थे अर्थात् चौथे, पांचवें, सातवें और दसवें महीने में (जकर्याह ७:३-५; ८: १९)। कभी-कभी सारी जाति के पश्चात्ताप के लिए व्रत प्रचारा जाता था। (१ रामूएल ७:९; २ इतिहास २०:३; पोएल १:१४; २:१५)।

नये नियम में भी उपवास के बारे में सामग्री उपलब्ध होती है। (१) प्रायश्चित्त के दिन व्रत (प्रेरितों के काम २७:९) अठवारे के व्रत (मत्ती ९:१४; मरकुस २:१८; लूका ५:३३; १८:१२; प्रेरितों के काम १०:३०) पवित्रशास्त्र बताता है कि मूसा ने चालीस दिन व्रत रखा था (१ राजा ३७:८) प्रभु यीशुमसीह ने भी चालीस दिन व्रत रखा था (मत्ती ४:२ मरकुस १:१२-१३; लूका ४:२) व्रत इस दृष्टि से रखा जाता है कि हम परमेश्वर का स्मरण करते रहें। व्रत रखना एक अभ्यास है। मत्ती ने व्रत के सम्बन्ध में निम्न विचार प्रेषित किये हैं—

“जब तुम उपवास करो तो कपटियों की नाई तुम्हारे मुंह पर उदासी न छाई रहे, क्योंकि वे अपना मुंह बनाए रहते हैं, ताकि लोग उन्हें उपवासी जानें। मैं तुम से सच कहता हूँ कि वे अपना प्रतिफल पा चुके। परन्तु जब तू उपवास करे तो अपने सिर पर तेल मल और मुंह धो ताकि लोग नहीं परन्तु तेरा पिता जो गुप्त में है, तुझे उपवासी जाने; इस दशा में तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा।” (मत्ती ६:१६-१८)।

पश्चात्ताप अर्थात् मन-फिराव

मसीहीजीवन की पहिली सीढ़ी पश्चात्ताप है। यहूदा बपतिस्मा देने वाले ने पश्चात्ताप के लिए उपदेश दिया। प्रभु यीशुमसीह ने भी पश्चात्ताप पर बल दिया। पश्चात्ताप करना यद्यपि इच्छाशक्ति पर निर्भर है किन्तु वह परमेश्वर का दान भी है (प्रेरितों के काम ११: १८:२, तीमुथियुतसु २:२५) पश्चात्ताप करना बुराइयों को छोड़ देने का द्योतक है। उड़ाऊ पुत्र के वर्णन से यह स्पष्ट होता है (लूका १५:१७-१८) मसीहीधर्म में पश्चात्ताप अपने पापों का करना है क्योंकि पाप के द्वारा ही मृत्यु है। पौलुस लिखता है—“पाप की मजदूरी मौत है” (रोमियो ५:१२) करिन्थियो मण्डली को कहता है कि मृत्यु का डंक पाप है” (१ करिन्थियो १५:२६) इस कारण पाप से मन फिराना आवश्यक है। मसीहीधर्म का आह्वान है, “मन फिरानो और लौट आओ कि तुम्हारे पाप मिटाए जाएँ (प्रेरितों के काम ३-१९) पश्चात्ताप करना धार्मिकता का जीवन बिताना है। पश्चात्ताप नैतिकता की ओर अग्रसर करता है।

प्रार्थना करना

मसीहीधर्म में प्रार्थना पर बहुत अधिक जोर दिया जाता है। प्रार्थना सामूहिक भी होती है और व्यक्तिगत भी। प्रार्थना ईश्वर से बातचीत करना है। प्रार्थना वास्तव में मसीही-जीवन में एक परीक्षण है। वह एक शक्ति है। मसीहीजीवन का हृदय है। विश्वास की प्रार्थना जीवन में चमत्कार पैदा करती है। लिखा है—“और यीशु भी बपतिस्मा लेकर प्रार्थना कर रहा था तो आकाश खुल गया” (लूका ३:२१) एक अन्य स्थान पर लूका लिखता

**आसमस्थ तम
आत्मस्थ मन
तब हो सके
आश्वस्त जम**



अर्चनाचर्चा

है—“जब वह प्रार्थना कर रहा था तो उसके चेहरे का रूप बदल गया और उसके वस्त्र श्वेत होकर चमकने लगे।” (लूका ९:२९) इस कारण पवित्र शास्त्र में प्रार्थना करना भी सिखाया गया है। लिखा है—“जब तू प्रार्थना करे तो अपनी कोठरी में जा और द्वार बन्द करके अपने पिता से जो गुप्त में है, प्रार्थना कर।” (मत्ती ६:१) पवित्र शास्त्र यह भी बताता है कि मनुष्य को नित्य प्रार्थना करनी चाहिए (लूका १८:१)। यह भी बताया गया है कि प्रार्थना करने में कभी क्रोध और विवाद नहीं होना चाहिए। पौलुस का कथन है, “सो मैं चाहता हूँ कि हर जगह पुरुष बिना क्रोध और विवाद के पवित्र हाथों को उठाकर प्रार्थना करे।” (१ तिमोथी २:८) पवित्र शास्त्र विषयों को भी बताता है जिस पर प्रार्थना करनी चाहिए। उदाहरणस्वरूप पापों की क्षमा के लिए (मत्ती ६:१२); बुद्धि के लिए (याकूब की पत्री १:५) रोज की रोटी के लिए (मत्ती ६:११, लूका १२:२२, ३२); जीवन की घटनाओं के लिए (फिलिघियो ४:६); जो ईश्वर को नहीं जानते (याकूब की पत्री ५:१६, २०) और बीमारों के लिए (याकूब की पत्री ५:१५, भजन संहिता १०३:३-४) इन सब से ज्ञात होता है कि मसीहीधर्म प्रार्थना का जीवन बिताने पर बल देता है। इस कारण प्रत्येक मसीही को प्रार्थना करने का अभ्यास आवश्यक है ताकि वह प्रार्थना के द्वारा अपने हृदय को परमेश्वर के सम्मुख खोल सके।

स्वाध्याय

नियम के अन्तर्गत चौथा तथ्य स्वाध्याय है। स्वाध्याय का अर्थ है स्वयं अध्ययन करना, चिन्तन करना। अतः मसीहीधर्म के अन्तर्गत पवित्र शास्त्र अर्थात् बैबल का अध्ययन करते रहना आवश्यक है। पवित्र शास्त्र पढ़ने से ही विश्वास जागृत होता है जैसा कि पौलुस लिखता है—“सो विश्वास सुनने से और सुनना मसीह के वचन से होता है।” (रोमियो १०:१७) यहोशू की पुस्तक में कहा गया है कि “व्यवस्था की यह पुस्तक तेरे चित्त से कभी न उतरने पाए” (यहोशू १२) नबियों ने इस बात पर जोर दिया है कि यहोवा का वचन सुन और पढ़ (यर्मियाह २१:११, ८; २ राजा ७:१; १ राजा २२:१९ यशय्याह २८:१४) स्वाध्याय इसलिए भी आवश्यक हो जाता है कि “आदि में वचन था, वचन परमेश्वर के साथ था और वचन परमेश्वर था” (यूहन्ना १:१) मनुष्य जब स्वाध्याय करता है तब ही ज्ञानरूपी प्रकाश का प्रकटीकरण होता है। इस कारण मनुष्य के जीवन में स्वाध्याय का अभ्यास आवश्यक है और प्रत्येक मसीह का स्वाध्यायी होना ईश्वर की संगति में रहने के समान है।

ईश्वर प्रणिधान

नियम के अन्तर्गत अन्तिम तथ्य है ईश्वर प्रणिधान। इसका अर्थ है कि ईश्वर को भक्तिपूर्वक सब कर्म समर्पित करना। ईश्वर के सम्मुख मनुष्य का समर्पण आवश्यक है, क्योंकि बिना उसके अनुग्रह प्राप्त नहीं होता। मनुष्य स्वयं अपने आप कुछ नहीं कर सकता, जैसा कि कहा गया है, “मैं दाखलता हूँ; तुम डालियाँ हो; जो मुझ में बना रहता है और मैं उसमें, वह बहुत फल फलता है, क्योंकि मुझसे अलग होकर तुम कुछ नहीं कर सकते।” (यूहन्ना १५:५) मनुष्य अपने आप में अपूर्ण है। यदि उसमें योग्यता है भी तो वह परमेश्वर की ओर से है, पौलुस लिखता है, “यह नहीं कि हम अपने आपसे इस योग्य हैं कि अपनी ओर से किसी बात का विचार कर सकें, पर हमारी योग्यता परमेश्वर की ओर से है।” (२ करिन्थियो ३-५)

मनुष्य को समर्पित जीवन बिताना इस कारण आवश्यक है कि “जब तक मनुष्य को स्वर्ग से न किया जाए तब तक वह कुछ नहीं पा सकता।” यूहन्ना ३:२७।

मसीहीधर्म में आसन

मसीहीधर्म में आसन को इतना महत्त्व नहीं दिया गया है जितना कि हिन्दू-संस्कृति में। आसन द्वारा शरीर को इस योग्य बनाया जाता है कि इन्द्रियों को वशीभूत किया जा सके। इस सम्बन्ध में मसीही विद्वानों का मत है कि आसन द्वारा शारीरिक कष्ट उठाना उचित नहीं है। उदाहरण की दृष्टि से फर्खर का मत उद्धृत करना न्यायोचित होगा। वह अपनी पुस्तक ‘क्राउन ऑफ हिन्दूइज्म’ में लिखता है कि अन्त में शरीर को कष्ट देने के बनिस्वत यीशु हमें स्वयं के बलिदान की ओर ले जाते हैं।^{२३}

मसीहीधर्म के मध्यकाल में रोमन कैथोलिक संत शरीर को कष्ट देने की विधियों को अपनाते थे ताकि इन्द्रियों को नियंत्रित रखा जा सके। भारतीय दार्शनिक डॉ. राधाकृष्णन् ने अपनी पुस्तक ‘भारतीयदर्शन’ में हेनरी सूसो के जीवन पर लिखी पुस्तक ‘लाइफ ऑफ दि ब्लैसेड हेनरी सूसो’ में टिप्पणी में लिखा है कि “बलिदानी ईसा के जीवन के प्रिय साथी रहे हैं—दारिद्र्य, कष्ट, अपमान। अतः ईसाई संतों में उनका अनुकरण करने के लिए कष्ट और यातनाओं को भेलेने की प्रतिस्पर्धा-सी रही।”^{२४}

मसीहीधर्म की पुस्तक पुराने नियम में एक नबी योना का वर्णन है। जहाँ बुरे कर्मों से पश्चात्ताप के लिए योना के प्रचार करने पर, तीनवें-शहर में बड़े से लेकर छोटे तक ने टाट ओढ़ा। यहाँ तक कि नीनवे के राजा ने भी राजकीय वस्त्र उतार कर टाट ओढ़ लिया और राख पर बैठ गया^{२५} यह मन फिराने का और परमेश्वर से योग करने का एक साधन था। भारत में भी कुछ साधु संत टाट ओढ़ते हैं। जिन्हें ‘टाटाम्बरी’ कहा जाता है।

मसीहीधर्म की मान्यता यह है कि शारीरिक योगाभ्यास से शारीरिक लालसाओं को नहीं रोका जा सकता जैसा कि हम पहिले ही कह चुके हैं^{२६} मसीहीधर्म तो यह मानता है कि “धन्य हैं वे जो मन के शुद्ध हैं क्योंकि वे परमेश्वर को देखेंगे।”^{२७} अतः आसन से पवित्रता उत्पन्न नहीं हो सकती। मसीहीधर्म में ऐसा कोई नियम नहीं है कि प्रार्थना किस आसन में करनी चाहिए, फिर भी वर्तमान में ईश्वर के भक्त घुटने टेक कर ही प्रार्थना करते हैं और घंटों प्रार्थना की दशा में रहते हैं। कुछ भक्त बैठकर और कुछ खड़े होकर भी प्रार्थना करते हैं।

मसीहीधर्म में ‘प्राणायाम’

मसीहीधर्म की मान्यता यह है कि श्वास परमेश्वर की देन है, जैसाकि लिखा गया है कि “परमेश्वर ने आदम को भूमि की मिट्टी से रचा और उसके नथनों में जीवन का श्वास फूंक दिया। मनुष्यजीवन की प्रत्येक श्वास ईश्वर पर आधारित है। बैबल का पुराना नियम में ‘अय्यूब’ की पुस्तक १२:१० में कहा गया है कि “उसके हाथ में एक-एक जीवधारी का प्राण और एक-एक देहधारी मनुष्य की आत्मा भी रहती है।” इससे यह स्पष्ट होता है कि प्राणायाम द्वारा मनुष्य ईश्वर साक्षात्कार की ओर बढ़ नहीं सकता। यद्यपि मसीहीधर्म की साधना में नूतन रूप से विचार किया गया है। एन्थोनी डी. मेलो का विचार है कि श्वास सबसे बड़ा मित्र है और आह्वान करते हैं कि “उसकी ओर अपनी परेशानियों में लौटो

आसमस्थ तम
आत्मस्थ मम
तब हो सके
आश्वस्त जम



और आपको विश्राम और मार्गदर्शन मिलेगा।^{१२८} इसी आधार पर वे चाहते हैं कि जब भी हम श्वास लें, हमारे चिन्तन में यह होना चाहिए कि हम ईश्वर की आत्मा को अपने में ले रहे हैं और अपने फेफड़ों को उस दिव्यशक्ति से भर दें और जब हम प्रश्वास कर रहे हैं यह विचार करें कि हम अपनी अशुद्धियों को बाहर निकाल रहे हैं।

श्वास और प्रश्वास का मूल्य ईश्वर के सामने नहीं है। यश्याह नवी चेतावनी देता है कि "तुम मनुष्य से परे रहो जिसकी श्वास उसके नथनों में है, क्योंकि उसका मूल्य है ही क्या?" (यश्याह २:२२)

प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि जैसे प्रत्यय बैबल में से निकालना एक शोध कार्य से कम नहीं है। इस लेख में इन सबकी चर्चा करना भी स्थानाभाव के कारण उचित नहीं है। अतः इस विषय में अन्यत्र लिखा जावेगा।

संदर्भ सूची

- | | |
|---|--|
| १. कुलुस्सियो २।२३ | २. १ तिमथियुस ४।८ |
| ३. वही ५।८ | ४. उत्पत्ति १७।१ |
| ५. याकूब की पत्री १।४ | ६. The Experimental Response P. 26 |
| ७. १ करिन्थियो २।१४ | ८. इफिसियो ३।१९ |
| ९. १ थिस्सलुनिकियो ५।२३ | १०. याकूब की पत्री ३।२ |
| ११. वही १:३-४ | १२. तीतुस १।८ |
| १३. वही—२।१२ | १४. मत्ती १९।२१ |
| १५. क्रिश्चन योग—डेचेनेट, पृ. २७ | १६. योग और क्रिश्चन मेडिटेशन |
| १७. पायोनियरस ऑफ इन्डिजेनियस त्रिश्चनिटी, पृ. १०८ | १८. २ राजा ४:१-७ |
| १९. २ राजा ४:४२-४४ | २०. दी क्राउन ऑफ हिन्दूइज्म-फर्खर, पृ. २९४ |
| २१. लूका ९।२३ | २२. रिलीजियस हिन्दूइज्म—पाठ-१७ |
| २३. दी क्राउन ऑफ हिन्दूइज्म, पृ. २९५ | २४. भारतीयदर्शन भाग २, डॉ. राधाकृष्णन्, पृ. ३५० |
| २५. योना ३।६ | २६. कलुस्सियो २।२३ |
| २७. मत्ती ५।८ | २८. साधना-ए वे टू गाँड, एन्थोनी डी. मेलो, पृ. २४ |

भाराधना
२७ रवीन्द्रनगर
शिक्षा महाविद्यालय के पीछे
उज्जैन (म. प्र.)

