www.thearyasamaj.org

(RNI No. DELHIN/2010/31333)

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान की पत्रिका

गायत्री माँ

वर्ष : 5 | अंक : 10 | भाद्रपद, विक्रमी संवत् 2070 सितम्बर, 2013

आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी

www.thearyasamaj.org

स्वर्गीय श्री महेश्वरनाथ रहेजा

www.thearyasamaj.org

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान की पत्रिका

गायत्री माँ

मूल्य : १६ रुपये | वर्ष : 5 | अंक: 10 | भाद्रपद, विक्रमी संवत् 2070 सितम्बर, 2013

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान (रजि.)

संस्थापक
श्रीमती स्व. माता कृष्णा जी रहेजा
व्यवस्थापक
समस्त रहेजा परिवार
कार्यालय
डब्ल्यू 22 ए-2, वेस्टर्न एवेन्यू,
सैनिक फार्म, नई दिल्ली-110062
फोन
9958692615, 9811398994
प्रेरणा स्त्रोत
परिवार प्रमुख श्री महेश्वरनाथ रहेजा
अतिथि संपादक
प्राचार्य महावीर शास्त्री
मुद्रक
मयंक प्रिन्टर्स
2199/64, नाईवाला, करोल बाग,
नई दिल्ली-110005
दूरभाष : 9810580474

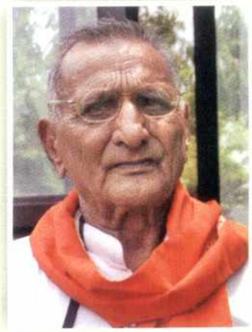
विषय-सूची

सम्पादकीय	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	२
य आत्मदा बलदा	– आचार्य अभयदेव	३
आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी के जन्मदिवस पर आयोजित भजन सन्ध्या		४
आहुति स्वीकार करो	– अभयदेव विद्यालंकार	६
यज्ञो वै श्रेष्ठतमं कर्म	– महात्मा ओम् मुनि	७
यज्ञ एवम् ज्ञेय याज्ञिक प्रक्रिया	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	१०
सुखी जीवन	– डॉ. महेश विद्यालंकार	१२
ओ३म् परमात्मा का सर्वोत्तम नाम	– डॉ. धर्मवीर सेठी	१५
स्वस्थ जीवन जीने की कला	– स्वामी रामदेव जी	१८
Inquire Within विश्वगुरु भारत	– Ankur Manchanda	२०
सुभाषितामृतकरण	– श्रीमती निर्मल रहेजा	२३
माँ! हिन्दी तुम्हें प्रणाम	– स्वामी कल्याण चन्द्र	२४
वेद एवं स्त्री शिक्षा के परमोद्धारक	– संजय आर्य विद्यावाचस्पति	२५
आचार्य कृष्ण	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	२७
बच्चों का पन्ना	–	२६

गायत्री माँ में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण सम्बन्धित लेखक के हैं। सम्पादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

www.thearyasamaj.org

सम्पादकीय



प्राचार्य महावीर शास्त्री

संगच्छध्वं सव वद्धवम् संवोमनासिजानताम्

सभी स्त्री पुरुषों को आज के संकटापन्न समय में पूर्ण जागरूक होकर कार्य सम्पादन करना। आज विश्वासघात का बोलबाला है। विश्वस्त में भी विश्वास नहीं करना है। अपने को सत्य वचनों सत्कर्मों सदारचणों में ही संलिप्त रखना मानवोचित है। प्रायः अच्छे मित्र भी स्वार्थवश साथ छोड़ते है।

व्यक्ति का व्यक्तित्व ही साक्ष्य माना जाता है। आज युवक पूर्णतः भ्रमित है प्रायः वह किसी न किसी प्रकार के नशे में लगा है। आज मन्त्री–सन्त्री पेटूपने में संलग्न है। उनके से भले ही कोई भूखा दम तोड़ दे, उसी की उन्हें परवाह नहीं है।

हमें भारत को स्वतंत्र करने वाले नेताजी सुभाष तथा अन्य सभी शहीदों को नमन करना चाहिए जिन्होंने अपने प्रियजनों की उपेक्षा कर शहीद होकर आजादी दिलाई। बिना ढ़ाल–तलवार के स्वतंत्रता नहीं है अपितु सब ओर अंग्रेजों पर हमला करना और संसद भवन में भी शहीद भगत सिंह द्वारा बम फेंकना उनकी शहादत का द्योतक है। वीर सावरकर तेल कोल्हू में जुते होकर तेल पिलवाना उनकी महानता का द्योतक, हमें सदैव उन सभी शहीदों को नमन करना चाहिए।

आज के स्वार्थी, पेटू कर्णधारों के दुष्कर्मों को देखकर कौन शहीद होगा?

हमें अपने अतीत के गौरव को स्मरण करते हुए संगठित होकर चलना है तथा दुष्टजनों को उनकी हरकतों को बताना है। सदैव मिल–बैठकर सत्पुरुषों व महान नेताओं के मार्ग पर चलते हुए इन पंक्तियों को दोहरायें और जनकल्याण में जुट जायें।–

हम कौन थे क्या हो गये और होंगे अभी
आओ विचारे आज मिलकर ये समस्याएं सभी

हो रहा है जो हो रहा वही हमने भी किया तो क्या किया
किन्तु करना चाहिए कब क्या कहाँ व्यक्त करती है यहाँ पर यह कला

यही जीवन योग जीवन है जिसमें जीने की कला परिचय मिले।

इत्यलम्

www.thearyasamaj.org

य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते प्रशिषं यस्य देवाः।
यस्यच्छायाऽमृतं यस्यं मृत्युः कस्मै देवाय हविषा विधेम।।

—ऋ० १० ।१२१ ।२, यजुः० २५ ।३२, अथर्व० ४ ।२ ।१

ऋषिः **हिरण्यगर्भः प्राजापत्यः।** देवता **कः।** छन्दः **निचृत्त्रिष्टुप्।**

विनय : आओ, हम अपना सर्वार्पण करके भी उस सुखस्वरूप देव की पूजा करें जो हमारे आत्मस्वरूप का देनेवाला है। हम अपने–आप (आत्म) को ही भूलकर भटक रहे हैं। वह हमें इस अपने–आपको प्राप्त करा देता है। वही हमें बल भी देता है, अपने को खोकर, आत्मशक्तिहीन हुए हम लोगों को वही अपनी करुणा से शक्ति भी प्रदान करता जाता है और जब हम उस सब शक्ति के भंडार को कुछ अनुभव करने लगते हैं तो हम देखते हैं कि यह सब विश्व उसके आश्रित है, सब प्राणियों को सबकुछ देने वाला वही है, सब प्राणी उसी के प्रकृष्ट शासन में रह रहे हैं। जाने या अनजाने सब उसी का आश्रय ग्रहण कर रहे हैं। उसके परिपूर्ण शासन का कोई उल्लंघन नहीं कर सकता। उसके नियम अटल हैं। संसार में जो बड़ी–से–बड़ी शक्तियाँ (देव) काम करती दिखाई दे रही हैं, वे सब उसी की आज्ञा का पालन कर रही हैं। उसी की प्रेरणा से प्रेरित पृथ्वी, सूर्य, वायु, अग्नि आदि सब देव अपने–अपने महान् कार्य ठीक–ठीक चला रहे हैं। ऋषि देखते हैं कि मृत्यु भी उसी के भय से उसकी आज्ञा में दौड़ता फिर रहा है। अहो ! इस मौत से तो यह संपूर्ण ही संसार डरता है। सचमुच इस जगत् में जहाँ सुख–भोग हैं, वहाँ इन्हें क्षणिक बनानेवाला दुःख–संताप भी जगत् में है और कोई भी ऐसा जन्म पानेवाला नहीं है जो कि मृत्यु का ग्रास न होता हो। देखो, यह "राम की चक्की" संसार में ऐसी चल रही है कि उसमें सब पिसते जा रहे हैं, मरते जा रहे हैं। इस मृत्यु के विकराल कालचक्र को चलाने वाला इसका शासक भी वही है। सब संसार दुःखपीड़ित और मौत का मारा हुआ पड़ा है। हे मनुष्यो ! यदि तुम उसकी इस विकराल भयरूपिणी मृत्युदेवी से घबरा चुके हो तो यह भी आश्चर्य देखो कि जब मनुष्य उस प्रभु की शरण में आ जाता है तो यही मृत्यु अमृत बन जाती है ! उस प्रभु की मंगलमय छाया में कोई संताप नहीं रहता, मृत्यु भी मृत्यु नही रहती ! आत्मस्वरूप को देकर वह हमें क्षण में अमर कर देता है। आओ, हम उस आत्मस्वरूप को देनेवाले की शरण में आकर अमर बन जायें, उसी से बल की याचना करें जिससे कि हम सदा उसकी छाया में ही सुख से रहने में कृतकार्य हो जायें।

शब्दार्थ-यः आत्मदाः जो आत्मस्वरूप को देनेवाला और **बलदाः** शक्ति को देनेवाला है, **यस्य विश्व उपासते** सब जिसकी उपासना करते हैं और **यस्य देवाः प्रशिषं (उपासते)** देव भी जिसके प्रसासन के आश्रित हैं–जिसकी सर्वोच्च आज्ञा से चलते हैं, **यस्य छाया अमृतं** जिसकी शरण या आश्रय पाना अमर होना है और **यस्य मृत्युः** जिसकी (जिससे दूर होना ही) मृत्यु है **कस्मै दैवाय** उस "क" (सुखस्वरूप) देव का हम **हविषा विधेम** आत्मत्याग द्वारा पूजन करते हैं।

www.thearyasamaj.org

आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी के ८७वें जन्मदिवस पर आयोजित भव्य भजन सन्ध्या

१० जुलाई २०१३ को आर्य माँ श्रीमती कृष्णा रहेजा जी के ८७वें जन्मदिवस पर कृष्णा महेश गायत्री संस्थान द्वारा दिल्ली के सीरीफोर्ट सभागार में एक भव्य भजन सन्ध्या का आयोजन किया गया।

इस भजन सन्ध्या का आरम्भ सर्वप्रथम रहेजा परिवार द्वारा दीपक प्रज्ज्वलित कर के किया गया। इसके पश्चात आर्य माँ श्रीमती कृष्णा रहेजा की याद में सभी उपस्थित लोगों द्वारा एक मिनट का मौन रखकर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। तत्पश्चात विश्वप्रसिद्ध भजन गायक शर्मा बन्धुओं ने अपनी सुमधुर आवाज में भजन गाकर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस अवसर पर श्री सुरेश रहेजा जी ने माताजी के रचित भजन सुनाकर श्रोताओं को आनन्द से विभोर कर दिया।

भजन सन्ध्या के समाप्त होने के बाद रहेजा परिवार के सदस्यों द्वारा गुलदस्ते व शॉल देकर सभी शर्मा बन्धुओं को सम्मानित किया गया। इस कार्यक्रम में उपस्थित सभी प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्तियों व अन्य उपस्थित लोगों को इस कार्यक्रम में सम्मिलित होकर इसे सफल बनाने के लिए श्री नवीन रहेजा जी ने सभी को धन्यवाद दिया। इसके पश्चात एक सात्विक भोजन के उपरान्त कार्यक्रम का समापन किया गया।

www.thearyasamaj.org

दीपक प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का आरम्भ करते हुए श्री नवीन रहेजा, श्रीमती निर्मल रहेजा, कशिश रहेजा व श्री सुरेश रहेजा।

आर्य माँ श्रीमती कृष्णा रहेजा जी की तस्वीर पर पुष्पमाला अर्पण करते हुए श्री नवीन रहेजा, श्रीमती निर्मल रहेजा, श्री प्रवीण रहेजा, श्री सुरेश रहेजा व डॉ. सुनील रहेजा।

इस अवसर पर भजन गायक शर्मा बन्धु अपनी सुमधुर आवाज में भजन प्रस्तुत करते हुए।

इस अवसर पर कविता पाठ करते हुए श्रीमती शकुन्तला आर्य, पूर्व मेयर, दिल्ली।

भजन गायक शर्मा बन्धुओं को सम्मानित करते हुए श्री बीरेश रहेजा व श्री नवीन रहेजा।

भजन गायक शर्मा बन्धुओं द्वारा प्रस्तुत भजनों से मंत्रमुग्ध दर्शकगण।

www.thearyasamaj.org

आहुति स्वीकार करो

–आचार्य अभयदेव विद्यालंकार

स त्वं नो अग्नेऽवमो भवोती नेदिष्ठो अस्या उषसो व्युष्टौ।
अव यक्ष्व नो वरुणं रराणो वीहि मृळीकं सुहवो न एधि।। ऋ. ४.१.५ यजु. २१.४

ऋषि=वामदेवः।। देवता=अग्निः।। छन्दः=त्रिष्टुम्।।

विनय– हे अग्ने! हम तुम्हें पुकार रहे हैं। आज हम तुम्हें अपने पाप–बन्धन से छुटकारा पाने के लिए पुकार रहे हैं। तुम अपनी रक्षा के साथ आओ। हमारे रक्षक बनो। तुम बेशक सब प्रकार से परम हो, परन्तु हमारी रक्षा के लिए अवम हो जाओ, नीचे उतर आओ–हमें अपनी निकटता का अनुभव कराओ। हम पतितों की रक्षा के लिए तुम्हारा अवम होना आवश्यक है। यह देखो, उषा का उदय हो रहा है, एक नये दिन का प्रारम्भ हो रहा है, हमारे लिए एक नवीन प्रकाश के पाने का समय आ रहा है। इस शुभ प्रभात में तो हे अग्ने! तुम हमारे निकटतम हो जाओ, आकर हमें अपनाओं। हम तुम्हें न जाने कब से रिझाने का यंत्र कर रहे हैं। त्याग, तप, संयम, नियम आदि तुम्हारे प्रेम के पाने का कोई साधन हमने बाकी नहीं छोड़ा है। आज तो हम अपने पवित्र आत्मबलिदान की भेंट हाथ में लेकर तुम्हें पुकार रहे हैं। क्या हमारे इस सुन्दर महान् बलिदान से भी तुम प्रसन्न न होओगे ? हमारी इस सुखदायी आत्महुति को तो, हे अग्ने! तुम अवश्य स्वीकार करो। अब तो प्रसन्न होओ और रामायण होते हुए आज तो हमारे इस पाप बन्धन को काट गिराओ और इस प्रकार हमारे इस यजन को सफल कर दो। पुकारते–पुकारते बहुत समय हो गया है। अब तो, हे अग्ने! तुम हमारे लिए सुगमता से बुलाने योग्य हो जाओ, हमारी पुकार पर आ–जानेवाले हो जाओ। आओ, हे अग्ने! आओ, यह आहुति स्वीकार कर हमारा बन्धन छुड़ाओ।

शब्दार्थ- अग्ने=हे अग्ने!, **सः**=वह प्रसिद्ध, **त्वम्**=तुम, **नः**=हमारे लिए, **ऊती**=अपने रक्षण के साथ, **अवमः**=नीचे उतरे हुए नजदीक, **भव**=हो जाओ, **अस्याः**=इस, **उषसः व्युष्टौ**=उषा के उदयकाल में, नवप्रकाश–प्राप्ति के समय में, **नेदिष्ठः**=हमारे अत्यन्त निकट हो जाओ।, **रराणः**=प्रसन्न, रममाण होते हुए, **नः**=हमारे, **वरुणम्**=वरुण–पाश को, पाश बन्धन को, **अवयक्ष्व**=यजन द्वारा काट दो, नष्ट कर दो। **मृळीकम्**= हमारी इस सुखदायक हवि को, **वीहि**=स्वीकार करो, **नः**=हमारे लिए, **सुहवः**=सुगमता से, बुलाने योग्य, **एधि**=हो जाओ।

- मन ही मनुष्य के बंधन और मोक्ष का कारण है। विषयासक्त मन बंधन है और निर्विषय मन मुक्त माना जाता है।
- जो धर्म का आचरण नहीं करता वह पशु है, लेकिन वह उनसे भी गया–बीता है जो शास्त्रों को जानने वाला है, उसका उपदेश करता है, लेकिन उसे अपने जीवन में नहीं उतारता।

-आदि गुरु शंकराचार्य

www.thearyasamaj.org

यज्ञो वै श्रेष्ठतमं कर्म

–महात्मा ओम् मुनि

अग्नि का यह स्वभाव है कि उसके सम्पर्क में आये प्रत्येक पदार्थ को वह छिन्न–छिन्न करके आण्विक धरातल पर उसे सूक्ष्म कर देता है, जिससे उस पदार्थ की शक्तियां हजारों गुणा बढ़ जाती है। जैसे बर्फ व जल से भाप की शक्ति हजारों गुणा अधिक होकर रेल के ईंजन द्वारा हजारों टन भार खींचा जाता है। दूध व घी से बनी दो सौ ग्राम मिठाई एक, दो, तीन या अधिक व्यक्तियों में बांटी जाए तो मात्रा कम होती जाती है। किन्तु यदि उसी मिठाई को अग्नि में डाला जाए तो जितने लोग अग्नि से बने धुंए/गैस के सम्पर्क में आएंगे उन्हें समान मात्रा में लाभ प्राप्त होगा। यज्ञ/हवन में पुष्टिकारक, सुगन्धित, रोगनाशक एवं मधुरता गुणयुक्त पदार्थों के प्रयोग के कारण कम समय व साधनों द्वारा अधिक से अधिक मनुष्यों एवं पशु–पक्षियों को वैज्ञानिक प्रक्रिया के अन्तर्गत अधिक लाभ प्राप्त होता है।

यज्ञ प्रक्रिया में समिधाओं (लकड़ियों) के जलने से थोड़ी मात्रा में कार्बन डाईआक्साइड उत्पन्न होती है जो वृक्षों द्वारा अवशोषित कर ली जाती है। जबकि गौघृत और जड़ी–बूटियों से युक्त सामग्री से कई प्रकार की गैस जैसे–इथिलीन आक्साइड, प्रापिलीन आक्साइड, फार्मोल्डिहाइड तथा बीटा प्रापियो लेक्टान उत्पन्न होती हैं, जो कई तरह के विषाणु व रोगाणुओं को नष्ट करने में सक्षम होती हैं। विश्व के प्रसिद्ध वैज्ञानिकों के अनुसार :

१. गाय के घी के अग्नि में डालने से उत्पन्न गैस बड़ी मात्रा में परमाणु विकिरण के प्रभाव को दूर करता है। (रूसी वैज्ञानिक शिरोविच)

२. विभिन्न रोगों के विषाणुओं को समाप्त करने के लिए यज्ञ से सरल पद्धति अन्य कोई नहीं है। (डॉ. एम. मोनियर)

३. शक्कर, खाण्ड आदि के दहन से उत्पन्न धुंए में पर्यावरण परिशोधन की विचित्र शक्ति है। इससे क्षय, चेचक, हैजा आदि रोगों के विषाणु नष्ट होते हैं। (वैज्ञानिक टिलवर्ट, फ्रांस)

४. केसर तथा चावल को मिलाकर हवन करने से प्लेग के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। (डॉ. कर्नल किंग)

५. मुनक्का, किशमिश, मखाणे आदि से हवन करने का सन्निपात ज्वर व टाइफाइड के कीटाणु शीघ्र नष्ट होते हैं।

तभी तो वेद में परम पिता परमात्मा निर्देश देते हैं कि –

''वसोः पवित्रमसि द्यौरसि पृथिव्यसि मातरिश्वनो घर्मोऽसि विश्वधाऽअसि परमेण धाम्ना दृँहस्व मा ह्वार्मा ते यज्ञपतिर्ह्वार्षीत्।।'' (यजु. १/२)

अर्थात् हे मनुष्य लोगों अपनी विद्या और उत्तम क्रिया से जिस यज्ञ का सेवन करते हैं उससे

www.thearyasamaj.org

पवित्रता का प्रकाश, पृथ्वी का राज्य, वायुरूपी प्राण के तुल्य राजनीति, प्रताप, सब की रक्षा, इस लोक और परलोक में सुख की वृद्धि, परस्पर कोमलता से वर्त्तना और कुटिलता का त्याग इत्यादि श्रेष्ठ गुण उत्पन्न होते हैं इसलिए सब मनुष्यों को परोपकार तथा अपने सुख के लिए विद्या और पुरुषार्थ के साथ प्रीतिपूर्वक यज्ञ का अनुष्ठान नित्य करना चाहिए।

"समिधाग्नि दुवस्यत धृतैर्बोधततातिथिम्। आस्मिन् हव्या जुहोतन।" (यजु. ३/१)

अर्थात् समिधाओं से यज्ञ की अग्नि को प्रज्ज्वलित करके उसे घृत से प्रबुद्ध करो और उस प्रदीप्त अग्नि में उत्तम–उत्तम सामग्री की आहुति दो।

ऋग्वेद के मन्त्र (१–८६–१३) में बताया गया है कि गाय के घी के साथ हवन सामग्री यज्ञ कुण्ड में जलकर विशेष शक्तिशाली बन जाती है और वायुमण्डल के ६६ प्रकार के दुर्गुणों को नष्ट कर देती है।

अथर्ववेद के मन्त्र (१–८–१) **"इदं हविर्यातधनान्नदी फेनमिवा वहत्।"** में बताया गया है कि यज्ञकुण्ड में डाली गई सामग्री दुःख देने वाले रोगों को ऐसे बहाकर ले जाती है जैसे नदी झाग को बहाकर ले जाती है।

यजुर्वेद के मन्त्र (५/४३) **"द्यां मा लेखीरन्दरिक्षं मा हिं सीः पृथिव्या संभव अयं हित्वा।"** इस मन्त्र में परमात्मा आदेश कर रहे हैं कि अन्तरिक्ष में जो विविध प्रकार के वायु तत्वों का स्तर है उनका बिगाड़ मत करो, उन्हें नष्ट मत करो, यह तत्व जीवन के लिए उपयोगी है।

वैज्ञानिकों द्वारा प्रयोग से यह परिणाम भी मिला है कि अग्निहोत्र की भस्म को पेड़–पौधों पर छिड़कने से आश्चर्यजनक प्रभाव दिखाई पड़ा है। जिन–जिन पौधों की जड़ों में यह भस्म डाली गई वे अधिक विकसित होते गए और इस भस्म से अमेरिका आदि देशों में औषधियां भी बननी प्रारम्भ हो गई हैं जो बहुत प्रभावशाली सिद्ध हो रही हैं।

प्रयोगों से यह सिद्ध हुआ है कि यज्ञ में उपयोग की जाने वाली समिधाएं सूखी, साफ–सुथरी व कीड़ों द्वारा खाई न हों। हवन के लिए आम, पीपल, बड़, गुलर, पलाश, बेल व जांडी आदि की लकडियाँ प्रयुक्त करने से जलते समय उनसे कम मात्रा में डाय आक्साइड गैस निकलती है।

महर्षि दयानन्द सरस्वती ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका ग्रन्थ में लिखते हैं कि **"जो होम करने के द्रव्य अग्नि में डाले जाते हैं, उनसे जो धुंआ और भाप उत्पन्न होते हैं, वे परमाणु मेघमण्डल में वायु के आधार पर रहते हैं। फिर वे परस्पर मिल के बादल होके उनसे वृष्टि, वृष्टि से औषधी, औषधियों से अन्न, अन्न से धातु, धातुओं से शरीर और शरीर से कर्म बनता है।"**

ऋग्वेद मन्त्र ५/५३/६ में कहा गया है कि वे ही मनुष्य उत्तम दाता है जो यज्ञ व वनों की रक्षा और जलाशयों के निर्माण से बहुत वर्षा कराते हैं।

यजु. मन्त्र **"निकामे-निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु"** (२२/२२) में कहा गया है कि हम यज्ञ के द्वारा वर्षा पर नियन्त्रण करें और इच्छानुसार वर्षा करायें।

महर्षि याज्ञवल्क्य शतपथ ब्राह्मण में लिखते हैं कि **"स्वर्गकामो यजेत"** अर्थात् जिसे स्वर्ग की/विशेष सुख

www.thearyasamaj.org

की कामना हो वह यज्ञ करे। "यज्ञो वै श्रेष्ठतमं कर्मं" अर्थात् यज्ञ करना सर्वश्रेष्ठ कर्म है।

यज्ञ केवल जल व वायु के प्रदूषण का निवारण ही नहीं करता अपितु अविद्या, अधर्म, भोगवाद आदि कारणों से निर्मित मानसिक प्रदूषण की शुद्धि में सहायक है।

यज्ञ में आहुति देते समय वेदमन्त्रों से पूर्व "ओ३म्" शब्द का उच्चारण किया जाता है। ओ३म् परमपिता परमात्मा का मुख्य निज प्रिय नाम है। जो यह बोध कराता है कि समस्त ज्ञान–विज्ञान एवं प्राकृतिक पदार्थों का आदिमूल परमेश्वर (ओ३म्) है। वही इन सबका उत्पादक और स्वामी है। अतः हे मानव! तू जीवन को यज्ञरूप समझकर अपनी उपलब्धियों का त्यागपूर्वक उपभोग कर। हवन मन्त्रों में प्रयुक्त स्वाहा शब्द यह प्रेरणा देता है कि मानव जीवन ज्ञानयुक्त, त्यागयुक्त, प्रेमयुक्त हो।

यज्ञ में घी और सामग्री की आहुति उपरान्त इदन्न मम का घोष हमें सांसारिक वस्तुओं के प्रति ममत्व के त्याग की प्रेरणा देता है। अतः यज्ञ समस्त मानव जाति की समस्याओं का स्थाई समाधान तथा सुख की कुंजी है। अतः समस्त मानव जाति का कल्याण इसी में निहित है कि सभी मत–मतान्तरों के लोग इस पावन अग्निहोत्र कर्म को अपना पावन कर्त्तव्य कर्म समझकर हृदय से अपनायें और अपने जीवन को यज्ञमय बनायें, तभी यह धरा पावन सुखधाम बन सकती है और बन जायेगी।

इसी पवित्र भाव को लेकर शायद महायोगी महर्षि याज्ञवल्क्य जी ने यह घोषणा की थी–**"यज्ञो वै श्रेष्ठतमं कर्मं।"**

पुरुषार्थ

- भाग्य से अधिक कुछ नहीं मिलता। भाग्य से ही श्रेष्ठ पत्नी, अच्छा भोजन और विपुल सम्पत्ति प्राप्त होती है। इन्हें जितना और जैसा मिले, उसी पर संतोष करना चाहिए। दूसरी ओर विद्या संग्रह की कोई सीमा नहीं होती। जप और दान करने–कराने से यश प्राप्त होता है।
- जीवन और मृत्यु, कर्मों को भोग, नरक वास और परम शक्ति का सान्निध्य, मनुष्य अकेला ही प्राप्त करता है। कोई उसके साथ न तो आता है, न जाता है। कोई उसका सहायक नहीं होता। सब भाई–बन्धु यहीं रह जाते हैं। वह अकेला आता है और अकेला ही जाता है। जीवन का यही चक्र है, जो शाश्वत है, सनातन है।
- तालाब का पानी एक ही स्थान पर रुका रहेगा तो वह सड़ जाएगा। इसी प्रकार उपार्जित धन में से दान नहीं किया जाएगा तो उसका महत्त्व ही खत्म हो जाएगा।

-चाणक्य

www.thearyasamaj.org

यज्ञ एवम् ज्ञेय याज्ञिक प्रक्रिया

प्राचार्य महावीर शास्त्री

१. यज्ञ क्यों करते हैं ?

यज्ञ ब्रह्माणु की अनुकृति है। ब्रह्माण्ड में यज्ञ हो रहा है। ईश्वर की याज्ञिक प्रक्रिया निरन्तर चल रही है। यज्ञ हम सभी परमात्मा के अमृत सुपुत्र एवम् सुपुत्रियां अवश्य करें।

२. चार मन्त्र व तीन समिधाएं क्यों ?

प्रार्थना मन्त्रों के पश्चात् आचमन करें। अंगस्पर्श के पश्चात् हवनकुण्ड में अग्नि प्रज्ज्वलित की जाती है। आठ–आठ अंगुल की तीन समिधायें अर्पित की जाती है। आठ वसु होने से समिधा भी आठ अंगुल की होती है। लोक तीन है अतः समिधा भी तीन होती है। चार मन्त्रों से तीन समिधा करने का विधान है। सु**+**आ**+**हा **=** त्यागपूर्वक आहुति स्वाहा उच्चारण करके डाले। द्युलोक का देवता सूर्य है। पृथ्वीलोक का देवता अग्नि है व अन्तरिक्षलोक के दो देवता है विद्युत और वायु। अतः दो देवता होने के कारण ही दूसरी समिधा के लिए दो मन्त्र है जो उचित है। तीसरी समिधा – हृदयग्नेऽङ्गिरसे डाली जाती है। इससे हमारी आत्मा में प्रकाश, ओज और तेज आयेंगे।

मनुष्य भी एक यज्ञ है। हमारा शरीर हवनकुण्ड है जिसमें आत्मारूपी ज्योति जल रही है। इस आत्मा में आठ गुणों का आह्वान करें। विदुरनीति में आठ गुण बताये गये हैं – **अष्टौगुणयः पुरुष दीप पठन्ति, प्रज्ञा च कालमंच दमः सुतं च। पराक्रमाश्चबहुभाषिता च दान यथा शक्तिः कृतज्ञता च।।**

होता है सारे विश्व का कल्याण यज्ञ से। शीघ्र प्रसन्न होते है भगवान यज्ञ से।।

३. अयन्तइध्य आत्मा - इस एक मन्त्र से पाँच आहुति क्यों ?

इस मन्त्र से यज्ञिक पाँच याचना करता है।

प्रथम, प्रजयइध्यस्व –हमें प्रज्ञा (सुसन्तति) सा चमकाइये।

द्वितीय, पशुमिवर्धस्यः – हमें गौ आदि पशुओं सा बढ़ाइये।

तृतीय, बृहनवर्चसेन हव्यस्वः – हमें बृहन तेज दीजिए।

चतुर्थ, अन्नाछेन वर्धस्व – खाद्य पदार्थों से हमें संवृद्धन कीजिए।

पंचम, समेधन – हमें समिधा की भाँति बढ़ाओ। जैसे यज्ञ में समिधा जलकर चमकती है।

इसीलिए पाँच मांगों के लिए एक मन्त्र से पाँच आहुति दी जाती है।

जल-सेचन – यह क्रिया आर्यों को यज्ञिकों को सन्देश देती है कि अन्धेरे से प्रकाश की ओर चले, प्रकाश से अन्धेरे की ओर नहीं तथा अन्धकार से गहन अन्धकार में न गिरें।

आहुति एक उत्तर में तथा दूसरी दक्षिण दिशा में क्यों ?

पुरुष अग्नि प्रधान है व स्त्री सोम प्रधान है अतः प्रथम उत्तर में आहुति पति के लिए तथा दक्षिण में पत्नी के दी जाती है। तभी पति–पत्नी दोनों को यज्ञ में उत्तर–दक्षिण में बैठाया जाता है। अगली दो

www.thearyasamaj.org

आहुति इन्द्र और सूर्य के नाम है जो बीच में दी जाती है।

मौन आहुति क्यों ?

वाणी से मन की ज्यादा पहुँच है। इसीलिए यह आहुति मौन रहकर दी जाती है।

स्विष्टकृत आहुति – घृत या भात की देनी चाहिए। यह ऋषियों का आदेश है। इसमें कोई शंका नहीं करनी चाहिए। महर्षिजी जो भी कुछ लिख गये हैं उसका सभी आर्यजनों को निःशंक पालन करना चाहिए। तर्क–वितर्क में न पड़कर सभी श्रद्धालु बनें।

इत्यलम्

प्यारे भाईयों और बहनों नमस्ते,

आज बड़े ताज्जुब के साथ कहना पड़ता है कि संसार में जन्म लेने के बाद इन्सान सोचता है कि यह संसार जागीर है उसकी। लेकिन यह नहीं जानते हो कि हम यहाँ मेले में आये है और एक दिन वापस जाना है।

इसी प्रकार बच्चे भी गलतफहमी में जी रहे हैं (माँ–बाप के लिए)। मैं यहाँ यह बात थोड़ा सा साफ करना चाहती हूँ कि सब गलतफहमी में रहते हैं। अगर किसी माँ–बाप के तीन–चार बच्चे हैं और वह किसी एक के पास रहते हो और वह बच्चा उनका ध्यान रखता है, उन्हें घुमाता–फिराता है और मौज कराता है। ठीक है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि माँ–बाप सिर्फ ज्यादा प्यार उसी से करते हैं। शायद वह बच्चे इस गलतफहमी में जीते हैं।

क्योंकि माँ–बाप को बच्चा ज्यादा प्यार करे या कम, उनके लिए अपने सभी बच्चे एक समान होते हैं। क्योंकि उनके सारे बच्चे उनके ही खून की एक–एक बूँद से बने होते हैं। मैं उन इन्सानों से पूछना चाहती हूँ कि अगर उसी इन्सान के अपने बच्चे दो–तीन होते है, क्या वह एक ही से प्यार करते हैं। फिर क्या कर सकते हैं यह उनकी सोच है। ऐसे ही एक छोटी सी हकीकत है कि मैं एक बार किसी के घर गई थी। वहाँ पर दो भाई आपस में लड़ रहे थे और एक भाई दूसरे से कह रहा था कि माँ मुझे ज्यादा प्यार करती है और दूसरा कह रहा था कि नहीं माँ तुझे नहीं, बल्कि मुझे ज्यादा प्यार करती है। यह देखकर मुझे बहुत हँसी आई कि इतने बड़े हो गये हैं और किस बात पर लड़ रहे हैं। तो मैंने उनकी माँ को बुलाकर कहा देखो आपके बेटे कैसे लड़ रहे हैं। यह जानकर माँ को बड़ा गुस्सा आया और बोली यह बेवकूफ है और समझाया कि माँ सब बच्चों को एक ही नजर से देखती है, वह अपने सभी बच्चों को बराबर प्यार करती है क्योंकि हर माँ के लिए उसके बच्चे उसकी आँखों के तारे होते हैं।

इसलिए ऐ (औलाद वालों) इस गलतफहमी में से बाहर निकलो कि उनकी माँ उसी से प्यार करती है।

- **निर्मल रहेजा**

www.thearyasamaj.org

सुखी जीवन

डॉ. महेश विद्यालंकार

सीधा–सरल व पवित्र जीवन जीने के लिए बहुत सामान की जरूरत नहीं होती है। हम स्वयं इच्छाओं का जाल बुनते हैं, फिर उनमें उलझकर दुःखी व परेशान होते हैं। मनुष्य अनेक समस्याओं, उलझनों, झगड़ों, चिन्ताओं आदि का स्वयं जिम्मेदार है। जगत् में बहुत सी चीजें ऐसी हैं, जिनके बिना जीवन बड़े सहज ढंग से चल सकता है। फिर भी हम बिना जरूरत के उन चीजों को इकट्ठा किये जा रहे हैं। बुढ़ापे में जवानी की इच्छाएँ और वासनाएँ जगाई जा रही हैं। सुकरात अपने शिष्यों से कहा करते थे–"अपनी जरूरतों को कम रखना, जितना कमाओ, उससे कम खर्च करना, इससे अनेक चिन्ताओं और परेशानियों से बचे रहोगे।" खर्च करना भी एक कला है। अपनी सीमित आमदनी में जरूरी आवश्यकताओं की पूर्ति करन लेना, सुखी होने का मूलमंत्र है। हम धन और भोग की तेज दौड़ में जीवन का उद्देश्य, सुख–शान्ति, धर्म–कर्म, सेवा, कर्तव्य आदि भूल रहे हैं। जीवन को उद्देश्यपूर्ण ढंग से नहीं जी पा रहे हैं, इसीलिए जीवन और जगत् नरक बनते जा रहे हैं।

जिन्दगी मुट्ठी में बन्द रेत और पानी की तरह धीरे–धीरे खिसक रही है। मनुष्य संसार में बालक के रूप में आता और वृद्धरूप में जाता है। देखते–देखते बचपन, जवानी, सुन्दरता, रिश्ते–नाते आदि सभी कुछ बदल जाते हैं। ज्यों–ज्यों उम्र बढ़ती जाए, जिम्मेदारियाँ तथा कर्तव्य पूरे होते जायें, त्यों–त्यों मनुष्य को अपने को संभालते हुए अपने जीवनलक्ष्य की ओर बढ़ते जाना चाहिए। जब फल बेल पर पकता और पूर्ण हो जाता है, तब बेल फल को छोड़ अपने को अलग कर लेती है। ऐसे ही इन्सान को संसार छोड़ने का त्यागभाव अपने अन्दर जागृत करना चाहिए। वृद्ध होने व शरीर पकने लगे तो सन्तानें, सम्बन्धी और परिचित सभी छोड़ने लगते हैं। बुढ़ापे में शरीर बिगड़ता है, इन्द्रियाँ साथ नहीं देती हैं। तब आदमी पछताता है। सब कुछ किया, पर अपने लिये कुछ न कर सका। शरीर साथ नहीं देता है, सन्तान पूछती नहीं हैं। सोच, स्वभाव, आदतों तथा व्यवहार के कारण अपने भी पराये हो गए। चारों ओर निराशा व अन्धेरा नजर आता है। बुढ़ापे में घर छूटने की पीड़ा भयंकर होती है। सदा दिल में दर्द रहता है, जिन्दगीभर की कमाई से बनाया घर बुढ़ापे में छूट रहा है। बच्चे माता–पिता, दादा–दादी आदि को अपने घर के सदस्यों के रूप में नहीं गिनते हैं। इससे मानसिक पीड़ा व तनाव आता है। बुजुर्ग इस मानसिक पीड़ा से अन्दर ही अन्दर पीते व घुलते रहते हैं। ऐसी स्थिति में कभी–कभी श्मशान–वैराग्य जागता तथा प्रायश्वित आता है। आत्मा रुदन करती है –

बशर को होश आता है, वक्त गुजर जाने के बाद।
आदमी संभलता है, उम्र ढल जाने के बाद।।

जिन्दगी के सफर में मनुष्य न जाने कितनी बार कहाँ–कहाँ हारता और जीतता है। कितनी ठोकरें, अपमान व निन्दा सहता है। वह गृहस्थ जीवन में तरह–तरह के उतार–चढ़ाव, चिन्ताओं, उलझनों, समस्याओं आदि से गुजरता है। इस पड़ाव तक आते–आते मनुष्य में ज्ञान, वैराग्य तथा जीवनदृष्टि आ जानी चाहिए। बुढ़ापा और मृत्यु दोनों अटल हैं। इनसे कोई बच नहीं सकता। सभी को मृत्यु व

www.thearyasamaj.org

बुढ़ापे को पार करके निकलना पड़ता है। चार चीजों से मनुष्य डरता है – मृत्यु, बुढ़ापा, बीमारी और गरीबी। बुढ़ापा स्वयं में बीमारी है। बुढ़ापे में जब बीमारियाँ घेर लेती हैं, तब जीवन नरक बन जाता है। बुढ़ापा जीवन का अन्तिम पड़ाव और शाम है। बुढ़ापा मृत्यु की निकटता का अहसास कराता है। बुढ़ापे को जीवन की परीक्षा भी कहा गया है। इस अवस्था में व्यक्ति को स्वास्थ्य के नियमों और अपने स्वभाव को संभालना चाहिए। आज वृद्धावस्था अभिशाप बनती जा रही है। इसका प्रमुख कारण यह है कि व्यक्ति आयु के साथ अपने स्वभाव को बदलने को तैयार नहीं है।

बुढ़ापे का भी एक सौन्दर्य है। इस अवस्था को अमृत अवस्था भी कहा गया है। वृद्धावस्था अनुभवों का भण्डार होती है। बुजुर्गों से घर के वातावरण में मर्यादा, शालीनता तथा बच्चों को जीवन जीने की शिक्षा मिलती रहती है। बुढ़ापा परिवार में प्रेमपूर्वक व्यतीत हो, इसी में सुन्दरता है। घर में बुजुर्ग ऐसे खूँटा होते हैं, जिनसे पूरा परिवार बंधा रहता है। वे परिवार का आधार और घर की शोभा होते हैं। उनके पास जीवन का अनुभव तथा ज्ञान होता है। बुजुर्गों को बुढ़ापे में घर से अलग मत करो। उनके दर्द, पीड़ाएं और आहें घर की सुख–शान्ति व प्रसन्नता छीन लेंगी।

बुढ़ापा एक अटल हकीकत है। वृद्धावस्था पके फल की तरह मिठास, सुगन्ध व सुख देने वाली होनी चाहिए। बुजुर्गों को चाहिए कि वे रोगी शरीर को ढोये नहीं, प्रत्युत उत्तम विचारों, स्वभाव, सोच तथा व्यवहार से आनन्दपूर्वक जियें। सोच को बदलने से जीवन बदल जाता है। वृद्धजनों को सोचना चाहिए कि यह जीवन पूरी तरह मेरा अपना है। मेरे ऊपर अब कोई जिम्मेदारी नहीं है। अब इस जीवन को अपनी तरह और परिवार में तालमेल के साथ जीऊँगा। जीवन के प्रत्येक दिन से अधिक से अधिक लाभ लेना है। बचे जीवन को सही तरह और विवेकपूर्ण ढंग से जीना है। **अमीर व्यक्ति वह है, जिसके पास उत्तम स्वास्थ्य, सम्मान, मानसिक शान्ति, सन्तोष, प्रसन्नता और प्रभु का साथ है।** मन की शान्ति का सम्बन्ध धन, भोग–पदार्थों से नहीं है, प्रत्युत यह तो व्यर्थ की कामनाओं और इच्छाओं को छोड़ने से और ज्ञान द्वारा प्राप्त होती है। त्यागभाव शान्ति प्राप्त करने का मूलमन्त्र है। जो जितना त्यागता है, उतना ऊँचा उठता जाता है। गीता कहती है–**'त्यागेन शान्तिरधिगच्छति'** सच्चे त्याग के द्वारा मन व इन्द्रियाँ शान्त होती हैं। प्रभु भक्ति से जीवन में समता व शान्ति आती है। मन का अमीर सदा अमीर रहता। जिसके पास सन्तोष नहीं है, वह सदा गरीब है। सन्तोष सबसे बड़ी दौलत है। सन्तोष से शान्ति और उससे प्रसन्नता व सुख मिलता है।

परमात्मा सबको बहुत कुछ देता है, मगर सब कुछ नहीं देता है। हर व्यक्ति के जीवन में कुछ न कुछ कमी जरूर रहती है। तभी मनुष्य अपूर्ण कहलाता है। जो मिला है, उसी में सुख, सन्तोष व प्रसन्नता का अनुभव करना सुखी जीवन की कला है। यह सोचना चाहिये कि जो हमें प्राप्त है, वह दुनिया के करोड़ों लोगों को प्राप्त नहीं है। साथ ही संग्रह की गई धन–सम्पदा, साधनों, सुविधाओं आदि को वृद्धावस्था में समेटना, संभालना और बाँटते जाना चाहिये। आम आदमी फैलाना जानता है, समेटना नहीं। हम भूल जाते हैं कि हमें दुनिया से एक दिन जाना भी है। जाने की भी तैयारी करनी चाहिए। मनुष्य को सीधी–सादी जिन्दगी चलाने के लिये और न्यूनतम जरूरतों को पूरा करने से जो समय बचे, उसे स्वाध्याय, सत्संग, साधना, आत्म–चिन्तन, सेवा तथा परोपकार में लगाना चाहिए। इसी में कल्याण है। वृद्धावस्था की भक्ति अगले जन्म में सहायक होगी। वृद्ध व्यक्ति को प्रभु से निकटता

www.thearyasamaj.org

तथा विश्वास बढ़ाना चाहिये, क्योंकि उससे धैर्य व बल मिलता है। सृष्टि में कालचक्र निरन्तर चल रहा है। हमें उससे डरना चाहिए। हमारी अन्तिम यात्रा प्रभु की ओर चलने की होनी चाहिए। उम्र बढ़ने के साथ–साथ मन को दुनिया से हटाकर प्रभु की ओर लगाना चाहिए। बुढ़ापे में सत्संग, सुविचार व प्रभुभक्ति न मिले, तो बुढ़ापा दुःखी, बेचैन तथा निराशा में निकलता है। मनुष्य तन से बूढ़ा हो जाता है, पर मन से बूढ़ा नहीं होता। उम्र बढ़ने के साथ–साथ मन को संभालना व सही मार्ग पर चलाना ही बुद्धिमता है। जिसने मन जीत लिया, उसने जगत् को भी जीत लिया। मानसिक शान्ति के लिये आध्यात्मिक विचार से बढ़कर कोई अन्य दवाई नहीं है।

सुखी जीवन के आधार शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक शान्ति हैं। इन दोनों को हर स्थिति में बनाए रखने का पूरा प्रयास करना चाहिये। मन को निराश, हताश न होने दें। मन को उत्तम विचारों से तरोताजा बनाये रखने में ही कल्याण है। अपनी जरूरतों को समेटकर सादा खाना, सादा पहनना और सादा रहने में विश्वास रखना चाहिए। जो हालात हैं, उनसे तालमेल करके दुःख को भूलने में ही कल्याण है। बुढ़ापे में व्यक्ति अपनी जबान से अपना बुढ़ापा खराब व दुःखदायी बना लेते हैं। खाने से शरीर बिगड़ता और रोगी रहने लगता है। वाणी से विवाद, दूरियाँ तथा अशान्ति बढ़ती है। अधिकांश मनुष्य अज्ञान, अनुचित व्यवहार, बुरी आदतों आदि के कारण जीवन में दुःख, ठोकरें और परेशानियाँ उठाते हैं। कई बार हम अपनी सोच के कारण अशान्त, परेशान तथा चिन्तित होते हैं। वाणी में मधुरता और व्यवहार में विनम्रता आ जाये तो जीवन आसान हो जाता है। **सुखी जीवन के लिए कहीं चलो, कहीं सहो और कही शान्त रहो, तभी जीवन चलता है।** जो इनका गुलाम बन जाता है, वह दुःखी व परेशान रहता है। सोच को बदलने से जीवन बदल जाता है। नई दुनिया नहीं मिलनी है, जो मिली है, उसी में रहना व जीना है। उसी को अच्छा बनाकर जीना सुखी जीवन जीने की कला है। परिवारजनों को वृद्धों का सम्मान, सहयोग और उनकी सेवा का पूरा ध्यान रखना चाहिए। बुजुर्गों को सम्मान सबसे अधिक प्रिया होता है। सम्मान मिल जाये, तो वे राजी हो जाते हैं। असम्मान व उपेक्षा से वे अन्दर ही अन्दर टूटने लगते हैं। वृद्धावस्था में उन्हें शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और भावनात्मक सहायता की जरूरत होती है। वृद्धजन वृक्ष की छाया के समान होते हैं। वे छाया और फल भी देते हैं। वृद्धों का सम्मान भारतीय संस्कृति की महत्त्वपूर्ण विशेषता है। यही सच्चा श्राद्ध है।

जन्म के साथ मरण भी चल रहा है। इसे भी देखा जाना चाहिये। जीवन थोड़ा है, और विघ्न–बाधाएँ, समस्याएँ अनेक हैं। जो महत्त्वपूर्ण व सारभूत है, उसे पकड़ लो, बाकी के छोड़ने में ही समझदारी है। इससे मन सुधरता है और सांसारिक आसक्ति भी छूटती है। भोगों से त्याग की ओर चलना ही सुखी जीवन का आधार है।

ईश्वर के ज्ञान के बिना मानवजीवन व्यर्थ है। ईश्वर के सान्निध्य से ही जीवन में पवित्रता आती है। मृत्यु हमारे सिर पर सवार है। परमात्मा, जिसने हमें दुनिया में भेजा और जो निरन्तर संभाल रहा है, उसे और मृत्यु को याद रखने से जीवन पाप, अधर्म तथा बुराईयों से बचा रहता है। जो जीवन को ज्ञानपूर्वक, होश में और परमात्मा को साक्षी बनाकर जीते हैं, उनका जीवन सुख, शान्ति, प्रसन्नता एवं आनन्द में गुजरता है। ऐसे लोग हर हाल में अपने को राजी रखते हैं। सुखी जीवन की कला को समझो और पकड़ो। जीवन को स्वर्ग बनाकर जियो।

www.thearyasamaj.org

ओ३म् परमात्मा का सर्वोत्तम नाम

डॉ. धर्मवीर सेठी

अ उ और म्–दो स्वर और एक व्यंजन – के योग से बना अद्‌भुत शब्द 'ओ३म्' सृष्टि, स्थिति और प्रलय का द्योतन करने वाले न जाने कितने ही दार्शनिक भाव अपने अन्तस् में समेटे हुए है। कहीं–कहीं इस शब्द को 'ओम्', ओं, ॐ इन रूपों में भी लिखा हुआ आप देखते होंगे। परन्तु वेदानुकुल इस की शुद्ध वर्तनी 'ओ३म्' है जिसमें 'प्लुत' स्वर का प्रयोग किया गया है। उच्चारण करते समय अपने फेफड़ों में पूरी सांस भरकर फिर सांस छोड़ते हुए इस शब्द का होंठ स्वतः धीरे–धीरे बन्द होने का उच्चारण होता है। पंजाबी भाषा की गुरुमुखी लिपि में इसे ओंकार लिखा जाता है।

अपनी प्राचीनतम सनातन वैदिक मान्यताओं को अक्षरशः मानने और डंके की चोट से मनवाने वाले आर्य समाज के संस्थापक महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती ने जब अपने प्रथम दार्शनिक ग्रन्थ 'सत्यार्थ प्रकाश' की रचना की तो मानों आरम्भ में उस परम पिता परमात्मा का आशीर्वाद प्राप्त करने हेतु ही उन्होंने सम्भवतः प्रथम समुल्लास (अध्याय) में ईश्वर के एक सौ नाम गिनवाकर यह बताने का प्रयास किया कि वैदिक साहित्य में इन शब्दों का प्रयोग, प्रकरणानुकूल, परमेश्वर के नाम के लिए ही किया गया है और कि परमेश्वर का कोई भी नाम अनर्थक नहीं है। जैसे परमेश्वर के अनन्त गुण, कर्म, स्वभाव है, अनेक अनुरूप वैसे ही उनके अनन्त नाम भी हैं।

इस गम्भीर विषय को अधिक स्पष्ट करने के लिए यह आवश्यक है कि उन सौ नामों का उल्लेख यहाँ अवश्य किया जाए जो अधोलिखित हैं:

ओ३म् (ओं, ओम्), हिरण्यगर्भ, खम, वायु, ब्रह्म, तैजस, अग्नि, ईश्वर, मनु, प्रजापति, आदित्य, अज, इन्द्र, प्राज्ञ, नारायण, सत्, प्राण, मित्र, चन्द्र, चित्त् (ज्ञान), वरूण, मंगल, आनन्द ब्रह्मा, अर्यमा, बुध, अनादि, अनन्त, विष्णु, बृहस्पति, शुक्र, नित्य, रूद्र, उरुक्रम, शनैश्चर, शुद्ध, शिव, सूर्य, राहू, अक्षर, परमात्मा, केतु, बुद्ध, स्वराट्, परमेश्वर, यज्ञ, मुक्त, सविता, निराकार, होता, कालाग्नि, देव, बन्धु, निरंजन, दिव्य, सुपर्ण, कुबेर, गणेश (गणपति), गरुत्मान्, पृथिवी, पिता, जल, पितामह, विश्वेश्वर, मातरिश्वा, आकाश, प्रपितामह, भूमि, अन्न, माता, देवी, विराट्, अन्नाद, शक्ति, अत्ता, आचार्य, विश्व, वसु, गुरु, श्री, लक्ष्मी, भगवान्, कवि, सरस्वती, सर्वशक्तिमान्, पुरुष, न्यायकारी, विश्वम्भर, काल, दयालु, शेष, अद्वैत, आप्त, निर्गुण, शंकर, सगुण, महादेव, अन्तर्यामी, प्रिय, धर्मराज, स्वयम्भु, यम, कूटस्थ।

इन नामों का विश्लेषण करते हुए कुछ आश्चर्यचकित करने वाले तथ्य पाठक के सामने उपस्थित होते हैं। सप्ताह के सभी सात दिन सोम से रविवार तक परमात्मा के नाम है। किसी के ऊपर न मंगल हावी होता है न शनि का प्रकोप जो पाखण्डियों ने जनता को भयभीत करने के लिए बना रखे हैं। पौराणिकों की त्रिमूर्ति–ब्रह्मा, विष्णु, महेश से भी परमात्मा का ही द्योतन होता है। यहाँ तक कि राहू और केतु भी इसी श्रेणी में आते हैं। पृथिवी, जल, तेज, वायु और आकाश–ये पंच तत्व भी उसी परमेश्वर की लीला का बखान करते हैं। सत्, चित्, आनन्द तो उस परमेश्वर का स्वरूप हैं ही। अनादि, अनन्त उसे ही तो कहा जाता है। नित्य, शुद्ध, बुद्ध और मुक्त उसी परमेश्वर के ही तो स्वभाव है। वह दयालु परन्तु न्यायकारी है। इसीलिए तो जीवन जैसा कर्म करता है वैसा ही फल पाता है। साकार और निराकार, निरंजन शब्द भी प्रकरणानुसार उसी दिव्यता की ओर संकेत करते हैं। नौ देवियों की जो चर्चा पुराणों में की गई है उन्हें भी

www.thearyasamaj.org

ऋषिवर ने अलग–अलग परिभाषाओं के साथ परमेश्वर के नाम ही माना है। विश्व का भरण–पोषण करने के कारण वह 'विश्म्भर' भी है। 'शिव' अर्थात् कल्याण–जो सब का कल्याण करने वाला है **'तन्मे मनः शिव संकल्पं अस्तु'।** अन्याय करने वालों को रुलाने के कारण वह 'रुद्र' भी है। सबके द्वारा वरणीय (चाहने वाला) और सबको चाहने वाला होने से वह 'वरुण' भी है। 'अग्नि अग्रणी भवति'। ध्यान रहे चार वेदों में से पहले वेद ऋग्वेद का शुभारम्भ ही 'अग्नि' शब्द से होता है–**'अग्निमीड़े पुरोहितं यज्ञस्य देव ऋत्विजं। होतारं रत्नधातमम्।'**

इस लम्बी सूची में कुछ नाम (शब्द) तो पर्यायवाची हैं, इसमें सन्देह नहीं। परमेश्वर को,

त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धु च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविडं त्वमेव, त्वमेव सर्वमम देव देव।।

जब कहा जाता है तब माता, पिता, बन्धु, विद्या (सरस्वती) आदि सभी उसी के नाम माने गए हैं। शिव का पर्याय शंकर भी है। शम् अर्थात् 'कल्याण' करोति इति शंकरः' जो सृष्टि के जीवों का कल्याण करता है वही ईश्वर शंकर भी है।

एक और सारगर्भित नाम है 'हिरण्यगर्भ' अर्थात् जो सूर्यादि तेजस्वरूप पदार्थों का गर्भ अर्थात् उत्पति और निवास स्थान है। यजुर्वेद का एक मन्त्र है–

हिरण्यगर्भः समवर्त्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।
स दाधार पृथिवीं द्यातुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम।।

इस मन्त्र से यह बात भी स्पष्ट होती है कि वह परमेश्वर एक ही है, नाम चाहे उसके अनेक क्यों न हों और उसीने पृथिवी और द्युलोक को धारण भी किया हुआ है।

इस ओंकार, सतगुर परसाद, कर्ता, पुरख, निरभो, निरवैर, अकाल जूनी इत्यादि अव्वल अल्लाह नूर उपाया, कुदरत दे सब बन्दे। एक नूर ते सब जग उपज्या, कौन भले कौन मन्दे।। इन्द्रं, मित्रं वरूणमग्निमाहुरथो दिव्यस्स सुपर्णो गरुत्मान्। एकं सद्विप्रा बहुधा वदन्त्यग्निं यमं मातरिश्वानमाहुः।। (ऋग्वेद–१.१६४.४६) परमेश्वर के नामों की इस लम्बी सूची में 'ओ३म्' ही एक ऐसा नाम है जिससे परमेश्वर के अनेक नामों का ज्ञान उपलब्ध हो जाता है। परन्तु इन नामों को प्रकरणानुसार ही ग्रहण किया जाना चाहिए। यजुर्वेद अध्याय ४० मन्त्र १७ के अनुसार –ओम खं ब्रह्म' ये तीनों शब्द भी उसी परमेश्वर के नाम हैं। 'अवति इति ओम'–रक्षा करने से, 'आकाशम् इव व्यापकत्वात् खम्' आकाश की भांति व्यापक होने से और 'सर्वेभ्यो बृहत्वात् ब्रह्म' अर्थात् सबसे बड़ा होने से – ये सब परमेश्वर के ही नाम है। छान्दोग्य और माण्डूक्य उपनिषदों में भी इसी 'ओम्' की चर्चा है।

इस चर्चा में मैं कठोपनिषद् के यम–नचिकेता संवाद के एक अंश को उद्धत करने का मोह संवरण नहीं कर सकता। जिज्ञासु बालक नचिकेता ने यमाचार्य को कहा कि हे भगवन्! जो आत्मतत्व, धर्म और अधर्म से पृथक है, जो कारण और कार्य रूप प्रपंच से पृथक है, जो भूत और भविष्य काल से भी पृथक है–ऐसी उस परमासत्ता से मुझे भी परिचय कराइए। तो आचार्य उसे आत्मतत्त्व पाने का साधन बताते हैं,

सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति तपांसि सर्वाणि च यद्वदन्ति।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्य चरन्ति तत्तेपदं संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत्।।

www.thearyasamaj.org

अर्थात् सभी वेदादि शास्त्र जिस पद (शब्द–परम सत्ता) का वर्णन करते हैं, जिसको जानने के लिए मुमुक्षु (मोक्ष की इच्छा करने वाले) अनेक प्रकार की तपस्या करते हैं, जिसको पाने के लिए यति लोग ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, उस परम सत्ता को अत्यन्त संक्षेप में मैं तुझे बताता हूँ और वह है 'ओ३म्' । कैसे गागर में सागर भर दिया गया है।

इसी प्रसंग में यमाचार्य आगे कहते हैं,

एतद्धयेवाक्षरं ब्रह्म, एतद्धयेवाक्षरं परम्। एतद्धयेवाक्षरं ज्ञात्वा यो यदिच्छति तस्य तत्।।
एतदालम्बनं श्रेष्ठमेतदालम्बनं परम्। एतदालम्बनं ज्ञात्वा ब्रह्म लोके महीयते।। १.२.१५,१७

इन दोनों मंत्रों में 'ओ३म्' अर्थात् ब्रह्म की महिमा का वर्णन है। ओ३म् का स्मरण, ध्यान, जप ही ब्रह्म का वास्तविक स्मरण है और यह जप सभी जपों में उत्कृष्ट है। यह ओ३म् जीवन नौका को पार करने का परम साधन है। जो इसके महत्व को जान जाता है वह ब्रह्मलोक को पा लेता है। उसकी सब कामनाएं पूर्ण हो जाती हैं।

अस्तु! ईश्वर के अन्य सब नाम गौण हैं और 'ओ३म्' नाम ही मुख्य है। मुमुक्षु को इसी का जप और ध्यान करना चाहिए।

श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय ८ श्लोक १२–१३ में भी इसी 'ओ३म्' के महत्व का ही बखान किया गया है।

यदक्षरं वेदविदो वदन्ति विशन्ति यद्यतयो वीरतागाः।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्य चरन्ति तत्ते पदं संग्रहेण प्रवक्ष्ये।।

वेक के जानने वाले विद्वान सच्चिदानन्द रूप परम पद को अविनाशी कहते हैं, आसक्ति हीन यत्नशील सन्यासी महात्मा जिसमें प्रवेश करते हैं और जिस परम पद को चाहने वाले ब्रह्मचारी ब्रह्मचर्य का आचरण करते हैं, उस परमपद् को मैं (कृष्ण) तेरे (अर्जुन) के लिए संक्षेप में कहूँगा।

सर्वद्वारणि संयम्य मनोह्महृनिरूध्य च। मूर्ध्याधयात्मनः प्राणामास्थितो योगधारणाम्।।
ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्यावहरन्मामनुस्मरन्। यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम्।।

अर्थात् सब इन्द्रियों के द्वारों को रोक कर तथा मन हो हृदय में स्थिर करके फिर उस जीते हुए मन के द्वारा प्राण को मस्तक में स्थापित करके, परमात्मा सम्बन्धी योग धारण में स्थित होकर जो पुरुष 'ओ३म्' उस एक अक्षररूप ब्रह्म को उच्चारण करता हुआ और उसके अर्थ स्वरूप मुझ निर्गुण ब्रह्म का चिन्तन करता हुआ शरीर को त्याग कर जाता है, वह पुरुष परमगति को प्राप्त होता है।

अस्तु! इस 'ओ३म्' शब्द के दर्शन को समझते हुए आइए प्राणायाम के रूप में भी पूरी सांस भरते हुए इसका उच्चारण कर अपने को अहोभागी समझें। और कोई मन्त्र–चाहे प्रणव (गायत्री) मन्त्र हो या कोई अन्य–याद रहे या न रहे, सृष्टिकर्ता का याह एक अद्वितीय नाम 'ओ३म्' तो अवश्य याद रहेगा। इसी पर उठते–बैठते अपना ध्यान केन्द्रित रखें।

अन्त में इन पंक्तियों को गुनगुनाते हुए मैं इस लेख की इति करना चाहूँगा –

ओ३म् है जीवन हमारा, ओ३म् प्राणाधार है। ओ३म् है कर्ता विधाता, ओ३म् पालनहार है।

www.thearyasamaj.org

स्वस्थ जीवन जीने की कला - २१ सूत्र

–योगीराज स्वामी रामदेव जी महाराज

१. जल्दी सोयें और जल्दी उठें। प्रतिदिन सूर्योदय से डेढ़ घंटा पूर्व उठें।

२. प्रातः मुँह में पानी भरकर ठण्डे जल से आँखों में छींटे मारें। अँगूठे से गले में स्थित तालू की सफाई करने से आँख, कान, नाक एवं गले के रोग नहीं होते हैं। दाई नासिका व बाई नासिका प्रेशर देकर साफ करें। दोपहर व रात के खाने के बाद नासिका प्रेशर देकर साफ करें।

३. शौच करते समय दाँतों को भींचकर रखने से दाँत हिलते नहीं हैं। नमक, हल्दी व सरसों का तेल दंतमंजन के लिए सर्वोत्तम है।

४. प्रातः उठकर २–३ गिलास गुनगुना पानी पीयें। गुनगुने पानी में आधा नींबू का रस एवं एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से विशेष लाभ होता है। सुबह खाली पेट चाय व कॉफी का सेवन न करें। नशीले पदार्थों के सेवन से धन और स्वास्थ्य दोनों से हाथ धोना पड़ता है। पाँच गिरी बादाम, एक पीस आँवला का मुरब्बा, एक गिलास नींबू पानी सुबह नाश्ते में लें।

५. नाश्ते में हल्का रेशेयुक्त खाद्य, अंकुरित अन्न, फलों व दलिये का इस्तेमाल करे, तली हुई चीजों या ब्रेड का इस्तेमाल न करें।

६. दिन में कम से कम ८ से १२ गिलास पानी जरूर पियें। पानी बैठकर पियें, खड़े होकर पानी पीने से घुटने का दर्द होता है।

७. दोपहर के खाने में दही, छाछ, मट्ठा, लस्सी व पौष्टिक एवं रेशेयुक्त खाद्यों का प्रयोग करें। रात्रि के भोजन में दही न लें।

८. खाने के दौरान पानी न लें। खाने के आधा घंटा पहले तथा आधा घंटे बाद पानी का सेवन करें। पानी घूंट–घूंट करके पीयें।

९. मेथी के लड्डू, अनानास का सेवन और चुकन्दर खाने से जोड़ों का दर्द मिटता है। एक अखरोट खाने से स्मरणशक्ति बढ़ती है।

१०. भोजन में हरी सब्जी व सलाद का अधिक से अधिक प्रयोग करें। अधिक गर्म और ठंडी वस्तुएं पाचन क्रिया के लिए हानिकारक है।

११. रात का खाना सोने से २ घंटे पहले खाएं, खाने के बाद थोड़ी चहलकदमी करें, यदि रात को दूध पियें तो सोने से एक घंटा पहले दूध पिये। खाने के तुरन्त बाद न लेटें। बिना तकिये के सोने से हृदय और मस्तिष्क मजबूत होता है।

www.thearyasamaj.org

१२. सब्जियों में सीताफल, मिठाई में पेठा व फलों में पपीते, दालों में मूँग साबुत का सेवन सर्वोत्तम है।

१३. दही–केला, दूध–केला, दूध–खजूर और दूध–अश्वगंधा के चूरण का सेवन करने से वजन तथा शरीर की शक्ति बढ़ती है।

१४. कच्चे घीये का रस व कच्चे पेठे (जिसकी मिठाई बनती है) का रस में काला नमक व नींबू डालकर पीना सर्वोत्तम है।

१५. चुकन्दर का रस, गाजर का रस, टमाटर का रस, कच्चे घीये का रस शारीरिक दुर्बलता को दूर करता है।

१६. ४ चम्मच आँवला रस, ४ चम्मच एलोवेरा रस गुनगुने पानी में या कच्चे घीये के रस के साथ लें।

१७. एक गिलास गाजर का जूस या एक गिलास चुकन्दर का जूस या एक गिलास अनार का जूस का सेवन पथरी के रोगियों के लिए सर्वोत्तम टॉनिक है। हल्दी, पालक व अदरक का सूप रात्रि के समय पिया करें। शरीर के लिए उत्तम है।

१८. हल्दी–दूध, अदरक–दूध, लहसुन–दूध का सेवन हड्डियों का दर्द तथा आर्थरइटिस के रोगियों के लिए सर्वोत्तम टॉनिक है।

१९. आलस्य, भूख, कामवासना (सेक्स) तथा नींद को जितना बुलाएंगे उतना ज्यादा नजदीक आयेंगे। इनसे दूरी बनाये रखें।

२०. आलू के चिप्स, पेप्सी कोला, कोका कोला, बर्गर, पिज्जा न खायें, चाय छोड़े, नशा न करें।

२१. भूने हुए काले चने छिलका सहित, स्वदेशी नमकीन, गन्ने का रस, छाछ, नींबू पानी, आम का पन्ना, जलजीरा, ताजे फलों का रस का सेवन करें।

हर रोज पसीना निकालें, हल्का व्यायाम आसन व प्राणायाम करने से कोई बीमारी नजदीक नहीं आयेगी।

कृष्णा महेश गायत्री संस्थान (पंजीकृत)

कृष्णा महेश गायत्री संस्थान को दिया गया दान आयकर अधिनियम १९६१ की धारा ८० जी के अन्तर्गत आयकर मुक्त है। कृष्णा महेश गायत्री संस्थान द्वारा निर्माणाधीन भव्य यज्ञशाला, निःशुल्क विद्यार्थी शिक्षा व आयुर्वेदिक चिकित्सालय हेतु सहयोग राशि प्रदान करें। संस्थान हेतु सहयोग राशि नकद/चैक/ड्राफ्ट द्वारा कृष्णा महेश गायत्री संस्थान, डब्ल्यू २२ए–२, वेस्टर्न एवेन्यू, सैनिक फार्म, नई दिल्ली–११००६२ के नाम भेजी जा सकती है।

www.thearyasamaj.org

Inquire Within

Ankur Manchanda

Self-reflection is the first step in breaking patterns and tendencies that no longer serve you.

Samskara saksat karanat purvajati jnanam

Through sustained focus and meditation on our patterns, habits, and conditioning, we gain knowledge and understanding of our past and of how we can change the patterns that aren't serving us to live more freely and fully.

—Yoga Sutra III.18

One of my students came to see me recently, feeling frustrated. "I can't believe I did this to myself," she said. "I told my boss I could work this weekend to finish a grant proposal, but I also said I'd help with the sixth-grade bake sale at my daughter's school. Plus, a friend of mine is coming to town, and I told her she could stay with me, and I invited a bunch of our mutual friends over for brunch. So it's going to be another crazy weekend, and I was really craving some downtime. I just wish I didn't always over commit myself like this."

If you're like most people, chances are, you've had occasion to say to yourself, "Why do I always do that?" Maybe you tend to take on too much, like my student, or to lose your temper, or to start projects but not finish them. At times it can feel like these tendencies are just a part of who you are. But in fact, they aren't who you are—they're habits. And though it's not an easy process, you can change them.

In Yoga Sutra III.18, Patanjali explains that your samskaras—your habits, patterns, and conditioning—can be a point of focus for refining the mind and coming to a place of clearer perception. People often think of samskaras in terms of negative patterns, but healthy habits like brushing your teeth or exercising are samskaras, too. Samskaras generally develop in response to a situation or circumstance, either slowly over a period of time or suddenly, as the result of a single strong or traumatic event. Growing up in a rough-and-tumble household, for example, you might develop a pattern of defending yourself aggressively, while experiencing a single harrowing event such as an earthquake or a violent crime can leave you with patterns like fearfulness or a mistrust of others.

Implicit in the definition of samskaras is that they can have a positive, negative, or neutral effect on you. A habit of getting up early every morning to meditate will likely have a positive effect, whereas habits like interrupting other people or being late to work are likely to have a negative effect. Whether a habit is positive or negative

www.thearyasamaj.org

depends on both the person and the situation—one person's habit of reticence might have a negative effect, creating problems for him because he can't assert himself. But for another person, who volunteers her opinion so freely that no one else gets a chance to talk, reticence would be a positive habit for her to cultivate, with assertiveness being the negative pattern.

Similarly, a habit may serve you well at one point in your life but may need to be reassessed when it's no longer serving you. When you are living in England, for example, you may develop the habit of driving on the left side of the road. This is great as long as you are in England, but when you get back to the United States, continuing to drive on the left side of the road will put you in danger.

The samskaras, or habitual ways of thinking and acting, that Patanjali is concerned with in Yoga Sutra III.18 are the ones that govern your behavior in ways that affect you negatively. These can be so ingrained that you don't realize their full impact (or even see them as patterns) until you start a practice of self-reflection, which serves as a mirror to help you better see the places where you consistently get stuck—so that you can get unstuck and move forward.

Look Back

In the third chapter of the Yoga Sutra, Patanjali explains that samyama, a practice of sustained, intense focus in a specific direction, helps you to refine the mind and achieve greater clarity, thereby reducing your agitation. This sustained focus, he tells us, has another important benefit: You inevitably learn something about the object of your focus. So if you commit to a practice of self-inquiry that focuses on your habits and patterns, you stand to learn something about your past and about how those patterns developed.

Most of the Yoga Sutra is notably unconcerned with the past. Yoga Sutra III.18 is one of the few sutras that mention the past as a source of insight and information about how to move forward. Patanjali says that if you can become aware of patterns that may be tripping you up, and then reflect on them, you can discover the cause of those patterns and how they may have influenced you over time in a way that may be keeping you from your goal of greater clarity. This greater understanding of your past (purvajati jnanam) allows you to move forward to live more fully in the present—free from the compulsion to keep behaving in ways that cause you suffering and unhappiness.

Come Unstuck

The first step toward changing negative habits is a commitment to examining your patterns and habits through a process of self-refection, or svadhyaya. This might naturally develop through an existing asana, breathing, meditation, or chanting practice, or you can develop this as a practice on its own.

Some of the samskaras you'd like to change are probably obvious to you, while others will reveal themselves more subtly. You become aware of some patterns directly in the moment (the remorse you feel after losing your temper, for example, or the regret you have over missing yet another opportunity to assert yourself). You may become aware of

www.thearyasamaj.org

other patterns as a result of feedback from others ("You're always late!") or through ongoing reflection ("I could have been a little more compassionate with my neighbor").

It's important to note that Patanjali is not saying that a tendency to be short-tempered, timid, or anything else is a "bad" thing that you must change. Rather, the insight is meant to help support a process of self-discovery and personal transformation where you can actively choose and discern which patterns are no longer serving you and which ones you want to change. As you progress, this ability will benefit you in increasingly subtle but powerful ways, and ultimately it will help you to see—and act more fully from—your true Self.

Once you have become aware of a pattern that you want to change, spend some time reflecting on the qualities you'll need to cultivate in order to change it: Is it the courage to stand up for yourself or to follow your dreams and write that novel or live overseas? Is it the patience to respond to stressful situations in a less volatile manner? Do you simply need to cultivate more discipline to complete tasks or leave the house on time? The answer to these questions is often complex, of course, and not necessarily easy to put into practice. It helps if you have a teacher, mentor, or even a trusted friend to help support you through the process.

Assess With Patience

The next step is to set realistic goals for yourself and let go of self-judgment. While awareness and intention can be incredibly powerful, shifting a pattern can be a long and difficult process. It helps to incorporate a formal check-in at the end of each day. After whatever other practice you may be doing, or simply as you breathe comfortably and consciously before sleep, take a moment to appreciate your efforts in creating small (or big) changes and acknowledge, without judgment, those areas that still need improvement. If you can, give yourself an action to support your intention: "Tomorrow morning I will call my neighbor and apologize for being impatient with her yesterday" or "I will make an appointment with my boss to discuss my desire to take on more responsibility."

Remember that you have the choice and the ability to create positive change in your life—you are not doomed to stay stuck in patterns that are not serving you. And don't confuse yourself with your negative samskara. The behavior you wish to change is simply a pattern, and however ingrained or strong it is, it is not who you really are at your core.

Recognizing these pieces is yoga, differentiating the Self from the other and living consciously in the present moment. This practice gives you the opportunity to more fully realize the person truly are and want to be in the world.

- Ankur Manchanda
Registered yoga teacher,OAS Certified(CAN FIT PRO)
Shakti Yog

www.thearyasamaj.org

।। सुभाषितामृतकरण।।

संकलयित्री–श्रीमती निर्मल रहेजा

१. **प्रच्छमप्यूह्यते हि चेष्टा**
चेष्टा रहस्य को बता देती है।

२. **दृष्टावदानाद्व्यथतेऽरिः लोकः**
महान पराक्रमी व्यक्ति से शत्रु डरते हैं।

३. **युध्वंसमेतिव्यथिताश्च तेजः**
डरे हुए व्यक्ति का तेज नष्ट हो जाता है।

४. **दुलक्ष्यचिह्न महतां हि वृत्तिः**
महान पुरुषों की प्रवृत्ति जानना कष्ट साध्य है।

५. **वदति संवतिरेव कामितानि**
छिपाना ही अनुराग को अभिव्यक्त करता है।

६. **सर्व स्वार्थ समीहते**
सभी स्वार्थ को छिपाना चाहते हैं।

७. **वस्तुच्छिन्ति निरापदि सर्वः**
सभी जन निरापद स्थान में बसना चाहते हैं।

८. **नेश्वरे परुषता सखि साध्वी**
अपने स्वामी के प्रति कठोरता हितकर नहीं।

९. **भ्रान्तिभाजि भवत वाः विवेकः**
भ्रम से युक्त व्यक्ति में विवेक नहीं होता।

१०. **प्रियमनु सुकृतां हिस्व स्पृहा विलम्बः।**
पुण्यजनों वृत्तियों की चाह में देर होती है, कार्य तो तुरन्त होते हैं।

११. **रहत्यापदुपेतमायाति**
आपद्ग्रस्त जन को भविष्य की उन्नति त्याग देनी है।

१२. **अगरियात्र पदं नृपश्रियः**
गौरवरहित मनुष्य को राज्यलक्ष्मी नहीं मिलती।

www.thearyasamaj.org

माँ! हिन्दी तुम्हें प्रणाम

माँ! हिन्दी तुम्हें प्रणाम।
माँ! हिन्दी तुम्हें प्रणाम!!
कोटि–कोटि कंठों की भाषा,
कोटि भावनाओं की आशा,
भारत माँ के भालचन्द्र की
बिन्दी तुम्हें प्रणाम।
माँ, हिन्दी! तुम्हें प्रणाम।।
क्या गुजराती क्या बंगाली, क्या उड़िया क्या राजस्थानी,
क्या मलयालम क्या पंजाबी, तुम सब भाषाओं की रानी,
देव दिव्य वाणी की बेटी–सिन्धी तुम्हें प्रणाम!
माँ! हिन्दी तुम्हें प्रणाम!!
तुम्हीं मराठी, तुम्हीं बिहारी, तुम हरियाणी, तुम ढूंड्यारी,
सकल विश्व भाषा की राणी, ब्रजभाषा घनश्याम दुलारी,
सरल सुधामय विश्व मोहिनी! तेरे अगणित नाम्
माँ! हिन्दी तुम्हें प्रणाम!!
तुम अखण्ड हो तुम प्रचण्ड हो, तुम भारत का मेरुदण्ड हो,
विश्व भारती मनोहारिणी, क्यों न हमें तुम पर घमण्ड हो,
तेरे एक–एक अक्षर की, तेरी एक–एक पंक्ति की,
हिन्दी तुम्हें प्रणाम।
माँ! हिन्दी तुम्हें प्रणाम!!
भारत माँ के भालचन्द्र की, बिन्दी तुम्हें प्रणाम।
माँ! हिन्दी तुम्हें प्रणाम। माँ! हिन्दी तुम्हें प्रणाम।।

स्वामी कल्याण चन्द्र 'त्रिखण्डीय'

- जब तक मनुष्य मन से सब कुछ त्याग नहीं देता तब तक भगवान को पा नहीं सकता।
- वही सच्चा वीर है जो संसार की माया के बीच रहकर भी पूर्णता को प्राप्त करता है।
- शुद्ध ज्ञान और और शुद्ध भक्ति दोनों एक ही हैं।
- विवेक और वैराग्य के बिना ज्ञानशास्त्र व्यर्थ है।
- मन के हाथी को विवेक के अंकुश से वश में रखो।
- विश्वास जीवन है, संशय मृत्यु है।

- स्वामी रामकृष्ण परमहंस

www.thearyasamaj.org

वेद एवं स्त्री शिक्षा के परमोद्धारक - महर्षि दयानन्द सरस्वती

–संजय आर्य विद्यावाचस्पति

परम कारुणिक ईश्वर ने सृष्टि के आदि में अर्थात् अमैथुनी सृष्टि में चार तपोनिष्ठ अन्तःकरण शुद्धस्थ ऋषियों के अन्तःकरण में यह वेद रूपी ज्ञान दिया था जिनसे प्रत्येक प्राणी का यथार्थ कल्याण हो सके प्रत्येक व्यक्ति की पारिवारिक, सामाजिक, व्यक्तिक उत्थान हो सके, प्रत्येक व्यक्ति अपने कर्त्तव्य से विमुख न हो सके, उसको अपने कर्त्तव्य का यथार्थ बोध हो सके।

इन सभी प्रकार के विचारों को ध्यान में रखकर उस ईश्वर ने यह वेदरूपी निधि का ज्ञान दिया। अब मैं वेदों के कुछेक विषयों को लिखकर आर्य जनता के सम्मुख इस लेख को लिख रहा हूँ जो मैं अपने गुरूजनों के चरणों में बैठकर विद्वानों के सान्निध्य में प्राप्त किया है, उन सबको लेकर मैं अपना लेख लिख हूँ, यदि इस लेख में वेद के विरूद्ध कुछ गलत बातों का समावेश हो तो मुझे क्षमा करें, तथा अनुग्रहित करें, जिससे मैं आप लोगों का आशीर्वाद प्राप्त करके ईश्वर प्रदत्त वेद का प्रचार–प्रसार कर सकूँ।

वेद समस्त ज्ञान राशि के अक्षय भण्डार है। इतना ही नहीं हम भारतवासियों की प्राचीन सभ्यता व संस्कृति और धर्म के आधारभूत वेद स्तम्भ हैं, अतः समस्त जनमानस इन्हें अतिशय श्रद्धा से देखते हैं। वेद अनादि और अपौरुषेय हैं, साक्षात्कृत धर्म ईश्वर के निःश्वासभूत है। "यस्य निःश्वसितं वेदाः" वस्तुतः ये ईश्वर प्रदत्त ज्ञान के निष्पादक है, प्रतिपादक है। वेद शब्द की उत्पत्ति ही "विद ज्ञाने" इस धातु से हुई है। इनमें ज्ञान–विज्ञान के साथ–साथ आध्यात्मिक–आधिदैविक और आधिभौतिक समस्त पक्षों का प्रतिपादन किया गया है वेद तपः पूत ब्रह्मनिष्ठ मंत्रदृष्टा ऋषियों द्वारा उनके अपने तपोबल से अनुभूत है, प्रतिष्ठित है। जहाँ ऋग्वेद ज्ञान काण्ड है, वहीं यजुर्वेद कर्मकाण्ड है, सामवेद उपासना का काण्ड है तथा अथर्ववेद विज्ञान एवं विविध प्रकार के औषधियों से सम्बन्ध रखता है। महर्षि मनु ने भी अपने ग्रन्थ मनुस्मृति में भी लिखा है "वेदो अखिलो धर्ममूलम्" – अर्थात् सम्पूर्ण धर्म का आधार वेद हैं तथा इसमें भी

www.thearyasamaj.org

कोई अतिश्योक्ति नहीं है। महाभारत के युद्ध से पूर्व देश–विदेश से अनेक छात्रगण यहां पर अपने चरित्र की शिक्षा लिया करते थे क्योंकि यहां पर अनेक वेदों के प्रकाण्ड विद्वान तथा संस्कृत के उद्‌मत विद्वान हुआ करते थे ये विविध प्रकार के विद्याओं में अपना वर्चस्व एवं अधिकार रखा करते थे। यह विश्व का शिरोमणि देश हुआ करता था। जहां पर वेद मन्त्रों की ध्वनियाँ गुंजायमान हुआ करती थी। बड़े–बड़े यज्ञ याग इस भूमण्डल पर हुआ करते थे तथा सभी सुखी तथा रोग मुक्त रहते थे। परन्तु दुर्भाग्य का विषय है कि महाभारत के युद्ध से इतना बुरा परिणाम हुआ कि वेदों के प्रकाण्ड विद्वान इस विनाशकारी युद्ध में मारे गये। इस प्रकार कोई भी वैदिक विद्वान व संस्कृत के महान विद्वान इस भूमण्डल पर नहीं रहे जिससे, हमारी वैदिक संस्कृति एवं वेद इस भूमण्डल से धीरे–धीरे प्रायः लुप्त हो गये तथा एक बात उन विद्वानों के सम्बन्ध में कहना चाहता हूँ जिन्होंने स्वार्थसिद्धवश वेदों के विरूद्ध अश्लील अर्थ तथा आचरण किया। इन्होंने वेदों में राजाओं के अनृत्य इतिहास एवं यज्ञ में पशुबलि का विधान इत्यादि अनेक अश्लील अर्थ अज्ञानता के कारण आर्य जनता के सम्मुख स्थापित कर दिये। इन विद्वानों में महिधर उवट् सायणादि प्रमुख हैं। जरा विचार कीजिए जब सृष्टि के आदि में वेदों का निर्माण हुआ था, तो वेदों में राजाओं का अनृत्य इतिहास कहां से आया होगा। कई शताब्दियों के पश्चात गुजरात की पवित्र भूमि से एक तपोनिष्ठ सन्यासी का प्रादुर्भाव हुआ जिसका शुभ नाम महर्षि दयानन्द सरस्वती था। इस महान विभूति ने अपने पवित्र कर्मों से, लगन से अनेक प्रकार के दुःखों को सहन करते हुए वेदों का पुनःउद्धार किया तथा आर्य जनता के समक्ष वेद ज्ञान को पुनः स्थापित किया तथा इनसे पूर्व जातिवाद, बाल–विवाह प्रथा, सती प्रथा, पशु हिंसा इत्यादि कुरीतियाँ इस पवित्र भूमि पर हुआ करते थे, इन कुरीतियों को महर्षि ने नकार दिया तथा वेदानुकूल सभी को चलने को आदिष्ट किया तथा उस शंकराचार्य को कौन नहीं जानता जिसने नारी जाति का अपमान करते हुए कहा कि – एक प्रश्न के उत्तर में "द्वासर किमेकं नरकस्य।"

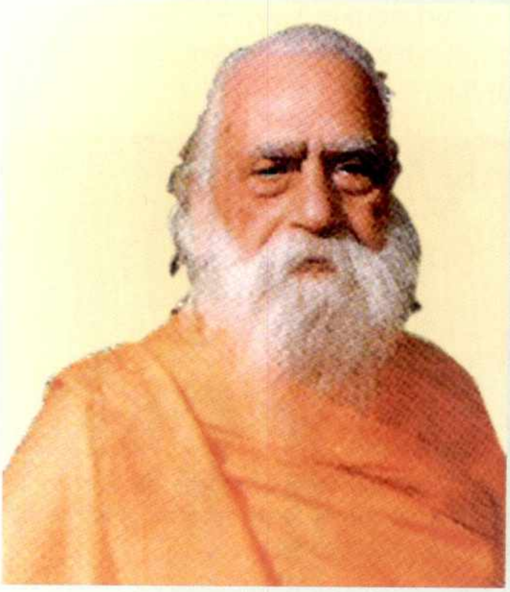
नरक का द्वार क्या है ? तब शंकराचार्य कहते है,"नारी नरकस्य द्वारम्" नारी ही नरक का द्वार है। मन में एक बार विचार उत्पन्न होता है कि जिस माता ने उनको जन्म दिया था उस माता को ही वे नरक का द्वार बता रहे है। यह चिन्तनीय विषय है तथा इतना ही नहीं उन्होंने वेदान्त दर्शन का भाष्य करते हुये 'श्रवणाध्ययनार्थ प्रतिषेधात् स्मृतेश्यच वेदार्थ प्रतिषेधश्च' अर्थात् वेद पढ़ना किसके लिए निषिद्ध है। अथास्य वेद मृपश्रृण्वतस्त्रपुजतुभ्यां श्रोत्रप्रपूरणाम् उच्चरणे जिह्वच्छेहः धारणे शिरोभेदः कर्त्तव्यः। (शंकर भाष्य)

स्त्री अथवा शूद्र के वेदों के मन्त्रों के सुनने पर उनके कान में लाख अथवा शीशा डाल देना चाहिए। जिससे वह वेद का श्रवण न कर सकें, यदि वह वेदमंत्र उच्चारण करे तो उसकी जिह्वा में छेद कर देना चाहिए, यदि वह फिर से न मानें तो उसका सिर काट देना चाहिए। स्त्री शूद्रौ नाधीयाताम् – मिथ्या एवं काल्पनिक वचनों के आधार पर शूद्रों के साथ–साथ वेदाध्ययन पर ही नहीं किन्तु महाभारत के युद्ध के पश्चात् उनके अध्ययन मात्र पर प्रतिबन्ध लगाने का भी प्रयास किया जाता रहा है। ऐसी कल्पना तथा भ्रान्तियों का निवारण महर्षि स्वामी दयानन्द सरस्वती जी ने किया। इन्हीं आशाओं और विश्वास के साथ आर्य जनता मेरे इस लेख से कुछ लाभ प्राप्त करें।

www.thearyasamaj.org

आचार्य कृष्ण

- आचार्य महावीर प्रसाद



आचार्य कृष्ण का जन्म हरियाणा के भिवानी में हुआ था। आचार्य कृष्ण ही विद्यावन्त बनकर आदित्य ब्रह्मचारी रहकर आगे चलकर विद्यामार्तण्ड स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती के नाम से आर्यजगत में प्रसिद्ध हुए। अपने आर्यसमाजी ताऊजी के प्रभाव से आर्य समाजों तथा गुरुकुलों की सेवा की।

पं. बुद्ध विद्यालंकार, जो बाद में समर्पणानन्द स्वामी के नाम से प्रसिद्ध हुए थे, से आचार्य कृष्णजी ने दीक्षा लेकर स्वामी दीक्षानन्द बने थे। स्वामी समर्पणानन्द जी वेदों के प्रकाण्ड विद्वान थे। इनके नाम पर राजेन्द्रनगर (उत्तर प्रदेश) में समर्पणानन्द शोध संस्थान की स्थापना हुई। जहाँ पर दीक्षानन्द जी का लिखा हुआ साहित्य सुरक्षित है।

इनका प्रवचन अतीव मधुर व कर्णप्रिय होता था। एक बार जब स्वामी दीक्षानन्दजी आर्य समाज में भाषण दे रहे थे तो शास्त्रार्थ महारथी रामचन्द्र देहलवी जी ने इन्हें भविष्य का आर्य नेता कहा था।

भारत के तत्कालीन राष्ट्रपति ज्ञानी जैलसिंह जी ने इनकी तीक्ष्ण बुद्धि एवम् योग्यता से प्रभावित होकर इन्हें योग शिरोमणि की उपाधि से विभूषित किया था। स्वामी जी की यह उत्कंठ इच्छा थी कि एक बृहद् पुस्तकालय बने। जिसमें वेद, वेदांग, उपनिषदादि व्याकरण ग्रन्थों तथा संस्कृत वाङ्मय के ग्रन्थ हो। वे चाहते थे कि आर्यसमाज में योग्य उपदेशकों की पूत्ति हेतु एक उपदेशक महाविद्यालय की स्थापना हो सके।

स्वामी दीक्षानन्दजी लिखते है कि "मैं दस वर्ष तक नमकीन, मीठा, तिक्त, कसैला, कड़वा आदि षड् रसों को अपने भोजन में नहीं लेता था। केवल फीका सादा भोजन ही करता था। तब मेरे एक वैद्य मित्र ने कहा कि आप षड्रसों को भोजन में लें और मैंने अपने मित्र का कहना मानकर अपने षड्रसों को भोजन में लेने लगा।

एक बार कहीं पर जहाँ पता नहीं था कि स्वामी षड् रसयुक्त भोजन लेने लगे हैं तो वहाँ उन्हें सादा फीका भोजन खीर, सब्जियाँ आदि दी गई। जब स्वामीजी खीर खाने लगे तो खीर फीकी थी, उसमें

www.thearyasamaj.org

मीठा डाला ही नहीं गया था तो स्वामीजी ने मित्र को बुलाकर कहा कि खीर में मीठा नहीं है। मित्र यह सुनकर रसोई में गए और वहाँ एक कागज में मिट्टी लाये तो स्वामीजी समझे कि मीठा लाये होंगे जैसे ही स्वामी जी पुड़िया में से मुट्ठी भरकर खीर में डालने लगे तो स्वामी जी ने देखा यह तो मिट्टी है। स्वामी जी ने मित्र से पूछा कि यह क्या किया तो मित्र ने कहा कि आपने कहा था कि "मैं सबकुछ खा लेता हूँ तो यह सबकुछ है। स्वामी जी ने हँसते हुए कहा कि ठीक है मिट्टी में ही जल, फल, अन्नादि पैदा होते हैं तो यह सब कुछ है। तब स्वामी जी ने कहा जैसे ओ३म् शब्द में ईश्वर के अनेक नाम समाते है ठीक उसी प्रकार यह भी ऐसा ही है।

स्वामी दीक्षानन्द विद्यामार्तण्ड आर्य समाज के सच्चे योद्धा थे। मेरी ईश्वर से प्रार्थना है कि स्वामी जी जैसे अनेक आर्यवीर भारत में पैदा हो जो आर्यसमाज की डूबती नैया को पार लगायें और गलत तत्त्वों को आर्य समाज से दूर करें। आज आर्य समाजों के पदाधिकारी मठाधीश बने हुए है और अपनी–अपनी मनमानी कर रहे हैं। आज परम आवश्यकता है ऐसे मनीषी, त्यागी, तपस्वी विद्यावन्तों की जो आर्यसमाज को संगठित करें जिससे महर्षि का लक्ष्य पूर्ण हो औश्र भावी सन्तान समाज मन्दिरों में आकर संस्कार समन्वित बनें।

स्वामी दीक्षानन्द जी, स्वामी जीवनानन्द जी, माता श्रीमती कृष्णा रहेजा जी, श्रीमती किरण रहेजा एवं श्रीमती अंजली मेहता सामवेद यज्ञ करते हुए।

- सत्य को ग्रहण करने और असत्य को छोड़ने के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए।
- आर्य समाज का मुख्य उद्देश्य संसार का उपकार करना है।
- प्रत्येक मनुष्य को अपनी उन्नति से सन्तुष्ट नहीं होना चाहिए। उसे सबकी उन्नति में अपना विकास समझना चाहिए।
- सभी मनुष्यों को सामाजिक, सर्वहितकारी नियम पालने में परतंत्र रहना चाहिए और प्रत्येक हितकारी को नियम से सभी के स्वतंत्र रहने की कामना करनी चाहिए।
- जो बलवान होकर निर्बलों की रक्षा करता है। वही सच्चा मानव कहलाता है। बल के अहंकार में निर्बल की उत्पीड़न करने वाला तो पशु होता है।
- सत्य, विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने जाते है, उन सबका आदि मूल परमेश्वर है।

- स्वामी दयानन्द सरस्वती

www.thearyasamaj.org

बच्चों का पन्ना

केन्द्र – नवोदया

नाम – अल्फा

माता–पिता का नाम – सुमन व कैलाश

जन्मतिथि – २ जनवरी २०१२

कक्षा – क्रैच (शिशुसदन)

केन्द्र प्रवेश तिथि – ५ अगस्त २०१३

वजन पहले – ७ किग्रा. अब – ८ किग्रा.

समस्या – यह बच्ची जब केन्द्र में आई थी तब इसकी पीठ पर बहुत ज्यादा फुंसियाँ थी।

गतिविधियाँ – हमने बच्चे की माँ से केन्द्र में जब इन फुंसियों के बारे में पूछा कि ये कितने दिनों से हैं? क्या आपने इलाज कराया या नहीं? तब बच्ची की माँ ने बताया – दीदीजी! दवाई तो कराई है लेकिन ठीक नहीं हो रहा। फिर हमने फुंसियों को डेटॉल से साफ करके नीली दवाई लगाई। एक सप्ताह के अंदर फुंसियों में फर्क दिखाई देने लगा। फिर हमने डॉक्टर को दिखाया और जनरल चैकअप व बच्चे का टीकाकरण करवाया और इसके खाने–पीने का पूरा ध्यान रखा।

परिणाम – हमारी गतिविधियां एवं कोशिशों के बाद बच्ची बिल्कुल ठीक हो गई। अब यह बच्ची अपनी कक्षा की सभी गतिविधियों में भाग लेती है। अब यह बच्ची बहुत खुश रहती है।

हमारे समझाने से माता–पिता की समझ अच्छी बनी और अब वे अपने दोनों बच्चों का पूरा ध्यान रखते हैं। और बच्ची के माता–पिता बहुत खुश हुए की दीदी जी! आपने हमारे बच्ची को हर एक बीमारी से बचाया। आपको बहुत–बहुत धन्यवाद हो।

नाम – अरविन्द कुमार

कक्षा – पाँचवी,

आयु – ११ वर्ष

विद्यालय – कृष्णा महेश गायत्री संस्थान (वेद मन्दिर)

अरविन्द बहुत ही मेधावी छात्र है। अरविन्द हमारे संस्थान में तब से है जब उसकी आयु लगभग ५ वर्ष तक रही होगी। यह हमारे संस्थान के पास ही बनी हुई कच्ची बस्ती में रहता है। इसके पिता मालीगिरी का काम करते है व माता एक छोटी सी दुकान उसी कच्ची बस्ती में चलाती है। यह स्कूल में अपनी बहन के साथ आता रहा है। यह जब हमारे स्कूल में आया था तब इसे पढ़ना–लिखना कुछ नहीं आता था। पर अरविन्द और संस्थान के शिक्षकों की मेहनत के फलस्वरूप अरविन्द में बहुत ही अच्छे परिवर्तन आए हैं। जोकि इसके आने वाले उज्ज्वल भविष्य की दर्पण है।

एक छोटे से कमरे में रहने वाले इस बच्चे के ख्वाब काफी बड़े है। यह बड़ा होकर इंजीनियर बनना चाहता है और हमारे संस्थान में होने वाले 'मेरा स्वप्न' के नित्य कार्यक्रम द्वारा इसका अपने लक्ष्य को पाने का दृढ़ निश्चय दिन–प्रतिदिन और भी मजबूत होता जाता है। साथ ही उसे यह एहसास दिलाता है कि उसे उस लक्ष्य को पाने के लिए कड़ी मेहनत करनी है।

और हम यह उम्मीद करते हैं कि अरविन्द आने वाले समय में आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी के स्वप्न को पूरा करेगा। जो उन्होंने इन छोटे–छोटे बच्चों के लिए देखे थे और साथ ही हमारे संस्थान का नाम भी रोशन करेगा।

www.thearyasamaj.org

आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक व सम्पादक नवीन एम रहेजा द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/63, नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली–110005 से मुद्रित व डब्ल्यू 22 ए–2, वेस्टर्न एवेन्यू, सैनिक फार्म, नई दिल्ली–110062 से प्रकाशित।

(RNI No. DELHIN/2010/31333)