आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा
15, हनुमान रोड, नई दिल्ली

ओ३म्

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा

सुरेन्द्र कुमार रैली

3

नयी पीढ़ी को सुसंस्कृत करने का उपक्रम

बालक और युवा ही भारत के भावी कर्णधार और निर्माता होंगे। लेकिन आज हमारी इस अमूल्य सम्पत्ति को निर्ममतापूर्वक विनष्ट किया जा रहा है। अपने इस मूलधन का विनाश हम खुली आँखों से देख रहे हैं। अमेरिकी वैश्वीकरण का घातक आक्रमण हमारे बालकों और युवाओं पर ही लगातार हो रहा है।

टी.वी., मोबाइल, कम्प्यूटर, इन्टरनेट ऐसे दुर्दमनीय साधन हैं जिनके द्वारा नई पीढ़ी के निर्माण में अभूतपूर्व योगदान हो सकता था, परन्तु ये साधन तो बन्दर के हाथ में पलीते की तरह पड़ गये हैं और इनके द्वारा नयी पीढी को अपसंस्कृति के जाल में बड़ी सुगमता से फँसाया जा रहा है।

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा और उससे संलग्न आर्य विद्या परिषद् ने नयी पीढ़ी को सुसंस्कृत, संयमी, संवेदनशील, उत्तरदायित्वों को सहर्ष स्वीकार करने वाले नागरिक बनाने के लिए एक स्तुत्य उपक्रम हाथ में लिया है। शिष्टाचार और नैतिक शिक्षा का प्रचार और प्रसार ही उनका लक्ष्य है। उन्होंने इस विषय को लक्ष्य कर 12 भागों (कक्षा 1 से 12 तक) में व्यावहारिक और प्रभावशाली साहित्य का निर्माण किया है। इन पुस्तकों में छात्रों के शिष्टाचार और नैतिक विकास को दृष्टि में रखकर सामग्री प्रस्तुत की गयी है। छात्रों में उत्तम संस्कारों और आस्तिकता पर बल दिया गया है। इन पुस्तकों में संध्या और यज्ञ के साथ सदाचार की शिक्षा देने वाली सामग्री दी गयी है।

इन 12 पुस्तकों के लेखक व आर्य विद्या परिषद् के प्रस्तोता, श्री सुरेन्द्र कुमार रैली के धर्म, समाज और देश के प्रति सात्विक चिन्तन का ही मधुरफल है। लेखक ने प्रारंभ में ही बालकों को 12 अनिवार्य और आवश्यक बातें समझाई हैं। बालक के वैयक्तिक जीवन के साथ घर, परिवार, समाज, देश और धर्म का ज्ञान प्रश्नोत्तर शैली में कराया है। नित्यप्रति के व्यावहारिक ज्ञान से बालकों को अवगत कराया है। पुस्तक में ओ३म्, ईश्वर, वेद, वैदिक संध्या, प्रार्थना, गायत्री मन्त्र, वर्ण व्यवस्था, सत्यार्थ प्रकाश, कर्मफल, अग्निहोत्र, माँस भक्षण निषेध, त्रैतवाद, गोकरुणानिधि, मद्यपान निषेध, भारतीय दर्शन आदि विषय चर्चित हैं। दूसरे भाग में महापुरुषों के प्रेरणाप्रद चरित्र पुस्तकों की उपयोगिता को सिद्ध करते हैं। माता–पिता–गुरु की सेवा, अनुशासन, संयम, नमस्ते, स्वच्छता, सत्संगति, आसन प्राणायाम, एकता, श्रम, निष्ठा, शिष्टाचार, मित्रता, उत्तरदायित्व, सन्तोष, कर्तव्य परायणता, ब्रह्मचर्य, साहस, भ्रातृभाव इत्यादि सद्गुणों की शिक्षा, छोटी–छोटी कहानियों के माध्यम से, इस माला में अच्छी तरह चमक रही है। आर्य, आर्यावर्त, आर्य–समाज, गुरुकुल, डी.ए.वी., संस्कृत भाषा, इत्यादि विषयों का समावेश लेखक की सूझबूझ की दाद देता है। इन पुस्तकों का मैं हृदय से स्वागत करता हूँ। पुस्तकों की भाषा प्रांजल, शैली सुबोध और हृदयग्राही है। छपाई, साज–सज्जा नयनाभिराम हैं। मूल्य अतिअल्प है। यह पुस्तकें घर–घर पहुँचने योग्य हैं।

- कै. देवरत्न आर्य

प्रधान, सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा

मुद्रक : एस.एन. प्रिंटर्स, 1/11807, पंचशील गार्डन, नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032

प्रार्थना मंत्र

ओं य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासतें
प्रशिषं यस्य देवाः यस्यछायाऽमृतं
मृत्युः कस्मै देवाय हविषा विधेम।।

यजु०२५।१३।

अर्थ

हे प्रभो ! आप ही आत्मिक व शारीरिक बल देने वाले हो।
भगवान्! समस्त विद्वान् आपकी उपासना व आपकी ही आज्ञा का पालन करते हैं।
आपकी शरण अमृत है और आपकी उपेक्षा मृत्यु।
प्रभो! हम सुखस्वरूप आपकी स्तुति करते हैं।

जय घोष

जो बोले सो अभय-**वैदिक धर्म की जय**
मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम चंद्र की-**जय**
योगिराज श्री कृष्ण चंद्र की-**जय**
गुरुवर दंडी विरजानंद महाराज की-**जय**
ऋषिवर स्वामी दयानन्द की-**जय**
धर्म पर मर मिटने वालों की-**जय**
देश पर बलिदान होने वालों की-**जय**
भारत माता की-**जय**
गौ माता का-**पालन हो**
आर्यसमाज-**अमर रहे**
वेद की ज्योति-**जलती रहे**
ओ३म् का झंडा-**ऊँचा रहे**
हमारा संकल्प-**कृण्वंतो विश्वमार्यम्**
वैदिक ध्वनि-**ओ३म्**
सब को वैदिक अभिवादन-**नमस्ते जी।**

★

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा

(भाग-3)

सुरेन्द्र कुमार रैली
एम.ए., एलएल.बी
प्रेरक व शिक्षाविद्
प्रस्तोता, आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली

पहला संस्करण – 2005
द्वितीय संस्करण – 2005
तृतीय संस्करण – 2006
आठवां संस्करण – 2011

मूल्य ₹ 25.00

आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा
15 हनुमान रोड, नई दिल्ली-110001

विषय सूची

1.	भूमिका	3
2.	शिक्षकों से	4
3.	शिक्षक निर्देश : सामान्य ज्ञान की 20 बातें	6
4.	प्रार्थना : सर्वे भवन्तु सुखिनः	20
5.	ओ३म् : ईश्वर का निज नाम	21
6.	ओ३म् परिचय	22
7.	बोध कथा : पालक कौन ?	23
8.	चार वेद	24
9.	वैदिक संध्या (पहले पांच मन्त्र)	26
10.	धर्मवीर हकीकत राय	34
11.	हमारा भारत महान् है	38
12.	महान् गुण : समय पालन	40
13.	महान् गुण : प्रसन्नता	45
14.	महान् गुण : सेवा	48
15.	बोध कथा : खेलने वाला बालक	52
16.	कुछ जीवनोपयोगी बातें	53
17.	वैदिक प्रश्नोत्तरी	54
18.	प्रार्थना व भजन	56
19.	जयघोष	60

अमृत बेला

बेला अमृत गया, आलसी सो रहा बन अभागा।
साथी सारे जगे तू न जागा।।
झोलियाँ भर रहे भाग्य वाले, लाखों पतितों ने जीवन सँभाले।
रंक राजे बने, भक्ति रस में सने, कष्ट भागा।। साथी˝
कर्म उत्तम थे नर तन जो पाया, आलसी बनके हीरा लुटाया
उलटी हो गई मति करली अपनी क्षति, है अभागा।। साथी˝
धर्म वेदों का न देखा भाला, बेला अमृत गया न सँभाला
सौदा घाटे का कर, हाथ माथे पै धर, रोने लागा।। साथी˝
'देश' तूने न अब भी विचारा, सर से ऋषियों का ऋण न उतारा।
हंस का रूप था, गदला पानी पिया, बन के कागा।। साथी˝

ऋषि दयानंद महिमा

धन्य है तुझको ऐ ऋषि,
तूने हमें जगा दिया।
सो - सो के लुट रहे थे हम,
तूने हमें बचा दिया ।।१।।
अंधों को आँखें मिल गईं
मुर्दों में जान आ गई।
जादू - सा क्या चला दिया,
अमृत - सा क्या पिला दिया ।। २।। धन्य है...
वाणी में क्या तासीर थी
तेरे वचन में ऐ ऋषि।
कितने शहीद हो गए
कितनों ने सर कटा दिया ।। ३।। धन्य है...
अपने लहू से लिख गया,
तेरी कहानी लेखराम।
तूने ही लाला लाजपत,
शेरे बबर बना दिया ।। ४।। धन्य है...
श्रद्धा से श्रद्धानंद ने,
सीने पे खाईं गोलियाँ।
हँस-हँस के हंसराज ने,
तन मन धन लुटा दिया ।। ५ ।। धन्य है...
तेरे दिवाने जिस घड़ी,
दक्षिण दिशा को चल दिए।
हैरत में लोग रह गए,
दुश्मन का सिर चकरा गया।।६।। धन्य है...

भूमिका

शिक्षा से ही मानव जीवन का विकास होता है और इसके द्वारा मनुष्य के शरीर, हृदय तथा मस्तिष्क का विकास होता है। विद्यालयों में विभिन्न विषयों का पठन–पाठन विद्यार्थियों को अपने जीवन में सही दिशा प्राप्त करने में सहायक होता है, परन्तु उसका आत्मिक विकास, नैतिक शिक्षा के द्वारा ही संभव है, और इसी से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए मानवीय मूल्यों की शिक्षा मिलती है। आर्यसमाज का सदैव प्रयास रहा है कि इन मानव मूल्यों से विद्यार्थियों को प्रारम्भ में ही अवगत करा दिया जाये। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा से सम्बद्ध आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली ने शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा की पुस्तकें बच्चों को उपलब्ध कराई हैं जिनके द्वारा उनमें अच्छे संस्कार और ईश्वर में विश्वास पैदा हो, तथा संध्या-यज्ञ आदि के साथ-साथ महापुरुषों के जीवन-चरित्र, उनकी शिक्षाएँ और सदाचार की शिक्षा देने वाली कहानियां भी सम्मिलित की गई हैं।

इन पुस्तकों में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (NCERT) के वर्ष 2000 के पाठ्यक्रम को भी ध्यान में रखा है जिसमें निर्देश दिया गया है कि बच्चों में सुरुचिपूर्ण संवेदनशीलता, स्वस्थ जीवन शैली, सकारात्मक सामाजिक चेतना, परिश्रम के प्रति आदर व नैतिक मूल्यों में आस्था का समावेश होना चाहिए ताकि वह दूसरों के

विचारों को बड़ी नम्रता से समझते हुआ सद्भाव एवं विवेक से अपनी कथनी और करनी में उन्हें लाएं।

हमारा प्रयास है कि हम विद्यार्थियों में सत्य, सद्भाव, सहयोग, ईमानदारी और परिश्रम करने जैसे अनेक गुणों का उनके जीवन में समावेश कर सकें।

इन पुस्तकों के लेखन में जिन–जिन महानुभावों से प्रत्यक्ष रूप से अथवा उनके लेखों, कहानियों, गीतों व भजनों आदि के माध्यम से परोक्ष रूप से सहयोग मिला है, मैं उन सबके प्रति आभार व्यक्त करता हूँ और आशा करता हूँ कि विद्यार्थी, अध्यापकवृंद और अन्य लोग इस पुस्तक को उपयोगी पायेंगे और विद्यार्थियों को सुसंस्कृत बनाकर राष्ट्रनिर्माण की सतत् पुण्यप्रक्रिया में सहयोगी होंगे।

सुरेन्द्र कुमार रैली

सब में ओ३म्

मुझमें ओ३म्, तुझमें ओ३म्
सबमें ओ३म् समाया।
सबसे कर लो 'प्यार जगत में,
कोई नहीं पराया।। मुझमें ओ३म्...

जितने हैं संसार के प्राणी, सबमें एक ही ज्योति,
एक बाग के फूल हैं सारे, इक माला के मोती,
एक ही कारीगर ने सबको इक माटी से बनाया।।
सबसे करलो प्यार...

एक पिता के बच्चे हैं हम, एक हमारी माता,
दाना-पानी देने वाला एक हमारा दाता,
फिर न जाने किस मूरख ने लड़ना हमें सिखाया।।
सबसे करलो प्यार...

ऊँच-नीच और भेद-भाव की दीवारों को तोड़ो,
ज़माना बदला तुम भी बदलो, बुरी आदतें छोड़ो,
जागो और जगाओ सबको, समय ही ऐसा आया।।
सबसे करलो प्यार...

भजन

हम बालकों की ओर भी भगवान तेरा ध्यान हो।

हो दूर सारी मूर्खता, कल्याणकारी ज्ञान हो।

हम ब्रह्मचारी, वीर, व्रतधारी सदाचारी बनें।

हमको हमारे देश, भारत पर, सदा अभिमान हो।

होकर बड़े, कुछ कर दिखाने के लिए तैयार हों।

दिल में हमारे, देश सेवा, का भरा अरमान हो।

हो नौजवानों की कभी जब, मांग प्यारे देश को।

मातृदेवी पर प्रथम, अर्पित हमारे प्राण हों।

संसार का सिरमौर होकर देश हमसे कह सके।

हे वीर बालक! धन्य तुम, मेरी असल सन्तान हो।।

शिक्षकों से

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा की इस पुस्तक का उद्देश्य बच्चों में सहजभाव से अच्छे संस्कार पैदा करना है। उनमें सदाचार के प्रति निष्ठा, महापुरुषों के प्रति श्रद्धा, नैतिक मूल्यों के प्रति जागरूकता एवं धार्मिक रूचि आदि गुण उत्पन्न करके उन्हें शालीन, शिष्ट, अनुशासनप्रिय और कर्त्तव्यनिष्ठ बनाना है। इसलिए शिक्षक इस विषय को ऐसी मधुर शैली से पढ़ाएं, जिससे बच्चों की इस ओर रूचि बढ़े और वह स्वतः बड़ी आतुरता से इस विषय के घण्टे के आने की प्रतीक्षा किया करें।

शिक्षक को पहले दिन से ही शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा के विषय का परिचय कराते हुए, विद्यार्थियों को इसकी उपयोगिता से अवगत करवा देना चाहिए कि शिक्षा प्राप्ति के बाद वह चाहे किसी क्षेत्र में भी कार्यरत हों, यह ज्ञान उनको उनके दैनिक जीवन में आयुभर काम आएगा।

शिक्षकों से अनुरोध है कि इस पुस्तक के पाठों को रटाने का प्रयत्न न करें। बच्चों को केवल अच्छी तरह से उदाहरण देकर बात समझा दें। परीक्षा में प्रश्न पूछने की शैली वैसी ही होगी जैसी अन्य विषयों में होती है।

सुरेन्द्र कुमार रैली

3

शिक्षक निर्देश

सामान्य ज्ञान की बीस बातें

सबसे पहले विद्यार्थियों को शिष्टाचार, लोकाचार या अंग्रेजी में जिसे हम ऐटीकेट्स और उर्दू में अदब या तमीज कहते हैं, सिखाना चाहिए। उनको समय-प्रबंधन के नियमों की जानकारी दें और जीवन में इन नियमों को पालन करने का अभ्यस्त बनाएँ, क्योंकि यह एक सफल जीवन के आधारभूत गुण होते हैं। शिक्षक अपने विवेक के अनुसार बच्चों के स्तर और योग्यता को ध्यान में रखकर उन्हें पढ़ाएँ और सिखाएँ।

(1) **प्रकृति से साक्षात्कार :** विद्यालय में सबसे छोटे बच्चों को उनके चारों ओर जो कुछ भी दिखाई देता है, उससे उन्हें अवगत कराएँ। जैसे— आकाश, सूरज, चाँद, तारे, बादल, वर्षा, पशु (कुत्ता, बिल्ली, बंदर, चूहा, खरगोश, गिलहरी, गाय, भैंस, घोड़ा, हाथी, भालू, बकरी), पक्षी (तोता, चिड़िया, तितली, कौआ, मोर, कोयल, कबूतर), जलचर (मेंढक, मछली, मगरमच्छ), पेड़, पौधे, फूल, खेत, पहाड़, नदी, तालाब, नाव इत्यादि और बताएँ कि यह सब ईश्वर ने बनाए हैं। इसके लिए इससे संबंधित छोटी-छोटी कविताओं, गीतों और कहानियों को भी माध्यम बनाया जा सकता है।

प्र.8 सूर्य, चन्द्र, पर्वत, समुद्र आदि किसने बनाया है ?
उ. ईश्वर ने ।

प्र.9 क्या इन वस्तुओं को कोई मनुष्य व अन्य प्राणी बना सकता है ?
उ. कभी नहीं। किसी भी प्राणी के अन्दर यह शक्ति नहीं कि इन आश्चर्यजनक वस्तुओं को बना सके।

प्र.10 क्या ईश्वर हमारे अन्दर भी है ?
उ. हाँ, ईश्वर हमारे अन्दर-बाहर, ऊपर-नीचे, बाएं-बाएं सभी ओर है।

प्र.11 ईश्वर कितने हैं ?
उ. ईश्वर एक ही है, जो सब जगह व्यापक है, सब कुछ जानने वाला और सर्वशक्तिमान है।

प्र.12 क्या कोई मनुष्य किसी भी दशा में ईश्वर हो सकता है ?
उ. नहीं। मनुष्य ईश्वर नहीं हो सकता, क्योंकि मनुष्य का सामर्थ्य सीमा-बद्ध होता है।

प्र.13 क्या ईश्वर मनुष्य का रूप धारण कर सकता है?
उ. नहीं। सर्वव्यापक सत्ता वाला पदार्थ एकदेशी कभी हो ही नहीं सकता।

प्र.14 ईश्वर अवतार धारण करता है। या नहीं ?
उ. ईश्वर अभी अवतार नहीं लेता, न ले सकता है। क्योंकि वह तो सर्वव्यापक है और जन्म, मरण, सुख-दुख से रहित है। अवतार धारण करने की दशा में तो फिर उसमें सभी गुण नहीं हो सकते और तब वह एकदेशी हो जायेगा तथा वह ईश्वर नहीं रहेगा।

17
वैदिक प्रश्नोत्तरी

प्र.1 हमारे देश का क्या नाम है ?

उ. हमारे देश का नाम भारतवर्ष है।

प्र.2 भारतवर्ष का पुराना नाम क्या था ?

उ. भारतवर्ष का पुराना नाम आर्यावर्त था।

प्र.3 हम किसके उपासक हैं ?

उ. हम एक ईश्वर के उपासक हैं।

प्र.4 ईश्वर का निज नाम क्या है ?

उ. ईश्वर का निज नाम ओ३म् है।

प्र.5 ओ३म् का क्या अर्थ है ?

उ. ओ३म् शब्द तीन अक्षरों से बना है। 'अ', 'उ' और 'म्'। 'अ' का अर्थ है सृष्टिकर्ता, 'उ' का अर्थ है पालनकर्ता और 'म्' का अर्थ है संहारकर्ता। इस प्रकार ओ३म् शब्द ऐसा है, जिसमें ईश्वर के तीनों मुख्य गुण आ जाते हैं।

प्र.6 ईश्वर साकार है या निराकार ?

उ. ईश्वर निराकार है और उसकी कोई मूर्ति या आकार नहीं होता। अतः वह साकार नहीं है।

प्र.7 सृष्टि को किसने बनाया ?

उ. सृष्टि को बनाने वाला ईश्वर है।

(2) **खाने-पीने की वस्तुओं का ज्ञान :** एक बार प्रकृति से साक्षात्कार हो जाने के बाद इन्हीं बच्चों को शिक्षक उन वस्तुओं का ज्ञान करवाए, जो ये बच्चे रोज खाते-पीते हैं। जैसे– रोटी, डबल रोटी, सब्जी, दाल, सलाद, फल, दूध, पानी, शरबत और उन्हें बताएँ कि यह सब उनको ईश्वर देता है। छोटे-छोटे गीतों के माध्यम से, चित्रों और खिलौनों के प्रयोग द्वारा रोचकता लाते हुए शिक्षक बच्चों को इन वस्तुओं का परिचय दे सकते हैं।

(3) **कपड़ा, मकान और विद्यालय का ज्ञान :** छोटे बच्चे जब खाने-पीने की वस्तुओं से अच्छी तरह परिचित हो जाएँ तो ऋतुओं के अनुसार जो कपड़े वह पहनते हैं, उनकी पूरी जानकारी शिक्षक को उन्हें देनी चाहिए, ताकि उन्हें सर्दी, गर्मी, वर्षा, बसंत, पतझड़, बहार से भी अवगत कराया जा सके। जिस मकान में बच्चे रहते हैं; उसके घर के कमरों, पाकशाला, स्नानागार, शौचालय, आँगन एवं छत की विस्तार से जानकारी देते हुए उन्हें उनके परिवार के सदस्यों का भी परिचय अच्छी प्रकार कराएँ। बच्चे जिस विद्यालय में पढ़ते हैं, उसका ज्ञान बच्चों को देना अत्यंत आवश्यक है। विद्यालय, प्रधानाचार्य एवं शिक्षक का नाम, उनकी कक्षा, पुस्तकालय तथा विद्यालयसंबंधी पूरी जानकारी देते हुए बच्चों के हृदयपटल पर निश्चयपूर्वक यह अंकित कर दें कि कपड़े, मकान, विद्यालय और पुस्तकें आदि सब ईश्वर देता है।

(4) **दिनचर्या की चर्चा :** शिक्षक विद्यार्थियों को उनकी दिनचर्या के बारे में विस्तार से बताएँ और समझाएँ कि उनको कब क्या करना चाहिए और अपने दिन को उन्हें किस तरह समय-प्रबंधन के सिद्धांतों के अनुसार व्यतीत करना चाहिए।

प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठना, उठते ही अपनी शय्या पर बैठ कर ईश्वर को 'ओ३म्' कहकर स्मरण करना, अपना पहला कदम शय्या से नीचे रखते हुए पुनः ईश्वर को 'ओ३म्' कहकर स्मरण करना, फिर दादा-दादी, नाना-नानी, माता-पिता के चरणस्पर्श करना, अपने भाई-बहनों को व घर में अन्य लोगों को आयु के अनुसार, चरणस्पर्श या 'नमस्ते जी' कहना। उसके उपरांत शौच जाना और शौच के बाद हाथ-मुँह धोना व ताजा पानी पीना इत्यादि।

(5) **शरीर की सफाई :** बच्चों को उनके शरीर का ज्ञान देना और शरीर को साफ-सुथरा रखने की आवश्यकता पर जोर देना। उन्हें मुँह और दाँतों की सफाई के बारे में विस्तार से बताना, कुल्ला करना, दाँतों को दातुन, हाथ से मंजन अथवा ब्रश से पेस्ट इत्यादि लगा कर कैसे साफ करना है यह सिखाना चाहिए। उन्हें चॉकलेट से दाँतों को होने वाले नुकसान से भी अवश्य अवगत कराना चाहिए, क्योंकि इस आयु में माता-पिता के लाड़-प्यार से बच्चे चॉकलेट खूब खाते हैं, जो उनके दाँतों को बहुत नुकसान पहुँचाता है। शिक्षक को चाहिए कि वह बच्चों को नीम की दातुन, हाथों की अँगूली से मंजन करने और अँगूली से मसूड़ों की मालिश करने के लाभ व पेस्ट व ब्रश के गलत प्रयोग से होने वाली हानि से भी अवगत करवाएँ और दाँतों पर कम से कम पेस्ट का प्रयोग करने की सलाह दें।

(6) **सुबह की सैर व कसरत करना :** शिक्षक को चाहिए कि वह बच्चों को सुबह की सैर, तीव्र गति से चलने और दौड़ने के बारे में विस्तार से बताएँ कि यह सब उनके शरीर को कैसे

16
कुछ जीवनोपयोगी बातें अपनाएँ

खाने-पीने में मुझे ध्यान रखना है कि –

1. किसी वस्तु के लिए भाई-बहन से झगड़ा न करूँ। मिल-बाँट कर खाना पसंद करूँ।
2. खूब चबाकर खाऊँ, किंतु चबाने की आवाज सुनाई न दे।
3. अधिक गर्म, अधिक ठंडी और अधिक चटपटी चीजों से बचूँ।
4. खाने से पहले और बाद में हाथ-मुँह धोने और कुल्ला करने की आदत डालूँ। बैठ कर खाऊँ, लेटकर या चलते-फिरते कभी ना खाऊँ।

व्यवहार में ध्यान रखना है कि –

1. किसी को 'रे', 'अरे', 'ओ' जैसे गँवारू शब्दों से न पुकारूँ।
2. बड़ों को सदा 'आप' कहूँ, उन्हें दूर से चिल्लाकर न पुकारूँ, इशारे से न बुलाऊँ।
3. बड़े अगर बात कर रहे हों तो उनके बीच में मैं न बोलूँ।

दिनचर्या में ध्यान रखना है कि –

1. अधिक रात तक न जागूँ, सुबह सवेरे उठूँ।
2. सुबह उठते समय और सोते समय परमात्मा का ध्यान करूँ तथा माता पिता को प्रणाम करूँ या नमस्ते कहूँ।
3. नियत समय पर शौच, दातुन, भ्रमण, व्यायाम, स्नान करने का अभ्यास डालूँ।
4. छींक, खाँसी, जँभाई के समय रूमाल आदि मुँह पर रखूँ।
5. लघुशंका (पेशाब) के बाद हाथ धोना न भूलूँ।

15

बोध कथाः खेलने वाला बालक

एक बालक का मन पढ़ाई में नहीं लगता था। वह सदा खेलने में मस्त रहता था। एक बार वह पाठशाला से भागकर एक बगीचे में जा पहुंचा। वहां उसने एक चिड़िया को देखा, वह दाना चुग रही थी। उसने पूछा कि "यह तुम क्या कर रही हो? क्या मेरे साथ खेलोगी ?" चिड़िया बोली, "बिना मेहनत के कुछ नहीं मिलता। एक–एक दाना चुगकर मैं अपना घर भरूंगी। तब मेरा परिवार पलेगा। खेलने के लिए किसी ओर को ढूंढ लो।"

बालक आगे चला, उसने एक चींटी को देखा। वह छोटे–छोटे दाने ले जा रही थी। उसके पास जाकर उसने कहा, "प्यारी, चींटी आ मेरे साथ खेल। कुछ देर मेरे साथ मौज करो।" चींटी बोली – "मैं तेरे साथ खेलना नहीं चाहती, अभी बरसात आने वाली है। तब हम इधर–उधर न जा सकेंगी। बरसात से पहले हम चींटियां खाने के लिए अनाज के दानें चुन रही हैं। किसी और को खेलने के लिए ढूंढ लो।"

वहां से निराश होकर वह बालक आगे चला। उसने एक फूल से दूसरे फूल पर बैठती हुई एक शहद की मक्खी को देखा और उसे अपने साथ खेलने के लिए पुकारा। उसने हंसकर कहा – "क्या यह खेलने का समय है? तू मुझे शहर इकट्ठा करती हुई नहीं देखता? यदि मैं शहद इकट्ठा न करूं तो दूसरी शहद की मक्खियां मुझे शहद कभी न देंगी। इसलिए मेरे पास बेकार समय नहीं है। किसी दूसरे को जा ढूंढ।"

शहद की मक्खी को भी यह कहता सुनकर बालक ने सोचा, कि सब अपने-अपने काम में लगे हुए हैं तो मैं क्यों निकम्मा रहूं। यह सोचकर वह घर वापस आ कर पढ़ाई में लग गया।

स्वस्थ व प्रसन्न रखते हैं ! कसरत में दंड-बैठक, विभिन्न योग के आसन, व्यायाम इत्यादि की पूरी जानकारी देते हुए बच्चों का मार्गदर्शन करना चाहिए। उन्हें लोहे के डंबल, भार उठाने के व्यायाम और आधुनिक जिम के बारे में भी बताएँ और उनसे होने वाले लाभ और हानि की चर्चा भी अवश्य करें। शरीर की तेल से मालिश या हाथों से सूखी मालिश के लाभ भी उन्हें बताएँ।

(7) **नहाना :** शरीर की सफाई के क्रम में विद्यार्थी को प्रतिदिन नहाने का निर्देश देना और उससे होने वाले लाभ से अवगत करवाना। नहाने का सही तरीका क्या है, कौन से साबुन से नहाना और कितना साबुन लगाना, बालों को कैसे और किस से धोना, शैंपू इत्यादि और अप्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधनों से होने वाले नुकसान और प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधनों से लाभ बतलाना। स्नानागार में नल या फव्वारे के नीचे या बाल्टी से नहाने में पानी को बरबाद न करके कम से कम पानी के प्रयोग का निर्देश देना, ताकि पानी सब के लिए प्राप्त हो सके और शरीर को अधिक से अधिक मल-मलकर नहाने से लाभ भी बताना कि इससे पूरे शरीर की मालिश हो जाती है, जो अच्छी त्वचा और अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। शहरों में नहाने के लिए स्नानागार हैं तो गाँवों में कुआँ और तालाब होता है, जिसके पानी से नहाया जाता है। नहाने के बाद तौलिए का प्रयोग भी सिखाना चाहिए कि किस तरह शरीर को अच्छी तरह से रगड़कर पोंछना चाहिए।

(8) **कपड़े पहनना :** बच्चों को कपड़ों के चयन के बारे में भी विस्तार से बताना चाहिए। गर्मियों में वे कैसे वस्त्र पहनें, सर्दियों में किन वस्त्रों का प्रयोग करना चाहिए और वर्षा-ऋतु के लिए

कौन से वस्त्र पहनने उचित रहते हैं ? उन्हें खादी, सूती, रेशमी और सिंथेटिक कपड़ों की जानकारी व विभिन्न प्रकार के कपड़ों के प्रयोग से होने वाले लाभ तथा हानि की पूरी जानकारी दें।

(9) **ईश्वरस्तुति, प्रार्थना व संध्या :** स्नान के उपरांत ईश्वरस्तुति, प्रार्थना या संध्या करनी चाहिए। बच्चों के स्तर और योग्यता के अनुसार उन्हें छोटे-छोटे गीतों, भजनों के माध्यम से शुरू करवा कर, गायत्री मंत्र के बाद पाँचवीं कक्षा तक आते-आते पूरी संध्या अर्थसहित स्मरण करवा देनी चाहिए।

(10) **यज्ञ करना :** संध्या के बाद यज्ञ करना चाहिए। यज्ञ क्यों और कैसे करना चाहिए ? कक्षा छह से कक्षा दस तक पहुँचते-पहुँचते प्रत्येक विद्यार्थी को दैनिक यज्ञ करना आ जाना चाहिए।

(11) **खाना :** अच्छी तरह से समझाकर विद्यार्थियों के मन में यह धारणा बैठा देनी चाहिए कि संध्या व यज्ञ के उपरांत ही उन्हें खाना खाना चाहिए। सुबह के नाश्ते में दूध, फल, अंकुरित एवं उबले हुए चने, मूंग साबुत और मौठ या अन्य पौष्टिक आहार लेना चाहिए। डबल रोटी या पराँठा इत्यादि भी कभी-कभी खा सकते हैं। दोपहर और रात के भोजन में रोटी, सब्जियों, दालों, और सलाद इत्यादि खाने की प्रेरणा देते हुए उनसे शाकाहारी भोजन के लाभ और माँसाहारी भोजन से होने वाली हानियों की विस्तार से चर्चा करनी चाहिए। बच्चों को फास्ट फूड और मैदे से बनी नूडल्स इत्यादि से परहेज करने से भी अवगत कराएँ। उन्हें अच्छी तरह से यह बता देना चाहिए कि क्योंकि – मैदा, मेदे (पेट) को खराब करता है, अतः ऐसी चीजों को कभी-कभी तो ले सकते

सकते हैं। पिछले दिनों कुछ विद्यार्थियों ने सेवा के अच्छे उदाहरण उपस्थित किए। कई गाँवों में सड़कें नहीं थीं। विद्यार्थियों ने अपने श्रम से कच्ची सड़कें बनाईं।

कुछ गाँवों में वर्षा का पानी बेकार ही बह जाता था। किसी के काम न आता था। विद्यार्थियों ने उस पानी के लिए बाँध बना दिया। इससे एक हजार एकड़ भूमि में सिंचाई होने लगी। कई गाँवों में जोहड़ गन्दे पड़े थे। विद्यार्थियों ने उन्हें साफ किया। उन्होंने कई कुओं की भी सफाई की। उन्होंने एक गाँव में नया विद्यालय बनाने के लिए भूमि को समतल बनाया। वे विद्यार्थी मिलकर गाया करते थे :

सेवा ही हमारा धर्म है।
सेवा ही हमारा कर्म है।
सेवा ही है सच्ची पूजा ।
इससे अच्छा काम नहीं दूजा।

विद्यार्थियों के लिए सेवा का काम

1. हम आर्यसमाज में, उत्सवों में, सत्संग में या अतिथियों के आने पर लोगों को पानी पिलाने की सेवा करेंगे।
2. हम बीमारी में अपने मिलने वाले, बहन-भाइयों और माता-पिता आदि के लिए डॉक्टर से दवाई लाएँगे। दर्द में उनका सिर सहलाएँगे, टाँगे दबाएँगे।
3. हम गुरुजनों के लिए कुर्सी या आसन लायेंगे।
4. माता-पिता थके हों तो हम उनके लिए बिस्तर बिछाएँगे।

देश की सेवा

सुभाषचन्द्र बोस एक योग्य विद्यार्थी थे। उन दिनों भारत स्वतन्त्र नहीं था। तब भारत पर अंग्रेजों का राज्य था। एक दिन एक अंग्रेज अध्यापक ने भारत को भला-बुरा कहा। सुभाष चन्द्र अपने देश की बुराई न सह सके। उन्होंने सबके सामने उस अंग्रेज की बात को गलत सिद्ध कर दिया।

बड़े होकर सुभाष चन्द्र बोस चाहते तो बहुत बड़े अफसर बन सकते थे, परन्तु उन्होंने न धन कमाया और न ही अपना घर बनाया। उन्होंने देश की सेवा करने का निश्चय किया। वे देश को अंग्रेजों से स्वतंत्र करवाने का यत्न करने लगे। वे जनता को इकट्ठा करके सरकार के अत्याचारों का विरोध करते थे। अंग्रेजों ने चिढ़कर उन्हें जेल में कैद कर दिया। सुभाष चन्द्र साधु का वेश बनाकर जेल से भी भाग गए। भारत से बाहर जाकर उन्होंने 'आजाद हिंद फौज' बनाई। फिर उन्होंने अंग्रेजों से युद्ध किया और भारत का एक भाग उनसे स्वतंत्र भी करवा लिया। लेकिन इस बीच एक विमान दुर्घटना में वह शहीद हो गए। इस प्रकार वे देश-सेवा करते हुए जिये और देश-सेवा करते हुए मरे।

सेवा का यह तीसरा रूप है। हमें भी सुभाष चन्द्र बोस की तरह देश-सेवा करनी चाहिए।

विद्यार्थियों ! बहुत-से छात्र छुट्टी के दिन व्यर्थ बिता देते हैं। इन दिनों में आप समाज-सेवा के अनेक काम कर

हैं, लेकिन नियमित भोजन में इनको लेना स्वास्थ्य के लिए बड़ा हानिकारक होता है।

बच्चों को समय पर खाना, बासी खाना न खाने, न ज्यादा गर्म न ज्यादा ठंडा खाना, खूब चबा-चबाकर खाना और खाने के बाद कुल्ला कर के हाथ-मुँह धोने की पूरी प्रक्रिया उन्हें विस्तार से समझानी चाहिए। नीचे बैठकर खाने और मेज-कुर्सी पर बैठकर खाने व पार्टियों में खाने के नियमों और तरीकों पर भी रोशनी डालनी चाहिए, ताकि बच्चे प्रत्येक दृष्टिकोण से खानपान के संबध में उचित व अनुचित का भेद ठीक से समझ सकें।

बच्चों को ठंडे-पेयों–कोकाकोला, पेप्सी, लिम्का, थम्जअप इत्यादि से होने वाली हानियों से भी अवगत करवा देना चाहिए। उन्हें विज्ञान की प्रयोगशाला में ले जा कर इन ठंडे पेयों की पी. एच. वैल्यू निकालकर दिखाएँ और तेजाब व फिनायल की पी.एच. वैल्यू निकालकर तुलना करें, जो लगभग एक ही आएगी इससे उनको यह भली-भाँति समझ में आ जाएगा कि उनके लिए क्या पीना ठीक है और क्या गलत ? ऐसे ठंडे पेय के स्थान पर बच्चों को ताजे फलों और सब्जियों के रस, दूध, लस्सी, छाछ, नींबू-पानी, सत्तू इत्यादि को पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, जो उनके शरीर व स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है।

(12) **विद्यालय की उपयोगिता :** विद्यार्थियों को प्रसन्नता से विद्यालय में जाने के लिए उत्साहित करना चाहिए। शिक्षा की उपयोगिता उन्हें समझाते हुए उनमें निरंतर सीखने की ललक पैदा करना शिक्षक का परम कर्त्तव्य है। उदाहरण के लिए बच्चों को उन महापुरुषों की कहानियाँ सुनानी चाहिए जिन्होंने विद्याप्राप्ति

के लिए घोर प्रयत्न, तप व साधना की थी। डी.ए.वी. के संस्थापक महात्मा हंसराज के बचपन व भारत के दूसरे प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री की कहानियाँ इस संदर्भ मे बहुत प्रेरक हैं।

बचपन में महात्मा हंसराज अपने स्कूल से दोपहर को जब अपने घर वापस आते थे तो रास्ते में नदी के तट पर रेत बहुत गर्म होती थी, जबकि उनके पास जूते भी नहीं थे। गर्म रेत पर चलते-चलते जब उनके पैर जलने लगते थे, तो वह अपनी लकड़ी की तख्ती (उन दिनों लिखने के लिए लकड़ी की तख्ती का प्रयोग होता था) पैरों के नीचे रखकर थोड़ा-सा विश्राम करते थे और फिर गर्म रेत पर भागते थे, जब गर्म रेत पर और चलना उनके लिए असह्य हो जाता था तो वह पुनः तख्ती का प्रयोग करते थे। इतनी कठिन परिस्थितियों में उन्होंने शिक्षा-ग्रहण की थी और आज उनके द्वारा संस्थापित डी.ए.वी. विद्यालयों में लगभग दस लाख विद्यार्थी प्रतिवर्ष शिक्षा-ग्रहण कर रहे हैं।

स्वतंत्र भारत के दूसरे प्रधानमंत्री माननीय श्री लाल बहादुर शास्त्री जी बड़े गरीब परिवार से थे। उनका विद्यालय नदी के उस पार था और नाव में बैठकर उस पार विद्यालय में जाने के लिए नाविक को देने के लिए उनके पास किराए के पैसे नहीं होते थे, इसलिए वह अपना बस्ता पीठ पर बाँधकर रोज तैरकर नदी पार करते थे और इस प्रकार वे अपने विद्यालय पहुँचते थे।

इसी प्रकार की अन्य कहानियों से प्रेरित करके विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ाना–उनका प्रसन्नता से विद्यालय में आना व उनमें एक नया जोश पैदा करना–शिक्षक का कर्त्तव्य है, ताकि शिक्षा-ग्रहण करके विद्यार्थी अपने विद्यार्थी जीवन में ही समाज और देश

बाण चला दिया। बाण लगने से श्रवण कुमार की मृत्यु हो गई। उसने माता–पिता की सेवा करते हुए अपने प्राण तक दे दिए।

यह सेवा का पहला रूप है। हमें भी अपने माता–पिता और गुरुजनों की सेवा करनी चाहिए।

लोगों की सेवा

राजा युधिष्ठिर श्रीकृष्ण का भक्त था। एक बार युधिष्ठिर की बहुत बड़ी विजय हुई। इस खुशी में उसने बहुत बड़ा यज्ञ और उत्सव मनाने की तैयारी की। वह श्रीकृष्ण के पास पहुँचा और बोला – "महाराज ! दुनिया में आप सबसे बड़े हैं। आप सबसे बलवान, विद्वान् और बुद्धिमान हैं। अतः यज्ञ में आपको सबसे ऊँचा पद मिलना चाहिए। आप स्वयं बताइये कि आप कौन-सा पद लेकर काम करना पसन्द करेंगे ?"

श्रीकृष्ण ने कहा – "सबसे बड़ा काम सेवा है। अतः मैं अतिथियों की सेवा का काम लेता हूँ। मैं अतिथियों के चरण धोने का काम करूँगा।"

श्रीकृष्ण ने सचमुच अतिथियों के चरण धोये। और बताया कि सेवा सबसे बड़ा काम है। सेवा का अर्थ है – दूसरों के दुःख दूर करना। उन्हें सुख पहुँचाने के लिए छोटे से छोटा काम करने के लिए भी तैयार रहना। यह सेवा का एक रूप है। हमें भी दूसरों का दुःख दूर करने के लिए सदा तैयार रहना चाहिए ।

14

महान् गुण : सेवा

सेवा तीन प्रकार की होती है :

(1) माता-पिता और गुरुजनों की सेवा, (2) लोगों की सेवा, (3) देश की सेवा। हमें तीनों प्रकार की सेवा करने के लिए सदा तैयार रहना चाहिए।

माता-पिता की सेवा

श्री रामचन्द्रजी के युग में एक बहुत अच्छा लड़का था। उसका नाम था – श्रवणकुमार। उसके माता-पिता बूढ़े और अंधे थे। श्रवणकुमार उनकी बहुत सेवा करता था। वह उनके लिए रोटी पकाता, पानी लाता और उन्हें नहलाता-धुलाता था। जब वह कुछ बड़ा हुआ तो उसके माता-पिता ने कहा –"बेटा ! हमारी बहुत इच्छा है कि हम तीर्थ यात्रा करें।"

श्रवण कुमार ने एक बहँगी बनाई। उसके एक ओर उसने माता को बिठाया और दूसरी ओर पिता को। फिर बहँगी को कंधे पर रखकर वह उन्हें तीर्थों की यात्रा करवाने लगा। एक दिन वह माता पिता के लिए घड़े में पानी भरने गया। उधर उसी जंगल में राजा दशरथ शिकार खेलने आया हुआ था। घड़े की गड़-गड़ सुनकर राजा ने समझा कि कोई जंगली पशु पानी पी रहा है। राजा ने शब्दबेधी

के लिए कुछ कर दिखाने की प्रेरणा ग्रहण कर लें।

शिक्षक को विद्यालय जाते हुए व विद्यालय से घर वापस आते हुए सामान्य व्यवहार के निर्देश विद्यार्थी को देने चाहिए, जिसमें सड़क पर देख-भालकर चलना, सड़क पर पड़ी वस्तुओं को ठोकर मारकर न चलना, अपने बाईं ओर चलना, साइकिल, स्कूटर, मोटरसाइकिल या कार को सीमित गति से चलाना। सिर पर हेलमेट का प्रयोग करना, रास्ते पर सीधा चलना, टेढ़े चलने की आदत से बचना, शांति से चलना, दौड़कर सड़क पार न करना, रास्ते में बतियाते या शोर मचाते हुए न चलना, आते-जाते किसी प्रकार की छेड़खानी न करना, घर से सीधा विद्यालय और विद्यालय से सीधा घर वापस जाना इत्यादि बातें विद्यार्थियों को विस्तार से समझा देनी चाहिए।

पाठशाला में जाकर अध्यापकों और साथियों को हाथ जोड़कर 'नमस्ते जी' कहना और 'चरणस्पर्श' करने का तरीका भी बताना चाहिए। आमतौर पर बच्चों को जब उन्हें कोई पुरस्कार मिलता है तो वह पुरस्कार देने वाले के पैरों को छूने के लिए झुकते तो हैं, लेकिन ऐसा आमतौर पर देखा गया है कि वह उसके घुटनों तक ही पहुँच कर रह जाते हैं। अतः शिक्षक को हाथ जोड़कर 'नमस्ते जी' कहने का और 'चरणस्पर्श' करने का तरीका व महत्त्व बच्चों को अच्छी तरह से समझाना चाहिए।

(13) **विद्यालय में पढ़ना :** विद्यार्थियों को कक्षा में चुपचाप अनुशासन में बैठने का अभ्यास भी शिक्षक को करवाना चाहिए। केवल बार-बार चिल्लाकर यह कहना कि 'चुप हो जाओ' अच्छे शिक्षक की पहचान नहीं है। शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश दें कि

वह विद्यालय में कभी भी उँचे स्वर में या चिल्लाकर न बोलें। हमेशा संयम में रहते हुए शांत स्वर में बातचीत किया करें। विद्यार्थी नीचे टाट पर, डेस्क पर या मेज-कुर्सी पर कैसे बैठे ? उसे सीधा बैठने का सही तरीका बताना चाहिए। उन्हें रीढ़ की हड्डी व गरदन सीधी रखकर बैठना व जितना उचित हो उतना गरदन झुका कर लिखना भी शिक्षक को सिखाना चाहिए। विद्यार्थी को लिखने-पढ़ने की जैसी आदत इस आयु में पड़ जाती है, वह जीवन पर्यंत वैसे ही करता रहता है । अतः शिक्षक को अपने विवेक द्वारा उन्हें निर्देशित करना चाहिए।

जब शिक्षक पढ़ा रहा हो तो सभी विद्यार्थी मन लगाकर पढ़ें ऐसा शिक्षक को सुनिश्चित करना चाहिए। उसके लिए शिक्षक को उन्हें सुनने की कला से भी अवगत करवाना चाहिए कि किस प्रकार विद्यार्थी को अपने कान, मन, बुद्धि और आत्मा को पूरी तरह से शिक्षक के पाठ की ओर लगाना है और यदि कुछ समझ में ना आए तो उसको पूछने में उन्हें झिझकना नहीं चाहिए और ना ही आलस्य करना चाहिए।

शिक्षक को बच्चों के श्रुतलेख की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए । आमतौर पर शिक्षक कॉपी में इतना भर लिख देते हैं कि 'श्रुतलेख सुधारो' और इसी से अपने कर्त्तव्य की इतिश्री समझ लेते हैं। लेकिन उनको सही तरीके से वर्णमाला के प्रत्येक अक्षर का लिखकर अभ्यास करवाना चाहिए और जहाँ कहीं, कभी भी विद्यार्थी द्वारा ठीक नहीं लिखा जाता तो उस विशेष अक्षर को बार-बार उससे लिखवाकर उसका लेखन ठीक करवाना चाहिए ।

विद्यार्थी को एकांत में पढ़ने और स्मरण करने कि विधि

कई लोग समझते हैं कि धन से प्रसन्नता प्राप्त होती है। यह सोचना भूल है। जिसके पास जितना अधिक धन है वह उतना ही अधिक रोगी और दुखी रहता है। वास्तव में सुख मन से मिलता है। जिसके मन में सन्तोष है वही प्रसन्न रहता है।

विद्यार्थियों के लिए प्रसन्नता के काम

1. मैं प्रातः खुशी से जागूँगा और मुस्कुराते हुए सबको नमस्ते करूँगा।
2. मैं थोड़ी देर के लिए खेलने या सैर करने जाऊँगा।
3. मैं नित्य स्नान और व्यायाम करूँगा।
4. मैं ऐसा कोई कार्य नहीं करूँगा जिससे लोग मुझसे नाराज हो।
5. मैं घर में भाई-बहनों और बाहर मित्रों से खेलूँगा।
6. कहानियाँ आदि मनोरंजक पुस्तकें एवं समाचारपत्र पढ़ूँगा और रेडियो और टेलीविजन पर बच्चों का कार्यक्रम सुनूँगा और देखूँगा।
7. मैं किसी से कड़वा न बोलूँगा। मैं सबसे खुशी और प्यार से मिलूँगा।

डरता रहेगा तो प्रसन्नता कहाँ होगी? अतः भला काम वह होता है जिससे अपना भला हो और दूसरों का भी भला हो। अतः हमें भलाई के काम करने चाहिए।

(ग) अच्छे स्वास्थ्य से प्रसन्नता होती है। अतः हमें रोगों से दूर रहने का यत्न करना चाहिए। साथ ही स्वास्थ्य सुधारने के लिए व्यायाम आदि करना चाहिए।

(घ) मनोरंजन से प्रसन्नता होती है। मनोरंजन के पाँच साधन है :

(1) खेल-कूद (2) कहानियों आदि की अच्छी पुस्तकें पढ़ना, (3) अच्छे स्थानों की यात्रा करना (4) अच्छे साथियों के साथ हँसी-विनोद करना, (5) अच्छे सिनेमा देखना, अच्छे गाने सुनना तथा नाटक आदि देखना। ध्यान रहे कि हमें अपनी शक्ति के अनुसार मनोरंजन करना चाहिए।

मनोरंजन और खेल-कूद से दिल प्रसन्न रहता है। चिंता मिटती है, जीवन में ताजगी और नयापन आता है। खुलकर हँसने से बनावटीपन दूर होता है और मनुष्य हँसमुख बनता है। हँसमुख मनुष्य सबको प्रिय लगता है। लोकप्रिय मनुष्य के मित्र अनगिनत होते हैं। जिसके मित्र अधिक हैं वह संसार में सुख पाता है। यदि हँसमुख व्यक्ति पर दुख आते हैं, तो उन्हें भी हँसते-हँसते सहन कर लेता है। इसलिए उसे दुख अधिक नहीं सताते। खुश रहने वाला मनुष्य सदैव स्वस्थ रहता है ।

बतानी अत्यंत आवश्यक है। वैसे तो विषय को अच्छी तरह समझकर व स्वयं लिखकर स्मरण करना ही इसका सबसे बढ़िया तरीका है। लेकिन पाठ को बार-बार दोहराकर और उसे लिखकर भी स्मरण किया जा सकता है।

(14) **खेलना :** शिक्षक को चाहिए कि वह खेल-कूद के विविध विषयों का ज्ञान विद्यार्थियों को कराएँ, खेलों की पहचान करवानी चाहिए जिसमें फुटबॉल, क्रिकेट, हॉकी, लॉन टेनिस, टेबल टेनिस, बैडमिंटन, खो-खो, तैराकी, एथलेटिक्स व कुश्ती इत्यादि शामिल हों । उन्हें विश्व-स्तर पर होने वाले ओलिंपिक, एशियाइ, एफ्रो-एशियाइ, कॉमनवेल्थ आदि खेल-प्रतियोगिताओं की पूरी जानकारी देकर यह भी बताएँ कि भारत ने तैराकी व एथलेटिक्स में आज तक कोई स्वर्ण पदक नहीं जीता। बच्चों को प्रेरणा दें कि वह प्रतिदिन शाम को खेलने अवश्य जाएँ। यदि वह तेज दौड़ने, कूदने का निरंतर अभ्यास करें तो हो सकता है कि एक दिन वह विश्व स्तर की प्रतिस्पर्द्धाओं में भाग लेकर देश का नाम रोशन करें।

विद्यार्थियों को खेलते समय केवल मुँह से ही नहीं, अपितु नाक से भी साँस लेने का अभ्यास करवाना चाहिए । खेलते समय सदैव रुमाल अपने पास रखना चाहिए, ताकि पसीना आने पर, उसे शरीर से साफ किया जा सके।

शिक्षक को खेल-भावना के बारे में विद्यार्थियों को विस्तार से बताना चाहिए। उन्हें जीतने पर ज्यादा खुशी या अहंकार नहीं होना चाहिए और हारने पर दुखी या हतोत्साहित भी नहीं होना चाहिए, बल्कि हारने पर उन्हें और अधिक मेहनत करके अगली

बार जीतने का प्रयास करना चाहिए । खेल-भावना के अंतर्गत खेलते समय कोई बेईमानी नहीं करनी चाहिए और खेल के किसी नियम का उल्लंघन भी नहीं करना चाहिए। यदि किसी कारणवश आपसे या निर्णायकों से कोई भूल हो गई हो और वह बात आपकी जानकारी में आ जाए तो तुरंत अभी भूल को स्वीकार करके भूल-सुधारकर लेना चाहिए । खेल में कोई भी जीते या हारे लेकिन खेल-भावना की सदैव विजय होनी चाहिए। इस प्रकार की शिक्षा विद्यार्थियों के मन में अच्छी तरह बैठा दें।

(15) **घर वापिस जाना** : शिक्षक को चाहिए कि वह विद्यार्थियों को अपने घर में जो व्यवहार उन्हें करना है, उसके बारे में भी बताएँ। जब विद्यार्थी विद्यालय से घर वापस जाएँ तो माता-पिता सहित घर में सभी का अभिवादन करें। घर के विभिन्न कार्यों में यथाशक्ति सहयोग करें। यदि माता-पिता या घर का कोई भी सदस्य कोई काम कहता है तो उसे सहर्ष करने को उद्धत रहें। ना-नुकर या बहानेबाजी कभी न करें। घर में कोई बीमार हो जाए तो उसका विशेष ध्यान रखें और जितना संभव हो सके तन-मन से उसकी सेवा करें। घर में माता-पिता की सेवा करना और उनकी आज्ञानुसार कार्य करना ही उनकी भक्ति है।

(16) **मनोरंजन** : आज कल घर में मनोरंजन का अर्थ रेडियो, टेप रिकॉर्डर सुनना या टी. वी. देखना मात्र ही रह गया है। शिक्षकों को चाहिए कि वह टी.वी. कार्यक्रमों को देखने में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करें। विद्यार्थियों को कितना और क्या देखना चाहिए और क्या नहीं देखना चाहिए, उसकी पूरी जानकारी उनको समय-समय पर देते रहना चाहिए। शिक्षक उन्हें प्रेरित करें

13

महान गुण : प्रसन्नता

विद्यार्थियों! यदि आपसे एक प्रश्न पूछा जाए कि – "तुम प्रसन्न रहना पसन्द करते हो या दुःखी रहना?" तो सबका उत्तर होगा "हम प्रसन्न रहना पसन्द करते हैं।" दुनिया के सभी लोग यही चाहते हैं। प्रसन्नता सबको प्यारी है। किंतु क्या तुम जानते हो कि प्रसन्नता कैसे मिल सकती है ? इसके पाँच उपाय हैं :

(क) मनपसन्द काम होने से प्रसन्नता होती है। विद्यार्थी परीक्षा में उत्तीर्ण होना चाहता है। जब वह उत्तीर्ण हो जाता है तो प्रसन्न होता है। इसलिए उत्तीर्ण होने के लिए पूरा वर्ष खूब मेहनत से ध्यानपूर्वक पढ़ना चाहिए।

(ख) भले काम करने से प्रसन्नता होती है। तुम किसी दुखी की सहायता करो तो तुम्हें प्रसन्नता होगी। इसके विपरीत यदि तुम दूसरों का बुरा करोगे तो तुम कभी प्रसन्न नहीं रह सकते। यदि एक चोर किसी के रुपये चुरा ले तो क्या वह प्रसन्न होगा ? नहीं, वह दिल में

समय-पालन से लाभ

समय का पालन करने से अनेक लाभ हैं। जो विद्यार्थी समय पर पढ़ते-लिखते हैं वे परीक्षा में अच्छे अंक लेते हैं। जैसे जो यात्री समय पर स्टेशन पहुँच जाएँ, उन्हें रेल गाड़ी में सीट मिलती है, दूसरों को नहीं। यदि रोगी समय पर बीमारी का इलाज करवा ले तो वह ठीक हो जाता है, समय के बाद इलाज करवाने से रोग बढ़ जाता है। इस प्रकार सब काम समय पर ही करने चाहिए।

समय नष्ट करने से हानियाँ

जो लोग अपना समय नष्ट करते हैं वे पछताते हैं। सारा वर्ष यदि हम गप्पें मारते रहें तो परीक्षा के समय पछताना पड़ता है। रोगी को यदि समय पर डॉक्टर की सहायता न मिले तो उसकी मृत्यु भी हो सकती है। समय का पालन करना मजदूर, किसान, बच्चे, बूढ़े, मालिक या नौकर सभी के लिए आवश्यक है। इनमें से यदि कोई भी समय का पालन करना नहीं जानता तो वह बहुत हानि उठाता है।

विद्यार्थियों के लिए समय-पालन का काम

1. आज से हम समय का पालन करेंगे। अपना समय-विभाग बनायेंगे। हम अपना प्रत्येक काम समय-विभाग के अनुसार करेंगे।
2. हम समय पर पढ़ेंगे, खायेंगे, खेलेंगे और मनोरंजन आदि करेंगे। समय पर पाठशाला जायेंगे।
3. आर्यसमाज में तथा अन्य उत्सव पर भी ठीक समय पर जायेंगे।
4. जो लोग समय के महत्व को जानते हैं, समय उनको महत्व देता है।

कि वह अपने खाली समय में अपनी रुचि के अनुसार ड्राइंग, पेंटिंग, क्ले मॉडलिग, किसी संगीत वाद्य यंत्र को बजाने, भजन व गीत गाने और कविता-कहानी लिखने का निरंतर अभ्यास करते रहें, ताकि मनोरंजन के साथ-साथ कुछ सृजनशील और रचनात्मक कार्य भी वे कर सकें; क्योंकि यह उनके व्यक्तित्व में चार चाँद लगा देगा।

(17) **समाज-सेवा :** शिक्षक विद्यार्थियों को समाज के प्रति उनके कर्त्तव्य का बोध भी कराएँ। उन्हें सचेत करें कि वह अपने घर के आस-पास गंदगी न फैलने दें। यदि सफाई नहीं रहती तो संबंधित अधिकारियों को पत्र लिखें और जितनी भी जन-सुविधाएँ उपलब्ध हों सकें, उन्हें दिलवाने का प्रयत्न करें।

विद्यार्थियों को इसके लिए भी प्रेरित करें कि उनके घर में काम करने वाला या घर के आस-पास यदि कोई अनपढ़ है तो उसे वे कम से कम कुछ पढ़ना-लिखना तो सिखा दें । यदि हमारे सभी विद्यार्थी यह कार्य करने लगेंगे तो देश से निश्चय ही निरक्षरता समाप्त हो जाएगी। विद्यार्थियों को चाहिए कि समाज में रहते हुए वह गांधी जी के तीन बंदरों को कभी न भूलें । अपने मुँह से किसी की बुराई न करें, गाली-गलौच या अभद्र भाषा का प्रयोग कभी भी न करें। अपने कानों से किसी की बुराई, चुगली या लड़ाई-झगड़े की बात ना सुनें और न ही अपनी आँखों से बुरा देखें अर्थात् किसी की बुराई पर ध्यान न दें, अपितु उसमें यदि कोई अच्छाई है तो उसको अवश्य ग्रहण करें।

(18) **देश-सेवा :** विद्यार्थियों को देश-सेवा के लिए भी

निरंतर प्रेरित करना शिक्षक का कर्त्तव्य है। यदि कोई विद्यार्थी अपने आस-पास किसी एक अति निर्धन और असहाय व्यक्ति की मदद या सेवा करता है तो यह उसकी देशभक्ति की सबसे बड़ी पहचान है। विद्यार्थी अपने घर के पास किसी भी हस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र में जाकर जरूरतमंदों की सेवा कर सकता है। निर्धन रोगियों को खाना या फल आदि बाँट सकता है। वह यह काम अपने जन्मदिन पर या विभिन्न त्योहारों के अवसर पर करके देश-सेवा का पुनीत कार्य कर सकता है।

(19) **पर्यावरण की रक्षा :** शिक्षक विद्यार्थियों को पर्यावरण की रक्षा हेतु प्रेरणा दे। उन्हें प्रेरित करे कि प्रत्येक विद्यार्थी वर्ष में कम से कम एक बार अपने जन्मदिन पर किसी सार्वजनिक जगह पर नीम, पीपल, जामुन, अमलतास इत्यादि का एक पेड़ अपने हाथों से अवश्य लगाए और वर्ष भर उसकी देखभाल करता रहे ताकि सुंदर पर्यावरण का निरंतर निर्माण होता रहे । विद्यार्थी को चाहिए कि वह ध्वनि (शोर) के पर्यावरण का भी ध्यान रखें और अपना स्टीरियो, रेडियो, टी.वी. बहुत कम, जितनी कि सुनने के लिए पर्याप्त हो उतनी आवाज में बजाएँ। स्वास्थ्य और पर्यावरण की रक्षा हेतु सिगरेट-बीड़ी न पिएँ । पान मसाला, तंबाकू का कभी सेवन न करें। उन्हें समझाएँ कि कागज भी पेड़ों से बनता है, अतः जितनी आवश्यकता हो, उतना ही कागज का प्रयोग करें और बिना कारण इसे बरबाद न करें। बिजली, पानी, पेट्रोल इत्यादि का भी उतना ही प्रयोग करें जितनी आवश्यकता हो। किसी भी वस्तु का दुरुपयोग न करने से पर्यावरण सुरक्षित

छुट्टी वाले दिन का कार्यक्रम

प्रातः

पाँच बजे	जागना
पाँच से साढ़े पाँच बजे तक	शौच, दातुन, मंजन आदि
साढ़े पाँच से साढ़े छः बजे तक	सैर, खेल, व्यायाम, योगाभ्यास
साढ़े छः से साढ़े सात बजे तक	नहाना, धोना आदि
साढ़े सात से साढ़े आठ बजे तक	संध्या व यज्ञ करना या आर्यसमाज जाना
साढ़े आठ से नौ बजे तक	जलपान (नाश्ता)
नौ से ग्यारह बजे तक	रेडियो अथवा दूरदर्शन के शिक्षाप्रद कार्यक्रमों को सुनना अथवा देखना।
ग्यारह से दोपहर एक बजे तक	अपने कमरे और वस्तुओं की सफाई करना, घरेलू कार्यों में बड़ों की सहायता करना ।

दोपहर

एक से डेढ़ बजे तक	भोजन
डेढ़ बजे से ढाई बजे तक	विश्राम
ढाई बजे से पाँच बजे तक	विद्यालय का गृह-कार्य एवं पाठ्य-पुस्तकों को पढ़ना।

सायं

पाँच से साढ़े पाँच बजे तक	जलपान
साढ़े पाँच से साढ़े छः बजे तक	खेल-कूद
साढ़े छः से साढ़े सात बजे तक	नैतिक शिक्षा की अच्छी–अच्छी पुस्तकें पढ़ना।
साढ़े सात से आठ बजे तक	भोजन
आठ से साढ़े नौ बजे तक	रेडियो अथवा दूरदर्शन से समाचार एवं अन्य शिक्षाप्रद कार्यक्रम सुनना अथवा देखना
साढ़े नौ से दस बजे तक	रोचक एवम् शिक्षाप्रद पुस्तकें पढ़ना, दिन भर में किए कार्यों का अवलोकन करना।
दस बजे के बाद	हाथ-मुँह धोकर, कुल्ला कर सोना।

दैनिक कार्यक्रम

प्रातः

पाँच बजे	जागना
पाँच से साढ़े पाँच बजे तक	शौच, दातुन, मंजन आदि
साढ़े पाँच से साढ़े छः बजे तक	सैर, खेल, व्यायाम योगाभ्यास आदि
साढ़े छः से सात बजे तक	नहाना, धोना व संध्या करना आदि
सात से साढ़े सात बजे तक	जलपान (नाश्ता)

दोपहर

डेढ़ बजे विद्यालय से आने पर	भोजन
दो से तीन बजे तक	विश्राम
तीन से पाँच बजे तक	विद्यालय का गृह-कार्य

सायं

पाँच से साढ़े पाँच बजे तक	जलपान
साढ़े पाँच से साढ़े छः बजे तक	खेल-कूद
साढ़े छः से साढ़े सात बजे तक	नैतिक शिक्षा की अच्छी-अच्छी पुस्तकें पढ़ना
साढ़े सात से आठ बजे तक	भोजन
आठ से साढ़े नौ बजे तक	रेडियो अथवा दूरदर्शन से समाचार एवं अन्य शिक्षाप्रद कार्यक्रम सुनना अथवा देखना
साढ़े नौ से दस बजे तक	रोचक एवम् शिक्षाप्रद पुस्तकें पढ़ना, दिन भर में किए कार्यों का अवलोकन करना
दस बजे के बाद	हाथ-मुँह धोकर, कुल्ला कर सोना।

रहता है। ऐसा ज्ञान प्रत्येक शिक्षक को अपने विद्यार्थी को देना चाहिए ।

(20) **रात को सोने से पहले** : शिक्षक विद्यार्थी को यह अच्छी तरह समझा दें कि जल्दी सोना और जल्दी उठना स्वास्थ्य के लिए हितकर है। अतः देर रात तक नहीं जागना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से अगले दिन की दिनचर्या पर बहुत बुरा असर पड़ता है। अतः विद्यार्थी को रात्रि दस बजे तक सो जाना चाहिए।

सोने से पहले माता-पिता की चरण वंदना करना, दिन में अपने द्वारा किए गए सभी कार्यों का आकलन करना और दिन-भर में जहाँ कहीं भी कोई गलती हुई हो, उसका अपने आप निरीक्षण करना और उसको फिर दुबारा ना दोहराने का संकल्प लेकर, ईश्वर को स्मरण करते हुए सो जाना। शिक्षक विद्यार्थी को बताएँ कि कभी भी मुँह ढककर नहीं सोना चाहिए और सोते समय नाक से ही साँस लेना चाहिए ।

उपरिलिखित बीस सामान्य ज्ञान की बातों को विद्यालय के सबसे छोटे बच्चों को यदि छोटी-छोटी कविताओं, गीतों और कहानियों के माध्यम से पढ़ाया जाए तो वह इन्हें प्रसन्नता व तीव्र गति से सीखते हैं। अतः शिक्षक को पढ़ाई में इनका भरपूर प्रयोग करना चाहिए।

4

प्रार्थनाः सर्वे भवन्तु सुखिनः

सर्वे भवन्तु सुखिन :,
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु,
मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।

हे ईश ! सब सुखी हों,
कोई न हो दुखारी।
सब हों निरोग भगवन्,
धन–धान्य के भण्डारी ।

सब भद्र भाव देखें,
सन्मार्ग के पथिक हों।
दुखिया न कोई होवे,
सृष्टि में प्राणधारी ।

समय का कोई मूल्य न था। वह दिन में सोता था। प्रातः और सायं बागों में ज़ाकर मँडराता था। रात को खाली हाथ घर लौट आता था। इस प्रकार गर्मियों का समय बीत गया। झींगुर ने जरा भी अनाज न बटोरा।

अब बरसात का समय आया। चारों ओर पानी के सिवाय कुछ न था। चींटी आराम से घर में बैठी थी। उसने ठीक समय पर परिश्रम किया था और अब बिना किसी चिन्ता के घर में अनाज खाती थी। दूसरी ओर झींगुर महाराज भूखों मर रहे थे। उन्होंने समय पर अनाज नहीं बटोरा था। उन्हें समय का पालन करना न आता था। एक दिन तो भूख के मारे झींगुर के प्राण निकलने लगे। उस समय चींटी को बहुत दया आयी, उसने झींगुर को कुछ दाने दिए। इनको खाकर झींगुर को होश आया।

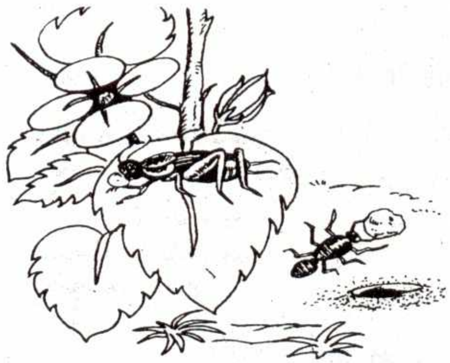
उसने चींटी से कहा – "बहन तुम बहुत समझदार हो। तुमने समय पर अनाज इकट्ठा किया। इससे अपनी और मेरी जान बचा ली। आज से में भी सब काम समय पर करूँगा।"

समझने की बातें

समय पर पालन करना एक सुनहरा नियम है। समय पालन अपने आप में एक महान् गुण है जिसे हमें अपनाना चाहिए और हमें सब काम समय पर करने चाहिए। यदि हमें प्रातः उठने की आदत न हो तो घड़ी को अलार्म लगा देना चाहिए। उसके बाद हमें सारे दिन के लिए कार्यक्रम बना लेना चाहिए। विद्यार्थियों के लिए कार्यक्रम निम्न प्रकार हो सकता है।

12

महान् गुण : समय पालन



समय पालन का अर्थ

समय पालन का अर्थ है सब काम समय पर करना। घड़ी समय बताने के लिए है। विद्यालय की घंटियाँ हमें समय पर काम करने की प्रेरणा देती हैं। प्रातःकाल मुर्गा समय पर जागने की ओर संकेत करता है। हमें सब काम समय पर करने चाहिए। वही सुखी रहता है जो समय का पालन करता है।

चींटी और झींगुर

एक चींटी थी। एक झींगुर था। दोनों पक्के मित्र थे । एक बार गर्मियों का समय आया। चींटी ने खूब परिश्रम करके गेहूँ-बाजरे के दाने अपने बिल में इकट्ठे कर लिए। चाहे सूर्य तेज तपता था और पृथ्वी आग की भाँति तपती थी, पर चींटी आराम न करती । वह तो समय का पालन करना जानती थी । वह प्रातः और सायं घूम-घूमकर अन्न इकट्ठा करती थी। परन्तु झींगुर महाराज के लिए इस

5

ओ३म् : ईश्वर का निज नाम

संसार में जितने भी जीव या जन्तु हैं, उनका पालन-पोषण करने वाला परमात्मा है। वह संसार के सभी प्राणियों का रचने वाला, पालन–पोषण करने वाला तथा संहार करने वाला है। वह सारे जगत् का पिता है। अतः उसका निज नाम ओ३म् है।

जिस प्रकार हमारा एक निज नाम है, लेकिन कोई हमें पुत्र कोई भाई, कोई चाचा कोई मामा कहते हैं, उसी प्रकार परमात्मा के भी अनेक नाम हैं। लेकिन भिन्न-भिन्न संबंधों और गुणों के अनुसार हम उसे अलग–अलग नामों से पुकारते हैं।

1. परमात्मा संसार के सभी पदार्थों को पैदा करने वाला है, इसलिए उसे हम **ब्रह्मा** कहते है। वह सभी प्राणियों का पालन–पोषण करता है, इसलिए उसको **विष्णु** भी कहते हैं। वह सारे संसार को कल्याण के मार्ग पर चलाता है, इसलिए उसका नाम **शिव** भी है।
2. वह संसार के सभी प्रकार के धन, रत्न व ऐश्वर्य का स्वामी है, इसलिए हम उसे **ईश्वर** कहते हैं।
3. वह परम तेजस्वी है, इसलिए उसका नाम **इन्द्र** है।
4. वह सबसे बलवान और प्राणाधार है, अतः उसका नाम **वायु** है।
5. वह लोक-लोकान्तर को प्रकाशित करता है, अतः उसका नाम **सूर्य** है।
6. वह सर्वोत्तम है और सभी के लिए आदरणीय है, इसलिए उसका नाम **वरुण** है।
7. वह सारे संसार को गर्मी पहुंचा कर जीवन देता है, अतः उसका नाम **अग्नि** है।
8. वह सभी देवताओं अर्थात् विद्वानों से बड़ा है, अतः उसका नाम **महादेव** है।

इस प्रकार हम देखते हैं कि गुण, कर्म और स्वभाव के अनुसार परम पिता परमात्मा के अनेक नाम हैं और वह सब प्रकार के कार्य करने में समर्थ है।

6

❖ ओ३म् परिचय ❖

ओ३म् भगवान् का निज नाम है।
इस नाम में तीन अक्षर हैं – अ उ म्
अ बोलते समय मुख खुलता है।
उ बोलते समय मुख खुला रहता है।
म् बोलते समय मुख बंद हो जाता है।
भगवान् संसार को बनाता है।
वह संसार को पालता है।
वह ही संसार को समाप्त कर देता है।
अ का अर्थ है – बनाना ।
उ का अर्थ है – पालना
म् का अर्थ है समाप्त कर देना ।
भगवान् यह तीनों काम करता है।
क्योंकि वह ओ३म् है।
ओ३म् ही हम सबका रक्षक है।
हमें ओ३म् नाम जपना चाहिए ।

❖

- गणित का शून्य (Zero) यहाँ की ही देन है और विदेशी लोग यहाँ से ही ज्ञान-विज्ञान तथा सदाचार की शिक्षा लेकर अपने को उन्नत करते थे।
- विज्ञान का जितना विकास वर्तमान समय में हुआ है, उससे कहीं अधिक महाभारत-काल से भी पूर्व यहाँ हुआ था। उस समय के साहित्य में विमान-शास्त्र तथा दूरदर्शन आदि का भी वर्णन मिलता है।
- पाश्चात्य लोग भूमि को चपंटी कहते थे, लेकिन यहाँ के वैज्ञानिकों ने वेदों के आधार पर तथा अध्ययन करके लाखों वर्ष पहले ही इसे पृथ्वी का नाम देकर भूमि को गोलाकार बताया था।
- हमारे यहाँ खगोल शास्त्र का गहन ज्ञान था। भास्कराचार्य ने पृथ्वी की गति का वर्णन ईसा से पूर्व पाँचवीं शताब्दी में ही कर दिया था, जो पूर्ण रूप से वैज्ञानिक है। भारत आध्यात्मिक, नैतिक एवं धार्मिक दृष्टि से आज भी संसार में सबसे श्रेष्ठ है।
- आयुर्वेदिक चिकित्सा-पद्धति का प्रारंभ भी यहीं से हुआ। यही चिकित्सा-पद्धति सर्वश्रेष्ठ है।
- इस देश ने किसी दूसरे देश पर कभी आक्रमण नहीं किया; अतः यह शांति का दूत है।
- सूचना प्रौद्योगिकी में भारत संसार में सबसे आगे है।

11

हमारा भारत महान है

हमें भारत पर गर्व है क्योंकि :-

- यह हमारी मातृभूमि है।
- ईश्वर ने सर्वप्रथम मानव–सृष्टि का विस्तार भारत में ही किया था।
- ईश्वर ने वेदों का ज्ञान यहाँ पर ही दिया था।
- भारतीय संस्कृति में ही वेद द्वारा 'मनुर्भव' की प्रेरणा देकर मानवता का सच्चा संदेश दिया गया है।
- यह ऋषि-मुनियों की पुण्यभूमि है।
- यह देश केवल भौगोलिक सीमाओं से ही बँधा नहीं है, अपितु एक पूर्ण राष्ट्र है, जिसकी अपनी प्राचीन संस्कृति है।
- संसार में सबसे अधिक प्राकृति सौंदर्य यहाँ पर ही है।
- यहाँ की संस्कृत भाषा (देववाणी) सबसे अधिक वैज्ञानिक है और संसार की सभी भाषाओं की जननी है।

7

बोध कथा : पालक कौन

संसार को पालने वाला, रक्षक, पालक कौन है, इस बारे में एक प्रसिद्ध कहानी है।

एक बार शिवाजी अपना किला बनवा रहे थे। वह मजदूरों को बड़े ध्यान से देख रहे थे, कि गुरु रामदास वहां से गुजरे। उन्होंने शिवाजी से पूछा, "बेटे, क्या देख रहे हो?"

शिवाजी ने अपने गुरुजी को प्रणाम किया और कहा, "गुरु जी ! मैं यह सोच रहा हूँ, कि मैं कितने बड़े राज्य का मालिक हूँ। किला बनाने वाले कितने मजदूर मेरे कारण पल रहे हैं। हजारों को मेरे कारण खाना मिल रहा है। सारी प्रजा को मैं ही तो पाल रहा हूँ।"

गुरु जी समझ गये कि शिवाजी के मन में घमण्ड पैदा हो गया है। कुछ देर उनसे बातें करते हुए उन्होंने शिवाजी को कहा "वह सामने का पत्थर उठा लाओ।" पत्थर लाया गया। गुरुजी की आज्ञा से उसे तोड़ा गया। पत्थर के अन्दर के भाग को देख कर शिवाजी दंग रह गये। उस पत्थर से जल बह रहा था और उसमें कई कीड़े पल रहे थे। उसमें से कुछ मेंढ़क के बच्चे भी बाहर निकलकर उछलने लगे।

गुरु रामदास ने पूछा, "शिवा! क्या देखते हो ? बताओ इनका पालक, रक्षक कौन है? क्या इन्हें भी तुम पालते हो?" शिवाजी का सिर शर्म के मारे झुक गया। गुरुजी ने उन्हें शिक्षा देते हुए कहा, "शिवा! सबका पालक एक ईश्वर है। आदमी केवल एक साधन है। उसे घमण्ड कभी नहीं करना चाहिये।

8
चार वेद

आर्य जाति के सबसे पवित्र ग्रंथ वेद हैं। वेद ही सबसे प्राचीन ग्रंथ माने जाते हैं। आर्य लोग इन्हें ईश्वर का दिया हुआ ज्ञान मानते हैं।

सृष्टि के शुरू में चार ऋषि थे जिनके नाम थे, अग्नि, वायु, आदित्य और अंगिरा। इन चारों ऋषियों के मन में प्रभु ने प्रेरणा दी, इन्हें दैवी ज्ञान दिया, जो वेद कहलाया।

अग्नि से ऋग्वेद, वायु से यजुर्वेद, आदित्य से सामवेद और अंगिरा से अथर्ववेद का ज्ञान प्रकट हुआ और फिर संसार के सब लोगों ने उनसे लाभ उठाया। वेद के पढ़ने से यथार्थ विद्या का ज्ञान होता है। इन्हें पढ़कर लोग विद्वान् होते हैं। आर्य जाति में उसी को पण्डित, पुरोहित माना जाता है जो वेदों और शास्त्रों का विद्वान् होता है। बिना वेद ज्ञान के संसार भली–भांति नहीं चल सकता और न लोग बुद्धि द्वारा सोच समझकर व्यवहार कर सकते हैं। वेदों के पढ़ने से सब सुख प्राप्त होते हैं वेद से मनुष्यों को सत्य और असत्य का ठीक–ठीक ज्ञान होता है। अर्थात् लोग जान सकते हैं, कि सच क्या है ? और झूठ क्या है ?

अंतिम बार पूछे जाने पर भी हकीकत के मुख से यही शब्द निकले, "नवाब साहब ! मैंने सोच समझ लिया है, मैं चट्टान की तरह अपने संकल्प पर दृढ़ हूँ। मुझे तलवार की धार का भय नहीं; क्योंकि मैंने उस गीता का पाठ सुना है जो कायरों को वीर बना देती है। मेरी नस-नस में राम और कृष्ण का खून ज़ोर मार रहा है। मैं भीम और अर्जुन की संतान हूँ। मेरे सामने प्रह्लाद और हरीश्चंद्र का जीवन है। यदि आप न्याय नहीं कर सकते तो मैं तैयार हूँ। मैं धर्म पर बलिदान दे रहा हूँ। जल्लाद को हुक्म दीजिए और एक हिंदू बालक का धैर्य देखिए।"

नवाब के मुखसे आज्ञा निकलने की देर थी, वीर हकीकत का सिर धड़ से अलग कर दिया गया। सब ओर हाहाकार मच गया। लोगों के दिन में मुसलमानी राज के खिलाफ विरोध करने के भाव जागने लगे। इस अन्याय और बलिदान की गूँज आगरे तक पहुँची।

धन्य हो वीर हकीकत! तुमने जीवन दे दिया, परंतु धर्म नहीं त्यागा। तुम्हारा बलिदान देश के बालकों को सदा आदर्श का पाठ पढ़ाता रहेगा।

धर्म के वास्ते सर्वस्व जो बलिदान करते हैं,
युगों तक लोग उनके त्याग का सम्मान करते हैं।
जन्म भी ठीक है उनका, मरण भी खूब है उनका,
जो अपने देश और जाति की ऊँची शान करते हैं।

मुसलमान हो जाए। हकीकत राय धर्म बदलने के लिए तैयार नहीं हुआ।

अदीनाबेग इंसाफ की गद्दी पर बैठकर अपने हाथ एक बेगुनाह के खून से नहीं रँगना चाहता था, इसलिए उसने यह मुकदमा लाहौर भेज दिया।

लाहौर की जेल में हकीकत राय को उसके माता-पिता तक ने जान बचाने के लिए मुसलमान हो जाने की सलाह दी, पर हकीकत धर्म छोड़ने के लिए राजी नहीं हुआ। उसने यही कहा कि आपने मुझे सिखाया है कि धर्म त्यागने से मर जाना अच्छा है। अतः आपके मुख से यह बात शोभा नहीं देती कि मैं मुसलमान हो जाऊँ। यदि मेरी मौत बुखार से या किसी अन्य रोग से हो जाती तो आप क्या कर सकते थे ? आपको संतोष ही करना पड़ता। मैं वीरों की तरह मरने में अपना गौरव समझता हूँ, अतः आप मुझे ऐसा उपदेश दीजिए, जिससे मेरा उत्साह और धीरज बढ़े तथा मैं धर्मपथ पर अटल रहूँ।

हकीकत का मुकदमा लाहौर के नवाब के सामने पेश हुआ। हाथों में हथकड़ी, पाँवों में बेड़ी और गले में तौक देखकर दर्शकों की आँखों से आँसू बहने लगे। यहाँ भी उसे फाँसी से बचने का एकमात्र उपाय बताया गया मुसलमान हो जाओ। नवाब ने कहा कि तुम अपने परिवार पर दया करो, रसूल की शरण में आ जाओ। दरबार में तुम्हें ऊँचा पद दिया जाएगा। परंतु हकीकत राय का यही उत्तर था कि "मैं किसी भी हालत में अपने धर्म को नहीं छोड़ सकता।"

इसलिए वेद सब प्रकार से पूर्णज्ञान है। महर्षि स्वामी दयानन्द जी ने मनुष्य मात्र पर महान उपकार किया, और वेदों का ज्ञान जो लुप्त हो चुका था, उसे फिर से संसार के कोने-कोने में पहुंचाया। आर्य जाति को सन्देश दिया, "वेदों की ओर लौटो"

हमारे देशवासी वेदों को भूल चुके थे। उन्हें मालूम ही न था, कि वेद क्या हैं ? स्त्री और शूद्र को तो वेद पढ़ने का अधिकार ही न था। ऐसा कुछ स्वार्थी ब्राह्मणों ने नियम बना दिया था। परन्तु स्वामी दयानन्द जी ने आर्यसमाज की स्थापना करके इसके तीसरे नियम में स्पष्ट लिख दिया, कि "वेद सब सत्य विद्याओं की पुस्तक है", वेद का पढ़ना-पढ़ाना और सुनना-सुनाना सब आर्यों का परम धर्म है।" ज्ञान, कर्म, उपासना, विज्ञान चारों का वर्णन वेदों में है। वेद ज्ञान-विज्ञान का भण्डार है। वेदों की महिमा अपार है इनमें सारे ज्ञान-विज्ञान का सार है। इनको पढ़ना-पढ़ाना और सुनना-सुनाना हम सबका परम धर्म है।

वेदों की रक्षा, वेदों का पुनरुद्धार इस युग में महर्षि स्वामी दयानन्द ने किया। उन्होंने हम सबको वेद-ज्ञान का प्रकाश दिया। उन्होंने वेदों की रक्षा के लिए अपने प्राण तक दे दिए।

इसलिए तो कविवर मैथिलीशरण गुप्त ने लिखा है–

विख्यात चारों वेद मानो चार सुख के सार हैं।
चारों दिशाओं के हमारे वे जय ध्वज चार हैं।।

9

वैदिक संध्या

संध्या के विषय में निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिएः–

1. 'संध्या' शब्द स्वयमेव बताता है कि इसमें ध्यान, मानसिक एकाग्रता तथा मौन मुख्य हैं। अतः बोलकर संध्या करना, या समूह में मिलकर संध्या करना अवैदिक तथा अनुपयोगी है।

2. संध्या सदा एकांत तथा शांत वातावरण में करनी चाहिए, जहाँ मन स्थिर रह सके।

3. संध्या में मन को एकाग्र करने का सबसे उत्तम उपाय उन मंत्रों के अदृश्य अर्थों पर अपने मन को लगाना है। अतः अर्थ की भावना करते हुए मंत्र का जप मन में करना चाहिए और जब कभी ऐसा प्रतीत हो कि मंत्र के जप के साथ अर्थ का बोध नहीं हो रहा

साधारण सी घटना घटी, जिसके कारण उसे अपने जीवन का बलिदान करना पड़ा।

मकतब (पाठशाला) के काजी कहीं गए हुए थे। बच्चे खेलने लगे और खेलते-खेलते मुसलमान बालकों का हकीकत राय के साथ किसी बात पर झगड़ा हो गया। उन्होंने हकीकत राय को बहुत तंग किया और 'देवी माँ' के लिए अपशब्द कह दिया। हकीकत राय 'देवी भवानी' को इष्ट देवी मानता था। उसे क्रोध आ गया और उसने रसूलज़ादी फातिमा के लिए उन शब्दों को दोहरा दिया। इस पर मुसलमान बालक उस पर टूट पड़े, उसे दिल खोलकर पीटा और काजी साहब के आने पर उसकी शिकायत की कि इस काफिर ने रसूलज़ादी को गाली दी है।

काज़ी साहब को चाहिए तो यह था कि दोनों पक्षों की बातें सुनकर बीच–बचाव कर देते, परंतु वे इस शिकायत को सुनकर आपे से बाहर हो गए। उन्होंने हकीकत को कोठरी के अंदर बंद करवाकर बाहर से ताला लगवा दिया। जब माता–पिता को यह समाचार मिला तो वे फूट–फूट कर राने लगे। सारे शहर में कोलाहल मच गया।

हकीकत राय को स्यालकोट के न्यायधीश अदीनाबेग के सामने पेश किया गया। वह सज्जन पुरुष था, उसने झगड़े तथा गाली देने की सारी कहानी को सुनकर काजी से उसे माफ करने को कहा, परंतु काजी हकीकत राय को इस अपराध की सजा के रूप में फाँसी दिलाने की जिद कर रहा था। वह उसे केवल एक शर्त पर माफ करने को तैयार था और वह शर्त थी कि वह

10

धर्मवीर हकीकत राय

लाहौर में हकीकत राय की समाधि है। वहाँ वसंत पंचमी पर मेला लगता है। लोग इस दिन हकीकत राय की समाधि पर जाते हैं और उस वीर बालक को श्रद्धांजलि भेंट करते हैं। इस वीर बालक ने वसंत पंचमी के दिन ही धर्म की रक्षा में अपना बलिदान दिया था।

हकीकत राय का जन्म स्यालकोट नगर में हुआ था। उसके पिता का नाम भागमल और माता का नाम कौराँ था। पाँच वर्ष की आयु में पिता ने उसे देवनागरी अक्षरों का अभ्यास कराया। माता-पिता उसे रामायण और महाभारत के आदर्श पुरुषों की कहानियाँ सुनाया करते थे। इन कहानियों को सुनने से हकीकत के मन में धर्म के लिए बड़ी आस्था पैदा हो गई थी।

नगर में फारसी और अरबी पढ़ाने के लिए मस्जिद में एक पाठशाला थी। सात वर्ष का होने पर उसे पिता ने वहाँ पढ़ने के लिए भेज दिया। वह वहाँ लगन के साथ पढ़ने-लिखने का अभ्यास करता रहा। जब वह बारह वर्ष की आयु का था तो एक

तो समझना चाहिए कि मन नहीं लग रहा। और मन को बार-बार उसमें लगाने का प्रयत्न करना चाहिए।

विधि

संध्या-रात्रि और दिन की दोनों संधि बेलाओं में करनी चाहिए। इसके प्रारंभ करने के पूर्व भूमिका रूप में तैयारी करने के लिए पहले स्नानादि द्वारा शरीर-शुद्धि तथा राग द्वेष, चिंतादि सब दुर्भावनाओं से मन को मुक्त कर लेना चाहिए। यदि आलस्यादि आएँ तो मार्जन करें। तदनंतर मन को एकाग्र व शरीर में चेतना लाने के लिए कम से कम तीन प्राणायाम कर लें ।

गायत्री मंत्र

ओं भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।। यजुर्वेद ३६ ।३।

अर्थः- सर्वरक्षक, प्राणस्वरूप, दुःखों को दूर करने वाले, आनंद देने वाले, सच्चिदानंदस्वरूप परमात्मन्, समस्त संसार के उत्पादक, दिव्यगुण संपन्न आपके श्रेष्ठतम निष्पाप और शुद्ध विज्ञानस्वरूप को हम धारण करें। आप हमारी बुद्धियों को सन्मार्ग पर लगाएँ।

गले के कफ आदि दोष साफ़ करने के लिए सर्वप्रथम दायीं हथेली में जल लेकर निम्न मंत्र से (अर्थ विचारपूर्वक) तीन आचमन करें।

आचमन मंत्र

ओं शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये।

शंयोरभिस्रवन्तु नः ।। यजु० अ० ३६ । मं० १२ ।।

अर्थः- दिव्यगुणयुक्त, सर्वप्रकाशक, सर्वानंदप्रद, सर्वव्यापक परमात्मा अभीष्ट आनंद की प्राप्ति के लिए, और पूर्णानंद के भोग द्वारा तृप्ति के लिए, हमारे लिए कल्याणकारी हों। और वह परमेश्वर हम पर सुख की वर्षा करे।

तत्पश्चात् निम्न मंत्र से परमात्मा से अंगों में शक्ति की प्रार्थना करते हुए, केवल मध्यमा और अनामिका अंगुलियों से जल स्पर्श करके अपने निम्न अंगों का यथाक्रम स्पर्श करें।

ओं वाक् वाक्।

(इस मंत्र से मुख का दायाँ (Right) फिर बायाँ (Left) भाग।)

हे प्रभो ! आपकी कृपा से मेरी वाणी में वाक्शक्ति बनी रहे।

ओं प्राणः प्राणः।

(इससे नासिका का पहले दायाँ फिर बायाँ।)

हे प्रभो ! आपकी दया से मेरे प्राणों में जीवन-शक्ति बनी रहे।

ओं चक्षुश्चक्षुः।

(दोनों आँखों का पहले दायाँ फिर बायाँ भाग।)

हे भगवान् ! आपकी स्नेह-शक्ति से मेरी दोनों आँखों में दृष्टि-शक्ति बनी रहे।

घड़ी, पल आदि क्षणों को तथा दिन और रात के विभाग को पूर्व सृष्टियों के अनुसार ही बनाया। उसी सबके विधाता परमात्मा के सब ओर से प्रदीप्त ज्ञानरूप अनंत सामर्थ्य से समस्त विद्याओं का आधार वेद शास्त्र और त्रिगुणात्मक स्थूल और सूक्ष्म जगत् के कारण रूप प्रकृति यथापूर्व उत्पन्न हुई। उसी सामर्थ्य से प्रलय के बाद होने वाली रात्रि उत्पन्न हुई। उसी सामर्थ्य से पृथ्वी और अंतरिक्षस्थ समुद्र उत्पन्न हुआ। समुद्र की उत्पत्ति के पश्चात् क्षण आदि काल उत्पन्न हुआ।

इस प्रकार पापानुष्ठान के सर्वथा परित्याग का संकल्प करने के पश्चात् **आचमन मंत्र** से आचमन करें।

ओं शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये।

शंयोरभिस्रवन्तु नः ।। यजु० अ० ३६ । मं० १२ ।।

ईश्वर तुम सबसे महान हो। हे दयालु, तुम्हीं सबके उत्पन्न करने वाले हो। हे जनक, तुम्हीं दुष्टों को दंड देने वाले व ज्ञानस्वरूप हो। हे भगवान् तुम्हीं अटल सत्यस्वरूप हो।

इस प्रकार अर्थ-चिंतनपूर्वक प्राणायाम करने के पश्चात् सृष्टि रचना की भावना द्वारा परमेश्वर की स्तुति करते हुए तथा पाप न करने का संकल्प करते हुए निम्न **अघमर्षण मंत्र** पढ़ें।

ओ३म् ऋतं च सत्यंत्र्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ।
ततो रात्र्य जायत ततः समुद्रो अर्णवः ।१।
ओ३म् समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत।
अहो रात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ।२।
ओ३म् सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः।३।

ऋग्वेद मं० १० / सूक्त १९०

हे प्रभो ! आप सब जगत् का धारण और पोषण करने वाले सब को वश में करने वाले हैं । परमेश्वर ने पहली सृष्टियों में जिस प्रकार की रचना की, उसी प्रकार जीवों के पुण्य और पाप के अनुसार वह प्राणी-देह व अन्य सृष्टि को बनाता है। उसी ने सूर्य और चंद्र लोक सर्वोत्तम स्वप्रकाश, अग्नि, पृथ्वी, द्यु और पृथ्वी के बीच में वर्तमान आकाश और उनमें रहने वाले लोकों को बनाया। उसी सब को वश में रखने वाले परमात्मा ने समस्त

ओं श्रोत्रं श्रोत्रम् ।

(दोनों कानों का पहले दायाँ फिर बायाँ भाग।)

हे जगदीश्वर ! आपकी दया से मेरे कानों में श्रवणशक्ति बनी रहे।

ओं नाभिः । (नाभि का।)

हे प्रभु ! मेरे स्नायु केंद्र में सब अंगों को वश में रखने की शक्ति बनी रहे।

ओं हृदयम् । (हृदय का।)

हे दयामय ! आपकी कृपा से मेरे हृदय में शरीर को क्रियाशील रखने की शक्ति बनी रहे।

ओं कण्ठः। (गले का।)

प्रभो ! मेरे कंठ में प्राणशक्ति बलवान् बनी रहे।

ओं शिरः। (शिर का।)

हे देव ! मेरे शिर की सभी शक्तियाँ क्रियाशील बनी रहें।

ओं बाहुभ्यां यशोबलम् ।

(दोनों भुजाओं के मूल स्कंध।)

हे ईश्वर ! मेरी दोनों भुजाएँ मेरी कीर्ति और बल की आधार हों।

ओं करतलकरपृष्ठे ।

(दोनों हथेलियों का।)

हे प्रभो ! हथेली के समान मेरे सन्मुख रहने वाली मेरी शक्तियाँ मेरा कल्याण करने वाली हों और हथेली के पृष्ठ भाग के समान अदृष्ट शक्तियाँ भी मेरा हितसाधन करें।

मार्जन मंत्र

निम्न मंत्र से हथेली में जल लेकर दाएँ हाथ की मध्यमा व अनामिका अंगुलियों से यथाक्रम इंद्रियों का मार्जन करें अर्थात् जल छिड़कें।

ओं भूः पुनातु शिरसि । (इस मंत्र से सिर पर।)

हे प्रभो ! मेरा मस्तिष्क इस प्रकार पवित्र हो कि मैं अपना और पराया कल्याण करूँ।

ओं भुवः पुनातु नेत्रयोः। (इस मंत्र से दोनों नेत्रों पर।)

हे प्रभो ! आप दुःखों के दूर करने वाले हो। मेरी आँखें भी आपसे पवित्र शक्ति को पाकर पवित्र दृष्टि वाली व हितकारिणी हों।

ओं स्वः पुनातु कण्ठे । (गले पर।)

हे जगदीश्वर ! तुम महान् हो। आपकी इस महत्ता को प्राप्त करके मेरा कंठ भी विशाल व सर्वहितकारी हो।

ओं महः पुनातु हृदये । (हृदय पर।)

हे प्रभो ! मेरा हृदय पवित्र होवे जिससे मैं विशाल हृदय वाला बनूँ।

ओं जनः पुनातु नाभ्याम् । (नाभि पर।)

हे ईश्वर ! आप सबके उत्पादक हो। आपकी इसी उत्कृष्ट शक्ति को प्राप्त होकर मेरा स्नायु बंधन भी उत्कृष्ट संतानें देकर वीर्यशाली व समाज व राष्ट्र का हितकारी हो।

ओं तपः पुनातु पादयोः । (दोनों पैरों पर।)

हे प्रभो ! आप सत्यधर्म के आचरण करने वाले हो। आपकी इस पवित्र शक्ति को पाकर मेरे दोनों पैर सन्मार्ग में बढ़ते हुए मेरा कल्याण करने वाले हों।

ओं सत्यं पुनातु पुनः शिरसि । (सिर पर।)

हे सत्यस्वरूप ! आपकी शक्ति को पाकर मेरे सिर की सभी शक्तियाँ पवित्र एवं सत्यमय होकर मेरा कल्याण करें।

ओं खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र । (समस्त अंगों पर।)

हे भगवान् ! आप व्यापक और सबसे बड़े हो। मैं भी आपकी इसी शक्ति से पवित्र होकर सब जगह हितकारी और ज्ञानी बना रहूँ।

मार्जन के पश्चात् निम्न मंत्र का जप करते हुए सत्यार्थप्रकाश के तृतीय समुल्लास में लिखित विधि के अनुसार कम से कम तीन प्राणायाम करें। नाभि के नीचे से मूलेंद्रिय के ऊपर संकोच करके हृदय के वायु को बल से बाहर निकाल के यथाशक्ति रोके रहें । पश्चात् धीरे-धीरे वायु अंदर लेके अंदर ही थोड़ा-सा रोकें । इस प्रकार यह एक ही प्राणायाम हुआ।

प्राणायाम मंत्राः

ओं भूः । ओं भुवः । ओं स्वः । ओं महः । ओं जनः ।

ओं तपः । ओं सत्यम् ।। तैत्ति० १० । २७।।

अर्थः- हे प्रभो, तुम सुखस्वरूप हो। हे जगदीश्वर, तुम दुखों को दूर करने वाले हो। हे जगत्पिता, तुम आनंदस्वरूप हो। हे