

गुरु का लंगर

- मनमोहन सिंह साहनी



सिख धर्म में लंगर की प्रथा गुरु नानक देव जी के समय से है। आज पिछले दो सालों से जो कोविड सारी दुनिया में फैल गया है उसमें सबसे ज्यादा सिख धर्म के लोग सेवा करते हुए पाए गये। चाहे वो अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया में स्वास्थ्य कर्मियों को ताजा खाना उपलब्ध कराने का काम हो या सारे हिंदुस्तान और बाहर के गुरुद्वारों में २४ घंटे मुफ्त लंगर लगाने का कार्य हो, सिख धर्म ने इसमें बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया। सिख धर्म के लोगों में दूसरों की सेवा करने का ये पवित्र भाव कहाँ से आया इसके लिए हमें सिख धर्म के इतिहास को वाचना होगा।

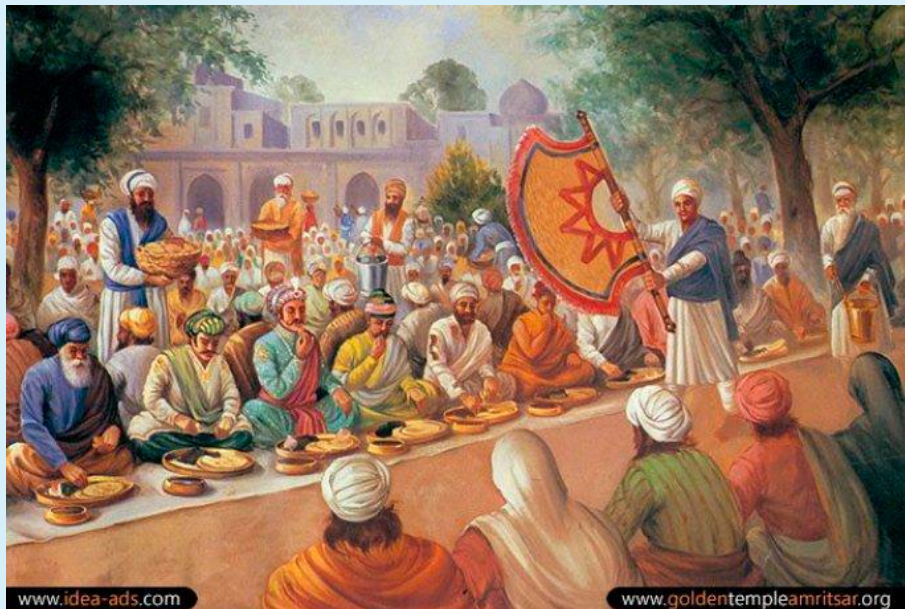
गुरु नानक देव जी का जन्म १४६९ में एक खत्री परिवार में आज के पाकिस्तान उस समय के पच्छिमी पंजाब में तलवंडी जो आज कल ननकाना साहिब के नाम से जाना जाता है, में हुआ। बचपन से ही वो धार्मिक विचारों

के थे वो हर वक्त निरंकार की भक्ति में व्यस्त रहते थे और उनके पिताजी इससे काफी परेशान रहते थे। वो उनको दुनियादारी सिखाना चाहते थे। उनकी बहन बेबे नानकी और जिले के जमींदार राय बुलार उनको पहचान गये थे की ये कोई साधारण व्यक्ति नहीं है और एक निरंकार के भजे हुए एक संत है।

जब गुरु नानक जी १८ वर्ष के थे तो उनके पिताजी जो पटवारी थे, उन्होंने उनको २० रुपये दिए और मंडी भेजा की वहां से सौदा लेकर आओ और यहां पर वापस आ कर बेचो, ताकि तुम्हें लाभ हानि का पता चल सके। उनके साथ भाई बाला जी को भी भेजा गया, गुरु जी को रास्ते में कुछ भूखे साधु संत मिले जिन्होंने उन्हें खाना खिलाने की विनती की। गुरु जी ने उसी वक्त भाई बाला जी को साथ लिया और मंडी से खाने पीने का सामान लिया और अपने हाथों से खाना बनाया और भाई बाला के साथ मिलकर भूखे साधु संतों को खिलाया। साधु संत उनसे बहुत प्रसन्न हुए। गुरु जी जब खाली हाथ शाम को वापस आये तो पिताजी को बहुत गुस्सा आया और उनको एक थप्पड़ लगा दिया। गुरु जी ने उनको कहा जो सौदा आप मुझे सिखाना चाहते हैं वो सौदा इस दुनिया में रह जाना है, भूखों को खिलाना, दुखियों की मदद करना ही सच्चा सौदा है।

यही से लंगर की प्रथा का जन्म हुआ। गुरु जी ने अपने सिखों को और सारी दुनिया को तीन महत्वपूर्ण उपदेश दिए नाम जपना, ईमानदारी से किरत करना, बाँट कर खाना। ये तीन उनके उपदेश हर सिख को माननीय हैं। गुरु जी का चलाया हुआ पहला लंगर ५३२ साल के बाद भी उसी तरह से चल रहा है। गुरु जी के जीवन में जो धर्मशाला बनाई गयी उसमें मिलकर लंगर बनाने और एक ही पंक्ति में बैठ कर खाने का प्रचलन शुरू हुआ। मिलकर निरंकार का नाम जपना और ऊँच नीच को खत्म करके मिलकर बैठ के बनाना और खाना सिख धर्म का एक नियम बन गया जो आजतक चलता आ रहा है।

आज भी किसी गुरुद्वारे में चले जाये आपको रहने के लिये जगह और खाने के लिये लंगर मुफ्त दिया जाता है। कहते हैं की लंगर के खाने में अमृत जैसा रस होता है, क्यों की इसको बनाते वक्त पवित्र वाणी का पाठ किया जाता है और हर वक्त कीर्तन चलता रहता है। लंगर हमेशा शाकाहारी होता है। प्रसाद जो हम रोटी को बोलते हैं वो गुरु की तरफ से एक किस्म का प्रसाद है। काली या पीली दाल सब्जी ज्यादा तर मिक्स सब्जी रायता और चावल और साथ में कोई मीठी चीज होती है। लंगर को बनाने से लेकर परोसना, बर्तन धोना और समेटना ये सारा काम संगत खुद करती हैं, इसके लिए कोई स्पेशल रसोईया नहीं होता। गुरुद्वारों की सफाई की सेवा भी संगत ही करती हैं इसलिए हर वक्त आप को चम चम करते फर्श नजर आएंगे। लंगर के अलावा सुबह की चाय नाश्ता और हर गुरुद्वारों में कड़ाह प्रसाद (हलवा) पाठ के



बाद दिया जाता।

श्रद्धालुओं द्वारा चढ़ाई गयी दान दक्षिणा का पूरा पूरा उपयोग लोगो की सेवा में ही किया जाता है। संगत और पंगत को और महत्त्वपूर्ण तीसरे गुरु श्रीगुरु अमरदास जी ने किया। बताते हैं की जब अकबर बादशाह उनसे मिलने गोविन्द वाल साहिबआये तो उन्होंने तब तक बादशाह को दर्शन नहीं दिए जब तक की वो पंगत में बैठ कर लंगर न खाये। बादशाह ने इस बात से खुश होकर धर्मशाला के साथ काफी जागीरे लगवाई और गुरु जी के इस कार्य की काफी सराहना की। भारत क्योंकि शुरू से ही जातियों में बटा हुआ है छोटे जाति वाले लोगो को बड़े जाति वाले लोगो के साथ बैठने की अनुमति नहीं थी पर गुरु जी ने सबके साथ बैठने का आदेश देकर जाति भेद भाव को खत्म किया। सती प्रथा को खत्म करने का श्रेय भी गुरु अमरदास जी को जाता है। औरतो का पर्दा न करने और संगत में सबके साथ बैठने का हक भी गुरु अमरदास जी ने दिलवाया। हर सिख को ये आदेश दिया गया की वो अपनी कमाई का १०% धार्मिक कार्यों के लिए गुरुद्वारों में दे इसको पंजाबी में दसवंध कहा जाता है।

सिखों के पवित्र स्थान हरिमंदिर साहेब जिसको सर्वर्ण मंदिर के नाम से भी जाना जाता है वह एक दिन में ५०००० लोगो के लिये लंगर बनता है और दिन रात चलता है। और त्योहारों पर ये १ लाख के करीब पहुंच जाता है ६००० लोग एक साथ बैठकर खाना खा सकते हैं। ९०% सेवा संगत ही करती है और जो ३०० सेवादार जो कमेटी की तरफ से रखे गये उनकी मदद करती है। सारा काम बहुत ही सुन्दर तरीके से होता है और बड़ी नम्रता के साथ सेवा की जाती है। एक दिन में ८० किंवटल गेहूँ, १८ किंवटल दाल, १४ किंवटल चावल और ७०० लीटर दूध का उपयोग किया जाता है। सफाई पर खास ध्यान दिया जाता है एक प्लेट को पांच बार धोया जाता है उसके बाद उपयोग किया जाता है ये दुनिया की सबसे बड़ी रसोई है जिसको गुरु नानक देव जी का आशीर्वाद प्राप्त है और बहुत ही सुन्दर तरीके से हर दिन चल रही है।

५३३ साल बाद भी सिख अपनी गुरु के बात का मान रखते हैं सारी दुनिया के भले के लिए जहाँ जहाँ भी बिपदा आती है वहाँ वहाँ जाकर अपने हाथों से सेवा करते हैं चाहे वो लंगर की हो, दवाइयों की हो, ऑक्सीजन की हो, या बाढ़ या सूखा की हो हर तरह से मदद करने की भरपूर कोशिश अपने जान की परवाह किये वगैर करते हैं। सेवा करते हुये किसी भी तरह का भेद भाव नहीं किया जाता है सब को एक ही नज़र से देखते हुये भरपूर सम्मान दिया जाता है, सिखों की आबादी भारतीय जनसँख्या की २% से भी कम होने की वावजूद वो गुरु की शिक्षा को मानते हुये बिना किसी लालच और विज्ञापन के अपनी सेवा करते हैं। सिख का मतलब ही शिष्य होता है जो की संस्कृत के शब्द से बना है गुरु जी की बात को मानना ही हर शिष्य का कर्तव्य होता है। आज जब सारी मानवता कई तरह की कठिनाइयों से गुजर रही है उस समय में सिखों का योगदान हमेशा के लिए याद रखा जायेगा और जो २० रुपये से गुरु नानक देव जी ने पहला लंगर लगाया था उसी के आशीर्वाद से ये लंगर चल रहा है और जब तक दुनिया है तब तक चलता रहेगा। ■



कवि का कोविड संशय

- राजेश्वर वशिष्ठ

मृत्यु के विषय में तो मैं पिछले तीन महीनों से सोचता आया था। महामारी के समय में ऐसा बहुत से लोग सोचते होंगे। सौ वर्ष पहले भी दुनिया में एक महामारी आई थी, जिससे भारत में भी मृत्यु का महा-तांडव हुआ था। उस ज़माने में न मीडिया था न चिकित्सा सुविधाएँ। लोग उसे दैवी प्रकोप समझ कर विवशता से मरते रहे होंगे और इस तरह लगभग पंद्रह महीने चली स्पेनिशफ्लू ने दुनिया की एक तिहाई आबादी को अपना शिकार बनाया था। मुम्बई के कुछ फोटोग्राफ देखने को मिले थे लेकिन लोगों के उस समय के अनुभवों को बताने वाली डायरियाँ या रिपोर्टें मेरी जानकारी में नहीं हैं।

तीन चार दिनों के गहन बुखार के बाद जब मेरी रिपोर्ट कोरोना पॉज़िटिव आई तो मुझे बड़ी भारी मशक़त के बाद शहर के सबसे महँगे अस्पताल 'रोज़वुडलाइफकेयर' में भर्ती कराया गया, जहाँ प्रदर्शित सूचना के मुताबिक एक भी बेड खाली नहीं था। बच्चों ने अस्पताल के एक डायरेक्टर से पहचान निकाल कर, पाँच लाख रुपये की पेशगी अदायगी के बाद वहाँ मेरी भर्ती कराई थी। अस्पताल में भर्ती करवाते ही मेरे परिजनों को भरोसा हो गया था कि अब मेरा बचना तय है क्योंकि मुझे अभी तक कोई बड़ी बीमारी जो नहीं है। मैं भी नहीं चाहता था कि इस अवस्था में कोई परिजन मेरे निकट आए फिर भी बेटे ने पूरी सावधानी बरतते हुए मुझे अस्पताल में लाकर भर्ती कर दिया था।

अस्पताल फाइवस्टार था। प्राइवेट रूम मिला, जहाँ सभी सुविधाएँ थीं पर मरीज के निकट केवल कुछ नर्स या सहायक स्तर के लोग ही आते थे। घंटी बजा कर बुलाने की सेवा निरस्त की हुई थी। डॉक्टर वीडियोकॉन्फ्रेंसिंग के जरिए ही मरीज को डाइग्नोस करने की रस्म अदायगी कर रहे थे। फिर भी यहाँ घर से बेहतर सुविधाएँ थीं, ऑक्सीजन उपलब्ध थी, वेंटीलेटर थे और ड्रिप के जरिये कुछ दवाएँ भी दी जा रही थीं। सबसे बड़ी बात यह कि मेरे यहाँ होने से परिवार के लिए दोहरी आश्वस्ति थी – एक, कि मैं मरने से बच जाऊँगा, दूसरा मेरी वजह से यह बीमारी किसी अन्य परिजन को नहीं लगेगी।

मेरे फेफड़ों का एक्सरे कह रहा था कि वहाँ वायरस का व्यापक हमला हुआ है और दी जा रही दवाएँ उस संक्रमण को ठीक करने का प्रयास कर रही हैं। वैसे तो अस्पताल में आने के बाद मरीजों की सेहत में सुधार होता है पर मेरी हालत धीरे-धीरे बिगड़ रही थी। साँस लेने में दिक्कत बढ़ रही थी और चेतना का स्तर गिरता जा रहा था। तीसरे दिन जब मेरे सामने लगी टीवी स्क्रीन पर मेरे बेटे का चेहरा उभरा और उसने पूछा – अब कैसा लग रहा है पापा, तो मैंने सिर्फ गर्दन हिलाई, मुझमें बोलने की शक्ति नहीं थी।

पता नहीं रात के कितने बजे थे, आभास हुआ कि मुझे स्ट्रेचर पर लिटा कर फिर से अस्पताल की उस बड़ी सी जेल-नुमा वैन से कहीं ले जाया जा रहा है जो मुझे घर से अस्पताल लेकर आई थी। वैन चलती जा रही थी, रास्ता सुरम्य और सुरभित था, मुझे लग रहा था कि अब मैं ठीक से साँस ले पा रहा हूँ। अचानक एक कल-कल बहते झरने के पास ड्राइवर ने वैन को रोका और दरवाज़ा खोल कर मुझे वैन से उतरने के लिए कहा। मैंने हाथ जोड़ कर निवेदन किया – भाई मैं कोरोना महामारी का मरीज हूँ, अशक्त हूँ, तुम आनंद-पूर्वक स्नान कर आओ, चाहो तो मुझे बाद में स्पॉन्ज कर देना। ड्राइवर ने मुझे हाथ पकड़ कर वैन से नीचे उतारते हुए कहा – कवि, तुम्हारा बीमार शरीर तो अस्पताल में ही पड़ा हुआ है, तुम्हारी मृत्यु हो चुकी है और मैं तुम्हें स्वर्ग की ओर ले जा रहा हूँ। स्नान कर लो वरना वहाँ रिसेप्शन पर तैनात अप्सराएँ बहुत बेरुखी से पेश आएंगी। कई बार धर्मराज के यहाँ से मृतक का डॉज़ियर आने में घंटों लग जाते हैं। स्वर्ग ले जाने का यह अर्थ मत लो कि तुम्हें स्वर्ग में कोई रूम एलॉट हो चुका है, यह तो नरक के रास्ते में पहला जाँच स्थल है।

मुझे मरने का कोई ख़ास दुख नहीं था क्योंकि कई महीनों से बरतन माँजने और अन्य घरेलू काम-काज करते-करते, मैं एक लेखक से मामूली 'मेहरा (मेहरी का पुल्लिंग)' बन गया था। पत्नी बरतनों पर छूटे धब्बे उसी कटुता के साथ मुझे भी दिखाने लगी थी जैसे वह अन्य मेहरियों को दिखाती थी। जब लेखन का मूड बनता तो उसी समय बरतनों से भरे दो-दो सिंक, मुझे मुँह चिढ़ाने लगते। किसी तरह से लिखी गई, इक्की-दुक्की कविताओं में भी अब यही रुदन हावी था। ऐसे में जीवन के प्रति मोह का तो कोई कारण ही नहीं था।

जब हम स्वर्ग पहुँचे तो दृश्य मनोहारी था। लगभग मैसूर के किले जैसा विशाल और भव्य भवन, बड़े-बड़े उद्यान, पक्षियों का कलरव और कई छोटी-छोटी पुष्करणियाँ थीं जिनमें कमल के फूल खिले थे। मुख्य भवन के स्वागत-कक्ष में अनेक एक-वक्त्रा परिचारिकाएँ थीं, जिन्हें देख कर मुझे राम तेरी गंगा मैली की नायिका मंदाकिनी का स्मरण हुआ।

एक सुकन्या मेरे निकट भी आई जिसने अपने आई-पैडपर मेरी शक्ल का मिलान किया और मुझे एक आराम-दाईं सोफे पर बिठाकर ठीक मेरे सामने बैठ गई। उस क्षण में मुझ जैसे व्यक्ति के सामने भी शब्दों का अकाल पड़ गया, शब्द मिले तो वाक्य नहीं बन पा रहा था। सुकन्या ने मुस्कराते हुए कहा – कवियों की वाक्य रचना अटपटी ही होती है, लजाइये मत, मन को खोलिए।

मैं फिर भी शब्दों से कुछ नहीं कह पाया, जो आँखों से कह रहा था, उसे वह समझ नहीं रही थी।

'मेरा नाम सुकर्णा है।' उसने थोड़ा निकट आते हुए कहा।

'सुकर्णा?' मैंने चौंकते हुए कहा।

'क्यों? अगर कोई स्त्री सुनेत्रा हो सकती है तो कोई अन्य स्त्री सुकर्णा क्यों नहीं हो सकती?' उसने तीखी नज़रों से मुझे देखते हुए कहा।

'हो सकती है... हमारी पृथ्वी पर स्त्री के झुमकों की तारीफ तो होती है, मगर कानों पर कोई ध्यान नहीं देता, शायद इसलिए हम किसी स्त्री को सुकर्णा नहीं कहते' मैंने कुछ खिसियाते हुए कहा।

उस सुकन्या की भंगिमाओं को देख कर मुझे आभास हो रहा था कि अब इंद्र वैसी अप्सराएँ भर्ती नहीं करता जैसी मेनका या उर्वशी के ज़माने में होती थीं। नई तकनीकों के उपयोग ने उनका सलिल स्त्रीत्व छीन लिया है। सुकर्णा के पास सारी सूचनाएँ हैं, यहाँ तक कि वह मेरी सुनेत्रा के विषय में भी जानती है।

सुकर्णा ने साड़ी के पल्लू को, लहराने के लिए हवा के हवाले करते हुए, मेरी आँखों में देखते हुए कहा -
'कोई बात नहीं, अब तुम धरती से बहुत दूर हो, कवि हो, जीवन भर प्रेम की भूख से व्यथित रहे हो, किंतु अब मैं सिर्फ तुम्हारी हूँ। मुझ पर कोई प्रेम कविता लिखो न!'

विचित्र स्थिति थी, भले ही मैं मर चुका था पर मुझे सुकर्णा का, सुनेत्रा पर कटाक्ष अच्छा नहीं लगा। मैंने जीवन में प्रेम के आग्रह पर कभी प्रेम नहीं किया। कविता लिखने के निवेदन पर कभी कविता नहीं लिखी। मेरे लिए प्रेम कभी मात्र शरीर की क्रिया रहा ही नहीं, मन नहीं जुड़ा तो शरीर भी नहीं जुड़ा।

सुकर्णा के चेहरे पर आते-जाते भावों से लग रहा था कि उसके पास दैवी शक्ति थी, और वह मेरे मस्तिष्क को महाभारत की तरह पढ़ रही थी।

'कवि, क्या तुम्हें स्वर्ग में रहने की वांछा नहीं है?'

वह मेरे कान के पास आकर फुसफुसाई। उसकी गर्म साँस मेरे चेहरे को तपा रही थी।

'तुम्हारा विस्तृत डोज़ियर मेरे आई-पैड में है। मुझे मालूम है तुम अपनी सभी कविताएँ किसी 'सुनेत्रा' को समर्पित करते हो। सुनो, मुझे उस स्त्री से ईर्ष्या होती है इसलिए महाराज इंद्र की संस्तुति पर, धर्मराज से विशेष अनुमति लेकर मैंने तुम्हें यहाँ बुलाया है। ठीक से आँखें खोल कर देखो, मैं सर्वांग सुंदर हूँ, अनेक कलाओं में प्रवीण हूँ। नृत्य जानती हूँ, संगीत विशारद हूँ और ऐंद्रजालिक भी हूँ। बस, अब तुम मुझसे प्रेम करो।' वह कहे जा रही थी।

मैंने अनुभव किया कि स्वर्ग मेरे रहने के लायक नहीं है। मेरे लिए प्रेम चाहे स्वतंत्रता का प्रतीक न हो पर वह स्वेच्छा से है, मन और शरीर की एक घनीभूत क्रिया है। इन परिस्थितियों में सुकर्णा से बचने के लिए मुझे नरक स्वीकार कर लेना चाहिए।

'क्षमा करें देवी, मेरे लिए प्रेम सदा एक दैवी प्रसाद की तरह रहा है। स्वर्ग में चूँकि सभी देव हैं, संभव है आप मेरी इस भावना को समझ न पाएँ। आप मुझे सहर्ष नरक में भेज सकती हैं। मैं यहाँ मुक्ति के लिए आया हूँ, किसी बाध्यकारी सहवास के लिए नहीं।' मैंने दृढ़ता से अपनी बात कह डाली।

सुकर्णा की बेचैनी और खीझ, धरती के किसी उस आई. ए. एस. अधिकारी जैसी थी, जिससे किसी आई. पी. एस. अधिकारी ने विवाह करने से मना कर दिया हो। वह लगभग दस मिनट तक ऊँची आवाज़ में किसी से फोन पर बात करती रही। फिर खुद को संयत करते हुए मेरे पास आई।

'तुम सुनेत्रा से प्रेम करते हो, करो... मैं तुम्हें मुक्त करती हूँ। धरती पर इतने ज़िद्दी पुरुष भी रहते हैं जो किसी अप्सरा का भी तिरस्कार कर सकते हैं, मुझे अनुमान नहीं था। मुझे स्वीकार करना होगा कि सुनेत्रा भाग्यवान है।' उसने आवेश में भर कर कहा।

'लेकिन मैं तो मर चुका हूँ... अब धरती पर कैसे लौट सकता हूँ?' मैंने शालीनता पूर्वक निवेदन किया।

'तुम्हारा शरीर अभी तक अस्पताल में ही है। नर्स कई घंटे से कुर्सी पर बैठे-बैठे सो रही है, मैं तुम्हें अभी तुम्हारे बेड पर पहुंचवाती हूँ। अभी तुम्हारे जीवन में कुछ वर्षों का समय है, जी लो, खूब कविताएँ लिखो सुनेत्रा के लिए। जब सामने कोई अति अव्यावहारिक पुरुष हो, एक स्त्री को दूसरी स्त्री से ईर्ष्या नहीं करनी चाहिए, मैं समझ गई हूँ।'

वैन चल रही है। मैं किसी बीमार मरीज़ की तरह चैन से लेटा हूँ।

आज बहुत राहत है। डॉक्टर का संदेश है कि फेफड़ों का संक्रमण ठीक हो रहा है। कोरोना की ताज़ा रिपोर्ट भी निगेटिव आ गई है। कल मुझे अस्पताल से रिहा किया जा सकता है।

सुनेत्रा,

अब भी कोई संदेह है -

कि मेरा यह जीवन तुम्हारा नहीं है। ■

नवरात्री का अर्थ होता है नौ रातें। “नव” शब्द के दो अर्थ हैं; एक है नौ, और दूसरा नया। रात्री का अर्थ है - वह जो शांतवना और विश्राम दे। रात्री फिर से ऊर्जा लाती है। यह परिवर्तन का समय है, अपने आत्मा का विश्राम का समय है। यह हमारे तीनों स्तर- स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर को आराम देती है। इस समय में प्रकृति अपने पुराने स्वरूप को छोड़कर, नए रूप में प्रकट होती है। जैसे जन्म से पूर्व बच्चा अपनी मां के गर्भ में रहता है, ठीक उसी तरह इन नौ रातों में एक भक्त उपवास, प्रार्थना, मौन और ध्यान के माध्यम से अपने अंतर आत्मा की गहराई में समाता है। जो प्रेम, खुशी और शांति का समुंद्र है। जैसे समुंद्र में मोती होते हैं वैसे ही जब हम अपने मन की गहराई में डूबते हैं तब हमें यह प्रेम, शांति और खुशी के मोती मिलते हैं। उपवास से शरीर का शुद्धिकरण होता है। मौन रखने से वाणी की शुद्धि होती है और अपने विचलित मन को आराम मिलता है। ध्यान करने से मन को भीतर लेके जाता है। नवरात्री के नौ रातों में हमारा ध्यान सिर्फ अपनी चेतना में होना चाहिए। हमें स्वयं से यह प्रश्न करना चाहिए कि हम कौन हैं और कहां से आए हैं और मरने के बाद हम कहां जायेंगे। यह सोचने से ही हम अपने आत्मा की गहराई तक पहुंचते हैं।

जब नकारात्मक शक्तियाँ हमें घेर लेती हैं तब हम परेशान हो जाते हैं और शिकायत करने लगते हैं। राग-द्वेष, अनिश्चितता और भय नकारात्मक शक्तियाँ हैं। इनसे मुक्त होने के लिए हमें अपनी ऊर्जा के स्रोत यानी कि हमारी आत्मा की ओर जाना चाहिए। इन नौ रातों और दस दिनों में देवी शक्ति के नौ रूप का पूजन करते हैं। नवरात्री के पहले दूसरे और तीसरे दिनों में हम देवी दुर्गा जी का सम्मान करते हैं। देवी दुर्गा पराक्रम और आत्मविश्वास की देवी हैं। चौथे, पांचवें और छठे दिन में हम देवी लक्ष्मी जी की पूजा करते हैं। देवी लक्ष्मी जी हमारे धन संपदा की देवी हैं। धन का मतलब है आर्थिक, शारीरिक, भौतिक, आत्मिक और हर प्रकार के धन की पूजा होती है। सातवें, आठवें और नौवें दिनों में देवी सरस्वती की पूजा होती है। देवी सरस्वती ज्ञान की देवी हैं।

कई कहानियाँ हैं कि कैसे देवी ने शक्ति की स्थापना और असुर शक्ति का अंत करने के लिए स्वयं को प्रकट किया। मधु -कैटभ, शुभं -निशुभ और महिषासुर यह बड़े बड़े असुर थे। यह असुर नाकारात्मक शक्तियों के प्रतीक हैं, जो कभी भी किसी पे भी हावी हो सकते हैं। मधु - राग और कैटभ - द्वेष का प्रतीक हैं। रक्तबीजासुर का अर्थ है आसक्ति और नकारात्मक की गहराइयों में डूबे रहना। महिषासुर का अर्थ है आलस्य। यह प्रमोद और निष्क्रियता का प्रतीक है। देवी शक्ति अपने साथ वो बल लाती है, जिससे जड़ता समाप्त हो जाती है। शुम्भ को अर्थ है आत्मविश्वास ना होना और निशुभ माने किसी पर विश्वास न होना। नवरात्री का उत्सव है आत्मा का और प्राण का जो स्वयं ही इन असुरों का नाश कर देती है।

हमारा जीवन तीन गुणों से चलता है। कभी हम सत्व गुण में होते हैं, कभी राजस गुण में और कभी तामसिक गुण में होते हैं। इन तीनों का विचार हमें कभी कभी ही आता है। नवरात्री हम तीन चरणों में बांट सकते हैं। प्रथम तीन दिनों में हमारे शरीर में तमो गुण का प्रभाव रहता है, जिसके कारण हमें असंतुलन और भय हो जाता है। अगले तीन दिनों में हमारे शरीर पर रजोगुण का प्रभाव होता है, जिसके कारण चिंता और ज्वर चढ़ता है। अंतिम तीन दिनों में हमारे शरीर पर सत्व गुण का असर रहता है। जिसके कारण हमें परम शांति का अनुभव होता है। ये तीन गुण तमस, राजस और सत्व इस सृष्टि की देवी शक्तियाँ मानी जाती हैं। नवरात्री के दिनों में हम ये तीन गुणों का ताल मेल बिठाते हैं और वातावरण में सत्व को बढ़ाते हैं। जब भी जीवन में सत्व का संचार होता है, तो अपनी विजय निश्चित है। इसलिए दसवें दिन हम विजय दशमी मनाते हैं। यह दिव्य चेतना का उत्सव मनाने का दिन है।

इसका मतलब है कि हम अपने आप को सौभाग्यशाली समझें और हमें जो भी जीवन में मिला है उसके प्रति हम कृतज्ञ हों जाएं। इन दिनों में जो भी यज्ञ किए जाते हैं उन्हें समझना हमारे बस में नहीं है पर इनसे जो सकारात्मक ऊर्जा (तिरंगें) जो उठती हैं उनका हम खुले दिल से अनुभव कर सकते हैं। यह सभी पूजाएं हमारी चेतना की शुद्धता और उसके विकास के लिए की जाती हैं। हम जब देवी मां को हर एक व्यक्ति में देखें और पूरी श्रुष्टि में उनकी उपस्थिति का अनुभव करें वही सच्ची नवरात्री की पूजा होती है। नवरात्री हम सभी के लिए एक लम्बे समय से चली आ रही परंपरा है, जिसमें बड़ी मात्रा में धार्मिक मूल्य जुड़े हुए हैं। वर्षा ऋतु में, शरद नवरात्र और बसंत ऋतु में चैत्र नवरात्री का महत्व है।

चैत्र नवरात्री को बसंत नवरात्री के नाम से जाना जाता है। यह आमतौर पर मार्च या अप्रैल के महीनों में पड़ता है और हिंदू कैलेंडर का पहला दिन होता है। यह उत्तरी भारत में बड़े उत्साह से मनाया जाता है। यह चैत्र मास के शुक्ल पक्ष में मनाते हैं। महाराष्ट्र में इस नवरात्री के पहले दिन को गुड्डी पड़वा के रूप में मनाया जाता है। चैत्र का अर्थ है एक साल की शुरुआत। तो *नव* वर्ष कि शुरुआत *नौ* दिनों में आपने आत्मा के भीतर समाने से शुरू होती है। इससे अच्छी शुरुआत क्या हो सकती है। इन दिनों में पूजा करने से पूरा साल शांति और संतुष्टि से गुजरता है। भले कितनी भी मुश्किल आए पर जब शुरुआत अच्छी होती है तो अन्त भी अच्छा ही होता है। जैसे माँ बच्चों को अनन्त प्यार देती है वैसे ही देवी मां हममें अनंत प्यार और शक्ति का वरदान देती है। हमें सही रास्ता दिखती है और हमें भूल करने से रोक देती है।

जब नवरात्रों का इतना बड़ा फायदा है तो क्यों न हम इस नवरात्री से ही प्रण लें कि हम हमेशा देवी भक्ति में लीन रहें और लोगों को भी प्रेरणा दें। ■

हे केशव हे माधव

- रिमझिम मोहनती

हे केशव हे माधव
अंत भी तुम, अनंत भी तुम
प्रारंभ भी तुम, परिसमाप्ति भी तुम
राम राज्य के रमणीक रचनाकर भी तुम
कुरुक्षेत्र के महानायक भी तुम

अर्जुन के गांडीव की हर एक वाणों में भी तुम
परख कर देखू तो
भिष्म के भीषण पराक्रम में भी तुम
द्रोण की द्रविणता में भी तुम
शत्रु में भी तुम, मित्रों में भी तुम

द्रौपदी के लज्जा में भी तुम
द्रौपदी के द्रोह में भी तुम
सीता के सतीत्वा की सत्वरित्रता में भी तुम
रम्भा, मेनका आदि मोहिनी के मोहन भी तुम
रसिक भी तुम, सन्यासी भी तुम

डम डम डमक, डमक डम डम
मृत्युंजय के तांडव में भी तुम
बुद्ध की बौद्धिक चेतना में भी तुम
शांत में भी तुम, उन्माद में भी तुम
लक्ष्मी के लालन में तुम, दुर्गा के दहन में तुम

कोप भी तुम, कृपा भी तुम
हे केसव अंत भी तुम, अनंत भी तुम
कल कल बहती गंगा की पवित्रता हो तुम
वृन्दावन के रासबिहारी भी तुम
बद्रीनाथ के वायुध में तुम

द्वारका के अधिपति भी तुम
पूरी के विशाल ब्रम्ह में जगन्नाथ तुम
चारधाम काहे जाऊं मैं?
मेरे गाँव के गोविन्द मंदिर में भी तुम
है केसव सूक्ष्म में भी तुम विशाल में भी तुम

ढूँढा बहुत बाहर तुम्हें
तनिक ध्यान बटोरा तो
मन के कोने में छुपे बसे थे तुम
हे केसव हृदय में तुम, आत्मा में तुम
शून्य हूँ मैं, मेरे हस्ती की अस्तित्व भी तुम

पाकर प्रथम स्पर्श तुम्हारा
भूल गई मैं दुःख सारा,
आँचल में समेटे क्षीर-सिंधु
और सीने में ममता की धारा।
नयनों में भर नेह प्रबल
बिसराया मैंने जग सारा।

बे-बात बिन आँसू के रोना
और मन्द-मन्द मुस्काना
जाने किन सपनों से डरकर
सिहर-सिहर जग जाना,
नन्हीं मुट्ठी में कस आँचल
गोदी में सिमट-सिमट जाना।

तन कर रहने की कोशिश में
ठुमक-ठुमक कर चलना और
मेरी अँगुलि का सम्बल ले
गिर-गिर कर उठ जाना।

तुम्हारी भोली क्रीड़ाओं ने
मन मोह लिया था मेरा।
मेरे आँगन गूँजी किलकारी
डाला था खुशियों ने डेरा।

मखमल से कोमल मन में
मेरा अटल विश्वास समेटे
जाने तुम कब बड़े हो गए
मैंने ये भी न पहचाना।

चाहा मैंने क्षितिज छुओ तुम
उड़ो गगन में पंख लगा कर
ले अपने सपनों की गठरी
उन राहों पर बढ़ते जाओ।

उन्नति को सोपान बनाकर
सुयोग्य बनो और यश पाओ।
सतरंगी रंगों से भर, अपने
श्रेयों से जीवन महकाओ।

हाँसलो के पंख लगाकर
चाहतों के आसमान में,
नेह की डोरी से खींचे मुझको,
समय का पंछी उड़ चला है।

दूर-सुदूर उड़ान पर उसकी,
मन को भी समझाया है—
आज जमाना जहाँ खड़ा है,
वहाँ हमने ही तो पहुँचाया है।

स्वाति नक्षत्र में चातक, जैसे
बारिश की बूँदों को तकता है।
यादें रह जाती हैं झोली में,
वैसे दिन महीने गिनते-गिनते,
वक्त बेरहम निकल जाता है।

नहीं कूकती कोयल यहाँ अब
काक-पिक नहीं शोर मचाते
नहीं गूँजते भ्रमर भी क्योंकि
ध्रुपद-मल्हार तुम नहीं सुनाते।

आकुल मन राह तुम्हारी
ताक रहा है, कब आओगे ---
जीवन-मरु में फिर बहने लगे
वो वासन्ती बयार कब लाओगे ?

ये मन आज अकेला है
अब सन्ध्या की बेला है
चाहत बस कुछ और नहीं,
ये तो बीती यादों का खेला है।

जी भर देख सकूँ तुमको
कुछ पल साथ बिता लेना।
शिथिल हो रहे तन-मन पर
नेह का मरहम लगा देना।

और चला-चली में होऊँ जब
अपने हाथों की मजबूत पकड़ से
मेरे बूढ़े हाथों को थाम,
वैतरणी पार करा देना।

अज़ीम गुफ्तगू

- सेजल मेहता

कुछ ना लिखूं,
कुछ ना कहूं,
ना देखूं कोई ख्वाब,
ना करूं कोई इशारा...

अपने एहसासों को न दूँ कोई ज़ोर,
ना ही उभरते लफ़्ज़ों को दूँ कोई आवाज़,
ना सुलगती चिंगारियों को दूँ कोई हवा,
ना ही उठते कदमों को दूँ कोई रुख,
ना करूं कोई शिकायत,
ना भरूँ कोई सिसकियाँ...

और फिर,

मेरे शऊर को बिना रोके,
ज़ज्बात को बिन ज़ंजीर,
अरमानो को बिना कैद,
इस दिल की दास्तां,
उठे खूबसूरत लहरों सी
और अंदरूनी रूह की तस्वीर,
मचादे हलचल इस पूरी कायनात में...

फिर रुख करे उसके आशियाने की ओर,
लिए मेरे नफ़स की खुशबू आगोश में अपने,
दाखिल हो जाये आहिस्ता आहिस्ता,
हाँ जी,
दाखिल हो जाये बिना दस्तक दिए,
नरमी से उतर जाये सांसों में उसकी
और नज़ाकत से घुल जाए
असीम दिल में उसके...

चाहे ये खुशफहमी ही सही,
खुशफहमी में ही मुख्तला रहने दें,
चाहे ये गुमान ही सही,
गुमान में ही जी लेने दें....

इसे मेरा पागलपन माने, जुनून समझें
या फिर कह लें इसे
गुफ्तगू मेरी उसके साथ...

हाँ जी,
कुछ मुख्तलिफ़-सा अंदाज़ है ये मेरा,
ख़ामोश दुआ और गुज़ारिश का,
हाँ जी,
यही है मेरा नाता रब से,
मुख़लिस इबादत और शुक्र गुज़ारी का 🙏

रात्रि

- सुनील शर्मा

विहान का पारिश्रमिक चुकाने ।
आ गहराती है नटी रात्रि ।।
जिसके सुखमय आँचल में ।
जा सिमटता है जीवनयात्री ।।

बाह्य कलुषता में गुप्त है अकथनीय उज्ज्वलता ।
शांति नीर में सुप्त हैं स्वर्णीय प्रज्ज्वलता ।।

नव प्रभात का लिए संदेश ।
आ गहराती है नटी रात्रि ।।
जिसके विलासमय आँचल में ।
जा सिसकता है जीवनयात्री ।।



主の御手の中で 今日もまた

－ 佐藤 洋子

痛むときは 痛むがよし
苦しむときは 苦しむがよし
幸せなとき それもよし
ままならぬとき それもよからう

寂しいときは それを味わえ そのままで
悲しいときは 悲しむがよし
不安なときは もがけ その中で
何ごととも 来るがままに そのままに

為されるようにそのように それしかない 主の御手の中では
どっぷりと 浸ったあとに 風が吹く
雲流れ 霧うすれ すべての正体現れる
わが心の奥底に

この度の 波乗り超えた サーフィン
ほっと安堵の深呼吸 それもまた いっときの夢 消えるもの
確かに来るだろう 次の波
短い息継ぎ ひとときは 主の愛深きプレゼント

また繰り返し 来る予感 微かな揺らぎ内奥の
制御欠きそうな この心に 再び襲いくる その嵐
どんな形で来るのだろう
こんどは何色の服を着て 挑みかかって来るのだろう

全宇宙の 設計製造責任者 誰だかお前は知っている
頭だけで知っている ただの知識で知っている
ひと飲みで 五臓六腑に浸みわたる
そんな解り かたではない

自分自分と主張する 強烈なエゴその意識で

内も外も覆ってる 昼も夜も覆ってる
そんなお前は主の存在 知らない信じてない ほんとうは
ありとある 負の考えに纏われて まるで永遠のように 上昇下
降繰り返す

プラスマイナスいずれでも ほんの少しの何かが
お前に触れたその途端 緊張全身駆け巡り
がんじがらめに 絞められる
骨の髄まで浸みこんだ 自分意識の毒のため

輪廻の世界 苦の世界 愛とお慈悲の主の世界
この世の全ての負なるもの エゴの意識を消す道具
自己意識が消えるまで サーファーやめること できないよ
無限の一者その方が 回転木馬止めるまで

気楽に一步 また一步 気持ちよさそうに 歩もう
何ごととも 来るがままに そのままに
主の愛の広大無辺の 手の中で
来るものすべてを善きものと 感謝とともに受け取ろう

思い出せ 無限の力 愛の方
慈悲の権化の その方に
頼り頼って ただ任せ
為されるままに 為されよう

信仰と愛 涙の川を 心地よく
流されよう 澄みわたった空 眺めつつ

永遠への 流れのなかに 横たわり
ぷかりぷかりと 今日もまたゆく

Indian food and Japan/ インドカレーと日本

– Yogi (Yogendra Puranik)

一般的な日本人にとってインドのアイデンティティは何かと言えば「カレー」でしょうね。日本に住み始めてから20年以上経った今でも、初めて会う日本人の方から「私はカレー好きですよ」と言われることが多いです。微笑んで「ありがとうございます」と返します。そして、「私も東京でインド料理店を経営していますよ」と話すと、そこから私のカレートークが始まるのです。

日本でのインドカレー市場と言えば、もちろんナンやバターチキンなどを提供する北インド（パンジャブ地方の料理）と思われる料理店が多いですね。1960年代から東京を中心に北インド料理店が栄え始めたのです。その当時は珍しかったインド料理を食べるのに長い行列が出来たそうです。そして、1990年代の後半から南インド料理がブームになりました。西インドや東インドの料理店は1～2軒存在しますが、その料理はさほど知られていないです。

インドのカレーというのは東西南北で違うのでしょうか。そもそも、インドの家庭で日常的に食べられるカレーは日本のカレーと違って、数種類のスパイス（調味料）をその場で調合し、具を煮込みます。そのため、同じカレーを作るにしても、各々のスパイスの量にばらつきが出るので、味が毎回違ってきます。それは、3食カレーを食べていても飽きない理由の一つかもしれませんが、野菜や豆の種類も多いです。また、インドのカレーは小麦粉を使わないためサラサラしていて、スープのようなものです。

インドは地域によって気候がかなり違って、収穫できるスパイスや野菜や穀物などが違うのです。例えば、南インドでは麦があまり採れないため、基本的に米料理を食べます。それに気候が暑いので、料理が腐らないように米や豆を発酵します。西インドの料理は豆の種類が多く、油が控えめです。北インドのカレーは油が多く、こってりしています。東インドは米が主食で、マスタードオイルを使った料理が目立ちます。また魚を使った料理が発達しています。東北インドの料理では魚やポークが多く使われます。この数百年ではインドが中東、イギリス、ポルトガル、フランス及びオランダなどによって統治され、地域によって、それぞれの国の特色もみられます。

そもそもインドカレーはいつ、どのように日本に伝わったのでしょうか。現在知られている範囲ではインドと日本の交流は6世紀から始まり、仏教やヒンドゥー法と共にインドの文化が日本に伝わりました。その時代に日本人学者がインドに留学した記述もありますが、カレーは明治時代にイギリスを経由して伝わったとされています。本当にそうなのか、ただ証拠がないだけなのか分かりません。日本人学者がインドを訪れた際にインド料理を食べ、日本に持ち帰ることを考えたのではないのでしょうか。

インドにはカレー粉というものはなく、色々なスパイスを組み合わせ、カレーの味をつくりますが、インドを植民地として支配したイギリスで初めてカレー粉が作られ、サラサラしているインドカレーと違って、小麦粉でとろみをつけたのです。安政6年（1859年）の横浜港開港と共にカレーがイギリスから日本に伝わりました。明治9年（1876年）に札幌農学校（現在の北海道大学）で給食に出されました。そして、イギリス海軍を真似して日本海軍にも導入され、軍人の健康につながりました。

その後、カレーの材料であるタマネギ、ジャガイモ、ニンジンが日本でも北海道を中心にたくさん作られるようになり、また国産の安いカレー粉が広がり、大正時代に今のような日本のカレーライスのもともとの形ができました。イギリスを経由して日本に上陸したインドのカレーが、日本でインドのカレーとも、イギリスのカレーとも違う料理になってしまったのです。

そんな日本カレーは、戦後、全国の学校給食に採用されました。昭和25年（1950年）に固形のカレールウと昭和44年（1969年）にレトルトカレーが発売されると、カレーは日本人の身近な食べ物になりました。今や、豊富な種類の国民食と言われるまで普及しています。横浜港が開港した6月2日は横浜カレー記念日になっています。

戦後、カレー専門店が開店し、次第にカレー専門店が増え、欧風カレーにとどまらず、本場のインドカレーやパキスタンやバングラデシュのカレーなど、カレーも多様化してきました。日本独自のカツカレー、カレーそば、カレーうどんなども誕生しました。

日本のカレーには肉が入っていることが多いです。インドの歴史をみるとインド料理では野菜や豆などの使用が主で、肉がさほど使われていませんでした。ただし、古代インド医学アーユルヴェーダーでは肉食を禁じる記述はなく、肉を食べた際の体内の消化に時間とエネルギーがかかるということから、食べる季節、頻度や時間帯に関する指導があります。

現在、東京には約1300軒のインド料理店があります。恐らく90%以上の店舗はネパール人が経営していると言われています。近年はITなどで成功したインド人が副業としてインド料理店を構えるケースも増えており、日本人の若者が本場のインド料理に興味を持ち、現地で修行したりします。帰国してから自分の小さな店舗を持ち、インド人が感心するほどの料理をふるまいます。これから益々多様化する日本、料理を通じてでも、人は益々お互いの文化や言葉に触れる機会が増え、多文化共生が進むといいですね。

For a normal Japanese person, 'Indian food' would be a strong identity of India. I have lived in Japan for more than 20 years now, and every time I meet a Japanese person for the first time, he/she generally mentions 'I like Indian curry'. I smilingly say 'Thank you'. And as I tell him/her that I too run an Indian restaurant in Tokyo, my curry talk starts from there.

The Indian food market in Japan is defined by the so called north Indian restaurants (food from the Punjab region) serving naans and butter chicken etc. The north Indian food restaurants started mushrooming in Tokyo in the 1960s. People would queue up to eat the novel Indian food. And then in the late nineties there came the boom of south Indian food. Lately, a couple of east and west Indian food restaurants came up however, the food from these parts of India is still not so well known in Japan.

Is the food in India regionally different? First of all, the curries eaten in an Indian home, unlike the curries in Japanese homes, are made by mixing various spices at the time of cooking. Hence, the quantity of each spice differs every time because of which the same curry will taste a bit different every time. This could be one of the reasons why Indians don't get bored up though they eat curry three times a day, not barring the fact that India has a wide variety of vegetables and beans. Also, Indians do not add wheat flour to the gravy which would mean that Indian gravies are clear like a soup.

Indian climate differs from region to region and hence the spices, vegetables, and grains harvested in each region are different. For example, as wheat is not much harvested in southern India, the food here is rice centric. And as the temperature is hot all throughout the year, fermented doughs of rice and beans are used heavily to avoid rotting of food. West Indian food uses lots of varieties of beans and uses moderate oil. The north Indian food uses lots of oil, and that is why its gravy is thick. The eastern Indian food is also rice centric and uses mustard oil very commonly. The fish recipes are also popular in eastern India. North-eastern India popularly uses fish and pork. In the last few hundred years, Indian was imperialized by the forces from the middle east, Britain, Portugal, France, Holland, etc. leaving their impressions over the food in various regions of Indian.

So, how and when did Indian food reach Japan? As per the currently known history, the exchange between India and Japan started in the sixth century, when Buddhism and a lot of Hinduism were conveyed to Japan. Descriptions have been found which tell us about Japanese scholars visiting India at these time for their studies. However, the Indian food / curry is said to have reached Japan, via the British, only in the 1870s. I am not sure if it is really so or we just do not have any past evidences. I am sure that the Japanese scholars who visited India would have eaten Indian food/curries and would have thought of taking something back to Japan.

In India, there was no such thing as a readymade curry spice mix. Indians would mix various spices when making a curry. At the time when the British were ruling India, they created a spice mix and thickened it by adding wheat flour to it. In 1876, when the Yokohama port was opened for the British, the concept of curry reached the lands of Japan. In 1876, the curry was offered in the school lunch of Sapporo Agriculture University (currently known as Hokkaido University). Later, imitating the British navy, it was introduced in the Japanese navy to save the lives of their navy seals.

In later years, Japan started producing the key ingredients of curry like onions, potatoes, carrots, etc., especially around Hokkaido, and as it also developed indigenous low-cost spice mix, Japan got its first Japanese style curry rice in the Taisho Era. Although Japan got the Indian curry via the British, what Japan finally developed was way different than its predecessors.

This Japanese style curry was served in school lunch across all of Japan's schools after the end of the second world war. Later, as Japan developed the curry roux in 1950 and retort curry in 1960, curry became a part and parcel of the lives of Japanese people. Now, with many varieties of curry, it is called as the national food of Japan. June 2nd, the day on which Yokohama port was opened for the British is celebrated as the Yokohama Curry Memorial Day.

Indian restaurants started opening in Japan after the world war and went on increasing. With this Japan now had curry types beyond the European ones, including Indian, Pakistani, and Bangladeshi food restaurants. The curries in Japan began diversifying. Japan also developed its own recipes like cutlet curry, curry soba, curry udon, and so on.

Japanese curry is often made of meat. If we see the Indian history, Indian recipes mainly used vegetables and beans and less of meat. For that matter, even the ancient Indian medicinal science, the Ayurveda, has not denied eating of meat. As meat takes a longer time and energy to digest, Ayurveda suggested seasons, frequency, and times of a day for eating meat.

Today, there are around 1,300 Indian restaurants just in the Tokyo Metropolis. Probably, more than 90% of these restaurants are run by Nepalese. In recent years, those who have succeeded in other domains like IT, have ventured into restaurants as a side business. Many Japanese youngsters are taking interest in Indian food, often stay in India for elongated durations to learn Indian food. And when they come back to Japan they start their own small outfits, to serve food that would take even the Indians by surprise. As Japan will attract more and more foreigners, I wish that food becomes one mode for people to understand each other's cultures and languages, to see a much more symbiotic Japan in near future.

References / 参考

https://www.maff.go.jp/j/agri_school/a_menu/curry/01.html
<https://jpncculture.net/curry/>

About the author / 著者について

Yogi (Yogendra Puranik), born in India, is living in Japan for more than 20 years. He is the first elected assemblyman of Indian / Asian origin in Japan. He is a leading volunteer in the Indian community in Japan and a thought leader on topics like symbiotic society, education, IT in government, etc. He conducts lectures in universities across Japan, ministries, government offices, and corporates. ■

タゴール生誕160年・没後80年に寄せて

－ 佐々木 理香

Webinar for Study in Japan / 160th Birth Anniversary of Rabindranath Tagore
Japan-India-Bangladesh Exchange Event @ UTokyo Homecoming Day 2021
Date & Time : October 16th Sat 14:30 hrs – 16:30 (JST)
Place : Online via Zoom

Study & Research in Japan for Bachelor, Master and PhD
Scholarships & Job Opportunities available

Opening by Dr. Akio Tanabe Prof. The University of Tokyo
Address by H. E. Mr. Sanjay Kumar Verma Ambassador of India to Japan
by H. E. Mr. Shahabuddin Ahmed Ambassador of Bangladesh to Japan

Tagore Portrait in UTokyo General Library

Sir Rabindranath Tagore visited Japan 5 times during 1916-29 and visited and delivered a lecture, **THE MESSAGE OF INDIA TO JAPAN** at The University of Tokyo on June 11, 1916.

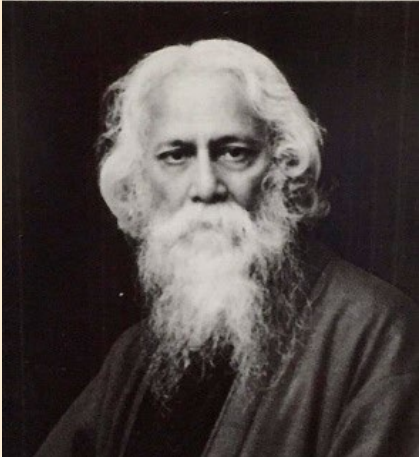
Jawaharlal Nehru PM visited The University of Tokyo in Oct. 1957 and gifted Tagore Portrait for their memorial visits.

Keynote Speech by Dr. Kyoko Iwata Prof. Tokyo University of Foreign Studies
Presentation by Dr. Gita A Keeni Associate Prof. HoD Dept. of Japanese Studies Visva-Bharati University
Special Address by Dr. Abdullah-Al-Mamun, Chairman, Dept. of Japanese Studies University of Dhaka
Tagore songs by Ms. Yuka Okada and her students
Lecturer Tokyo University of Foreign Studies

Closing by India Mr. Shrikishna Guliani Ms. Gurjari Joshi
By Bangladesh Dr. Syed Enayetur Raque Representative UTBSA

Hosted by Discover Excellence. 東京大学 THE UNIVERSITY OF TOKYO

In association with Visva-Bharati University India



本年2021年は、ラビンドラナート・タゴールが1861年5月7日ベンガル州カルカッタに生まれて160年、また1941年8月7日享年80歳で此の世を去ってから80年の年月が経ちました。

この記念すべき年に、改めてタゴールについて思いを寄せ、タゴールが日本および日本人に残した軌跡について振り返ってみました。

1913年アジア人として初めてノーベル文学賞を受賞した詩聖タゴールは岡倉天心らとの交友を通じて日本への関心を高め親日家となり、計5回日本を訪れています。

タゴールは1916年(大正5)初めて来日し、神戸に到着後、大阪と東京、各地で講演をしました。6月11日に東京大学、7月2日に慶應義塾大学で講演しました。画家・横山大観の客人となり、後に原三溪邸に宿泊。上野寛永寺で歓迎会が催され、大隈重信首相、渋沢栄一初め、各界の名士200名余りが参席しました。

2回目の訪日は1917年(大正6)米国からの帰国途次、日本に立ち寄りました。

3回目の訪日は1924年(大正13)、中国経由長崎に到着、別府・福岡・下関・神戸・大阪・奈良・京都・東京に滞在。東京滞在中は渋沢栄一が中心になってタゴールを歓迎し、6月11日に日本工業倶楽部で歓迎会が開かれ、翌日6月12日に栄一の飛鳥山邸での茶話会には大隈重信・団琢磨など約40名の政・財界人が集まりました。6月13日は歌舞伎座見物にも招待されました。この年の講演会でタゴールは日本人に対する尊敬の念を表しつつ、日本の西洋帝国主義模倣を批判しました。

4回目の訪日は1929年(昭和4)ボンベイから神戸に到着、横浜を出帆してカナダへ。

5回目の訪日は1929年(昭和4)5月13日 日本女子大学で、5月16日 津田塾大学で講演しました。

またインド独立運動家ラスビハリ・ボースと彼の家族にも会いました。

この期間中、タゴールはシャンティニケタンに創立したVisva Bharati(タゴール国際大学)に、日本のすぐれた芸術家達を招き、日本文化の紹介に力を注ぎました。日本画家の荒井寛方、柔道教授のため招聘された高垣信造、そして茶の湯・生け花教授のため招聘された星マキ等でした。タゴールによって日印文化交流、日本とインドの友好関係の基礎が築かれたといえます。

明治維新以来、「脱亜入欧」をスローガンに西洋文明の模倣と軍国主義の道を邁進してきた日本に警鐘を鳴らしたのもタゴールでした。しかし、当時の日本国民は彼に耳を貸さず、その後の日本は歴史の証言通り、タゴールが危惧していた方向へ突き進み悲惨な末路を迎えました。そして戦後復興した日本は科学技術の進歩を過信し頼り過ぎ、10年前の2011年3月11日、自然の脅威に打ちめられることになりました。ここにタゴールの警告 — 「自然との共生」「東西の融合」「平和の祈り」を再び思い知らされる時が来ました。

本年2021年タゴール生誕160周年・没後80周年を迎えるに当たり、タゴールが愛した日本でもこれを祝い、タゴールの芸術と思想の理解をさらに深め、彼が発信し続けたメッセージを次の世代に伝えていきたいと思ひます。

私は2011年～2012年の1年間にタゴール生誕150周年記念会の実行委員を務め、計15回の タゴールに関する文化イベントを開催しました。セミナー・レクチャー・シンポジウム・展示会の開催やメディアに出演など。

本年2021年は、コロナ禍の制限の中で十分な活動はできませんが、10月16日(土)14:30-16:30東京大学インド事務所とコラボしてタゴール生誕160年記念オンライン・イベントを開催致します。

内容は基調講演・タゴールソング・意見交換会など。9月半ばから広報・宣伝を開始いたします。

ご関心のある方はsasrika@gmail.comまでご連絡頂ければ詳細をご案内いたします。 ■

私は小さい頃からゲームが好きでした。マリオ、カービィ、ドンキーコングなどなど・・・任天堂ゲームと共に私は育ってきたと言っても過言ではありません。そして中学生になってからはプレーステーションのゲーム(元はコナミが出しているゲームセンター用のゲーム)、ダンスダンスレボリューション(略してダンレボ)という体を動かすゲームにはまり、つい最近まで私の運動器具として活躍していた。しかし、中学生からインドに留学してからはちょこちょこゲームをしてはいたものの、本格的に継続的にのめりこむ事はなかったように思う。(ダンレボに関しては夏休みなどの一時帰国の時にやっていた)しかし昨年から続いているコロナ禍で状況は大きく変わった。家にいる時間が増え、ファミコンやスーパーファミコンなどの古いゲームをやりたいくなったのです。任天堂Wiiでは終了してしまったバーチャルコンソール(Virtual Console。略してVC)という古いゲームをダウンロード購入できるサービスがWii Uではまだ利用可能だということを知り、さっそくWii Uを中古で手に入れました。(そもそもしばらくゲームから離れていたのも、WiiとWii Uの違いを知らなかったし、そもそもWii Uというゲーム機の存在すら知らなかった。それくらいゲームから離れていたのです。)

そんなこんなでWii Uを手に入れた私ですが、子供もいるし、その年は子供が通う園の父母の会の会長を務めていたので、去年のゲーム熱はほどほど・・・という感じでした。睡眠時間を削ってゲームをしていたので、これは良くない！と思い、自らコントロールしていたのです。子供の頃は親に怒られたりしてゲームのプレイ時間はコントロールされていたが、大人になった今は完全に自己責任だ。(時間のやりくりややるべきことをキチンとこなす、家族とのコミュニケーションなど、大人の責任は子供よりはるかに多いですよ！家族をないがしろにしてゲーム最優先！みたいなのは反対です。)なので、しばらくゲームはお休みすることにしました。しかし年度が替わったことによって父母の会会長の任務から解放され、時間ができてしばらくしてからまたゲームに手を出し始めたのです。また、子供が一時期しょっちゅう入院しており、その度に付き添い入院をしなければならず、暇を持て余していました。小児病棟の入院患者向けにプレイルームがあるのですが、私はそこに置いてあった漫画を借りて時間をつぶしていたのですが、とうとうゲームボーイcolourを見つけ、保育士さんに借りても良いよと言われたので、白黒時代のマリオやカービィ、しまいに初代ポケモンまでやり始めてしまいました。(結局入院中に全ポケモンをゲットできなかったのが悔しくて退院後に中古で3DSを買い、VCでダウンロードしました。)それに加え、長年私の運動器具であったダンレボは膝に負担がかかっていたので卒業することに・・・その代わりとして目を付けたのがNintendo Switchから出ているリングフィットアドベンチャーとフィットボクシング。今まではスイッチなんて知らない！古いゲームで十分！と思っていたのですが、明確な目的ができたのでついに購入。ゲームするためだけだと高いと感じていましたが、ジムの代わり・・・と考え方を変えたとたんに安く感じました。そんなこんなで手に入れたスイッチ。せっかくだからと普通のゲームソフトも

当然のように購入してしまいました。

ここまで私がどういう成り行きでゲームにはまっていたかを説明してきましたが、ここ1～2か月(2021年7月～8月)のハマりっぷりはものすごい事になっている。もうすでに全部クリアしたゲームを1から始め、いかにミスせずに全部クリアできるかと、最終ステージのめっちゃくちゃ難しいコースをアイテム使わずゴールできるようにするとか勝手に縛りをつけて同じゲームを何度もやり込んだりしています。(最近で一番ハマったのがスーパーマリオ3Dワールド)更にマリオグッズを家に置きたくて渋谷PARCOに入っているNintendo TOKYOに足を運んだり(短時間で買い物物を済ませる・平日の午前中に行くなど私なりに感染対策はしたつもりです)、ゲーム音楽を普段の生活にBGMとして使ったり・・・(わざわざサウンドトラックCDを中古で手に入れました)極めつけはマリオの音楽をかくこよくピアノで弾けるようにしたい！と思うようになり、時間がかかっても良いから毎日特訓して上手くなる！という目標まで立ててしまった。ちなみに私はバイオリンを4～5年ほど習っていた経験があり、音感はまあまあありますが、楽譜は読めませんし、肝心のピアノはごく短期間習っただけです。それでもYouTubeで見つけた楽譜+どの鍵盤を押しているのかのデモ付きの動画を参考にして独学で頑張っていこうという新たな楽しい目標ができたのはこのコロナ禍でステイホームしましょう！と言われている中、幸せだと思います。普通のゲーム、ゲーム機で日々の運動、ゲーム音楽を楽しむ・・・元々コロナとか関係なく土日には家から一歩も出ないことがしばしばあった私ですが(家事をして一日が終わるかダラダラして一日が終わるか2択だった。)ますますインドア派になりそうな気がします。

ゲームは良くない！子供にはゲームをさせたくない！という考え方の人がいます。それは否定しませんが、いい部分にも目を向けてもらえたらなとも思います。みんなに当てはまる訳ではないと思いますが、私の場合は集中力と考える力(どうすればクリアできるか等)、出来るまで頑張る粘り強さはゲームを通して学んだんじゃないかなと思っています。また、微妙なコントローラーの操作も知らずの内に脳トレになっているのでは？と思っています。ポケ防止のためにこれからも引き続きゲームをしてゲームがうまいおばあちゃんを目指そうとしている私です。ここまで楽しいことばかり書きましたが、やりすぎは良くないという事や引きこもりになる人、ゲーム中毒になる人、もいるという現実もあります。しかし、子供がやってみたい！と言ったら頭ごなしにゲームはダメ！と否定しなくても良いのでは？と個人的に思っています。いくつか約束を作り、それを守れなかったら1週間ゲーム禁止！みたいな感じで各家庭に合ったやり方でゲームと付き合っていくのも悪くないと思いませんか？子供の性格を見つつ検討する必要はあるかと思う20

ますが、是非ゲームを完全否定せずに一度子供と話し合ってみては？とゲーム好きの私は思います。最後までお読みいただきありがとうございます。■

わたしとマンゴー

— ロイ れい子

むかし、といっても、そう昔のことでもないんだけど、マンゴーをよく食べていた。夏の少し前から夏の間ずっと、そしてその後の雨期の始まりから終わりまで、どこに行ってもマンゴーだらけだった。市場や道路の角で山ほど売られたり、玄関まで売りに来る人もいた。みんなマンゴーだけを売っていた。他のみんなはどこかで買ってマンゴーを食べていた。大都市だから大きい庭やマンゴーの木を持っている人はそうたくさんではなかった。たまにそういう人がいると、マンゴーの時期にはみんなにうらやましがられていた。最初の頃はまだうれていない、皮が濃い緑の酸っぱいマンゴーがでまわる。生で塩に付けて食べることもあって、料理に使うことが多かった。酸っぱいから初夏の食欲がない時にぴったり。それから、砂糖、油、スパイスなどをたくさん使って作るチャツネやピクルスのいろいろなのが甘酸っぱくておいしいものだった。未熟のマンゴーや熟したものでこしらえる酸っぱい飲み物や甘い飲み物も最高だった。朝から晩までいろんな形で、いろんな味でマンゴーがイヤになる程目の前に現れていた。けれど一度もイヤにはならなかった。マンゴーがそれほど好きだった。

いろいろあっても一番好きだったのはやっぱりよく熟した甘いマンゴーだ。部屋に一個でもあれば甘い匂いが家中に漂って食欲をそそる。食べる前から食べたい気持ちにさせるからか、食べたらずっとおいしく感じる。何も手を加えないで食べても大変満足する味。現在住んでいるところにはマンゴーが通常できないし、現地の人々にも人気がない。と言うか、味も知らないから人気になるはずがない。輸入で少し入ってくるものの、とても高価なものだ。スーパーでたまに見かけるけど買う人はそういない。子どものころから食べ慣れていないものの味は、そう簡単に分らないらしい。あまり売れないから何日か過ぎると、値下げされた他の野菜や果物と一緒にたいてい角に置いてある棚に移される。そこに置かれても、周りの他の商品客のかごに入っていくのに、マンゴーは売れ残る。マンゴーの皮の色と匂いが日に日に変化していく。値段が最安値になっても売れないものがのちに棚から消える。

マンゴーがゴミになろうが、肥料になろうが、豚の餌になろうが、わたしの手には届かない。貧乏学生をしていると、そんな高級なものには手を出せない。値段が下がってきたときでも、マンゴー一個の値段でリンゴが2個も買えると思うとやっぱり気が引ける。でも今は違う。もう学生でも、貧乏でもない。勉強を終えてしっかりした仕事についてきちんと収入を得ている。食べ物と飲み物はもちろん、洋服や化粧品、カバンや靴、いろんなところでたくさんお金を使うようになった。前からの知り合いに、わたしの“金使いが荒くなった”とまで言われたことがある。買おうと思えばマンゴーは何個でも買える。しかし買うのはなんだか気が進まない。どうしても買うところまではいかない。未だにマンゴーが大好きで夢にも出てくるぐらいだけど、パーティーに出されたマンゴーにも手が伸ばせない。なんだかおかしい感じがする。不安だ。や、ほぼ怖さに近いぐらいだ。祖国を出てから何年も、なんねんも、記憶の中以外でマンゴーのかけらさえ食べることができなかった。今になってまた食べ始めるのかどうか。どうしても食べる勇気がでない。もし想像している味と実際の味が異なっていたら。もしその味が気に入らなかったら。もしマンゴーに対するわたしの気持ちが前と変わったら。もし、、、 ■

マンゴーや
胸にしみいる
思い出



「私の最高の経験」

－ Moitrayee Majumder モイッターリ マジュモダラー

ある日、幼稚園から戻って来た息子に「お昼ご飯は食べて来ましたか」と尋ねました。息子は「khabemashita(カベマシタ)」と言いました。「Khabe(カベ)」はベンガル語で食べるを意味しており、「khabemashita」はベンガル語と日本語をミックスした息子の造語です。息子はこのような言葉を作って話します。これは私を幸せにし、心の底から笑います。

私は四年前インドから来日しました。

主人は私より3ヶ月前早く来日しており、江戸川区の小松川で、必要最低限の生活必需品を求めて暮らし始めていました。彼は私が来日するのを待っていたのです。私たちの東京での新しい生活はとても忙しいものでした。買い物をしたり、家を飾ったり、掃除したり、料理を作ったりしました。このような経験は初めてで、本当に大変でした。

住んでいる場所は東側に荒川と西側に中川が流れていて、千本桜の並木が続き、春になれば非常にきれいです。私は時々バルコニーに座って、千本桜を見ながら、日本の美しい季節を楽しみます。小松川には大きな公園があり、大勢の家族がここに来て楽しんでいます。

私は日本に短期間の滞在だと思っていましたが、長くここで暮らさなければならないことに気付いたとき、すでに自分の国、家族、友人と疎遠になり始めていました。家の外に出かけても誰とも話せないし、買い物のことよくわからないし、友達もないのでとても不安になりました。それで、私は就職活動を始めました。さまざまなコンサルタントのところに行って、仕事のことを相談しました。仕事を探しているうちに、日本語能力試験に合格しなければならないことが分かって来ました。これまでに覚えた2つの言葉「ありがとうございます」と「すみせん」だけで生活して来ました。

日本語能力試験は「大変だ」と思い、「頑張ろう」と自分に言い聞かせました。それから、日本語を教えてくれる先生を探し始めました。探しているうちに、隣の人からとても親切な先生を紹介してもらいました。先生はインドの人だったので私にとっても親切でした。先生は私に日本語を教えて下さると同時に、近所に住んでいるインドの人を紹介して下さいました。徐々に私は多くのインドの友達を作りました。日本語がすこずつわかって来たり、友達とも話しができたり、生活は面白くなって行きました。

私は妊娠しました。とても嬉しかった。けれど、生活はとても大変になりました。おかさんが恋しくなりました……。そんな時、近所に住んでいる友達から料理を作ってもらったり、必要に応じて、友達も買い物もてつだってくれ、気を紛らわすことが出来ましたか。4年経った今でも、当時のことを思い出すと、友達には感謝してもしきれない気持ちでいっぱいになります。

息子を出産する1ヶ月ほど前、主人は私の母を来日させるため、インドに帰国しました。そのころ私は、少しは日本語を話せるようになっており、近所に友達もいるので、数日間は一人で大丈夫と考えていました。夫は一週間インドに向けて出発しました。しかし、夫がインドに到着した翌日、私は病気になってしまいました。この合併症は妊娠に関連していました。私はそれほど日本語も話せないし、夫もそばにいなかったのも、とても不安になりました。私は病院に連絡しました。すぐに彼らは救急車を送ってくれました。病院に到着した後、彼らは私をすぐ診察しを始めました。医師と看護師は2時間ごとに私の体のチェックしました。2日間、彼らは私をととても丁寧に看病してくれました。夫はインドに帰国していたので、彼らは特別な注意を払ってくれました。友達に自分の状態を話したら、友達たちはすぐ病院に駆けつけて来て、あらゆる方法で私をサポートしてくれました。2日後、私は退院しました。

家に帰ってから夫と母が来日するまでの5日間、病院から毎日電話で私の体調について尋ねてきました。病院のこの対応は私を非常に勇気づけてくれました。退院した後、私は一人だったので、その後の5日間は本当に不安でしたが、しかし、友達がいつも私のそばにいてくれることでも心は穏やかでなりました。これらの経験からいつの間にか、私は自分の国のように日本を愛し始めていました。夫が母を伴い日本にやってくると、友達たちは妊娠中に行われる、インドの伝統的な儀式を行な祝ってくれました。日本にいるながら、インドの儀式を行うことが信じられず、まるで夢の中の出来事のように思われました。

このようにして、家族や友人の助けを借りて一週間後、私は息子を出産しました。これは私の人生で最も記憶に残る経験の1つであり、そこから母性の美しい旅が始まりました。日本の人々から受けた愛と親は、いつも私が自分の国にいるような思いにさせてくれました。これは「私の最高の経験」であり、日本に対する尊敬の念を高めています。

息子はもうすぐ四歳になります。今幼稚園に通っていますので日本語と日本の文化が学んでいます。家でベンガル語を話し、インドの環境にいて、インドの文化も学んでいます。彼は日本とインドの言葉を同時に身に付け、「khabemashita(カベマシタ)」のような造語を発明し、日々新しい活動で私たちに楽しませてくれます。毎日が新しい経験を持つ日々です。■