(RNI No. DELHIN/2010/31333)

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान की पत्रिका

गायत्री माँ

वर्ष : 5 | अंक : 9 | फाल्गुन, विक्रमी संवत् 2069 अप्रैल, 2013

आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी

स्वर्गीय श्री महेश्वरनाथ रहेजा

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान की पत्रिका

गायत्री माँ

मूल्य : १६ रुपये | वर्ष : 5 | अंक: 9 | फाल्गुन, विक्रमी संवत् 2069 अप्रैल, 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
आर्यमाता कृष्णा रहेजा का प्रेरणा दिवस	–	३
वैदिक विनय	–	५
गायत्री व्याख्या	– महात्मा आनन्द स्वामी	६
वैदिक धर्म और वेद की महिमा	– गीता शास्त्री	८
सात्विक जीवन	– ब्रह्मकुमार निकुंज	९
गौरा	– महादेवी वर्मा	१०
स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती व्यक्तित्व एवम् कृतित्व	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	१२
सुखी जीवन	– डॉ. महेश विद्यालंकार	१३
आर्य समाज के संस्थापक	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	१६
युग पुरुष दयानन्द	– डॉ. नरेश कुमार धीमान	१८
ऋषियों का सन्देश	– निर्मल रहेजा	१९
नित्य स्मरणीय मन्त्रः	– प्राचार्य महावीर शास्त्री	२०
Saving Life in 10 minutes	– डॉ. अजय मेहता	२२
पहला सुख निरोगी काया	– ओ. पी. नांगिया	२४
बुद्धि	– डॉ. महेश विद्यालंकार	२५
गणतंत्र दिवस समारोह	–	२७
बच्चों का पन्ना		२८
आर्यमाता कृष्णा रहेजा अतीत के झरोखों से	–	२९

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

सम्पादकीय

प्राचार्य महावीर शास्त्री

कल्याणकारी महापुरुष जीने का लक्ष्य जीवन में निर्धारण करके ही अपने पाथेय पथ के पथिक बनकर अपना पदार्पण करते हैं। उनमें शुद्ध, सात्त्विक, श्रेष्ठ विचारों का सदैव स्फुरण होता रहता है। वे सज्जन कभी भी न्यायमार्ग, सच्चरित्र एवम् सदाचार से पृथक् एक पद भी नहीं रखते हैं। उनमें जीवन के सार का स्त्रोत सदैव प्रवाहित होता रहता है। तथा नकारात्मक भावों की शून्यता रहती है और सकारात्मक सोच कूट–कूट कर भरी होती है। असद्विचार उनके पथ के बाधक नहीं बनते हैं। भले ही उनपर संकटों का पहाड़ क्यों न टूट पड़े वे धैर्य में ही रहते हैं। यही महान पुरुषों का लक्षण है।

स्वाध्याय से आलस्य न करते हुए वे विभिन्न सद्ग्रन्थों का अध्ययन कर पूर्ण जानकारी रखते हैं आधी–अधूरी जानकारी हँसी कराती है, जैसे मियां फैजल सरदार भगतसिंह अमर शहीद को जलियांवाला बाग का बदला लेने वाला वेद कक्षा में पढ़ा रहे थे मैंने तत्क्षण पहुँचकर बच्चों को समझाया कि वे उधमसिंह थे जिसने विदेश में डायर को ध्वस्त किया था।

इसी प्रकार एक और मूर्खता का उदाहरण मैं रखता हूँ कि पं. नेहरूजी के प्रधानमंत्री के समय विदेश में एक राजदूत नियुक्त हुए और कह भी दिया था कि वहाँ क्रान्तिकारी कवि सच्चिदानन्द हीरानन्द वात्सायन आ रहे है अतः उनका परिचय तथा वहाँ पर तुम्हें समझाना है। कहने लगे कि ये वात्सायन जी कामसूत्र के रचयिता है जिससे विश्व में हँसी के पात्र बने। विदेशों में राजदूत ऐसे बनाकर भेजें जो भारतीय संस्कृति के पूर्णज्ञ हों और वे प्रण करके विदेश तभी जायें जब वे सच्चे भारतीय हो।

विश्व में आर्यजनों को अपनी छवि को सुसंस्कृति से युक्त करके ही प्रदर्शित करे। हम सभी आर्यजनों को संगठित होकर महर्षि के सच्चे सिपाही के रूप में अपने परिवार को आर्य विचारधारा से जोड़े और अपनी सन्तानों को देखें कि वे कुसंगति और दुराचारों में न फंसे। आज के घोर चारित्रिक पतन से वे दूर रहे तथा अपना गणवेश भारतीय व भाषा शुद्धोच्चारण की रहें और उसमें माधुर्य हो, मीठी वाणी से सभी अपने हो जाते हैं तो फिर हमें परस्पर वार्त्तालाप में सरसता तथा मिठास भरे शब्द बोलने चाहिए ताकि किसी का दिन न दुःखे। कहा भी है –

तुलसी मीठे वचन से सुख उपजे चहुँ ओर। औरन को शीतल करे आपहुँ शीतल होये।

अतः माधुर्ययुक्त वचनों के अभिव्यक्तिकरण में पैसा नहीं लगता है यह तो स्वाभाविक है। हमारा एक लक्ष्य रहे कि कहीं पर और किसी समय भी चारित्रिक पवित्रता में कमी न आये। आज जैसे चरित्र हनन देखा जा रहा है जिसमें दरिन्दों ने एक मेडिकल की छात्रा युवती से बलात्कार कर उसका जीवन भी समाप्तप्रायः कर दिया था, आज वे छः हत्यारे पकड़े जा चुके हैं। जिसकी भर्त्सना भारत ही नहीं अपितु सम्पूर्ण विश्व कर रहा है। दुर्भाग्य है आज के कर्णधार समय रहते नहीं चेतते है। अच्छी बातों और कार्यों को विचारने हेतु आज कोई समय ही नहीं निकाल पाता है। अतः है मनुष्य वही जो मनुष्य के लिए मरे।

इत्यलम्

आर्यामाता कृष्णा रहेजा का प्रेरणा दिवस

आर्य समाज सैनिक फार्म्स धर्मार्थ समिति एवम् कृष्णा महेश गायत्री संस्थान में आर्या माता कृष्णा रहेजा जी के पाँचवे स्मृति दिवस को प्रेरणा दिवस के रूप में ४ नवम्बर २०१२ को भव्य वैदिक सत्संग समारोह के रूप में धूमधाम से मनाया गया। जिसे हमारे संस्थान की वर्षगांठ के रूप में मनाया जाता है। जिसमें संस्थान के बच्चे विभिन्न कार्यक्रमों के द्वारा अपना योगदान देते हैं।

यज्ञ के ब्रह्मा कन्हैया लाल जी रहे तथा सहयोग मंझावली गुरूकुल के सहयोग से अति सुन्दर मन्त्रोच्चारण के साथ किया गया। जिसमें मुख्य यजमान श्री वीरेश रहेजा व किरन रहेजा, श्री सुरेश रहेजा व सविता रहेजा, श्री प्रवीन रहेजा व अंजू रहेजा, श्री नवीन रहेजा व निर्मल रहेजा, डॉ. सुनील रहेजा व डॉ. अलका रहेजा, डॉ. अजय मेहता व अंजलि मेहता रहे। यह भव्य समारोह श्री दर्शन अग्निहोत्री के सान्निध्य में मनाया गया।

संस्थान में पढ़ने वाले बच्चों के द्वारा बहुत ही अच्छा व रोचक कार्यक्रम प्रस्तुत किये गये। इस वर्ष बच्चों ने फैन्सी ड्रेस का आयोजन किया जिसमें उन्होंने अपने देश के महान् नेताओं की छवि लोगों के सम्मुख प्रस्तुत करने की कोशिश की। इसमें बच्चों ने गांधीजी, जवाहर लाल नेहरू, झांसी की रानी लक्ष्मीबाई, लाल बहादुर शास्त्री, इन्दिरा गांधी व मदर टेरेसा जैसे महान लोगों का रूप रखकर इनके द्वारा कहे गये कुछ महत्वपूर्ण शब्द याद कराये जोकि हम आज की जीवनशैली में भूल चुके हैं। इसके अतिरिक्त संस्थान के बच्चों ने माताजी श्रीमती कृष्णा रहेजा जी के द्वारा रचित भजन 'तूफान है दरिया में' तथा 'एक झोली में फूल भरे हैं' व अन्य भजन प्रस्तुत किये।

फैन्सी ड्रेस कार्यक्रम में जिन बच्चों ने बहुत अच्छा प्रदर्शन किया उन्हें श्री बृजमोहन मुञ्जाल (हीरो होण्डा) व श्री नवीन रहेजा जी द्वारा पुरस्कृत किया गया तथा भजन प्रस्तुत करने वाले बच्चों को भी पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

मुख्य वक्ता स्वामी वेदानन्द सरस्वती रहे तथा अध्यक्षता स्वामी धर्ममुनि जी दुग्धधारी ने की।

संस्थान के छात्र-छात्राएं यज्ञब्रह्मा माता श्रीमती कृष्णा रहेजा जी को श्रद्धांजलि देते हुए।

श्रीमती एवं श्री नवीन रहेजा जी, पुत्र नयन रहेजा व परिवार के अन्य सदस्यों के साथ हवन करते हुए।

सुदेश आर्या जी ने भजनों द्वारा सभी आगन्तुकों को हर्षान्वित किया। विशिष्ट अतिथि – श्रीमती एवम् श्री योगराज अरोड़ा, श्री सत्यभूषण चौधरी, श्री नवीन चन्द्र अग्रवाल, डॉ. पूर्ण सिंह डबास, श्रीमती सन्ध्या बजाज, श्री चतरसिंह नागर, श्री राकेश भटनागर जी व राष्ट्रीय कवि श्री विजय गुप्त जी (कविराज) व श्री अशोक शर्मा व चन्द्रभान सेतिया रहे। प्रवचन एवम् भजनों के बाद श्री सुरेश रहेजा जी ने अपनी माता के गीतों को उच्च स्वर से गाया तथा भातृगण – डॉ. सुनील रहेजा जी ने स्वास्थ्य विषयक अपना भाषण दिया। समस्त रहेजा परिवार ने अपनी और से श्रद्धांजलि तथा पुष्पांजलि द्वारा माताजी को स्मरण किया। श्रीमती निर्मल रहेजा व श्री नवीन रहेजा जी ने अपने भाइयों के साथ मिलकर सन्यासियों एवम् विद्वज्जनों तथा विशिष्ट अतिथियों को शाल ओढ़ाकर माल्यार्पण कर गायत्री मन्त्र लिखित प्रतीक चिह्न देकर तथा धनराशि देकर सम्मानित किया। अन्त में सभी आगन्तुकों को समारोह में सम्मिलित होने के लिये श्री नवीन रहेजा जी ने आभार व्यक्त किया। अन्त में शान्तिपाठ के समारोह सम्पन्न हुआ।

डॉ. अजय मेहता, श्री नवीन रहेजा, श्री अनिल आर्य व श्री चन्द्रभान सेतिया

श्रीमती अंजलि मेहता, श्री नवीन रहेजा, स्वामीजी, श्री दर्शन अग्निहोत्री, श्री कन्हैया लाल, श्रीमती किरन रहेजा, श्री वीरेश रहेजा व श्री सुनील रहेजा

समारोह में भजनोपदेशक सुदेश आर्या द्वारा सुमधुर भजन प्रस्तुत किये गये।

श्री कन्हैया लालजी व स्वामीजी मंच पर भजन करते हुए।

वैदिक विनय

भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवाः, भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।
स्थिरैः अंगैः तुष्टुवांसः तनूभिः व्यशेम देवहितं यदायुः।।

—ऋ० १/८६/८ः यजु० २५/३१ः साम० उ० ६/३/६

ऋषिः गोतमो राहूगणपुत्रः। देवता विश्वे देवाः। छन्दः विराट् त्रिष्टुप्।

विनय—मन, वाणी और इन्द्रियों के अगोचर भगवान् तो हमें दिखते नहीं हैं। देवो ! उनके हाथों के रूप में हम तुम्हें ही देख पाते हैं। वे भगवान् तुम्हारे द्वारा ही इस सब ब्रह्माण्ड को चला रहे हैं। इसलिए हे देवो ! हम तुम्हें ही सम्बोधन करते हैं। इस संसार में जन्म पाकर जब होश आया है तो हम देखते हैं कि हम सबने एक दिन मरना है, एक निश्चित आयु तक ही हमने जीना है। तुमने मनुष्य की सामान्य आयु सौ वर्ष की रखी है। हे 'यजत्रा' ! हे यजनीय देवो ! हमें तुम्हारा यजन करते हुए ही १००, ११६ या १२० वर्ष तक जीवित रहना चाहिए। इसके लिए, हे देवो ! हम अपने कानों से सदा भद्र का ही श्रवण करें, जो यजनीय है, जो उचित है, जो कल्याणकारी है, केवल उसे ही सुनें। आँखों से, जो कुछ यजनीय है केवल उसे ही देखें। अभद्र वस्तु, बुरी, अनुचित वस्तु में हमारे कान—आँख कभी न जायें। हे देवो ! यही तुम्हारा यजन है, यही तुम द्वारा उस भगवान् का यजन है। हे देवो ! तुम्हारे अंशों से हमारे शरीर की एक—एक इन्द्रिय और एक—एक अंग उत्पन्न हुए हैं। जिस—जिस देव से हमारा जो—जो इन्द्रिय व अंग बना है, उस—उस अंग द्वारा सदा भद्र का सेवन करना ही उस—उस देव का यजन करना है। हे देवो ! इसी तरह हम अपनी एक—एक इन्द्रिय से तुम्हारा यजन करते रहेंगे। हमारे हाथ और पैर सदा भद्र का ही सेवन करने के कारण पूर्ण आयु तक चलने योग्य, दृढ़ और बलवान् होंगे। इन दृढ़ हाथों और पैरों से हम जो कुछ ग्रहण करते हैं, जो कुछ चलते हैं, वह सब तुम द्वारा प्रभु की स्तुति करना है एवं हम अपने एक—एक बलिष्ठ स्वस्थ अंग से जो भी कुछ भद्र चेष्टा व हरकत करते हैं, हे देवो ! वह सब प्रभु—यजन है। हम चाहते हैं कि इसी तरह हम अपने एक—एक अंग से सदा भद्र ही करते हुए तुम्हारी दी हुई यज्ञिय आयु को पूर्ण कर दें।

अहा ! अपने स्वस्थ, बलिष्ठ, पवित्र अंगों द्वारा सदा भद्र का ही सेवन करने वाले के लिए यह जीवन कैसा एक पवित्र यज्ञ बन जाता है।

शब्दार्थ— देवाः=हे देवो ! हम, कर्णेभि=कानों से, भद्रं=भद्र का ही, श्रृणुयाम=श्रवण करें, यजत्राः=हे यजनीय देवो, अक्षभिः=हम आँखों से, भद्रं पश्येम=भद्र को ही देखें, स्थिरैः अंगैः=अपने मजबूत अंगों से, तनूभिः=शरीरों से, तुष्टुवांसः=सदा स्तुति—पूजन करते हुए ही, यत् देवहितं आयुः=जो हमारी देवों द्वारा स्थापित आयु है उसे, व्यशेम=प्राप्त कर लें।

आचार्य अभयदेव शर्मा की पुस्तक वैदिक विनय से - १३ ज्येष्ठ, पृष्ठ सं. ६३

गायत्री व्याख्या

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।।

ओ३म् : परमात्मा का निज नाम, जिस की प्रेरणा से सारा संसार बनता है, जिस के सहारे ठहरता है और जिस में लय हो जाता है। इसी ओ३म् के जप से मोक्षद्वार खुल जाते हैं। ओ३म् ही का ध्यान करके आत्मा को प्राप्त किया जाता है। जप के लिए इसका संक्षिप्त अर्थ 'रक्षक' लेना चाहिए।

भूः – प्राणाधार, **भुवः** – दुःखों से छुड़ाने वाला, **स्वः** – सुख ज्ञान आनन्द देने वाला, **सवितुः** – प्रकाश स्वरूप सारे ऐश्वर्यों का दाता, जगत् का माता, पिता, प्रेरक, **देवस्य**– नियमों में चलाने वाले ज्ञान स्वरूप देव के, **तत्** – उस, **वरेण्यम्** – वरण करने योग्य, स्वीकार करने योग्य, उपासना करने योग्य, समर्पण करने योग्य, **भर्गः** – शुद्ध स्वरूप, पवित्र करने वाले तेज का, **धीमहि** – हम ध्यान करते हैं (किसलिए ? इसलिए कि), **यः** – जो सविता देव, परमात्मा, **नः** – हमारी, हम लोगों की, हम सब की, **धियः** – बुद्धियों को, **प्रचोदयात्** – प्रेरणा करे। अच्छे कर्मों में प्रवृत्त करे। अपनी ओर ले चले।

हे प्राण प्यारे, दुःखों का नाश करने वाले, आनन्द देने वाले, रक्षक भगवन् ! जगत् के माता–पिता, प्रेरक देव के उस वरने योग्य शुद्ध स्वरूप पवित्र करनेवाले तेज का हम ध्यान करते हैं, जो हमारी बुद्धियों को प्रेरणा करे–अच्छे कामों में लगाए–अपनी ओर ले चले।

गायत्री–मन्त्र की व्याख्या में अब तक अनेक पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं और अभी न जाने कितनी लिखी जायेंगी परन्तु इसकी पूरी व्याख्या फिर भी पूरी न हो सकेगी। यहाँ तो जप करने के लिए मन्त्र के संक्षिप्त अर्थ लिख दिये गये हैं।

साधकों के लिए उपयोगी

(१) गायत्री का जप करने वाले साधकों के लिए आवश्यक है कि वे अपनी मातृभाषा में इसके संक्षिप्त अर्थों या इसके भावार्थ को हृदयंगम कर लें।

(२) साधक के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि वह अपने जीवन में यम, नियम, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर–प्रणिधान को पूरी सावधानी से ढालता चला जाये। इनको जीवन का अंग बनाए बिना गायत्री का जप पूरा तथा असाधारण लाभकारक नहीं होता।

(३) अ–गायत्री जप शुद्ध पवित्र होकर करना चाहिये। प्रातःकाल सूर्योदय से दो घण्टे पूर्व जप प्रारम्भ करना चाहिये और सांयकाल को आकाश में भरपूर तारे निकलने तक। जप सन्ध्या के पश्चात् करना अच्छा है। और प्रातः हवन यज्ञ जप के पश्चात् तथा सायं हवन यज्ञ जप से पूर्व।

ब– गायत्री–जप में बैठने के लिए कुशा ऊन या मृगछाला के आसन उपयुक्त है।

स– गायत्री–जप प्रातः पूर्व की ओर तथा सायं पश्चिम की ओर मुख करके करना चाहिए। अथवा दोनों समय उत्तर की ओर मुख रखा जा सकता है।

(४) मानस जप सब से श्रेष्ठ माना गया है। जहाँ तक हो सके मन से ही करना उचित है परन्तु कई साधक कहते हैं कि यदि वे ध्वनि से जप न करें तो मन भागने लगता है। ऐसे साधक अपनी प्रकृति और सुविधा के अनुसार उपांशु (मौन रहकर परन्तु कण्ठ को प्रयोग में लगाते

हुए या होंठ हिलाते हुए) भी जप कर सकते हैं परन्तु इस वाचिक या उपांशु जप में उच्चारण मुहँ में ही होना चाहिए। ध्वनि इतनी हो कि दूसरा इस मन्त्र को सुन न सके।

(५) साधक को पूरी सावधानी से अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अपनी प्रकृति के अनुकूल सात्त्विक भोजन करना चाहिए। अधिक मिर्च, मसाले चंचलता बढ़ाते हैं। रोग निवृत्ति के लिए इन का प्रयोग हानिकर नहीं।

(६) गायत्री के जप के लिए एकान्त शान्त स्थान होना चाहिए। वर्ष भर में एक दो बार तो अवश्य किसी सुन्दर वन में जाकर गायत्री अनुष्ठान करना चाहिए।

(७) गायत्री अनुष्ठान का प्रयोजन यह है कि सवा लाख या ग्यारह लाख या एक करोड़ गायत्री जप का व्रत लिया जाता है और उसे अपनी सामर्थ्यानुसार एक पक्ष, चालीस दिन या छः मास अथवा तीन वर्ष में पूर्ण करने का संकल्प किया जाता है। तब कुछ विशेष नियम भी होते हैं।

(१) भूमि या तख्त पर सोना (२) एक समय भोजन और दूसरे समय अल्प दुग्धपान या फलाहार करना (३) सप्ताह में एक दिन के अतिरिक्त मौन रहना या सर्वथा मौन रहना या दिन में एक ही घण्टा बोलना अथवा जैसा सुभीता हो वैसा व्रत ले लेना। और फिर उस व्रत को पूरा करना (४) ब्रह्मचर्य का पालन करना।

(८) प्रतिदिन गायत्री जप करने के लिए भी नियम बना लेना चाहिए। अपनी सामर्थ्यानुसार एक सौ, एक हजार, पाँच हजार, दस हजार या जितना जप प्रतिदिन हो सके उसका व्रत लेकर उसी पर आचरण करते चले जाना चाहिए।

(६) यदि रोग अथवा किसी कारण से विघ्न पड़ जाये तो समय मिलने पर वह कमी पूरी कर लेनी चाहिए।

(१०) गायत्री–मन्त्र की साधना एक बहुत बड़ी साधना है। पूरी श्रद्धा भक्ति के साथ दृढ़ विश्वासी बन कर इसे साधना चाहिए। यह निश्चित जानिए कि इस मन्त्र के सम्यगनुष्ठान से साधक के लोक और परलोक दोनों सुधरेंगे।

किसी ने ठीक कहा है–

महामन्त्र जितने जग माहीं, कोऊ गायत्री सम नाहीं।
सुमिरन हिय में ज्ञान प्रकासे, आलस पाप अविद्या नासे।।

– महात्मा आनन्द स्वामी

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।

वैदिक धर्म और वेद की महिमा

'वैदिक धर्म' शब्द वैदिक और धर्म दो शब्दों से मिलकर बना है। वैदिक शब्द का भाव है वेदोक्त या वेदप्रतिपादित विचार। वेदप्रतिपादित विचार ही मनुष्य के लिये आवश्यक कर्त्तव्य है। इसलिये वेदोक्त कर्त्तव्यों को हम वैदिक धर्म कह सकते हैं। इन दोनों शब्दों को समझने के बाद हमें वैदिक धर्म क्या है, यह विषय स्पष्ट हो जायेगा। वेदोक्त कर्त्तव्य ही मानव को सच्चा और महान् मानव बना सकते हैं। यही कारण है कि स्वामी दयानन्द जी ने आर्य समाज के जो १० नियम बनाये उनमें "वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है, वेद का पढ़ना–पढ़ाना सब आर्यों का परम धर्म है! माना है।"

महाभारत (वन पर्व २०६/८३) में कहा गया है–"वेदोक्तः परमो धर्मः", वेदोक्त धर्म श्रेष्ठ धर्म है। यही वैदिक धर्म है जो जीवन के लिये आवश्यक है। वेद सार्वकालिक, सार्वभौम है, और वह मानवमात्र का कल्याण करने वाला है। वेदों का अध्ययन करने वाले, उसका मनन करने वाले, उसका निदिध्यासन करने वाले चिन्तक कहते हैं–"वैदिक धर्म को बतलाने वाला वेदा आर्य सभ्यता एवं वैदिक संस्कृति का मूल आधार है। वेद सार्वभौम एवं शाश्वत ज्ञान–विज्ञान का उज्ज्वल धाम है।"

वेद सम्पूर्ण आर्य वांगमय का प्राण है। वह भक्तिरस की मन्दाकिनी है और उच्च गम्भीर विचारों का सुखद आवास है। वेद में ओज, तेज और वर्चस्व की राशि है। वेद ब्राह्मणों का गान और रणांगन का विहाग है। वेद में दिग्–दिगन्त को पावन करने वाले उदात्त उपदेश है।

साधारणतः लोग यह समझते हैं कि संसार को छोड़कर, जंगल में बैठकर 'ओ३म्' 'ओ३म्' जपना ही धर्म है और वैदिक धर्म या वेद इसी का प्रतिपादन करते हैं, पर यह ठीक नहीं। वेद आधिभौतिक उन्नति की प्रेरणा देता है। आधिभौतिक सुखों के लिये ईश्वर से प्रार्थना करता है। "शतहस्त समाहर" सहस्त्रहस्त संकिरः, सैंकड़ों हाथों से कमाओ और हजारों से बाँट दो। तुम लोगो का पानी समान हो, तुम्हारा अन्न समान हो, तुम लोगों को समान बन्धन में बांधता हूँ, तुम सब एक दूसरे के साध सम्बन्धित रहो–"सहृदयं सांमनस्यमविद्वेषं कृणोमि वः।" "कृते मे दक्षिणे हस्ते जयो में सव्य आहितः" (अ. ७–५२–८), पुरुषार्थ मेरे दाहिने हाथ में और जय बायें हाथ में है। यह वैदिक धर्म का स्वरूप है। यह उसकी वेदोक्त महिमा है।

किसी विद्वान ने कहा है–"सचमुच वैदिक धर्म का स्वरूप स्पष्ट करने वाला वेद ईश्वर की विमल वाणी है और मानव तथा विश्व के उद्धार के लिए उसका अवतरण हुआ है। वेद की वाणी पारिजात से भी अधिक सुगन्धमय और स्फटिकमणि से भी अधिक शुभ्र है। वेद के किसी मन्त्र में कुरुक्षेत्र का भैरव रव है, किसी में वीरों की भयंकर हुंकार है, किसी में रणचण्डी का प्रचण्ड अट्टहास है, किसी में समरभूमि का विकट चमत्कार है, किसी में दिव्यशक्ति है और किसी में ब्रह्मत्व का ललित विलास है।"

वैदिक धर्म का मूल वेद है। वेद ईश्वरीय वाणी है। वैदिक धर्म का आधार सत्य है। वैदिक धर्म का आधार अहिंसा है। वैदिक धर्म का आधार अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह है। वैदिक धर्म यमनियमों का उपदेष्टा है। वैदिक धर्म "मित्रस्य चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षामहे" के उदात्त आदर्श का प्रतिपादक है। आइये, इस धर्म के पालन का व्रत लें।

– गीता शास्त्री

सात्विक जीवन

बहुत सारे लोगों में यह मान्यता है कि यदि हमारे भोजन में मांसाहार का समावेश नहीं होगा तो हमारे शरीर में प्रोटीन की मात्रा कम हो जाएगी, परन्तु यदि हम अपने आस–पास एवं अन्य प्राणियों की जीवन शैली देखें तो उसमें से कई आश्चर्यजनक तथ्य हमारे समक्ष आएंगे। मिसाल के तौर पर कई ऐसे जानवर होते हैं जो शाकाहारी होते हुए भी बड़े शक्तिशाली होते हैं। इनमें से सबसे अच्छा उदाहरण हाथी का है, जो सभी प्राणियों में शक्तिशाली प्राणी माना जाता है, जो पत्ते, फूल–फल खाकर भी बड़े–बड़े वृक्ष सहजता से उखाड़ देता है।

जब हम उपरोक्त मान्यताओं से बाहर आकर सत्य से अवगत होते हैं, उस घड़ी से हमारे अन्दर आध्यात्मिक संवेदना जागृत होना शुरू हो जाती है, जिसके फलस्वरूप हमारे आचार–विचार में सकारात्मक परिवर्तन आने लगता है। यह नवजागृत संवेदनशीलता हमारे शरीर और उसमें निवास करने वाली आत्मा, दोनों के प्रति हमें एक नई विशाल दृष्टि प्रदान करती है, जिससे हमारी सूक्ष्म शक्तियों में वृद्धि होती है और हमारा सूक्ष्म मन यह निर्णय करने में सक्षम हो जाता है कि जो अन्न हम ग्रहण कर रहे हैं वह हमारे तन और मन के लिए स्वास्थ्यवर्धक है या नहीं ? मनुष्य को शाकाहारी क्यों होना चाहिए ? इसका उत्तर बड़ी आसानी से दिया जा सकता है। सर्वप्रथम इस हकीकत से अवगत होना आवश्यक है कि हम मनुष्यों की प्रवृत्ति स्वाभाविक ही अहिंसक है एवं हमारा मूल संस्कार दयाशीलता और क्षमाशीलता का है। ऐसा देखा गया है कि वर्तमान समय समग्र विश्व में चारों ओर जो दुःख, अशान्ति, चिन्ता, भय, तनाव का वातावरण है उसका एक मुख्य कारण मनुष्य का खान–पान है। एक स्वस्थ शरीर वही होता है जो अन्दर–बाहर से स्वच्छ हो। जब हम सात्विक जीवनशैली को अपनाकर शुद्ध शाकाहारी भोजन का सेवन प्रेम–आनन्द से ग्रहण करते हैं तब हमारा तन और मन भरपूर हो जाता है और हमारे आसपास का वातावरण प्रेम, शान्ति और आनन्दमय बन जाता है और ऐसा सकारात्मक वायुमण्डल सभी को शान्त व सुखी जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है।

– ब्रह्मकुमार निकुंज

- जो दूसरों के धन, सौन्दर्य, बल, कुल, सुख, सौभाग्य व सम्मान से ईर्ष्या करते हैं, वे सदैव दुःखी रहते हैं।
- मनुष्य जैसे लोगों के बीच उठता–बैठता है, जैसों की सेवा करता है तथा जैसा बनने की कामना करता है, वैसा ही बन जाता है।
- परिश्रम, संयम, चतुराई, धैर्य, स्मरणशक्ति तथा अच्छी तरह सोच–विचारकर कार्य आरम्भ करने की प्रवृत्ति – ये सब सम्पन्नता और उन्नति के मूल है।
- जो आचरण अथवा व्यवहार अपने प्रतिकूल हो, उसे दूसरे के साथ नहीं करना चाहिए – यही धर्म का सार है। इसके विपरीत आचरण जो विशेष प्रयोजन से प्रेरित है, अधर्म है।

-महात्मा विदुर

गौरा

गौरा मेरी बहन के घर पली हुई गाय की बछिया थी। उसे इतना स्नेह और दुलार से पाला गया था कि वह अन्य गाय के बछड़ों से एक विशेष स्थान रखती थी।

बहन ने एक दिन कहा, तुम इतने पशु–पक्षी पाला करती हो, एक गाय क्यों नहीं पाल लेती, जिसका कुछ उपयोग हो। मैंने खाने की किसी भी समस्या के समाधान के लिए पशु नहीं पाले थे। पशु–पक्षियों से बचपन से ही मुझे प्यार था। बहन के आग्रह से मैंने ध्यानपूर्वक गौरा को देखा। लम्बी सुडौल गर्दन, लचीले पैर, चिकनी पीठ, कमल की दो पंखुड़ियों जैसे कान, सघन लम्बी पूँछ। गौरा को देखते ही मैंने उसे पालने का निश्चय कर लिया।

गाय जब मेरे बंगले पर पहुँची, उसे लाल–सफेद गुलाबों की माला पहनाई गई, केसर–रोली का टीका लगाया गया। घी का दीया जलाकर आरती उतारी गई और उसे दही–पेड़ा खिलाया गया। उसका नामकरण हुआ गौरांगिनी या गौरा। पता नहीं इस स्वागत का उस पर क्या प्रभाव पड़ा, परन्तु वह बहुत प्रसन्न जान पड़ी।

गौरा वास्तव में बहुत सुन्दर थी। उसकी काली आँखों का सौन्दर्य तो देखते ही बनता था। उन आँखों में एक अनोखे विश्वास का भाव था। इस पशु को मनुष्य का अत्याचार सहना पड़ता है फिर भी उसकी आँखों में न विस्मय का भाव होता है न डर का। महात्मा गाँधी ने 'गाय करुणा की कविता है' क्यों कहा, यह उसकी आँखें देखकर ही समझ आ सका।

कुछ ही दिनों में वह सबसे हिल–मिल गई। कुत्ते–बिल्ली उसके पेट के नीचे और पैरों के बीच में खेलने लगे। पक्षी उसकी पीठ और माथे पर बैठ उसके कान तथा आँखें खुजलाने लगे। वह भी उन सबके साथ आँखें मूँदकर सुख का अनुभव करती।

हम सबको वह आवाज से नहीं, पैर की आहट से भी पहचानने लगी। समय का इतना अधिक ज्ञान उसे हो गया था कि मोटर के फाटक में प्रवेश करते ही वह बाँ–बाँ की ध्वनि से हमें पुकारने लगती। चाय–नाश्ता तथा भोजन के समय से भी वह इतनी परिचित थी कि कुछ समय प्रतीक्षा करने के उपरान्त रँभा–रँभाकर घर सिर पर कर लेती थी। मनुष्यों के समान वह भी औरों की निकटता चाहती थी। जैसे ही उसके पास जाते, वह गर्दन और पास कर देती थी। हाथ फेरने पर अपना मुख कंधे पर रखकर आँखें मूँद लेती।

एक वर्ष के बाद गौरा एक सुन्दर बछड़े की माता बन गई। बछड़े का रंग लाल था, उसका नाम रखा गया लालमणि परन्तु उसे सब लालू कहकर पुकारते थे। अब हमारे घर में दुग्ध महोत्सव आरम्भ हुआ। गौरा प्रातः बारह सेर के लगभग दूध देती थी। लालमणि के लिए भी पर्याप्त दूध देने के पश्चात इतना दूध शेष रहता था कि आस–पास के लोग, कुत्ते–बिल्ली तक उस दूध का भोग करते थे। दुग्ध दोहन के समय वे सब गौरा के सामने एक पंक्ति में खड़े हो जाते और महादेव उनके आगे बरतन रख देता। दूध पीने के बाद कृतज्ञता प्रकट करने के लिए वे उसके चारों ओर उछलने–कूदने लगते।

पर अब समस्या थी तो दुग्ध दोहन की। घर के नौकरों को दूध दोहना नहीं आता था और जिनको थोड़ा बहुत ज्ञान था, वे घंटों लगा देते थे। गौरा के आने से पहले जो ग्वाला हमारे यहाँ दूध देता था उसको बुलाकर हमने इस समस्या का समाधान पा लिया।

दो–तीन मास के उपरान्त गौरा ने दाना–चारा खाना बहुत कम कर दिया और वह दुर्बल तथा सुस्त रहने लगी। चिंतित होकर मैंने पशु चिकित्सकों को बुलाकर दिखाया। वे कई दिनों तक एक्सरे द्वारा रोग का कारण खोजते रहे। अंत में उन्होंने निर्णय दिया कि गाय को सुई खिला दी गई है जो उसके रक्त संचार के साथ हृदय तक पहुँच गई है। उसकी मृत्यु निश्चित है।

मुझे कष्ट और आश्चर्य दोनों हुए। सुई किसने–क्यों खिलाई ! दाना–चारा तो हम देख–भाल कर देते हैं। पर डॉक्टर के उत्तर से ज्ञात हुआ कि किसी ने गुड़ की बड़ी डली के बीच रखकर सुई खिलाई है जो सीधी गले से नीचे उतरकर हृदयकर में पहुँच गई है।

अन्त में एक ऐसा कठोर सत्य मेरे सामने आया जिसकी कल्पान भी मेरे लिए सम्भव नहीं। प्रायः कुछ ग्वाले ऐसे घरों में, जहाँ उनसे अधिक दूध लिया जाता था, गाय का आना सह नहीं पाते क्योंकि उनकी आय का साधन बन्द हो जाता है। अवसर मिलते ही वे गुड़ में सुई लपेटकर उसे खिलाकर उसकी मृत्यु निश्चित कर देते हैं। गाय के मर जाने पर उन घरों में वे पुनः दूध देने लगते हैं। सुई की बात ज्ञात होते ही ग्वाला गायब हो गया।

तब गौरा का मृत्यु से संघर्ष आरम्भ हुआ। इसे याद करके भी मन काँप जाता है। डॉक्टरों ने कहा इसे सेब का रस पिलाया जाए, अतः नित्य कई–कई सेर सेब का रस निकाला जाता और नली से गौरा को पिलाया जाता। शक्ति के लिए इंजेक्शन दिए जाते। इंजेक्शन की लम्बी मोटी सुई देखकर उसकी चुभन और पीड़ा का अनुमान लगाया जा सकता है पर गौरा उसकी पीड़ा शान्ति से सहती। केवल कभी–कभी उसकी सुन्दर, पर उदास आँखों के कोनों में पानी की दो बूंदें झलकने लगती थी।

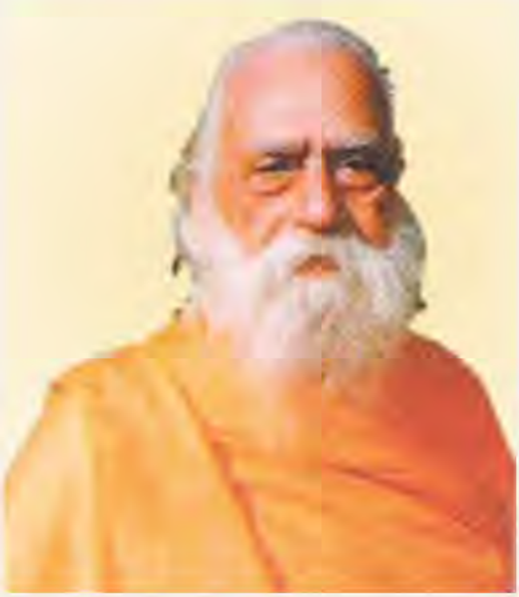
अब वह उठ नहीं पाती थी परन्तु जब भी मैं उसके पास जाती वह अपना उदास मुख मेरे कन्धे पर रख देती थी। लालमणि बेचारे को माँ के दूध का कोई ज्ञान न था। अब उसे दूसरी गाय का दूध पिलाया जाता था जो उसे अच्छा नहीं लगता था। गौरा के पास पहुँचकर उसे सिर मार–मारकर उठाना चाहता था पर सब व्यर्थ।

अब गौरा की सुन्दर चमकीली आँखों की आभा समाप्त हो चली थी। कई पशु–विशेषज्ञों को बुलाया, पर किसी ने ऐसा उपचार नहीं बताया जिससे आशा की कोई किरण मिलती। सेब का रस भी कण्ठ में रुकने लगा। मैंने उसके अन्त का अनुमान लगा लिया था। अब मेरी एक ही इच्छा थी कि मैं उसके अन्त समय उसके पास रहूँ। अन्त में एक दिन प्रातः चार बजे जब मैं गौरा को देखने गई, तब उसने अपना मुख सदा के समान जैसे ही मेरे कन्धे पर रखा, वैसे ही वह एकदम पत्थर जैसा भारी हो गया और मेरी बाँह पर से सरककर धरती पर आ गया। शायद सुई ने हृदय को बेधकर बन्द कर दिया।

गौरांगिनी को ले जाते समय मानो करुणा का सागर उमड़ आया, परन्तु लालमणि इसे भी खेल समझ उछलता–कूदता रहा। ''आह मेरा गोपालक देश !''

–महादेवी वर्मा

स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती - व्यक्तित्व एवम् कृतित्व



स्वामी जी का जन्म भिवानी में माता घसीटी देवी तथा पिता आनन्दस्वरूप के यहाँ हुआ था। स्वामीजी आदित्य ब्रह्मचारी रहे और स्वयं अध्ययन के स्वाध्याय करके उच्च शिखर पर पहुंचे तथा विद्या मार्तन्ड की उपाधि से विभूषित हुए। स्वामीजी को उनकी योग्यता पर भारत के राष्ट्रपति ज्ञानी जैल सिंह जी ने योग शिरोमणि की पदवी दी।

उनके ताऊजी के आर्यसमाजी होने का उन पर ऐसा प्रभाव पड़ा कि आर्य जगत में युवा विद्वान जब आर्य समाज दीवान हाल के उत्सव पर बोले तो सभी ने सराहा और शास्त्रार्थ महारथी रामचन्द्र देहलवी जी ने इन्हें तो भाषण सुनकर भविष्य का आर्य नेता कहा।

इन्होंने स्वामी समर्पणानन्द जी से दीक्षा ली और इनके नाम से राजेन्द्र नगर में समर्पण शोध संस्थान की स्थापना की। आपने अनेक मौलिक ग्रन्थों का निर्माण किया। इनकी एक पुस्तक 'ओंकार सर्वस्व' को रहेजा परिवार ने छपवाकर वितरित किया। स्वामी जी की उत्कृष्ट इच्छा थी कि एक वृहद् पुस्तकालय तथा उपदेशक महाविद्यालय भी बने जिससे आर्योपदेशकों की कमी न रहे।

- ईश्वर सच्चिदानन्द रूप, निराकार, सर्वशक्तिमान, न्यायप्रिय, दयालु, अजन्मा, अनन्त, निर्विकार, अनादि, अनुपम, सर्वाधार, सर्वेश्वर, सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी, अजर, अमर, अभय, नित्य, पवित्र और सृष्टिकर्ता है। ऐसे ईश्वर की उपासना करनी चाहिए।
- यह विशाल विश्व ब्रह्म का पवित्र मंदिर है। शुद्ध चित्त ही पुण्य क्षेत्र है। सत्य ही शाश्वत धर्मशास्त्र है। श्रद्धा ही धर्म का मूल है। प्रेम ही परम साधन है। स्वार्थ नाश ही वैराग्य है।
- सत्य, विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने जाते हैं, उन सबका आदि मूल परमेश्वर है।
- जो बलवान होकर निर्बलों की रक्षा करता है। वही सच्चा मानव कहलाता है।
- वेद सभी सत्य विद्याओं की किताब है। वेदों को पढ़ना–पढ़ाना, सुनना–सुनाना सभी आर्यों का परम धर्म है।

- स्वामी दयानन्द सरस्वती

सुखी जीवन

भारतीय जीवनदर्शन निरोगता, शान्ति, प्रसन्नता और प्रेमपूर्वक जीवन को जीने की शिक्षा देता है। सभी सुख–शान्ति से जीना चाहते हैं, मगर जीने की कला से अनभिज्ञ हैं। जीना एक कला है। सभी को जीना नहीं आता। भारतीय संस्कृति में जीवन को जन्म से लेकर मृत्यु तक बड़ा व्यवस्थित व उद्देश्यपूर्ण रूप प्रदान किया गया है। ईशोपनिशद् का अमर संदेश है–मनुष्य को श्रेष्ठ कर्म करते हुए सौ साल तक जीने की कामना करनी चाहिए। निरोग, उद्देश्यपूर्ण, सार्थक, योजनापूर्ण ढंग से पूर्ण आयु भोगकर जाने का संकल्प मन में रखना चाहिए। मानवजन्म बार–बार नहीं मिलता है। जो अवसर मिला है, इसको व्यवस्थित, समझदारी, आकर्षण व सुन्दरता से जीना चाहिए, जिसको इतिहास याद करे और सब लोगों के लिए उदाहरण बनें।

यदि मनुष्य को जीना आता है, तो यह जीवन–जगत्, घर, परिवार और शरीर–सब स्वर्ग हैं। सुखी जीवन जीने के लिए श्रेष्ठ विचारों की जरूरत होती है। विचारों से ही व्यक्ति जीवन और जगत् को नरक और स्वर्ग बनाता है। अच्छे विचारों से आदमी देवता तथा बुरे विचारों से राक्षस बन जाता है। यह इन्सान के ऊपर निर्भर करता है कि वह जीवन एवं जगत् को नरक बनाकर जीता है या स्वर्ग बनाकर। परमात्मा ने सृष्टि में कोई वस्तु दुःख के लिये नहीं बनाई है। हम दुःखी तब होते हैं, जब हमें वस्तुओं का उपयोग व उपभोग करना नहीं आता। अधिकांश व्यक्ति दुःख, कलह, संघर्ष एवं अशान्ति में जीवन व्यतीत करते हैं, जबकि जीवन परमात्मा का अद्भुत वरदान है। आम आदमी से पूछो – क्या हाल है ? तो ज्यादातर लोगों से यही उत्तर मिलता है – कट रही या चल रही है, जी रहे या वक्त पूरा कर रहे हैं। यह अमूल्य, दुर्लभ जीवन काटने, चलाने तथा वक्त पूरा करने के लिये नहीं मिला है। वेद कहता है – हँसते–गाते, मौज मनाते, प्रसन्नता, नीरोगता, उमंग एवं सुख–शान्ति से जीवन को उद्देश्य पूर्ण करते हुए जियो। सांसारिक सुख–भोगों का केन्द्र घर माना गया है। घर हमें शरण, सुरक्षा और सुविधा देता है। सच्चा सुख, प्रसन्नता व शान्ति घर में ही मिलते हैं। यदि घर में शान्ति नहीं है, तो बाहर कदापि न मिल सकेगी। जिन्हें घर में सुख–शान्ति तथा चैन नहीं मिलता है, वे बाहर होटलों, क्लबों व बाजार में भटकते हैं। हमारी संस्कृति होम–संस्कृति (गृह–संस्कृति) है, होटल–संस्कृति नहीं। होम तथा होटल में मूल अन्तर नारी का है। घर का मूलाधार नारी होती है। घर नारी से बनता तथा उजड़ता है। नारी घर को तोड़ती और जोड़ती है। स्त्री से दुनियावी रिश्ते–नाते बढ़ते, चलते एवं सिकुड़ते हैं। चाहे नारी घर को स्वर्ग बना दे या चाहे नरक, घर को मन्दिर बना दे या फिर सिनेमाघर, बच्चों को संस्कारी बनाए या आवारा। सुखी जीवन में नारी का महत्त्वपूर्ण स्थान है। नारी घर की शोभा और लक्ष्मी होती है। भारतीय जीवनपद्धति में नारी की अनन्त महिमा है।

मकान ईंटों से और घर विचारों से बनते हैं। मनु ने **'धन्यो गृहाश्रमः'** कहकर गृहस्थ को ज्येष्ठ व श्रेष्ठ बताया है। अधिकांश ऋषि–मुनियों और सन्तों ने गृहस्थधर्म का पालन किया है। गृहस्थ में इहलोक तथा परलोक का सुख मिलता है। गृहस्थ में सांसारिक भोगों को मर्यादित और संयमित भोगने का विधान है। गृहस्थ वासना–शमन का श्रेष्ठतम मार्ग है। गृहस्थ से मनुष्य के जीवन में

पूर्णता आती है। गृहस्थ मध्यमार्ग का श्रेष्ठ रास्ता है। आश्रम—व्यवस्था हमारी संस्कृति की महत्त्वपूर्ण विशेषता है। पति—पत्नी गृहस्थ का आधार हैं। दोनों के गुण—कर्म—स्वभाव और विचारों की अनुकूलता सफल एवं सुखी गृहस्थ—जीवन का आधार हैं। जहाँ आपसी समन्वय, समरसता, तालमेल, एक—दूसरे पर विश्वास है, वहीं स्वर्ग है। जहाँ एक—दूसरे के लिए त्याग, प्रेम, सेवा, सहयोग आदि नहीं होते हैं, वह घर नरक बना जाता है। पति—पत्नी में आपस कलह दुनिया का सबसे बड़ा दुःख व क्लेश माना गया है। जहाँ पति—पत्नी कलह, टकराव, विवाद एवं झगड़ों में रहते हैं, वहां सन्तानों पर उसका बुरा प्रभाव पड़ता है। वे बिगड़ जाती हैं। वेद कहता है—'घरों में प्रीतिपूर्वक रहते हुए पूर्ण आयु को प्राप्त करो। मिलकर चलो। विवादों से बचो। एक—दूसरे का सम्मान करो। भोजन और भजन मिलकर करो।'

पारिवारिक जीवन में जो प्रेम, एकता, अपनत्व, भाईचारा आदि होना चाहिये, आज उसका तेजी से अभाव हो रहा है। परिवार टूट व बिखर रहे हैं। आज हमें घरों में बच्चों और बुजुर्गों को सँभालने की जरूरत है, इसी में घरों का महत्त्व है। क्योंकि बच्चे तथा बुजुर्ग घर की रौनक व शोभा हैं। आज सन्तानों को अच्छे विचार, अच्छी संगति और मानवीय संस्कार नहीं मिल पा रहे हैं। आधुनिक नारी नारीत्व की भूमिका से हट व कट रही हैं। पाश्चात्य सभ्यता के प्रभाव से सदियों पुराने श्रेष्ठ व उपयोगी संस्कारों, जीवनमूल्यों, नैतिक मर्यादाओं, आदर्शों आदि को हम तेजी से हटा और मिटा रहे हैं। परिणाम सामने है—अधिकांश लोग रोग, शोक, चिन्ता, तनाव, दबाव, कलह, अशान्ति, असन्तोष आदि में जीवन ढो रहे हैं। जब घर टूटता है, तब उलझनें, समस्याएं तथा विकृतियाँ और बढ़ती हैं। तब परिवार और व्यक्ति तनाव, दबाव, चिन्ताओं, अशान्ति, अशान्त होकर टेंशन आदि मानसिक रोगों से घिर जाते और जीवन बिखरने लगता है।

आज बड़ी तेजी से जीवन के प्रति भौतिकवादी, भोगवादी तथा देहवादी दृष्टिकोण बन रहा है। इसी कारण अधिक से अधिक धन एकत्र करना, उसे भोगपदार्थों पर खर्च करना और उन्हें भोगना आम आदमी का जीवनदर्शन बनता जा रहा है। पैसे की दौड़ और चोट से हम पल—पल अपनों से दूर होते जा रहे हैं। आज का पढ़ा—लिखा वर्ग अलग और अकेला रहना चाहता है, इसीलिए सुख—भोग अकेले भोगने की चाह बढ़ रही है। इससे परिवार—परम्परा टूट रही है। बुजुर्ग अकेले व अलग—थलग पड़ रहे हैं। सांसारिक सुख—भोगों की लालसा तीव्र होने से मनुष्य अशान्त, चिन्तित एवं बेचैन हो रहा है। जितना हम भोगों को भोगते जाते हैं, उतनी ही वासना बढ़ती जाती है। प्रसिद्ध उदाहरण है—जलती हुई आग में जितना घी डालते जायेंगे, आग उतनी अधिक तेज होती जायेगी। हम जितना भोग्य पदार्थों को भोगते जायेंगे, उतनी इच्छा और बढ़ती जायेगी। आज तक कोई व्यक्ति भोगों से तृप्त तथ संतुष्ट नहीं हुआ है। वेद का संदेश है—**'तेन त्यक्तेन भुंजीथाः'** इस संसार के भोग्य पदार्थों को नियम, त्याग और ज्ञानपूर्वक भोगो। जो व्यक्ति सांसारिक वस्तुओं का नियम, त्याग एवं ज्ञान से उपभोग व उपयोग करते हैं, वे सुखी रहते हैं। जो लोग नियम, त्याग व ज्ञान को भुलाकर चीजों को पशुवत् भोगते हैं, वे रोग, शोक, चिन्ता व बेचैनी में जीते हैं। जहाँ भोगों की कोई सीमा नहीं होती है, वहाँ रोग अवश्य आयेंगे, कोई रोक नहीं सकता है। भर्तृहरि का प्रसिद्ध कथन है—**'भोगे रोगभयम्।'** जहाँ अज्ञानता से भोगों को भोगा जाता है, वहीं रोग उत्पन्न होंगे। यह प्रकृति

का नियम है। जो भोगों को दवाई की तरह भोगते हैं, वे सन्तुष्ट रहते हैं। दवाई न अधिक और न कम खाई जाती है, जितनी जरूरत होती है, उतनी ही लेते हैं। अत्यन्त भोगों से मनुष्य की जीवनीशक्ति क्षीण हो जाती है। शरीर खोखला हो जाता है, रोग बढ़ते और आयु घटती है। आज बाजार और उसकी चीजें मनुष्य को भोगेच्छा को बढ़ा रहे हैं। इसलिए हर आदमी जल्दी में हैं। सब भाग रहे हैं। सब चीजों को जल्दी–जल्दी पाना तथा भोगना चाह रहे हैं। सभी में अधिक भोगने तथा संग्रह की चाह तेजी से बढ़ रही है। जहाँ चाह है, वहाँ चिन्ता, संघर्ष और असन्तोष होगा। अधिकांश लोगों को यही नहीं मालूम है कि उनकी वास्तविक जरूरत क्या है। जरूरत और लालच में बड़ा अन्तर है। परमात्मा हमारी जरूरतें पूरी कर सकता है। परन्तु लालच कभी पूरा नहीं होता है। ज्यों–ज्यों धन और सुख–भोग–साधन बढ़ते जाते हैं, त्यों–त्यों मन लोभी–लालची बनता जाता है। त्याग घटता जाता है। एक प्रसिद्ध प्रेरक कहानी का सन्देश कह रहा है–आदमी को कितनी जमीन चाहिए ? जमीन के लोभ में व्यक्ति सारा दिन भागता रहा और जब शाम हुई तो ध्यान आया कि मुझे तो सूर्यास्त से पहले पहुँचना था। शर्त यही थी कि दिनभर में जितनी जमीन घेर लोगे, उतनी तुम्हारी हो जायेगी, मगर सूर्य छिपने से पहले इसी स्थान पर पहुँचना होगा। लोभ में इतना तेज भागा कि आते–आते गिर पड़ा, जहाँ गिरा उस निशान से लक्ष्य छः फुट की दूरी पर था। इस इतनी जगह अन्त समय में आदमी को मिलती है। धन, उम्र, भोजन तथा भोगों में सभी प्राणी अतृप्त रहते और जाते हैं। जिसने अपनी वास्तविक आवश्यकता को जान लिया, वह ज्ञानी व सुखी हो गया। ज्ञानी व्यक्ति चीजों को नहीं देखता, वह अपनी जरूरत को समझता है–तभी वह अलिप्त रहता है–

दुनिया में रहता हूँ, तलबदार नहीं हूँ। राह से गुजरा हूँ, मगर खरीदार नहीं हूँ।।

–डॉ. महेश विद्यालंकार

कर्म की महिमा

अपने जीवन और कर्म के लिए जो मार्ग आपने चुना है, उसे तब तक बदलने की आवश्यकता नहीं, जब तक कि आप यह समझते हों कि आपके लिए वही स्वाभाविक मार्ग है अथवा आपकी अंतःप्रेरणा से निश्चित हुआ है या किसी कारणवश आप उसे अपना उचित धर्म समझते हों। यही तीन कसौटियां हैं। इनके अतिरिक्त गीता में जिसे योग कहा गया है उसकी दृष्टि से जीवन और कर्म का कोई निश्चित नियम हो ऐसा मैं नहीं समझता। जिस भावना से अथवा जिस उद्देश्य से काम किया जाए उसी का सर्वाधिक महत्त्व है। उसके बाहरी रूप अलबत्ता भिन्न–भिन्न प्रकृति के मनुष्यों के लिए अलग–अलग हो सकते हैं। इस प्रकार जब मनुष्य को ऐसा निश्चित अनुभव न हो कि उसका कार्य दिव्य शक्ति ने अपने ऊपर ले लिया है और वही सब कुछ करती है, तब तक वह अपनी प्रकृति के अनुसार ही कार्य करता है। ऐसा अनुभव होने के बाद तो क्या करना और क्या नहीं करना इसका निर्णय वह दिव्यशक्ति ही करती है।

–आचार्य अरविन्द

आर्य समाज के संस्थापक गुरू एवम् दृढ़ आधार स्तम्भ

–प्राचार्य महावीर शास्त्री

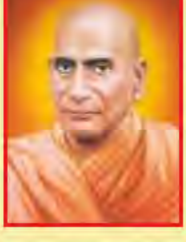
१. गुरू दण्डी विरजानन्द सरस्वती

महर्षि दयानन्द सरस्वती के विद्या गुरु एवम् आर्यग्रन्थों के पुनरुद्धारक गुरु दण्डी विरजानन्द सरस्वती का जन्म पंजाब के जालन्धर जिले के करतारपुर के निकट गंगापुर नामक ग्राम में हुआ था। बचपन में चेचक के कारण उनकी नेत्र ज्योति चली गई थी। मथुरा में आने से पूर्व अनेक गुरूओं के सान्निध्य में आर्य शास्त्रों का अध्ययन किया। मथुरा के किराये के मकान में छात्रों को अष्टाध्यायी एवम् महाभाष्य जैसे आर्यग्रन्थों को पढ़ाते थे। सन् १८६० के अन्त में दयानन्द सरस्वती ने दण्डी जी की पाठशाला में शास्त्राभ्यास मनोयोग से किया। दण्डी गुरू विरजानन्द सरस्वती जी की प्रेरणा से ही महर्षि दयानन्द सरस्वती जी अपना सम्पूर्ण जीवन आर्यग्रन्थों के अध्यापन एवम् आर्य समाज के संस्थापन एवम् समाज सुधार के लिये लगा दिया था। भारत की आजादी के वे ही अग्रदूत थे जिन्हें गुरू दण्डी विरजानन्द जी का आशीर्वाद प्राप्त था।

२. महर्षि दयानन्द सरस्वती

महर्षि दयानन्द का जन्म १८२४ में गुजरात के मोरवी राज्य के अन्तर्गत टंकारा ग्राम में हुआ था। १८३५ में मुम्बई में आर्य समाज की स्थापना की। सन १८७५ में वे धर्म प्रचारार्थ देश में विभिन्न स्थानों पद वैदिक शिक्षाओं को प्रचारित कर भारतीयों को वेद प्रतिपादित सत्य सनातन धर्म का उपदेश देते रहे। स्वामी जी सच्चे राष्ट्रवादी थे। स्वधर्म, स्वभाषा, स्वसंस्कृति तथा स्वराष्ट्र के प्रति आस्था जगाने के लिये जीवनभर प्रबल पुरुषार्थ किया। भारत में गौ का महत्व तथा भारत को आर्थिक समृद्धि का आधार गौ को ही बताया। आर्य भाषा (हिन्दी राष्ट्रभाषा) को अपनाने की महत्वपूर्ण प्रेरणा दी। ५६ वर्ष की आयु में ३० अक्टूबर १८८३ में विष द्वारा जो उनके पाचकन दिया था उससे अजमेर में स्वर्गवास हुआ।

३. आर्यवीर धर्म प्राण स्वामी श्रद्धानन्द



पंजाब निवासी स्वामी श्रद्धानन्द का बचपन ग्राम तलवन, जालन्धर मण्डलान्र्तगत तथा युवावस्था उत्तर प्रदेश के विभिन्न नगरों में बीता। इनके पिता श्री नानकचन्द जी पुलिस अधिकारी थे। १८७६ में जब महर्षि दयानन्द का बरेली आगमन हुआ तो उनके सम्पर्क में आकर इनकी परमात्मा के प्रति आस्था बनी। तभी से इन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन आर्यसमाज को समर्पित किया। स्वामी स्वतन्त्रता आन्दोलन में सम्मिलित रहे तथा नेतृत्त्व किया। स्वामी जी ने दलितोद्धार तथा पर कियों को शुद्ध करके वैदिक धर्म में प्रविष्ट कराया तथा गुरुकुल कांगड़ी की स्थापना की। २३ दिसम्बर १९२६ को मतान्ध आतंकी की गोली से प्राण देकर हुतात्मा बनकर प्रसिद्ध हुए।

४. पं. लेखराम आर्य 'मुसाफिर'

पंजाब पुलिस का जवान महर्षि दयानन्द की शिक्षाओं से दीक्षित होकर पुलिस से त्यागपत्र देकर स्वयं अजमेर आये और महर्षि दयानन्द जी के दर्शन प्राप्त कर उनके परम शिष्य बन गये। अपने अत्यल्प जीवन में उन्होंने प्रतिद्वंदियों से शास्त्रार्थ किये, धर्म प्रचारार्थ उत्तर भारत में भ्रमण किया। ३३ ग्रन्थ भी इन्होंने लिखे। ७ मार्च १८९७ को एक धर्मान्ध आततायी की छुरी से प्राणान्त हुआ।

५. महात्मा हंसराज

डी.ए.वी. कालेज, लाहौर के अवैतनिक प्रिंसिपल महात्मा हंसराज ने अपनी योग्यता और कार्यकुशलता से इस कालेज को देश के प्रतिष्ठित राष्ट्रीय संस्थान के रूप में विकसित किया। इन्होंने वैदिक धर्म प्रचारार्थ आर्य प्रादेशिक सभा, पंजाब का गठन किया। शुद्धि और आर्य संगठन में महात्मा हंसराज ने स्वामी श्रद्धानन्द के सहयोगी के रूप में कार्य किया।

६. स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती

हिसार में बाबू बालस्वरूप के परिवार में सन् १९१५ में इन्होंने जन्म लिया। पं. रामचन्द्र देहलवी के सम्पर्क हुआ और विद्या ग्रहण कर भटिण्डा गुरुकुल की स्थापना की। गुरुकुल गौतमनगर में १३ वर्षों तक चतुर्वेद परायण करा आचार्य हरिदेव के नेतृत्व में उत्तम स्नातकों के निर्माण में सहयोग किया। कई ग्रन्थों की रचना की एवं विश्व की विभिन्न संस्थाओं के मन्चों पर सभापति बने। आचार्य कृष्ण के नाम से प्रसिद्ध बाद में विद्या मार्तण्ड दीक्षानन्द सरस्वती बने। आप कृष्णा महेश गायत्री संस्थान में आचार्य पद पर भी रहे।

७. अमर शहीद पं. शुक्रराज शास्त्री

नेपाल में माधव राव जोशी के तीसरे पुत्र शुक्रराज थे। एक बार जोशी भारत में आये और यहाँ महर्षि दयानन्द सरस्वती का भाषण सुना तो वे इतने प्रभावित हुए कि आर्य समाज में प्रविष्ट हो गये और नेपाल लौटकर आर्य समाज का प्रचार करने लगे। आर्य समाज के स्वामी दर्शनान्द सरस्वती द्वारा संचालित गुरुकुल सिकन्दराबाद में अपने सभी पुत्रों को प्रवेश दिला दिया। इन चारों में शुक्रराज सर्वोत्कृष्ट एवम् प्रतिभाशाली थे। गुरुकुल में पढ़ते हुए पंजाब विश्वविद्यालय से शास्त्री की पदवी उत्तीर्ण की थी। शिक्षोपरान्त शुक्रराज नेपाल देश आ गये और नेपाल देश में घोर पाखण्ड एवम् दुराचरण तथा मदिरा व माँसभक्षकों, पशुवध, अशिक्षा आदि को दूर करने के लिये आर्य समाज का प्रचार प्रारम्भ कर दिया तथा वहाँ के राणा से मिलकर मूर्ति पूजा पर शास्त्रार्थ में पं. हेमराज शर्मा परास्त कर दिया। पं. शुक्रराज को इन पाखण्ड मंडली का कोप भाजन बनना पड़ा और इस धूर्त मंडली द्वारा राजा को उकसा कर पं. शुक्रराज को देश निर्वासन, अर्थदण्ड और देशद्रोह के अपराध में मृत्युदण्ड दिया गया। जो पं. शुक्रराज ने स्वीकार कर प्राणों की आहुति दी।

युग पुरुष दयानन्द

हे युगद्रष्टा! हे युगद्रष्टा! नवयुग–नायक युग–ऋषि महान!
जन–मन–अधिनायक महामान्य! तुम को युग–युग तक हो प्रणाम।
हे ब्रह्मचर्य–प्रतिमा अनुपम! हे वेद–पुरुष वैदिक–प्रमाण,
तुम थे वेदों से प्राणवान, या वेद तुम्हीं से है अजान।।

हे योग–सिद्ध! हे कर्म–निष्ठ! हे लौह–पुरुष कोमल उदार!
तुम द्रवित–हृदय धर्मावतार, पीड़ित–शोषित जन की पुकार।
तेरे सद्भावों के रवि से, ज्यों ओस लुप्त त्यों एक–साथ,
क्या ऊँच–नीच क्या छूत–छात, सब भेद–भाव सब जात–पात।।

जिस ओर तुम्हारे बढ़े चरण, समरसता की फूटी बयार,
कट गया अविद्या–बंध विकट, पाखण्ड–कुरीति–अंधजाल।
शिक्षा–समानता–स्वाभिमान, पाकर नारी लहलहा उठी,
मानवता में कोंपल फूटी, सामाजिकता मुस्करा उठी।।

तुम मूक–प्राणियों की वाणी, विधवा की आँखों के चिराग,
तुम प्रथम स्वराज्य–उद्घोषक थे, स्वातंत्र्य–समर के रौद्र–राग।
वैदिक–संस्कृति के विमल–मंत्र, नव–राष्ट्र–चेतना उषःराग,
सत्यार्थ–प्रकाशक सत्यनिष्ठ, एकेश–उपासक वीतराग।।

श्रद्धांधवाद पर बुद्धिवाद की, जय का छेड़ा शंखनाद,
मत–पंथ गिरे पल्लवित किया, फिर से वैदिक अध्यात्मवाद।
विष पिए सहे अपमान घोर, संताप तपे झेले प्रहार,
तुम बढ़े अभय अविचल अडोल, बन विश्व–एकता सूत्रधार।।

हे भस्मकाम पूर्णाप्तकाम, तुम चिर नवीन तुम चिर पुराण,
आचरण–सिद्ध आचार्य–वृद्ध, तुम दिव्य–कर्म तुम दिव्य–ज्ञान।
हे शान्तिशील! हे क्रान्तिदूत! गंगा की पावन विमल धार,
आनन्द–कन्द यति दयानन्द! नत–नयन–कोटिजन–नमस्कार।।

–आचार्य (डॉ.) नरेश कुमार धीमान

ऋषियों का सन्देश

१. विषयों को भोगकर, इन्द्रियों की तृष्णा को समाप्त करनेवाा तुम्हारा विचार ऐसा ही है, जैसा कि आग को बुझाने के लिए उसमें घी डालना।

२. यह मानना तुम्हारा सबसे बड़ा अज्ञान है कि ''मैं कभी मरूँगा नहीं, ''यह शरीर बहुत पवित्र है'', ''विषय भोगों में पूर्ण और स्थायी सुख है'' तथा ''यह देह ही आत्मा है''।

३. तुम्हारे मन में अच्छे या बुरे विचार अपने आप नहीं आते। इन विचारों को तुम अपनी इच्छा से ही उत्पन्न करते हो, क्योंकि मन तो यन्त्र के समान जड़ वस्तु है, उसका चालक आत्मा है।

४. किसी के अच्छे या बुरे कर्म का फल तत्काल प्राप्त होता न देखकर तुम यह मत विचारो कि इन कर्मों का फल आगे नहीं मिलेगा। कर्म – फल से कोई भी बच नहीं सकता, क्योंकि ईश्वर सर्वव्यापक, सर्वज्ञ तथा न्यायकारी है।

५. संसार (प्रकृति), संसार को भोगने वाला (जीव) तथा संसार को बनाने वाले (ईश्वर) के वास्तविक स्वरूप को जानकर ही तुम्हारे समस्त दुःख, भय, चिन्ताएं समाप्त हो सकती है और कोई उपाय नहीं है।

६. ''मनुष्य जीवन ईश्वर प्राप्ति के लिए मिला है'', इस मुख्य लक्ष्य को छोड़कर अन्य किसी भी कार्य को प्राथमिकता मत दो, नहीं तो तुम्हारा जीवन चन्दन के वन को कोयला बनाकर नष्ट करने के समान ही है।

७. तुम्हारे जीवन की सफलता तो काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि अविद्या के कुसंस्कारों को नष्ट करने में ही है। यही समस्त दुःखों से छूटने का श्रेष्ठ उपाय है।

८. जब तक तुम संसार के सुखों के पीछे छिपे हुए दुःखों को समझ नहीं लोगे, तब तक वैराग्य उत्पन्न नहीं होगा। बिना वैराग्य के चंचल मन एकाग्र नहीं होगा, एकाग्रता के बिना समाधि नहीं लगेगी, समाधि के बिना ईश्वर का दर्शन नहीं होगा, बिना ईश्वर–दर्शन के अज्ञान का नाश नहीं होगा और अज्ञान का नाश हुए बिना दुःखों की समाप्ति और पूर्ण तथा स्थायी सुख (मुक्ति) की प्राप्ति नहीं होगी।

९. तुम इस सत्य को समझ लो कि 'अज्ञानी मनुष्य ही जड़ वस्तुओं (भूमि, भवन, सोना, चाँदी) तथा चेतन वस्तुओं (पति, पत्नी, पुत्र, मित्र आदि) को अपनी आत्मा का एक भाग मानकर, इनकी वृद्धि होने पर प्रसन्न तथा हानि होने पर दुःखी होता है।'

१०. तुम्हारे लोहे रूपी मन को, विषय भोगरूपी चुम्बक सदा अपनी ओर खींचते रहते हैं। ज्ञानी मनुष्य विषय भोगों से होने वाली हानियों का अनुमान लगाकर इनमें आसक्त नहीं होते, किन्तु अज्ञानी मनुष्य इनमें फँसकर नष्ट हो जाते हैं।

११. महान् ज्ञान, बल, आनन्द आदि गुणों का भण्डार, ईश्वर एक चेतन वस्तु है, जो अनादिकाल से तुम्हारे साथ है, न कभी वह अलग हुआ, न कभी होगा। उसी संसार के बनाने वाले, पालन करने वाले, सबके रक्षक, निराकार ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना तथा उपासना तुम सब मनुष्यों को सदा करनी चाहिए।

संकलनकर्त्री – निर्मल रहेजा

।।नित्य स्मरणीय मननीय मन्त्रः।।

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।।

भावार्थ : सच्चिदानन्दस्वरूप, सकल जगत के उत्पादक सर्वश्रेष्ठ ग्रहण करने योग्य, कमनीयतम् देव के शुद्ध पवित्र तेज का ध्यान करें। वह ईश्वर हमारी बुद्धि को मेधावी करके प्रेरित करे।

ओ३म् याम् मेधां देवगणाः पितरश्चो पासते, तया मामद्य मेधमाऽग्ने, मेधा विनम् कुरु।

भावार्थ : जिस श्रेष्ठ मेधा बुद्धि से सब देवगण तरते रहे, सब पितृगण भी प्रार्थना जिसकी सदा करते रहे। उस श्रेष्ठ मेधा बुद्धि का शुभ दान हमको दीजिए, सब काम में सुख में सफल कल्याणकारी कीजिए।

ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुवः यद् भद्रं तन्न आसुवः।

भावार्थ : हे सकल जगदुत्पादक, शुद्धस्वरूप सब सुखों के दाता परमेश्वर ! आप हमारे दुर्गुणों, दुर्व्यसनों और दुःखों को दूर कीजिए, जो कल्याणकारक गुण, कर्म स्वभाव और पदार्थ हैं वह हम सबको प्राप्त कीजिए।

ओ३म् अग्ने नय सुपथा राये अस्मान विश्वानि विद्वान युयो ध्यस्म ज्जुहुराणमेनो भूमिष्ठां ते नम उक्तिं विधेमः।

भावार्थ : हे स्वप्रकाश जगत् के प्रकाश करने वाले देव परमात्मा आप संपूर्ण विद्यायुक्त है। हम लोगों को ऐश्वर्य की प्राप्ति के लिये मार्ग से सम्पूर्ण प्रज्ञान और उत्तम कर्म प्राप्त कराइये और हमसे पापयुक्त तथा कुटिलता युक्त रूप कर्म को दूर कीजिए। जिससे हम आपकी स्तुतिरूप का नम्रतापूर्वक प्रशंसा सदा किया करें।

ओ३म् स्वस्ति न इन्द्रो बृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः। स्वस्ति न स्ताक्ष्यों अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पति र्दधातु।।

भावार्थ : हे मनुष्यों ! जो बहुत सुनने वाला परमेश्वर, हमारे उत्तम सुख जो सारे संसार में वेद ही जिसका धन है वह पुष्टि करने वाला, हम लोगों के लिये सुख जो घोड़ों के समान सुखप्राप्ति कराता हुआ परमेश्वर हमारे लिये उत्तम सुख को धारण करे।

ओ३म् स्वस्ति पन्थामनु चरेम सूर्यचन्द्रमसाविव पुनर्ददता अघ्न्ता जानता संगमेमहि।

भावार्थ : हे परमात्मा हम कल्याण मार्ग पर चलें। सूर्य और चन्द्रमा के सदृश सुख के अनुभागी हो तथा दान करने वाले, अहिंसा को तथा विद्वानों के साथ मिलें।

ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे, सुगन्धि पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योमुक्षीय मामृतात्।।

भावार्थ : हम उस परमात्मा की भक्ति स्तुति करें जो हमारा विश्व यश बढ़ाता है और पुष्ट करता है। जैसे खरबूजा पकने पर अपनी सुगन्ध को फैलाता है उसी प्रकार हम भी इस भक्ति रूपी अमर फल

को अमर बने तथा मृत्यु हमारे पास न फटक सके।

ओ३म् अतृदिलास अद्रयोऽशर्मण, अशृथिता अमृत्यवः। अनातुराऽजरा अविष्णवः सुपीबसोऽतृष्ताऽतृष्णजः।।

भावार्थ : मानव १२ गुणों के लिए ईश्वर प्रार्थना सदैव करें जो इन मन्त्रों में कहे हैं — १. पूर्णतः अपने विषय या धन्धे की जानकारी, २. अन्य विषयों की भी जानकारी, ३. बादल की भाँति प्रियदर्शी, पर्वत की तरह अडिग तथा आदरणीय ४. परिश्रमशील, ५. आलस्यरहित, ६. निडर, ७.व्याकुलतारहित, ८. बूढ़पन से दूर, ६. सदैव चलते रहना, १०. सुपुष्टता, ११. तृष्णा रहित, १२. मोहलिप्सा से दूर। मानव में ये १२ गुण होने चाहिए।

आत्मबोध

- जहां विचार नहीं, वहां कार्य नहीं। अतः मस्तिष्क को उच्च विचारों से, उच्च आदर्शों से भर दो। उन्हें दिन—रात अपने सामने रखो और तब उसमें से महान कार्य निष्पन्न होगा।
- प्रेम विश्व की संचालक शक्ति है। प्रेम के प्रभाव से ईसा मसीह मानवता के लिए अपनी जान देने को तैयार होता है और बुद्ध पशु तक के लिए अपना बलिदान करता है। प्रेम ही भगवान है।
- तुम भगवान की खोज में कहाँ जाना चाहते हो? क्या निर्धन, निर्बल और दीन भगवान नहीं हैं? तुम पहले उनकी पूजा क्यों नहीं करते? उनका ध्यान करो, उनकी भलाई की चेष्टा करो, मेरा विचार है कि जनता की अवहेलना करना राष्ट्रीय अपराध है और यह हमारे पतन का एक कारण है।
- जब पड़ोसी भूखा हो तब भगवान को प्रसाद चढ़ाना पुण्य नहीं, पाप है।
- प्रत्येक व्यक्ति एवं प्रत्येक राष्ट्र को महान बनाने के लिए बातें आवश्यक हैं—१. सद्वृत्ति की शक्ति पर अडिग श्रद्धा, २. अविश्वास और ईर्ष्या से मुक्ति, ३. सत्प्रवृत्ति एवं सत्कार्य में रत व्यक्तियों के प्रति सहयोग का भाव। शुभ उद्देश्य सही साधन एवं सात्विक साहस के अधिष्ठान पर खड़े होओ और वीर बनो।
- कुछ मत मांगो, बदले में कुछ मत चाहो। तुम्हें जो देना है, दे दो, वह तुम्हारे पास लौटकर आएगा, पर अभी उसकी बात मत सोचो। वह बर्धित होकर वापस आएगा, पर ध्यान उधर न जाना चाहिए।
- केवल वही व्यक्ति सबकी अपेक्षा उत्तम रूप से कार्य करता है जो पूर्णतया निःस्वार्थी है, जिसे न तो धन की लालसा है, न कीर्ति की और न किसी अन्य वस्तु की।
- जीव सेवा से बढ़कर दूसरा धर्म नहीं है। सेवा धर्म का यथार्थ अनुष्ठान करने से संसार का बंधन सुगमता से छिन्न हो जाता है।

- स्वामी विवेकानन्द

Saving Life in 10 minutes

The heart may be restored for beating after it stops suddenly.

Most of the sudden stoppage of heart can be restarted and many can restore life.

The revivals in the world is done by the people mostly around him, not the doctor or well trained..

Therefore the person {one at least in every family} should know the art and skill of helping such a victim.

It is called **CPR.- Cardio Pulmonary Resuscitation.**

Heart to restart and support; and give air to lungs for the brain and others.

Dr. Ajay Mehta

The heart failure victim has certain sign and symptoms.
Easy to see it and confirm it , and do action. Please read further to know-

Any Requirements.?

Only two requirements....One is willingness to help. And other is readiness to acquire the simple skills.

In few minutes any one of you can save life.

Where can you encounter such a victim?

Any where at home, work, travelling, picnic ,bazaar or accident site.

How do you know…?

Consider the heart is stopped and brain attacked- observe carefully?

If sudden fall of, and not responding to calling and not properly breathing/gasping, it is usually the first sign that heart is stopping and this is the time when getting help will survive the most.(Most Crucial moment- analyze fast)

What to do…

Do not panic or spread uneasiness..However you have to be swift and with in 2 minutes act.

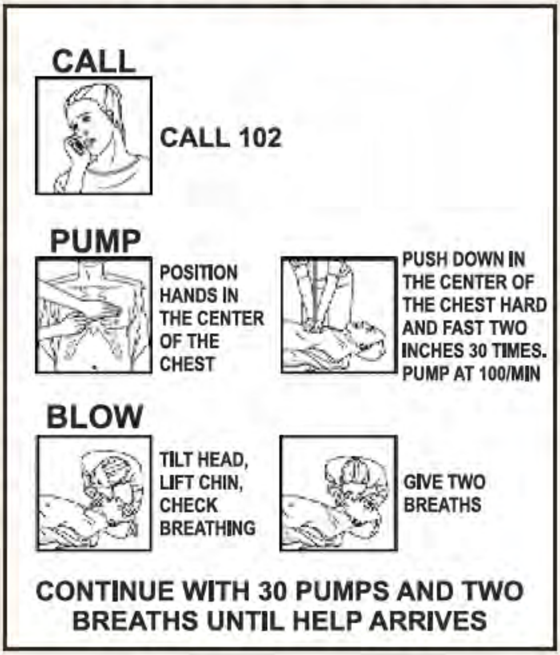
Do…..1-5 (STEPS TO BE FOLLOWED)

1. Call for help. (Shout- Do not go away).You alone can't be sufficient to help .
2. See that you are safe and the victim can be brought to safety. Accident/fire or electricity/water or gas around. Get him to a safe ,flat and hard surface. Send for the ambulance if possible.(Call 102 or 108 in some states - from any phone)
3. With in 10-20 seconds check that the breathing is there or not(chest is rising with abdomen)and feeling of air on your back of hand. Gasping is no breathing and

you should quickly begin the chest compressions i.e. **CPR.**

4. **If alone ,"Compression only"is recommended.**

lift the chin and make the neck (ONLY if not the doubt of neck or head injury) slightly taught if breathing starts –ok. If not>>come to the side , expose the chest >> put your right hand on the middle of the chest on the middle bone ,and your other hand on the first hand >> keeping arms straight shoulders directly over the chest, Start rhythmic compressions of the chest.10X10 = 100 times in a minute i.e. FAST AND STRONG. (SEE FIGURE)



The air already in the lungs works, for a few minutes, and carried to vital organs.

How much to compress…

This is to compress the heart **so 3-5 cm about 2 inches.** The heart valves keep the blood flowing.

To get the blood back in to the heart to circulate the release is also important, so between compressions the chest is allowed to recoil keeping the hands on the chest, loosely ,ready for the next compression. It is not painful and is harmless.

5. **If two people:**

The other person can help the breathing…15:1 ratio..

After 30 compressions 2 breaths given and again 30 conpr3ession and follow the breathing….30/2,..30/2

NO need to check the pulse. Legs can be raised and kept on a stool. Keep changing the role.

How long to continue…

Till help arrives or victim gets up.(May take around 30 minutes usually.)

Must be taken to Hospital even if the victim looks fine.

Do you want to know and learn more: Call- 08627008111(Dr. Ajay Mehta)

पहला सुख निरोगी काया

गाजर

१. अम्ल विकार – प्रातः सायं ३ से ४ छटांक गाजर का रस पीने से अम्ल विकार शान्त होता है।

३. दर्द आधा सिर – गाजर के पत्तों का पानी गर्म करके नाक और कान में डालने से सिर दर्द शान्त होता है।

४. पेट के कीड़े – गाजर का रस आधा पाव एक सप्ताह पीने से कीड़े निकल जाते हैं। बड़े मनुष्य इसका प्रयोग करें।

५. सीने में दर्द – गाजरों को आग में भूनकर उसका पानी दो तोला ले उसमें १ तोला शहद मिलाकर गर्म करके पीने से सीने का दर्द तुरन्त शान्त हो जायेगा।

६. सुन्दरता – गाजर का रस, टमाटर का रस, सन्तरे का रस, चुकन्दर का रस इन सब का दो–दो तोले रस निरन्तर दो मास सेवन करने से चेहरे की झाइयां, दाग, मुहांसे आदि दूर होकर सुन्दर और चेहरा साफ हो जाता है।

आम

१. शूगर – आम के पत्ते जो पेड़ से झड़ गये हों उन्हें बारीक कूट कर २ माशे शहद में मिलाकर प्रातः–सायं ताजा जल के साथ १५ दिन तक प्रयोग करने से शूगर में विशेष लाभ होगा। मीठा खाना वर्जित है।

३. हैजा – रोगी को कै, दस्त हों तो दो तोला आम के मुलायम पत्ते कुचल कर आधा सेर पानी में उबालें, जब पानी आधा पाव रह जाए तो छानकर गर्म–गर्म पिलायें। कच्चे आम के गूदे को सेंक कर शक्कर में मिलाकर रख दें, आवश्यकता पड़ने पर सेवन करें अवश्य लाभ होगा।

४. पेट साफ करने के लिए आम चूसकर ऊपर से दूध पीने से पेट साफ होगा, कब्ज नहीं रहेगी और रक्त की शुद्धि एवं वृद्धि होती है, बल वीर्य बढ़ता है।

७. दाद और फुन्सियों – आमचूर को पानी में पीसकर दाद और फुन्सियों पर लगाने से लाभ होगा।

८. पेट के कीड़े मारने के लिए – आम की गुठली पीसकर ५ ग्राम खाने से पेट के कीड़े मर कर निकल जायेंगे।

–ओ. पी. नांगिया

बुद्धि

मानव शरीर में आत्मा के बाद बुद्धि का सर्वोत्तम स्थान है। बुद्धि मनुष्य के लिए दिया परमात्मा का श्रेष्ठ वरदान है। बुद्धि का बल सबसे बड़ा बल माना गया है। बुद्धि संसार–यात्रा में पग–पग और क्षण–क्षण में साथ देती है। बुद्धिहीन व्यक्ति अन्धा और दानव कहलाता है। मानव और पशु के भेद में बुद्धि का ऊँचा स्थान है। बुद्धि में थोड़ा उलट–फेर होने पर जीवन एवं जगत की सारी व्यवस्था बदल जाती है।

रथरूपी शरीर की सारथी बुद्धि है। यदि रथ को चलाने वाला कुशल एवं सावधान सारथी नहीं है, तो मंजिल नहीं मिलेगी। भले–बुरे का निश्चय करने वाली बुद्धि ही है। बुद्धि से ही सत्यासत्य, पाप–पुण्य, धर्म–अधर्म आदि का निर्णय होता है। मानव–सृष्टि में बुद्धि का ही चमत्कार है। दुनिया में समस्त श्रेष्ठ कार्य बुद्धि का ही परिणाम हैं।

जैसे प्रत्येक गाड़ी में जरूरी पुर्जा ब्रेक माना गया है। यदि गाड़ी में ब्रेक न हो तो पता नहीं कहाँ गिरेगी व कितना अनर्थ करेगी। कई बार ब्रेक फेल होने से सब कुछ नष्ट हो जाता है। ऐसे ही मानव–शरीर में बुद्धि का स्थान है। यदि बुद्धि बिगड़ गई और गन्दी हो गई, तो न जाने कितना विनाश कर दें! हमारी समस्त पूजा–प्रार्थनाओं में प्रभु से सद्बुद्धि की याचना व कामना की गई है। सद्बुद्धि जीवन को सन्मार्ग की ओर ले जाती हैं और प्रभु से मेल कराती है। गीता में मन से ऊपर बुद्धि का महत्त्व व स्थान है। इन्द्रियों तथा मन को संभालने, सुधारने और ठीक मार्ग पर चलाने के लिए बुद्धि का श्रेष्ठ होना अत्यन्त आवश्यक है। श्रेष्ठ बुद्धि पवित्र एवं मंगलकारी कर्मों व विचारों की ओर ले जाती है। बुरी बुद्धि गन्दे विचारों और पतित व राक्षसी कर्मों की ओर खींचती है। पाप तथा अधर्म आसुरी बुद्धि से होते हैं। गीता कहती है –

शनैः शनैरुपरमेद् बुद्धया धृतिगृहीतया। आत्मस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत्।।

धीरे–धीरे विषयों से उपराम होते हुए धैर्यपूर्वक बुद्धि द्वारा आत्मतत्त्व को प्राप्त करे। गीता का मत है कि विषयों का सम्बन्ध इन्द्रियों के साथ है। इन्द्रियों के ऊपर मन, मन के ऊपर बुद्धि, बुद्धि के ऊपर आत्मा और आत्मा के ऊपर परमात्मा है। इसी क्रम से साधना और जीवन–लक्ष्य की प्राप्ति करनी है। यदि मूल को पकड़ व संभाल कर चलेंगे, तभी अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचना संभव होगा। गीता में सात्विक, राजसिक तथा तामसिक बुद्धि का विस्तार से विवेचन है। चंचल मन बुद्धि की पकड़ में आता है। रोगी, भोगी और अशान्त मन को बुद्धि ही नियम, संयम व शान्ति में लाती है। सात्विक बुद्धि ज्ञान, विवेक व सन्मार्ग बताती है। पाप, अधर्म तथा पतन से सावधान करती है। मन की बिखरी शक्ति को केन्द्रित करके सार्थक, उपयोगी व मंगलकारी कार्यों में लगाती है साथ ही परमार्थ–चिन्तन की दृष्टि भी देती है।

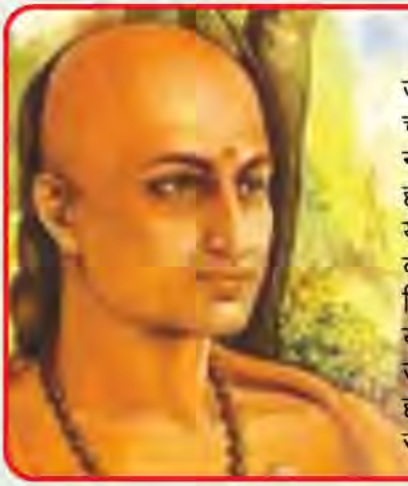
गीता में भगवान् श्रीकृष्ण ने बुद्धि–सम्बन्धी विचार बड़े विस्तार से दिए हैं। जो दुःख में दुःखी न हो, सुख में अहंकार न करे विपत्ति में घबराये नहीं, विपत्ति और कठिनाई में धैर्य न छोड़े, अपने धर्म व कर्त्तव्य से पीछे न हटे, हर स्थिति व हालात में सन्तुष्ट, प्रसन्न एवं शान्त रहते हुए प्रभु का आभारी तथा धन्यवादी हो, ऐसा व्यक्ति स्थिरमति कहलाता है। गीता कहती है–

नहि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।

दुनिया में ज्ञान से बढ़कर और कोई श्रेष्ठ व पवित्र वस्तु नहीं है। ज्ञान मनुष्य का तीसरा नेत्र कहलाता है। बिना ज्ञान के सत्य का बोध नहीं होता है। सत्य से अज्ञान हटता और मायावी बन्धन छूटते हैं। सुखद, सार्थक एवं उद्देश्यपूर्ण जीवन–यात्रा का सबसे हितैषी व सार्थक ज्ञान ही होता है। जिसके हाथ में ज्ञान की मशाल है, वह कहीं रहे, कहीं जाये, उठे–बैठे और कुछ भी करे, उसे कोई खतरा नहीं हो सकता है, क्योंकि उसकी ज्ञान की आँखें खुली हैं। ऐसे जागृत व्यक्ति की विवेक–बुद्धि मन को सदा पाप और अधर्म से हटाती तथा सन्मार्ग की ओर प्रेरित करती रहती है। वह जो कुछ भी गलत करेगा, वह नियम–संयमपूर्ण व मंगलमय होगा।

गीता कहती है–अज्ञान से ज्ञान, असत्य से सत्य, अधर्म से धर्म, शरीर से आत्मा और प्रकृति से परमात्मा ढका हुआ है। इसी अज्ञान और भ्रान्ति में संसार दौड़ा जा रहा है और मूल छूटा जा रहा है। जो नित्य, सत्य व स्थायी है उसकी पकड़ ढीली हो रही है। मनुष्य अज्ञान और अपनी मूर्खता के कारण जीवन में ठोकरें, परेशानियां व दुःख उठाता है। ज्ञान के प्रकाश में जीना और चलना आ जाए तो जीवन स्वर्ग बन जाता है और सब दुःख छूट जाते हैं। ज्ञानी मनुष्य ज्ञान के द्वारा जगत् को स्वर्ग बनाकर जीता है परन्तु अज्ञानी व्यक्ति जीवन एवं जगत् को नरक बनाकर स्वयं भी कष्ट–क्लेश भोगता है और दूसरों को भी दुःखी करता है। सद्बुद्धि ही इन्सान को गलत रास्ते से हटाकर सुखी और शान्त जीवन दे सकती है।

जिस मानव, परिवार तथा समाज में सुमति रहती है, वहाँ सब ठीक रहता और चलता है। गीता संसार से भागने का नहीं, बुद्धि से जागने का जीवन–सन्देश देती है। उम्र के ढलान के पड़ाव तक आते–आते मनुष्य को ज्ञान, विवेक, वैराग्य, शान्ति, सन्तोष, सत्संग और भगवद्भक्ति आदि में रुचि व भावना जागृत कर ही लेनी चाहिए। इन बातों से इन्सान की पिछली उम्र सही तरीके व ढंग से गुजर जाती है, नहीं तो बुढ़ापे में व्यक्ति को फुटबाल की तरह ठोकरें खानी पड़ती हैं। कई लोग अपनी वाणी, स्वभाव, आदतों, रुचि आदि के दूषित होने के कारण अपना बुढ़ापा खराब कर लेते हैं।



यो यस्मन् कुशलः स तस्मिनः योक्तव्यः

जो जिस काम में कुशल हो, उसे उसी काम में लगाना चाहिए। जो मनुष्य अध्यक्षता, मंत्रिता, विचार, निरीक्षण, न्याय, श्रम, कोष, वाणिज्य, दौत्य आदि जिस कार्य में कुशल हो, उसे उसी काम में लगाना चाहिए। किसी को किसी काम या किसी पद पर नियुक्त करते समय कुशलता ही योग्यता के रूप में स्वीकृत होनी चाहिए। यदि नये कर्मचारियों की नियुक्ति करने वाले लोग उत्कोचजीवी, चाटुकारिताप्रिय यथा देशद्रोही हों तो वह राजसंस्था में दुष्प्रवृत्तियों से लाभ उठाना चाहने वाले उत्कोचजीवी, चाटुकार देशद्रोहियों को ही भर देते हैं और अपने दोष से उस राजसंस्था को राष्ट्रद्रोही संस्था बना देते हैं। **-चाणक्य**

गणतंत्र दिवस समारोह

कृष्णा महेश गायत्री संस्थान द्वारा संचालित सभी पाठशालओं में प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी गणतंत्र दिवस समारोह बड़ी ही धूम–धाम से मनाया गया। जिसमें ध्वजा–रोहण के पश्चात छात्रों द्वारा देशभक्ति से ओत–प्रोत रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये गये।

बच्चों का पन्ना

छात्रा परिचय

नाम–सावित्री
कक्षा – ४
आयु – १२ वर्ष
संस्थान – वेद मन्दिर (कृष्णा महेश गायत्री संस्थान)

सावित्री एक बहुत ही अच्छे संस्कारों वाली लड़की है। यह हमारे संस्थान के पास ही एक कच्चे घर में अपने परिवार के साथ रहती है। इसके परिवार में ६ सदस्य हैं। इसके पिता माली का काम करते है व इसकी माताजी सिलाई का काम करती है। यह हमारे संस्थान में नियमित रूप से पढ़ने आती है। यह बहुत छोटी थी तब से हमारे संस्थान में आ रही है। तब इसे पेन्सिल पकड़ना भी नहीं आता था। संस्थान में आने के फलस्वरूप इस छात्रा में काफी बदलाव हुए जो इसके सुन्दर भविष्य का दर्पण है। हमारे द्वारा दिया गया हर कार्य यह समय पर व पूरी लगन के साथ करके लाती है। यह पूरे उत्साह के साथ संस्थान के हर कार्यक्रम में भाग लेती है। आचार्य जी द्वारा ली जाने वाली मंत्रों की कक्षा में रोज के अभ्यास से इसको मंत्रों का भी शुद्ध व सही ज्ञान हो गया है। इसके माता–पिता को इस बात की खुशी है कि यह पढ़ाई के साथ–साथ हमारी भारतीय संस्कृति को भी जान रही है। यह छात्रा अपने जीवन में अध्यापिका बनना चाहती है और गरीब बच्चों को पढ़ाना चाहती है। हम इसके उज्ज्वल भविष्य के लिए प्रयत्न व कामना करते हैं।

छात्रा परिचय

परिचय : सुनीता हमारे नवोदया विद्यालय की स्टार चाइल्ड है. यह ४ साल की थी जब हमारे विद्यालय में आई थी। उस समय यह शारीरिक रूप से बहुत कमजोर थी और बहुत की कम बोला करती थी तथा किसी खेल में भी भाग नहीं लेती थी व शान्त बैठी रहती थी। यह हमीरपुर, उत्तर प्रदेश की रहने वाली है। इसके पिता मिस्त्री तथा माता मजदूरी करते हैं। जब इसके माता–पिता से इसके विषय में बात करके उन्हें समझाया गया वे इसके खाने–पीने व पढ़ाई का ध्यान रखें तथा इसे पढ़ने के लिए हमारे संस्थान द्वारा संचालित विद्यालय में इसे भेजा करे। तब इसके माता–पिता इसे बालिका को संस्थान के रहेजा नवोदया स्थित विद्यालय भेजने लगे और सुनीता नियमित रूप से विद्यालय आने लगी।

निष्कर्ष : विद्यालय में इस बालिका का टीकाकरण व अन्य जाँच करायी गई तथा इसके खाने–पीने का विशेष ध्यान रखा गया। प्रत्येक महीने इसका वजन कराया गया व पौष्टिकता का ध्यान रखा गया और इसकी पढ़ाई पर विद्यालय की अध्यापिकाओं ने भी खास ध्यान दिया। अब यह बालिका ६ वर्ष की है और एनएफएफ कक्षा में है। यह पढ़ाई में बहुत होशियार है और खेल–कूद में भी स्वयं ही आगे रहती है व परीक्षा में भी अव्वल आती है। अब यह शारीरिक रूप से स्वस्थ व हृष्टपुष्ट है और इसके चेहरे पर रौनक आ गई है।

आर्यामाता कृष्णा रहेजा - अतीत के झरोखों से

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)