



अष्टांगयोगादेव तु आत्मशुद्धिः

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

अगस्त 2013

मूल्य 15 रु.

आत्म-शुद्धि-पथ

मासिक

स्वतंत्रता दिवस
एवं श्रावणी उपाकर्म पर्व
पर आप सभी को
आत्मशुद्धि आश्रम परिवार
की ओर से
हार्दिक शुभकामनाएं

ओ३म्



ओ३म्

आत्मशुद्धि आश्रम संस्थापक कर्मयोगी पूज्य श्री आत्मस्वामी जी महाराज

दानदाताओं से निवेदन

आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ प. न्यास द्वारा स्थापित शाखा अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम खेड़ा खुरमपुर रोड, फरूखनगर, 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 सुज्जित 30' x 43' | लागत | 15,00,000/- |
| 3. भव्य यज्ञशाला (उपासना मन्दिर) 30' x 30' | लागत | 11,00,000/- |
| 4. दो कमरे बरान्डा, किचन, लैटरिन, 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

प्रिय बन्धुओं! मास अगस्त में अधिक से अधिक संरक्षक सदस्य एवं आजीवन सदस्य बनकर आगामी सितम्बर 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

॥ ओ३म् ॥



आत्म-शुद्धि-पथ (मासिक)

श्रावण-भाद्रपद

सम्बत् 2070

अगस्त 2013

सृष्टि सं. 1972949113

दयानन्दाब्द 190

वर्ष-12) संस्थापक-स्वर्गीय पूज्य श्री आत्मस्वामी जी (अंक-8
(वर्ष 43 अंक 8)

प्रधान सम्पादक
स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी'
आचार्य राजहंस मैत्रेय

❖

सह सम्पादक
स्वामी वेदरक्षानन्द सरस्वती, डॉ. मुमुक्षु आर्य

❖

परामर्श दाता: गजानन्द आर्य

❖

कार्यालय प्रबन्धक
आचार्य रवि शास्त्रा
(8529075021)

❖

उपकार्यालय प्रबन्धक
ईशामुनि (9991251275, 9812640989)
अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम
खेड़ा खुरमपुर रोड, फरुखनगर, 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	7
सम्पादकीय : सम्यक् जीवन का एक मात्र उपाय....	8
बौद्ध मत की अयुक्त विचार सरणी	9
मानव जीवन की सफलता का रहस्य	11
सर्वगुण सम्पन्न श्री रामचन्द्र जी का जीवन-चरित्र	15
आधासीसी (माईग्रेन) की चिकित्सा	17
ऋग्वेद पारायण यज्ञ एवं निःशुल्क ध्यान योग.....	18
स्वास्थ्य के दुश्मन-खराटे	21
योग और हास्य	22
मनुष्य का शरीर	24
मनुष्य और कर्तव्य	25
तन्मे मनः शिव संकल्पमरतु	26
चमगादड़	28
जीवन प्रवाह शाश्वत है	28
टंकारों का बन्जारा	29
जितं सर्वं जिते रसे	30
सत्यार्थ प्रकाश प्रश्नोत्तरी भूमिका के अनुसार प्रश्नोत्तर	31
स्वतन्त्रता दिवस की 66वीं वर्षगांठ	32
अखण्डित भारत दिवस 13 अगस्त 1947 ई.	33
दान सूची	34

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।

आर्य नेता श्री कन्हैयालाल आर्य जी को पितृ शोक



अपने जीवन के 94 वसन्त देखने के पश्चात् आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा के वरिष्ठ उपप्रधान एवं आर्य केन्द्रीय सभा गुडगांव के प्रधान के पिता श्री रामचन्द्र आर्य लम्बी बीमारी के पश्चात् स्वर्ग सिंघार गए। श्री रामचन्द्र आर्य एक निष्ठावान् समाजसेवी एवं स्पष्ट वक्ता थे। उनकी करनी और कथनी सदा एक जैसी थी। गुडगांव व गुडगांव से बाहर कोई ऐसी संस्था नहीं जिसे वह अपनी पवित्र कमाई से सहयोग न करते हो। किसी भी समाचार पत्र में कोई भी सहायता की अपील आने पर वह द्रवित हो जाते थे और अपनी पवित्र कमाई में से उसे सहयोग अवश्य किया करते थे। वह अपने पीछे एक मात्र पुत्र श्री कन्हैया लाल आर्य एवं बड़ी पुत्री श्रीमती ईश्वर देवी एवं छोटी पुत्री श्रीमती पुष्पा देवी एवं पत्नी श्रीमती जमना देवी को छोड़ कर गए हैं। अन्त्येष्टि संस्कार पूर्ण वैदिक रीति से पाँच वैदिक विद्वानों द्वारा किया गया।

श्रद्धांजलि सभा का प्रारम्भ यज्ञ के ब्रह्मा श्री सत्यदेव शास्त्री जी के शान्ति यज्ञ द्वारा हुआ। श्री नरेन्द्र आर्य वशिष्ठ के प्रभु भक्ति के भजन हुए। श्री अशोक शर्मा वरिष्ठ साहित्यकार ने श्रद्धांजलि सभा का संचालन किया। श्रद्धांजलि सभा में आर्य जगत के उच्चकोटि के विद्वान संन्यासी, सन्त पधारे हुए थे। उनमें से प्रमुख रूप से सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान आचार्य बलदेव जी महाराज, हरियाणा आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान आचार्य विजयपाल जी, निष्ठावान सन्त आर्य तपस्वी जी, आत्म शुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ एवं फरुखनगर के संचालक स्वामी धर्ममुनि जी महाराज, कर्म योगी आचार्य सत्यवीर जी शास्त्री, योगाचार्य डॉ. ओमप्रकाश पाली एवं पौराणिक जगत के महामण्डलेश्वर स्वामी धर्मदेव जी महाराज ने अपनी श्रद्धांजलि दी।

इसके अतिरिक्त आर्य जगत के अन्य संन्यासी स्वामी सत्यानन्द जी अध्यक्ष सत्यधर्म प्रकाशन, हरीश स्वामी जी,

आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा के मन्त्री श्री सत्यवीर शास्त्री, श्री जिले सिंह, उपमन्त्री श्री राजवीर जी आर्य, आर्य प्रतिनिधि सभा देहली के महामन्त्री श्री विनय आर्य, आर्य केन्द्रीय सभा देहली के महामन्त्री श्री राजीव आर्य, आर्य वीर दल हरियाणा के महामन्त्री वेद प्रकाश आर्य, सार्वदेशिक आर्यवीर दल के उपमन्त्री श्री चन्द्र देव आर्य, गोशाला संघ हरियाणा के सभी अधिकारी, आचार्य अरविन्द शास्त्री, श्री शिवदत्त शास्त्री, श्री रत्नेश शास्त्री, श्री मेहरचन्द सेतिया, डॉ. सत्येन्द्र प्रकाश सत्यम, गुरुकुल इन्द्रप्रस्थ के आचार्य ऋषिपाल जी, गुरुकुल भादस के आचार्य राम निवास जी, गोशाला पिनगवा के संचालक श्री वेद प्रकाश परमार्थी, फरीदाबाद आर्य केन्द्रीय सभा के महामन्त्री बलबीर मलिक, आर्य वेद प्रचार मंडल, मेवात तथा गुडगांव की सभी 20 आर्य समाजों के सदस्य पदाधिकारी सहित अनेक विद्वान व कार्यकर्ता पधारे हुए थे।

पौराणिक जगत से केन्द्रीय सनातन धर्म सभा प्रधान श्री सुनेन्द्र खुल्लर, महामन्त्री श्री देवराज आहूजा, उपप्रधान कंवरभान वधवा, प्रेस सचिव बाल किशन खत्री, पं. मनोहर लाल शास्त्री, श्री गोपीनाथ मन्दिर के गद्दीशीन श्री विनोद वैद्य, हनुमान मन्दिर शिवाजी नगर की अध्यक्ष माता देवता सहित अनेक विद्वान पधारे हुए थे।

राजनैतिक जगत से पूर्व सांसद श्रीमती सुधा यादव, हरियाणा विधान सभा के पूर्व उपाध्यक्ष श्री गोपीचन्द गहलोत, हरियाणा के पूर्व मन्त्री श्री धर्मबीर गाबा, श्री कन्हैयालाल पाहवा, श्री तिलक राज मल्होत्रा गुडगांव नगर निगम के वरिष्ठ उपमहापौर श्री यशपाल बत्रा, नगर निगम पार्षद सीमा पाहूजा, श्री शशि दुआ, श्रीमती रजनी साहनी, तथा सामाजिक जगत से विश्व हिन्दू परिषद् हरियाणा के अध्यक्ष डॉ. इन्द्रजीत यादव, बजरंग दल के अध्यक्ष श्री महेन्द्र कुमार जी, महर्षि दयानन्द एजुकेशन ट्रस्ट के उपप्रधान जयदेव हसीजा, शिक्षाविद श्री धर्मपाल मैनी, डी.ए.वी. जगत से श्रीमती अनीता मक्कड़, एस.जी.टी. विश्वविद्यालय के संयुक्त रजिस्ट्रार डॉ. अशोक दिवाकर, गुडगांव अधिवक्ता (वकील) कौंसिल के पूर्व अध्यक्ष श्री कुलभूषण भारद्वाज, हरियाणा हाईकोर्ट के रजिस्ट्रार श्री अशोक कुमार अरोड़ा, गुडगांव पंजाबी सभा के अध्यक्ष डॉ. अशोक तनेजा, औद्योगिक जगत से श्री देशबन्धु, श्री एस.के. मेहता सहित अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लेकर श्री रामचन्द्र आर्य जी को भावभीनी श्रद्धांजलि दी। पगड़ी रस्म कराई गई तथा शान्ति पाठ के साथ कार्यवाही सम्पन्न हुई।

सेवा निवृत्ति हवन सत्संग

श्री सुकर्मपाल जी सांगवान, सैक्टर-6, बहादुरगढ़ ने रेलवे विभाग से सेवानिवृत्ति के उपलक्ष्य पर आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ की पवित्र यज्ञशाला पर अपने परिवार तथा परिचितों के साथ श्रद्धा और उल्लास पूर्वक दिनांक 7.7.2013 को यज्ञ सत्संग का आयोजन किया।

श्रीमती रूक्मेश सांगवान और सुकर्मपाल जी ने स्वामी धर्ममुनि जी के पवित्र सानिध्य में 9:30 यज्ञ सम्पन्न किया। स्वामी जी सामूहिक रूप से यजमान परिवार को शुभकामनाओं के साथ आशीर्वाद दिलाया। इस अवसर पर श्रीमती रामदुलारी बंसल, श्रीमती प्रीति आर्या सैक्टर-6, श्री ईश्वर सिंह ने सुन्दर भजनों का कार्यक्रम रखा। मा. ब्रह्मजीत, मा. हरि सिंह दहिया, मा. रामभज, मा. रामफल, प्रो. राम विचार, श्री उम्मेद सिंह, श्री राजेश राठी, स्वामी

रामानन्द जी सरस्वती, स्वामी शिवानन्द आदि ने श्री सुकर्मपाल जी के जीवन पर प्रकाश डालते हुए बधाईयां दी और स्मृति चिह्न देकर उन्हें सम्मानित किया। सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़ कर भाग लेने का भी आह्वान किया। आचार्य राजहंस जी मैत्रेय ने श्री सुकर्मपाल जी के आर्यत्व पर प्रकाश डालते हुए अपनी संतान को भी आर्य बनाने पर बल दिया। स्वामी धर्ममुनि जी ने कार्यक्रम का का उपसंहार करते हुए परिवार को अमृत वचन द्वारा आशीर्वाद दिया। तत्पश्चात श्री सुकर्मपाल जी सांगवान ने सभी आगुन्तकों को हार्दिक आभार प्रकट किया। मंच संचालन श्री राजवीर जी आर्य ने बड़े ही वाक् चातुर्य से किया। शान्ति पाठ के बाद परिवार की ओर से आश्रमवासियों एवं आगुन्तकों के लिए भोजन की सुन्दर व्यवस्था श्री विक्रमदेव शास्त्री द्वारा की गई।

आर्य नेता का जन्मदिन मनाया

विश्व आर्यन यूथ के संस्थापक डॉ. दीवान चन्द आर्य का 80वां जन्मदिन बुधवार को सैक्टर-6 में धूमधाम से मनाया गया। हवन यज्ञ से शुरु हुए इस कार्यक्रम में उपस्थित उनके मित्रों व परिजनों ने उनकी दीर्घायु की कामना करते हुए उनके दिखाए रास्ते पर चलकर आर्य समाज की कीर्ति पताका को फहराने का संकल्प लिया। आर्यवीर दल के संस्थापकों में से एक रहे डॉ. आर्य भारत-पाक विभाजन के समय करनाल के शरणार्थी शिविरों में की गई अपनी सेवाओं के लिए तो चर्चित रहे ही, बहादुरगढ़ आने के बाद भी सामाजिक गतिविधियों में सदैव सक्रिय रहे।



संघर्ष मनुष्य को जीवन जीने की कला सिखाने के लिए समुपस्थित होते हैं। इसलिए संघर्षों को अपना सौभाग्य समझना चाहिए।

—राजहंस मैत्रेय, मो. 9813754084

विशाल भण्डारा

द शिव टर्बो ट्रक यूनिन बादली रोड, बहादुरगढ़ ने प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी यज्ञ, भजन, सत्संग के साथ विशाल भण्डारे का आयोजन श्रद्धापूर्वक किया।

इस अवसर स्वामी धर्ममुनि जी के ब्रह्मत्व में यज्ञ सम्पन्न किया। मन्त्र पाठ कन्या गुरुकुल लोवां कला की आचार्या राजन मान के निर्देशन में उनकी छात्राओं द्वारा कुशलतापूर्वक किया। छात्राओं ने सुन्दर भजन भी प्रस्तुत किये। इस अवसर पर ट्रक यूनिन के प्रधान जी तथा अन्य सदस्य भी उपस्थित रहे। सभी को सामूहिक रूप से शुभकामनाएं एवं आशीर्वाद दिया गया। स्वामी धर्ममुनि जी तथा आचार्य राजन मान ने यज्ञ सत्संग और भण्डारे के आयोजन पर सभी को श्रद्धामुक्ति तथा सेवा की आवश्यकता पर दिया शान्ति पाठ के बाद विशाल भण्डारे का प्रारम्भ गुरुकुल की छात्राओं और आश्रम के ब्रह्मचारियों को श्रद्धापूर्वक भोजन कराकर हुई। जिसमें हजारों लोगो ने प्रसाद का आनन्द लिया। आश्रम और गुरुकुल को यथा योग्य दक्षिणा देकर विदा किया गया।

गाय दान में दी



श्री राजकुमार जी दुआ सुपुत्र श्रीमती, विद्यावन्ति देवी धर्म श्री भगवान दास जी दुआ सराय रोहिला, महावीर मन्दिर वाली गली, बहादुरगढ़ ने आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ को एक गाय दान में दी है। यह परिवार धार्मिक कार्यों में सदैव आगे रहता है। दान देने की प्रवृत्ति भी इनमें विशेष रूप से विद्यमान है। हम आश्रम की ओर से परमपिता परमात्मा से कामना करते हैं कि सभी-परिवारजन की सुख-शांति और समृद्धि को प्राप्त होते रहें।

वार्षिक चुनाव सम्पन्न

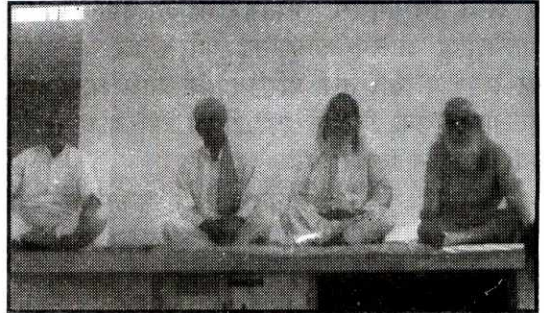
दिनांक 7.7.2013 को आर्य समाज सी-3, जनकपुरी, नई दिल्ली वर्ष 2013-14 के चुनाव सम्पन्न हुआ जिसमें निम्नलिखित पदाधिकारी चुने गए। प्रधान-श्री रमेशचन्द्र जी आर्य, मन्त्री-श्री अजय तनेजा, कोषाध्यक्ष-श्री विजय गुलाटी।

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

फर्रुखनगर आश्रम का यज्ञ व मासिक सत्संग सम्पन्न



अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम फर्रुखनगर गुड़गांव का नौवां मासिक सत्संग दिनांक 14 जुलाई 2013 को उत्साह और श्रद्धा के साथ सम्पन्न हो गया। सायं 3 बजे स्वामी धर्ममुनि जी के ब्रह्मत्व में यज्ञ चला। जिसमें ईशमुनि सपत्नीक यजमान बने तथा अन्य यजमानों ने आहुतियां दी। मन्त्रपाठ ब्रह्म कर्ण व जयपाल द्वारा किया गया। स्वामी हरीशमुनि जी के मधू भजनों का कार्यक्रम रहा। स्वामीजी जी ने सामूहिक रूप से यजमानों को आशीर्वाद दिया। उसके बाद ब्र जयपाल और नरेन्द्र द्वारा सुमधुर एवं प्रेरणादायी भजनों का सुन्दर कार्यक्रम चला। श्री जयनारायण जी वकील ने अपने प्रेरणादायी विचार रखे। श्री रामदेव जी ने एक कहानी के माध्यम से प्रभावशाली चर्चा रखी। वानप्रस्थी ईशमुनि जी ने स्वास्थ्य सुधार और यज्ञमहिमा, पर अपने सुन्दर विचार रखे। स्वामीजी जी ने वेद मन्त्र के के आधार पर श्रेय और प्रेय मार्ग पर अपने वक्तव्य में कहा कि प्रचीन ऋषियों को समझ करके अपने भविष्य के सम्यक् निर्माण करना चाहिए और जीवन में प्रसन रहने की कला पर विस्तार से प्रकाश डाला। अपने वक्तव्य का उपसंहार करते हुए आगामी कार्यक्रमों की सूचनाएं प्रदान की। शान्तिपाठ के बाद प्रसाद वितरण हुआ।

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



अव्रती को व्रती बनाओ

- डॉ. रामनाथ वेदालंकार

य इन्द्र सस्त्यव्रतो, अनुष्वापमदेवयः।
स्वैः ष एवैर्मुमुरत पोष्यं रयि, सनुर्धेहितं ततः॥

ऋग् 8.67.3

ऋषिः रेभः काश्यपः। देवते इन्द्रः। छन्दः
बृहती।

(इन्द्र) हे परमात्मन्! (यः) जो (अदेवयुः) देवों की कामना न करनेवाला (अव्रतः) अव्रती (अनुष्वापं) निद्र को निरन्तर प्रवृत्त रखते हुए (सस्ति) सोया रहता है, (सः) वह (स्वैः) अपने (ही) (एवैः) आचरणों से (पोष्यं) पोषणीय (रयिं) ऐश्वर्य को (मुमुरत्) नष्ट कर देता है। (तं) उसे (ततः) उस (निद्रा) से पृथक् (धेहि) कर दो।

मनुष्य ने मानव-शरीर देवत्व की ओर अग्रसर होने के लिए प्राप्त किया है। उसके लिए उसे कुछ व्रत ग्रहण करने होते हैं तथा सदा जागरूक रखते हुए उन व्रतों का परिपालन करना होता है। वैदिक संस्कृति में जो यज्ञोपवीत-धारण, वर्ण-आश्रम-मर्यादा, संस्कार, यज्ञ आदि का अनिवार्य कर्तव्य के रूप में विधान किया गया है, वह विभिन्न व्रतों के धारण और पालन की ओर ही एक संकेत है। व्रतों के परिपालन करने से सद्गुण आदि का ऐश्वर्य प्राप्त होता है, जिसे साधक को निरन्तर परिपुष्ट करते रहना होता है। व्रतनिष्ठ लोगों को सदा ऐसे परमैश्वर्यों की प्राप्ति होती रहती है। एक व्यक्ति के देव बन जाने पर शनैः-शनैः बढ़ते-बढ़ते एक से दो, दो से चार, चार से दस, दस से बीस, बीस से सौ, इस प्रकार क्रमशः सारा समाज ही देव बन सकता है। पर यह स्थिति तभी होती है, जब मानव 'देवयु' हो, सचमुच देवत्व-प्राप्ति की कामना करे। जो 'देवयु' नहीं होता, जिसे देवत्व-प्राप्ति का उत्साह नहीं होता, वह जीवन में कोई व्रत नहीं लेता, और कोई उच्च लक्ष्य निर्धारित नहीं करता। वह निरन्तर गहरी नींद में सोया पड़ा रहता है। अपने प्रति और

समाज में अन्य लोगों के प्रति मनुष्य के जो कर्तव्य होते हैं, उनका वह पालन नहीं करता। परिणामतः वह निन्दित आचरणों में संलग्न हो जाता है और व्रती तथा सत्कर्मनिष्ठ होने पर जिन ऐश्वर्यों की प्राप्ति संभावित थी उनसे वह वंचित रह जाता है। यदि कभी व्रत-पालन एवं सदाचरण से उसे कोई ऐश्वर्य की निधि प्राप्त हुई भी होती है तो सम्प्रति अव्रती होकर उसे वह नष्ट कर डालता है। इस प्रकार धीरे-धीरे पृथ्वी पर देवत्व के स्थान पर असुरत्व का साम्राज्य छा जाता है।

हे इन्द्र! हे देवत्व के प्रसारक! हे व्रतियों के व्रती परमात्मन्! इस भूतल पर जो ऐसे निद्रालु लोग हैं, उनकी कुंभकर्णी नोंद को तुम तोड़ो, उन्हें कर्तव्य के प्रति सजग करो, उनके अन्दर देवत्व-प्राप्ति की उत्कण्ठा जागृत करो, उन्हें व्रतनिष्ठ बनाओ, जिससे वे परमैश्वर्य को प्राप्त करें। इस प्रकार एक-एक मानव देव बनाते हुए तुम एक दिन सारे विश्व में देवत्व का प्रसार कर दो।

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

सम्पादकीय

सम्यक् जीवन का एक मात्र उपाय योगाभ्यास और ध्यान है।

संसार को सभी ओर से गहराई पूर्वक देखने पर यह अनुभव होता है कि सब कुछ किसी अज्ञात शक्ति द्वारा संचालित हो रहा है समय पर सब स्वतः घटित होता है ऋतुएं समय पर आती और चली जाती हैं ऋतुओं के अनुसार पेड़ पौधे वनस्पतियां तथा जीव जन्तु उत्पन्न होते हैं और क्षीण हो जाते हैं। मनुष्य भी जन्म लेता है और बाल्यावस्था, यौवनावस्था तथा वृद्धावस्था को प्राप्त होकर मर जाता है। जन्म, मरण और शरीर निर्माण की प्रक्रिया मनुष्य के हाथ में नहीं हैं। वह तो किसी अज्ञात शक्ति द्वारा संचालित होती है। तो क्या यह माना जाये कि मनुष्य कुछ नहीं कर सकता। वह तो केवल किसी अज्ञात शक्ति की कठपुतली मात्र है और जैसे वह चलाता है वैसे ही सब चलता है। नहीं, ऐसा नहीं, अधिकांशतः चित्त में उपस्थित अज्ञात वृत्तियां या शक्तियां मनुष्यों को बाध्यकर संचालित करती हैं। जो कि मनुष्य को भी मजबूर होकर उनके अनुरूप ही कार्य करने में अनुकूलता अनुभव होती है। और वह वही करता है जो चित्तवृत्तियां करवाती हैं। इस दृष्टि से कहा जा सकता है कि मनुष्य भी अधिकांशतः प्राकृतिक व्यवस्था या नियमों के अनुरूप ही कार्य करता है परन्तु मनुष्य का भी गहराई से अध्ययन करने पर ज्ञात होता है कि वह भी बाध्य है। उसकी चेतना किन्हीं अन्य शक्तियों द्वारा प्रभावित रहती है। जिनसे चाह कर भी वह उनसे छूटने में असमर्थ रहता है। इस तरह उसे दो तथ्य उपलब्ध होते हैं एक जिसमें वह यन्त्र की भांति जीता चला जाता है। और उस यान्त्रिक व्यवस्था को वह तोड़ना चाहता है परन्तु उसे वह तोड़ नहीं पाता। दूसरी वह कि उसे यह भी अनुभव होता है कि वह पूर्णतया यान्त्रिक नहीं है। आंशिक रूप से वह स्वतन्त्र भी है। इसलिए ही वह अपनी पूर्ण स्वतन्त्रता चाहता है। मानव एक बहुत बड़ी यान्त्रिक व्यवस्था में जीता हुआ भी वह अपनी पूर्ण स्वतंत्रता को अर्जित करना चाहता है। वह जब से स्वतंत्र विचार करने में समर्थ होता है तब से लेकर जब तक उसका विवेक ठीक से काम करता है, तब तक उसे अपनी पूरी स्वतन्त्रता विकसित करने का अवसर मिलता है। यदि वह इस अवसर का पूरा लाभ लेता है तो उसके सामने उसकी मौलिक स्वतंत्रता प्रकट होने लगती है

जिससे उसे लगता है कि मैं प्रकृति के बन्धनों से मुक्त हो रहा हूं। उपनिषदों में भी इसी को बड़े गौरवपूर्ण ढंग से कहा है— इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति, न चेदिहावेदीन्महती विनष्टिः। भूतेषु भूतेषु विचित्य धीराः प्रत्यास्माल्लोकादमृता भवन्ति॥ केनोपनिषद यदि इस जन्म में ब्रह्म को जान लिया तब तो ठीक है और यदि इस जन्म में ब्रह्म को नहीं जाना तब तो महा हानि है। बुद्धिमान लोग उसे सभी प्राणियों में जानकर, मरने के पश्चात अमर हो जाते हैं। और साधक ऐसा जानकर अपने सम्पूर्ण बंधनों को काटने में लग जाता है।

मनुष्य के सामने कर्म करने के तीन विकल्प खुले होते हैं। वे शुभ, अशुभ और न शुभ न अशुभ कर सकता है। प्रायः मनुष्य पहले दो विकल्पों को ही स्वीकार करता है या तो वह शुभ ही करने में लग जाता है या अशुभ। या फिर शुभ और अशुभ दोनों मिश्रित रूप में। परन्तु दोनों प्रकार ही के कर्म अपना फल प्रदान करके मानव को शुभ और अशुभ के पार ले जाने में असमर्थ होते हैं। क्योंकि शुभ भी फलाशक्ति से किये जा सकते हैं और अशुभ भी फलाशक्ति से। इसलिए दोनों ही प्रवृत्ति की और उन्मुख हो जाते हैं। शुभ कर्मों का फल सुख शान्ति और प्रसन्नता मिल जाता है। और अशुभ कर्मों का फल दुःख अशान्ति और कष्ट आदि मिल जाता है। जिससे वह कर्म की श्रृंखला को तोड़ ही नहीं पाता। तीसरा न शुभ और न अशुभ कर्मों के विकल्प को व्यक्ति जानता ही नहीं तो वह करेगा कैसे। इसलिए मुक्ति की ओर उन्मुख न होकर वह केवल अटूट कर्म श्रृंखला में जकड़ा रहता है, और उसी कड़ी में कर्म संस्कारों से जकड़ा हुआ परवश जीने को मजबूर रहता है।

इस परतंत्रता से छूटने का एक मात्र उपाय योगाभ्यास और ध्यान है। इसके द्वारा ही तीसरे विकल्प का द्वार खुलता है जो शुभ अशुभ कर्म फलाशक्ति को जलाकर मुक्ति का द्वार खोलता है योगाभ्यास और ध्यान से चित्त मल क्षीण होकर अन्तःकरण को पवित्र और सात्विक बनाते हैं। जिससे चित्त निर्विषय होकर आत्मसाक्षात्कार की भूमिका बनाता है और जन्म मरण के दुःशक्र से छूटकर परमानन्द भोगने का साधन बनता है। अतः योगाभ्यास और ध्यान ही एकमात्र सम्यक् जीवन जीने का एक मात्र साधन है। —राजहंस मैत्रेय

बौद्ध मत की अयुक्त विचार सरणी

सांख्य दर्शन-गतांक से आगे-



पिछले अंक में सांख्य दर्शन के प्रवर्तक कपिल मुनि ने आत्मा के बन्ध में अविद्या को स्वीकार किया किन्तु बौद्धों के मत में यह अनुकूल नहीं है इसलिए वे विभिन्न शंकाएं करके अपने मत को प्रतिस्थापित करने का प्रयास

कर रहे हैं।

अब अविद्या का क्या स्वरूप है इसके सम्बन्ध में बौद्धों द्वारा प्रश्न उठाया गया है।

विरुद्धोभयरूपाचेत् ॥23॥

पदार्थ- चेत्= यदि **विरुद्धोभयरूपा=** वस्तु अवस्तु उभयरूप या उभय से विलक्षण अविद्या माने तो उचित नहीं अर्थात् हमारे विचार में अविद्या वस्तु अवस्तु दोनों उभयरूप या दोनों से विलक्षण मानते हैं। तो ठीक नहीं। परन्तु वह है अवश्य। अविद्या का ऐसा स्वरूपमान लेने पर सजातीय या विजातीय द्वैत की आपत्ति का कोई दोष नहीं आता क्योंकि ऐसी अविद्या, भ्रम या विज्ञान को न सजातीय कहा जा सकता और न विजातीय। अब उपर्युक्त शंका का समाधान करता है।

न तादृक पदार्थाप्रतीतेः ॥24॥

पदार्थ- न= नहीं **तादृक पदार्थाप्रतीतेः=** वस्तु, अवस्तु उभयरूप तथा वस्तु अवस्तु से विलक्षण अविद्या नहीं हो सकती क्योंकि इस प्रकार का पदार्थ लोक में प्रसिद्ध नहीं अर्थात् वस्तु अवस्तु दोनोंरूप और वस्तु अवस्तु से विलक्षण अविद्या नहीं हो सकती हैं। क्योंकि इस तरह का लोक में कोई पदार्थ नहीं दिखाई नहीं देता।

संसार के चारों ओर से देखने पर यह प्रतीत होता है कि दो ही प्रकार के पदार्थ पाये जाते हैं। एक भाव पदार्थ और दूसरे अभाव पदार्थ। भाव पदार्थ का अर्थ है सत्तावाले पदार्थ और दूसरे अभाव पदार्थ का अर्थ है जिनकी कोई सत्ता नहीं होती। इनके अतिरिक्त जगत् में कोई पदार्थ नहीं पाया जाता, इसलिए वस्तु अवस्तु उभयरूप और इनसे विलक्षण अविद्या मानना ठीक नहीं। अब बौद्ध मत वाला पुनः आशंका करता है कि-

न वयं षट्पदार्थवादिनो वैशेषिकादिवत् ॥25॥

-राजहंस मैत्रेय, आचार्य आत्मशुद्धि आश्रम

पदार्थ- वयम्= हम वैशेषिकादिवत् कणाद तथा गौतमादि की भांति **षट्पदार्थवादिनः=छः** पदार्थ मानने वाले की तरह **न=** नहीं। अर्थात् हम वैशेषिक छः पदार्थ मानने वालों के समान और नैयायिक 16 पदार्थों को नियत रूप से मानने वालों के समान नहीं है। हम इस तरह निश्चित पदार्थों की संख्या मानने वाले नहीं हैं। इस अवस्था में कोई अविद्या वस्तु, अवस्तु या उभयरूप कोई विलक्षण पदार्थ लोक में पाया नहीं जाता इसलिए इस विलक्षण पदार्थ को स्वीकारना ठीक नहीं। अब ऊपर की गयी शंका का समाधान किया जाता है।

अनियतत्वेऽपि नायौक्तिकस्य

संग्रहोऽन्यथाबालोन्मत्तादिसमत्वम् ॥26॥

पदार्थ- अनियतत्वे अपि= पदार्थों का नियम न होने पर भी **अयौक्तिकस्य संग्रहः=** युक्ति रहित पदार्थ को संग्रह करना कोई बुद्धिमान **न=** नहीं मान सकता क्योंकि **अन्यथा=** ऐसे पदार्थ को स्वीकार करने वाला **बालोन्मत्तादि समत्वम्=** बाल और उन्मत्त के समान समझा जाता है अर्थात् जगत् में उन्हीं पदार्थों को स्वीकार किया जाता है जो युक्ति और प्रमाण से सिद्ध हो सके। इसके अतिरिक्त यदि अन्य पदार्थों को बिना युक्ति और प्रमाण के स्वीकार करते हैं। तो वह बच्चों के खेल के समान समझा जाता है। अब बौद्ध के मत से बन्ध का खण्डन किया जाता है।

-नानादिविषयोपरागनिमित्तोऽप्यस्या ॥27॥

पदार्थ- अस्य = इस पुरुष को **अनादिविषयोपरागनिमित्ततः=** अनादि विषय वासना से **अपि=** भी **न=** बन्ध नहीं हो सकती। अर्थात्-बौद्धों के मत में क्षणिक विज्ञानरूप पुरुष को अनादि विषयवासना से विषयाकार की प्राप्ति का नाम बन्ध है। जो इस तरह की मान्यता ठीक नहीं, क्योंकि यह तथ्य है कि विषयो के अनुभव से अनुभव करने वाले पुरुष में वासना उत्पन्न होती है और बौद्धों के मत में जो विषयो का अनुभव करने वाला विज्ञान है वह अनुभव जन्य वासना का आश्रय नहीं हो सकता क्योंकि वह क्षणिक होने के कारण अनुभव क्षण से दूसरे वासना उत्पत्ति क्षण में नष्ट हो गया है और इसके बाद

आगे आनेवाला दूसरा विज्ञान विषयो का अनुभव करने वाला नहीं और अनुभव करने वाले के अतिरिक्त दूसरे में वासना रह नहीं सकती, इसलिए विषय वासना से बन्ध मानना ठीक नहीं। अब पूर्व कहे हुए विचार में अन्य दोष कहते हैं।

नबाह्याभ्यन्तरयोरुपरञ्ज्योपरञ्जकभावोऽपिदेशव्यवधानात्सुध्नस्थपाटलिपुत्रस्थयोरिव ॥28॥

पदार्थ-सुध्नस्थपाटलिपुत्रस्थयोः= जैसे आगरा और पटना में स्थित स्फटिकमणि और पुष्प का परस्पर उपरञ्ज्योपरञ्जक का अपि= भी उपरञ्ज्योपरञ्जकभावः=परस्पर उपरञ्ज्योपरञ्जक भाव नहीं हो सकता क्योंकि देशव्यवधानात् =विषय और विज्ञान के मध्य में शरीर रूपी देश का व्यवधान है। अर्थात्-विषयो के अनुभव से जो विज्ञानात्मा में उनका प्रतिबिम्ब पड़ता है उसका नाम "वासना" है। वासना, उपराग, यह दोनो पर्यायवाची शब्द हैं, जिस विषय की वासना होती है उसका नाम "उपरञ्जक" हैं जिसमें होती है उसका नाम "उपरञ्ज्य" है, उपरञ्ज्योपरञ्जकभाव उन्हीं दो पदार्थों का होता है जिनके मध्य में दूरी होती है इसलिए परस्पर ऊपर कहा हुआ भाव कभी नहीं हो सकता, जैसा कि स्फटिक और पुष्प का परस्पर उपरञ्ज्योपरञ्जकभाव है अर्थात् पुष्प उपरञ्जक और स्फटिक उपरञ्ज्य है, परन्तु आगरा नगर में स्थित पुष्प का पटना नगर में स्फटिकमणि में कभी प्रतिबिम्ब नहीं पड़ सकता, क्योंकि बीच में देश का व्यवधान है। इसी प्रकार विषयो का विज्ञान में प्रतिबिम्ब नहीं पड़ सकता, क्योंकि विषय शरीर से बाहर और विज्ञान शरीर के भीतर है।

यहां यह भी जानना आवश्यक है कि वैदिक सिद्धान्त में भी जीवात्मा पुरुष शरीर के भीतर और विषय शरीर के बाहर है फिर भी चक्षु आदि इन्द्रियो के द्वारा विषयों का जीवात्मा पुरुष के साथ व्यवधान रहित सम्बन्ध है इसलिए यह दोष नहीं आता, परन्तु बौद्ध वासना के अतिरिक्त इन्द्रियो को नहीं मानते और वासना भी विषयो की भाँति शरीर के भीतर नहीं किन्तु बाहर है। इसलिए विषय वासना से पुरुष का बन्ध मानना ठीक नहीं।

हमारे मत में विज्ञानात्मा पुरुष शरीर के भीतर ही नहीं किन्तु बाहर भीतर सर्वत्र परिपूर्ण है इसलिए यह दोष नहीं आता। अब इस आशंका का समाधान करते

हैं।

द्वयोरेकदेशलब्धोपरागात्त्रव्यवस्था॥29॥

पदार्थ-द्वयोः:=बद्ध मुक्त दोनो का एकदेशलब्धोपरागात् =बाहर भीतर परिपूर्ण होने के कारण विषयो के साथ समान सम्बन्ध होने से व्यवस्था= बन्ध, मोक्ष की व्यवस्था न= नहीं रहती। अर्थात्-यदि विज्ञान को भीतर बाहर परिपूर्ण माने तो जैसे बद्ध विज्ञानात्मा का विषयो के साथ सम्बन्ध है, इसी प्रकार मुक्त का भी सम्बन्ध है और सम्बन्ध के होने से बद्ध के समान मुक्त आत्मा को भी बन्ध होना चाहिए क्योंकि विषयो के सम्बन्ध से दोनो में उनकी वासना रह सकती है और वासना के रहने से बन्ध मोक्ष की अव्यवस्था हो जाती है। इसलिए वासना से बन्ध मानना ठीक नहीं। अब पुनः शंका की जाती है।

अदृष्टवशाच्चेत्॥30॥

पदार्थ-चेत्= यदि अदृष्टवशात्= अदृष्ट से व्यवस्था मान ली जाए तो अर्थात्-विषयो के सम्बन्ध मात्र से विज्ञानात्मा में उनकी वासना नहीं रहती है किन्तु जिस विज्ञानात्मा के अदृष्ट हैं उसी में उनकी वासना रहती है अन्य में नहीं और मुक्तात्मा में ज्ञान बल से अदृष्टों के क्षय होने के कारण उनकी वासना नहीं रह सकती और वासना न रहने से बन्ध मोक्ष की व्यवस्था भी नहीं रहती। इसलिए विषय वासना से बन्ध मानना ही युक्त है। अब ऊपर किए गये प्रश्न का समाधान करते हैं-

न द्वयोरेककालायोगादुपकार्योपकारकभावः॥31॥

पदार्थ-उपकार्योपकारकभावः= अदृष्टों से भी बन्ध की व्यवस्था न= नहीं हो सकती, क्योंकि द्वयोः= अदृष्ट का कर्ता और भोक्ता दोनों एक काल अयोगात्= एक काल में विद्यमान नहीं। अर्थात्- जिस विज्ञानात्मा के अदृष्ट हैं उसी को विषयवासना से बन्ध होती है अन्य को नहीं, यह व्यवस्था तभी हो सकती है जब अदृष्ट तथा वासना का आश्रय विज्ञानात्मा एक हो और आपके मत में विज्ञानात्मा पुरुष शुभ अशुभ कर्मजन्य अदृष्ट का आश्रय है और वह क्षणिक होने वाली विषयवासना के आश्रय विज्ञानात्मा के काल में नहीं है और उस काल में न होने से एक के अदृष्ट से दूसरे को विषय वासना का सम्बन्ध नहीं हो सकता क्योंकि दोनो समान कालक नहीं, इसलिए अदृष्ट से बन्ध की व्यवस्था नहीं हो सकती।

मानव जीवन की सफलता का रहस्य

— आर्य तपस्वी सुखदेव

मैं इस संसार में क्यों आया हूँ? मेरा धर्म क्या है? क्या यह मनुष्य चोला केवल जीने के लिए है? यदि शरीर केवल जीने के लिए है तो इसमें नाना प्रकार के दुःख, कष्ट, रोग आदि क्यों आते हैं? सभी प्रकार के सत्संग में जाने पर विद्वानों, सन्तों, ऋषियों, संन्यासियों, आप्त पुरुषों के प्रवचनों एवम् स्वाध्याय करने पर ज्ञान मिलता है कि यह मनुष्य शरीर केवल जीने के लिए नहीं है। कुछ करने के लिए है। कुछ बनने के लिए है। किन्तु दुर्भाग्य से मनुष्य जिसे करना मान बैठा है। कुछ बनना मान बैठा है, वह सत्य नहीं है, सत्य से बहुत दूर एक मिथ्या ज्ञान है। कल्पना है, एक सपना है।

संसार के प्राणियों! जब तक मनुष्य संसारिक वृत्तियों से अपने आप को दूर नहीं करता, शारीरिक सम्बन्धों का परित्याग नहीं करता। स्व स्वामी सम्बन्धों को नहीं छोड़ता। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, छल, कपट, झूठ, चोरी, बेईमानी, भोग-वासना आदि कुसंस्कारों को नहीं छोड़ता। ईश्वर प्रणिधान अवस्था में बैठकर ईश्वर के ज्ञान को, संदेश को, उपदेश को, वाणी को सच्चे अर्थों में श्रवण नहीं करता, मनन नहीं करता, निदिध्यासन नहीं करता, आत्म साक्षात्कार नहीं करता। कितना भी पढ़ ले, कितना भी सुन ले। कुछ भी प्रमाण नहीं पढ़ने वाला, न तो लौकिक संसार का सुख मिलेगा और न ही आध्यात्मिक संसार में अपने जीवन के लक्ष्य को जान पाएगा और न ही लक्ष्य प्राप्ति के लिए वह मार्ग ढूँढ पाएगा। इस संसार में आता रहेगा, कीड़े-मकौड़े की भान्ति खा-पीकर, भोग वासना कर, बच्चे पैदा कर, धन कोठी-कार हीरे जवाहरात आदि इकट्ठा कर चला जाएगा और इसी को अपने जीवन का लक्ष्य मान बैठेगा। यह सत्य ज्ञान नहीं है।

मनुष्य जब तक संसार के दुष्कर्मों से अपने आप को अलग नहीं करता। मन को शान्त नहीं करता। अपनी आत्मा को पुरुषार्थी नहीं करता। अपने आन्तरिक-बाह्य व्यवहारों को शुद्ध नहीं करता। अपने जीवन को सफल नहीं कर सकता। नहीं कर सकता। विकसित नहीं कर सकता। पवित्र व निर्मल नहीं कर

सकता। आत्मा को ज्ञानवान, बलशाली, आनन्दपूर्ण, पवित्र, निर्मल, दयावान, परोपकारी, निर्भय, निष्कामी, शान्त, प्रसन्न करने के लिए अपने भीतर त्याग, वैराग्य की भावना जागृत करना: नितान्त है।

सर्वशक्तिमान ईश्वर ने यह संसार अपनी उपासना के लिए नहीं रचाया है और न ही यह संसार सन्तानोत्पत्ति के लिए। इस रचना में बहुत ही रहस्य छिपा हुआ है। लोग भ्रमवश यह मान बैठे हैं कि परमात्मा हम सभी को यह खेल खेलने के लिए व कठपुतली की तरह नचाने के लिए भेज रहे है।

इस संसार की रचना में तीन नित्य, अनादि शक्तियाँ कार्य कर रही हैं:- ईश्वर, जीवात्मा, प्रकृति। इन तीन सन्ताओं में एक जड़ है-दूसरी अल्पज्ञ-तीसरी सर्वज्ञ एक सर्वशक्तिमान, सर्वव्यापक, न्यायकारी, दयालु, अकामा व पूर्ण है। दूसरा अपूर्ण, अल्पज्ञ, एक देशीय, कामा व अविकसित है। तीसरी जड़ है। सर्वशक्तिमान परमपिता परमेश्वर ने जीवात्मा के विकास के लिए ही प्रकृति के द्वारा इस संसार की रचना कर जीवात्मा के सुख-आनन्द तथा पूर्ण विकास के लिए ही यह कार्य किया है।

यह मनुष्य चोला केवल और केवल ईश्वर प्राप्ति के लिए ही मिला है। इस मुख्य प्रयोजन को छोड़ इस संसार में अन्य किसी भी विषय को न प्रमुखता दो और न ही प्राथमिकता। अन्यथा यह अमूल्य शरीर जो चन्दन के वन के समान है, कोयले की खान में नष्ट करने के समान है।

सर्वशक्तिमान ईश्वर ने इस संसार की रचना जीवात्मा के विकास के लिए ही की है और आज्ञा दी है कि एक प्राणी इस संसार में आ। संसार को देख। संसार के सभी पदार्थों को देख। अच्छे लगने पर इनका भोग कर और भोग करते-करते इनमें दुःख नजर आता है तो उनसे छूटने का पुरुषार्थ कर और उस पदार्थ की तलाश का जिसमें दुःख न हो। इसके लिए जरूरी है-

जब तक प्राणी संसार के सभी पदार्थों में दीखने वाले सुखों के पीछे छिपे दुःखों को नहीं समझता तब तक वैराग्य व विरक्ति उत्पन्न नहीं होगी और जबतक

वैराग्य व विरक्ति नहीं जगेगी तब तक चंचल मन एकाग्र नहीं होगा। चंचल मन की एकाग्रता के बिना समाधि नहीं लग सकती। जब तक समाधि नहीं लगेगी, तब तक ईश्वर के गुणों का साक्षात्कार नहीं हो सकता। तब तक शरीर पर अज्ञान का पर्दा बना रहेगा और जब तक अज्ञान का पर्दा नहीं हटता तब तक संसार के समस्त दुःख, भय और चिन्ताओं से मुक्ति नहीं मिल सकती। जब तक दुःख भय, चिन्ताओं से मुक्ति नहीं मिलती तब तक वह पूर्ण और स्थायी सुख स्वर्ग व मुक्ति नहीं मिल सकती।

मानव जीवन की सफलता संसार के सभी प्रकार के कुसंस्कारों को छोड़ने पर ही है—यही श्रेष्ठ उपाय है। हमारा मन एक लोहे के टुकड़े के समान है और संसार के सभी विषय-भोग पदार्थ एक चुम्बक के समान है। चुम्बक सदा लोहे को अपनी ओर खींचकर अपने साथ चिपका लेता है। हम सभी की दशा इसी प्रकार से हो रही है। अज्ञानी, मन्दमति नर नारी संसार के सभी पदार्थों को अपनी आत्मा का भाग मान कर मन रूपी लोहे को विषय भोग रूपी चुम्बक के साथ चिपका कर अपने जीवन को नष्ट कर रहे हैं लेकिन दूसरी ओर हमारी ही भान्ति के वे नर-नारी भी ऋषि चोले में आकर ऋषियों जैसा तप करके विषय-भोगों से होने वाली हानियों का अन्दाजा पहले से लगा कर, उसमें लिप्त व आसक्त नहीं होते और जीवन को उत्तम कोटि का बना कर इस संसार में अमर हो जाते हैं और आध्यात्मिक संसार में अपने जीवन के लक्ष्य को जानकर, स्वयं भी उसी मार्ग पर चलने का मार्ग दर्शन करते हैं जो परम-पिता का बनाया मार्ग-प्रमाणों के आधार पर तर्क के आधार पर-युक्ति के आधार पर, सिद्धांतों के आधार पर वेदों के बताए मार्ग हैं।

इस संसार में हज़रत मुहम्मद साहिब, ईसा मसीह आए महात्मा बुद्ध आए, महावीर आए, रामकृष्ण परम हंस आए, श्रद्धानन्द जी आए, महर्षि दयानन्द जी आए, गार्गी आई, मैत्रेयी आई, मीरा आई, देवकी आई, राधा आई और संसार में अपना नाम अमिट कर रोशन हो गए। ये सभी हमारी और आप की तरह इन्सान थे संसार में, संसार के सभी पदार्थों को देखा, लेकिन इस संसार में लिप्त नहीं हुए, असक्त नहीं हुए। संसार में सभी धर्मों को जोड़ने के लिए नाना प्रकार के कष्ट

सहे, जहर का प्याला पिया, जिन्दा चिनवाए गए, सत्रह बार जहर पिलाया गया के सहयोग से ग्रस्त हुए लेकिन जब तक जिये, संसार के कल्याणों के लिए कार्य करते रहे, उपकार के लिए जिए। कभी भी धर्म जाति का सम्प्रदाय का जहर नहीं फैलाया। मनुष्य के उत्थान के लिए मानवता की रक्षा के लिए कार्य करते रहे।

परम-पिता सर्व-व्यापक होने के कारण-कण कण में समाया हुआ है—वह हमारे अन्दर विराजमान होकर, सब कुछ देख रहा है, सुन रहा है, जान रहा है। किसी के अच्छे या बुरे कर्म-फल को तत्काल न पाता देखकर हमें यह विचार अपने मन में नहीं लाना चाहिए कि आगे जाकर कर्मों का फल नहीं मिलेगा। कर्म-फल से कोई नहीं बच सकता। क्योंकि ईश्वर सर्व-व्यापक-दयालु व न्यायकारी है। अच्छा कर्म करने पर अच्छा व बुरा कर्म करने पर दण्ड अवश्य मिलेगा।

परम-पिता परमेश्वर केवल उन भक्तों को आशीर्वाद देते हैं जो प्रभु का भय अपने अन्दर धारण करते हुए सदा उसी की आज्ञा का पालन करते हैं। धर्म-आचरण पर चलते हैं, सत्याचार का पालन करते हैं, यज्ञों का अनुष्ठान करते हैं ईश्वर-कृत पुस्तकों का अध्ययन करते हैं ऐसे प्राणी इस संसार में रहते हुए भी निडर-निश्चल हो जाते हैं। इस संसार में रहकर सभी प्रकार के पदार्थों का भोग करते हैं। उत्तम जीवन व्यतीत करते हैं। स्वयं अपना निर्माण करते हैं। अपनी आत्मा पर प्रभु की वाणी से प्रेरणा लेकर अपनी आत्मा पर प्रकाशित करते हैं उत्तम सन्तानों में उत्तम संस्कार डालते हैं। संसार वासियों को एक सूत्र में बांधते हुए सदैव उसी मार्ग पर निरन्तर आगे बढ़ते रहते हैं जो ईश्वर का बताया मार्ग है। इस संसार में कभी भी भयभीत नहीं होते हैं। अपने अन्दर एक संकल्प, एक विश्वास बना लेते हैं कि परम-पिता ही सब दिव्य-गुण-कर्म स्वभाव वाला व विद्यायुक्त है जिसमें पृथ्वी-सूर्य आदि लोक स्थित है। वही पिता आकाश के समान व्यापक है। जो लोग उसका ध्यान नहीं करते और उसके साथ सम्बन्ध जोड़ने का प्रयास व पुरुषार्थ नहीं करते हैं। वे लोग नास्तिक, मन्दमति व अज्ञानी कहलाते हैं और सदा दुःख सागर में डूबे रहते हैं। जिनका परम-पिता परमेश्वर में सच्चा विश्वास बन जाता है—वे परमात्मा को पाने के लिए संसार में दौड़ते

नहीं है। वे दृढ़ विश्वास के साथ मान लेते हैं कि वही हम सब का परम पिता परमेश्वर सृष्टि का रचियता है, सृष्टि का पालनहार है, प्रलयकर्ता है, कर्म-फल देने वाला है-वही वेदों का (ईश्वर का) ज्ञान देने वाला है। वही हमारा पिता-माता-गुरु-राजा-उपास्य है। वही धारण और प्रलयकर्ता है। वही सम्पूर्ण जगत का स्वामी है। जिस व्यापक से यह सब जगत उत्पत्ति-स्थिति व प्रलय होता है? वही परमात्मा है-हमें सदा उस ज्ञानवान चेतन स्वरूप शक्तिमान परमेश्वर की स्तुति-प्रार्थना, उपासना करनी चाहिए। जो लोग परमात्मा को पाने के लिए संसार में दौड़ते हैं, निश्चित मान कर चलिए कि वे लोग परमात्मा के बारे में लेश-मात्र भी नहीं जानते। ऐसे इंसान परमात्मा से बहुत दूर हो जाते हैं। एक जन्म तो क्या करोड़ों जन्म लेने पर भी परमात्मा को नहीं पा सकते। संसार में दौड़ते-दौड़ते, संसार के पदार्थों को चमक-दमक वाला मानकर उसको वृद्धि होने पर अत्याधिक खुश और उनकी हानि होने पर रोते-बिलखते हे तड़पते हैं-परमात्मा को मिला शिकवा करते हुए कोसते हैं। वे लोग इस सच्चाई को नहीं जानते कि परमात्मा किसी को न मारते हैं और न ही दुःख देते हैं। वह परमात्मा तो इतने दयालु इतने आनन्द में डूबे हुए हैं कि अपनी प्रति क्षण बाहें फैलाएं अपनी प्रजा को गोद में बैठाकर सदैव आनन्द में डूबाएं रखना चाहते हैं। हम अज्ञानी बनकर संसार में परमात्मा को पाने के लिए दौड़ते फिरते हैं और हमेशा के लिए परमात्मा से इतने दूर हो जाते हैं कि फिर कोई गारन्टी नहीं कि अगला जन्म मनुष्य चोले में मिले या सुअर बनना पड़े, कुत्ता-साँप-बिच्छू आदि योनियों में जाना पड़े।

हमारे मन में अच्छे या बुरे विचार अपने आप नहीं आते। इन अच्छे या बुरे विचारों को हम अपनी इच्छा से स्वयं उत्पन्न करते हैं क्योंकि हमारा मन यन्त्र के समान एक जड़ पदार्थ और उसका चालक चेतन आत्मा है।

एक कुछ माह का अबोध असहाय बालक भी जिसने इस संसार को अभी देखा नहीं है, लेकिन फिर भी ईश्वर की शक्ति का ज्ञान अपने भीतर बड़े ही श्रद्धा भाव व दृढ़ विश्वास के साथ रखता है। वह पूरी तरह से चलना तो दूर जमीन पर घसीट-घसीट कर भी नहीं चल पाता। वह जिस स्थान पर रहता है, उस

परिवार के सम्बन्धों को भी नहीं पहचानता। फिर भी ईश्वर की शक्ति अपनी आत्मा में समेटे हुए है। उसी परिवार में हजारों की भीड़ में माताएं किसी युवा मौत के कारण बिलख-बिलख कर रो रही हैं। छाती पीट रही हैं। अबोध बालक इन सब से बेखबर है। नींद से उठता है। भूख सताती है। रोना प्रारम्भ कर देता है। घुटनों के बल अपने आप को तन की भूख मिटाने के लिए घसीटना प्रारम्भ कर देता है। कभी कोई चेहरा अपनी ओर खींचता है तो कभी दूसरा! सभी को घूरते देखते आगे बढ़ता रहता है। कोई खिलौना देता है तो कोई मिठाई। सभी को छोड़ता आगे बढ़ता रहता है। अन्त में उस दामन को दूढ़ कर जोर-जोर से चिल्ला कर बताना चाहता है कि देखो संसार वासियों! इस हजारों की भीड़ में सभी मुझे मेरी मां बन कर बुलाना चाहती थी, गोदी में बिठा मेरी भूख मिटाना चाहती थी, खिलौनों, मिठाइयों से बहलाना चाहती थी पर किसी को अपना न मानता हुआ केवल उसी दामन को पकड़ा जो मेरा पैदा करने वाला है, मेरा पालक है, मेरा रक्षक है। वाह रे संसार वालो! जो एक अरब, छियानवें करोड़ आठ लाख तरेपन हजार और नियानावे वर्षों से हम सभी की रचना, पालना आदि करने वाला है, हम उसका दामन छोड़ करोड़ों को अपना भगवान मान बैठे हैं जो वास्तव में कुछ भी नहीं है। ऐसी अवस्था में हमारा कल्याण कैसे हो सकता है। कैसे समस्त दुःख, भय, चिन्ताओं से मुक्ति मिल सकती है। इस घटना से हमें प्रेरणा मिलती कि जब तक आत्मा में एक पवित्र संकल्प, एक दृढ़ विश्वास, एक व्रत धारण नहीं होती, तब तक परम पिता परमात्मा के साथ हम योग स्थापित नहीं कर सकते। सम्बन्ध नहीं जोड़ सकते, संसार में आते रहेंगे। भटकते रहेंगे, मन को दौड़ते रहेंगे लेकिन उपलब्धि कुछ नहीं होगी। हमारे ऋषियों का कथन है-

मन और चित्त दोनों एक हैं और जड़ पदार्थ हैं। इसको हम अपनी इच्छा से स्वयं दौड़ाते हैं। हम चाहते हैं कि संसार के सभी अच्छे लगने वाले पदार्थ सदा हमारे साथ रहें एक पल के लिए भी दूर न हो, इसीलिए इन्हीं में अपने आप को उलझाएं रखना चाहते हैं। जिन्हें हम पसन्द नहीं करते अर्थात् जो हमें अच्छे नहीं लगते उन्हें दूर करना चाहते हैं अर्थात् इन सभी अच्छे या बुरे पदार्थों को हम स्वयं अपनी इच्छा से

जगाते व दूर करना चाहते हैं। ये सभी स्वयं अपने आप नहीं आते। अच्छी वृत्तियां आने पर सुख मिलता है और बुरी वृत्तियां की तरफ ले जाने पर कष्ट होता है। यही सिद्धांत लौकिक संसार व अध्यात्मिक संसार पर घटित होता है। अच्छे कर्म करने पर जीवात्मा पर अच्छे संस्कार बनते हैं। रजो गुण, तमों गुण व सतों गुण के द्वंद में रजो गुण, तमों गुण दब जाते हैं और सतो गुण ऊपर उठकर आत्मा पर प्रभाव डालते हैं। मन शान्त होकर उस सच्चे आनन्द का, शान्ति का, सुख का, प्रसन्नता का, दया का, मुस्कान का अनुभव करते हुए अपने व संसार के कल्याण की कामना करता है। ऐसी वृत्तियां सदा सुखदायी व उस मार्ग की ओर ले जाने में प्रेरित करती है जो जीवन का अन्तिम लक्ष्य है। इसके विपरीत आने वाली वृत्तियां पाप की ओर, झूठ, झल, कपट, अंहकार, चोरी, बेईमानी, भोग वासना व अपने स्वार्थ की सिद्धि की ओर प्रेरित करती है। यह संसार जीवात्मा का अपने विकास करने के लिए, अल्पज्ञता से बहुअज्ञता की ओर जाने के लिए मिला है। साथ में मनुष्य कर्म करने में स्वतन्त्र है। बुरे कार्यों को करने व उन ओर जाने में पूरी तरह से स्वन्त्र है। परमात्मा हाथ नहीं पकड़ता।

जब कोई प्राणी अपने स्वार्थ की सिद्धि के लिए परहानि करता है या परहानि के विचार अपने भीतर लाता है तो परमात्मा के विधान के अनुसार इन प्रकार के किए हुए या सोचे हुए कुविचारों के दण्ड से बच नहीं सकता। ऐसा प्राणी पशुओं का बड़ा भाई कहलाता है। कभी सुअर बनता है तो कभी कुत्ता ऐसा जीवन बहुत कष्टदायी बनता है। संसार का भय बुराईयों की ओर प्रेरित करता है। ये अच्छे या बुरे विचार अपने आप नहीं आते। इन्हें हम स्वयं अपनी इच्छा से उत्पन्न करते हैं और अपनी इच्छा से रोक भी सकते हैं। इसी प्रकार से परमात्मा का भय बुराईयों से हमारी रक्षा भी करता है। एक ओर हम संसारिक वृत्तियों को दूर करना चाहते हैं और उसके लिए शरीर के भीतर की इन्द्रियों को अपने वश में करने का अर्थात् उन्हें जीतने का प्रयास करते हैं किन्तु दूसरी ओर संसार के विषय-भोगों में

फंसे रहे और उन विषय भोगों को दूर करने का पुरुषार्थ न करें तो हमारी दशा क्या होगी? मनुष्य एक ओर यह सोचे कि यह आग अपनी आप बुझ जाए और उसमें घी डालता रहे। आग कभी नहीं बुझेगी बल्कि और भड़केगी। इन्द्रियों को जीतने के लिए विषय-भोगों को छोड़ना या वैराग्य व विरक्ति का उत्पन्न करना नितान्त आवश्यक है। इन सभी कार्यों के लिए परम-पिता का भय अपने अन्दर धारण करना बहुत जरूरी है। प्राणी जहां भी होगा-जो भी कार्य करता होगा-परमात्मा के भय व उसके दण्ड के कारण बुराईयों से पायों से दूसरों को दुःख देने से अपने आप को बचा पाएगा। इस प्रकार के प्राणी सदैव सफल होते हैं। निरन्तर आगे बढ़ते हैं। अपना निर्माण करते हुए विकास कर पाते हैं। अपनी आत्मा पर उत्तम जीवन व्यतीत करते हुए उत्तम संस्कार संचित करते हैं। लौकिक संसार का सुख पाते हैं। श्रेष्ठ बनते हैं। ज्येष्ठ होते हैं और एक सच्चे योगी बनकर ऋषि तुल्य जीवन व्यतीत करते हुए स्वयं भी उसी मार्ग पर चलते हैं और संसार-वासियों को भी उसी मार्ग पर ले जाने में सफल होते जो हम सभी का चरम मार्ग है।

प्राणी कर्म करने में स्वतन्त्र होने पर अपने मार्ग से विचलित होने पर परमात्मा से दूर हो जाता है और उसकी दशा उस नदी के समान जो मार्ग बदल लेने से होती है। गलत दिशा जाने वाली नदी पहाड़ों से टकराने, पत्थर-कंकड़, पेड़ पौधों से ठोकें खाने के पश्चात् अन्त में शांत होकर सागर में मिल जाती है। यही दशा हम सब प्राणियों की है। परमात्मा से दूर होने वाला प्राणी गलत मार्ग पर चलने लगता है। नाना प्रकार की योनियों में जाने व दुःख, कष्ट झेलने के पश्चात् अन्त में उसे उसी मार्ग पर आना पड़ता है जो हर जीवात्मा का अंतिम लक्ष्य है। इसके अतिरिक्त दूसरा कोई मार्ग नहीं है।

ईश्वर एक है। धर्म एक है। जाति एक है और मार्ग भी एक है, यही प्रमाणों के आधार पर सत्य है। इसके अतिरिक्त धोखा है। मनुष्य को भ्रमित करने वाला है। संसार की ओर फंसाने वाला है। परम-पिता परमात्मा से दूर करने वाला है।

सर्वगुण सम्पन्न श्री रामचन्द्र जी का जीवन-चरित्र

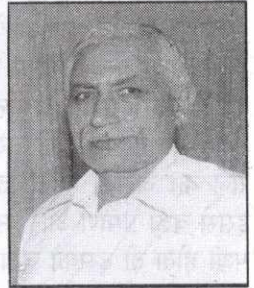
गतांक से आगे

उत्तम रीति से कहे हुए लक्ष्मण के उक्त वाक्य सुनकर सारग्राही राम भी कुछ उत्साह में आकर लक्ष्मण से बोले कि "हे लक्ष्मण! हम क्या करें? कहा जाए? किस उपाय से सीता का पता लगाएं, यही सबसे बड़ी चिन्ता है।" तब लक्ष्मण बोले कि "इसी जन स्थान को आप खोजने योग्य हैं, और आप जैसे महात्मा पुरुषोत्तम जो बुद्धि सम्पन्न हैं वह विपत्ति में भी कंपायमान नहीं होते। जैसे वायु के वेग से पर्वत नहीं कांपते।"

त्वद्भिया बुद्धिसम्पन्ना महात्मानो नरर्षभाः- अरण्य. का श्लोक (4) सर्ग सत्पत्रिंश फिर वे दोनों भाई बड़ी सावधानी से जन स्थान में सीता की खोज करने लगे। थोड़ी ही दूर गए थे कि उन्होंने महात्मा जटायु को गम्भीर एवं घायल अवस्था में देखा तो वे दोनों भाई दौड़ कर उसके पास गए और फिर जटायु ने दीन वाणी से कहा "हे दशरथ सुत राम! जिसको आप संजीवनी बूटी की भांति खोज रहे हो, उस देवी और मेरे प्राण दोनों रावण ने हरे हैं। हे राम! यह उसका घनुष टूटा पड़ा है जिसे मैंने तोड़ डाला। परन्तु जब मैं थक गया तो वह मेरी दोनों भुजाओं को काट सीता को लेकर आकाश मार्ग से चला गया।" राम ने ग्रथ राज को कण्ठ से लगाया और रोते हुए बोले "हे लक्ष्मण! राज्य से भ्रष्ट हुए, वन में वास हुआ, सीता खोई गई, द्विज (जटायु) मारा गया, हम पर ऐसी विपत्ति आई है जो अग्नि को भी भस्म कर सकती है। इस चराचर जगत में मुझसे अभागा कोई नहीं जिसके उपर विपत्तियों के पहाड़ गिर पड़े हो। यह मेरे पिता का मित्र महाबली गृद्ध राज मेरे ही कारण मृत्यु को प्राप्त हुआ है। अयं पितुर्वयस्यो मे गृध्रराजो महाबल अ.का.श्लोक 20 हे सौम्य! मुझको सीता के हरण का ऐसा दुःख नहीं हुआ जैसा इस ग्रथ राज का जैसे मुझे महायस्वी राजा दशरथ माननीय थे, वैसे ही मैं इनको मानता हूँ। हे लक्ष्मण! ईन्धन ला, मैं अग्नि जलाकर इनका दाह-कर्म करूंगा।" फिर राम ने अपने बन्धु की तरह उस गृध्र राज का अत्येष्टि संस्कार किया। इसके पश्चात दोनों भाई धनुष और तलवार हाथ में लेकर उस भयंकर वन से पार हो गए और फिर बहुत दूर चलने के पश्चात् उन दोनों भाईयों ने पाताल तुल्य गहरा एक दर्रा देखा। इस प्रकार साहस से सारे वन को खोजते हुए उनको

—राजवीर सिंह आर्य, बहादुरगढ़

एक महान शब्द उस सन को चीरते हुए के समान सुनाई दिया और इसके साथ ही बहुत बड़े शरीर तथा विशाल छाती वाला राक्षस उनको दिखाई दिया जो बहुत बलवान और बड़ी भुजाओं वाला था। उसका नाम कबन्ध था उस राक्षस ने बड़ी फुर्ति से दोनों भाईयों को अपनी दोनों



भुजाओं से पकड़ लिया। राम और लक्ष्मण ने वीरता दिखाते हुए उसकी दोनों भुजाओं को काट दिया। इनके कट जाने से घोर ध्वनि करता हुआ वह मेघ के समान भूमि पर गिर पड़ा। कबन्ध नामा राक्षस दोनों भाईयों की वीरता की प्रशंसा करने लगा और दोनों भाईयों का परिचय भी प्राप्त किया। इसके पश्चात दोनों भाई आगे मतंग ऋषि नाम से विख्यात मतंग वन में गए जहां उन दोनों भाईयों की तपस्विनी शबरी भीलनी से मुलाकात हुई। जो तपस्या करते करते अति कृप हो गई थी और अवस्था भी बड़ी थी। शबरी भीलनी से धर्म चर्चा करने के पश्चात राम और लक्ष्मण पंपासुर के निकट ऋष्यमूक पर्वत की तलाश में चल पड़े।

टिप्पणी: यहां हम कई विषयों पर चर्चा करेंगे जो निम्नलिखित हैं:- 1. रामायण में जो महर्षि वाल्मिकी द्वारा लिखी गई है, उसमें भी बहुत से श्लोक प्रक्षेप हैं। उदाहरण के लिए जब घायल अवस्था में श्री राम ने जटायु पक्षी को देखा तो क्रोध में भरकर उसे मारने दौड़े और फिर उसके मुख से सत्य सुनकर रूक गए। अगर हम थोड़ा पीछे जाते हैं तो पायेंगे कि अगस्त ऋषि के आश्रम के पश्चात् पंचवटी में रहने के लिए जब वे तीनों आए तो उसमें उनका परिचय जटायु नामा पुरुष से जो गृध्र देश के राजा थे और वानप्रस्थी की तरह रह रहे थे, हुआ था। जिसमें उसने राजा दशरथ से अपनी मित्रता होनी बताई थी और लक्ष्मण ने ही उनकी कुटिया बनाई थी, क्योंकि जटायु नामा ने स्वयं उनके निकट ही रहने की अपनी इच्छा व्यक्त की थी। यहां भी श्री राम विलाप करते हुए कहते हैं कि मेरे उपर विपत्तियों का पहाड़ टूट पड़ा है जिसमें वे गृध्र राज को द्विज कह कर सम्बोधित करते हैं, और द्विज शब्द श्रेष्ठ पुरुष के लिए

ही प्रयोग होता है।

2. यहां लक्ष्मण भी श्रीराम को पुरुषोत्तम कहकर सम्बोधित करते हैं और कहते हैं कि कौन ऐसा पुरुष है जिस पर विपत्तियां नहीं आती?

3. जटायु का अंत्येष्टि संस्कार किया, देखिए:

एवमुक्त्वा चिंता दिप्तामारोप्य पतगेश्वरमा।

ददाह रामो धर्मात्मा स्वबन्धुमिव दुःखिता॥

अपने बन्धु की तरह उस पतंगेश्वर अर्थात् ग्रह राज का जलती हुई चिता में रखकर संस्कार किया। इससे बड़ा प्रमाण और क्या हो सकता है। अगर जटायु पक्षी होता तो उसको जलाया नहीं बल्कि भूमि में गाड़ा जाता, जैसा कि आज तक ऐसी ही क्रिया प्रचलित है।

4. जटायु श्रीराम को रावण से हुए युद्ध का वर्णन करते हुए उसके टूटे हुए विमान (रथ) और तीरों को दिखाता है जो एक क्षत्रिय पुरुष का ही कार्य हो सकता है। पक्षी के अन्दर इतनी बुद्धि और शौर्य नहीं होता।

5. यहां पर हम आपको एक अत्यन्त महत्वपूर्ण जानकारी से अवगत करा रहे हैं कि सुग्रीव अपने चार अन्य वीर वानरों सहित ऋष्यमूक पर्वत पर किसी गुप्त स्थान पर रह रहा था। वह अपने बड़े भाई बाली द्वारा राज्य से निष्कासित तथा उसकी पत्नी रूमा को भी बलपूर्वक अपने पास रखे हुए था। रामायण में आता है कि हे राम! आप सुग्रीव का कार्य कर दो, वह आपके बड़े काम आएगा। अब प्रश्न यह आता है कि श्रेष्ठ सलाह किसने दी? यहाँ वाल्मिकी रामायण में तो यही लिखा है कि यह सलाह उन दोनों भाईयों की वीरता से प्रसन्न होकर राक्षस कबन्ध ने दी थी। (कबन्ध के बारे में दन्त कथा है कि दुर्वासा ऋषि ने उसको श्राप दिया हुआ था और यह भी कहा था कि जब परमात्मा श्री राम चन्द्र के रूप में अवतारित होकर तेरे पास आयेंगे तभी तेरी मुक्ति होगी।) इसमें तुलसीदास जी भी लिखते हैं:-

दुर्वासा मोहि दीन्ही सापा

प्रभु पद देखि मिटा सो पापा

हम यहां वाल्मिकी रामायण में लिखित श्लोकों से सहमत नहीं हैं क्योंकि एक राक्षस एक नीति पूर्ण एवं बुद्धिमत्ता पूर्ण लाभप्रद शिक्षा नहीं दे सकता। इस विषय में हमने तुलसीदास जी एवं अन्य लेखकों की पुस्तकों का स्वाध्याय किया तो पाया कि यह शिक्षा तो तपस्विनी शबरी ने श्री राम को दी थी जो बड़ी विदूषी

और बड़ी आयु वाली थी। इसमें प्रमाण देखिए:-

जनक सुताकर सुधि भामिनी।

जानहि कहु करिबर गामिनी।

पंपा सरहि जाहु घुराई।

तहं होइहि सुग्रीव मितार्ई॥

अर्थात् हे राघवः! पंपासुर पर्वत पर जाकर आप सुग्रीव से मित्रता करें जो सीता को खोजने सम्बन्धि आपकी सहायता कर देगा। यहाँ तक तो बात ठीक है लेकिन ऋषि तुल्य तपस्विनी शबरी को तुलसीदास जी ने शुद्र जाति से बता दिया। आज से 400 वर्ष पूर्व जिस समय तुलसीदास जी थे उस समय वर्ण व्यवस्था जन्म के आधार पर थी। लेकिन श्रीराम के समय में जाति पाति व छुआछात की बीमारी नहीं थी। उस समय वर्ण व्यवस्था कर्म के आधार पर थी। एक साध्वी जो काफी समय से कठोर तप कर रही थी और समाधि की अवस्था तक उसकी गति थी तो क्या वह एक नीच जाति की स्त्री हो सकती है? यहां तक तुलसीदास जी की लेखनी नहीं रूकती। वह तो सीमा पार कर जाती है, नहीं विश्वास हो तो देखिए:-

केहि बिधि अस्तुति करौ तुम्हारी।

अधम जाति में जड़मति भरी॥

अधम ते अधम, अधम अति नारी।

तिन्ह महं मैं मतिमंद अधारी॥

अर्थात् हे राम! मैं तुम्हारी किस विधि से स्तुति करूँ, क्योंकि मैं तो एक नीच और मूर्ख स्त्री हूँ। और स्त्री तो वैसे भी निम्न कोटि अर्थात् घटिया से घटिया श्रेणी की होती है और मैं तो इन सबमें ज्यादा अधम हूँ।

अब पाठक स्वयं अपना विवके प्रयोग करें कि कौन इन बातों पर विश्वास करेगा जो सबसे पूजनीय मातृ शक्ति है उसके विषय में ऐसी-ऐसी बातें हमारे धार्मिक ग्रन्थों में लिखी हुई हैं तो फिर क्यों हम इस्लाम आदि के स्त्री जाति के प्रति भेदभाव पूर्ण मतों की अलोचना करते हैं? शबरी ने झूठे बेर खिलाए इत्यादि बातें भी अर्थहीन हैं। मनुष्य का यह व्यवहार नहीं है और ना ही यह शिष्टाचार है। किसी को भी झूठा खिलाना पाप कर्म है। हमारे यहां तो अतिथि देवो भवः की बहुत प्राचीन परम्परा रही है। शबरी जैसी विदूषी यह निन्दित कर्म कैसे कर सकती है। हमें कुछ तो बुद्धि से काम लेना होगा।

आधासीसी (माईग्रेन) की चिकित्सा

- वैद्य राकेश मिश्र

आधासीसी में वायु प्रधान है। कभी-कभी कफ भी मिला होता है। 25 प्रतिशत मामलों में इस रोग का कारण त्रिदोषज भी होता है। दोषों की जानकारी से इसकी सफल चिकित्सा की जा सकती है। इस रोग का एक विशेष लक्षण है कि यदि उल्टी हो जाय या आधा-एक घंटा नींद आ जाय तो रोग तत्काल शान्त हो जाता है। एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति में इस रोग में दर्द को केवल महसूस नहीं होने देने का उपाय है, पर रोग जड़ से नष्ट नहीं हो पाता। सबसे पहले रोगी से इस सम्बन्ध में पूरी जानकारी लेनी चाहिये। जिस कारण से माईग्रेन उत्पन्न हो, उसे दूर करना जरूरी है। बहुत से लोगों से दोपहर के भोजन में देरी होने से या बहुत जल्दी कर लेने पर इस प्रकार की शिकायत हो जाती है। कुछ महिलाओं को भीड़ भरी बस में यात्रा करने पर इस रोग का दौरा पड़ता है। अतः प्रथम मूल कारण दूर करना जरूरी है।

उपचार में सर्वप्रथम रोगी को चाहे स्त्री हो या पुरुष पेट साफ करने की हल्की दवा लेनी चाहिए। जिस दिन पेट साफ की दवाई दी जाए उस दिन दोपहर एवं रात्रि के भोजन में केवल मूँग की खिचड़ी गाय के घी के साथ एवं कढ़ी मीठे दही की लेनी चाहिए। खिचड़ी में 10 से 20 ग्राम तक इच्छानुसार घी लिया जा सकता। फिर उस दिन रात को सोते वकत मधुकादि चूर्ण या स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण को 5 ग्राम की मात्रा में 5 ग्राम ईसबगोल सत के साथ देना चाहियें दो-एक दस्त हो सकते हैं। कोई डर या चिन्ता की बात नहीं। इस चूर्ण के दो गिलास गर्म पानी के साथ ही लेना चाहिये, दूध या ठण्डे पानी से कब्ज की दवा लेना ठीक नहीं। इससे दस्त साफ नहीं लगते। इसका वास्तविक अनुपान गर्म पानी है। उपर्युक्त चूर्ण में मुख्य द्रव्य मुलहठी 2 तोला, सनाय 1 तोला, सौंफ 6 माशा और मिश्री 6 तोला है। इनको महीन पीस लेना चाहिए। जब दो या तीन साफ दस्त हो जाए तो अगले दिन से दवा शुरू करनी चाहिए। दस्त वाले दिन भी भोजन खिचड़ी-कढ़ी का ही करें। थोड़ा-थोड़ा निवाया पानी धीरे-धीरे कई बार पीना चाहिए। दवा केवल

पथ्यादि काथ है। पथ्यादि काथ दो तरह के हैं। एक यकृत-पलीहा के लिए दूसरा शिरो रोग-हेतु। यहाँ दूसरा लेना है। बाजार में बना-बनाया भी उपलब्ध रहता है। इसका नुस्खा इस प्रकार है। हरड़+बहेडा+आमला+चिरायता+हल्दी+नीम की छाल+गिलोय। इन सब औषधियों को बराबर-बराबर मात्रा में लेकर मोटा-मोटा कूट लें नीम की छाल और गिलोय अगर ताजा मिल जाए तो काढ़ा ज्यादा तेज गुणकारी बनता है। 15 ग्राम या सवा तौला तैयार उपर्युक्त चूर्ण को 200 ग्राम गुड़ या चीनी या 3 ग्राम काला नमक मिला लें। काढ़ा बनाते समय बर्तन से ढके नहीं। इस काढ़े को प्रातः जल्छी खाली पेट और रात को सोते वकत लेना चाहिये। काढ़ा लेने के बाद 30 मिनट आराम करें। यदि काढ़ा लेते ही उल्टी हो जाए तो बहुत अच्छा है। उसी क्षण सिरदर्द ठीक हो जाएगा। वैसे इसे गुग्गुल के साथ लेना चाहिए, पर शुद्ध गुग्गुल हर जगह नहीं मिलता।

अतः इनके स्थान पर 3 गोली योगराज गुग्गुल की दी जा सकती है। पथ्यादि काथ शिरोरोग के साथ-साथ कनपटी का दर्द, सूर्यावर्त (सूरज बढ़ने के साथ-साथ जोर पकड़ने वाला दर्द) दन्तशूल, नेत्ररोग एवं नेत्रशूल तथा कान-सम्बन्धी और नया सिरदर्द केवल एक सप्ताह या दस दिन दवा लेने से ठीक हो जाता है। पुराने रोग में बीस दिन तक या ज्यादा दिनों तक पथ्यादि काथ लेना चाहिए। इस काथ के सभी घटक शरीर के लिए उपयोगी और रसासन हैं। आज से लगभग 30-35 वर्ष पूर्व बम्बई के सुप्रसिद्ध वैद्य पं. शिवशर्मा ने मात्र इसी काथ से हंगरी की एक अभिनेत्री का इलाज किया था।

यदि रोगी सूर्यावर्त से पीड़ित हो (इसमें सूर्य उगने के साथ सिर में दर्द बढ़ता और दोपहर और तीव्र होकर अपराहन या शाम तक शान्त होता है; तो उसे सुबह जल्दी जगाकर (3-4 बजे) 2 से 4 रत्ती तक कर्पदक भस्म (पीली कौड़ी भस्म) एक ग्रास गुड़ के हलवे या पेड़े के साथ देनी चाहिए। इस भस्म को अकेले नहीं चाटना चाहिए, जीभ फट जाती है।

यदि सिरदर्द के साथ-साथ रोगी को जुकाम की

यज्ञ-योग-साधना के लिए बहादुरगढ़ चलो!

॥ ओ३म् ॥

यज्ञ-योग साधना के लिए बहादुरगढ़ चलो
राष्ट्र, धर्म व मानवता के सबल रक्षक वेद-यज्ञ-योग साधना केन्द्र

आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ का
47वां स्थापना दिवस-वार्षिकोत्सव समारोह पर



ऋग्वेद पाशयण यज्ञ एवं निःशुल्क ध्यान योग विज्ञान शिविर

(शनिवार दिनांक 21 सितम्बर से बुधवार दिनांक 2 अक्टूबर 2013 तक)

सानिध्य- पूज्य स्वामी धर्ममुनि जी दुग्धाहारी मुख्याधिष्ठाता आश्रम
ध्यान योग निर्देशक एवं प्रवक्ता-आचार्य राजहंस मैत्रेय, आत्मशुद्धि आश्रम
आसन प्राणायाम प्रशिक्षण- योगनिष्ठ सत्यपाल जी वत्स, विशिष्ट दृस्टी आश्रम

यज्ञ ब्रह्मा : आचार्य विद्यादेव, पूर्व प्राचार्य टंकारा

वेदपाठ : गुरुकुल के ब्रह्मचारियों द्वारा

भजनोपदेशक : सत्यपाल जी मधुर पंजाबीबाग, दिल्ली, पं. रमेशचन्द्र आर्य झज्जर, हरियाणा

श्रीमती रामदुलारी बंसल एवं आश्रम के ब्रह्मचारी

प्रमुख वक्ता : डॉ. मुमुक्षु जी आर्य नोएडा, आचार्य खुशीराम जी (वेद प्रचार अ. आर्य प्र. सभा दिल्ली)

पं. रामजीवन जी योगाचार्य, आर्य तपस्वी सुखदेव वर्मा (दिल्ली)

स्वामी रामानन्द सरस्वती, आचार्य रवि शास्त्री

कार्यक्रम समय : प्रातः 5 बजे से 6 बजे तक ध्यान, 6 बजे से 7 बजे तक योगिक क्रियाओं का प्रशिक्षण

प्रातः 8.00 से 11 बजे तक : यज्ञ-भजन-उपदेश, सायं 3 से 6 बजे यज्ञ-भजन-उपदेश,

राति 8 से 10 तक भक्त्योत्सव और व्याख्यान तथा आत्मशुद्धि आश्रम के प्रतिष्ठित विद्वानों के द्वारा

आर्य महिला जागृति सम्मेलन:- सोमवार 30 सितम्बर सायं 3 बजे से
योग सम्मेलन:- मंगलवार 1 अक्टूबर प्रातः 10 बजे से
चरित्र निर्माण सम्मेलन:- मंगलवार 1 अक्टूबर सायं 3 बजे से

पूज्य आत्मस्वामी जन्मोत्सव एवं आश्रम स्थापना दिवस समारोह

बुधवार दिनांक 2 अक्टूबर, 2013 यज्ञ पूर्णाहुति प्रातः 9 बजे तत्पश्चात् स्थापना समारोह
आर्यसमाजों के अधिकारी एवं व्यक्तिगत यजमान बनने के इच्छुक इस शुभ अवसर पर सादर
आमंत्रित हैं। भारतीय वेशभूषा में यजमान आसनों को सुशोभित करने के लिए शीघ्र अपना नाम
यजमान सूची में लिखवायें।

बाहर से आने वाले माताओं/बन्धुओं/साधकों/यात्रिकों के लिए भोजन एवं निवास की व्यवस्था
आश्रम की ओर से निःशुल्क रहेगी। आप अपने पधारने की सूचना 15 सितम्बर से पूर्व शीघ्र प्रेषित
करें, जिससे आपके निवास की व्यवस्था उत्तम की जा सके। ऋतु अनुसार बिस्तर अवश्य साथ लावें।
अधिक से अधिक संख्या में इष्टमित्रों सहित पधारकर इस विशाल आयोजन से लाभ उठावें। आश्रम
बस स्टाप के समीप दिल्ली रोड़ पर स्थित है।



विक्रमदेव शास्त्री, व्यवस्थापक आश्रम

चलभाष : 9896578062

सत्यानन्द आर्य

प्रधान (ट्रस्ट)

वानप्रस्थी ईशमुनि, संयोजक

चलभाष : 9812640989

दर्शनकुमार अग्निहोत्री

मन्त्री

आत्मशुद्धि आश्रम (पंजीकृत न्यास) बहादुरगढ़-124507, जिला झज्जर, हरियाणा

दूरभाष : 01276-230195, चलभाष : 09416054195

शिकायत हो, पुराना क्षयरोग हो तो सितोपलादि चूर्ण के साथ गोदन्ती भस्म और गिलोय सत्त्व च्यवनप्राश या शहद से सुबह-शाम चाटना चाहिए। भोजन के बाद द्राक्षारिष्ट तथा अश्वगंधारिष्ट थोड़ा पानी मिलाकर पीवें। इससे माइग्रेन का दौरा विलम्ब से पड़ता है और हल्का हो जाता है। पथ्यादि काथ भी चालू रखें महिलाओं में सिरदर्द की शिकायत में प्रायः माहवारी की गड़बड़ी रहती है। महीना साफ नहीं आता। इसमें रजप्रवर्तनी वटी सर्वोत्तम है।

महीने आने की तिथि से 5 दिन पूर्व 1-1 या 2-2 वटी गर्म जल से लें। कभी-कभी ल्यूकोरिया के कारण भी माइग्रेन आ सकता है। अशोकाकारिष्ट आदि औषधियों से पहले ल्यूकोरिया (प्रदर) का इलाज करें या दवा के साथ ही ल्यूकोरिया की दवा भी दें।

माइग्रेन के सम्बन्ध में अन्तिम बात यह है कि अगर आँखों की कमजोरी के कारण या खराबी से इसका सम्बन्ध हो तो नेत्र-चिकित्सा करवानी चाहिए।

आत्म शुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य

1. श्रीमती इन्दुपुरी जे.के. मेमोरियल ट्रस्ट मोगा, पंजाब
2. चौ नरेशसिंह जी राठी पूर्व विधायक क्षेत्र बहादुरगढ़, हरि
3. श्री वीरसेन जी मुखी कौर्तिनगर, 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, गुडगाँव, 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 ओमप्रकाश आर्य, आर्यसमाज कीर्तिनगर, नई दिल्ली
17. श्री देव प्रकाश जी पाहवा, राजौरी गार्डन, दिल्ली
18. श्री जयदेव जी हसीजा 'प्रेमी' वानप्रस्थी, गुडगाँव
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, सेनैपत
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 इंस्टीट्यूट, 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, आजमनगर हरदोई उ.प्र.
36. कु. विदिशा, सु. श्री राजकमल स्तेपी, 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, गुडगाँव, हरियाणा
41. श्री वेदपाल जी आर्य, महावीर पार्क, बहादुरगढ़
42. श्री बलवान सिंह सोलंकी, शक्तिनगर, बहादुरगढ़
43. मा. हरिशचन्द्र जी आर्य, टीकरी कलां, दिल्ली
44. श्री सोहनलाल जी मनचन्दा, शिवाजीनगर, गुडगाँव
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, गुडगाँव
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, गुडगाँव, हरियाणा
61. श्री गणेश दास एवं श्रीमती गरिमा गोयल, नया बाजार, दिल्ली
62. श्री राजेश आर्य, शिवाजी नगर, गुडगाँव
63. मास्टर प्रहलाद सिंह गुप्ता, रोशन पुरा, गुडगाँव, (हरियाणा)
64. श्री राजेश जी जून, उपचेयरमैन, जिला परिषद झज्जर
65. श्री अनिल जी मलिक, टीचर कॉलोनी बहादुरगढ़
66. द शिव टर्बो ट्रक यूनिन, बादली रोड, बहादुरगढ़

स्वास्थ्य के दुश्मन-खर्राटे

- सुश्री बहन हे

आधुनिक विज्ञान नौद में खर्राटे भरने को गंभीर रोगों का लक्षण मानता है। चिकित्सकों का कहना है कि कुछ मामलों में खर्राटे हृदय रोग, उच्च, रक्तचाप, मधुमेह को भी जन्म दे सकता है। खर्राटे भरना, श्वास समस्या की ओर भी संकेत करता है। एक शोध के अनुसार अमेरिका में 40 वर्ष से अधिक आयु के कम से कम 25 प्रतिशत पुरुष और 9 प्रतिशत महिलाएं खर्राटे भरने की समस्या से ग्रस्त हैं और भारत में यह आंकड़ा इससे भी कहीं अधिक है। न केवल वयस्क बल्कि बच्चों भी खर्राटे भरते हैं पर उनके केंस में इसके कारण दूसरे होते हैं और उनका उपचार उनकी बढ़ती उम्र के साथ हो सकता है। बच्चों में खर्राटे के कारण अक्सर गले में टॉसिल होते हैं क्योंकि इसके कारण जीभ के पीछे श्वास नली बाधित हो जाती है। इसका एक कारण मोटापा भी हो सकता है जो बच्चों और वयस्कों के खर्राटे का एक प्रमुख कारण है। श्वास नलिका बाधित होना भी खर्राटे के प्रमुख कारणों में से एक है। ऐसा मोटोपे के चलते गले में वंसा के जमने से होता है। इसके कारण मांसपेशियां संकरी हो जाती है। खर्राटों का कारण गले में संक्रमण भी हो सकता है। गले की संकरी मांसपेशियां से श्वास के टकराने के कारण ही खर्राटे उत्पन्न होते हैं। कुछ दूसरे कारणों में गले की कमजोरी तथा अव्यवस्थित जबड़े भी शामिल है।

श्वास नाक या गले में बाधित हो सकता है। नाक में आई बाधा को नोज स्ट्रिप से दूर किया जा सकता है। यह बंद नाक को खोल देती है, जिससे खर्राटे की समस्या दूर हो जाती है। अगर खर्राटे गले में बाधा के कारण हों तो इसके उपचार के लिए चिकित्सक से मिलें। यह समस्या लम्बे समय तक बने रहने से कई दूसरी गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं। स्लीप एपनिया की समस्या में नौद के दौरान श्वास पूरी तरह बाधित हो जाता है, जिससे नौद में रूकावट पैदा होती रहती है। यदि ऐसा 10 सेकेण्ड से अधिक समय लिए होता है तो इसे गंभीरता से लें। कई बार दिन में सोते समय ऐसा हो सकता है, जिसका व्यक्ति को ज्ञान ही नहीं होता है।

हानि के कारण

□ खर्राटों की समस्या को अनदेखा करने से खतरनाक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं क्योंकि खर्राटे की वजह से शरीर को भरपूर मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाती

है, जिससे शरीर अधिक दबाव में आ जाता है और चयापचय प्रणाली प्रभावित होने लगती है। इससे हृदय की धमनियों की सतह प्रभावित हो जाती है और फलस्वरूप उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह तथा कई गंभीर केंसों में आघात (स्ट्रोक) भी सकता है।

- तेज खर्राटे भरना अत्यधिक खतरनाक होता है क्योंकि सामान्य लोगों की तुलना में जोरदार खर्राटे लेने वालों को दिल का दौरा पड़ने की आशंका अधिक होती है।
- जो लोग धीरे-धीरे खर्राटे लेते हैं, उनमें हृदय रोगों के खतरे में वृद्धि नहीं होती है। 70 साल की आयु के बाद पुरुषों में खर्राटे लेने की प्रवृत्ति कम हो जाती है।
- खर्राटों से यौन जीवन पर भी बुरा असर होता है-खर्राटे लेना अच्छी नौद का परिचायक नहीं है और अच्छी नौद जिसे नहीं आती है, उसका यौन जीवन कमोवेश प्रभावित होता ही होता है।

खर्राटों का निदान-योग

- योग में इस समस्या का पूर्णतः उपचार है। भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास कर लेने से नाक संबंधी समस्या का निदान होता है।
- कपालभाति प्राणायाम का भी अभ्यास करें।
- नाड़ी शोधन प्राणायाम करें। उज्जयायी प्राणायाम करें।
- उज्जायी प्राणायाम विधिवत रूप से रोजाना पांच मिनट करें।
- सीत्कारी प्राणायाम करें।
- मोटापे की समस्या से निजात पाने के लिए द्विचक्रिकासन, पादवृत्तासन, अर्द्धहलासन का नियमित रूप से अभ्यास करें। ये आसन शरीर की अनावश्यक चर्बी दूरकर मोटापे की समस्या का निदान करते हैं।
- नाक में सरसों का तेल डालें। इससे नाक साफ रहता है और फंसता नहीं है तथा श्वास की गति सही रहती है।
- योगनिद्रा का आधा घंटा अभ्यास करें। यह शरीर को शिथिल करने तथा अच्छी नौद लाने के लिए जरूरी है।
- ऐसा भोजन करें, जिससे शरीर में कफ और वसा की अधिकता न हो और वजन आपके नियंत्रण में रहें।
- उपरोक्त आसनों का अभ्यास किसी अच्छे अभ्यासी से सीखकर ही करें।

योग और हास्य

- सीताराम गुप्ते

वास्तव में जिस व्यक्ति के जीवन में विनोद का कोई स्थान नहीं उसे दुःखी होने के लिए कोई प्रयत्न नहीं करना पड़ता। वह बिना प्रयास किए ही नित्य निरंतर दुःखी रह सकता है। एक पल की मुस्कराहट अथवा एक भरपूर ठहाका जीवन की दशा बदलने में सक्षम है। मानव शरीर वस्तुतः एक प्रयोगशाला की तरह है जिसमें हर क्षण निरंतर जीव-रासायनिक (बायोकैमिकल) तथा विद्युत-चुम्बकीय (इलैक्ट्रो-मैग्नेटिक) परिवर्तन होते रहते हैं। इन्हीं विभिन्न परिवर्तनों के फलस्वरूप मनुष्य को प्रसन्नता अथवा पीड़ा की अनुभूति होती है। मन की इसमें निर्णायक भूमिका होती है।

हमारी मनोदशा के अनुसार ही हमारे शरीर की जीव-रासायनिक संरचना प्रभावित होती है। सकारात्मक मनोदशा का अच्छा तथा नकारात्मक मनोदशा का बुरा प्रभाव हमारे शरीर की जीव-रासायनिक संरचना पर पड़ता है। हँसना एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मन की भूमिका गौण या नगण्य हो जाती है। हँसने वाला व्यक्ति तत्क्षण 'अ-मन' अर्थात् 'नो थॉट स्टेट' की अवस्था में पहुँच जाता है जो ध्यान की ही अवस्था होती है।

यहाँ प्रश्न उठ सकता है कि 'अ-मन' की अवस्था में हँसी का नकारात्मक प्रभाव क्यों नहीं पड़ता? कारण स्पष्ट है कि 'अ-मन' की अवस्था में हम सुख-दुख, राग-द्वेष आदि परस्पर विरोधी भावनाओं से पूर्णतः मुक्त हो जाते हैं ऐसी अवस्था परमानन्द की अवस्था होती है। अतः नकारात्मक प्रभाव पड़ने का प्रश्न ही नहीं उठता। वैसे भी हँसने का संबंध प्रसन्नता से है। जब हम प्रसन्न होते हैं तभी हँसते हैं। ऐसा हमारी सहस्राब्दियों की कंडीशनिंग के कारण भी होता है। अतः यदि हम बिना बात भी हंसेंगे तो स्वाभाविक रूप से प्रसन्नता की प्राप्ति होगी और प्रसन्नता की मनोदशा में शरीर की जीव-रासायनिक संरचना में स्वास्थ्य के अनुकूल परिवर्तन होगा।

'योगसूत्र' में महर्षि पतंजलि ने योग की जो परिभाषा दी है वह है 'योगः चित्तवृत्ति निरोधः' अर्थात् चित्त वृत्तियों पर नियंत्रण ही योग है। हास्य में विशेष

रूप से खिलखिलाकर हँसने अथवा जोरदार ठहाका लगाने की अवस्था में हम अपने मन की चंचलता पर पूर्ण रूप से नियंत्रण कर पाते हैं चाहे वह क्षणिक ही क्यों न हो। मन की चंचलता पर वह क्षणिक नियंत्रण एक अद्वितीय घटना है मनुष्य के लिए उसके अच्छे स्वास्थ्य के लिए एक लाभप्रद स्थिति है। हास्य वास्तव में स्थिर योग की अवस्था है। इन क्षणों की जितनी अधिक पुनरावृत्ति होगी उतना ही हम योगमय जीवन के निकट होते चले जाएंगे।

योगाभ्यास में हम क्रम से चलते हैं। पहले यम और नियम का पालन करना सीखते हैं। फिर विभिन्न योगासनो और प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों का अभ्यास करते हैं तत्पश्चात् प्रत्याहार और धारणा की अवस्थाओं से गुजरते हुए ध्यान की अवस्था में पहुँच जाते हैं लेकिन एक जोरदार ठहाका अथवा अट्टहास हमें सीधे ध्यानावस्था के निकट ले जाकर छोड़ देता है। हँसी एक क्षणिक सी घटना है लेकिन शरीर और मन पर इसका प्रभाव निरंतर आधा पौने घंटे तक बना रहता है।

हँसने से व्यायाम के लाभ भी मिलते हैं। जोर से हँसने पर श्वास-प्रक्रिया भी प्रभावित होती है अतः योगासन और प्राणायाम, दोनों का अभ्यास इस क्रिया में हो जाता है। हँसने से शरीर में अतिरिक्त कैलोरीज के खर्च हो जाने से वजन को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है। पूरे शरीर में रक्त-प्रवाह बढ़ जाने से शरीर

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

में तथा विशेष रूप में चेहरे की मांस-पेशियों में ताजगी उत्पन्न होती है। योग एक सम्पूर्ण उपचार पद्धति है। हास्य भी किसी प्रकार योग से कम नहीं होती है। योग एक सम्पूर्ण उपचार पद्धति है। हास्य भी किसी प्रकार योग से कम नहीं बैठता इसलिए हास्य द्वारा चिकित्सा को 'हास्य योग' से अभिहित किया जाता है।

एक उपचारक प्रक्रिया:- हँसना एक संपूर्ण व्यायाम है जिससे शरीर की सभी नाड़ियाँ खुलती हैं तथा शरीर की थकावट दूर होकर ताजगी उत्पन्न होती है। खुलकर हँसने से फेफड़ों, गले और मुँह की अच्छी कसरत हो जाती है। पेट एवं छाती के स्नायु मजबूत होते हैं। डायफ्राम मजबूत होता है तथा इससे मुँह, गले तथा फेफड़ों संबंधी व्याधियों के उचार में मदद मिलत है। हँसने से रक्त संचार की गति तीव्र होती है जिससे खून में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है। इस पूरी प्रक्रिया से चेहरे पर रौनक आ जाती है। जो जितना अधिक हँसता-हँसाता है उसका चेहरा उतना ही अधिक दमकता है। शरीर

में जितनी अधिक मात्रा में ऑक्सीजन का अवशोषण होता है उतनी ही अधिक ऊर्जा उत्पन्न होती है और जितनी अधिक ऊर्जा उत्पन्न होगी हम उतने ही अधिक स्वस्थ तथा रोगमुक्त होंगे। इस प्रकार हास्य जीवन का उपचारक एवं पोषक तत्व है और इसे जीवन का रस कहा जा सकता है।

हास्य द्वारा जीवन रस की प्राप्ति:- हास्य द्वारा हमारे शरीर की जीव-रासायनिक संरचना में परिवर्तन आता है। हँसने से तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन कार्टिसोल तथा एपिनप्राइन के स्तर में कमी आती है जिससे शरीर तनावमुक्त हो जाता है और तनाव मुक्ति का अर्थ है स्वास्थ्य। इसके अतिरिक्त हँसने से शरीर में एण्डोर्फिन नामक हार्मोन की मात्रा में वृद्धि होती है जो शरीर के लिए स्वाभाविक रूप से दर्द निवारक और योग अवरोधक का काम करता है। कहने का तात्पर्य ये है कि हँसने से शरीर के लिए उपयोगी हार्मोंस का उत्सर्जन प्रारंभ हो जाता है जो हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है इस प्रकार हँसना अच्छे स्वास्थ्य का प्रतीक और पर्याय 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



मनुष्य का शरीर

- सुरेन्द्र कुमार आर्य

प्रभु की अमानत है इसे 100 साल तक स्वस्थ रखना है।

1. माता-पिता अतिथि वेदाचार्य की यथा योग्य सेवा करनी चाहिए।
2. धर्म पूर्वक धन कमाना उसमें से ¼ भाग-बच्चों को योग्य बनाने पर खर्च करें। ½ भाग-घर में खर्च करें। ¼ भाग-रोज या माह में निकाल कर अलग रखे, यज्ञ व दान में खर्च करें।
3. प्रातः 4 बजे उठे सेहत की दवाई बटती है। उसे लो उठकर बीच की उंगली से मसूड़ों को बाहर एवं भीतर से मालिश करे दांत मजबूत रहेंगे।
4. सर्दी में दो गिलास गर्म पानी पीने योग्य पिये, गर्मी में गर्म निवाया हुआ पानी पिये, खड़े होकर 20 बार जैसे दूध बिलोते है वैसे बिलोये तब लैट्रीन जाये।
5. सर्दी में थोड़ा गर्म पानी से, गर्मी में ठंडे पानी से दोनों नाको में पानी चढ़ाये, 3-3 बार, बलगम थूकते रहे-नजला निकल जाते है।
6. दांतो के लिए दांतन मंजन करे। अंगूठे से उपर का तालू व गढ़ा को 30 बार अंगूठे से मालिश करते रहे-बाल काले रहेंगे
7. नहा कर के बैठे 5 तरह के प्रानसाधना करे, हर बार बलगम थूकते रहे। (क) दाईं नाक से सांस को भरे, मुँह से छोड़े। फिर बाईं नाक से भरे मुँह से छोड़े 10-10 बार। (ख) मुँह से सांस बाहर निकाले, तभी नाक से सांस अन्दर भर ले, रोक कर रखे। गिनती करते रहे। 10-10 बार। (ग) मुँह से सांस बाहर निकाले, तभी नाक से सांस अंदर भर ले, रोक कर रखे। गिनती करते रहे। 10-10 बार। (घ) न सांस ले न छोड़े जहां है वही रोके रहे 5-5 बार। (ङ) मुँह से सांस निकाले, नाक से भरे, अंदर रोक कर रखे। जितनी देर रोक सकते है, जब जी घबराये, तब नाक से दोबारा सांस को भर ले, गिनती गिनते रहे-100 तक ले जाये। ज्यादा जोर न लगाये, थोड़ी-थोड़ी गिनती बढ़ाते रहे।
8. संध्या करे हवन करे, घर में करे तो बच्चे, स्त्री आर्य बनेंगे, समाज में अपनी घी, सामग्री लेकर हवन करें। घर आकर अर्थ पढ़े।
9. 6 घंटे से कम न सोये और 8 घंटे से ज्यादा न सोये, कम-ज्यादा सोने से बीमारी होती है।
10. हर अंग के व्यायाम 10-10 बार रोज सुबह करे।
11. योगाभ्यास करे। (क) यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारना, ध्यान, सामाधी।
12. भोजन में जौ, गेहूँ, व चन्ना तीनों अनाजो को मिलाकर रोटी खाये। जाड़े में बाजरे की रोटी खा सकते है।
13. भूख से कम खाये, शाम का भोजन 4 या 5 बजे तक करे। यदि देर से कर रहे है तो 1 मील घुमने जाये, तब हजम होगा। या रोटी न खाये दूध पीकर सो जाये।
14. बूढ़ापे में सिर्फ दोपहर को रोटी खाये, बाकी समय 2 या 3 बार दूध पिये व दूध में 2 या 3 बिस्कूट डाले। दूध को 1-1 घूंट कर के पिये, 5-5 बार थूक मिलाते रहे।
15. गर्मी में फ्रिज, बर्फ व गिरा हुआ कोई भी पदार्थ न खाये, भूख कम करती है।
16. चाय, कॉफी, बिड़ी, सिगरेट व गुटखा न लें।
17. पैसा कमाना अच्छा है, लक्ष्य नहीं। लक्ष्य प्रभु प्राप्ती कर मुक्ती पाये, जन्म मरण से छूटे।
18. जो भी ईश्वर से माँगो पहले मेहनत करो। तब माँगो।
19. ईश्वर हर एक कण-कण में हृदय में बैठा देख रहा है, शुभ कार्य करे।
20. संतान के लिए विषय भोग करे आनन्द के लिए नहीं, आनन्द के लिए पाप है। चाहे अपनी स्त्री हो हर समय ओ३म रक्षक जपते रहे, बच्चों को पास सूलाये, दोनो अलग-अलग चरपाई पर सोये, दूसरा बच्चा 4 या 5 साल बाद पैदा करे। ब्रह्मचर्य से रहे प्रानसाधना करते रहे। वीर्य को खून में रमाते रहे। 100 साल तक जवान रहेंगे।
21. काम, क्रोध, लोभ, मोह व द्वेष न करें। सब को भाई-भाई समझे हम सब का भगवान एक पिता है।

650/10, कृष्णा कॉलोनी, गली न. 1, गुडगांव

मनुष्य और कर्तव्य

सबसे पहले मानव को प्रातः और सायंकाल एक घंटा संध्या करनी चाहिए ताकि उसका मन शुद्ध हो और उसका ध्यान प्रभु में लगे और अपने अन्दर अज्ञानता को हटा कर ज्ञान की ज्योति जगाये। वेदों में कहा है “तमसोमा ज्योतिर्गमयः”। हे प्रभु मुझे अन्धकार से निकाल कर रोशनी की ओर ले चलो। प्रभु ज्योति स्वरूप है तो मनुष्य को भी चाहिए कि वह अपने अन्दर शुभ गुणों को अपना कर सबसे उत्तम और श्रेय बनें और दूसरों को भी अपने आदर्शों पर चलने की प्रेरणा दें।

परमात्मा सुखों का देनेवाला है। मनुष्य को भी चाहिए कि वह दूसरों को शारीरिक व मानसिक सुख प्रदान करें। कभी किसी को कटू शब्द न बोले। महाभारत में ऐसा आता है कि एक बार द्रोपदी और दुर्योधन कहीं जा रहे थे। अचानक दुर्योधन का पांव फिसल गया और वह गिर गया। द्रोपदी यह देखकर हंसी और कहा कि अंधे की औलाद अंधी होती है। ऐसे कटू शब्द दुर्योधन को बुरे लगे। जब पांडव जुए में द्रोपदी को हार गये तो दुर्योधन ने द्रोपदी का भरी सभा में चीरहरण का आदेश दे दिया। भूलकर भी कभी ऐसी वाणी नहीं बोलनी चाहिए जिससे दूसरों के दिलों को चोट लगे।

ऐसी वाणी बोलिए मन का आपा खोये औरों को शीतल करे आप शीतल होयें।

परमात्मा ज्ञानदाता है तो मनुष्य वेदों का अध्ययन कर ज्ञानी बने और अपने ज्ञान द्वारा, प्रचार द्वारा, दूसरों को ज्ञानी बनायें। धर्म पर चलने का उपदेश दें परमात्मा हमारा द्रष्टा है। वह सत्य असत्य बता कर श्रेष्ठ मार्ग पर चलना बताता है तो मनुष्य भी अपनी बुद्धि द्वारा दूसरों को सत्य का मार्ग दिखाये। स्वामी दयानन्द सत्य की खोज में अपना घर त्याग कर अपना जीवन न्यौछावर कर दिया इसलिए मनुष्य को सत्य और असत्य के भेद को जान लेना चाहिए और असत्य को छोड़ सत्य को अपना कर जीवन आदर्शमय बनाना चाहिए।

रामायण में भी आया है प्राण जायें पर वचन न जाएं। तथा वेद सब सत्य विद्याओं की पुस्तक है। आगे कहा है कि परमात्मा कोई अपवित्र कार्य नहीं करता। अतः मनुष्य भी दूसरों को सुख देने वाले कर्म करें जैसे गरीबों की सहायता करें, मरीजों की देखभाल करें,

वृद्धों की सेवा करे। मनमें उनके प्रति दयाभाव रखें और उनकी रक्षा करे।

परमात्मा दुःखों को नष्ट करनेवाला है। मनुष्य मनुष्य का सहायक होता है। दूसरों के दुःख में शामिल होकर उन्हें दुःख सहने की शक्ति दे। प्राणी जब मर जाता है वह वापिस तो नहीं आता पर उस परिवार के दुःख में सहयोग देकर उनके दुःख को कम तो कर सकता है।

परमात्मा हम सबको आनन्द, सुख और शान्तिदाता है। मनुष्य अपने अनुभव से दूसरों को सुख और शान्ति प्रदान करने में सहयोगी बने। परमात्मा ने इस संसार की रचना की है। सूरज, चाँद, सितारे और पृथ्वी का रचियता है। यह उस की अपार रचना है। फिर परमात्मा ने प्राणी मात्र की रचना की है। मनुष्य को चाहिए कि वह परमात्मा के प्रेम को अपने मनों में बसा लें। कोई क्षण ऐसा न निकल जाये कि हम उस की याद में न खोये रहें।

परमात्मा शुद्ध स्वरूप है। वह पापों को मिटाने वाला है। वह सर्वशक्तिमान् है। प्राणी अपने विकारों को जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार और द्वेष पर विजय पाकर शुभ मन को एकाग्र कर प्रभु की याद में हर पल बिताये। परमात्मा हमें प्रेरणा देता है कि बुरे कामों से बचो। जब कोई प्राणी बुरा काम करने लगता है तो उसकी आत्मा कांपती है। उसे रोकती है कि ऐसा मत करो। इसलिए मनुष्य मात्र को परमात्मा द्वारा दिये गये गुणों को धारण करना है तभी हमारा जीवन सफल हो सकता है।

कवि ने ठीक ही कहा है-

जोड़ ले रूहानी रिश्ता, उस प्रभु प्यारे से
लख चौरासी कट जायेंगे, उसके इक इशारे से।

सम्पर्क करें

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

राजहंस मैत्रेय, मो. 9813754084

तन्मे मनः शिव संकल्पमरतु

मानव शरीर ईश्वर की अद्भुत कृति है। यह शरीर किसी महान प्रयोजन के लिए बनाया गया। यह पंचभौतिक शरीर जीवात्मा का घर है। शरीर की रचना पाँच तत्वों से हुई है जिन्हें पंचमहाभूत कहते हैं तथा जो अग्नि, वायु, पृथिवी, जल और आकाश कहलाते हैं। पंच तत्वों के संघात का नाम ही शरीर है। इस शरीर रूपी पुरी में आत्मा एवं मन का भी निवास स्थान है। मन का निर्माण जिन तत्वों से हुआ है उसे महतत्व अथवा अन्तःकरण कहते हैं जो आकाश में सर्वत्र विद्यमान है। इसी तत्व का एक अंश मानव हृदय में रहकर काम करता है। इसे मन कहते हैं। वस्तुतः मन, बुद्धि, चित्त एवं अहंकार के समुच्चय को अन्तःकरण या केवल मन कहते हैं। ये मन की विभिन्न शक्तियुक्त कार्य करने की स्थिति के द्योतक हैं। मन-मननात्मक स्थिति (संकल्प-विकल्प), बुद्धि निश्चयात्मिका, चित्त-चेतनात्मक स्थिति या स्मरण और अहंकार स्व की प्रमुखता, अभिमान व धृति के सूचक हैं। मन का एक भाग ज्ञान-इन्द्रियों द्वारा बाह्य जगत का ज्ञान प्राप्त कर कर्मेन्द्रियों को कर्म में आदेशित करता है। मन की एक स्थिति निश्चय करने वाली है जिसे बुद्धि कहते हैं। अन्तःकरण का एक भाग चित्त कहलाता है जिसमें कर्म के संस्कार अंकित होते हैं और समय आने पर स्मृति के रूप में उभरते हैं। इसी मनोमय तत्व अथवा अन्तःकरण का चौथा भाग अहंकार कहलाता है। यद्यपि मन शरीर में स्थित है तथापि यह देह से भिन्न है इसके साथ ही यह आत्मा से भी भिन्न है। वस्तुतः यह शरीर और आत्मा के बीच एक संपर्क सूत्र का कार्य करता है। वस्तुतः इन्द्रियाँ, मन आदि आत्मा के साधन हैं। इन्द्रियों और मन में जो चेतना प्रतिभाषित होती है वह वस्तुतः आत्मा के कारण है। अभौतिक आत्मा को भौतिक शरीर से काम लेने के लिए एक ऐसे सहायक तत्व की आवश्यकता होती है जिसमें दोनों के गुण हों अर्थात् आत्मा की भाँति अभौतिक एवं

-शिवकरण दूबे 'वेदराही' एम.ए. (हिन्दी) शरीर की भाँति भौतिक हो। वस्तुतः मन आत्मा और मन के बीच मध्यस्थ का काम करता है। मन प्रकृति के अत्यन्त सूक्ष्म तत्व से बना है। इस प्रकार वह आत्मा और शरीर के बीच मध्यस्थ का कार्य कर लेता है। यजुर्वेद के अध्याय 34, मन्त्र 1 में मन के संबंध में अवगत कराया गया है। यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति। दूरगमं ज्योतिषां ज्योतिः तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु। अर्थात् दिव्य मन बाह्य एवं आभ्यंतर विषयों का प्रत्यक्ष करने के लिए जैसे जाग्रत अवस्था में दूर-दूर जाता है वैसे ही सोते समय भी वह दूर-दूर जाता है। वस्तुतः मन जिस प्रकार जाग्रतावस्था में कार्य करता है वैसे ही सुषुप्तावस्था में भी कार्य करता है। सुषुप्ति अवस्था में इन्द्रियों तो तमोगुण से अभिभूत होकर अपना काम बन्द कर देती हैं परन्तु चित्त में अंकित संस्कारों का खेल स्वप्नावस्था तक रहता है। गहरी निद्रा में मन, बुद्धि, चित्त भी शिथिल होकर सोने लगता है तथा उस अवस्था में भी रक्त संचार, हृदय का स्पन्दन, प्राणों का संचालन आदि अनेक क्रियाएं अव्यक्त रूप से होती रहती हैं। मन का स्वभाव अति चंचल तो है ही इसमें संकल्प-विकल्पों का निरंतर उद्भव होता रहता है। कई बात क्या करूँ, क्या न करूँ की ऊहापोह की स्थिति में इस निश्चय के लिए बुद्धि के पास जाना पड़ता है। बुद्धि निश्चय करने वाली मन की वृत्ति है। यजुर्वेद के शिवसंकल्प वाले मन्त्रों में इसे प्रज्ञानम् कहा है। बुद्धि का लोक अन्तःकरण का प्रकाशमय लोक है। यह अन्तः ज्योति है। इसे ही अन्तर्मन की भी संज्ञा दी गई है। वस्तुतः अन्तःकरण को चेतना देने वाला आत्मा है और बुद्धि अन्तःकरण का एक भाग है। अतः आत्मा का प्रभाव उस पर पड़ता है। आत्मा अपनी इच्छाशक्ति के बल से बुद्धि के क्षेत्र को नियंत्रित कर उसे रजोगुण एवं तमोगुण के पंजे से बचाता है। आत्मा चेतन होने से सबका स्वामी है। शरीर, मन और आत्मा के संयोग का नाम ही

जीवात्मा है। कठोपनिषद् 3/3/4 में इस तत्त्वदर्शन को बड़े सुन्दर उदाहरण से समझाया गया है। “आत्मानं रथिनं विद्धि मन प्रगहमेव च। इन्द्रियाणि हयानाहुः विषयाँ तेषु गोचरान्। आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्ता आहुः मनीषिणः”॥ अर्थात् आत्मा को (रथी) स्वामी समझ और शरीर को रथ, बुद्धि को सारथी या चालक समझ, मन को लगाम और इन्द्रियों को घोड़ा तथा विषयों (रूप, रस, गंध, स्पर्श, शब्दादि) को घास समझ। आत्मा, इन्द्रिय, मन के संघात को ज्ञानी लोग भोक्ता जीव कहते हैं। यजुर्वेद के शिवसंकल्प मन्त्रों में सुषारथि अश्वानिव के माध्यम से मन को सारथी बतलाते हुए कहा गया है कि मन रूपी सारथी इस शरीर रूपी रथ में विराजमान आत्मा को उसके अभिलषित लक्ष्य की ओर ले जाए तभी वह अच्छे सारथी कहलाने का हकदार है। शिवसंकल्प मन्त्रों में यह कहा गया कि मन यदि शिव संकल्प से युक्त है अर्थात् आत्मा के आदेश से अनुशासित रहकर शरीर रूपी रथ का संचालन से युक्त है अर्थात् आत्मा के आदेश से अनुशासित रहकर शरीर रूपी रथ का संचालन करता है तो वह सुषारथि है। मन के बिना इस शरीर रूपी रथ का चलन व गमन नहीं होता अपितु उसके बिना कोई कार्य नहीं होता यस्मात् ऋते किञ्चन कर्म क्रियते अर्थात् उसके बिना कोई काम नहीं होता है। मेरा मन काम करने का नहीं है, वस्तुतः मन ही सभी इन्द्रियों का संचालक है। इसके साथ ही मनुष्य के समस्त विचारों का भी केन्द्र है। आत्मदर्शन होने पर मन, बुद्धि आदि अन्तःकरण के सभी अंग चमक उठते हैं और तब चित्त में प्रतिभा का उदय होता है। यजुर्वेद अध्याय 34 के 1 से 6 मन्त्रों को शिवसंकल्प मन्त्र कहा गया है जिनमें मन के गुण, कर्म, स्वभाव का प्रतिपादन बड़ी वैज्ञानिकता से किया है तथा सर्वत्र अंत में तत् में मनः शिवसंकल्पमस्तु अर्थात् वह मेरा मन शुभ विचारों वाला होवे, ऐसी प्रार्थना की गई है। जो मन चंगा तो कठौती में गंगा की कहावत भी इसी तथ्य की ओर संकेत करती है। वस्तुतः यदि मन सात्विक है,

अच्छा है, सकारात्मक तथा शुभ-संकल्पों से युक्त है तो मनुष्य के सभी कर्म शुभ, धर्ममय और अच्छे होते हैं। मन एवं मनुष्याणां कारण बंध मोक्षयोः अर्थात् मन की विषयो, विकारों में फंसाने वाला तथा मन ही मुक्त करने वाला है।

अष्टांग योग में यम, नियम, प्राणायाम, धारणा, ध्यान आदि संपूर्ण प्रक्रिया मन के प्रभाग चित्त के विक्षेपों के शोधन के लिए ही बनायी गई है। योग को परिभाषित करते हुए महर्षि पतंजल योगदर्शन में कहते हैं **योगः चित्तवृत्ति निरोधः**, अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों (व्याधि, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन आदि विक्षेप) के निरोध की प्रक्रिया है। ध्यान में चित्त को किसी अभिलषित स्थान पर केन्द्रित कर उसमें स्थायित्व लाना योग है। इसी स्थिरता की चरम सीमा का नाम समाधि है। गीता अध्याय 6-34 में मन को अत्यंत चंचल तथा वायु के समान इसे वश में करना कठिन बताया गया है। मन को सात्विक बनाने के लिए गीता (अध्याय 17, श्लोक 16) में मन संबंधी तप का उपदेश करते हुए भगवान् कृष्ण कहते हैं **मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः। भावसंशुद्धि तप मानसमुच्यते॥** अर्थात् मन की प्रसन्नता, शान्त-स्वभाव, मौन, भगवच्चिन्तन करने का स्वभाव, मन का संयम और अन्तःकरण के भावों की भलीभाँति पवित्रता-इस प्रकार यह मन संबंधी तप कहा जाता है। गीता निर्देशित तप के आचरण से मन सात्विक एवं पवित्र हो जाता है। पवित्र मन, शिवसंकल्पयुक्त मन हमें श्रेष्ठ कर्मों की ओर ले जाता है। धर्म, अधर्म, ज्ञान, अज्ञान, मति, कुमति यह सब मन का खेल है। अतः मन को साधना ही सच्ची साधना है। मन के हारे हार है मन के जीते जीत।

शक्ति नगर, जिला-सोनभद्र (उत्तर प्रदेश)

मो. 9453007975/8004209129

सामाजिक क्रान्ति के लिए ऋषि
दयानन्द के अमर ग्रन्थ सत्यार्थ प्रकाश
को पढ़ें।
-विक्रमदेव शास्त्री

चमगादड़

- अशोक सिसोदिया

एक बार थी छिड़ी लड़ाई जंगल में,
इक ओर पशु थे पक्षी दू जी ओर खड़े,
जंगल का राजा पक्षी हो या पशु बनें,
इस बात पे दोनों सम्मुख थे, और उग्र बड़े।
दोनों दल के अनुभवी वृद्ध थे समझाते,
कोई भी उनकी सुनने को तैयार नहीं,
फिर तुमुल नाद दोनों पक्षों के बीच उठा,
और घमासान मच गया खून से सनी मही।

पहले पक्षी थे जीत रहे, चमगादड़ उनके संग मिला,
मैं भी उड़ने वाला ही हूँ, इसलिए करो न कोई गिला।
इन पशुओं की है क्या बिसात, अब तो ये हार ही जाएंगे,
होना है पक्षीराज यहाँ, ये कुछ भी न कर पाएँगे।

जब रात हुई तो उभय सैन्य, अपने खेमों में लौट पड़ी,
पौ फटने पर सन्नद्ध खड़ी, पशुओं की सेना बहुत बड़ी।
पर चिड़ियों वाली सेना में, चमगादड़ एक नहीं पाया,
पशुओं में जाकर मिले सभी, हम स्तनधारी है बतलाया।

युद्ध हुआ प्रारम्भ तभी, कट-कट कर योद्धा गिरते थे,
सबसे पीछे थे चमगादड़, फिर भी वो पीछे हटते थे।
अब तक पशु बढ़ते जाते थे, पक्षी सेना पर थे भारी,
पर बढ़ा अचानक चिड़ियदल, लगता था उनकी अब बारी।

अपने पंजों और चोंचों से, उनको घायल कर उड़ जाते,
न एक जगह वो टिकते थे, आगे बढ़ते थे मुड़ जाते।
पर दोनों ही दल समझ गए, यह युद्ध न होगा निर्णायक,
अनुभवी और बुद्धि वाले, बस इसे रोकने के लायक।

फिर क्या था मिले सभी मुखिया, और राह बताई थी सबको,
आपस में मिलकर सभी रहो, ये सीख सिखाई थी उनको।
पर दल बदलू चमगादड़ को, मारा पीटा और दुत्कारा,
और भगाया जंगल से, पाया उन सबसे छुटकारा।

पेड़ों की डालों पर उल्टे, तब से ही लटका करते हैं,
जब सब जंगल सो जाता है, तो वो खाने को उठते हैं।
बे पेंदी के लौटे जैसा, बच्चों व्यवहार नहीं करना,
सबसे दुकराए जाओगे, चमगादड़ जैसे तुम वरना।।

जीवन प्रवाह शाश्वत है

- दयाशंकर गोयल

जीवन का प्रवाह शाश्वत अरू अखण्ड है भाई।
इसका आरम्भ नहीं जन्म से, मृत्यु पे न विदाई।।
यह जीवन भी उस प्रवाह की कालिक अभिव्यक्ति है।
इसके पहले और बाद भी, जीवन की शाश्वत है।।
ये जीवन ही प्रथम और अन्तिम है यह मन जानो।
संस्कृति की संसरणशीलता को सम्यक पहिचानो।।
ये परिणाम पूर्व जीवन का, अरू आगत जीवन की।
यही भूमिका का निर्माता-सृजता है मानव की।।

जो बोया था, फसल उसी की अब सब काट रहें है।
कड़वे-मीठे, दुखद-सुखद स्वादों को चाट रहे हैं।।

अरू आगामी फसल उगाने, कर्मबीज हैं बोते।
सब मानव निज बीच बपन हित पूर्ण स्वेच्छिक होते।।

आगामी जीवन कैसा हो? उनको ही तय करना।
सब स्वतन्त्र है, पूर्णरूप से खेती उनको करना।।

जैसा फल वे पाना चाहे, वैसी फसल उगाएँ।
वैसे कर्मबीज बोकर तदवद निश्चित फल पाएँ।।

सुष्टि नियम के विरुद्ध जगत में कहीं न कुछ भी होता।
जैसे कर्मबीज बोते हैं, वैसा ही फल होता।।

जो जस करता, तस फल पाता, ईश न दुःख सुखदाता।
अपनी कर्म कमाई का फल ही है मानव पाता।।

याद रखो! जग वासिन से तुम हो छिपाव कर सकते।
किन्तु उस घट वासी से, छिपा न कुछ भी सकते।।
किन्तु उस घट-घट वासी से, छिपा न कुछ भी सकते।।

अस्तु प्रभु को साक्ष्य मान ऐसा जीवन अपनाएँ।
जिससे, उद्विकास कर शाश्वत मोक्षानन्द पा जाएँ।।

- 1554 डी. सुदाता नगर, इंदौर (म.प्र.)

जीवन में सफलता के लिए विवेक,
धैर्य और साहस की अत्यन्त आवश्यकता
होती है, अतः हमें इन तीनों का शीघ्र ही
विकास करना चाहिए।

-राजहंस मैत्रेय

टंकारों का बन्जारा

- ऋषि राम कुमार

(1)

जब धर्म के ठेकेदारों ने धर्म को तोड़ मरोड़ दिया, पंडों ने अपने ढंग से धर्म अपने हित में मोड़ दिया, धधकती ज्वाला में जब विधवा को जलाया जाने लगा, अधर्मों के दावानल ने फिर भ्रष्टाचार को ओढ़ लिया।

(2)

सती प्रथा छूआ-छूत और बाल विवाह का बोल बाला था, पथ भ्रष्ट हुआ मानव नहीं कोई पूछने वाला था, नारी अपराध और व्याभिचार अधर्मों का घोर अन्धेरा था, अन्धविश्वास और पाखंड ने सबको दिया घेरा था।

(3)

अस्तित्व मिट रहा था मानव का तब चिन्तन धार ने मनन किया, भारत की पावन धरती पर ईक क्रान्तिकारी ने जन्म लिया, धर्म की ध्वजा हाथ में लिए ईक बन्जारा आया था, गुजरात का वो रहने वाला ग्राम टंकारा बतलाया था।

(4)

अजय अकेला ब्रह्मचारी प्रबल झंकार लिये आया था वो, मन में मुखरित आशा पावन संदेश लाया था वो, खाली हाथ खड़ा सामने हिमालय सा अडिग अड़ा था वो, कोई शस्त्र नहीं हाथों में पाखंड खन्डिनी पाताका लाया था वो,

(5)

हरिद्वार में पाताका जब ऋषि की लहराने लगी, घबरा गए सब पंडे जब सच्चाई सामने आने लगी, ऊहापोह से निकला मानव दानव वृत्तियां घबराने लगी,

(6)

छटने लगे झूठ के बादल लोगों में जागृति आने लगी। खलबली मची विलक्षण व्यक्तित्व से सब घबराने लगे, निश्छल काया के आगे सब घोर विरोध जताने लगे, बहुआयामी प्रतिभा का धनी ऋषि मील का पत्थर था, दूरदर्शी ऋषि के आगे शाशास्त्र से सब चकराने लगे,

(7)

देव ऋषि ने नम्रता से सब पंडों को समझाया, सच्चे शिव के बारे में फिर सबको था बतलाया,

यह अभियान आगे भी इस तरह चलता ही रहा, वैदिक धर्म का डंका सारे देश में फिर बजवाया।

(8)

अमोघ शस्त्र सत्यार्थ प्रकाश दिया ऋषि ने हम सब को, आर्य समाज और यज्ञ भावना दिया ऋषि ने हम सब को, नारी उत्थान विधवा विवाह का मान दिया ऋषि ने सब को, देशभक्ति और अध्यात्मिक का ज्ञान दिया ऋषि ने सब को,

(9)

जान दे गया देश के लिए कैसा वो दिवाना था, धार्मिक क्रान्ति में अमन का वो निडर ईक परवाना था, मानव के मर्मज्ञ योगी ने परिस्थितियों को पहचाना था, मजहबवाद की सकीर्ण प्रथा को दूर किया और जाना था।

(10)

जो कुछ दिया ऋषि ने उसका सब अनुकरण करो, गायत्री मन्त्र यज्ञ और वैदिक धर्म बच्चों के मन में भरो, वैदिक नाद पूरे जग में बजाने का सब कर्म करो, जागो सब मिलकर ऋषि के कर्मों को नमन करो।

- 246/4, मॉडल टाउन, गुड़गांव, हरियाणा

आनन्दपूर्ण जीवन हेतु

दुःख, अशान्ति, तनाव, वैमनस्य आदि भावों को रूपान्तरित कर सुख शांति, प्रेम करुणा 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

जितं सर्वं जिते रसे

- पाण्डुरंग राव

जैसे मन के बारे में कहा जाता है कि "मन जीता तो जग जीता" उसी प्रकार मुंह के लालच के बारे में कहा गया है- जितं सर्वं जिते रसे। रस या स्वाद पर विजय पा ली तो सब पर विजय पा ली। असल में जीभ एक अद्भुत इंद्रिय है। इससे दो काम होते हैं-खाद्य पदार्थों का स्वाद लेना और अपनी बात, मन की बात दूसरों को कहना। पहला काम ज्ञानेन्द्रिय का है और दूसरा कर्मेन्द्रिय का। स्वाद का पता लगाना और उसके प्रलोभन में आकर खाद्य-अखाद्य सबका आस्वादन कर मन और तन और कभी-कभी धन को भी नष्ट कर देना हमारी कमजोरी के कारण ही होता है। थोड़ी सी सावधानी से काम लिया जाये तो इस असंयम, और अनर्थ से अपने को बचाया जा सकता है। इसी प्रकार जीभ को काबू में रखकर बात कर ली जाये तो बात भी बनती है और काम भी चलता है। इसके विपरीत यदि हम विश्रृंखल बात करने लगें या जल्दबाजी में अपनी वाणी का दुरुपयोग करें तो बनी बनायी बात भी बिगड़ जाती है और पल-भर में प्रलय का दृश्य सामने खड़ा हो जाता है। संसार में छोटे-छोटे घरेलू झगड़ों से लेकर सामाजिक, व्यावसायिक और राजनैतिक क्षेत्रों में होने वाले बड़े-से-बड़े मतभेदों और हिंसात्मक अत्याचारों तक के उपद्रव वाणी के असंतुलन से ही होते हैं सात्विक वाणी से देवता भी प्रसन्न होते हैं और रूखी सूखी बातों से सीधे-सादे व्यक्ति भी टेढ़े बन जाते हैं। इसलिए वाणी को अपने वश में रखना उतना ही आवश्यक और हितकारी है जितना खाने-पीने के मामले में अपनी जीभ को संभालकर रखना। वास्तव में ये दोनों एक-दूसरे से जुड़े हुए व्यापार हैं।

अक्सर हम जैसा आहार लेते हैं, वैसी ही हमारी मानसिकता बन जाती है। "जैसा अन्न वैसा मन" यह बात व्यावहारिक अनुभव से कही गयी है। अन्न से मन बनता है और मन की सरलता, स्वच्छता और पवित्रता वाणी या वार्तालाप में स्पष्ट प्रतिबिम्बित होती है। सृष्टिकर्ता ने मानव शरीर की रचना करने में जिह्वेन्द्रिय। जीभ को बड़ी सावधानी से बनाया है। वाग-देवी सरस्वती इसी जिहवा पर निवास करती है। यही अन्नपूर्णा का भी निवास है।

अन्न और अभिव्यंजना के माध्यम से मन पर विजय प्राप्त की जा सकती है। इस बात को महात्मा गांधी जी ने अपनी मौन साधना और अनशन व्रत के पालन से सिद्ध किया था। भीतर या बाहर जब कभी किसी प्रकार का धर्म-संकट उपस्थित होता है तब मौन धारण करने से अपना

और दूसरों का मन प्रशांत और प्रसन्न हो जाता है और निराहार दीक्षा ग्रहण करने से सारा कोलाहल अपने आप शांत हो जाता है। गाँधी जी के एकादश व्रत की सूची में सम्मिलित "अस्वाद" के पीछे यही रहस्य है। वह अनशन और मौन प्रायः एक साथ निभाते थे और इसी में सुविधा और सार्थकता भी है। धार्मिक जीवन में भी मौन और उपवास का विशेष महत्व है। भगवान की आराधना के जितने विधान हैं, उनमें से ध्यान सब से उच्च कोटि का माना जाता है। गीता माता का भी अभिमत है कि ज्ञान से भी ध्यान महान् है और ध्यान से भी त्याग। परमशक्ति का एक मात्र उपाय त्याग है जोकि ज्ञान और त्याग से प्राप्त होता है। ध्यान-साधना की एक और विशेषता यह है कि यह साधना या तो मौन में हो या मन्त्र-जप के रूप में हो या चिंतन के रूप में हो तभी संभव है जब खान-पान में संयम और संतुलन हो। भरपेट और कभी-कभी आवश्यकता से अधिक आहार लेने से आलस्य और अकर्मण्यता की भावना आ जाती है। बिल्कुल खाना न जाये और भीतर से भूख सता रही हो तब भी ध्यान नहीं हो सकता है। हितकारी पदार्थ परिमित मात्रा में लेने से मन में निर्मल विचार आते हैं और उन विचारों की हार्दिक अभिव्यंजना भी संभव हो जाती है। युक्त आहार-विहार, युक्त कर्मण्यता, युक्त विश्राम और अध्यवसायिता आदि आहार और व्यवहार के संतुलन से ही संभव है।

जगद्गुरु शंकराचार्य ने खान-पान के संबंध में बहुत सुन्दर बात कही है। उनकी बनाई गई आश्रम-संहिता में भोजन के बारे में कहा गया है कि भोजन को औषध मानकर, क्षुधा या भूख नाम की आम बीमारी की चिकित्सा से रूप में ग्रहण करना चाहिए। भूख मिटटी, खाना खत्म। आवश्यकता से अधिक खाना सबसे बड़ा पाप माना जाता है, क्योंकि उसका फल तत्काल मिल जाता है। जबतक पेट में पहुंचा अपच पदार्थ पच नहीं पाता है तबतक प्राणी अपने आहार-पाप का भार ढोता रहता है। हर दृष्टि से मिलाहार हिताचार सिद्ध होता है। इससे आत्महित भी है और लोकहित भी। हमारे ऋषि-मुनि कंद, मूल और फल काम सेवन कर शरीर को स्वस्थ और सशक्त बनाये रखते थे। स्वाद के प्रलोभन से बचना उससे बड़ा धर्म-सूत्र है, क्योंकि इसी में शरीर की सुरक्षा है और धर्म के समस्त साधनों में शरीर का पहला स्थान है। यदि शरीर की रक्षा करनी हो तो स्वाद का मोह छोड़ना होगा। इसीलिए गांधी जी "अस्वाद" को इतना महत्व दिया था।

सत्यार्थ प्रकाश प्रश्नोत्तरी भूमिका के अनुसार प्रश्नोत्तर

- कन्हैया लाल आर्य

- प्र.1 सत्यार्थ प्रकाश के प्रथम समुल्लास में किस विषय पर चर्चा की गई है?
- उ. प्रथम समुल्लास में ईश्वर के ओंकारादि नामों की व्याख्या की गई है।
- प्र.2 द्वितीय समुल्लास में किस विषय को लिया गया है?
- उ. द्वितीय समुल्लास में बालकों की शिक्षा को लिया गया है।
- प्र.3 तृतीय समुल्लास में किस विषय का उल्लेख है?
- उ. तृतीय समुल्लास में ब्रह्मचर्य, पठन पाठन व्यवस्था, सत्यासत्य ग्रन्थों के नाम और पढ़ने, पढ़ाने की रीति का उल्लेख है।
- प्र.4 चतुर्थ समुल्लास में किस विषय की व्याख्या की गई है?
- उ. चतुर्थ समुल्लास में विवाह विधि और गृहाश्रम के व्यवहार की व्याख्या की गई है।
- प्र.5 पञ्चम समुल्लास में किस विषय की चर्चा की गई है?
- उ. पञ्चम समुल्लास में वानप्रस्थ और संन्यास आश्रम की चर्चा की गई है।
- प्र.6 छठे समुल्लास में किस विषय का वर्णन किया गया है?
- उ. छठे समुल्लास में राजनीति विषय का वर्णन किया गया है।
- प्र.7 सप्तम समुल्लास में किस विषय को लिया गया है?
- उ. सप्तम समुल्लास में वेद-ईश्वर विषय को लिया गया है।
- प्र.8 अष्टम समुल्लास में किस विषय का उल्लेख किया गया है?
- उ. अष्टम समुल्लास में जगत् की उत्पत्ति, स्थिति, प्रलय का उल्लेख है।
- प्र.9 नवम समुल्लास में किस विषय की व्याख्या की गई है?
- उ. नवम समुल्लास में विद्या, अविद्या और बन्ध, मोक्ष की व्याख्या की गई है।
- प्र.10 दशवें समुल्लास में किस विषय का वर्णन किया

गया है।

- उ. दशवें समुल्लास में आचार, अनाचार और भक्ष्य, अभक्ष्य विषय का वर्णन किया गया है।



- प्र.11 एकादश (ग्यारहवें) समुल्लास में किस विषय की चर्चा की गई है?
- उ. ग्यारहवें समुल्लास में आर्यावर्तीय मत मतान्तरों का खण्डन मण्डन विषय लिया गया है।
- प्र.12 द्वादश (बारहवें) समुल्लास में किस विषय का उल्लेख किया गया है?
- उ. बारहवें समुल्लास में चार्वाक, बौद्ध और जैनमत के विषय का उल्लेख किया गया है।
- प्र.13 त्रयोदश (तेरहवें) समुल्लास में किस विषय को लिया गया है?
- उ. तेरहवें समुल्लास में ईसाई मत का विषय लिया गया है।
- प्र.14 चौदहवें समुल्लास में किस विषय को उठाया गया है?
- उ. चौदहवें समुल्लास में मुसलमानों के मत के विषय को उठाया गया है।
- प्र.15 महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने 'सत्यार्थप्रकाश' नामक ग्रन्थ प्रकाशित करने का क्या प्रयोजन बताया है?
- उ. इस ग्रन्थ को बनाने का मुख्य प्रयोजन सत्य-सत्य अर्थ का प्रकाश करना है अर्थात् जो सत्य है उसको सत्य और जो मिथ्या है उसको मिथ्या ही प्रतिपादित करना इस ग्रन्थ का प्रयोजन है।
- प्र.16 वाक्यार्थ बोध में कौन-कौन से कारण होते हैं?
- उ. वाक्यार्थ बोध में चार कारण होते हैं। (क) आकांक्षा (ख) योग्यता (ग) आसक्ति (घ) तात्पर्य।
- प्र.17 'आकांक्षा का क्या अर्थ है?
- उ. किसी विषय पर वक्ता की और वाक्यस्थ पदों की आकांक्षा परस्पर होती है।

स्वतन्त्रता दिवस की 66वीं वर्षगांठ

-इन्द्र देव

देश में पुनः 1947 वाली दशा दिखाई दे रही है। मजबूत नेता न होने से समस्याएँ बढ़ती ही जा रही हैं। भ्रष्टाचार-बलात्कार-गैंगरेप जैसी घटनाओं में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है जिससे सिर शर्म से झुक जाता है। खाने-पीने की वस्तुओं में मिलावट-नकली मिठाईयां सिंथेटिक दूध नकली देसी घी विदेशी खादों के अधिक प्रयोग से सब्जियों-फलों में प्राकृतिक स्वाद व गुण नहीं रहा है। शराब का सेवन बहुत बढ़ गया है। डाक्टरों के यहां भारी भीड़ दर्शाती है कि लोगों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ की जा रही है। नैतिक शिक्षा-धर्म शिक्षा के अभाव में युवक भटक रहे हैं। सस्ता व शीघ्र न्याय तथा कठोरतम दण्ड से अपराधों में कमी आ सकती है।

सविधान में किसी भी समुदाय को न तो बहुसंख्यक कहा गया है और न ही किसी को अल्पसंख्यक। स्पष्ट परिभाषा के अभाव में सरकारों ने मुस्लिम-ईसाई-सिख-बौद्ध-पारसी को अनौपचारिक रूप से अल्पसंख्यक मानना शुरू कर दिया क्योंकि इनकी जनगणना अलग से होती रही है हालांकि यह कार्य संविधान की मूल भावना के विरुद्ध है। तथाकथित हिन्दू हृदय सम्राट अटल बिहारी वाजपेयी ने 1978 में केन्द्रीय अल्पसंख्यक आयोग बनवाया था। इस आयोग के अधिनियम में कांग्रेसी सरकार ने 17-05-1992 में यह जोड़ दिया कि अल्पसंख्यक वह समुदाय है जिसे केन्द्रीय सरकार अधिसूचित करे। भारत सरकार के इस कार्य से अल्पसंख्यकों का व्यवहार बिल्लियों जैसा आक्रामक होना शुरू हो गया। भारत सरकार ने हिन्दुओं को बहुसंख्यक का सरकारी दर्जा नहीं दिया। उनकी उपेक्षा व अवहेलना की गई जिसके कारण हिन्दू सर्वत्र चूहे की भाँति रह रहा है। सभी जानते हैं कि चूहे सदैव बिल्लियों से डरते रहते हैं।

अल्पसंख्यक आयोग के तत्कालीन अध्यक्ष शमशाद अहमद ने केन्द्रीय गृह मन्त्री लाल कृष्ण आडवाणी को ज्ञापन देकर कहा कि जिन छह

राज्यों में हिन्दू अल्पसंख्यक हैं उन्हें राज्य स्तर पर अल्पसंख्यक घोषित करने के लिए कानून बनाया जाए ताकि उनका आयोग उनके हितों की रक्षा कर सके। सत्ता सुख भोग रहे आडवाणी ने इस दिशा में कुछ नहीं किया।

यह अत्यन्त खेद का विषय है कि 1947 में पाकिस्तान और पाकिस्तान अधिकृत कश्मीर से आए हुए हिन्दू परिवारों को अभी तक राज्य की नागरिकता नहीं दी गई है और 1990 में कश्मीर घाटी से पलायन कर गए। हिन्दू शरणार्थियों का पुर्नवास अभी तक नहीं हुआ है। 1997 में मिजोरम के हिन्दू वनवासियों को भी पलायन करना पड़ा जो अब त्रिपुरा के शिविरों में रह रहे हैं। यह कितनी शर्म की बात है कि खंडित भारत में हिन्दू शरणार्थी के रूप में कई सालों से शिविरों में रह रहा है किन्तु उनके सुरक्षित पुनर्वास हेतु स्वतन्त्रता दिवस की पूर्व सन्ध्या पर देश के राष्ट्रपति की ओर से प्रसारण में और स्वतन्त्रता दिवस पर लाल किले की प्राचीर से प्रधान मन्त्री के भाषण में इनके बारे में एक शब्द भी नहीं कहा जाता है क्योंकि ये हिन्दू हैं और हिन्दू की उपेक्षा व अवहेलना करना इनकी आदत बन चुकी है। दुर्भाग्य हिन्दू का है क्योंकि यू.पी.ए. तथा एन.डी.ए. की सोच उसके बारे में लगभग एक जैसी है।

66 वर्षों में हिन्दू का प्रतिशत 88 से घटकर 81 रह गया है। गिरावट रोकने का विषय इनकी कार्य सूची में ही नहीं है।

यदि 1947 में हिन्दू महासभा की सरकार देश के हिन्दूओं ने बनवाई होती तो ऐसी दुःखद-विचित्र तथा हास्यास्पद स्थिति कभी नहीं बनती और हिन्दू के आंसू सरकार पोंछती जो 1300 वर्षों से बिल्लियों से डरकर चूहों की भाँति रह रहा है। कृपया हिमस के नेतृत्व वाले हिन्दू युनाइटेड फ्रन्ट को मजबूत करें।

- सावरकर वाद प्रचार सभा, 26 के.पी.रोड बुलन्दशहर

अखण्डित भारत दिवस 13 अगस्त 1947 ई.

हमारा देश अति प्राचीन राष्ट्र है। विश्व में आबादी के हिसाब से यह सबसे बड़ा देश था जबकि इसके पास विश्व की केवल 2.2 प्रतिशत ही भूमि है किन्तु इसकी आबादी 16.77 प्रतिशत है। भूमि के हिसाब से जनसंख्या 17-18 करोड़ ही होनी चाहिए तभी मौसम ठीक रहेगा। प्रदुषण नहीं होगा और देश का चहुंमुखी विकास हो सकता है। ऐसे में जनसंख्या 7-8 गुना ज्यादा है जिसके कारण पानी-बिजली-यातायात में जाम-बीमारी-कुपोषण-शिक्षण-संस्थाओं का अभाव-झुग्गी/झोपड़ियों का फैलता जाल-अपराध-बलात्कार आदि कारणों से देश की स्थिति सामान्य नहीं कही जा सकती है।

भारत में केरल में 900 वर्ष पूर्व पहली मस्जिद बनी और केरल में ही 250 वर्ष पूर्व पहला चर्च बना। दोनों हिन्दू राजाओं की अति उदारता का कुफल देश ने 1947 में देखा और भविष्य में भी गम्भीर दुष्परिणाम देखने को मिलेंगे। क्योंकि हिन्दू से सत्ता छीनने के लिए मुस्लिम-ईसाई निश्चित रूप से एक मंच पर आ जाएंगे। हिन्दू को वीर सावरकर

-डा. गिरीश चन्द्र गुप्त और भाई परमानन्द का अनुयायी बनना होगा अन्यथा उसका विनाश दिखाई दे रहा है क्योंकि देश के 1947 में हुए बटवारे से नेहरू-गांधी जैसे विश्व स्तर के अदूरदर्शी नेताओं ने कुछ नहीं सीखा और भोली जनता अब भी उन्हें महान मानती है।

देश के कई हिन्दू संगठन 14 अगस्त को अखण्ड भारत दिवस मनाते हैं। 14 अगस्त को पश्चिम तथा पूर्व में दो कट्टर इस्लामी राष्ट्र भारत की 3.25 लाख वर्ग मील भूमि पर अस्तित्व में आ गए थे और उन क्षेत्रों में रहने वाले करोड़ों हिन्दू एक झटक में ही द्वितीय श्रेणी के नागरिक घोषित कर दिए गए थे। उनका क्या दोष था? उन्होंने नेहरू-गांधी पर जरूरत से ज्यादा विश्वास किया। गांधी जी ने कहा था कि वे तथा नेहरू भी तो हिन्दू हैं अतः वे उनका ख्याल करेंगे। उनका आश्वासन कतई पूरा नहीं हुआ। दुर्भाग्य हिन्दू का है। स्मरण रहे कि नेहरू तो मुगलवंशी फैजुल्ला खान का पोता है जिसने कत्ले आम से बचने के लिए अपना नाम गंगाधर रख लिया था। अतः 13 अगस्त को ही अखण्डित भारत दिवस मनाया जाना चाहिए।

-123 देवीपुरा-II (कृष्णानगर), बुलन्दशहर

डॉ. सुरेन्द्र आर्य गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के कुलपति नियुक्त

आर्य केन्द्रीय सभा गुड़गांव द्वारा आयोजित डॉ. सुरेन्द्र कुमार जी के गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार के कुलपति नियुक्त होने के अभिनन्दन समारोह में आर्य विद्या मन्दिर सीनियर सैकेन्डरी स्कूल, सैक्टर-7, गुड़गांव में सम्पन्न हुई।

कार्यक्रम का प्रारम्भ नरेन्द्र आर्य वशिष्ठ के भजनों, दीपप्रज्वलन एवं छत्राओं के स्वागत गीत से हुआ। मंच का कुशल संचालन अशोक शर्मा ने किया। कार्यक्रम में सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा देहली के प्रधान आचार्य बलदेव, आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा के प्रधान आचार्य विजय पाल जी, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय की आर्य विद्या सभा के कार्यकारी अध्यक्ष श्री धर्मपाल आर्य, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार के मुख्य अधिष्ठाता

आचार्य यशपाल जी, सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा दिल्ली के उपमन्त्री एवं आर्य प्रतिनिधि सभा दिल्ली के मन्त्री श्री विनय आर्य, आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा के वरिष्ठ उपप्रधान एवं आर्य केन्द्रीय सभा गुड़गांव के प्रधान कन्हैया लाल आर्य आदि ने अपने उद्बोधन द्वारा उनके कुशल नेतृत्व के लिए अपनी शुभकामनाएं दी।

कार्यक्रम में शिक्षा विद डॉ. धर्मपाल मैनी, पी. एन. मोंगिया, आर्य केन्द्रीय सभा गुड़गांव के प्रधान श्री नरेन्द्र कालड़ा, मन्त्री श्री वी.पी. सिंह, कोषाध्यक्ष श्री नरवीर लाल चौधरी, आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली के मन्त्री श्री राजीव आर्य व असंख्य गणमान्य व्यक्तित्व ने कार्यक्रम की शोभा को बढ़ाया। शान्ति पाठ के बाद अभिनन्दन समारोह सम्पन्न हुई।

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

अन्न एवं अन्नार्थ प्राप्त दान

श्री बलवान सिंह सुपुत्र श्री पतराम स्वामी, शाल्हावास, हरि.	11000/-
श्री कन्हैयालाल जी आर्य शिवाजी नगर, गुडगांव, हरि.	3100/-
श्रीमती रुक्मेश धर्मपत्नी श्री सुकर्मपाल जी सांगवान, सै.-6	2500/-
श्रीमती रामदेवी कथूरिया दयानन्द नगर, बहादुरगढ़	1500/-
श्रीमती ललिता आनन्द कीर्तिनगर, दिल्ली	1100/-
श्री राजपाल जी डबास, निहाल भवन, बहादुरगढ़	1100/-
डा. दीवान चन्द्र जी आर्य, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	1100/-
श्री रामप्रताप जी अग्रवाल, बहादुरगढ़	1100/-
श्री दरबार सिंह गुलिया, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	1100/-
श्रीमी रामदुलारी बंसल, आश्रम बहादुरगढ़	1000/-
जे.के. मेमोरियल ट्रस्ट मोगा, पंजाब	1000/-
श्री वेद प्रकाश जी आर्य, सैक्टर-7, रोहिणों, दिल्ली	1000/-
श्रीमती पूनम चुग सैक्टर-6, बहादुरगढ़	500/-
मा. हरि सिंह जी दहिया, अध्यापक कालोनी, बहादुरगढ़	500/-
श्री सुखवीर सिंह दलाल, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	500/-
श्रीमती मायावती मदान, धर्मपुरा, बहादुरगढ़	500/-
श्री राजेश जी आर्य न्यू पालम विहार, दिल्ली	500/-
श्री विवेक सोनी, बहादुरगढ़	500/-

गौशाला हेतु प्राप्त दान

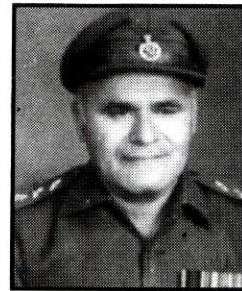
श्रीमती निर्मला देवी धर्मपत्नी स्व. पं. नल्थूराम जी शर्मा	
गुरुनानक कॉलोनी, बहादुरगढ़	1100/-
श्री लक्ष्य राणा रामपुर कुण्डल, सोनीपत, हरियाणा	500/-
श्री मामकोर दहिया अध्यापक कॉलोनी, बहादुरगढ़	2100/-

भोजनार्थ प्राप्त दान

श्री विवेक जी गर्ग एच.एन.जी, बहादुरगढ़	कापियां 25, पैन्सिल 25,
	दो पैकेट रबड़, 20 कट्टर 2 पैकेट
श्री सुकर्मपाल सांगवान, सैक्टर-6, बहा.	एक समय का विशिष्ट भोजन
श्री नल्थूराम शर्मा गुरुनानक, कॉलोनी, बहा.	50 किलो गेहूं

श्री मुकेश खरबन्दा विवेकानन्द	45 जोड़ी चप्पल
ला. प्रताप सिंह अग्रवाल, लोहिया काण्ड मण्डी, बहादुरगढ़	एक समय का विशिष्ट भोजन
नवीन गम्भीर, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	
	दाल 5 किलो, चावल 5 किलो, 4 पैकेट बिस्कुट
श्री राजेश जी आर्य, पश्चिम विहार, दिल्ली	
	एक समय का विशिष्ट भोजन

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



श्रीमती चन्द्रकला राजपाल, पश्चिम विहार, दिल्ली	1000/-
श्रीमती प्रवीण मेहन्दीरत्ता, विकासपुरी, दिल्ली	300/-
श्रीमती सुभाषीनी आर्या जी पश्चिम विहार नई दिल्ली-63	250/-
श्री एच.पी. खण्डेवाल विकासपुरी, दिल्ली	200/-
श्रीमती पुष्पलता वर्मा जी विकासपुरी न. दिल्ली	150/-
श्री सुधीर पट्टुजा, आनन्दकुंज, विकासपुरी, दिल्ली	150/-
श्रीमती निर्मला देवी, न्यू कृष्ण पार्क, दिल्ली	150/-
श्री भुटानी जी, गुरु हर कृष्ण नगर, पश्चिम विहार, दिल्ली	150/-
श्री ज्योति प्रकाश, मयंक गैस द्वारका, दिल्ली	150/-
श्री राजेश आर्य, आर्य वस्त्र भंडार, अशोक नगर, दिल्ली	150/-
श्री दीपक महाजन, द्वारिका दिल्ली	150/-
सेठी परिवार विकासपुरी, दिल्ली	100/-
श्री हरीश आर्य रामामार्किट, पश्चिम विहार, दिल्ली	50/-
श्री पवनसूद कांगड़ा, निकेतन, विकासपुरी, दिल्ली	50/-

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 अगस्त 2013 को प्रकाशित एवं प्रसारित।

स्मृति के झरोखे से



आत्म - शुद्धि - पथ मासिक

अगस्त 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 -

स्मृति के झरोखे से

