www.thearyasamaj.org 001

ओ३म्

कृण्वन्तो विश्वमार्यम्

अष्टांगयोगादेव तु आत्मशुद्धिः

राष्ट्र,धर्म व मानवता के सबल रक्षक-
वेद, यज्ञ-योग-साधना केन्द्र आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़ की मासिक पत्रिका

जुलाई 2013

मूल्य 15 रू.

आत्म-शुद्धि-पथ

मासिक

बृहद-यज्ञ एवं निःशुल्क ध्यान-योग विज्ञान शिविर सम्पन्न

आत्म शुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ में बृहद-यज्ञ एवं निःशुल्क ध्यान-योग, विज्ञान शिविर में स्वामी धर्ममुनि जी के मौन व्रत खोलने के अवसर पर मंच पर बैठे हुए दाएं से श्री राधेश्याम शर्मा, श्री सत्यपाल जी वत्स, श्री राजवीर जी आर्य, आचार्य राजहंस जी मैत्रेय, स्वामी धर्ममुनि जी, स्वामी रामानन्द जी, श्री कन्हैया लाल जी आर्य तथा स्वामी महेन्द्रानन्द जी

आत्म शुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ में बृहद-यज्ञ एवं निःशुल्क ध्यान-योग, विज्ञान शिविर के उद्घाटनकर्ता श्री रवि कुमार, अंजनी प्रोपर्टीज, हुड्डा मार्किट, सैक्टर-6, बहादुरगढ़ को स्मृति चिन्ह एवं पटका देकर सम्मानित करते हुए श्री आचार्य राजहंस जी मैत्रेय, स्वामी रामानन्द जी, ईशमुनि जी (फर्रुखनगर) एवं पुरुषार्थ मुनि जी

(विवरण पढ़े पृष्ठ 4 पर)

www.thearyasamaj.org 002

ओ३म् ओ३म्

आत्मशुद्धि आश्रम संस्थापक कर्मयोगी पूज्य श्री आत्मस्वामी जी महाराज

आत्मशुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य बनें

श्री राधेश्याम आर्य सुपुत्र श्री जगदीश प्रसाद शर्मा 3261/236, रामनगर, त्रीनगर, दिल्ली एक प्रसिद्ध दानशील समाज सेवी, आर्य समाज की अनेक संस्थाओं से जुड़े हुये हैं। यह बहुत ही शील स्वभाव, धार्मिक विचारधारा के धनी हैं। अनेक सामाजिक संस्थाओं में भी इन्होंने बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया है। राष्ट्रीय बलाईण्ड स्कूल एवं ट्रेनिंग सैन्टर नजफगढ़, आकाश गऊशाला गुरुकुल एजुकेशनल सोसाईटी लोनी, गाजियाबाद प्राचीन श्री शिव शक्ति शिशु आश्रम, अन्नक्षेत्र भण्डार, हरिद्वार, राष्ट्रीय प्रज्ञा दृष्टी संस्थान रोहणी, जांगिड़ ब्रह्म सेवा सदन हरिद्वार विश्वकर्मा एजुकेशन ट्रस्ट प्राकृतिक चिकित्सालय एवं पुस्तकालय महेन्द्र गढ़ जैसी काफी संस्थाओं से जुड़े है। इन्होंने अपने गांव सिलारपुर (नारनौल) में एक 1200 गज धर्मशाला का निर्माण अपने पिता जी के नाम से करवाया है, जो गांव के लोगो के काम आती है। अब यह आश्रम की आत्मशुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य बने है और एक विद्यार्थी का 1000/- रूपये मासिक भी देने लगे है। हम परमपिता परमात्मा से इनके सुखी जीवन की मंगल कामना करते हैं।

आत्मशुद्धि पथ के नये आजीवन सदस्य बने

840

श्री सोमवीर जी
ऑटो मार्केट, बहादुरगढ़

841

श्री कर्मवीर राठी
हल्का अध्यक्ष, इंडियन नेशनल लोक दल, बहादुरगढ़

842

श्री राजेश दलाल
सु. कैं. केवल सिंह दलाल
बहादुरगढ़

843

श्री अशोक कुमार
जसौर खेड़ी, बहादुरगढ़

844 श्री अशोक जी भारद्वाज, सैक्टर-6, बहादुरगढ़

प्रिय बन्धुओं! मास जुलाई में अधिक से अधिक संरक्षक सदस्य एवं आजीवन सदस्य बनकर आगामी अगस्त अंक को अपने चित्र व नाम से पत्रिका को सुशोभित करें। सभी सदस्यों से निवेदन है कि वार्षिक शुल्क (मनीऑर्डर/ड्राफ्ट) द्वारा शीघ्र भेजें अथवा इलाहाबाद बैंक कोड संख्या IFSC-A0211948 में खाता संख्या 20481973039 में सीधे जमा कर सकते हैं। जिससे पत्रिका आपके पास निरन्तर पहुँचती रहे।

व्यवस्थापक

www.thearyasamaj.org 003

॥ ओ३म् ॥

आत्म-शुद्धि-पथ (मासिक)

आषाढ़-श्रावण सम्वत् 2070 जुलाई 2013

सृष्टि सं. 1972949113 दयानन्दाब्द 190

वर्ष-12) संस्थापक-स्वर्गीय पूज्य श्री आत्मस्वामी जी (अंक-7

(वर्ष 43 अंक 7)

प्रधान सम्पादक

स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी'

आचार्य राजहंस मैत्रेय

❖

सह सम्पादक

स्वामी वेदरक्षानन्द सरस्वती, डॉ. मुमुक्षु आर्य

❖

परामर्श दाता: गजानन्द आर्य

❖

कार्यालय प्रबन्धक

आचार्य रवि शास्त्री

(8529075021)

❖

उपकार्यालय प्रबन्धक

ईशमुनि (9991251275, 9812640989)

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम

खेड़ा खुर्रमपुर रोड, फर्रुखनगर, गुडगांव (हरि.)

❖

व्यवस्थापक: चन्द्रभान चौधरी

❖

सदस्यता शुल्क

संरक्षक	: 7100 रुपये
आजीवन	: 1500 रुपये (15 वर्ष के लिए)
पंचवार्षिक	: 700 रुपये
वार्षिक	: 150 रुपये
एक प्रति	: 15 रुपये

विदेश में

वार्षिक : 20 डालर आजीवन : 350 डालर.

कार्यालय : आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़

जिला-झज्जर (हरियाणा) पिन-124507

दूर. : 01276-230195 चल. : 9416054195

E-mail : atamsudhi@gmail.com,
rajhansmaitreya@gmail.com

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ सं.
आश्रम समाचार	4
विविध समाचार	5
वेद सन्देश	6
सम्पादकीय : प्रसन्नचित्त रहने का साधन मौन	7
अविवेक द्वारा आत्मा और प्रकृति के संयोग में.....	9
ध्यानयोग साधना की त्रिवेणी	11
सर्वगुण सम्पन्न श्री रामचन्द्र जी का जीवन-चरित्र	13
उच्च रक्तचाप से बचाव	15
रक्तचाप से मुक्ति सम्भव	17
ध्यान, योग, विज्ञान शिविर की झलकियां	18
आपकी सेहत का जाम है बादाम	20
ईर्ष्या से भयंकर अवनति	21
श्रद्धा से ही सब सम्भव	23
हंसो-हंसाओ	26
वाणी मनुष्य का परिचय होती है	26
राष्ट्रक्रांति का आह्वान-सत्यार्थ प्रकाश	27
समर्पण करो स्वीकार	27
सन्ध्या का महत्त्व	28
मोतियों की लड़ी	29
योगश्चित्त वृत्ति निरोधः	29
आदर्श जीवन	30
जनसंख्या दिवस (11 जुलाई, 2013)	32
दान सूची	33

विज्ञापन दर

पिछला कवर पृष्ठ	5,100 रुपये
अंदर का कवर पृष्ठ	3,100 रुपये
पूरा पृष्ठ अंदर	2,100 रुपये
आधा पृष्ठ	1,100 रुपये
चतुर्थ भाग	600 रुपये

समस्त सम्पादक मण्डल अवैतनिक है। 'आत्मशुद्धिपथ' में व्यक्त लेखकों के विचारों से सम्पादक मण्डल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी प्रकार के विवाद का न्यायक्षेत्र बहादुरगढ़, जि. झज्जर होगा।

बृहद्-यज्ञ एवं ध्यान-योग विज्ञान शिविर सम्पन्न

हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी आपके प्रिय आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ में स्वामी धर्ममुनि जी के मौन आशीर्वाद में 24 जून से 30 जून तक बृहद् यज्ञ एवं निशुल्क: ध्यान योग शिविर श्रद्धा और उत्साह से सम्पन्न हुआ जिसमें बडी संख्या में श्रद्धालुओं ने लाभ उठाया।

बृहद्-यज्ञ एवं शिविर का उद्घाटन 24 जून सायं 4 बजे बृहद् यज्ञ और योग शिविर का उद्घाटन आश्रम के सहयोगी तथा शिविर में मुख्य अतिथि के रूप में पधारे श्री रविकुमार अंजनी प्रोपर्टीज हुडडा मार्कीट सैक्टर 6 बहादुरगढ के कर कमलों द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर हुआ। मध्याह्नोपरान्त 4 बजे शिविर अध्यक्ष एवं यज्ञ ब्रह्मा आचार्य राजहंस मैत्रेय आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ के ब्रह्मत्व में बृहद् यज्ञ सम्पन्न हुआ जिसमें वेदपाठ ब्रह्मचारी रवि शास्त्री और ब्र. जयपाल द्वारा किया गया। यजमान ब्र. लक्ष्य सुपुत्र श्री अशोक जी जून आश्रम ट्रस्टी बहादुरगढ एवं शिविर उदघाटन कर्त्ता रवि कुमार जी रहे। आचार्य जी ने यजमानों का परिचय देते हुए सामूहिक रूप से आशीर्वाद दिलाया। इसके बाद मंच संचालन का कार्य श्री राजवीर जी आर्य ने कुशलता पूर्वक किया। ब्र. जयपाल, म्यूजिक टीचर श्री लक्ष्मण दास नरेला एवं श्रीमती प्रीति आर्या ने सुमधुर भजन गाकर सभी को गद्गद् किया। इस अवसर पर स्वामी रामान्द सरस्वती, रवि शास्त्री ने प्रेरणादायक प्रभावशाली उद्बोधन दिया। दोंनों यजमानों ब्र. लक्ष्य और मुख्य अतिथि रविकुमार को स्मृति चिहन तथा पटका देकर सम्मानित किया गया। तत्पश्चात आचार्य राजहंस मैत्रेय जी ने ध्यान-योग की भूमिका पर प्रभावशाली प्रकाश डाला। योगनिष्ठ सत्यपाल वत्स जी ने संक्षेप में स्वास्थ्य के विषय में आवश्यक बातों पर प्रकाश डाला और बाद में संध्या के मंत्रो का पाठ किया गया। शान्ति पाठ के साथ योग शिविर का उद्घाटन सम्पन्न हुआ। प्रतिदिन प्रात: 5 बजे से 6 बजे तक आचार्य राजहंस जी मैत्रेय ने मधुर संगीत के साथ ध्यान कराया। 6 बजे से 7 बजे तक योगनिष्ठ सत्यपाल वत्स जी ने आसन प्रणायाम् का कुशलता पूर्वक प्रशिक्षण दिया। सुबह 7.30 बजे से 10 बजे तक और मध्याह्नोपरान्त 3 बजे से 5 बजे तक आचार्य राजहंस मैत्रेय जी के ब्रह्मत्व में बृहद् यज्ञ का आयोजन चलता रहा। जिसमें पुरुषार्थ मुनि, श्रीमति राजवती,श्री अजीत सिह सपत्नीक कापसहेड़ा श्री अनिल जी मलिक, श्रीमती सोनिया, सुपुत्र कर्ण टीचर कालोनी बहादुरगढ, श्रीमती भगवानी, श्री भगवान ,श्रीमती नरेशवती सै. 9, श्री दर्शन अबरोल मा. धूपसिहं श्रीमती विद्यावती, श्री मनुदेव वानप्रस्थी राजेश जी वकील दिल्ली आर्य आदि अनेक यजमान बनते रहे। 11 बजे से 12.30 बजे तक योग दर्शन का स्वाध्याय और शंका समाधान का कार्यक्रम आचार्य राजहंस जी मैत्रेय के सानिध्य में चलता रहा। सायं 5:30 बजे से 7:15 तक ध्यान संध्या और शंका समाधान का कार्यक्रम चला। इस अवसर पर ब्र. जयपाल, उदयवीर, आदि के सुन्दर भजनों का कार्यक्रम रहा डा. मुमुक्षु आर्य नोएडा आर्य तपस्वी सुखदेव जी दिल्ली, स्वामी रामानन्दजी, आचार्य रवि

www.thearyasamaj.org 005

शास्त्री, श्री राजवीर आर्य, आचार्य राजहंस मैत्रेय,जी के प्रातः सायं प्रभावशाली व्याखान होते रहे।

बृहद् यज्ञ की पूर्णाहुति, योग शिविर समापन समारोह- आश्रम में पिछले 24 जून से चल रहे बृहद्यज्ञ और योग साधना शिविर का समापन समारोह 30जून को उत्साह और हर्षोल्लास के साथ सम्पन्न हो गया जिसमें आचार्य राजहंस जी मैत्रेय,की अध्यक्षता में प्रातः साधना चली जिसमें आसन प्राणायाम का प्रशिक्षण योगनिष्ठ सत्यपाल वत्स जी द्वारा दिया गया। सैकडो साधकों ने शारीरिक और आध्यात्मिक लाभ उठाया। आचार्य राजहंस जी मैत्रेय, के निर्देशन में यज्ञ की पूर्णाहुति हुई। वेदपाठ रवि शास्त्री ब्र. जयपाल द्वारा किया गया मुख्य यजमान मुख्यातिथि श्री कन्हैयालाल जी आर्य एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती चन्द्रवती गुड.गांव रही। यज्ञ की पूर्णाहुति के बाद आचार्य जी ने यजमानों का परिचय देते हुए सामूहिक रूप से आशीर्वाद दिलाया। मुख्यातिथि श्री कन्हैयालाल जी रहे। इस मौके पर उदयवीर, श्री प्रभुदयाल आर्य, श्रीमति चन्द्रवती, पं. जयभगवान, श्री राधेश्याम शर्मा दिल्ली आदि ने सुन्दर भजन प्रस्तुत किए। इसके बाद स्वामी रामानन्द सरस्वती स्वामी महेन्द्रानन्द, आचार्य बलवीर जी, श्री सत्यानन्द जी, पं. रमेश जी, श्री कन्हैयालाल जी, शिव स्वामी, बी.जे.पी. नेता नवीन जी वाही आचार्य राजहंस मैत्रेय जी, आदि विद्वानों ने देशभक्ति, ईश्वरभक्ति विषयक ओजस्वी, प्रेरणादायक व्याख्यान दिये। अंत में स्वामी धर्ममुनि जी मुख्याधिष्ठाता ने डेढ महीने से चल रहे मौन को खोलते हुए आशीर्वाद व सम्बोधन दिया। स्वामी धर्ममुनि जी ने आगामी कार्यक्रमों की सूचना देते हुए आश्रम द्वारा संचालित विविध सेवाकार्यों का परिचय देते हुए सभी संन्यासियों विद्वानों दानियों कार्यकर्त्ताओं और साधक साधिकाओं का हार्दिक धन्यवाद किया। मंच का संचालन श्री राजवीर जी आर्य ने प्रेरणाप्रद उद्धरण देते हुए कुशलता पूर्वक किया। भोजन की व्यवस्था विक्रम देव शास्त्री व आश्रम के ब्रह्मचारियों द्वारा कुशलतापूर्वक की गयी।

फर्रुखनगर आश्रम का यज्ञ व मासिक सत्संग, मौन व्रत खोला

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम फर्रुखनगर गुड़गांव का आठवां मासिक सत्संग दिनांक 20 मई 2013 को उत्साह और श्रद्धा के साथ सम्पन्न हो गया। प्रातः 9 बजे आचार्य राजहंस मैत्रेय जी के ब्रह्मत्व में यज्ञ चला। जिसमें ईशमुनि सपत्नीक यजमान बने तथा अन्य यजमानों ने आहुतियां दी। आचार्य जी ने सामूहिक रूप से यजमानों को आशीर्वाद दिलाया। उसके बाद ब्र. उदयवीर द्वारा सुमधुर एवं प्रेरणादायी भजनों का सुन्दर कार्यक्रम चला। स्वामी हरीशमुनि जी ने एक भजन के माध्यम से प्रेरणादायी विचार रखे। इस अवसर पर एक महीना से चल रहा मौन व्रत खोल कर वानप्रस्थी ईशमुनि जी ने स्वास्थ्य सुधार और यज्ञमहिमा पर, प्रभावशाली चर्चा रखी। आचार्य मैत्रेय जी ने अपने वक्तव्य में कहा कि शरीर शुद्धि , मन शुद्धि और आत्मिक शुद्धि के लिए प्राचीन ऋषियों की परम्परा का निर्वहन कर अपने भविष्य का सम्यक् निर्माण करना चाहिए और जीवन में प्रसन्न रहने की कला पर विस्तार से प्रकाश डाला। अपने वक्तव्य का उपसंहार करते हुए आगामी कार्यक्रमों की सूचनाएं प्रदान की। कार्यक्रम की व्यवस्था श्री हरिओम द्वारा कुशलतापूर्वक की गयी। शान्तिपाठ के बाद प्रसाद वितरण हुआ।

चुनाव सम्पन्न

आर्य समाज शिवाजी नगर गुड़गांव का चुनाव दिनांक 23.06.2013 को डॉ. सत्येन्द्र सत्यम जी की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। जिसमें सर्वसम्मति से प्रभु दयाल चुटानी को प्रधान चुना गया बाकी अधिकारी निम्न प्रकार से बनाये गये।

संरक्षक- श्री कन्हैया लाल आर्य, **वरिष्ठ उपप्रधान**- श्री यशपाल कमरा, **उपप्रधान**- श्री राजेश आर्य, श्री विनोद आर्य, **मन्त्री**- श्री विरेन्द्र सेतिया, **उपमन्त्री**- श्री राजराज आर्य, श्री नरेन्द्र आर्य, **प्रचारमन्त्री**-श्री विद्या भूषण शास्त्री, **कोषाध्यक्ष**-श्री महेन्द्र प्रताप आर्य, **विद्यालय प्रबन्धक**-श्री अंजनि कुमार असीजा, **भण्डारी**- श्री कंवर मान गांधी, **लेखा निरीक्षकः** श्री वेदभानु आर्य।

www.thearyasamaj.org 006

यज्ञ रचा, दान कर

- डॉ. रामनाथ वेदालंकार

न त्वां शतं चन ह्रुतो, राधो दित्सन्तमामिनन्।
यत् पुनानो मखस्यसे॥

ऋग् 9.61.27

ऋषिः **अमहीयुः आङ्गिरसः**। देवता **पवमानः सोमः**। छन्दः **गायत्री**।

(हे आत्मन्!) , **(राधः)** धन को, **(दित्सन्तं)** दान करना चाहते हुए, **(त्वा)** तुझे, **(शतं चन)** सौ भी, **(ह्रुतः)** कुटिल वृत्तियाँ व कुटिल जन, **(अ आमिनन्)** हिंसित अर्थात् मार्ग-च्युत न कर पायें, **(यत्)** जब, **(पुनानः) (स्वयं को)** पवित्र करता हुआ। **(तू), (मखस्यसे)** यज्ञ रचाता है।

हे पवमान सोम! हे स्वयं को तथा मन, बुद्धि आदि को पवित्र करने वाले सात्विक-वृत्ति जीवात्मन्! जब तू परोपकार का यज्ञ रचाता है और अपना धन किन्हीं सत्पात्र व्यक्तियों को या संस्थाओं को दान देने का संकल्प करता है, तब बहुत-सी कुटिल स्वार्थ-वृत्तियाँ और बहुत-से कुटिल मनुष्य तेरे उस दान-व्रत की हिंसा करना चाहते हैं और तुझे दान के मार्ग से विचलित करने का प्रयत्न करते हैं। स्वार्थ-वृत्ति कहती है कि सहस्र, दश सहस्र, पचास सहस्र, लाख, दो लाख रुपया तुम अन्यों को दान कर कर रहे हों, तो क्या स्वयं भूखे मरना चाहते हो? देखो, सब अपनी सम्पत्ति बढ़ा रहे हैं, जो सहस्रपति है वह लक्षपति बन रहा है, जो लक्षपति है वह करोड़पति बन रहा है। उनके पास कई-कई कोठियाँ हैं, मोटरकालें हैं, सेवक हैं। क्या दान का ठेका तुमने ही लिया है? क्या तुम्हारे ही भाग्य में यह लिखा है कि स्वयं तो मोटा-झोटा पहनो, रूखा-सूखा खाओ, झोपड़ी जैसे मकानों में रहो और दूसरों पर धन लुटाओ। पहले अपनी और अपने कुटुम्ब की स्थिति सुधारो, फिर अन्यों की सुख लेना। हे आत्मन्! तू उस स्वार्थ-वाणी को मत सुन। तुझे दान करने के लिए उद्यत देख कई स्वार्थी परिचित मनुष्य भी आकर मिथ्या ही आलोचना करते हैं कि तुम जिस संस्था को दान करने जा रहे हो, उसकी आन्तरिक अवस्था को भी जानते हो? उनमें सब खाऊ-पिऊ बैठे हैं, तुम्हारा दिया हुआ दान उन्हीं के पेट में जाएगा। हे आत्मन्! तू उन उन स्वार्थी जनों के भी कुटिल परामर्श पर ध्यान मत दे। सौ प्रकार की स्वार्थ-भावनाएँ और सौ स्वार्थी-जन भी तुझे तेरे दान के संकल्प से विचलित न कर सकें।

हे मेरे आत्मन्! वेद-शास्त्रों की वाणी सुन, जो तुझे दान के लिए प्रेरित कर रही है। तू अपनी कमाई में से प्रतिदिन या प्रतिमास कुछ निश्चित प्रतिशत दान-खाते में डाल और उसे लोक-कल्याण में व्यय कर। दान से दक्षिणा पानेवाले का तो हित होता ही है, उससे भी अधिक हित और मंगल दाता का होता है, यह वैदिक संस्कृति की भावना है। इसके विपरीत, "अकेला भोग करनेवाला मनुष्य पाप का ही भोग करता है।"

हवन कुंड के चारों ओर जल छोड़ने का रहस्य

हवन कुंड की नाली में जल दिया जाता है। बड़े यज्ञों में यजमान जब अंजली से जल पूर्व में देता है तो अंजली भरी हुई अपनी पत्नी को देकर पश्चिम में डलवाता है, फिर वह अंजली भरी हुई पति के हवाले करती है। वह भरी ही रहनी चाहिए। प्रश्न होता है कि यजमान पुरुष ही सब ओर जल क्यों न दे, स्त्री को भर के देने की क्या जरूरत है? अंजली क्यों भरी रहे? यह एक चिह्न या संकेत है कि भरा हुआ हो। पहले अंजली को भरले फिर उस पर और पानी डालता जावे, वही नाली में पड़े, अंजली वैसी की वैसी भरी रहे, यह एक संकेत है कि उसका दान अनखुट हो सके। बच्चा माता के गर्भ में रहता है उसका पेट भरता रहता है, वह माता के पेट में रहते मलमूत्र नहीं करता। जब परिपक्व होकर उदर से बाहर आता है तब वह भरे हुए डासा को निकालता है मल-मूत्र करता है, दूध पीता है, उसी से वह अधिक भाग निकालता है। ऐसे मनुष्य क्या करें? दान का भाग जमा करें, फिर ज्यों-ज्यों कमावे उससे दशांश दान करता रहे, पहला रिजर्व रहेगा तो अटूट दान हो जावेगा। पुरुष स्त्री को अंजली भरी देवे। स्त्री पुरुष को देवे। इससे यह संकेत है कि दोनों दान करें, और दूसरी बात पुरुष का धन, संपत्ति, स्त्री की है, स्त्री की धन संपत्ति पुरुष की है।

- वीतराग महात्मा प्रभु आश्रित जी महाराज

www.thearyasamaj.org 007

सम्पादकीय प्रसन्नचित्त रहने का साधन मौन

प्रिय पाठन बन्धुओं!

15 जुलाई से 2 अक्टूबर 2013 तक मौन रहने की अन्तर ध्वनि सुनी, अन्तर प्रेरणा मिली, अन्तर्रात्मा की आवाज आचार्य राजहंस मैत्रेय, विक्रमदेव शास्त्री और राजवीर जी आर्य के सम्मुख रखी, त्रिमूर्ति द्वारा सुझाव दिया गया 15 जुलाई से 30 जून रविवार शिविर समापन यज्ञ पूर्णाहुति तक आश्रम के हित में मौन उत्तम रहेगा। 2 अक्टूबर का बहुत लम्बा समय है, फर्रुखनगर आश्रम का निर्माण कार्य चल रहा है और 2 अक्टूबर को आश्रम का वार्षिकोत्सव यज्ञ का विशाल आयोजन होना है। अत: हमारी समझ में 15 जुलाई से 30 जून तक समय हर प्रकार से उपयुक्त रहेगा। सभी के विचारनुसार 15 जुलाई से मौन आरम्भ हो गया, 24 जून से बृहद्यज्ञ और ध्यान योग शिविर राजहंस मैत्रेय जी के सानिध्य में विधिवत कार्यक्रम चला। 24 जुलाई प्रात: डॉ. मुमुक्षु जी आर्य, नोएडा और श्री सत्यानन्द जी आर्य प्रधान ट्रस्ट आश्रम यज्ञ में पधारे यज्ञोपरान्त मौन साधना कक्ष में मिले, सत्यानन्द जी ने कहा जुलाई अंक में मौन विषय पर लेख लिखा जाए उत्तम रहेगा। मैंने लिखकर उन्हें बताया जून अंक में भी मौन का महत्व लेख प्रकाशित हुआ है। आप ट्रस्ट के प्रधान हैं प्रधान का सुझाव मानना हमारी सभी ट्रस्टियों का कर्त्तव्य बनता है। अत: सभी के कर कमलों में ''प्रसन्न चित्त रहने का साधन मौन '' समर्पित है। पढ़े और मौन से लाभ उठाएं।

पाठकवृन्द! हम सभी वेदानुयायी हैं, वेद का आदेश हैं 'वयम् मौनयेन उन्मादिता' हम मौन के द्वारा उत्तम हर्ष युक्त प्रसन्न रहें। वाणी की शक्ति के संवर्द्धन की साधना का नाम है मौन। वाणी के दुरुपयोग से हमारी शक्ति का एक बहुत बड़ा भाग नष्ट हो जाता है। जिस प्रकार इन्द्रिय संयम के लिए ब्रह्मचर्य आदि का विधान है उसी प्रकार वाणी के संयम के लिए मौन की साधना भी अत्यन्त आवश्यक शास्त्रकारों ने और अनुभवी साधकों द्वारा बताई गई है। व्यवहार काल में शारीरिक व मानसिक कार्य करते समय हमारी ऊर्जा का व्यय होता है। मौन के माध्यम से ही हम अपनी आंतरिक ऊर्जा को बचाने का प्रयास कर सकते है। मौन ध्यान की एक ऐसी अवस्था होती है जिसमें मनुष्य स्वयं अपनी अन्तर आत्मा से वार्ता कर सकता है और आगे बढ़कर अपनी चेतना से जुड़कर परमपिता का साक्षात्कार भी कर सकता है। मौन रहकर ही व्यक्ति अपने अंतर्मन में संवाद स्थापित करता है। यह स्थिति व्यक्ति के आध्यात्मिक दृष्टिकोण की प्रबलकर उसके सुप्तश्रेष्ठ विचारों को जागृत करती है और मौन से बाहर आनेपर मनुष्य इन्हीं श्रेष्ठ विचारों के माध्यम से अपने कार्यों को अंजाम देकर सफलता और यश प्राप्त करता है। इतिहास इस बात का साक्षी है कितनी ही महान आत्माओं ने अपने कार्यों में मौन के माध्यम से जीवन में सफलता प्राप्त की है।

प्रिय पाठक! मौन की शक्ति अत्यन्त प्रबल होती है। मौन के अन्दर ही महान घटनाएं विचार के रूप में पनपती हैं। विश्व के महान आविष्कार, महान घटनाएं और महान योजनाओं की रूप रेखा मौन में रहकर ही मनुष्य के मन में उत्पन्न होती हैं और फिर वह कार्य के रूप में उभरकर सामने प्रकट होती है। चाहे कोई साधक हैं या वैज्ञानिक हैं कोलाहल के वातावरण से अलग रहकर ही सफल हुए हैं। आप थोड़ा विचार करें व्यवहारिक जीवन में भी मौन बहुत उपयोगी सिद्ध होता है।-'मौने कलहो नास्ति'' एक चुप और सौ सुख' मौन ही एक ऐसा साधन है जो बहुत से अनर्थों को पैदा होने से बचाता है। समाज में कलह झगडे, लड़ाई, विग्रह आदि का आरम्भ हमेशा से ही वाणी से होता है। एक-दूसरे को भला-बुरा कहने पर ही व्यक्ति उत्तेजित होकर अनीति करता है। जिससे स्थिति अत्यन्त गम्भीर हो जाती है। इस तरह मौन से किसी प्रकार की विग्रह की स्थिति को टाला जा सकता है। मौन की स्थिति में आप दूसरों की बात को अधिक सुन सकते हैं और अपने ज्ञानकोश में अधिक वृद्धिकर सकते हैं। शास्त्रों में तीन प्रकार के पाप बताए गए है वाणी से, मन से और कर्म से किए गए दुष्कर्मों को हम मौन के अवलम्बन से तीनों पापों से बच सकते हैं। ईश्वर ने हमें आंख, कान, दो दो दिए और जीभ एक दी है, जिससे हम देखें-सुने अधिक और बोले कम। अन्त में महापुरुषों द्वारा अनुभव किए हुए मौन के विशेष लाभों को आपको बताना अत्यन्त आवश्यक समझता हुआ नीचे दिए गए है? मौन जहां सत्य की रक्षा करता है वहां क्रोध को शमन करता है। 2. मौन से मानव को अपनी त्रुटि का मान होता है। 3. मौन ही मानवं के चरित्र साधन होता है। 4. मौन से मानव की स्मृति बढ़ती है। 5. मौन ही ईश्वर विश्वास बढ़ाता और भय से दूर रखता है। 6. मौन ही अपने चरित्र की उन्नति का साधन है और जितनी उन्नति चाहे मौन के द्वारा ही कर सकता है मनुष्य। 7. मौन से मानव को अपनी यथार्थ वास्तविक स्थिति का ज्ञान होता है। 8. मौन ही आत्मदर्शी बनाने का साधन विद्यालय है। 9. मौन ही

www.thearyasamaj.org 008

कुसंस्कारों, दुर्वासनाओं, दुर्व्यसनों, कुचेष्टाओं और दुर्गुणों की परीक्षा का उत्तम साधन है। 10. मौन ही सचमुच बड़ा भारी गुण हैं। मानो ईश्वर की देन है। 11. मौन ही वाणी के संयम का उत्तम साधन है। 12. मौन ही प्रत्येक प्रकार के ज्ञान को बढ़ाता है। 13. मौनी मनुष्य के शत्रु बहुत कम होते हैं। प्रभु आश्रित यदि आप कल्याण चाहते हैं तो मौन सबसे शक्तिशाली साधन है, मौन आत्मा की भाषा है, आत्माशान्ति चाहती है। परमपिता परमात्मा स्वयं मौनावस्था में सृष्टि का सर्जन, पालन पोषण कर रहे हैं। प्रभु का अनुकरण करते हुए मौन में ही सीखो, मौन में ही सुनो और मौन में ही सर्व काम करो प्रसन्नता रहोगे। इस जबान को तलवार का काम मत करने दो। इस जबान के ही सदुपयोग से सिर पर छत्र रखा जाता है और दुरुपयोग से सिरपर छित्तर 'जूते' लगते हैं। अधिक बोलने वाला दूसरों का उबादेता है। असंगत एवं अन्तर्गत वार्ता से सदैव सावधान रहो, अन्त में आप से कहना है कि मौन की प्रशंसा आप भले ही न करें अपितु मौन में निवास करो। शान्त मौन रहने का स्वभाव बना लें। मौन रहने में हानि कोई नहीं होगी लाभ ही लाभ होगा। आप प्रसन्न मन रहेंगे। मौन के अतिरिक्त संसार के शोर भरे पागलपन से बचने की अत्यन्त कोई दवाई नहीं है।

– **धर्ममुनि**

'आत्म शुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य

1. श्रीमती इन्दुपुरी जे.के. मेमोरियल ट्रस्ट मोगा, पंजाब
2. चौ. नफेसिंह जी राठी पूर्व विधायक क्षेत्र बहादुरगढ़, हरि.
3. श्री वीरसेन जी मुखी कीर्तिनगर, दिल्ली
4. श्री बलजीत सिंह जी उपाध्यक्ष किसान मोर्चा भाजपा दिल्ली प्रदेश, नजफगढ़
5. आचार्य यशपाल जी कन्या गुरुकुल खरखोदा, हरि.
6. श्री हरि सिंह जी सैनी, प्रधान आर्य समाज, हिसार
7. चौ. मित्रसेन जी सिन्धु आर्य, उद्योगपति, रोहतक
8. श्री सत्यपाल जी वत्स काष्ठ मण्डी, बहादुरगढ़
9. श्री जयकिशन जी गहलौत, नजफगढ़, दिल्ली
10. श्री रमेश कुमार राठी, ७ विश्वा, जटवाड़ा मो, बहादुरगढ़
11. श्री जे.आर. वरमानी, गुड़गाँव, हरियाणा
12. श्रीमती नीतू गर्ग, ईशान इंस्टीट्यूट, ग्रेटर नोएडा
13. श्री रामवीर जी आर्य, सै. ६, बहादुरगढ़
14. श्री जितेन्द्र कुमार जी आर्य, सूरत, गुजरात
15. श्री राव हरिशचन्द्र जी आर्य, नागपुर
16. श्री ओम्प्रकाश आर्य, आर्यसमाज कीर्तिनगर, नई दिल्ली
17. श्री देव प्रकाश जी पाहवा, राजौरी गार्डन, दिल्ली
18. श्री जयदेव जी हसीजा 'प्रेमी' वानप्रस्थी, गुड़गांव
19. स्वामी वेदरक्षानन्द जी सरस्वती, आर्ष गुरुकुल कालवा
20. रविन्द्र कुमार आर्य-सैक्टर ६, बहादुरगढ़
21. नेहा भटनागर, सुपुत्र सुरेश भटनागर, तिलकनगर, फिरोजाबाद
22. अमित कौशिक, सु. श्री महावरी कौशिक, मलिक कॉलोनी, सोनीपत
23. सरस्वती सुपुत्र वे.के. ठाकुर, न्यू सिया लाईन लखनऊ (उ.प्र.)
24. दीपक कुमार, सुपुत्र श्री भगवान् गिरि, बोकारो, झारखण्ड
25. कृष्णा दियोरी भरेली, सु. श्री शैलेन्द्र नाथ दियोरी, गोहाटी, असम
26. रवि कुमार जायसवाल, सुपुत्र श्री आर.एस. जायसवाल, गोपालगंज, बिहार
27. श्री सुरेश कौशिक, मॉडल टाउन, बहादुरगढ़
28. श्री गौरव, सु. श्री कामेश्वर प्रसाद, हनुमान नगर, कंकड़बाग, पटना
29. श्री परमजीत सिंह, सुपुत्र सरदार गुरनाम सिंह, दसुआ (पंजाब)
30. श्री राजेन्द्र प्रसाद सिंघल, शक्ति विहार, दिल्ली
31. श्री प्रेम कुमार जी गर्ग, दनकौर (उ.प्र.)
32. श्री ओमप्रकाश जी अग्रवाल, ईसान इन्स्टीट्यूट, नोएडा
33. कु. शिखा सिंह, सु. श्री सीपीसिंह, सुभाष नगर, हरदोई उ.प्र.
34. कु. नेहाराज, सु. श्री राजन कुमार, बाकरगंज पटना (बिहार)
35. कु. गितिका, सु. श्री प्रमोद शुक्ला, आजादनगर हरदोई उ.प्र.
36. कु. विदिशा, सु श्री राजकमल रस्तोगी, इन्दिरा चौक बदायूं उ.प्र.
37. श्री मनोज, सु. श्री जे.एस.विस्ट, पूर्वी ग्रेटर कैलाश दिल्ली
38. कु. सविता, सु. रमेश चन्द्र यादव, रानीबाजार, सहारनपुर
39. श्री हर्ष कुमार भनवाला, सैक्टर-1, रोहतक (हरि.)
40. श्री ईश्वरसिंह यादव, गुड़गांव, हरियाणा
41. श्री वेदपाल जी आर्य, महावीर पार्क, बहादुरगढ़
42. श्री बलवान सिंह सोलंकी, शक्तिनगर, बहादुरगढ़
43. मा. हरिश्चन्द्र जी आर्य, टीकरी कलां, दिल्ली
44. श्री सोहनलाल जी मनचन्दा, शिवाजीनगर, गुड़गांव
45. श्री स्वदीप दास गुप्ता, जमशेदपुर, झारखण्ड
46. श्री अजयभान सिंह यादव, कानपुर, उ.प्र.
47. श्री स्वदीप दास जी गुप्ता, जमशेदपुर, झारखण्ड
48. श्री अजयभान यादव, कानपुर सिटी, उ.प्र.
49. चौ. हरनाथ सिंह जी राघव, खेड़ला, गुड़गांव
50. श्री देवीदयाल जी गर्ग, पंजाबीबाग, नई दिल्ली
51. श्री आर.के. बेरवाल, रोहिणी, नई दिल्ली
52. पं. नत्थूराम जी शर्मा, गुरुनानक कॉलोनी बहादुरगढ़
53. श्री आर.के. सैनी, हसनगढ़, रोहतक
54. श्री राजकुमार अग्रवाल, मुल्तान नगर, दिल्ली
55. श्रीमती कुसुमलता गर्ग, दिलशाद गार्डन, दिल्ली
56. श्री बलवान सिंह, साल्हावास, झज्जर
57. श्री अजीत चौहान, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली
58. यज्ञ समिति झज्जर
59. श्री उम्मेद सिंह डरोलिया, काठमण्डी, बहादुरगढ़
60. श्री अम्बरीश झाम्ब, गुड़गाँव, हरियाणा
61. श्री गणेश दास एवं श्रीमती गरिमा गोयल, नया बाजार,दिल्ली
62. श्री राजेश आर्य, शिवाजी नगर, गुडगांव
63. मास्टर प्रहलाद सिंह गुप्ता, रोशन पुरा,गुडगांव, (हरियाणा)
64. श्री राजेश जी जून, उपचेयरमैन, जिला परिषद झज्जर
65. श्री अनिल जी मलिक, टीचर कॉलोनी बहादुरगढ़
66. द शिव टर्बो ट्रक यूनियन, बादली रोड, बहादुरगढ़

www.thearyasamaj.org 009

अविवेक द्वारा आत्मा और प्रकृति के संयोग में बंधन है।

सांख्य दर्शन-गतांक से आगे-

-राजहंस मैत्रेय, आचार्य आत्मशुद्धि आश्रम

पिछले अंक में आत्मा के बन्ध में कई निमित्तों पर चर्चा की गयी अब प्रकृति के सम्बन्ध से भी क्या आत्मा को बन्ध हो सकता है इस विषय पर विचार किया जाता है। शास्त्रकार इसका उत्तर देते हैं-

प्रकृतिनिबन्धनाच्चेन्न तस्या अपि पारतन्त्र्यम्॥18॥

पदार्थ- **चेत्**=यदि प्रकृति **निबन्धनात्**=प्रकृति के सम्बन्ध से आत्मा का बन्ध माने तो **न**= ठीक नहीं क्योंकि **तस्याः**=प्रकृति **अपि**= भी **पारतन्त्र्यम्**=पुरुष के बन्ध में अविवेक के आधीन है अर्थात् यदि प्रकृति के सम्बन्ध से आत्मा का बन्ध माने तो ठीक नहीं क्योकि प्रकृति भी पुरुष के बन्ध में अविवेक आधीन है। प्रकृति के संसर्ग से भी पुरुष बन्धन में नहीं आ सकता क्योंकि वह सर्वत्र गतिमान होने के कारण उसका बद्ध और मुक्त सभी जीवों के साथ समान रूप से सम्बन्ध है। समान रूप से सभी के साथ सम्बन्ध होने से मुक्तावस्था की कोई उचित व्यवस्था नही हो सकती उस अवस्था में मुक्त पुरुष को भी बद्ध हो सकता है और बन्ध को भी मुक्ति हो सकती है। सांख्य सिद्धान्त में प्रकृति सम्बन्ध को बन्धन का कारण माना गया है वह भी अविवेक के कारण माना गया है स्वतः नही। अतः केवल प्रकृति के संसर्ग से पुरुष का बन्धन हो जाता है ऐसा कहना ठीक नही ।

यदि प्रकृति सम्बन्ध से भी बन्ध नहीं होता तो फिर किससे होता है इस सूत्र द्वारा उत्तर दिया जाता है

न नित्य शुद्धबुद्धमुक्तस्वभावस्य तद्योगस्तद्योगादृते ॥19॥

पदार्थ- **नित्य शुद्ध बुद्ध मुक्त स्वभावस्य**=नित्य शुद्धबुद्धमुक्त स्वभाववाले आत्मा को **तद्योगः**=बन्ध **तद्योगादृते**=उसके बिना नहीं अर्थात् नित्य शुद्धबुद्धमुक्त स्वभाव वाले आत्मा का बंध प्रकृति के बिना नहीं यानि प्रकृति से आत्मा का बंध नहीं होता परन्तु प्रकृति के योग के बिना भी नहीं होता।

आत्मा के बंध में प्रकृति संयोग अविवेक के कारण होता है। जिसे आगे कहा जायेगा आत्मा का बंध प्रकृति से नहीं होता अपितु अविवेक से प्रकृति के सम्बध में बनता है यद्यपि आत्मा नित्य शुद्ध बुद्ध मुक्त स्वभाव वाला है परन्तु अविवेक के कारण प्रकृति से सम्बन्ध बनाता है जिससे आत्मा का बन्ध हो जाता हैं प्रकृति सत्व रज तम तीन गुणो वाली है जो परिणामिनी है इसके विरुद्ध आत्मा सदैव अपरिवर्तित शुद्धस्वभाव जो प्रकृति के गुणों से सम्बन्ध रहित है बुद्ध= ज्ञान स्वरूप और मुक्त स्वभाव वाला है आत्मा नित्य शुद्ध बुद्ध मुक्त स्वभाव वाला होता हुआ भी अविवेक से प्रकृति संयोग में प्राकृतिक गुणों को अपने ऊपर आरोपित करने लगता है यही उसका बंध है अविवेक के कारण प्रकृति में उसकी प्रवृत्ति होती है और कष्ट भोगने के कारण फिर उससे मुक्त हो जाता है वस्तुतः आत्मा स्वभाव से सदैव अपरिणामी ही रहता है परन्तु विवेक अविवेक के प्रकट और अप्रकट होने से आत्मा का बंध मोक्ष होता है। जो सापेक्ष स्थिति पर निर्भर करता है।

सूचना-यहां आचार्य उदयवीर शास्त्री जी ने बड़े ही विद्वतापूर्ण तर्क और प्रमाणों के द्वारा सूत्र 20 से लेकर 54 तक प्रक्षिप्त स्वीकार किया हैं। परन्तु हम जैसा क्रम उपलब्ध है उसी के अनुसार सूत्रों पर विचार प्रस्तुत कर रहें हैं।

अब विज्ञानवादी बौद्ध शंका करता है कि अविद्या से भी पुरुष का बंध नहीं हो सकता क्याकि बौद्ध विज्ञानवादियों की दृष्टि में जगत कोई ऐसी वस्तु नहीं होती जैसी वह दिखती है।

न विद्यातोप्यवस्तुना बन्धयोगात् ॥20॥

पदार्थ-**अविद्यातः**=अविद्या से **अपि**=भी **न**=बन्ध नही **अवस्तुना**=क्योकि वह अवस्तु है और अवस्तु से

www.thearyasamaj.org 010

बन्ध होना ठीक नहीं। अर्थात् अविद्या से भी बन्ध नहीं हो सकता क्योकि अविद्या भी वस्तु नहीं है विज्ञान वादी बौद्ध और नवीन वेदान्तियों की दृष्टि में जगत कोई वस्तु नहीं हैं यह केवल एक प्रतीति है जो सत रूप नहीं इसलिए अविद्या भी कोई अस्तित्वगत नहीं जब अस्तित्वगत ही नहीं तो वह आत्मा का बन्ध का कारण कैसे हो सकता है। इसलिए जगत को जो केवल एक प्रतीति स्वप्नवत मानने वाले हैं वे कहते हैं कि अविद्या से भी आत्मा का बन्ध नही हो सकता क्योंकि अविद्या हमारी दृष्टि में वस्तु नहीं है और जो वस्तु ही नहीं है वह किसी भी को बान्धने में असमर्थ है। अब उपर्युक्त वादी कहते है कि अविद्या को वस्तु मानने पर हमारे सिद्धांत की हानि है।

वस्तुत्वेसिद्धांन्तहानिः ॥21॥

पदार्थ-**वस्तुत्वे**=अविद्या को वस्तु मानने पर **सिध्दान्त हानिः**=हमारे मत मे सिध्दान्त की हानि है अर्थात अविद्या को वस्तु मानने पर हमारे दृष्टि मे हमारे सिध्दान्त की हानि हैं।

विज्ञानवादी बौध्द क्षणिक वाद को स्वीकार करते हैं। जैसे जलते हुए दीपक की लौ प्रतिक्षण नई उत्पन्न होती और नष्ट होती है। प्रतिक्षण नई लौ उत्पन्न होने का जो लगातार प्रवाह है वह वस्तु होने का आभास देता है यथार्थ मे वह वस्तु नही है इसलिए वह कोई वस्तु नही केवल क्षणिक विज्ञान है। इसलिए अविद्या को वस्तु मानने पर हमारे सिध्दान्त की हानि है।

इस तरह नवीन वेदान्ती माया के कारण जगत को एक आभास मात्र मानते हैं जो है नही। उनके मत मे एक मात्र ब्रह्म ही सत्य है जगत मिथ्या है। यदि जगत आपको अनुभव हो रहा है तो वह स्वप्न के समान है। जैसे नींद मे स्वप्नवस्था मे व्यक्ति को स्वप्न सत्य दिखाई देता है और आँख खुलने पर वह खो जाता है। ऐसे ही माया के पार होने पर यह जगत नही होता जब तक माया से ग्रस्त है तब तक यह जगत सत्य प्रतीत होता है। और माया को ये न सत के रूप में स्वीकार करते, न असत के रूप में । इसे अनिर्वचनीय कहकर काम चलाते है यदि माया को भी सत रूप मे स्वीकार करते हैं तो इनके सिध्दान्त की हानि है क्योकि ये वस्तु ब्रह्म सत्य जगत मिथ्या रूप की दृष्टि को स्वीकार करते हैं।

सांख्यसूत्रो मे प्रक्षेप करने वाला दूसरे मत वालो की दृष्टि की आलोचना कर अपने मत को रखने का प्रयास करता है। अपने सिध्दान्त की हानि के अतिरिक्त विजातीय द्वैत की प्राप्ति होती है जो हमारे मत को स्वीकार नही।

विजातीयद्वैतापत्तिश्च-॥22॥

पदार्थ-**विजातीय**=विज्ञान से भिन्न **द्वैत**=दूसरे की **आपत्ति**=प्राप्ति होती है। **च**= और अर्थात विज्ञान ही हमारे मत मे एक तत्व है। यदि विज्ञान के अतिरिक्त सजातीय तत्व अविद्या को भी मान लिया जाता है। तो दूसरा दोष विज्ञान के अतिरिक्त सजातीय= दो तत्वो को स्वीकार करना पडे.गा जो अनुचित है। दान्तियो के मत मे ब्रहम के अतिरिक्त सजातीय या विजातीय दूसरा तत्व स्वीकार ही नही किया जाता यदि अविद्या को एक पदार्थ मान लिया जाता है तो द्वैत की प्राप्ति होती है जो वेदान्तियो को स्वीकार नही इस तरह विज्ञान वादी बौद्ध और नवीन वेदान्ततियो के मत को भी दिखा दिया जाता है।

आश्रम द्वारा प्रकाशित महत्त्वपूर्ण साहित्य अवश्य पढ़ें

यज्ञ समुच्चय	मूल्य : 50 रु.
वैदिक सूक्तियों पर दृष्टान्त	मूल्य : 25 रु.
स्वस्थ जीवन रहस्य	मूल्य : 20 रु.
फल-सब्जियों द्वारा रोग नष्ट	मूल्य : 20 रु.
आत्मशुद्धि के सरल उपाय	मूल्य : 15 रु.
विद्यार्थियों के लाभ की बातें	मूल्य : 15 रु.
वृहद् जन्मदिवस पद्धति	मूल्य : 20 रु.
चाणक्य-दर्पण	मूल्य : 25 रु.
कल्याण-पथ	मूल्य : 20 रु.
प्राणायाम-विधि	मूल्य : 10 रु.
स्वादिष्ट प्रयोग चतुष्टय	मूल्य : 15 रु.

प्राप्ति स्थान : आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जि. झज्जर (हरियाणा) पिन-124507

दूरभाष : 01276-230195 **चलभाष** : 09416054195

www.thearyasamaj.org 011

ध्यानयोग साधना की त्रिवेणी

– डॉ. कपिल देव द्विवेदी

ध्यानयोग यह त्रिवेणी-संगम है। इसकी तीन प्रमुख धाराएं हैं। ये हैं–1. भक्तियोग, 2. ज्ञानयोग, 3. कर्मयोग।

इनमें भक्तियोग रसप्रधान सरस गंगा की धारा है। कर्मयोग कर्मप्रधान यमुना की धारा है। ज्ञानयोग ज्ञानप्रधान सरस्वती की धारा है। तीनों का समन्वय त्रिवेणी है। इनमें भक्तियोग जीवन में सरसता, प्रेम, स्नेह, ममता, समवेदना और श्रद्धा को जन्म देकर नीरस में सरसता, दुर्भाव के स्थान पर सद्भाव, घृणा के स्थान पर प्रेम और ईश्वर के प्रति श्रद्धा की भावना उत्पन्न करता है। इससे तल्लीनता, तन्मयता और समर्पण की भावना जागृत होती है। इसमें गंगा की सी शीतलता, आह्लादकता और आकर्षण है।

कर्मयोग कर्मठता का प्रतीक यमुना की धारा है। यह 'चरैवेति चरैवेति' का आदर्श सम्मुख रखकर सतत, श्रमशीलता, अध्यवसाय-प्रियता, परहित-चिन्तन, परोपकार और निष्काम कर्म करने की प्रवृत्ति को विकसित करता है। यह आलस्य, निद्रा, अनुत्साह और अकर्मण्यता को दूर भगाता है। मैं प्रयत्न के द्वारा अपने सभी लक्ष्य प्राप्त करूँगा, इस प्रकार मनोबल बढ़ाकर साधना को नवीन स्फूर्ति देता है। कर्म ही दुर्लभ से दुर्लभ मनोरथों की पूर्ति का साधन है। 'कृतं मे दक्षिणे हस्ते जयो मे सव्य आहितः' (अथर्व. 7.50.8) अर्थात् मेरे दाहिने हाथ में पुरुषार्थ है और बाएं हाथ में विजय और सफलता। कर्मयोग सफलता के इस रहस्य का उद्घाटन करता है।

ज्ञानयोग सरस्वती की प्रतीक ज्ञानधारा है। यह कर्त्तव्यबुद्धि, विवेक विवेचन, विश्लेषण और कर्त्तव्य-निर्धारण की क्षमता देता है। अव्यवस्था को व्यवस्था में बदलता है, अन्धकार को प्रकाश में परिवर्तित करता है, लक्ष्यहीनता को एकलक्ष्यता में रूपान्तरित करता है। ज्ञानयोग ही हेय और उपादेय में से उपादेय को ही अपनाने की बुद्धि देता है। असंग, अनासक्ति, विषयों में उपरति, दुर्भावों के त्याग एवं दुर्गुणों के निराकरण का तात्त्विक अर्थ बताता है। इसीलिए गीता में ज्ञानयोग को सबसे पवित्र मार्ग बताया गया है।

नहि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।

–गीता 4.38

भगवद्गीता में इन योगों का विशद् वर्णन प्राप्त होता है। उसका सारांश यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है।

(क) ध्यान-योग

गीता में ध्यानयोग कैसे प्रारम्भ किया जाए, आहार-विहार कैसा हो, इत्यादि का भी विवरण दिया गया है। ध्यानयोग के साधक के लिए आवश्यक है कि वह ध्यान के लिए एकान्त स्थान चयन करे। शान्त स्थान में आसन बिछाकर उस पर पीठ गर्दन और सिर को एक सीध में रखते हुए, मन को संयत करते हुए साधना प्रारम्भ करे साधक के लिए आवश्यक है कि उसका आहार सात्त्विक हो, दिनचर्या नियमित हो, सभी कार्य समयबद्ध हों तथा सोने और उठने का समय निश्चित हो। साधक के लिए यह भी आवश्यक है कि वह भोजन पर भी ध्यान दे। न अधिक खावे और न सर्वथा उपवास करे। न अधिक सोवे और न अधिक जागे।

युक्ताहार-विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

–गीता 6.17

पहले सब ओर से अपने ध्यान को हटाकर अन्तर्मुख होकर प्रयत्न करे कि कोई बाहरी विचार मन में न आवे। मन यदि इधर-उधर जाता है तो उसको धैर्य से रोके और आत्मचिन्तन में ही उसे लगाकर रखें। धीरे- धीरे अभ्यास करने से मन में एकाग्रता आएगी और वह शान्त एवं निश्चेष्ट होगा। जिस प्रकार वायुरहित स्थान में रखा हुआ दीपक शान्त एवं निश्चेष्ट होता है, उसी प्रकार साधक की अवस्था होती है। वह अन्तर्मुख होकर केवल आत्मदर्शन में ही लगा रहता है।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा, न किंचिदपि चिन्तयेत्।

–गीता 6.25

यथा दीपो निवातस्थो नेंगते सोपमा स्मृता।
योगिनो यतचित्तस्य युंजते योगमात्मनः॥

–गीता 6.19

www.thearyasamaj.org 012

ध्यानयोग के साधक में समत्व बुद्धि विकसित हो जाती है। वह अनुभव करता है जो आत्मा मेरे अन्दर है, वही सब जीवों में है। वह सबके सुख-दुःख को अपना सुख-दुःख समझता है और उनके प्रति सम्वेदना का भाव जागृत करता है। साथ ही वह अपने सुख-दुःख में भी समत्व बुद्धि रखता है, अर्थात् वह सुख में अधिक प्रसन्नता व्यक्त नहीं करता है और न दुःख में दुःख की अनुभूति करता है। वह सुख-दुःख को समान रूप से स्वीकार करता है।

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मानि
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥

–गीता 3.29

मन की चंचलता की ओर ध्यान आकृष्ट करते हुए कहा गया है कि मन अत्यन्त चंचल है। उसको वश में करना ऐसा ही कठिन है, जैसे वायु को रोककर रखना। साथ ही इसका उपाय भी बताया गया है कि अभ्यास और वैराग्य की भावना से मन वश में आ जाता है। अभ्यास का अभिप्राय है-जप आदि या साँस के आने-जाने पर ध्यान लगाने से मन धीरे-धीरे वश मे आने लगता है। कुछ समय के अभ्यास के बाद मन की चंचलता समाप्त हो जाती है। इसी प्रकार विषयों में आसक्ति की भावना को कम करने से मन की चंचलता कम या समाप्त होती है।

चंचलं हि मनः कृष्ण, प्रमाथि बलवद्-दृढम्॥

–गीता 6.64

अभ्यासेन तु कौन्तेय, वैराग्येण च गृह्यते॥

–गीता 6.35

गीता में ध्यान योग के विषय में निर्देश है कि साधक **'अनन्यचेताः'** अर्थात् एकाग्रचित्त हो। वह सारी इन्द्रियों को विषयों से हटाकर अन्तर्मुख हो, मन को हृदय में स्थिर करे और 'ओम्' (एकाक्षर ब्रह्म) का जप करता रहे। इस प्रकार नियमित-रूप से करने वाला साधक परमगति को प्राप्त करता है।

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म, व्याहरन् मामनुस्मरन्।
यः प्रयाति त्यजन् देहं, स याति परमां गतिम्॥
अनन्यचेताः सततं, यो मां स्मरति नित्यश॥
तस्याहं सुलभः पार्थ, नित्युक्तस्य योगिनः॥

–गीता 8.13-14

गीता का कथन है कि जो साधक अन्य सब कामों को छोड़कर अनन्य भाव से परमात्मा का स्मरण करता है, परमात्मा उसका उद्धार करता है। अतएव केवल परमात्मा का ध्यान करे और परमात्मा में ही अपने मन को लगावें। इस प्रकार वह परमात्मा में लीन हो जाता है।

अनन्येनैव योगेन, मां ध्यायन्त उपासते।
तेषामहं समुद्धर्ता, मृत्यु-संसार-सागरात्॥
मय्येव मन आधत्स्व, मयि बुद्धि निवेशय।
निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः॥

–गीता 12.6-8

गीता में ध्यानयोग को ज्ञानयोग से उत्कृष्ट माना गया है। ध्यानयोग से भी उत्कृष्ट कर्मफल-त्याग अर्थात् निष्काम कर्मयोग है।

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासत्, ज्ञानाद् ध्यानं विशिष्यते।

ध्यानात् कर्मफलत्यागः, त्यागात् शान्तिरनन्तरम्॥

–गीता 12.12

गीता में ध्यानयोग को महत्त्व देते हुए कहा गया है कि जो साधक बाह्य विषयों से अपना ध्यान हटाकर राग-द्वेष छोड़कर, मन-वाणी-शरीर को वश में करके, अहंकार, गर्व, काम, क्रोध, संग्रहवृत्ति को त्यागकर, एकान्तवासी होकर ध्यानयोग करता है। वह ब्रह्मरूप हो जाता है।

ध्यानयोगपरो नित्यं, वैराग्यं समुपाश्रितः।
अहंकारं बलं दर्पं, काम क्रोधं परिग्रहम्।
विमुच्य निर्ममः शान्तो ब्रह्मभूयाय कल्पते।

–गीता 18.52 से 53

गीता में योग साधना के विषय में एक रोचक प्रसंग उठाया गया है कि यदि कोई साधक किसी विशेष परिस्थिति के कारण अपनी साधना छोड़ देता है या उसकी साधना भंग हो जाती है तो क्यों उसकी सारी व्यर्थ गई? इसका उत्तर दिया गया है कि कोई भी सत्कर्म नष्ट नहीं होता है। उसका फल अवश्य मिलता है। वह सत्कर्म संचित कर्म के रूप में विद्यमान रहता है और कष्ट या विपत्ति के समय साधक की रक्षा करता है। शुभ कार्य करने वाले की कभी दुर्गति नहीं होती।

www.thearyasamaj.org 013

सर्वगुण सम्पन्न श्री रामचन्द्र जी का जीवन-चरित्र

गतांक से आगे

-राजवीर सिंह आर्य, बहादुरगढ़

दूसरी तरफ राम यह सोचते हुए शीघ्रता से आश्रम की ओर आए कि मारीच सोने का मृग बनकर मुझे आश्रम से दूर ले गया और मरते समय उसने ही लक्ष्मण! मैं मारा गया, यह उच्च स्वर से कहा, सो परमात्मा ऐसी कृपा करें कि वे दोनों सुखपूर्वक हों। इसके पश्चात राम ने मुर्झाए हुए चेहरे वाले लक्ष्मण को आते हुए देखा तो धर्मात्मा राम ने व्याकुल होकर लक्ष्मण से पूछा कि "हे लक्ष्मण! दण्डक वन को प्रस्थान करते हुए मेरे पीछे आई वह वैदेही कहाँ है? जिसने राज्य छोड़ दुःख में मेरा साथ दिया है वह वैदेही कहाँ है? हे वीर! मेरे प्राणों से भी प्यारी प्रिये सीता क्या जिन्दा है? हे लक्ष्मण! मुझे बहुत भय प्राप्त हो रहा है। मैं जान गया हूँ कि मारीच का मेरे सदृश्य स्वर सुनकर भयभीत हुई सीता ने तुझे मेरी रक्षा के लिए भेजा है। हे लक्ष्मण! सीता को अकेली छोड़कर दुष्ट राक्षसों को तूने बदला लेने के लिए अवसर प्रदान कर दिया है। हे शत्रुनाशक! मैं सर्वथा बड़ी विपत्ति में पड़ गया हूँ।" इस प्रकार सीता का चिन्तन करते हुए राम शीघ्र ही आश्रम में आए और अपने सम्पूर्ण आश्रम को सीता से सुन्न देखकर बड़ा विलाप करने लगे। दशरथ सुत राम ने जोर-जोर से विलाप करते हुए कहा कि "हे सीते! जैसे कुटिल (दुराचारी) पुरुष को कीर्ति छोड़ देती है, इसी प्रकार तू मुझको छोड़कर कहाँ चली गई। तू मुझको मत त्याग क्योंकि तुझसे रहित हुआ मैं अपना जीवन त्याग दूँगा।" फिर कीचड़ में फंसे हुए हाथी की तरह लम्बे-लम्बे श्वांस लेने लगे। राम की यह अवस्था देखकर वीर लक्ष्मण हित कामना से राम से बोला कि "हे महाबुद्धे! अवसाद को मत प्राप्त हो और हम दोनों यत्न करके उस भीरू को ढूँढने का प्रयास करते हैं। वह अवश्य ही कहीं छिप गई होंगी या हमें ढूँढ रही होंगी।" लक्ष्मण के इस प्रकार के वचन सुनकर अपने चित्त में धैर्य रख कर दोनों सीता की खोज करने लगे। सम्पूर्ण पर्वत खोज डाला। तब सीता के वहाँ न मिलने पर राम जोर-जोर से विलाप करते हुए कहने लगे कि "हे लक्ष्मण! उसे अवश्य ही नरभक्षी राक्षसों ने मारकर खा लिया है। मैं अब अयोध्या वापिस लौटूँगा तो मिथलाधिपति राजा जनक को मैं क्या कहूँगा? मैं अपनी माताओं को और भरत से क्या कहूंगा? लोग मुझे बलहीन और कायर समझेंगें, इसीलिए हे शत्रुओं के नाश के करने वाले लक्ष्मण, तू जाकर राजा भरत को बता देना कि राम और सीता इस लोक में नहीं रहे।" जब लक्ष्मण ने राम के इन बचनों को सुना तो पहले भय से पीला पड़ गया लेकिन फिर शीघ्र ही उत्साह में आकर राम से बोला कि "हे राघव! महाराजा दशरथ ने आपको बड़े तप, अनुष्ठान और यज्ञ आदि कार्यों के द्वारा अमृत की भाँति पाया है और आपके गुणों के कारण ही महाराज स्वर्ग को प्राप्त हुए हैं। सो हे काकुत्स्य! इस आये हुए दुःख को यदि आप नहीं संहारेंगे तो और साधारण पुरुष कौन संहार सकता है? आप स्वस्थ हों, ऐसा कौन जीवधारी है जिस पर विपत्तियाँ नहीं आती। लेकिन साहस पूर्वक ठहरने पर वे आपत्तियाँ अग्नि के समान छूकर भाग जाती हैं। हे नर श्रेष्ठ! ठीक-ठीक विचार करने पर सभी संकट दूर हो जाते हैं। आप ही तो मुझे ऐसी शिक्षाएं देते थे, इसीलिए हे बुद्धिमान! शोक से सोई हुई आपकी बुद्धि को मैं जगाता हूँ।"

टिप्पणीः- सीता को उसके स्थान पर ना मिलने से राम एक साधारण पुरुष की भाँति विलाप करते हैं। इस विषय में जब हम अवतार वादियों से प्रश्न करते हैं कि क्या श्री रामचन्द्र जी को इतना भी पता नहीं लग सका कि यह तो एक षड्यन्त्र है जबकि लक्ष्मण स्पष्ट रूप से कह रहे हैं कि हमने चौदह हजार राक्षसों को मार कर वैर कर लिया हुआ है। दूसरा सीताजी के ना मिलने से राम आत्म हत्या तक का निश्चय करते दिखते हैं। जिसको लक्ष्मण के साथ-साथ ऋषि मुनियों ने सम्भाला है। तीसरा वे स्वयं कहते हैं कि परमात्मा ऐसी कृपा करें कि वे दोनों (सीता व लक्ष्मण) सुखपूर्वक हों। इन तीनों ही प्रश्नों का उत्तर मेरे अवतारवादी भाई कहते हैं कि श्री रामचन्द्र जी तो अभिनय कर रहे थे। वे तो साक्षात् विष्णु का अवतार थे जिसने बहुत से देवी-देवताओं की प्रार्थना पर राक्षस राजा रावण को मारने के लिए माता कौशल्या के गर्भ में जाना स्वीकार कर लिया था। इन सभी अटपटी, बेतुकी और सृष्टि कर्म के विरुद्ध बातों से जहाँ आश्चर्य होता है, वहाँ दुः,ख भी होता है कि परमपिता परमात्मा जिसके सामने रावण जैसा तुच्छ प्राणी

www.thearyasamaj.org 014

किसी चींटी के सदृश्य भी नहीं तो उसको मारने के लिए इतने झंझटों की क्या आवश्यकता थी? अच्छा एक बात पर विचार करो-जब वर्तमान में हमारे देश में दामिनी जैसी लड़कियों पर, दो-तीन साल की आयु की बच्चियों पर घोर अत्याचार और बलात्कार किये जाते हैं, जगह-जगह निरपराध हत्याएं हो रही हैं, लाखों-करोड़ों -अरबों के घोटाले हो रहे हैं। तो इन दुष्टों को सबक सिखाने के लिए सभी देवी-देवता विष्णु भगवान के पास क्यों नहीं जाते? कि हे भगवन् बहुत अत्याचार हो रहे हैं, पृथ्वी रहने के योग्य भी नहीं रही, बाप-बेटी, भाई-बहन के रिश्ते भी अपवित्र हो गये हैं। शराबी बाप से रक्षा के लिए माँ घर से बाहर जाने पर अपनी जवानबेटी को पड़ौस के घर छोड़कर जाती है तो क्या ऐसे नर पिशाचों को जिनको राज्य की न्याय व्यवस्था दण्ड नहीं दे पाती है, तो इन परिस्थितियों में परमात्मा ने अवतार धारण नहीं कर लेना चाहिए? ईश्वर सम्बन्धि बहुत सी भ्रांतियाँ हैं जैसेः-

1- बैकुण्ठ में रहता है, चौथे या सातवें आसमान पर रहता है।

2- साकार भी है व निराकार भी है। आवश्यकता पड़ने पर अवतार के रूप में शरीर धारण करता है।

3- पापों को क्षमा करता है। गंगा यमुना आदि तीर्थ स्थानों पर स्नान करने से, मन्दिरों में पैसे चढ़ाने से भगवान प्रसन्न हो जाते हैं और उसके द्वारा किए गए सभी पाप कर्मों को क्षमा कर देते हैं। जिसका तात्पर्य यह हुआ कि ईश्वर आगे और पाप करने का लाईसैन्स दे देता है!

4- बिना कर्मों के सुख-दुःख देता है।

5- जो चाहे कर सकता है।

6- सब कुछ ईश्वर ही करवाता है।

7- ईश्वर आँखों से भी दिखाई देता है।

8-ईश्वर और जीव को एक मानना।

9-अगर सच्चे मन से उसकी पूजा करके कोई पाप कर्म करने का निश्चय किया जाये तो उसको भी सफलता मिलती है।

10- परमात्मा के न्याय को मन्दिर बनवाकर, प्रसाद चढ़ाकर, आरती गाकर या प्रार्थना करने पर प्रभावित किया जा सकता है।

ईश्वर को साकार मान और उसकी किसी भी देवी-देवता के रूप में प्रतिमा बना मन्दिरों में रखने और उन मन्दिरों में जाकर इकट्ठा हो पूजा-पाठ करने से सत्यार्थ प्रकाश में ऋषि दयानन्द 15 हानियों का वर्णन करते हैं जो इस प्रकार हैं:-

मन की अस्थिरता, दरिद्रता, प्रमाद, व्यभिचार, पुरुषार्थ रहित मनुष्य जन्म की निरर्थकता, आपसी फूट व विरोध, पराधीनता, ईश्वर की न्याय प्रणाली में अविश्वास, भ्रान्ति दुःख, पर-स्त्रीगमन, मद्य मांसाहार, माता-पिता के प्रति कृतघ्नता, मूर्ति आदि चोरी होने पर रुदन, आत्मा पर जड़त्व, पुष्प आदि कीसड़ने से दुर्गन्ध उत्पन्न होना जिससे वायु का दूषित होना होता है।

एक और विचित्र बात का हमें ज्ञात हुआ कि सबसे पहले राम-चरितमानस (रामायण) शंकर भगवान के द्वारा लिखी गई और हमारे प्राचीन ग्रन्थों में पहले इसके श्लोकों की संख्या करोड़ों में थी। आप सभी मुरारी बापूजी से परिचित हैं यह नई जानकारी हमने बापू द्वारा लिखित लेख दिनांक 22-04-2013 के पंजाब केसरी अखबार के माध्यम से प्राप्त हुई। वे ये भी लिखते हैं कि बहुत समय पहले वेद, स्मृति, दर्शनों और राम चरितमानस का परस्पर विवाद हो गया। विवाद का फैसला किया गया कि इन सभी ग्रन्थों को एक कमरे में रख दिया जाये और रामचरितमानस को सबसे नीचे उसके ऊपर दर्शन, फिर स्मृति और सबसे ऊपर वेदों को रखा जाए। कमरे का दरवाजा बाहर से बन्द कर दिया गया और जब सुबह इसे खोल कर देखा गया तो रामचरित मानस सबसे ऊपर रखी हुई मिली। जिससे सारा विवाद समाप्त हो गया और सभी ने सर्वोच्च ग्रन्थ रामचरित मानस को मान लिया। मुरारी बापू जैसे बड़े विद्वान भी ऐसे लेख लिखते हैं तो इन पर टिप्पणी करने के लिए मेरे जैसे साधारण व्यक्ति के लिए कोई शब्द नहीं है। हाँ! ऋषि दयानन्द जरूर लिखते हैं ''महाभारत के पश्चात सारी वैदिक विद्या समाप्त हो गई और इसी के पश्चात सायण, महीधर, ऊव्वट और रावण के भाष्य हुए। इनसे लाभ के स्थान पर हानि अधिक हुई।'' बहुत से व्यक्ति रावण को वेदों का पण्डित, विद्वान व भाष्यकार मानते हैं। यह भ्रान्ति नाम समान होने से हुई है। वेदों का भाष्यकार यह रावण लंका का राजा नहीं अपितु दक्षिण का पण्डित था। पाठकों की जानकारी के लिए ये थोड़ा सा लिखा है, सत्य और असत्य का भेद करना हम उन्हीं पर छोड़ते हैं क्योंकि हम सभी को सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में सर्वदा उद्धत रहना चाहिए।

www.thearyasamaj.org 015

उच्च रक्तचाप से बचाव

- डॉ. जितेन्द्र पाल चन्देल

हृदय रोग, मधुमेह आदि बीमारियों की तरह उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) भी तथाकथित आधुनिकतता की देन है। अनेक बार ऐसा भी होता है कि व्यक्ति का उच्च रक्त चाप होता है, किन्तु किसी प्रकार के लक्षण न होने के कारण वह जान ही नहीं पाता कि उसे रोग ने आ घेरा है। उसको यह ज्ञान तब होता है जब वह किसी घटनावश या किसी अन्य रोग के कारण डॉक्टर के पास जाता है।

उस समय रोगी के दिल, दिमाग, गुर्दे तथा आँख बुरी तरह प्रभावित हो चुके होते हैं। इसलिए उच्च रक्तचाप को चुपचाप मारने वाल (साइलेंट किलर) भी कहा जाता है। (ऊपर का रक्तचाप) ब्लड-प्रेशर दो प्रकार का होता है-सिस्टोलिक एवं डायस्टोलिक (नीचे का रक्तचाप) जब हृदय सिकुड़ता है और रक्त शरीर में प्रवाहित होता है, उस समय जो दबाव रक्त-धमनियों पर पड़ता है उसे सिस्टोलिक रक्तचाप कहते हैं। जब हृदय फैलता है और हृदय में रक्त भरता है, उस समय जो दबाव रक्त-धमनियों पर पड़ता है उसे डायस्टोलिक रक्तचाप कहते हैं।

यदि आपका रक्तचाप 120/70 मिलीमीटर ऑफ मर्करी है तो इसका अर्थ यह है कि आपका सिस्टोलिक ब्लड-प्रेशर 120 तथा डायस्टोलिक ब्लड-प्रेशर 70 मिलीलीटर ऑफ मर्करी है।

यदि कई बार नापने के बाद भी रक्तचाप 140/90 मि.मि. आफ मर्करी से अधकि हो तो उसे उच्च रक्तचाप या हाई ब्लड-प्रेशर अथवा हाइपरटेंशन कहते हैं।

किसी व्यक्ति का पहली बार उच्च रक्तचाप नापा जाये और वह 140/90 से ज्यादा हो तो इसका अर्थ यह नहीं कि वह उच्च रक्तचाप से पीड़ित है। यदि उसी मनुष्य का विभिन्न समयों में तीन बार रक्तचाप अधिक पाया जाये तो हम कह सकते हैं कि उस व्यक्ति को उच्च रक्तचाप की बीमारी है। उच्च रक्चाप दो प्रकार का होता है-प्राथमिक और द्वितीयक

प्राथमिक उच्च रक्त चाप

इसी प्रकार के उच्च रक्तचाप का कारण ज्ञात नहीं होता, इसलिए इसे प्राथमिक उच्च रक्तचाप कहते हैं। उच्च रक्चाप के 90 प्रतिशत रोगियों को प्राथमिक रक्तचाप ही होता है।

द्वितीयक उच्च रक्तचाप

इस प्रकार का उच्च रक्तचाप शरीर के किसी अन्य अंग के रोग का परिणाम होता है। यदि शरीर के उस रोग को दूर कर दिया जाए तो इस प्रकार का रक्तचाप भी ठीक हो जाता है। इस प्रकार के रक्तचाप के कारण गुर्दे के रोग, एंड्रीनल ग्रंथियों के रोग, महाध मनी में रूकावट आदि हैं। स्टेरायड तथा गर्भनिरोधक गोलियों के सेवन से भी रक्तचाप बढ़ जाता है। प्राथमिक उच्च रक्तचाप भी दो प्रकार के होते हैं- नम्र एवं उग्र।

नम्र उच्च रक्तचाप में लक्षण कम कष्टवाले होते हैं। इसकी प्रगति भी धीमी होती है और इसमें गुर्दे का विकार भी नहीं पाया जाता।

उग्र या मैलिग्नेंट हाईपरटेंशन वेग उग्र होता है और इसमें गुर्दे भी खराब हो जाते हैं। इसमें डायस्टोलिक रक्तचाप 140 मि.मि. ऑफ मर्करी से ज्यादा हो जाता है। इस अवस्था में रोगी को उल्टी और सिरदर्द हो सकता है। उसके शरीर के किसी अंग में कुछ देर के लिये फालिज मार सकता है। रोगी को दौरे पड़ सकते हैं और वह बेहोश भी हो सकता है।

उच्च रक्तचाप के सामान्य लक्षण

उच्च रक्तचाप के सामान्य लक्षण में सिर का भारी होना, सिरदर्द, याददाश्त कमजोर होना, चक्कर आना, कानों में घंटियाँ-सी बजना, श्रम करने पर थकान का अनुभव होना, चिड़चिड़ापन, हाँफनी चढ़ना, दिल की धड़कन बढ़ जाना, छाती में पीड़ा होना और पैरों में सूजन आना आदि प्रमुख हैं। उच्च रक्तचाप के कारण सिरदर्द अधिकतर सबेरे के समय और सिर के पिछले भाग में होता है। इसके अलावा किसी-किसी रोगी की नाक से रक्तस्राव भी होने लगता है।

जितना अधिक रक्तचाप होगा उतना ही अधिक रोगी को खतरा होगा और रोगी का जीवन इतना ही छोटा होगा। पैंतीस वर्ष की अवस्था में जो आदमी सामान्यतया स्वस्थ है लेकिन उसका रक्तचाप 130/90 है तो उसकी उम्र लगभग चार वर्ष कम हो जाती है।

www.thearyasamaj.org 016

यदि किसी का रक्तचाप 140/95 रहता है तो उसकी उम्र लगभग नौ वर्ष कम हो जाती है जिसका रक्तचाप 35 वर्ष की अवस्था में 150/100 रहता है, उसका जीवनकाल सोलह वर्ष कम हो जाता है। यदि इलाज एवं परहेज से उच्च रक्तचाप पर काबू पा लिया जाता है तो इससे होने वाले खतरों से बचा जा सकता है।

उच्च रक्तचाप से सर्वाधिक हानि हृदय को होती है। उच्च रक्तचाप के कारण हृदय फेल हो जाता है। उच्च रक्चाप के कारण दिमाग की नस फट सकती है और मस्तिष्क में रक्तस्राव हो सकता है। इसके कारण मरीज के आधे शरीर को लकवा मार सकता हे।

यदि उच्च रक्तचाप का इलाज न कराया जाय तो गुर्दे खराब हो सकते हैं। इस रोग के कारण आँख के पर्दे की रक्त-धमनियों में स्राव हो सकता है और रोगी की आँख की रोशनी जा सकती है। ज्यों-ज्यों अवस्था बढ़ती है मनुष्य रक्तचाप भी बढ़ता है। सामान्य रूप से यह रक्तचाप नवजात शिशु में लगभग 65/40, बच्चों में 100/60 तथा युवावस्था में 120/70 होता है।

उच्च रक्तचाप तथा आनुवांशिकी में गहरा सम्बन्ध है। यदि माता-पिता का रक्तचाप सामान्य है तो बच्चों में उच्च रक्तचाप की सम्भावना 3 प्रतिशत होती है। यदि माँ-बाप में एक को उच्च रक्तचाप हो तो बच्चों में सम्भावना 25 प्रतिशत होती है और यदि माता-पिता दोनों उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं तो बच्चों को खतरा 75 प्रतिशत होता है। इसलिए जिनक माता-पिता उच्च रक्तचाप के शिकार हों, उन्हें नमक कम खाना चाहिये।

यह माना जाता है कि जिन्हें प्राथमिक उच्च रक्तचाप होता है, उनके गुर्दे आनुवांशिक रूप से पेशाव में नमक की अधिक मात्रा नहीं निकाल पाते हैं, किन्तु रक्तचाप बढ़ने से पेशाव में रक्तचाप अधिक बढ़ने लगता है। मोटापे तथा उच्च रक्तचाप में गहरा सम्बन्ध है। मानसिक श्रम करने वालों को उच्च रक्तचाप का खतरा अधिक होता है, किन्तु शारीरिक श्रम करने से वजन एवं रक्तचाप दोनों कम हो जाते हैं।

रोकथाम

उच्च रक्तचाप का जल्दी पता लगाना भी कठिन काम है, इसलिए पैंतीस वर्ष की अवस्था के बाद प्रत्येक मनुष्य को वर्ष में एक बार स्वास्थ्य-परीक्षण अवश्य कराना चाहिये। माता-पिता के उच्च रक्तचाप से पीड़ित होने पर, बच्चों को भी नियमित जाँच कराते रहना चाहिये।

क्या खायें, क्या नहीं खायें?

उच्च रक्तचाप परनियन्त्रण रखने के लिये खान-पान में सावधानी रखना आवश्यक है। सप्ताह में एक दिन उपवास भी उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए उपयोगी है, किन्तु इस बात का ध्यान रहे कि उपवास वाले दिन कुछ भी खया-पिया न जाये। नमक कम खायें। रोगी को निम्नलिखित चीजों से परहेज करना चाहिये।

(1) मांस, मद्य, अंडे आदि, (2) मलाई युक्त दूध, क्रीम, मक्खन, पनीर, खीर, देशी घी एवं दूध से बनी मिठाइयाँ आदि, (3) वनस्पति घी, नारियल का तेल आदि; क्योंकि इनमें सेचुरेटेड वसा होती है, जो रक्तचाप और सीरम कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है। (4) आइसक्रीम, चॉकलेट एवं सूखे मेवे। (5) ऐसी जीजें, जिनमें नमक तथा खाने का सोड़ा मिला हो; जैसे अचार, डिब्बेबन्द सब्जियाँ, केक, पेस्ट्री, ब्रेड, बन्द, बिस्कुट, चिप्स, शीतल पेय एवं सोडावाटर आदि।

उच्च रक्तचाप के रोगी ये चीजें खा सकते हैं-

(1) उबली सब्जियाँ एवं कच्ची सब्जियाँ।

(2) नीबू पानी, कम नमक युक्त सब्जियों का सूप। (3) लस्सी, मलाई उतारा दूध, क्रीम निकाले दूध से पनीर, दही आदि। (4) सोयाबीन का दूध। (5) सोयाबीन का दही, मूँगफली का तेल आदि। इस प्रकार खानपान में सावधानी रखने तथा संयमित दिनचर्या, व्यायाम एवं शारीरिक श्रम के माध्यम से उच्च रक्तचाप से बचा जा सकता है।

आनन्दपूर्ण जीवन हेतु

दुःख, अशान्ति, तनाव, वैमनस्य आदि भावों को रूपान्तरित कर सुख शांति, प्रेम करूणा एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण, मानसिक दुर्भावनाओं से निर्जरा स्वयं के व्यक्तित्व का सम्यक् विकास और जीवन को आह्लादपूर्ण बनाने वाली मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया द्वारा लाभान्वित होने के लिए आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ जिला झज्जर, हरियाणा में आप सादर आमन्त्रित हैं।

-राजहंस मैत्रेय, मो. 9813754084

www.thearyasamaj.org 017

रक्तचाप से मुक्ति सम्भव

सर्पगंधा- (छोटी चन्दन असवेली) रोगी की कठोरता और हाईब्लड प्रेशर की यह सफल औषधि है 5 रत्ति (10 ग्रेन) लेने से रक्त की बारीक नसों को खोलकर ब्लडप्रेशर को कम कर देती है। नींद न आती हो तो 10 रत्ति 20 ग्रेन दी जाती है। इसके प्रयोग से हिस्टीरिया रोगियों को भी अच्छी नींद आ जाती है। फिर भी इसके प्रयोग में सावधानी बरतनी चाहिए। वैद्यों से सलाह लेवें। छोटी चन्दन (सर्पगंधा) कड़वी होती है इसके दाने कैपसूल में डालकर प्रयोग करना चाहिए। कई रोगियों को इसके प्रयोग से कमजोरी आ जाती है और नाड़ी सूखी पड़ जाती है। इसलिए सावधानी से प्रयोग करना चाहिए। अति रक्तचाप सौम्य अथवा दुर्दम दोनों रूपों में ही हो सकता है। सौम्य रूप से लक्षण अधिक आगे नहीं बढ़ पाते तथा परिवर्तन प्रकट हो जाते हैं। जो कभी ठीक नहीं होते हैं। विस्फारिक दाब 120 मिली मीटर से अधिक रहता है सौम्य रूप से बढ़ा हुआ रक्तचाप प्रायः घातक नहीं होता और कोई अन्य उपदंश उत्पन्न नहीं होता है। लेकिन दुर्दम रूप से रक्तचाप तेजी से बढ़ता है। जिसके फलस्वरूप मृत्यु मानी जाती है।

यह रोग असाध्य की सम्भावना से ही इसका प्राथमिक उपचार कर लेना चाहिए। ऐसा भी हो सकता है कि ब्लडप्रेशर 200 मिली मीटर से ऊपर हो और कोई लक्षण भी न हो। ऐसा होना जिनमें कोई लक्षण हो ब्लड भयानक हो सकता है। एकदम ऐसे रोगी को हार्ट अटैक या अधरंग का आक्रमण हो सकता है। यदि लक्षणों का पता चल जाय तो समय पर ही रोगोपचार सम्बन्धी सावधानियाँ रखें एवं औषधि लेवें। नंगे पैर घूमने वालों का रक्तचाप नहीं बढ़ता है। प्रतिदिन थोड़ी देर नंगे पाँव घूमना हृदय के लिए अत्यन्त आवश्यक है। गेहूँ की बासी रोटी सुबह दूध में भिगोकर खिलायें हाई ब्लडप्रेशर के लिए घरेलू प्रयोग बहुत उपयोगी है। उच्च रक्तचाप अरबी खाने से कम होता है। रक्तचाप ब्लडशुगर बवासीर गर्मी के दुष्प्रभाव चौलाई सब्जी नित्य खाने से ठीक हो जाता है। टिण्डे की प्रकृति शीतल और तर होती है उच्च रक्तचाप हो टिण्डा काम करता है और मूत्र विकार ठीक करता है।

धूप अगरबत्ती एवं गायत्री महिमा हवन सामग्री

ऋतु अनुकूल

उत्तम प्रकार की जड़ी-बूटियाँ द्वारा संस्कार विधि के अनुसार
केवल उपकार की भावना से लागत-मात्र मूल्यों पर उपलब्ध

विशिष्ट	23.00	रु. प्रति किलो
उत्तम	28.00	रु. प्रति किलो
विशेष	45.00	रु. प्रति किलो
डीलक्स	65.00	रु. प्रति किलो
सुपर डीलक्स	120.00	रु. प्रति किलो

इसके अतिरिक्त अध्यात्म सुधा विधि के अनुसार हर प्रकार की
हवन सामग्री आर्डर पर तैयार की जाती है।

निर्माता :

मै. लाजपतराय सामग्री स्टोर

856, कुतुब रोड, दिल्ली-110006

फोन : दुकान-23535602, 23612460, फैक्ट्री-32919010, निवास-25136872

www.thearyasamaj.org 018

ध्यान, योग, विज्ञान शिविर की झलकियां

(विवरण पढ़े पृष्ठ 4 पर)

www.thearyasamaj.org 019

ध्यान, योग, विज्ञान शिविर की झलकियां

(विवरण पढ़े पृष्ठ 4 पर)

आपकी सेहत का जाम है बादाम

- यााददाश्त कमजोर है तो बादाम अचूक इलाज है। बादाम की दस गिरी रात को पानी में भिगोकर सुबह छिलका उतारकर बारीक करके 20 ग्राम मक्खन, 10 ग्राम मिश्री मिलाकर एक महीने तक खाएं। दिमाग की कमजोरी दूर हो जाएगी और याददाशत अच्छी हो जाएगी।
- सिर दर्द होता है तो माथे पर बादाम का तेल लगाएं। अगर बादाम के तेल की मालिश सिर में करें तो सिरदर्द जल्द ही ठीक हो जाएगा।
- बच्चे को अक्सर कुछ-कुछ होता रहता है तो उसे हष्ट-पुष्ट व निरोगी बनाने के लिए रोजाना एक से दो बादाम पत्थर पर घिसकर चटाएं। इससे बच्चों का दिमाग भी तेज होगा।
- त्वचा की कांति चली गई है तो उसे पाने के लिए बादाम का सेवन कारगर साबित होगा। इसमें विटामिन ई काफी होता है। बादाम को तेल के रूप में इस्तेमाल करें। इसे शरीर में लगा भी सकते हैं और खाने में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। यह रक्त संचार को भी तेज करेगा और त्वचा निरोगी व कांतिमय बनेगी।
- हृदय रोगियों के लिए तो बादाम काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड अधिक होता है और यह बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करता है वह अच्छे कोलेस्ट्राल को बढ़ाता है। इस वजह से हृदय की नलियों में रूकावट कम होती है और इसके प्रयोग से दिल का दौरा होने की आशंका कम हो जाती है।
- कैंसर का खतरा भी कम करता है बादाम। इसमें सैचुरेटेड फैट बहुत कम होने के साथ फाइबर अधिक मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें कुछ ऐसे विटामिन और खनिज होते हैं जो कैंसर का खतरा कम करते हैं।
- बाल कमजोर हैं तो बादाम का तेल कारगर साबित होगा। स्वस्थ बालों के लिए विटामिन ए,बी और सी के साथ कैल्शियम की विशेष जरूरत होती है। रोज तीन-चार भीगे हुए बादाम खाने से न सिर्फ बाल मजबूत होते हैं, नाखून व त्वचा भी चमकदार हो जाती है।
- बादाम में पोटैशियम अधिक मात्रा में होती है और सोडियम कम मात्रा में। इस कारण इसके सेवन से रक्त का संचार ठीक रहता है और पूरे शरीर में अच्छी तरह ऑक्सीजन पहुंचता है।
- कैल्शियम का भी अच्छा स्त्रोत है बादाम। इस कारण हड्डियों और दांतों को तो मजबूत करता ही है, ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को भी कम करता है।
- अगर आप काफी मोटे हैं, हाई बीपी की समस्या है और ब्लड सुगर भी काफी है तो आपको दिल की बीमारी का खतरा अधिक होगा। लेकिन बादाम का नियमित सेवन आपको इन खतरों से बचा सकता है।
- बादाम के तेल में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चों की हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए इस तेल से बच्चों की मालिश करें।

-सभार हिन्दुस्तान टाईम्ज़

www.thearyasamaj.org 021

ईर्ष्या से भयंकर अवनति

-मनुदेव 'अभय' विद्यावचस्पति, एम.ए.

ओ३म् योऽ३स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।

अथर्व. कां. 3। सू. 27। मं. 1

पदार्थ-यः=जो (अधर्माचरण) **अस्मान**=हमारे प्रति **द्वेष्टि**=द्वेष का कारण बनता है, **यम्**=जिस अधर्माचरण के प्रति, **वयम्**=हम लोग, **द्विष्मः**=अप्रीति रखते हैं, तम्=उस (अधर्माचरण) को, **वः**=तुम=आपके, **जम्भे**=खानेवाले=नष्ट करनेवाले स्वभाव के अधीन, **दध्मः**=देते=करते हैं।

चिन्तन-वेद भगवान् पूरे प्राणी-समान में समान्जस्य की भावनाएँ रखने की शिक्षा देते हैं। सामन्जस्य की शिक्षा देनेवसला वेद पापी या अधर्मी व्यक्ति से द्वेष या अप्रीति रखने का उपदेश नहीं देता। वह तो पाप, अधर्माचरण से द्वेष या अप्रीति रखने का उपदेश देता है। अतः यहाँ द्वेष करनेवाले को नष्ट करने की प्रार्थना नहीं है, अपितु द्वेष को दूर करने की प्रार्थना की गई है। यह अभिप्राय संस्कृत के 'तत्साहचर्य या तात्तस्थ्य' नियम से जानना चाहिए। प्राणीमात्र के प्रति स्नेह और करुणा का भाव रखना चाहिए।

[पं. युधिष्ठिर मीमांसक, वैदिक-नित्यकर्म-निधि,पृ. -42]

मन्त्रार्थ-जिस द्वेषभावना या अधर्माचरण से युक्त होकर कोई व्यक्ति हमारे साथ द्वेष=अप्रीति रखते हैं, उस द्वेष भावना या अधर्माचरण को हम आपके हिंसक=नष्ट करनेवाले के अधीन करते हैं।

हे प्रभो! आप कृपा करके हम में या दूसरों में जो द्वेष-भावना या अधर्माचरण है, जिसके कारण हम अपने जीवन में दुःख पाते हैं, उसे हम से दूर करो। हम सब प्राणीमात्र परस्पर एक-दूसरे के साथ प्रीति रखनेवाले हों तथा एक-दूसरे के रक्षक होंवे।

स्वाध्याय- प्रसिद्ध हिन्दी निबन्धकार श्री हजारीप्रसाद द्विवेदी ने अपने निबन्ध-ग्रंथ के 'ईर्ष्या' नाम निबन्ध में वेद की भावना को अंगीकृत करते हुए स्पष्ट लिखा है- ''पापी से नहीं, पाप से घृणा करो।'' विश्व में वैदिक संस्कृति को छोड़कर अन्य किसी भी सभ्यता या संस्कृति में प्राणीमात्र के हित, मैत्री, सान्निध्य तथा कल्याण की ऐसी श्रेष्ठतम भावना नहीं पाई जाती।

अध्यात्म की दृष्टि से सात्विक अर्थात् सतोगुण, रजोगुण एवं तमोगुण मनुष्यमात्र में पाये जाते हैं। इसी तारतम्य में काम, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, मोह, मद, मत्सर आदि मानसिक भावनाएँ भी सभी मनुष्यों में पाई जाती हैं। इन्हीं भावनाओं को पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक मूल प्रवृत्ति अथवा 'इस्टिकर' कहते हैं। इन मूल-प्रवृत्तियों से सभी मनुष्य प्रभावित रहते हैं। जहाँ तक मन का सम्बन्ध है, मन संकल्प-विकल्प करने का एकमात्र यंत्र है। इन्हीं संकल्पों-विकल्पों के आधार पर मन की यह स्थितियाँ हैं-

1.द्वेषवश किसी का बुरा चाहना, 2. ईर्ष्यावश किसी की उन्नति से जलना। 3. असत्य या अर्द्धसत्य बोलना, 4. उदासी, निराशा वा दुःख का अनुभव होना। 5. काम (वासना) के आवेग से चित्त चलायमान होना। 6. क्रोध के वशीभूत होकर आन्तरिक अग्नि में जलना। 7. मोह के कारण अज्ञान में फँसना। 9. अभिमाना के कारण स्वयं को अन्यों से बड़ा समझ लेना। 10. दूसरे मतवालों के प्रति असहिष्णु होना। 11. भय के कारण साहस न कर पाना। 12. चिन्ता की ठण्डी आग में जले रहना। 13. स्वार्थ के वशीभूत होकर रहना। 14. पाप में प्रवृत्त हो जाना। 15. कृतघ्नतावश किसी के उपकार को भूल जाना।

यहाँ यह ध्यान रखना आवश्यक है कि जीवन में विघ्न, उत्साह, सुव्यवस्था, सन्तोष आदि गुण आने से सुख मिलता है। साथ ही उपरोक्त दोषों को प्रयत्नपूर्वक प्रयास करने पर दूर होने का अवकाश मिल जाता है। परिणामस्वरूप सूख प्राप्त होता है।

जैसा चाये अन्न, वैसा बने मन। 'एज डायट, एज माइन्ड' यह कहावत बड़ी सटीक है। जीविका के साधन, आय के स्रोत पवित्र ही होना चाहिए। जीवन निर्वाह तथा सुख के लिए 'आजीविका' बहुत आवश्यक है। आजीविका भी पूर्ण सात्विक एवं सोद्देश्य होनी चाहिए। संक्षेप में साध्य और साधन दोनों का पवित्र होना अनिवार्य है। यदि इनका संतुलन बिगड़ गया तो व्यष्टि, इहलोक और परलोक दोनों बिगड़ जाते हैं।

www.thearyasamaj.org 022

यहाँ हमारा विधेय 'ईर्ष्या' से परे रहकर उपपत्ति स्वरूप स्रेय प्राप्त करना है। जैसा कि हम ऊपर कह आये हैं, ईर्ष्या के हरते न तो हम स्वयं की उन्नति कर सकते हैं और न दूसरों की उन्नति में सहायक बन सकते हैं। सामाजिक दृष्टि से यह अभाव ही हमारा पाप है।

निष्पक्ष रूप से सोचा जाय तो ईर्ष्या की अग्नि हमारे सम्मुख उपस्थित होनवाले में भी हो सकती है। कहते हैं-माम, क्रोध, मद, मोह, ईर्ष्या, द्वेष आदि भँवरे हैं, जो संसार रूपी नदी में यत्र-तत्र विद्यमान रहते हैं। मानसिक रूप से ये बड़े मजबूत होते हैं। जिस प्रकार भँवर में फँसी नाव बड़ी मुश्किल से बच पाती है, कोई कुशल, बुद्धिमान्, साहसी नाविक ही नाव से बचा पाता है, अन्यथा नाविक, नाव तथा यात्री (सामान सहित) डूब जाते हैं। ठीक इसी प्रकार उपरोक्त मानसिक विकारों में से किसी एक या अधिक विकारों में फँस जाने से मनुष्य भी डूबकर नष्ट हो जाता है। मृत्यु दो प्रकार की होती है। यथा-दैहिक मृत्यु तथा द्वितीय सामाजिक मृत्यु। दैहिक मृत्यु के बाद अन्तिम संस्कार नदी में भौतिक शरीर पंचतत्त्वों में विलीन हो जाता है। परन्तु सामाजिक मृत्यु सर्वाधिक कष्टदायक और उत्पीडन पूर्ण होती है। व्यक्ति जीवित रहते हुए सामाजिक दृष्टि से हेय, निम्न तथा उपेक्षित कोटि में आ जाता है। उसे न तो अन्दर ही चैन है और न बाहर।

कहने का यह तात्पर्य है कि मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार इस चतुष्टय के अतिरिक्त भावात्मक रूप से काम (कामनाएँ), क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या तथा मद आदि मानसिक ग्रंथियाँ हैं। यदि इनका विवेकपूर्वक रचनात्मक ढंग से उपयोग किया जाता तो सभी मानसिक ग्रंथियाँ हानि की उपेक्षा लाभकारी ही सिद्ध होती हैं। बिच्छू यदि समष्टि का सांपविष अपने डंक से भरकर चलता है, यही विष तो अनेक भयंकर रोगों में अमृत-तुल्य बन जाता है। विश्व के सभी वृक्ष कार्बन-डाई-ऑक्साइड लेकर प्रतिदान में ऑक्सीजन (प्राणतत्त्व) प्रदान करते हैं। यदि संसार से वृक्षों का विनाश हो जाय तो फिर यही विषैली गैस प्राणीमात्र के लिए प्राण-हरणवाली हो जाय। इसीलिए देश के पूर्व राष्ट्रपति एवं महान् वैज्ञानिक अबुलकलाम ने ठीक ही कहा है-

''प्रत्येक वृक्ष 20 कि. कार्बन-डाई-ऑक्साइड सोखता है। इसके बदले में प्रत्येक वृक्ष 12 कि. ऑक्सीजन छोड़ता है। भारी संख्या में काटे जाने वृक्ष तथा जंगलों को नष्टकर बहुमंजिले भवन बनाये जाने के कारण कार्बन-डाई-ऑक्साइड आकाश तथा अन्तरिक्ष में इकट्ठा हो गया है। यह सब अशुभ और मानव जाति के लिए हानिकारक है।''

जहाँ तक ईर्ष्या का प्रश्न है, हीनता की भावना उग्र होने के कारण तथा असमान स्थिति, मूल्य और वास्तु-सामग्री को देखकर 'ईर्ष्या' की ठंडी आग में मनुष्य जलने लग जाता है। ईर्ष्या का साकार रूप कुत्ता तो आलस्य का प्रतिरूप 'भैंस' है। ईर्ष्या की अग्नि से झुलसा व्यक्ति सर्वप्रथम अपनी ही हानि करता है, जबकि सामनेवाला बिल्कुल सुरक्षित रहता है। कहते हैं-एक प्रयोगकर्त्ता ने इन्हीं अनेक मानसिक ग्रंथियों के कारण अनेक शारीरिक रो 'मन को आधि और तन को व्याधि' उत्पन्न हो जाती है। ये ही शारीरिक विकार के मूल कारण हैं।। इन्हीं तत्त्वों पर विचार कर आर्यसमाज के नियम संख्या 9 में यह कहा है-'' प्रत्येक को अपनी ही उन्नति से सन्तुष्ट न रहना चाहिए किन्तु सबकी उन्नति में अपनी उन्नति समझनी चाहिए।'' अर्थात् हम किसी से ईर्ष्या या डाह बिल्कुल न करें। मित्र की उन्नति से प्रसन्न होते रहें।

इस प्रकार इन दुरितों को दूर कर इनके स्थान पर सद्गुणों को स्थान दें। क्योंकि जब दुर्गुण स्थान खाली करेंगे, तभी तो गुण अपना स्थान ग्रहण करेंगे। हमारी बुद्धि सात्विक हो, श्रेष्ठ हो और हमारे गुण, कर्म, स्वभाव में प्रविष्ट होकर हम निरन्तर उन्नति करें, यही कामना है। धियो यो नः प्रचोदयात्। मैं न यह चाहता हूँ और न वह चाहता हूँ, केवल तेरी दया चाहता हूँ।

-अ/13, सुदामा नगर, इन्दौर-9

साधकों के लिए स्वर्णिम अवसर

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम फर्रुखनगर गुड़गांव में दूषित वातावरण से दूर सुरम्य स्थान पर आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित शौचालय, रसोई स्नानगृह आदि से युक्त योग-साधकों की साधना के लिए बाहर एवं भूमिगत कमरे उपलब्ध हैं। आप सादर आमन्त्रित हैं।

कृपया सम्पर्क करें:- 9416054195, 9812640989, 9813754084

www.thearyasamaj.org 023

श्रद्धा से ही सब सम्भव

-महात्मा आनन्द स्वामी महाराज

शान्ति को ढूँढ़ रही है न दुनिया। ओ मेरी माँ। ओ मेरे भाई। शान्ति तो न पूरब को, न पश्चिम को, न उत्तर को, न दक्षिण को, न ऊपर को, न नीचे को। शान्ति तो अन्दर है अन्दर। अन्तर्मुखी हो जा इस स्थूल शरीर से अपने-आपको अलग करके। इसके अन्दर एक और जगत् है। यह स्थूल जगत्, फिर एक और जगत्, उसके अन्दर भी एक और चेतना जगत् है। तीसरे जगत् में जाकर पता लगता है कि मैं कौन हूँ, क्या हूँ और क्यों इस संसार में आया हूँ। वहाँ तक पहुँचने के लिए, ध्यान सातवीं मंजिल है। अष्टांगयोग में ध्यान सातवीं सीढ़ी है। इस सीढ़ी तक पहुंचने के लिए, जैसा कि मैंने पहले भी निवेदन किया, कुछ साधना करनी पड़ती है।

सबसे पहले चीज क्या है? यह कि श्रद्धावान बन। जिसके हृदय के अन्दर श्रद्धा नहीं, वह इस पथ पर नहीं चल सकता। श्रद्धाहीन आदमी युक्तियाँ लड़ाता रहता है, (रीजन्स =तर्कजाल) और दलीलों में अटका रहता है। वह इस रास्ते पर नहीं चल सकता। पहले दलीलें कर ले, रीजन्स दे लें, देख ले कि सच्चाई क्या है। श्रद्धा क्या है? श्रत्+धा " श्रत् अर्थात् सच्चाई और धा कहते हैं " धारण करना == सच्चाई को धारण करना। श्रद्धा कहलाती है। जब एक बार मुझे पता लग गया कि सच्चाई यह है, तब मुझे चाहिए कि मैं चट्टान की तरह खड़ा हो जाऊँ, समुद्र की लहरें आएँ और जाएँ किन्तु मैं अपने स्थान से न हिलूँ। इसीको श्रद्धा कहते हैं। ठीक ही कहा गया है:-

" श्रद्धावान लभते ज्ञानम्

" जो श्रद्धावान् है, उसको ज्ञान बड़ी जल्दी प्राप्त हो जाता है।

श्रद्धा आप:

यह अथर्ववेद " में आया है कि श्रद्धा जल है " जैसे वाटिका के पौधों को जल दिया जाता है तो वे हरे-भरे हो जाते हैं, ऐसे ही जिस मानव के अन्दर श्रद्धा का पानी नहीं है, उसका जीवन शुष्क रहता है, उसका चेहरा मुर्झाया रहता है, उदास पड़ा रहता है जैसे बाप अभी-अभी मरा हो। ऐसी ही भोंडी शक्लें बनाकर बैठ जाते हैं, जिसके अन्दर श्रद्धा नहीं होती।

कई लोग कहते हैं, " स्वामी जी। श्रद्धा तो मूर्खों की चीज है "

श्रद्धा देवा यजमाना वायुगोया उपासते।
मैं वेद भगवान् का मन्त्र सुना रहा हूँ:-
श्रद्धां देवा यजमाना वायुगोपया उपासते।
श्रद्धां हृदययया कूत्या श्रद्धया विदन्ते वसुः॥

देवा :- विद्वान् लोग, यजमाना- यज्ञ करने वालेलोग, **गोपा** :- हवा में भी विचरण करने वाले लोग, श्रद्धा उपासते - श्रद्धा का सहारा लेते हैं। यह वेद ने कहा है। यह मूर्खों की बात नहीं लिखी हुई, विद्वानों की लिखी हुई है। यह मूर्खों की बात नहीं है मेरी माँ। मेरे भाई यह विद्वानों की लिखी हुई है, (वेल्-ऐजुकेटेड = बहुशिक्षित) लोगों की कही हुई बात है। किसी भी एक चीज पर तू टिक जा। " वायुगोपा " किसको कहते हैं? जो हवा में विचरने वाले हैं। आप लोग हवाई जहाजों में जाते हैं न? कितनी श्रद्धा से उसमें बैठ जाते हैं? उसकी (यान की) मर्जी हो तो ले जाए, नहीं तो नीचे छलाँग लगा दे। उन लोगों को भी वायुगोपा कहते हैं और हवा में विचरने वाले योगियों को भी कहते हैं।

मैंने जब कैलाश-मानसरोवर की यात्रा की और यात्रा के पश्चात् कैलाश पर्वत से उतरे, तो जिस स्थान पर हमारा डेरा लगा उसका नाम था " परखा या बरखा "। वहाँ कोई गाँव नहीं कोई मैदान नहीं, रेतीला मैदान था पन्द्रह-सोलह हजार फीट की ऊँचाई का। मेरे साथ थे नौ बंगाली एक मद्रासी, और एक ग्यारहवाँ मैं स्वयं था। वे बंगाली लोग बीडियां सिगरेट बहुत पिया करते थे, इसलिए अपने वास्ते मैंने एक छोटा सा टैन्ट लिया हुआ था। सायं काल को हम सब उनके बडे टैंट में बैठकर बातें करते थे। मैंने उन्हें कह रखा था कि " बाबा, मैं मुक्ति लेने नहीं आया, मैं तो योगियों की खोज मे आया हूँ।

एक सायंकाल हम सब बैठे हुए थे कि एक बंगाली साथी ने पूछा, " कोई सिद्ध योगी मिला?

मैंने उत्तर दिया, योगी तो बहुत मिले हैं, मगर

www.thearyasamaj.org 024

अभी सिद्ध योगी कोई नहीं मिला। "

बातचीत के बाद मैं अपने छोटे टैंट में आकर सो गया। सवेरे अपने स्वाभावानुसार मैं तीन बजे उठा और अपना कमण्डलु लेकर बाहर निकला। हाथ-मुँह स्वच्छ किया। उस समय चन्द्रमा की चाँदनी छिटकी हुई थी। जब मैं हाथ-मुँह धोकर अपने टैंट की ओर जाने लगा तो पतले शरीर के महात्मा खड़े दिखाई दिए- बिल्कुल नग्न। उनके शरीर पर भभूत (भस्म) थी- सिर पर भी मुँह पर भी। वह मुझे देखकर कहने लगा " आप ही रात को कह रहे थे कि अभी तक आपको कोई सिद्ध योगी नहीं मिला?

मैंने कहा, " हां महाराज "।

वह बोले, तो बैठ जाओ।

वहीं बाहर खुले में बैठ गये।

वह बोले, " सुनो। इधर जो यात्री आते हैं वे सिद्ध योगियों को मिलने नहीं आते। वे तो मानसरोवर और गौरीकुण्ड में स्नान करके मुक्ति लेना चाहते हैं। तू पहला यात्री है जिसने ऐसी इच्छा प्रकट की है। बोल, क्या चाहता है? "

मैंने उन्हें विनम्रता से कहा, महाराज। मैं आपका आर्शीवाद चाहता हूँ। "

तब उन्होंने मुझे आलिंगन किया, जन्फा मारा (घुटकर मिले) मेरे माथे को चूमा और बोले, " दीक्षा " इतना कहते ही वह चल दिये।

मैं सोच में पड़ गया कि यह क्या तमाशा देखा मैंने? अपने टैन्ट में आकर मैंने टॉर्च ली और उसके प्रकाश में देखा कि मेरे वस्त्रों और माथे पर राख लगी हुई थी। मैंने सोचा कि यह स्वप्न की बात तो हो नहीं सकती। मैं टार्च लेकर फिर बाहर निकला। इधर-उधर बहुत ढूँढा, परन्तु वह महात्मा मुझे दिखाई न दिये। लौटकर मैं टैण्ट में आ गया और प्रभु भजन में बैठ गया।

थोड़ा सवेरा हुआ तो मैं अपने गाइड के पास पहुंचा। उससे मैंने पूछा कीच खम्पा। इधर कोई सिद्ध योगी रहते हैं?

उसने कहा, हाँ। "

मैंने पूछा, कितनी दूर है उनकी कुटिया या गुफा?

उसने बताया, यहाँ से लगभग एक मील है। "

मैंने उससे कहा, मुझे वहाँ ले चल।

कीच खम्पा डरकर बोला, ना बाबा, ना। उस योगी की गुफा के पास कोई नहीं जाता। जो जाता है, वह मर जाता है। "

मैंने उससे कहा, अरे कोई बात नहीं। योगी की गुफा के पास मरे तो बड़ा कल्याण होता है। "

वह बोला, तुम्हें तो कोई फिक्र नहीं है मरने का मगर मेरे घर में तो तीन-चार बच्चे हैं। "

" तो मैं कोई लावारिस हूँ? " मेरे मुँह से निकला। मैंने उसको प्रातः 3 बजे वाली घटना सुनाई, कुछ उसे प्रेरणा दी, कुछ लालच भी दिया।

आंखिर वह इस शर्त पर मान गया, "अच्छा मैं आपको ले तो चलता हूँ, परन्तु गुफा के पास नहीं जाऊँगा। "

हम लोग चल पड़े। आगे जाकर बड़ा भारी टीला आया। इस निजामुद्दीन के पार्क से भी दुगना-तिगुना होगा। कीच खम्पा मुझे कहने लगा, " इसके पूरब की तरफ चले जाओ। वहाँ एक शिला दिखाई देगी। उसे हटाना। अन्दर नीचे को गुफा होगी, उसमें उतर जाना।

मैं चल पड़ा। चलता रहा, चलता रहा। उस समय बड़ी ठण्डी वायु चल रही थी। रेत उड़-उड़कर उस शिला पर पड़ी हुई थी उसका एक कोना खाली था। मैंने अनुमान लगाया कि कीच खम्पा ने उसी शिला को हटाने की बात कही होगी। मैंने रेत हटाई, शिला एक ओर सरकाई। नीचे तीन-चार सीढ़ियां थीं। मैं उन पर से उतर गया। अन्दर वही महात्मा बैठे हुए नजर आए। मैंने उन्हें नमस्ते की। उन्होंने पूछा, क्या बात है? अब कैसे आए हो? ""।

मैंने उत्तर दिया, " महाराज प्रातः काल आप मुझे दीक्षा दे आए थे। आगे कुछ भी नहीं बताया? ""

और भी चाहिए? उन्होंने पूछा।

मैंने कहा हाँ।

तो क्या चाहते हो?

मैंने सुना है कि तिब्बत के महात्मा आकाश-समाधि लगाते हैं। वह देखना चाहता हूँ। "

तो बैठ जा।

उनका आदेश पाकर मैं वहीं बैठ गया। आप उस स्थान को अपनी कल्पना में लाइये कि पन्द्रह-सोलह हजार फीट की ऊँचाई पर है। ठण्डा वायु चल रहा है।

www.thearyasamaj.org 025

ऐसे में महात्मा ने सबसे पहले तीव्र "भस्त्रिका " किया। धौंकनी की तरह श्वास लेने और छोड़ने को भस्त्रिका प्राणायाम कहते हैं। इतना तीव्र किया कि उस सर्द स्थान में भी उनके शरीर में से पसीना बहने लग पड़ा फिर वह वायु भक्षण करने लगे। मुँह से वायु अन्दर ले जाते थे और उसे बाहर निकलने नहीं देते थे। गर्दन फूल गई, पेट फूल गया, शरीर के सारे अंग फूल गए। जैसे फुटबाल के ब्लैंडर में हवा भरें तो वह फूल जाता है, उसी तरह उस महात्मा का शरीर फूल गया। तब उसका शरीर उठने लगा। उसके उठते-उठते वह शरीर गुफा की छत के साथ जा लगा।

मैं बड़े आश्चर्य में पड़ गया। मेरे जीवन में प्रत्यक्ष देखने की यह पहली घटना थी। स्वामी दयानन्द जी महाराज के जीवन वृतान्त में तो पढ़ा था कि उनके भक्तों ने स्वामी जी का आसन पृथिवी से ऊपर उठा हुआ देखा। मैं उस पर विश्वास नहीं करता था। मैं कहता था कि साइंस के विरूद्ध है। पृथिवी अपना गुरूत्वाकर्षण कैसे छोड़ सकती है। परन्तु जब मैंने प्रत्यक्ष देखा, तब जाना कि यह तो योग की एक क्रिया है।

थोड़ी देर ऊपर ठहरकर उस महात्मा ने कुछ अपान वायु छोड़ा, कुछ नासिका द्वारा निकाल दिया। काफी वायु निकाल गया तो उसका शरीर नीचे को आने लगा। नीचे आकर शरीर में से बाकी वायु भी छोड़ दिया।

महात्मा कहने लगे " मैंने तुझे एक नमूना दिखा दिया है आकाश-समाधि का। ""

"बड़ी कृपा की, महाराज। " मैंने इतना कहने के बाद पूछा यह क्रिया कितने वर्षों में आपने सिद्ध की?

महात्मा ने बताया " उन्नीस वर्ष लग गए।

मैं बोला, महाराज। मेरी आयु तो इतनी अभी है ही नहीं। थोड़े से वर्ष और जिऊँगा। मैं कैसे यह सीखूँगा?

वह कहने लगे, "नहीं, मैं तुझे मरने नहीं दूँगा। मेरे पास ठहर जा, सिखा दूँगा।

मैंने कहा, " अच्छा महात्मन्, ठहर जाता हूँ। पहले इतना बता दीजिये कि पहली चीज क्या है इस पथ पर चलने के लिए?

वह बोले "" श्रद्धा ""।

" "श्रद्धा" देवा यजमाना वायुगोपा उपासते। ""

इस पथ पर चलने वालों के लिए सबसे पहली चीज श्रद्धा है-

श्रद्धावान् लभते ज्ञानम्।।

श्री शंकराचार्य जी ने बतलाया है कि श्रद्धा ही से ब्रह्म-ज्ञान होता है। "

आज श्रद्धा की बड़ी भारी कमी है। क्षमा करना, मैं किसी का मन नहीं दुखाना चाहता हूँ। श्रद्धा निकलकर किसी दूसरे स्थान को चली गई है। लोग समाज- मन्दिर में आते हैं तो पूछते हैं, क्यों जी सुनाओ सत्संग का " काम शुरू हो गया है ""

उत्तर सुनाई देगा, "नहीं" जी अभी हवन हो रहा है। ""

अभी हवन ही हो रहा है?

हवन को ये कोई काम नहीं समझते।

यह जो यज्ञ है, श्रद्धा का प्रतीक है।

" मेरे प्यारे। यह पहली चीज है श्रद्धा। "".

अश्रद्धा परमं पापं, श्रद्धा पाप प्रयोचिनी।

ऐसा " महाभारत " के लेखक ने लिखा है अर्थात अश्रद्धा सबसे बड़ा पाप है और श्रद्धा पाप को मिटाने वाली है। " अत्यन्त आवश्यक है श्रद्धावान बनना। इसके बिना जीवन भी कुछ नहीं। शुष्क जीवन होता है श्रद्धा- विहीन का, पगे-पगे मरता है वह, निराशावादी बन जाता है। ऐसा आदमी न भगवान पर श्रद्धा करता है। न वेद पर श्रद्धा, न किसी और पर श्रद्धा। घरवाली भी रोती है, घरवाला भी रोता है। जो बेघर हैं, वे तो रोते ही रहते हैं।

श्रद्धा सबसे आवश्यक और पहली चीज है, उसे अपने अन्दर धारण करो।

साधना के इच्छुक सम्पर्क करें

आत्म-शुद्धि-आश्रम' बहादुरगढ़ में आधुनिक ढंग से शौचालय, रसोई, स्नानगृह आदि से सुसज्जित कमरे साधक-साधिकाओं के लिए उपलब्ध हैं। यहाँ की विशेषता आश्रम में दोनों समय यज्ञ-उपदेशादि, पुस्तकालय, निकट अस्पताल व्यवस्था, एकान्त-शान्त वातावरण। आश्रम ''दिल्ली के अन्दर- दिल्ली से बाहर''। रेल-बस आदि की चौबीस घण्टे सुविधा। इच्छुक साधक- साधिकायें सम्पर्क करें।

-व्यवस्थापक, दूरभाष: 01276-230195 चलभाष: 9416054195

www.thearyasamaj.org 026

हंसो-हंसाओ

- रवि शास्त्री

1. लड़की लड़के से-मैं तेरे से एक साल बड़ी हूँ तुम फिर भी मेरे साथ शादी करना चाहते हो। लड़का-कोई बात नहीं मैं एक साल बाद शादी कर लूँगा।
2. पप्पू बहुत शराब पीता था। एक दिन शराब पीकर घर आया तो घर वालों ने उसकी खूब पिटाई करके टाँग पकड़कर बाहर फैंक दिया। पप्पू सारी रात बाहर पड़ा रहा सुबह चप्पू सरसों का कट्टा लेकर तेल निकलवाने सड़क से जा रहा था। चप्पू ने पप्पू से पूछा-पप्पू ये सरसों का तेल कहाँ निकालते हैं। पप्पू-सरसों का तो पता नहीं पर आदमियों का तेल तो हमारे घर निकालते हैं।
3. सुरेश चुनाव जीत कर सरपंच बन गया। सुरेश से कोई भी कुछ बात कहता तो वो बोलता-चिन्ता मत कर तेरा भाई सरपंच है। सुरेश ने एक लड़की से शादी के लिए कहा-लड़की बोली-मैं तुमसे शादी क्यों करूँ, तुम्हारे अन्दर क्या गुण है? सुरेश-गुण की चिंता मत कर तेरा भाई सरपंच है।
4. पप्पू बहुत गरीब था। एक दिन सुबह-सुबह अपने पिता से बोला-पापा रात को ऐसा सपना आया जेसे एक टांग तो मेरी आसमान में है और मेरी दूसरी टांग धरती पर है। पापा ने जोर से पप्पू को एक थप्पड़ मारा और गुस्से में बोले-आगे से ऐसा सपना मत देखना तेरे पास एक ही तो पजामा है और यही फट गया तो दूसरा कहाँ से लाऊँगा।
5. संता बहुत काला था। संता बरात में चला गया। वहाँ बारातियों को नहाने के लिए ड्राम में पानी रख दिया संता सबसे पहले कपड़े उतारकर बैठ गया। बंता उस पर पानी डालने लगा। दूर बैठा पप्पू बाराती बोला-''बता पहले बारातियों को नहाने दे बैंगन बाद में छो लियो।''

> संघर्ष मनुष्य को जीवन जीने की कला सिखाने के लिए समुपस्थित होते है। इसलिए संघर्षो को अपना सौभाग्य समझना चाहिए।
>
> **-राजहंस मैत्रेय, मो. 9813754084**

वाणी मनुष्य का परिचय होती है

- अशोक सिसोदिया

इक जंगल था नाम तपोवन, उसमें इक साधू रहते,
एक लंगोटी और कटि पर, कपड़ा वो पहना करते।
नदी किनारे उनकी कुटिया, घने वृक्ष की छाँव जहाँ,
कल-कल करती सरिता बहती, पक्षीगण का गान वहाँ।

यद्यपि थे वो नेत्रहीन पर, ज्ञान चक्षु के थे स्वामी,
सन्ध्या-वन्दन प्रातः-सायम्, करते रहते महाज्ञानी।
एक बार की बात वो बैठे, अपनी कुटिया के आगे,
चौंक उठे सुन इक कर्कश स्वर, जैसे तन्द्रा से जागे।

ओ बुढ्डे! क्या किसी आदमी, को तूने देखा जाते?
नहीं! कहां साधु ने उसको, मुड़ चल दिए भजन गाते।
कुछ पल के ही बाद वहाँ पर, एक और व्यक्ति आया,
बोला! सूरदास क्या तुमने, इधर कोई आता पाया?

नहीं श्रीमन! कहा साधु ने, और चला कुटिया की ओर,
कुछ क्षण के ही बाद सुना फिर, घोड़े की टापों का शोर।
और किसी कोमल वाणी के, शब्द कान में थे आते,
स्वामी जी महाराज इधर से, सुना किसी को था जाते?

स्वामी जी मुस्काए थोड़ा, और कहा सुनो राजन,
बहुत क्लान्त से तुम लगते हो, पहले ग्रहण करो आसन।
फिर महात्मा बोले नृप से, प्रथम ऐ सैनिक आया,
कुछ पल बाद आए सेनापति, अब सम्राट तुम्हे पाया।

बहुत चकित हो राजा बोले, प्रभु कैसे जानी ये बात,
कौन है राजा औ सेनापति, और कौन सैनिक हे तात्!
संन्यासी बोले मुस्का के, कुछ भी कठिन नहीं महाराज,
सैनिक ने बुढ्ढा बोला था, सेनापति बोले सूरदास।

सम्बोधन और आपकी वाणी, स्वयं आपका है परिचय,
हो अधिपत्य यदि वाणी पर, सभी जगह होती है जय।
देखा बच्चो! नेत्रहीन साधु ने, सबको पहचाना,
मधुर-संयमित वाणी द्वारा, हर नर है जाता जाना।

वाणी पर अंकुश रखकर यदि, मधुर वचन अपनाओगे,
ढेरों प्यार मिलेगा तुमको, सबसे आदर पाओगे।।

-आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़

www.thearyasamaj.org 027

राष्ट्रक्रांति का आह्वान-सत्यार्थ प्रकाश

– शिवकरण दूबे 'वेदराही'

आर्य-धर्म का पुनरुद्धारक, ऋषिवर का अनुपम वरदान।
सत्य अर्थ का यह प्रकाश है,
राष्ट्र-क्रांति का यह आह्वान ।।1।।
वेदज्ञान की ज्योति रजनी, सतयुग का संदेश अमर
धर्म-ज्ञान की कीर्ति पताका, जीवन का उन्मेष प्रखर
ब्रह्म ज्ञान की उज्ज्वल धारा, अमृत-घट रत्नों की खान
सत्य अर्थ का यह प्रकाश है,
राष्ट्र क्रांति का यह आह्वान ।।2।।
सत्य सनातन नित्य धर्म का देता है, मंगल संदेश
ओम ब्रह्म है, वेद ब्रह्म है, एक तत्त्व के गुण-सविशेष
जागो आर्यों दर्शन कर लो, आत्मज्ञान का यह विज्ञान।
सत्य अर्थ का यह प्रकाश है,
राष्ट्र क्रांति का यह आह्वान ।।3।।
ईश्वर के सौ नामों की माला,
आत्म जागरण का उल्लास
सत्य धर्म की झंकृत वीणा, आर्यों का सच्चा इतिहास
ऋषि-मुनियों की ज्ञान-साधना,
जप,तप का है यह विज्ञान
सत्य अर्थ का यह प्रकाश है,
राष्ट्र क्रांति का यह आह्वान ।।4।।
संस्कृति का आलोक भरा है, अमर ग्रंथ की गागर में
ज्ञान, भक्ति, तप, शिक्षा-दिक्षा का अमृत है सागर में
महा-व्याधि की है संजीवनि,
नवयुग का है नवल विहान
सत्य अर्थ का यह प्रकाश है,
राष्ट्र क्रांति का यह आह्वान ।।5।।
बोध-रात्रि का आत्मबोध है, जीवन सफल बनाता है
ऋषिवर का यह त्रिनेत्र है, मोक्षमार्ग दिखलाता है
सद्-गृहस्थ के धर्म-कर्म का है
यह नव-विलसित उद्यान, सत्य अर्थ का यह प्रकाश है,
राष्ट्र क्रांति का यह आह्वान ।।6।।
सत्य-धर्म का पथ निर्माता, योग-धर्म विज्ञाता है
इस अमृत-घट का रस पीकर मोक्ष मार्ग मिल जाता है
यह स्वराज्य का प्रथम घोष है,
नवोत्थान का है अभियान सत्य अर्थ का यह प्रकाश है,
राष्ट्र क्रांति का यह आह्वान ।।7।।

शक्ति नगर, सोनभद्र (उ.प्र.)

समर्पण करो स्वीकार

-महात्मा चैतन्यमुनि

मेरा समर्पण करो स्वीकार!
लगा दो अब तो नैया पार!!
किए पाप को न माफ करो,
जो चाहो तुम इन्साफ करो।
मेरी करनी, मेरी भरनी-
पर सिर पर अपना हाथ धरो।।

बन जाओ मेरे खेवन होर!
लगा दो अब तो नैया पार!!
नेह, गेह का मोह न छूटा,
बना-बनाया हर सपना टूटा।
वक्त पड़ा कोई काम न आया-
छल से भरा हर रिश्ता फूटा।।

देखा जगत् का झूठा प्यार!
लगा दो अब तो नैया पार!!
उलझा रहा सांसारिक रण में,
डूबा नाहीं प्रभु स्मरण में।
खोया, पाया हिसाब लगाया,
जीवन जिया मरण-मरण में।।

अब संभालो मुझे करता!
लगा दो अब तो नैया पार!!
काम, क्रोध के अंगार पीए,
रोग, शोक ये उपहार लिए।
मन मेरा उजला हो न सका-
तन के लाखों श्रृंगार किए।।
अब 'चैतन्य' तुम्हारे द्वार!
अब 'चैतन्य' तुम्हारे द्वार!
लगा दो अब तो नैया पार!!

-महादेव, सुन्दरनगर-174401, हि.प्र.

आपकी सुविधा हेतु

आप आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ द्वारा संचालित विभिन्न प्रकल्पों हेतु अपना पावन दान निम्नलिखित खाते में सीधा जमा कराकर पुण्य के भागी बन सकते हैं-

बैंक	नाम व खाता संख्या	बैंक कोड संख्या
इलाहाबाद बैंक, रेलवे रोड, बहादुरगढ़,झज्जर	आत्म शुद्धि आश्रम 20481946471	IFSC-A0211948

www.thearyasamaj.org 028

सन्ध्या का महत्त्व

–यशपाल जैन

पूर्वां सन्ध्या जप तिष्ठन् नैशमेनो व्यपोहति,
पश्चिम तु समासीनो मलं हन्ति दिवाकृतम्॥

प्रातः सन्ध्या के जप से रात्रि के पाप दूर होते हैं और सायंकाल की सन्ध्या से दिन की दुर्वासनाएँ नष्ट होती हैं।

ईश्वर की उपासना करने के लिये जप बहुत जरूरी है। जप का अर्थ है किसी मन्त्र का यथावत उच्चारण करना। मन को एकाग्र कर उस श्लोक के अर्थ पर विचार करना है। प्राणी सन्ध्या के जप से शान्ति का साम्राज्य स्थापित करता है। इसलिये प्रत्येक व्यक्ति का सन्ध्या करना एक मुख्य कर्त्तव्य है। मर्यादा पुरुषोत्तम राय, योगेश्वर श्रीकृष्ण जी भी प्रतिदिन सन्ध्या किया करते थे। परन्तु आज पाश्चात्य की अन्धी ने हमारी संस्कृति पर एक प्रकार का कुठारघात किया है कि आधुनिक शिक्षा के ग्रहण करने वाले व्यक्ति सन्ध्या हवन को व्यर्थ की सी बात मानते हैं। जो कि सर्वथा गलत धारणा है। सन्ध्या करने से मन इन्द्रियों को अपने वश में कर लेता है जिससे आत्मा और परमात्मा के मेल का एक मार्ग प्रदर्शित होता है। जो हमें मुक्ति की ओर ले जाता है। सन्ध्या करने से मन शान्त होता है और मन में बुरे विचार नहीं आते। प्राणी दिन प्रतिदिन श्रेष्ठ बनता जाता है। जैसे मैले कपड़ों को साबुन लगाये तो वे साफ हो जाते हैं इसी तरह हमारे अवगुण तथा विकारों पर प्राणी धीरे-धीरे विजय प्राप्त करता जाता है जो एक श्रेष्ट कार्य है। वृद्धों को घर गृहस्थ के कार्यों को छोड़कर ईश्वर चिन्तन और वेद तथा सत्यार्थ प्रकाश का अध्ययन करना चाहिए ताकि उन का बुढ़ापा सुखमय बीते।

हवन करने से चारों ओर की वायु शुद्ध होती है। हवन से कई रोग समाप्त हो जाते हैं। हवन प्रभु के भजन करने का एक साधन है जैसे गायत्री मन्त्र, इन्द्रिय स्पर्श मन्त्र व मनसा परिक्रमा मन्त्र और ईश्वर स्तुति प्रार्थनोपसना मन्त्र के उच्चारण से मन को शान्ति मिलती है। हमें विकारों पर विजय पाने का सदमार्ग दर्शाते हैं। अतः प्राणी को सुबह और शाम सन्ध्या आश्यमेव करनी चाहिए। वह एक नियम बना ले कि बिना सन्ध्या किये भोजन नहीं करूँगा। तभी हमारा वर्तमान सुखमय होगा। प्राणी को चाहिए कि वह अपने आप को प्रभु को पूर्णतः सम्पूर्ण कर दे तभी कल्याण प्राप्त करने का सौभाग्य मिल सकता है महर्षि दयानन्द ने लिखा है कि सब स्त्री पुरुष एक घण्टा प्रातः व सायंकाल अवश्य सन्ध्या करें। –रामानन्द,दिल्ली

आप आत्मशुद्धि आश्रम को निम्न प्रकार से सहयोग दे सकते हैं–

1. आत्मशुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य व आजीवन सदस्य बनकर, वार्षिक सदस्य स्वयं बनकर व अपने हितैषियों को बनाकर, विज्ञापन देकर अपने किसी हितैषी की स्मृति में उनका जीवनचरित्र छपवाकर।
2. बाल कल्याण सदन के छात्रों को पुस्तकें, कॉपी, वस्त्र देकर और धर्मार्थ नेत्र चिकित्सालय आदि सेवाकार्यों में आर्थिक सहयोग देकर एवं भोजन के लिए आटा, दाल, चावल आदि खाद्य सामग्री भेजकर। गौशाला में गौदान एवं खल-चूरी, दाना, भूसा आदि भेज सकते हैं।
3. बाल कल्याण सदन के छात्रों में से किसी एक को गोद लेकर उसका सम्पूर्ण व्यय 1000/- रुपये मासिक के हिसाब से साल भर का 12000/- रुपये छात्रवृत्ति देकर आप सहयोग कर सकते हैं।
4. आश्रम में प्रातराश, मध्याह्न का भोजन, मध्याह्नोपरान्त जलपान एवं रात्रिकाल के भोजन का व्यय लगभग 2000/- रुपये है। हमारी हार्दिक इच्छा है कि 365 यजमान बनें। एक दिन का भोजन देकर भोजन समस्या का समाधान कर सकते हैं।

कमरों के नाम लिखवाने के इच्छुक सम्पर्क करें : आपके प्रिय आत्मशुद्धि आश्रम में 1 कमरा 31000/- 1 कमरा 100000/-, आप सभी दानी महानुभावों से निवेदन है कि अपना अथवा अपने किसी स्वजन की स्मृति मध्य उनके नाम का पत्थर लगवाकर अपने स्वजन का नाम उज्ज्वल कर पुण्य एवं यश के भागी बनें।

धन्यवाद! –व्यवस्थापक आश्रमसम्पर्क सूत्र : 01276-230195, 9416054195

www.thearyasamaj.org 029

मोतियों की लड़ी

कन्हैया लाल आर्य

1. ईश्वर हमारी योजनायें नहीं बिगाड़ता, हम ही अपनी अज्ञानता से गलत योजनायें बनाते हैं, फिर उनका उल्टा परिणाम आने पर ईश्वर को कोसते हैं।
2. सदैव अपने लिए ही हम ईश्वर से मांगते रहते हैं, कभी हम दूसरों के लिए माँग कर देखो फिर आप को अपने लिए मांगने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।
3. व्यक्ति में सुन्दरता की कमी हो तो अच्छे स्वभाव से पूरी की जा सकती है, परन्तु अच्छे स्वभाव की कमी सुन्दरता से पूरी नहीं की जा सकती। इसलिए शरीर को सुन्दर बनाने की बजाय स्वभाव को सुन्दर बनायें।
4. कभी-कभी गलत व्यक्तियों को चुनने पर जीवन में दु:खी और निराश न हो अन्यथा सही व्यक्तियों का मूल्य हमें कैसे चल पायेगा।
5. सही लक्ष्य की प्राप्ति सही दृष्टिकोण से होती है, दृष्टिकोण सही बनाकर ईमानदारी से पुरुषार्थ करें, लक्ष्य अवश्य प्राप्त होगा।
6. दूसरों को सुख देने के लिए अपने छोटे छोटे दुखों को भूल जायें, यही मनुष्यता है। पशु तो अज्ञानी है वह तो यह नहीं कर सकते, हम तो कर सकते हैं।
7. यदि आप, इहलोक और परलोक सुखमय बनाना चाहते हैं तो प्रतिदिन एक पुण्य कार्य अवश्य करें।
8. जो स्वयं को हर परिस्थिति में ढालना जानता है उसे जीने की कला आती है अत: हमें हर परिस्थिति में अपने आप को ढालना सीखें।
9. पवित्रता दृढ़ता और उद्यम से ईश्वर प्राप्ति सम्भव है।
10. व्यंग्यात्मक भाषा इतनी विषैली होती है कि दूसरों के हृदय को चीर देती है। अत: व्यंग्यात्मक भाषा बोलने से बचें।

-कन्हैया लाल आर्य, ट्रस्टी
आत्म शुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़
4/45, शिवाजी नगर, गुड़गांव, हरियाणा,
मो. 09911197073

योगश्चित्त वृत्ति निरोधः

-दयाशंकर गोयल

चित्तवृत्तियों का निरोध 1. ही योग कहाता।
जो कि व्यक्ति को आत्म उन्नति के पथ पर ले जाता।।
चित्तवृत्तियाँ, जो प्राय: मन पर हैं छाई रहतीं।
वे ही पशु प्रवृत्तियों में उसको उलझाए रहतीं।।
जिससे उच्च ध्येय तज के चित्त रहता सदा भटकता।
आत्मोन्नति के लिये योग के पथ पे नहिं बढ़ सकता।।
ये, निन्द्रा, प्रमाण, विपर्यय, अरु विकल्प, स्मृति हैं।
जो कि आत्म-परमात्म मिलन में बाधाऐं सृजती हैं।।
भोगे, इन्द्रिय भोगों के अनुमानों की प्रच्छाया।
के गत दृश्य उभार के करके उद्वेलित मन-काया।।
ऐन्द्रिक विषयों के प्रसंगों में "प्रमाण" उलझाती।
और "विपर्यय" वृत्ति सदा प्रतिकूलहि ज्ञान कराती।।
जिससे सत्य-वस्तु स्थिति का ज्ञान नहीं हो पाता।
अरु कस्तूरी मृग के जैसा चित्त रहता भटकाता।।
"रविकल्प" वृत्ति संदेह, अशंका, कायरता, भय लाती।
"निन्द्रा" आलस्य, तन्द्रोपेक्षा अरु अवसाद बढ़ाती।।
"स्मृति" वृत्ति नीच योनि के अभ्यासों की स्मृति।
को उभार मानव मर्यादाओं की करके दुर्गति।।
ऐसे कार्य करा लेती, जिससे साधक गिर जाता।
अस्तु, अवश्यक-साधक को इनका निरोध हो जाता।।
ये निरोध-संघर्ष अष्ठधा सोपानों में क्रमश:।
दुष्प्रवृत्तियों को ध्वस्त कर तत्वज्ञान की द्युतित:।।
में, स्वात्म को परमेश्वर से है ऐसा मिलवाता।
कि, स्वात्म परमानन्द पा के शान्त तृप्त हो जाता।
चेतन शक्ति 'स्व' स्वरूप में है प्रतिष्ठ हो जाती।
जिससे आनन्द, शक्ति, सिद्धि, सब कुछ सुलभ्य हो जाती।।

1554 डी सुदामा नगर, इन्दौर -451001(म.प्र.)

सम्पर्क करें

पारिवारिक अनुचित व्यवहारों से उत्पन्न मानसिक उद्विग्नता, वैमनस्य, ईर्ष्याद्विष आदि में मनोवैज्ञानिक समाधान, वेद, दर्शन, उपनिषद गीता आदि साहित्य पर सुबोध व युक्ति पूर्ण प्रवचन वैदिक-यज्ञ तथा प्रभावोत्पादक ध्यान-योग साधना शिविरों हेतु सम्पर्क करें :
राजहंस मैत्रेय, मो. 9813754084

www.thearyasamaj.org 030

आदर्श जीवन

-स्वामी देवव्रत

आदर्श संस्कृत भाषा में दर्पण का वाचक है। जैसे दर्पण में देखकर हम अपना मुख, बाल, वस्त्रादि को संवारते हैं वैसे ही जिस महापुरुष के जीवन चरित्र से हम अपने चरित्र का निर्माण अथवा किसी दुर्गुण, दुर्व्यसन को दूर करते हैं वह हमारे लिये आदर्श बन जाता है। जिसके जीवन के सब पहलुओं को देखने पर जो एक जैसा दिखाई दे, जिसका व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन, कथनी और करनी एक जैसी हो, उसे आदर्श पुरुष माना जा सकता है।

रामायण एवं महाभारत हमारे देश की अनुपम निधि है। मर्यादा पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्र जी का आदर्श आज भी कोटि-कोटि मनुष्यों को प्रेरित कर रहा है। कल राजतिलक होने वाला है, यह जानकर भी राम के मन में अहंकार नहीं है, वे समुद्र के समान गम्भीर बने रहते हैं। अगले दिन चौदह वर्ष के बनवास की आज्ञा मिलती है तब भी वे शान्त, धीर और प्रसन्नमुख हैं। **''सम्पत्तौ व विपत्तौ च महतामेकरूपता''** यह उक्ति उन पर पूर्णरूपेण चरितार्थ होती है। संसार में ऐसा उदाहरण ढूँढने पर भी नहीं मिलेगा। भरत ननिहाल से आकर राम को वापस अयोध्या में लाने के लिए सेना लेकर वन में जाते हैं। दोनों की भेंट होने पर भरत राम से अयोध्या का राजसिंहासन सँभालने का आग्रह करते हैं और स्वयं वन में रहने के लिए कृतसंकल्प हैं।

राजतिलक की गेंद बनाकर खेलन लगे खिलारी।
इधर राम और उधर भरत दोनों ने ठोकर मारी॥

अन्य जातियों का इतिहास पढ़ जाइए, उनका सारा इतिहास सत्ता-प्राप्ति के लिए भाई, पिता, पुत्र के रक्त से रंजित मिलेगा। संसार के इतिहास में ऐसा उदाहरण अन्यत्र मिलना दुष्कर है, जहाँ चौदह वर्ष तक खड़ावों ने राज्य किया हो। महर्षि वाल्मीकि एवं तुलसीदास ने रामायण लिखकर अपनी लेखनी को अमर कर लिया है और यह स्वाभाविक ही है-

राम तुम्हारा चरित स्वयं की काव्य है।
कोई कब बन जाय सहज सम्भाव्य है॥

रावण द्वारा सीता का अपहरण किये जाने पर सीता द्वारा विमान से गिराये गये आभूषणों की सुग्रीव द्वारा दिखलाने पर श्री रामचन्द्र जी लक्ष्मण से कहते हैं- 'भाई लक्ष्मण! मैं शोक संतप्त होने के कारण इन आभूषणों की ठीक पहचान करने में असमर्थ हूँ, आप इन्हें पहचानें।' यह सुनकर लक्ष्मण ने जो उत्तर दिया वह आर्यवीरों के चरित्र की पराकाष्ठा है-

नाहं जानामि केयूरे नाहं जानामि कुण्डले।
नूपुरे त्वभिजानामि नित्यं पादाभिवन्दनात्॥

''हे भाई राम! मैं (केयूर) बाजू के आभूषण एवं कानों के कुण्डलों को नहीं पहचान सकता, माता सीता के पैरों के आभूषण (नूपुर) को ही मैं जानता हूँ, क्योंकि मैं प्रतिदिन प्रातः उनके पैरों में झुककर प्रणाम किया करता था।'' वीर लक्ष्मण का यह आदर्श अद्वितीय है। इसी अखण्ड ब्रह्मचर्य के बल से उन्होंने मेघनाद जैसे शूरवीर योद्धा पर विजय पायी थी।

योगिराज श्रीकृष्ण से सभी देशवासी परिचित हैं। उन्होंने युवावस्था के प्रारम्भ में अपने माता-पिता को बन्दी बनाने वाले अत्याचारी और क्रूर मामा कंस को मार गिराया। राजसिंहासन पर उनके पिता उग्रसेन को बिठाया। पाण्डवों को फिर से उनका राज्य लौटा देने के लिए स्वयं दूत बनकर दुर्योधन के दरबार में गये। दुर्योधन को बहुविधि समझाया, परन्तु उसने बिना युद्ध के सुई की नोंक के बराबर भी भूमि देने से इन्कार कर दिया और श्रीकृष्ण जी को ही बन्दी बनाने का षड्यन्त्र रचा। परिणामस्वरूप महाभारत का युद्ध हुआ। युद्धभूमि में अर्जुन द्वारा भीरुता दिखाने पर उन्होंने गीता का अमर उपदेश दिया। आज संसार की सभी समृद्ध भाषाओं में गीता का अनुवाद हो चुका है। श्रीकृष्णजी की रणनीति एवं राजनैतिक कौशल से ही पाण्डवों की विजय हुई। अपने समय में वे योग, राजनीति एवं बल में सर्वाग्रणी थे।

राजनीति के अद्वितीय विद्वान् महात्मा चाणक्य का नाम कौन नहीं जानता, जिन्होंने अपने बुद्धिबल से अन्यायी राजनन्द को मगध के राज सिंहासन से उतारकर चन्द्रगुप्त को प्रतिष्ठापित किया। चन्द्रगुप्त के समय भारतवर्ष की सीमाएँ काबुल-कन्धार तक थीं। सिकन्दर की मृत्यु के पश्चात् उसके सेनापति सैल्यूकस

www.thearyasamaj.org 031

ने भारत पर चढ़ाई की, परन्तु वह पराजित हुआ और उसने चन्द्रगुप्त से सन्धि करके अपनी पुत्री हेलन का विवाह भी उसके साथ कर दिया तथा दहेज के रूप में अपने राज्य का कुछ भाग भी देकर गया। यह सब चाणक्य की बुद्धि एवं चन्द्रगुप्त के शौर्य का ही चमत्कार था। उनकी अनुपम कृति 'कौटिल्य अर्थशास्त्र' आज भी राजनीतिज्ञों का मार्गदर्शन करती है।

महाराणा प्रताप का नाम यहाँ के बच्चे-बच्चे को याद है। उनके दादा महाराणा संग्राम सिंह के शरीर पर अस्त्र-शस्त्रों के अस्सी घाव थे। युद्ध में उनकी एक आँख तथा एक भुजा भी जा चुकी थी फिर भी मातृभूमि की रक्षा के लिए विदेशी आक्रान्ता बाबर का बहादुरी से मुकाबला किया। जिस समय अन्य राजपूत राजाओं ने अकबर को अपनी लड़कियाँ देकर उसकी अधीनता स्वीकार कर ली, उस समय भारत माँ का यह वीर सपूत, सिसौदिया वंश की गौरव-पताका को उन्नत किये हुए अकबर से लोहा लेता रहा। जंगलों की खाक छानते हुए घास-फूँस की रोटियाँ खानी स्वीकार कीं, परन्तु मेवाड़ का मस्तक नीचा न होने दिया। प्रताप का नाम सुनकर आज भी आर्य सन्तान का सीना गर्वोन्नत हो जाता है। जिस समय यवनों के त्रास से भारत भूमि संत्रस्त होकर 'त्राहिमाम्! त्राहिमाम्!!' कर रही थी, चारों ओर हिन्दुओं के मन्दिरों को भूमिसात् करके उनके स्थान पर मस्जिदें बनाई जा रही थीं, माता-बहिनों की लाज लूटी जा रही थी, चोटी और यज्ञोपवीत उतारकर बलात् इस्लाम धर्म अपनाने को बाध्य किया जा रहा था, उस समय अत्याचार की प्रबल आँधी के सामने चट्टान बनकर उसका विनाश करने के लिए वीर शिवाजी ने संग्राम का बिगुल बजाया। गौ, ब्राह्मण व आर्य-संस्कृति की फिर से रक्षा हुई। मन्दिरों में शंख-ध्वनि और वेदमन्त्रों का गान पुनः गूँजने लगा।

वीर बालक हकीकत का बलिदान कौन भुला सकता है जिसने बाल्यावस्था में धर्म रक्षार्थ सिर कटवाना मंजूर किया, परन्तु चोटी और जनेऊ को त्यागकर मुसलमान बनना स्वीकार नहीं किया। पिता भागमल और माता कौराँ देवी का वह इकलौता पुत्र धर्म की रक्षार्थ हँसते-हँसते बलिदान हो गया। आज भी उसकी स्मृति में प्रतिवर्ष बसन्त पंचमी का मेला लगता है।

शहीदों की चिताओं पर लगेंगे हर बरस मेले।
वतन पर मरने वालों का यही नामो-निशाँ होगा।

दानदाताओं से निवेदन

आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ प. न्यास द्वारा स्थापित शाखा अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम खेड़ा खुर्रमपुर रोड, फर्रूखनगर, गुड़गांव में शीघ्र ही भव्य भवन निर्माण हो चुका है जिसमें आप अपने निकटतम सम्बन्धी के नाम का पत्थर लगवा कर उनकी स्मृति चिरस्थायी करवा सकते हैं।

1. अण्डरग्राउन्ड साधना हाल सत्संग भवन 30' x 62'	लागत	21,00,000/-
2. धर्मार्थ चिकित्सालय, आधुनिक सुविधाओं से सुजज्जित 30' x 43'	लागत	15,00,000/-
3. भव्य यज्ञशाला (उपासना मन्दिर) 30' x 30'	लागत	11,00,000/-
4. दो कमरे बरान्डा, किचन, लैटरीन, बाथरूम सहित 12' x 10' एक कमरे की	लागत	2,50,000/-
5. साधकों के लिए अण्डर ग्राउन्ड 6 कमरे 12' x 9'	लागत	1,00,000/-

आप सभी के पुनीत सहयोग से यह महती कार्य वैदिक संस्कृति प्रचार प्रसार में अग्रसर हो सकेगा और आप भी धार्मिक कार्य के पुण्य के भागी बनेंगे। 5100/- रूपये से अधिक का पवित्र दान देनेवाले का नाम दान दाताओं की स्वर्णिम सूची में अंकित किया जायेगा।

सत्यानन्द आर्य (प्रधान) मो. 9313923155 **दर्शन कुमार अग्निहोत्री (मंत्री)** मो. 9810033799 **स्वामी धर्ममुनि जी** मो. 9813754084 **ईशमुनि जी** मो. 9812640989 **राजहंस मैत्रेय आचार्य** मो. 9813754084 **विक्रमदेव शास्त्री** मो. 9896578062

www.thearyasamaj.org 032

जनसंख्या दिवस (11 जुलाई, 2013)

- देश में 1881 से जनगणना आरम्भ हुई थी तब से अब तक हर 10 वर्ष बाद भारत सरकार द्वारा जनगणना कराई जाती है।
- हर 10 वर्षों के बाद जो सरकारी आंकड़े प्रकाशित होते हैं उसके अनुसार हिन्दू की संख्या एक प्रतिशत कम हो जाती है।
- बहुविवाह न करना- विधवाओं का पुनः विवाह न करना-नियम/संयम से रहना- परिवार के स्तर को ऊंचा रखने का प्रयास करना-सतीप्रथा- देश/समाज/संगठन/संस्था के हित में ब्रह्मचारी रहना- सात्विक भोजन करना-युवावस्था में ही सन्यासी/साधु बन जाना आदि कारणों से हिन्दू की जन्म दर स्वाभाविक रूप से कम है।
- स्वतन्त्रता के बाद, छोटा परिवार सुखी परिवार-हम दो हमारे दो- बच्चे 2 या 3 ही अच्छे-अब युवा पीढ़ी एक बच्चे से ही सन्तुष्ट है-परिवार नियोजन के लिए विभिन्न तरीके अपनाना- कन्या भ्रूण हत्या- नसबन्दी में बढ़ चढ़ कर भाग लेना- परिवार के स्तर को बहुत ऊंचा करने का प्रयास जैसे कारणों से गैर सरकारी अनुमान के अनुसार 2011 के आंकड़ों में हिन्दू की संख्या डेढ़ या दो प्रतिशत भी कम हो सकती है।
- 1881 में हिन्दू का प्रतिशत 80 था जाक 1941 में 74 रह गया। खंडित भारत में 1951 में हिन्दू का प्रतिशत 88 था जो अब 80 या 81 रहने की सम्भावना है।
- इस गिरावट पर सभी दल मौन रहते हैं। वे न तो चिन्ता करते हैं और न ही जनसंख्या की गिरावट को रोकने का कोई प्रयास करते हैं और न ही कोई कानून बनाने की बात करते हैं।
- किसी भी दल ने हिन्दू के लगातार घटते जा रहे प्रश्न पर कभी भी न तो ज्ञापन दिए हैं, न ही धरने दिए हैं, न ही उपवास रखे हैं, न ही प्रदर्शन/जलूस/रैली आयोजित की है। उनका इस प्रकार का व्यवहार देखकर आश्चर्य व दुख होता है।
- हिन्दू के घट रहे प्रतिशत को, वे कोई समस्या ही नहीं मानते हैं। यह विषय उनकी कार्य विषय सूची में ही नहीं है।
- मृत प्रायः हिन्दू समाज को, ऐसी सोच, चिन्तन व मानसिकता रखने वाले नेता व दल मिलने स्वाभाविक ही थे क्योंकि वे तो स्वार्थी, पदलोलुप थे/हैं।

अनुरोध

1. कई बुद्धिजीवियों/शिक्षितों ने भेंट वार्ता में यह कहा है कि वे भविष्य की अपनी पीढ़ियों के बारे में भी क्यों सोचें? जिन पर संकट/मुसीबत जब आएगी तब वे अपने आप उससे निपटेंगे। उनकी यह सोच हर प्रकार से गलत है।

(2) आप सावरकरवादी साहित्य/अखबार/पुस्तकें पढ़ें और सावरकरवाद को अपनाएँ। इसके दल का नाम अखिल भारत हिन्दू महासभा मन्दिर मार्ग नई दिल्ली- 110001 है। यह दल 1915 से आपके हितार्थ काम कर रहा है। उज्जवल भविष्य के लिए इसे मजबूत-बड़ा-शक्तिशाली बनावें।

-सावरकरवाद प्रचार सभा
26, के.पी.रोड, बुलंदशहर (उ.प्र.)-203001
मो-08958778443

आश्रम द्वारा संचालित विविध प्रकल्पों हेतु 500/- से अधिक प्राप्त दान सूची

अन्न एवं अन्नार्थ प्राप्त दान

श्री रामेश्वर दास अग्रवाल कॉलोनी, बहादुरगढ़	11000/-
श्री सुरेन्द्र कुमार जी गुप्ता, दयानन्द नगर, बहादुरगढ़	5100/-
श्री संजय कादयान जी बादली रोड, बहादुरगढ़	3100/-
माता विद्यावती घामडौज, गुड़गांव	3100/-
सोनिया मलिक धर्मपत्नी श्री अनिल मलिक सुपुत्र स्व. सत्यपाल जी शास्त्री टीचर कॉलोनी, बहादुरगढ़	3100/-
श्री अंकित	2700/-
नवीन वाही जी, जनकपुरी, दिल्ली	2100/-
लक्ष्य जून सुपुत्र श्री अशोक जून ट्रस्टी आश्रम	2100/-
रामदुलारी बंसल वैदिक वृद्धाश्रम, बहादुरगढ़	1500/-
श्री मुकेश जी एस.डी.ओ., बहादुरगढ़	1500/-
मा. करतार सिंह जी, टिकरी कंला, दिल्ली	1200/-
कंवर सिंह जी, गांव सोहरी सोनीपत, हरियाणा	1101/-
श्री गोपाल केशव मॉडल टाऊन, बहादुरगढ़	1100/-
श्रीमती मायावती मदान धर्मपुरा, बहादुरगढ़	1100/-
श्री जय सिंह यादव, कपास हेड़ा, दिल्ली	1100/-
कन्हैया लाल जी आर्य, गुड़गांव हरियाणा	1100/-
आर्य समाज नजफगढ़, दिल्ली	1100/-
श्री भगत सिंह जी, दहिया बराही रोड, बहादुरगढ़	1100/-
श्री राजेश जी (एडवोकेट) गुजरावाला टाऊन, दिल्ली	1000/-
जे.के. मेमोरियल ट्रस्ट मोगा, पंजाब	1000/-
श्री राजेश सिन्हा	1000/-
राधेश्याम जी शर्मा, त्रिनगर, दिल्ली	1000/-
श्री हीरा सुपुत्री प्रवीण तहलान, सै. 6, बहादुरगढ़	505/-
श्री रोहतास जी अलहावत, रामनगर, बहादुरगढ़	501/-
श्री अशोक कुमार यादव, कपास हेड़ा, दिल्ली	501/-
श्री धर्मपाल गौड़ा, समालखा, दिल्ली	501/-
सतीश कुमार खन्ना जी दिल्ली	501/-
श्री विरेन्द्र सिंह तालान वैना अलीगढ़, उत्तर प्रदेश	500/-
माता पुष्पा चावला मॉडल टाऊन, बहादुरगढ़	500/-
श्री पद्म सिंह यादव, कपास हेड़ा, दिल्ली	500/-
श्री सुरेश यादव, कपास हेड़ा, दिल्ली	500/-
श्री गजराज यादव, कपास हेड़ा, दिल्ली	500/-
श्री वीरेन्द्र सिंह सैनी सुपुत्र ताराचन्द ग्रा. जसोरखेड़ी	500/-
शुभम बंसल जी नांगलोई दिल्ली	500/-
श्री राजवीर जी आर्य विवेकानन्द नगर, बहादुरगढ़	500/-
श्री राजेश राठी जी आर्य, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	500/-
मा. ब्रह्मजीत जी आर्य सैक्टर-6, बहादुरगढ़	500/-
विमला देवी सिंगल बहादुरगढ़	500/-
प्रिति आर्या, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	500/-
श्री राम-राम जी	500/-
श्री सुमेश जी मॉडल टाऊन, बहादुरगढ़	500/-
मा. धूप सिंह जी आश्रम बहादुरगढ़	500/-
ज्ञान भिक्षु वैदिक वृद्धाश्रम, बहादुरगढ़	500/-
श्री बिजेन्द्र शर्मा सुपुत्र श्री राम कुमार शर्मा	500/-
श्री राजेश दलाल सुपुत्र स्व. कप्तान केवल सिंह दलाल,ब.गढ़	500/-
श्री राजकरण जी बादली, हरियाणा	500/-
शास्त्री देवी टीचर कॉलोनी, बहादुरगढ़	500/-
श्री सत्यवीर सिंह जी दुराना, सोनीपत, हरियाणा	500/-

विविध वस्तुएं, अन्नार्थ व प्राप्त दान

श्री रामफल जी आर्य	1400/-
श्री बिट्टू सुपुत्र धर्मवीर	100/-
कृष्णचन्द सुपुत्र श्री उदेय सिंह	501/-
मा. रतनप्रकाश सुपुत्र श्री रामसिंह	500/-
प्रियव्रत सुपुत्र श्री दलेल सिंह	1 बोरी गेहूं
सुरेश सुपुत्र चन्दगीराम	100/-
न्यादर पहलवान	500/-
लक्ष्मी नारायण	100/-
श्रीमती कृष्णा गुगलानी राजौरी गार्डन, दिल्ली	3200/-
पं. भूप सिंह जी परनाला, बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री विश्वानाथ जी आर्य सु. श्री रामप्रताप जी अग्रवाल कॉलोनी, बहादुरगढ़	2 बोरी गेहूं
श्री मा. दलवीर सिंह जी आर्य माजरी गुयाना	600/-
श्री तुषार जी	10 किलो साबुन, 11 ब्रुश, 10 कोलगेट
श्री शनिमन्दिर टिकरी कंला, दिल्ली	1 टीन तेल
पुरी आयल मिल पुराना फैक्ट्री एरिया, ब.गढ़	1 टीन तेल
श्री उमेद सिंह जी, डरोलिया काठमण्डी, ब.गढ़	100 किलो चावल , 50 किलो दलिया

भोजनार्थ प्राप्त दान

माता शीलावती बहादुरगढ़	एक समय का विशिष्ट भोजन, 5500/-
माता मायावती मदान धर्मपुरा	एक समय का विशिष्ट भोजन
श्रीमती भगवानी देवी वैदिक वृद्धाश्रम, ब.गढ़	एक समय का विशिष्ट भोजन
महात्मालाल दास जी, कबीर आश्रम, लाईन पार, ब.गढ़	एक समय का विशिष्ट भोजन, बच्चों में साबुन वितरण किया
कबीर आश्रम लाईनपार,	एक समय का विशिष्ट भोजन, 4500/-

www.thearyasamaj.org 034

गौशाला हेतु प्राप्त दान

श्री हंसराज गुप्ता, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	500/-
ईश्वर सिंह हलवारी काठमण्डी, बहादुरगढ़	600/-
श्रीमती दर्शनादेवी, बहादुरगढ़	500/-
बालाजी प्लास्टिक नांगलोई दिल्ली	2500/-
जयप्रकाश छिकारा, खैरपुर, हरियाणा	2100/-

फर्रुखनगर आश्रम के लिए दान

नरवीर सिंह कंपनी, नई अनाज मण्डी	1100/-
फकीर चन्द जी, नई अनाज मण्डी	दो कट्टे गेहूं
श्री खुन सिंह सुपुत्र श्री सुन्दर सिंह, महचाना, गु.	दो कट्टा
श्री पुलकित सुपुत्र श्री राधेश्याम जी	1 बोरी गेहूं
यादव एंड कम्पनी, नई अनाज मण्डी	2100/-
श्री दिलीप सिंह, श्री प्रभु दयाल जी, बस अड्डा	एक बोरी
ठुकराल फोटो स्टूडियो	50 किलो गेहूं
श्री अमरनाथ जी गोयल महासचिव व्यापार मंडल, नई अनाज मण्डी	50 किलो
श्री दीवानचन्द अनाज मण्डी	201/-
श्री मनोज कुमार, सुरेन्द्र सिंह, अनाज मण्डी	100 किलो गेहूं
श्री पवन कुमार, अनाज मण्डी	1100/-
श्री घमण्डी लाल रघुवीर दयाल जी, अनाज मण्डी	100 किलो
श्री अत्तर सैन जैन जी, अनाज मण्डी	1 बोरी
श्री दीपक ट्रेडिंग कम्पनी, अनाजमण्डी	1100/-
श्री रंजन ट्रेडिंग कम्पनी, अनाजमण्डी	1 कट्टा जौ

सहयोग के लिए धन्यवाद

श्री अनिल वीर आनन्द जी, कीर्ति नगर, नई दिल्ली ने फर्रुखनगर आश्रम को अपनी नेक कमाई से 11000/- रूपये दान दिये। श्री अनिल वीर जी एक साधक, सरल व्यक्तित्व के धनी एवं आश्रम के सहयोगी हैं। ये समय-समय पर आश्रम का सहयोग करते रहते हैं। हम इनके सुखद् एवं आनन्दपूर्ण सपरिवार जीवन की मंगल कामना करते हैं।

श्री चन्द्रभान चौधरी (पूर्व डी.सी.पी.) द्वारा एकत्रित दान राशि

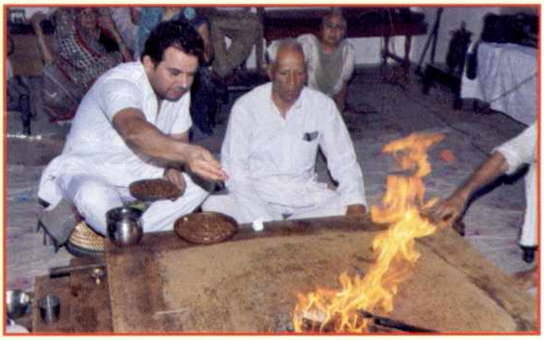
श्री गुप्ता दास, जी ब्लॉक, विकासपुरी, नई दिल्ली	12000/-
श्री सुभाषनी आर्या जी पश्चिम विहार नई दिल्ली-63	250/-
श्री पुष्पलता वर्मा जी विकासपुरी न. दिल्ली	150/-
श्री जे.डी. वधवा, सी-35, न्यू कृष्णा पार्क, विकासपुरी	150/-

खुश रहना है आसान

- रोज सुबह अपने लिए थोड़ा समय निकालें ताकि मस्तिष्क में अच्छे विचार आ सकें। इसके लिए आंखे बंद करके सकारात्मक भाव वाली किसी कविता या प्रार्थना का पाठ करते हुए गहराई से उसका अर्थ समझने का प्रयास करें।
- सुबह कुछ देर नाक से सांस लें और मुंह से वापस छोड़े। दिनभर तनावमुक्त रहने के लिए यह अच्छा व्यायाम है।
- शोधों से पता चला है कि जो लोग सुबह नाश्ता नहीं करते उनमें शारीरिक और मानसिक तनाव अधिक होता है। इसलिए सुबह नाश्ते में पौष्टिक चीजें जैसे स्प्राउट्स, फल, जूस आदि लें। इनमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को ऊर्जा देते हैं।

मुद्रक व प्रकाशक : स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी', सम्पादक एवं मुख्याधिष्ठाता-आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जिला-झज्जर (हरियाणा), पिन-124507 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली-110005, दूरभाष-41548503, चलभाष-9810580474 से मुद्रित, आत्म-शुद्धि-पथ कार्यालय-आत्मशुद्धि आश्रम से 15 जुलाई 2013 को प्रकाशित एवं प्रसारित।

बृहद-यज्ञ एवं निःशुल्क ध्यान-योग विज्ञान शिविर की झलकियां



(ब्रह्मचारी लक्ष्य)

(विवरण पढ़े पृष्ठ 4 पर)

www.thearyasamaj.org 036

आत्म – शुद्धि – पथ मासिक

जुलाई 2013

छपी पुस्तक – पत्रिका

एच.ए.आर.एच.आई.एन/2003/9646

पंजीकरण संख्या पी/रोहतक-035/2012-14

प्रेषक – आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़, झज्जर (हरियाणा)-124507

सेवा में –

बृहद-यज्ञ एवं निःशुल्क ध्यान-योग विज्ञान शिविर की झलकियां

(विवरण पढ़े पृष्ठ 4 पर)