Date of Publication: 25 July 2014

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-8, अंक-5 अगस्त 2014 विक्रमी संवत् 2070 सृष्टि संवत् 1960853113 एक प्रति का मूल्य 10/-रुपये सहयोग राशि 1100/-रुपये

ओ३म्

संस्थापक

भजनप्रकाश आर्य

संरक्षक

ओमप्रकाश हसीजा

प्रधान सम्पादक

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

चलभाष : 9810084806

सम्पादक

एल.आर. आहूजा

आचार्य शिव नारायण शास्त्री

अतुल आर्य

चलभाष : 9718194653

दूरभाष : 011-27017780

सहयोगी सम्पादक

प्रिंसीपल हर्ष आर्या

चलभाष : 9999114012

राजीव आर्य

चलभाष : 9212209044

नरेन्द्र आर्य 'सुमन'

चलभाष : 9213402628

लक्ष्मी का ग्रहण

एता एना व्याकरं खिले गा विष्ठिताइव।
रमन्तां पुण्या लक्ष्मीर्याः पापीस्ता अनीनशम्।। अथर्व. 7.115.4

ऋषिः-**अथर्वाङ्गिरा**।। देवता-**सविता**।। छन्दः-**अनुष्टुप**।।

शब्दार्थ-एताः=इन **एनाः**=उन (अपने घर या जीवन में रक्खी हुई सैकड़ों प्रकार की) लक्ष्मियों का **व्याकरम्**=मैं विवेकपूर्वक पृथक्करण करता हूँ **खिले विशिष्टता गाः इव**=जैसे व्रज में विविध प्रकार की आ बैठी हुई गौओं का गोपाल पृथक्करण किया करता है। अब **याः पुण्याः लक्ष्मीः**=जो पुण्या लक्ष्मी हैं, पुण्य कमाई के ऐश्वर्य हैं **रमन्ताम्**=वे मेरे यहाँ रमण करें, आनन्द से रहें, पर **याः पापीः**= जो पाप-कमाई की लक्ष्मी हैं **ताः**= उन्हें मैं आज **अनीनशम्**=विनष्ट किये देता हूँ।

विनय- मेरे घर में सैकड़ों प्रकरा की लक्ष्मी, ऐश्वर्य की वस्तुएँ रखी हुई है, किन्तु जबसे मुझे ज्ञान हुआ है कि मुझे पाप की कमाई का परित्याग कर देना चाहिए और ऐसी पापलक्ष्मी का सेवन मेरा विनाश कर देगा, तबसे मैंने निश्चय कर लिया है कि मैं अब पापलक्ष्मी को घर में नहीं रखूँगा। इस प्रयोजन के लिए आज मैं अपनी एक-एक वस्तु का निरीक्षण करने लगा हूँ। जैसे गोपाल व्रज में इकट्ठी हुई गौओं को पृथक-पृथक पहचानता है कि ये अपने घर की गौएं हैं और ये नहीं, उसी तरह मैं अपने सब सामान को-पुस्तक, पलंग, कुर्सी, सन्दुक, कीमती वस्त्र, वहाँ का रूपया, उधर से आया जेवर, कोठी, खेत, जायदाद आदि एक-एक वस्तु को-पृथक-पृथक, विभक्त कर रहा हूँ कि ये-ये बिल्कुल उचित कमाई की वस्तुएँ तो ठीक हैं, किन्तु यह रिश्वत में आयी वस्तु, यह छल-कपट से पायी जायदाद, दुर्बल को सताकर मिला यह धन, गरीबों के पेट को काटकर बने ये बहुमूल्य कपड़े, इन सबको मैं आज विनष्ट कर दूंगा, इन्हें मैं अपने पास नहीं रख सकता।

जन्म से ही मैं सैकड़ों प्रकार की दैवी या आसुरी सम्पदों को साथ लेकर आया हूँ, पैदा हुआ हूँ, किन्तु आज मैं उनका विवेकापूर्वक पृथक्करण करने में प्रवृत्त हुआ हूँ। जो मेरे हृदय में 'अभय', सत्त्वसंशुद्धि, ज्ञान, योगस्थिति आदि दैवी सम्पद् हैं, पुण्यलक्ष्मी हैं, उन्हें तो मैं कहता हूँ कि "तुम मुझमें रमण करो, आनन्दपूर्वक रहो", किन्तु जो दम्भ, दर्प, अभिमान, क्रोध, पारुष्य, अज्ञान आदि आसुरी सम्पद् हैं, पापलक्ष्मी हैं, उन्हें अपने हृदय-मन्दिर में से निकल जाने को कहता हूँ, उन्हें मैं अपने मरोराज्य में नहीं रहने दूँगा।

गतांक से आगे

सामवेद संहिता

–श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

यदिन्द्र प्रागपागुदङ् न्यग्वा हयसे नृभिः।
सिमा पुरु नृषूतो अस्यानवेऽसि प्रशर्ध तुर्वशे।।
यद्वा रूमे रशमे श्यावके कृप इन्द्र मादयसे सचा।
कवणवासस्त्वा रतोमेभिब्रह्मवाहस इन्द्रा यच्छन्त्या गहि ।।825।।
हे इन्द्र चारों ही दिशा से, श्रेष्ठ नर तुझ को पुकारें।
दोष उनके दूर करता, गीत जो तेरे उच्चारे।।
हे इन्द्र तू रमणीक सुन्दर, गति शक्तिशाली जन में रहता।
आनन्द देता विज्ञों को, वेद ज्ञान जिनमें है बहता।।
उभयं श्रृणवच्च न इन्द्रो अर्वागिदं वचः।
सत्राच्या मघवान्त्सोमपीतये धिया शविष्ठ आ गमत्।।
तं हि स्वराज वृषभं तमोजसा धिषणों निष्टातक्षतुः।
उतोपमानां प्रथमों नि षीदसि सोमकामं हि ते मनः।।826।।
इन्द्र हमारे अन्दर बाहिर, शक्ति सम्पत्ति दान कर।
परमानन्द रस पान करें, तू हमें बलवान कर।।
प्रकाशरूप सुखवर्षक प्रभु को, भक्त हृदय में देते स्थान।
शक्ति भक्ति से तुझको पाते, तेरे संकल्प में आनन्द महान।।
पवस्व देव आयुषगिन्द्रं गच्छतु ते मदः। वायुमा रोह धर्मणा।।
पवमान नि तोशसे रयिं सोम श्रवाय्यम्। इन्दो समुद्रमा विश।।
अपध्नन् पवसे मृधः ऋतुवित्सोम मत्सरः ।
नुदस्वादेवयुं जनम् ।।827।।
हे दिव्य रस तू बहता आ, इन्द्र पायें सदा आनन्द।
तू अपनी धारणाशक्ति से, दे सबको जीवनशक्ति आनन्द।।
हे पवमान सोम अन्तर आत्मज्ञान से तू करता धनवान।
आजा मेरे घट में लेकर, शक्ति आनन्द महान।।
हे हर्ष सरोवर सोम मेरे, कामों को जीवन देते हो।
अपना पावन आनन्द देकर, पाप भाव हर लेते हो।।
अभी नो वाजसातमृ रयिमर्ष शतस्पृहम्।
इन्दो सहस्त्रभर्णसं तुविद्युम्नं विभासहम्।।
वयं ते अस्य राधसो वसोर्वसो पुरुस्पृहः।
नि नेदिष्ठतमा इषः स्याम सुम्ने ते अध्रिगो।।
परि स्य स्वानो अक्षरदिन्दुरव्ये मदच्युतः।
धारा य ऊर्ध्वो अध्वरे भ्राजा न याति गव्ययुः।।828।।
ऐश्वर्य दे हम को सोम प्रभु, जो प्राणा से भरपूर हो।
जिसको हजारों मांगते, जिससे तेज शत्रु का दूर हो।।
सबका प्यारा प्रेरणाधन, दे हमें सबको बसाने वाले।
तेरे समीप तुझ में रहें, हे सुखशक्ति सरसाने वाले।।
प्रेरणा के गीत गाता, आनन्दधारा ले सोम आता है।
चेतना का फाड़ परदा, जीवन में ज्योति जगाता है।।
जीवन यज्ञ में ज्ञान देकर, अपना प्रभाव जमाता।
धारा वन नीचे आता, हमें शक्ति दे ऊपर ले जाता।।
पवस्व सोम महान्त्समुद्रः पिता देवानां विश्वाभि धाम।
शुक्रः पवस्व देवेभ्यः सोम दिवे पृथिव्यै शं च प्रजाभ्यः।।
दिवो धर्तासि शुक्रः पीयूषः सत्ये विधर्मन वाजी पवस्व।।829।।
हे सोम सारे आनन्दों का, तू अक्षय भण्डार है।
दिव्य गुणों का जन्मदाता, सब का प्राणाधार है।।
सब के घटों में बरस कर, शक्ति का दान दो।
सद्गुणों से प्रीत देकर, आत्मा का ज्ञान दो।।
हे सोम बहता दिव्य गुणों संग, तेरा सुंदर रूप है।
कल्याण करो सब का, तू ही धरा द्यौ भूप है।।
हे सोम दिव्यता के स्वामी, तेरा अमृत रूप है।
नाना रूप धरे ईश्वर के, उसमें चमके सत्य अनूप है।।
प्रेष्ठं वो अतिथि स्तुषे मित्रमिव प्रियम्। अग्ने रथं न वेद्यम्।।
कविमिव प्रशंस्यं यं देवास इति द्विता। नि मर्त्येष्वादधुः।।
त्वं यविष्ठ दाशुषो नॄँः पाहिश्रृणुही गिरः।
रक्षा तोकमुत त्मना ।।830।।
प्रभु जी तुम्हारा दिव्य प्यारा, अग्नि दुलारा है अतिथि।
मित्र सम मुझ को प्रिय है, मैं करूँ उसकी स्तुति।।
रथ सम यह वस्तु ले जाता, सबको ही पहुंचाता है।
ज्ञान कराता हमें सिखाता, दिव्य ज्ञान का दाता है।।
यह अग्नि है क्रांतिकारी, प्रशंसा योग्य गुणों वाला।
सभी जनों के ज्ञान-कर्म, अंगों में रहने वाला।।
हे अग्ने तू शक्तिशाली, दानशील की रक्षा करता।
अपना आपा जो देते, उनके अभावों को हरता।।
एन्द्र नो गधि प्रिय सत्राजिदगोह्य।
गिरिर्न विश्वतः पृथुः पतिर्दिवः।।
अभि हि सत्य सोमपा उभे बभूय रोदसी।
इन्द्रासि सुन्वतो वृधः पतिदिवः।।
त्वं हि शश्वतीनामिन्द्र धर्ता पुरामसि।
हन्ता दस्योर्मनोर्वधः पतिदिवः ।।831।।
हे प्यारे हे सर्वप्रकाशक, इन्द्र सदा तू जगमग करता।
आ जा प्यारे पर्वत सम तू, आलोक लोक से तम हरता।।
हे इन्द्र तू स्वामी दोनों लोकों का, परमानन्द का पान करे।
सबसे ऊँचा रक्षक भक्त का, प्रकाशलोक में स्थान धरे।।
अन्तमय कोष का भेदक, तू अज्ञान अंधेरे का नाशक।
साधक मन की शक्ति बढ़ाता, सभी का तू प्रकाशक।।
पुरां भिन्दुर्युवा कविरमितौजा अजायत।
इन्द्रो विश्वस्य कर्मणो धर्ता वज्री पुरुष्टुतः।।
त्वं वलस्य गोमतोऽपावदद्रिवो विलम् ।
त्वं देवा अबिभ्युषस्तुज्यमानास आविषुः
इन्द्र मीशानमोजसाभि स्तोमैरनूषत ।
सहस्त्रं यस्य रातय उत वा सन्ति भूयसीः ।।832।।
वह इन्द्र जीव कोषों का भेदक, सदा युवा क्रांतिकारी।
असीम तेज का धारक, सब का रक्षक कहलाता।
हे इन्द्र तू ज्ञान शक्ति से, सबका रक्षक कहलाता।
निर्भय हो इन्द्रियां तुझ तक आतीं, प्रज्ञाशक्ति विकसाता।।
गीत प्रशंसा के आओ, उसी इन्द्र को प्रसन्न करो।
उसका दान शत शत रूपों में, पूरा उससे सदा डरो।
अपनी शक्ति से राजा बन, वह सब पर शासन करता।
सब को सारे ही धन दे, निर्बलता सब की हरता।।

[क्रमशः]

गतांक से आगे

जीवन-मृत्यु का चिन्तन

-डॉ. महेश विद्यालंकार

श्वासों के आधार पर आयु का निर्धारण होता है। जन्म और मृत्यु के बीच के समय को आयु कहा गया है। कोई व्यक्ति अपनी श्वासों को जल्दी खर्च कर लेता है, जबकि कोई नियम-संयम, सोचविचार व अनुशासन में रहकर श्वासों का ठीक उपभोग करता है। जब इन्सान पाप अधर्म, चोरी, भोग, हिंसा, क्रोध, लड़ाई आदि करता है, तब श्वास तेज चलने लगते हैं। उस समय प्राणशक्ति क्षीण होती है। जब आदमी अच्छे कर्म करता है, तब श्वास सहज व धीमी गति से चलते हैं। सत्संग, सेवा, प्रभुभक्ति, साधना आदि में श्वास सहज व स्वाभाविक रूप से आते हैं। श्वासों को व्यर्थ खर्च तथा अधिक खर्च न करने वाला दीर्घजीवी होता है। कहते हैं-कछुआ कम श्वास लेता है, उसकी उम्र चार सौ वर्ष तक मानी गई है। मनुष्य अपनी उम्र को नियम-संयम, खानपान, रहनसहन, निद्रा, ब्रह्मचर्य, प्राणायाम, व्यायाम, योगाभ्यास आदि के द्वारा बढ़ा सकता है।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

आहार, निद्रा, नियम, संयम, सांसारिक भोगों में सन्तुलन आदि से जीवन स्वस्थ एवं नियमित रहता है। व्यवस्थित जीवन जीने वाला व्यक्ति अपनी उम्र को लम्बा कर लेता है। योगी प्राणायाम और योगाभ्यास के द्वारा दीर्घजीवी होते हैं। दुर्व्यसनों से, मादकद्रव्यों के सेवन और अत्यन्त भोगविलास से व्यक्ति रोगी होकर जल्दी ही अपनी जीवन-लीला समाप्त कर लेते हैं। भोजन दूषित होने से मृत्यु जल्दी आती है। भोजन का जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। शरीर प्रकृति से बना है। प्रकृति के अनुकूल खानपान व आचरण से मनुष्य स्वस्थ व दीर्घजीवी हो सकता है। भोजन, निद्रा, ब्रह्मचर्य, व्यायाम और प्राणायाम-ये नीरोग व लम्बी आयु के आधार हैं। प्राणायाम के द्वारा श्वास-प्रक्रिया को लम्बा तथा बलवान् बनाया जा सकता है। इससे व्यक्ति स्वस्थ रहता और आयु बढ़ती है। बीमारी से जीवनीशक्ति घटती है।

व्यावहारिक उदारहरण है-दो पड़ोसियों ने एक साथ एक ही कम्पनी की एक ही दिन एक जैसी गाड़ियाँ खरीदी। एक पडोसी ने गाड़ी की उचित देखभाल, रखरखाव किया था उसे तरीके से चलाया। समय आने पर उसकी सर्विस व पुर्जो का ध्यान रखा। गाड़ी लम्बे समय तक सुरक्षित व सही साथ देती रही। दूसरे पड़ोसी ने गाड़ी का किसी प्रकार से कोई ध्यान नहीं रखा। उल्टी-सीधी, ऊँचे-नीचे रास्तों पर दिनरात भगाता रहा। न कभी सर्विस की परवाह और न पुर्जे खराब होने की चिन्ता। परिणामत: उसकी गाड़ी कुछ समय के बाद ही जवाब दे गई। यही स्थिति आदमी के शरीर और मृत्यु की है। यदि कीमती श्वासों के खजाने को व्यर्थ के कामों में दिनरात भोगविलास, श्रृंगार, दुर्गुणों, दुर्व्यसनों वासना आदि में लगा देंगे, तो श्वासों के खजाने को हम जल्दी खत्म कर देंगे। तब जीवन-लीला भी जल्दी ही पूरी हो जायेगी। समझदारी व जीवन का रहस्य इसी में है कि हम श्वासों को व्यर्थ न गंवायें। श्वास की कीमत अन्तिम समय में पता चलती है। एक-एक श्वास अपने में दुर्लभ तथा कीमती है। श्वास का आना-जाना ही जीवन और श्वास का बन्द हो जाना ही मृत्यु है।

ऐसे ही कई व्यक्ति एक स्थान से ही बर्फ लाते हैं। घर लाकर कोई उसे आइस बॉक्स में रख देते हैं तो कोई उसे भूसे में दबा देते है, कोई बोरी में लपेट कर रख देते है, कोई खुली पड़ी रहने देते है और कोई उसे पानी में डाल देते है। बर्फ तो एक जैसी है, परन्तु पिघलने का समय सब का अलग-अलग है। कारण यह है कि सभी का रख-रखाव अलग-अलग है। किसी की बर्फ जल्दी पिघल गई और किसी की देर से पिघली। यही स्थिति हमारे शरीर की है। किसी का शरीर जल्दी और किसी का कुछ देर के बाद क्षीण होकर मृत्यु को प्राप्त हो जाता हैं। स्वास्थ्य, आरोग्य तथा दीर्घायु को प्राप्त करना सुखद जीवन के तत्त्व हैं।

आयु को बढ़ाने के लिए प्रार्थना, आशीर्वाद, वरदान, औषध आदि का विधान है। वेद में कम से कम सौ वर्ष जीने की कामना की गयी है-'जीवेम शरदः शतम्'। हम पूर्ण आयु को भोगें, वृद्धावस्था से पूर्व इस संसार से प्रस्थान न करें। आयु को बढ़ाने के लिए अनेक उपाय वेद, आयुर्वेद, योगी, सन्त, चिकित्सक आदि बताते हैं। डॉक्टर रोगी को रोगमुक्त करके लम्बी उम्र जीने की सलाह देते हैं। यदि आयु बढ़ नहीं सकती, तो प्रार्थना, नियम, संयम, प्राणायाम, दवाई, डॉक्टर आदि की क्या जरूरत है? यदि आयु निश्चित है तो वेदोक्त प्रार्थनाएँ, जप-तप, पूजापाठ, भक्ति, प्राणायाम, योगाभ्यास आदि व्यर्थ हो जायेंगे। यदि निश्चित समय पर मरना है, तो मृत्यु का भय क्यों है और चिकित्सालय, न्यायालय, आदि किसलिए हैं? यदि मृत्यु को निश्चित मानेंगे तो मृत्यु का कारण व स्थान भी निश्चित मानना पड़ेगा। जब मृत्यु निश्चित ही है, तो फिर किसी से डरने की जरूरत ही नहीं है। बीच सड़क में चलते जाओ, मृत्यु आनी होगी तो आ ही जायेगी। डर व चिन्ता क्यों? किन्तु सच्चाई तथा व्यावहारिक दृष्टि इसके विपरीत है। सभी मृत्यु से बचना चाहते हैं। फिर, मृत्यु का भय क्यों? तान के चादर सोया जाए, सभी जीव मृत्यु से बचाव क्यों करें? किन्तु व्यवहार में ऐसा होता नहीं है। सभी प्राणी मृत्यु से डरते व बचने के उपाय सोचते हैं। सभी लम्बी उम्र पाना चाहते हैं। कोई किसी भी स्थिति में मरना नहीं चाहता है। आधुनिक चिकित्साविज्ञान भी असाध्य रोगों पर विजय प्राप्त करके आयु बढ़ा रहा है। आज पहले की अपेक्षा रोगी होते हुए भी लोगों की उम्र बढ़ रही है। यदि उम्र बढ़ नहीं सकती है, तो फिर क्यों मृत्यु से बचने के उपाय खोजें व सोचे जा रह हैं? सत्य है कि हर

कोई मृत्यु से बचना और बहुत समय तक जीना चाहता है। मृत्युशैय्या पर पड़ा रोगी अपना सर्वस्व जीवन के बदले में देने के लिए तैयार होता है। वह हर हाल में और जीना चाहता है।

वेद कहता है-मृत्यु ने हमारी पीठ पर पैर जमा रखा है। हम मृत्यु के पैर को उखाड़कर, मृत्यु को आगे धकेलकर, मृत्युञ्जयी बनें। मृत्यु शरीर की व्यवस्था व नियम है। शरीर एक दिन निश्चय ही मृत्यु को प्राप्त होगा। मृत्यु शरीर का परम सत्य है। इसमें कोई मतभेद नहीं। मगर विज्ञान, शास्त्र, चिकित्सा, व्यवहारपक्ष सभी कहते हैं कि हम अपनी आयु को बढ़ा सकते हैं।

कुछ विचारक विद्वान आयु को निश्चित मानते हैं, कई आयु को अनिश्चित मानने के पक्ष में हैं। अपने-अपने तर्क, प्रमाण और चिन्तन हैं। मैंने व्यावहारिक आधार पर ऊपर संक्षिप्त विवेचन प्रस्तुत किया है। यह विषय बड़ा विस्तृत एवं गम्भीर है। यह सत्य है कि सभी जीवों में अधिक समय तक जीने की प्रबल इच्छा है। ईश्वर की इच्छा नहीं है कि मनुष्य निश्चित समय में ही मरे। हमें समय और स्थान का पता नहीं है। कब और कहाँ जाना है, मगर जाना जरूर है। अनेक उदाहरण तथा प्रमाण हैं, जिनसे यह सिद्ध हो गया कि मनुष्य अपनी आयु को घटा-बढ़ा सकता है। प्रसिद्ध विद्वान् सातवलेकर जी, जिन्होंने साठ वर्ष की अवस्था में संस्कृत पढ़ी, लगन, मेहनत और पुरुषार्थ करके चारों वेदों का हिन्दी में अनुवाद किया। उन्होंने घोषणा की थी कि मैं सौ वर्ष से पहले शरीर नहीं छोड़ूँगा। लोगों ने बड़े आश्चर्य व जिज्ञासा से पूछा-''यह कैसे आपको मालूम है? श्वास का क्या भरोसा अन्दर जाकर आए या न आए?'' उन्होंने कहा-''मेरा जीवन वेदानुकूल है। जैसा वेद खानपान, रहनसहन, आचार विचार आदि बिताते हैं, मैं पूरी तरह से उसका पालन करता हूँ।'' उनकी बात सत्य निकली। उन्होंने एक सौ तीन वर्ष पूर्ण करके शरीर छोड़ा। यह व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह जीवन को कैसे जीता है। लम्बी आयु पा जाना इतना महत्वपूर्ण नहीं माना गया है। महत्वपूर्ण, तो यह होता है कि नीरोग रहकर व्यक्ति ने जीवन और संसार की यात्रा कैसे पूरी की है। उसका जीवन कितना उपयोगी व सार्थक रहा है।

कई प्रकार की मृत्यु का चिन्तन शास्त्रों में मिलता है। जैसे-सहज मृत्यु (काल मृत्यु), अकाल मृत्यु, देवमृत्यु, पशुमृत्यु, वीरमृत्यु, इच्छामृत्यु। जब जीवन असमय, अचानक और अल्प आयु में समाप्त हो जाता है, तो उसे अकालमृत्यु कहते हैं। जैसे गाड़ी के धुरे पर अधिक बोझ लादने से, ऊँचे-नीचे मार्ग पर चलने से, पहिए के टूटने से, कील निकल जाने से और उचित देखरेख न करने के कारण गाड़ी जल्दी खराब हो जाती है। ऐसे ही शक्ति की अपेक्षा अधिक काम करने से, भार ढोने से, अति भोगविलास से, चोट लगने से, निरन्तर मादक द्रव्यों के सेवन से, दुर्घटना होने से, उचित समय पर इलाज न मिलने से और डॉक्टर की अज्ञानता तथा लापरवाही आदि से जो जीवन-लीला समाप्त होती है, वह अकालमृत्यु कहलाती है। अकाल मृत्यु में शरीर छूटने का कोई न कोई कारण बनता है। किसी की दुर्घटना से मृत्यु हो गई। दुर्घटना न होती तो मृत्यु न आती। स्वाभाविक मृत्यु में कारण नहीं होता है। यह विषय भी सदा विवाद का रहा है। इस विषय में अलग-अलग धारणाएं हैं।

जो पूर्ण आयु को प्राप्त करके सहज रूप से बिना कष्ट व दुःख के शरीर को छोड़ता है, वह सहज, स्वाभाविक तथा कालमृत्यु कहलाती है। मृत्युंजय मन्त्र में प्रार्थना करते है। ''प्रभु, हमें बन्धन से सहज ऐसे छुड़वा दो, जैसे खरबूजा पक जाने के बाद डाल को अपने आप छोड़ देता है। हम भी पूर्ण आयु को प्राप्त कर स्वाभाविक रूप से मृत्यु के बन्धन से छूट जायें।'' वेद, शास्त्र, व्यवहार आदि की दृष्टि से देखें, तो यही आदेश व उपदेश मिलता है कि हम अपनी आयु को घटा-बढ़ा सकते हैं। आयु निश्चित नहीं है। लौकिक उदाहरण है- इलास्टिक छोटा होता है, खींचकर हम उसे बढ़ा लेते हैं। ऐसे ही आयु को नियम, अनुशासन व व्यवस्था से आगे बढ़ा सकते हैं। आयु को बढ़ाने में भौतिक जगत् भी साधन एवं उपाय बता रहा है।

यह संसार एक प्लेटफॉर्म है। कुछ लोग चढ़ने और कुछ उतरने की तैयारी में हैं। यह दुनिया चलाचली का मेला है। जीवनमरण का चक्र अनादिकाल से चल रहा है। जीवन और मरण एक-दूसरे के पूरक हैं। मृत्यु होगी, तो जन्म होगा। यदि जगत् में मरण न हो, तो जीवन में कोई आकर्षण न रहे। मृत्यु तो नित्य नूतन है। यह पुरान लेती है और नया दे देती है। मरण मोक्ष का द्वार है। मृत्यु की स्वीकृति मनुष्य को बुराइयों तथा गलत कार्यों से बचाती है। मृत्यु से डरना नहीं है, वह तो डरे हुए को भी नहीं छोड़ती है। मृत्यु से भागना नहीं, जागना और उसे स्वीकार करके मृत्युञ्जयी बनना है। जब मृत्यु सामने हो तो घबराहट, भय एवं चिन्ता होना स्वाभाविक है, लेकिन उसे सहज रूप से स्वीकार कर लेने में बहुत बड़ी तैयारी और साधना की आवश्यकता होती है। यह तभी सम्भव होता है, जब मानव अन्दर से जागकर ज्ञान, वैराग्य एवं त्याग से परिपूर्ण होता है। जब ज्ञानी तत्वज्ञान से यह समझ व जान लेता है कि आत्मा अजर-अमर और नित्य है, इसे कोई मारकाट एवं जला नहीं सकता है, शरीर नाशवान् है, मृत्यु तो पुराने शरीर की होनी है और पुराने के बदले नया मिलना है, तो वह मान लेना है कि इसमें घटा नहीं है। क्योंकि जिस भावधारा, संस्कारों और विचारों में शरीर छूटता है, फिर अगला जन्म वहीं से आरम्भ कर देना है। इसीलिए भारतीय चिन्तन में अन्तिम समय में प्रभु-स्मरण को महत्व दिया गया है। जब ऐसी मनः स्थिति आ जाती है, तब मनुष्य मृत्युञ्जयी बनकर मरण से घबराता नहीं है। **(क्रमशः)**

गतांक से आगे

चिन्ता से चिन्तन और चिन्तन से चिरन्तन की ओर

–आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

अपना साया ही बहुत होता है डरने के लिए।

स्वामी निगमानन्द जी अपने संस्मरण में लिखते हैं–

सन् 1985 में वैदिक साधन आश्रम ग्राम शादीपुर (यमुनानगर में रहता था। एक बार रात को नींद खुली ओर मैं लघु शंका जाने के लिए दरवाजे की ओर बढ़ा मुझे अपनी ओर आता हुआ कोई व्यक्ति दिखाई दिया। भय के कारण मरे मुँह से निकल पड़ा, कौन है? कोई उत्तर न मिला। कुछ क्षणों के बाद मुझे ज्ञात हुआ कि दरवाजे के सामने खिड़की थी खिड़की में से सड़क पर जल रहे बल्व का प्रकाश दरवाजे पर आ रहा था उस प्रकाश के कारण मेरी छाया दरवाजे पर दिखाई दे रही थी। कभी मनुष्य अपनी छाया से ही डर जाता है। भय के सम्बन्ध में ये बातें विचारणीय हैं।

1. भय की परिभाषा, 2. भय के लक्षण, 3. भय का मनोविज्ञान, 4. भय के रूप, 5. मूलभय-मृत्युभय, 6. भय के भेद, 7. भय का निवारण।

1. भय की परिभाषा–किसी दु:खद घटना की कल्पना से हृदय पर जो दबाव पड़ता है वह भय कहलाता है।

2. भय के लक्षण– शरीर का कांपना, रंग पीला पड़ना, बार-बार पेशाब आदि आना, थथलाना, चीख पड़ना, बेहोश हो जाना, गला सूखना, आँखे बन्द कर लेना। बिल्ली जब कबूतर को पकड़ने के लिए आती है चाहे तो वह उड़ सकता है। परन्तु भय के कारण वह आँखे बन्द करके वहीं खड़ा रहता है और बिल्ली उसे मारकर खा जाती है। इसी तरह अफ्रीका में मरूस्थलों में शुतुरमुर्ग नाम की पक्षी होता है। उसका शत्रु जब उसे मारने आता है तो वह रेत में अपना मुँह दबा लेता है। वह समझता है इस तरह वह बच जाएगा, परन्तु उसका शत्रु उसको मारकर खा जाता है।

भय से हृदय की गति अचानक तेज हो जाती है। इसी सिद्धांत पर झूठ को पकड़ने के लिए लाईडिक्टेटर मशीन बनी है। इस मशीन को लगाकर व्यक्ति के हृदय की सामान्य धड़कन नोट की जाती है। फिर उससे ऐसे प्रश्न पूछे जाते हैं जिसमें उसे झूठ बोलने की आवश्यकता नहीं होती। जैसे की दो और दो कितने होते हैं? फिर उसके हृदय की धड़कन पहले की तरह सामान्य होती है तो वह व्यक्ति सच्चा होता है।

जहाँ भय अचानक आ जाता है वहाँ हृदय की गति बहुत तेज हो जाती है और मनुष्य को स्वयं धड़कन सुनाई देती है। जैसे दुर्घटना होते-होते बचे हों ऐसा अनुभव होता है। भय से शरीर में कई बार दर्द भी हो जाती है। लगातार मनुष्य भयभीत रहे तो कमजोर हो जाता है। भय के समय जो शक्ति पैदा होती है उसका उपयोग न हो सके तो शरीर की क्रियाएँ मन्द पड़ जाती है। जंगल में जब शेर दहाड़ता है तो भय के कारण वृक्षों पर बैठे हुए बन्दर पके हुए फलों की तरह नीचे गिर पड़ते हैं। वृक्षों की शाखाएँ उनके हाथ से छूट जाती हैं। शेर एक-एक बन्दर को पकड़कर खाता है। उनमें इतनी शक्ति भी नहीं रह जाती कि उठकर भाग जाएँ या दुबारा वृक्ष पर चढ़ जाएँ। भालू भी बन्दर की तरह वृक्ष से गिर पड़ता है।

भय से पाचन शक्ति मंद पड़ती है। इस बात का प्रयोग रूस में पावलफ नामक मनोवैज्ञानिक ने बिल्ली पर कर देखा। एक बिल्ली को स्वादिष्ट भोजन दिया गया। बिल्ली ने बड़ी खुशी से भोजन खाया। एक्सरे मशीन लगाकर बिल्ली के पेट की फोटो खींचकर देखी गई। भोजन उसका तेजी से पचने लग गया था। इसके पश्चात् एक खूंखार कुत्ते को लाकर बिल्ली के कमरे में छोड़ दिया गया। कुत्ता बिल्ली को खाने के लिए दौड़ा और गुर्राया। बिल्ली भयभीत हो गई। कुत्ते को पकड़कर दूसरे कमरे में ले गए। फिर एक्सरे मशीन से बिल्ली के पेट की फोटो खींचकर देखा गया। चार घण्टों तक उसके पाचन अंगों ने काम नहीं किया। चार घण्टे में भोजन ठण्डा हो गया और वो हजम नहीं हो सकता था।

वैसे ही सड़कर आगे चला गया। आजकल हम घरों में देखते हैं कि चार-पाँच वर्ष की आयु के बच्चों का लीवर खराब हो जाता है। परमात्मा ने मनुष्य का शरीर ऐसा नहीं बनाया कि उसमें खराबी इतनी शीघ्र आ जाए। बच्चों को डाँटने और पीटने से उनका पेट सख्त हो जाता है। उल्टियां आना, जुलाब लगना, पेट दर्द बच्चों की यह सब बीमारियाँ भय के कारण होती है। उनके दिमाग की नसें भी सूख जाती हैं। उनका शारीरिक और बौद्धिक विकास रूक जाता है। जो बच्चे प्रेम से पाले जाते हैं उनके शरीर की ग्रन्थियों का स्रोव ठीक ढंग से होता है। उनके बुद्धि और शरीर का विकास पूर्ण रूप से होता है। बड़े होकर वह शूरवीर सुन्दर और सुडौल बनते हैं।

जो बच्चे ज्यादा सूखे हुए कमजोर और कुरूप होते हैं उसका कारण उनका पिछले जन्म में दु:खी और भयभीत होना होता है। विदेशों में ज्यों-ज्यों इन बातों का पता चल रहा है वैसे ही उन लोगों ने इन बातों को अपनाना शुरु कर दिया है।

(क्रमश:)

पापी भी सुखी क्यों?

– डॉ. रामशरण गौड़

कार्तिकेय क्षेत्र में नन्दभद्र नामक एक ब्राह्मण रहता था। उसने देखा कि पुण्यात्मा लोग तो अनेक कष्ट उठा रहे हैं अनेक सहृदयों को कष्ट देने वाले और पाप करने वाले पापी सुखी हैं। उन्हें लेशमात्र अपने पापों का पश्चाताप भी नहीं है। संसार में पापी मनुष्य भी सुखी देखे जाते हैं।

इस शंका से घबराकर नन्दभद्र बहूदक तीर्थ में तप करने के लिए चला गया और वहाँ तप करना प्रारंभ कर दिया।

उस समय ऋषि मैत्रेय ने अपने पूर्वजन्मों के समय अनेक योनियों में जन्म लेकर ब्राह्मण के कुल में ही जन्म लिया था। जब वे केवल पाँच वर्ष के ही थे व्यास ऋषि ने उन्हें सारस्वत-मन्त्र का उपदेश देखकर बिना पढ़े ही सभी वेद-शास्त्रों में पारंगत कर दिया और उनसे कहा कि वे नन्दभद्र को जाकर उपदेश दें और उनकी शंका का समाधान करें। मैत्रेय नन्दभद्र को ढूँढते हुए बहूदक तीर्थ में पहुँचे। वहाँ जाकर उन्होंने नन्दभद्र से उसके क्लेश का कारण पूछा। जब नन्दभ्रद ने उसका कारण बताया तो सारस्वत बालक मैत्रेय ने उनकी शंका समाधान करते हुए कहना प्रारंभ किया, 'हे ब्राह्मण श्रेष्ठ, जिन मनुष्यों ने पूर्वजन्म में तामस भाव से दान किया होता है' वे अपने अगले जन्म में उसी दान का फल प्राप्त करते हैं। यद्यपि उनका धर्म में कोई अनुराग नहीं होता, फिर भी वे अपने पूर्वजन्म के दान के कारण सुखी रहते हैं परंतु ऐसे लोग निश्चित रूप से नरक में जाते हैं। ऐसे लोगों का अंतिम समय अत्यंत कष्टप्रद और दुखकारी होता है।

उस बालक ने आगे कहा कि इस संबंध में मार्कण्डेय ऋषि ने स्पष्ट कहा है, जिसे हमेशा ध्यान में रखना चाहिए-'संसार में एक मनुष्य तो ऐसा होता है जिसको इस लोक में तो सुख मिलता है, परंतु परलोक में नहीं। दूसरा ऐसा व्यक्ति होता है, जिसको इस लोक में सुख सुलभ नहीं होता है, परन्तु परलोक में सुख-भोग मिलते हैं। तीसरा व्यक्ति ऐसा होता है, जिसे यहाँ परलोक दोनों में सुख मिलता है। चौथा व्यक्ति ऐसा है जिसे न इस लोक में सुख मिलता है न परलोक में।

जो अपने पहले अच्छे कार्य करने के परिणामस्वरूप वर्तमान जीवन में अच्छे कार्य नहीं करता उसे वर्तमान में तो सुख मिलता है, लेकिन आगे जाकर उसे अवश्य ही कष्ट उठाने पड़ते हैं। इसलिए तुम्हें कुछ पापी सुखी नजर आते हैं। फिर कष्ट शारीरिक, मानिसक एवं भौतिक अनेक प्रकार के हैं। आपको क्या पता है कि जो व्यक्ति भौतिक रूप से सुखी है वह किसी मानसिक या शारीरिक कष्ट से पीड़ित हो। इसलिए, हे ब्राह्मण श्रेष्ठ आप सुख को केवल भौतिक सुख की सीमा में न बाँधें।

मनुष्य के सुख-दुःख का कारण है मन

– स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी'

आत्म शुद्धि आश्रम में प्रवचन के दौरान स्वामी धर्ममुनि दुग्धाहारी ने कहा कि मन ही मनुष्य के दुःख और सुख का कारण है। मनुष्य स्वयं अपने विचारों द्वारा मन का निर्माण करता है। इसलिए मन को सबसे बड़ी शक्ति कहा गया है।

उन्होंने कहा कि गीता में श्री कृष्ण भगवान भी कहते है कि तुम भी अपने मन को संसार से हटाकर परमात्मा में लगाओ और इसके लिए बार-बार अभ्यास करो।

उन्होंने कहा कि जीवन में काम, क्रोध और अहंकार ही राक्षस हैं। इन राक्षसों को मारकर ही विजय प्राप्त की जा सकती है। परन्तु मनुष्य इस मिथ्या संसार के मोह में पड़कर भगवान से प्रीति भूल जाता है और उसका स्मरण नहीं करता है।

उन्होंने कहा कि केवल दुःख आने पर ही वह प्रभु का नाम याद करता है। मानव प्रभु प्रेम को भूलकर शरीर के मोह में बंध जाता है और शरीर को ही सर्वस्व समझने लगता है।

उन्होंने कहा कि व्यक्ति चाहे जितना अध्ययन करे चाहे जितनी कोई उसे शिक्षा प्रदान करे लेकिन व्यक्ति की सम्पूर्ण चेतना केवल देह भाव के चारों ओर केन्द्रित बनी रहती है। शरीर वायुयान के अड्डे के समान है जिसमें आत्मारूपी यान उतरता है। कुछ क्षणों के लिए आप पढ़ना बन्द कर दीजिए।

उन्होंने कहा कि अपनी कुर्सी से उठने का प्रयास कीजिए, विचार कीजिए और ध्यान दीजिए। आपको शीघ्र ही अनुभव होगा कि आपके शरीर के अन्दर कोई अन्य है जो हड्डियों और मांस के इस ढेर को खड़े होने का काम नहीं कर रहा है, अपितु आपके शरीर के अन्दर कोई अन्य है जो हड्डियों और मांस के इस ढेर को खड़े होने का आदेश देता है। शरीर तो साधन या उपकरण मात्र है, जो आदेश का पालन करता है।

उन्होंने कहा कि जब व्यक्ति सूक्ष्म रूप से आत्म निरीक्षण करता है तो उसे ज्ञात होता है कि शरीर के अन्दर एक केन्द्र है, उसमें इतनी शक्ति होती है, जिसके कारण ही व्यक्ति दृढ़ता से खड़ा हो लेता है, शान्ति से बैठ लेता है, चल लेता है या प्रतीक्षा कर लेता है अथवा जो इच्छा करता है वह कर लेता है।

उन्होंने कहा कि इस केन्द्र में इतनी क्षमता होती है कि यह आपका सबसे बड़ा मित्र अथवा सबसे बड़ा शत्रु हो सकता है, स्वास्थ्य का स्रोत हो सकता है अथवा रोग का मूल कारण बन सकता है।

मन को स्थिर करने के सूत्रः

– आचार्य अभय देव

मन को वश में रखना साधना कहलाता है। मन पर अंकुश रखो कि वह कोई गलत काम न कर बैठे। जो भी काम करो उसमें मन को पूरी तरह लगाओ। अर्थात् एकाग्रता, तल्लीनता और समग्रता के साथ कार्य सम्पन्न करो। अपने छितरे हुए मन को बटोरे बिना यह सब सम्भव नहीं होगा।

- मन को जबरदस्ती से किसी काम से रोकना नहीं चाहिए। हाँ ठीक तरह से सोचना सीखो। ऊटपटांग, चालाकी, असंगतता या बेकार की बातों को आधार मत बनाओ। सीधा और सहज ढंग से सोचने का तरीका अपनाओ। मन शक्तिशाली यंत्र है। उसे पालतू घोड़े की तरह समझा-बुझाकर उसमें सही आदत डालो।
- अभ्यास और वैराग्य से चित्तवृत्ति का नियन्त्रण होता है। वैराग्य, अनासक्ति और समचित्तता से ही मन वश में होता है।
- मन के दृष्टा बनो तभी वह काबू में आएगा। मन देखो बस, मन के साथ न चलो, न बहो, मन की गति को जानो कि वह कहां जाता है? देखो दृष्टाभाव से, मन की गुलामी दूर होगी।
- अपने पौरुष को जगाओ। पुरुषत्व का अनुभव होने से मन कुछ नहीं कर पाएगा।
- मन में यह संकल्प करके ध्यान में बैठो कि मैं मन को भटकने नहीं दूंगा।
- जप परम तप है। प्रेम से एक निश्चित मन्त्र का जप करो। भावना के साथ व संकल्प के साथ निश्चित समय तक जप करो।
- मन को हर कीमत पर शान्त रखो। धैर्य रखो। गंभीर बने रहो। मन को निःशंक बनाओ। फिर, मन धीरे-धीरे शान्त होने लगेगा।
- सात्विक विचार रखो। सत्संग का नियमित लाभ उठाओ, श्रेष्ठ ग्रन्थ का स्वाध्याय करो। चिन्ता बिल्कुल भी न करो। इस प्रकार मन स्थिरता को प्राप्त होगा।
- मन में गलत विचार आएं तो उन्हें तुरन्त रोक दो।
- यह जानो कि विचार आते कहां से हैं? उनके स्रोत को जानो। विचार बाहर से आते हैं। विचारों के उठते ही श्वास रोक दो। 5 सेकेण्ड के बाद वह धारा तुरन्त बंद हो जाएगी।
- मन की गहराई में उतरो। अपने अन्दर झांको। अपने अन्दर का केन्द्र खोजो। फिर मन को वहां स्थिर करो।
- भक्ति से मन को भरो। गीत/कविता/भजन आदि गाओ।
- नाद या प्रकाश में से जो रूचिकर लगे उसी साधन पर जमकर अभ्यास करो। उसी से एकाग्रता आएगी।
- निर्मल मन करो। सुख में मैत्री, दुःख में करूणा, पुण्य में मुदिता (प्रसन्नता), बुराई की उपेक्षा, ईश्वर प्रणिधान तथा हृदय में ध्यान करने से मन निर्मल होगा।
- अपनी रूचि के अनुसार चक्रों में से किसी एक पर एकाग्र हो जाओ। इस अभ्यास में निरन्तरता, श्रद्धा और धैर्य को बनाए रखो।
- जहां से मन भटके वहीं ले आओ। किस कारण से मन भटका था, उसे दूर करो। गपशप से बचो तथा समाज सेवा में मन को रमाओ।
- कार्य करते समय मन शान्त व अडोल रहे, ऐसा अभ्यास करो।
- आशावादी दृष्टिकोण बनाए रखो।
- सच्चे दिल से शान्ति की प्रार्थना करो। सचमुच तुम अपने तन-मन में शान्ति की अनुभूति करोगे।
- मन में निश्चल नीरवता, अचंचलता, स्थिरता, शान्ति को बसाने का लक्ष्य बनाओ और सच्चाई के साथ अभी से जुट जाओ। प्रभु की शक्ति को अपने अन्दर कार्य करने दो।

यज्ञ की प्रेरणा किसको?

वेदों के बड़े-बड़े यज्ञों के लिए प्रभु जिस किसी को प्रेरणा करते हैं, वह किसलिए करते हैं? दो प्रकार के व्यक्तियों में प्रेरणा करते हैं–1. प्रथम तो किसी के पूर्व जन्मों के पुण्य उदय होने पर उनके यश और कमाई सफल कराने के लिए प्रेरणा करते हैं। 2. दूसरे उनको जिनको वे स्थायी रूप से सुमार्ग पर लगाना चाहते हैं। प्रथम प्रकार वाले एक बार ही यज्ञ कराकर फिर रह जाते हैं और इस यज्ञ में भी वे अपनी आत्मिक उन्नति के साध नों को भूल जाते हैं तोड़ते रहते हैं या व्रत में अनेक त्रुटियाँ करते हैं। दूसरी प्रकार वाले कई बद्ध हो जाते हैं। प्रत्येक बात को ध्यान और विचार से मस्तिष्क में रखते और उन पर आचरण करने में बहुत प्रसन्न रहते हैं। ज्यों-ज्यों आचरण करते हैं, त्यों-त्यों उनको रस आता है और उत्साह बढ़ता है। वे स्थायी रूप से सन्मार्ग पर लग जाते हैं और कईयों को लगाते हैं। प्रतिवर्ष यज्ञ करते हैं।

–वीतराग महात्मा प्रभुआश्रित जी महाराज

तनावः कारण, प्रभाव एवं उपाय

बहुत से लोग यह कहते सुने जाते हैं कि हम तनाव में है। मूलतः वे आसपास के माहौल से सामंजस्य नहीं बैठा पाते और खुद को तनावग्रस्त महसूस करते हैं। तनाव ज्यादातर व्यक्तिगत जीवन की परेशानियों से जुड़ा होता है। यह स्थिति तभी आती है, जब कोई खुद से सवाल करता है कि क्या मैं इस परेशानी का हल निकाल पाऊंगा?

तनाव के कारण

- वातावरण में आई तब्दीलियों से सामजस्य नहीं बैठा पाना।
- भावनाओं पर काबू न रख पाना।
- जीवन में लोगों की अपेक्षाओं से तालमेल नहीं कर पाना।
- रिश्तों में घनिष्टता न बना पाना।
- खुद की भावना या मन की बात दूसरों को न बता पाना।

यह सभी कारण आम तो नहीं हैं, लेकिन हम जीवन में कभी न कभी इन्हें महसूस करते हैं, कुछ लोग लंबे समय के लिए और कुछ कम समय के लिए। कभी इसका प्रभाव कम होता है और कभी ज्यादा। यह स्थिति तब भी उत्पन्न होती है, जब हमें कुछ जरूरी काम होता है या एक निश्चित समय में कुद काम पूरे करने होते हैं। सामाजिक रिश्तों और ऑफिस के कार्यो से लोग ज्यादा दबाव में महसूस करते हैं।

हर उम्र के लोग तनाव से जूझते हैं। फिर चाहे वह शिशु, बच्चे या बड़े ही क्यों न हों। वे भावनाएं, जिन पर हम काबू नहीं रख पाते या जिन चीजों पर हमारा बस नहीं चलता, वे भी दबाव बनाती है। गहराई में जाएं, तो हम यह सोचने को मजबूर होते हैं कि आखिर इसकी शुरुआत होती कैसे है? कभी-कभी तनाव का कारण अंदरूनी यानी व्यक्ति के द्वारा पैदा किया होता है। व्यक्ति कभी-कभी रिश्तों में दो तरफ खिंचता है और यहीं उसका अहम (ईगो) टकराता है। वह तुरंत फैसला लेने में खुद को अक्षम महसूस करता है, खासतौर से कैरियर के फैसलों में भी। यहीं से तनाव की शुरुआत होती है। दूसरी अहम बात है कि तनाव का कारण पारिवारिक भी हो सकता है। जैसे परिवार के सदस्यों के बीच बातचीत का अभाव, अंदरूनी झगड़े अथवा परिवार में नए सदस्य का आगमन आदि। तनाव का तीसरा कारण सामाजिक हो सकता है। इसमें रिश्तों का ताना-बाना बिगड़ने से लेकर, नौकरी का तनाव, नौकरी न मिलने का तनाव, पारिवारिक सदस्यों की बिगड़ी सेहत इत्यादि हो सकते हैं-

तनाव के प्रभाव

- सेहत के लिए तनाव बहुत घातक होता है।
- तनावयुक्त व्यक्ति को कोई भी काम करने में कठिनाई होती है।
- चीजों को याद रखने या किसी बात पर ध्यान केन्द्रित करने में वह अक्षम होता है।
- वह दांतों को जोर से भींचता है।
- नाखून चबाता है।
- तनाव में आकर जोर से हाथ मिलाना, गहरी सांस लेना और रूक-रूक कर धीमी चाल चलना, पेट में तितलियां उड़ने का अहसास होना। मुंह सूखा लगना या हाथ-पैर ठंडे रहना! हृदय तेजी से धड़कना आदि इसके कुछ अन्य लक्षण हैं।

यह देखा गया है कि तनाव का पूरे शरीर पर प्रभाव पड़ता है। यहां तक कि खांसी, जुकाम और दूसरी श्वास संबंधी समस्याएं भी इससे पैदा होती हैं। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी इससे कम होती है।

ऐसे लोग धूम्रपान करने लगते हैं, जो कैंसर का कारण हो सकता है। ऐसे लोग मद्यपान या ड्रग लेने लगते हैं, जिससे हृदय से संबंधित बीमारियां होती हैं। अधिक खाने और व्यायाम न करने से तनावग्रस्त व्यक्ति मोटापे और उच्च रक्तचाप का शिकार हो सकते हैं। अच्छी सेहत का प्रभाव व्यक्ति की प्रतिदिन काम करने की क्षमता और व्यवहार पर पड़ता है। उग्र होना और सहयोग न देना भी तनाव का प्रभाव है।

तनाव दूर करने के उपाय

व्यक्ति को तनाव कम करने के लिए प्राकृतिक तरीकों को अपनाना चाहिए। कई बार तनाव घटाने वाली अंग्रेजी दवाएं सेहत पर उल्टा असर छोड़ सकती हैं।

- तनाव दूर करने के लिए रोजाना के काम की व्यवस्थित योजना बनाएं।
- व्यायाम, तैरना, पैदल चलना आदि पैरों के व्यायाम से तनाव कम होता है और हृदय की कार्य क्षमता बढ़ती है।
- मांस-पेशियों को तनाव मुक्त करें तथा तनाव बढ़ने के कारणों का पता लगाएं।
- संतुलित भोजन लें। जूस और सलाद का अधिक सेवन करें।
- योग और ध्यान करने से भी तनाव को दूर किया जा सकता है। ध्यान लगाने से चीजों में फेरबदल हो जाता है। भजन, पूजन और कीर्तन भी ध्यान केंद्रित करने के साधन हैं।
- बहुत अच्छा साधन है कि रोज के कार्यो की डायरी बनाएं जिसमें अपनी भावनाओं और परेशानियों को लिखें।
- दिन के अंत में अपने विचारों, भावनाओं को शब्दों का रूप देकर तनाव मुक्त हो सकते हैं। बहुत-सी बातें जो हम दूसरों से कह नहीं पाते और कुंठा का शिकार हो जाते हैं। इससे मुक्ति के लिए कोई उत्तम मित्र तलाशें। वैसे कागज और कलम से अच्छा साथी नहीं है। इस क्रम को आदत बना लेने वाले लोगों का आत्मबल बढ़ा हुआ होता है और तनाव कम होता है।

– मनोवैज्ञानिक, ए-172, शाहपुरा, भोपाल

आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली राज्य का त्रैवार्षिक साधारण अधिवेशन सम्पन्न

महाशय धर्मपाल जी सर्वसम्मति से पुनः प्रधान निर्वाचित

आप मुझे ऐसा आशीर्वाद दें कि आर्यसमाज का कार्य और अधिक गति से करता रहूं – महाशय धर्मपाल

दिल्ली की समस्त आर्यसमाजों एवं आर्यसंस्थाओं की केन्द्रीकृत संस्था आर्य केन्द्रीय सभा (दिल्ली राज्य) का साधारण अधिवेशन एवं निर्वाचन को आर्यसमाज कीर्ति नगर नई दिल्ली में सम्पन्न हुआ।

अधिवेशन की कार्यवाही आरम्भ करते हुए सर्वप्रथम महामन्त्री श्री राजीव आर्य जी ने सदन के समक्ष गत तीन वर्षों के कार्य विवरण को पढ़कर सुनाया। श्री अरुण प्रकाश वर्मा जी ने गत वर्षों का आय-व्यय प्रस्तुत किया, जो कि वार्षिक विवरण में भी प्रकाशित किया गया था। उपस्थित सभी सदस्यों ने करतल ध्वनि से विवरण को पारित किया। वार्षिक विवरण के पारित होने पर महाशय धर्मपाल जी ने समस्त प्रतिनिधियों का धन्यवाद किया। श्री राजीव आर्य जी ने दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान ब्र. राजसिंह आर्य जी को निर्वाचन अधिकारी के रूप में आमन्त्रित किया।

आर्य प्रतिनिधियों का आभार व्यक्त करते महाशय जी

निर्वाचन अधिकारी ब्र. राजसिंह आर्य जी ने निर्वाचन की कार्यवाही को आगे बढ़ाते हुए आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली के प्रधान पद के लिए नाम प्रस्तुत करने के लिए उपस्थित प्रतिनिधियों से निवेदन किया। श्री अजय सहगल (सम्पादक, टंकारा समाचार) ने महाशय धर्मपाल जी का नाम प्रधान पद के लिए प्रस्तावित किया।

समस्त प्रतिनिधियों ने हाथ उठाकर महाशय धर्मपाल जी का अनुमोदन किया जिसमें सर्वश्री शिव कुमार मदान, अरुण प्रकाश वर्मा, कीर्ति शर्मा, मदन मोहन सलूजा, विक्रम नरुला, विद्यामित्र ठुकराल, राजेन्द्र दुर्गा, राजीव आर्य आदि प्रमुख थे। तत्पश्चात् निर्वाचन अधिकारी ब्र. राजसिंह आर्य जी ने कहा कि यदि कोई और भी नाम हो तो प्रस्तुत करें। जिस पर कोई अन्य नाम प्रस्तुत नहीं हुआ। अतः निर्वाचन अधिकारी ब्र. राजसिंह आर्य जी द्वारा महाशय धर्मपाल जी को पुनः प्रधान चुने जाने की घोषणा की गई। श्री अरुण प्रकाश वर्मा, राजीव आर्य, सत्यानन्द आर्य, श्रीमती उषाकिरण आर्या, अजय सहगल, ललित चौधरी, अभिमन्यु चावला जी ने इस प्रस्ताव का समर्थन किया तथा सर्वसम्मति से शेष कार्यकारिणी एवं अन्तरंग सभा गठित करने के अधिकार महाशय जी को प्रदान किए गए।

इस अवसर पर श्री विनय आर्य जी ने महाशय धर्मपाल जी का संक्षिप्त परिचय, उनके सेवा कार्यों, आर्यसमाज के प्रचार-प्रसार एवं दिल्ली सभा के अन्तर्गत अनेकानेक योजनाओं में उनके द्वारा प्रदान किए जा रहे सहयोग की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि महाशय जी केवल आर्थिक सहयोग ही नहीं देते हैं अपितु उन संस्थाओं की निरन्तर प्रगति की जानकारी भी प्रतिदिन लेते रहते हैं। उनके जैसा निष्ठावान, कर्त्तव्यनिष्ठ, समाजसेवी, परोपकारी, नौजवान कर्मठ कार्यकर्ता आर्यसमाज को मिलना कठिन है। उन्होंने उपस्थित प्रतिनिधियों के समक्ष प्रस्ताव रखा कि ऐसे कर्मठ अधिकारी को हमें अधिकार देना चाहिए कि वे अपनी टीम का स्वयं गठन करें।

पुनः प्रधान निर्वाचित किए जाने पर महाशय धर्मपाल जी ने दिल्ली की सभी आर्यसमाजों से पधारे प्रतिनिधियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि मेरा जीवन आर्यसमाज का है। मैंने अपने आपको उसी दिन आर्यसयमाज को समर्पित कर दिया था, जब मेरे पिता महाशय चुन्नीलाल जी मुझे अंगुली पकड़कर आर्यसमाज में लेकर जाते थे। मुझे आर्यसमाज का कार्य करने की प्रेरणा एवं संस्कार उन्हीं से मिले। उन्होंने आगे कहा कि आप सब मुझे ऐसा आशीर्वाद दें कि मैं और भी अधिक गति के साथ आर्यसमाज का कार्य कर सकूं। उन्होंने आर्यसमाज के प्रचार प्रसार के लिए 21लाख रुपये की राशि से महाशय धर्मपाल एम.डी.एच. के नाम से स्थिर निधि बनाने की भी घोषणा की। श्री विनय आर्य जी ने सदन को जानकारी देते हुए कहा – केरल के कालीकट में महाशय जी की प्रेरणा एवं आशीर्वाद से सार्वदेशिक सभा के निर्देशन में दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के अन्तर्गत लगभग 5 करोड़ रुपये की लागत से महाशय धर्मपाल एम.डी.एच. वेद अनुसंधान केन्द्र की स्थापना की जा रही है, जिसका शिलान्यास दिनांक 15 अगस्त को महाशय जी के कर-कमलों से होगा। श्री राजीव आर्य जी ने उपस्थित समस्त सदस्यों का आभार व्यक्त किया।

महाशय जी को आभार व्यक्त करते श्री अरूण आर्य एवम् श्री राजीव आर्य।

Mount Abu Public School

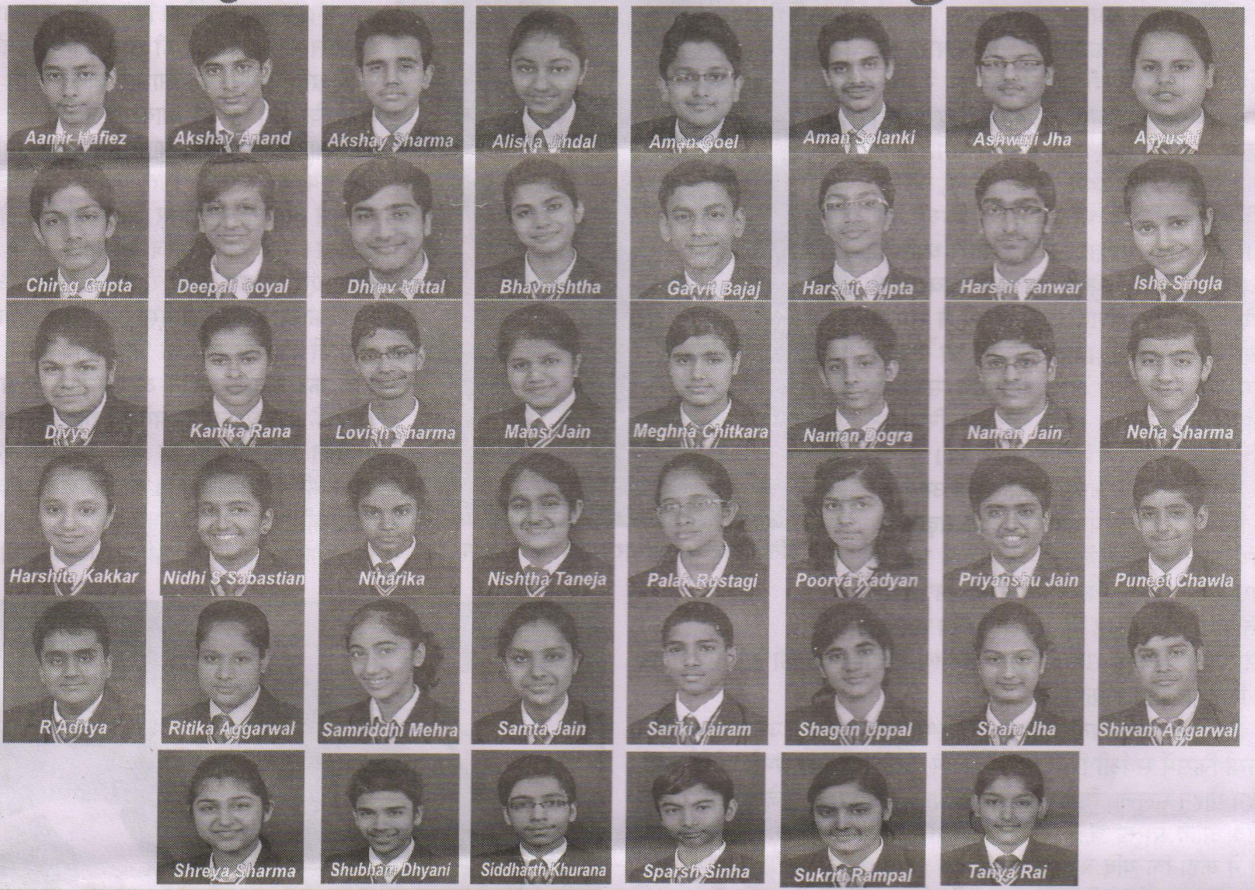
We Trust in God

Heartiest Congratulations!

BRITISH COUNCIL | International School Award 2013 - 2016

RESULT - CLASS X 2013-2014

Galaxy of MAPIANS Scoring CGPA 10



कई रोगों की दवा है हींग

घाव यदि कुछ समय तक खुला रहे तो उसमें छोटे-छोटे कीड़े पड़ जाते हैं। उस पर हींग का चूर्ण डालने से ये कीड़े मर जाते है। ❖ यदि शरीर के किसी हिस्से में कांटा लग गया हो तो उस स्थान पर हींग का घोल भर दें। कुछ समय में कांटा स्वत: बाहर निकल आएगा। ❖ पेट में दर्द, अफरा और ऐंठन में अजवाइन और नमक के साथ हींग का सेवन करें, लाभ होगा। ❖ नमोनिया होने की दशा में गुनगुने गरम पानी में जरा-सी हींग घोलकर सेवन करने से लाभ होता है। ❖ दांतों में कीड़ा लग जाने पर रात्रि को दांत में हींग दबा कर सोएं। कीड़ा खुद-ब-खुद निकल जाएगा। ❖ पेट में कीड़े हो जाने पर हींग को पानी में घोल कर एनिमा करने से पेट के कीड़े मरकर शीघ्र निकल जाते हैं। ❖ हींग का लेप बवासीर, तिल्ली और उदर शोथ आदि रोगों में काफी लाभप्रद है। ❖ हींग भूनकर गुड़ के साथ सेवन करने सै दाद, खाज और खुजली में लाभ होता है। ❖ यदि लगातार और काफी हिचकियां आ रही है तो हींग की धूनी लीजिए। हिचकियां रूक जाएगी। ❖ यदि आपको कब्जियत की शिकायत हो तो हींग के चूर्ण में थोड़ा सा मीठा सोडा मिलाकर फांक लें। ❖ थोड़ी-सी भुनी हुई हींग रूई के फाहे में लपेट कर दाढ़ पर रखने से दाढ़ का दर्द कम हो जाता है।

ओ३म्

दिल्ली की समस्त आर्य संस्थाओं एवं आर्यजनों की ओर से 16वीं लोकसभा के लिए

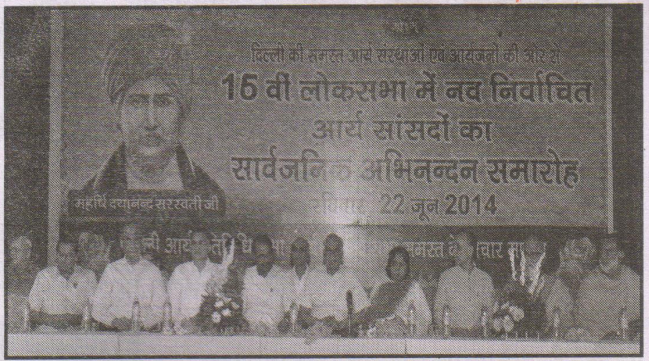
निर्वाचित आर्य सांसदों का सार्वजनिक अभिनन्दन

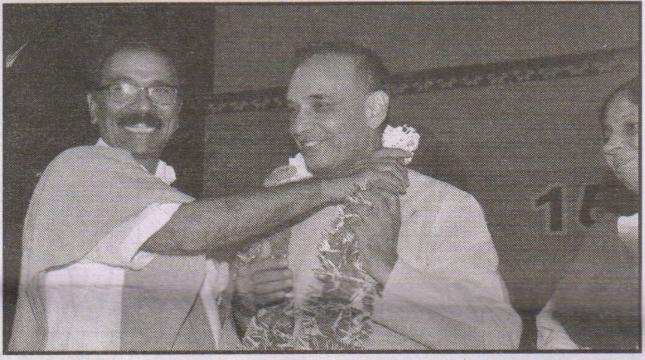
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा एवं दिल्ली की समस्त आर्य संस्थाओं की ओर से 16वीं लोकसभा के नवनिर्वाचित आर्य सांसदों का सार्वजनिक अभिनन्दन 22 जून 2014 को सायं काल आर्य सभागार चन्द्र आर्य विद्या मंदिर नई दिल्ली में किया गया। समारोह में सीकर (राजस्थान) से निर्वाचित स्वामी सुमेधानंद सरस्वती जी, बागपत (उ.प्रदेश) से निर्वाचित डॉ सत्यपाल सिंह जी एवं दक्षिणी दिल्ली से श्री रमेश विधूडी जी उपस्थित थे। समारोह का शुभारम्भ स्वामी प्रणवानंद जी के ब्रह्मत्व में यज्ञ से हुआ। तत्पश्चात महाशय धर्मपाल जी की अध्यक्षता में अभिनंदन समारोह आरंभ हुआ। समारोह में अभिनंदन करने हेतु मुख्य रूप से श्री सुरेन्द्र आर्य जी, (चेयरमैन, जे.बी.एम. एवं विचार चैनल लिमिटेड), श्री आनंद कुमार चौहान जी (एमिटी परिवार), श्री योगेश मुंजाल (चेयरमैन, मुंजाल शोवा) विशेष रूप से उपथित थे। आर्य प्रतिनिधि सभा हरियाणा के प्रधान श्री विजयपाल जी एवं दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के वरिष्ठ उपप्रधान श्री धर्मपाल आर्य जी ने भी अपनी शुभकामनाऐं प्रस्तुत की।

सर्वप्रथम दक्षिण दिल्ली से निर्वाचित श्री रमेश विधूडी जी ने अपना उद्बोधन प्रस्तुत करते हुए कहा कि मेरे पूज्य पिताजी एवं पूज्य दादाजी आर्यसमाज से प्रेरित थे व मुझे भी राष्ट्र की सेवा करने की प्रेरणा उन्हीं से प्राप्त हुई। राजनीतिक कार्य में अत्यधिक व्यस्तता होने के बावजूद और अधिक कार्य करने का प्रयत्न करूँगा। संसद में निर्भीकता से अपनी बात रखने की प्रेरणा भी मुझे स्वामी दयानन्द से मिली। आर्य समाज के कार्य के लिए हमेशा मैं तत्पर रहूँगा।

श्री डॉ. सत्यपाल सिंह जी ने अपने उद्बोधन में कहा कि मेरा तो सार्वजनिक जीवन आर्यसमाज के कायो॔ से ही आरंभ हुआ है। मैं केवल आर्यसमाजी ही नहीं चलती फिरती आर्यसमाज हूँ। चिन्तन में, शब्दों में, व्यवहार में और कार्यों में, स्वामी दयानन्द सरस्वती, वेद, राष्ट्रभक्ति और आर्यसमाज ही बसा है। उन्होंने कहा कि आप मुझे ऐसा आशीर्वाद दें कि सार्वजनिक जीवन में कोई भी ऐसा काम न हो जिससे किसी भी प्रकार का अपयश हो।

समारोह में स्वामी सुमेधानन्द जी ने कहा कि आप सबकी जो भावनाऐं हैं वे ही मेरे कार्य करने का मार्गदर्शक हैं। भारत की सर्वोच्च नियति-नियामक ईकाई लोकसभा में अपनी जिम्मेदारियों का निर्वाह करते समय महर्षि दयानन्द का चिन्तन वेद की विचारधारा एवं राष्ट्रहित सर्वोपरि रहेगा। गुरुकुलीय शिक्षा को बढ़ावा, संस्कृत और हिन्दी के प्रति दृष्टिकोण, गाय के प्रति, शिक्षा में विदेशी मिलावट कम करने के संदर्भ में मेरी प्राथमिकताऐं रहेंगी। सारा जीवन आर्यसमाज एवं राष्ट्र के लिए ही समर्पित रहेगा। उन्होंने आश्वासन दिया कि आर्य समाज के कार्यों के प्रति मेरी कभी भी आवश्यकता रहेगी मैं हमेशा तत्पर रहूँगा। समारोह में अनेक आर्यसमाजों के अधिकारीगण, वेद प्रचार मण्डल पश्चिमी दिल्ली के प्रधान श्री रवि चड्ढा, वरिष्ठ उपप्रधान श्री हरेन्द्र, दक्षिण दिल्ली के रवि देव गुप्त एवं महामंत्री चतर सिंह नागर, आर्य वीर दल दिल्ली प्रदेश के महामंत्री श्री बृहस्पति आर्य एवं सुंदर आर्य, आर्य वीरांगना दल दिल्ली की संचालिका श्रीमती सुनीती आर्या, कोषाध्यक्ष श्रीमती शारदा आर्या एवं अनेक आर्य संस्थाओं के पदाधिकारियों ने उनका सम्मान किया। सम्मान में सभी आर्य सांसदों को पीतवस्त्र, शॉल, श्रीफल, ओम् चिन्ह, सम्मान पत्र, इंग्लिश के वेदों का सैट भेंट किया गया। समारोह में चन्द्र विद्या मंदिर के श्री नितिंनजय चौधरी जी ने विशेष रूप से सभी आगन्तुक महानुभावों का धन्यवाद एवं आभार व्यक्त किया। मंच संचालन सभा प्रधान ब्र. राजसिंह आर्य एवं महामन्त्री श्री विनय आर्य ने संयुक्त रूप से किया।





RNI No.DEL BIL/2008/25452 Total Pages 12 ओ३म् Posting Date 5 or 6 August 2014 DL (N)0225/2012-14

प्रेषक Date of Publication: 25 July 2014

कमल ज्योति

अगस्त 2014 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

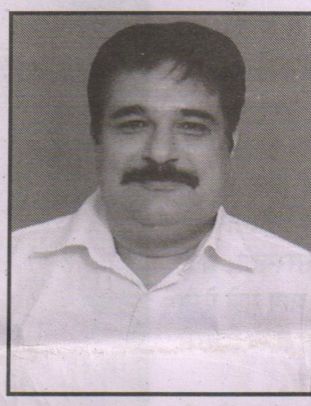
सेवा में

निन्दन्तु नीतिनिपुणाःयदि वा स्तुवन्तु, लक्ष्मीः समाविशतु गच्छतु वा यथेष्टम्।
अद्यैव मरणमस्तु युगान्तरे वा, न्याय्यात पथः प्रविचलन्ति पदं न धीराः।

अर्थात् नीति में निपुण मनुष्य चाहे निन्दा करें या बढ़ाई करें। लक्ष्मी आयें या ली जाए, आज ही मृत्यु हो या युगों के बाद हो परन्तु धैर्यशाली मनुष्य कभी भी न्याय के मार्ग से अपने कदम नहीं हटाते हैं। ठीक इसी स्वभाव के थे-श्री राजीव पाहुजा जी। जिन्दगी बहुत छोटी है दुनिया में किसी भी चीज का घमंड अस्थायी है पर केवल जीवन वही जी रहा है जो दूसरों के लिए जी रहा है, बाकि सब जीवित से अधिक मृत है। अत्यन्त दु:ख के साथ हमें आपको सूचित करना पड़ रहा है कि परोपकारयुक्त जीवन यापन करने वाले श्री राजीव पाहुजा जी का सोमवार दिनांक 14.07.2014 को आकस्मिन निधन हो गया।

कर्मठ, चरित्रवान, प्रतिभाशाली, पारदर्शी कार्यकर्त्ता, मार्गदर्शक, कर्त्तव्यनिष्ठ
श्रवण कुमार के समान पुण्यात्मा स्व. श्री राजीव पाहूजा

सौम्य, मुखाकृति, समाजसेवी, दानी, ईश्वर भक्त, स्व. श्री राजीव पाहुजा जी को शत्-शत् नमन।



11.08.1968–14.07.2014

इन्होंने हमेशा सिखाया कि मनुष्य मृत्यु के उपरान्त अपने साथ अपने बुरे व अच्छे कर्मो के अलावा कुछ साथ नहीं ले जा सकता।

परमपिता परमात्मा आपकी आत्मा को शान्ति प्रदान करें।

श्रीमती वन्दना पाहुजा (पत्नी) श्री रविन्द्र वर्मा (बहनोई) श्री विपीन खुराना (बहनोई)
श्री देवंश-श्री लक्ष्य (पुत्र) श्रीमती सुषमा वर्मा (बहन) श्रीमती नीना खुराना (बहन)
श्रीमती कमला सतीजा (सास), श्री राम प्रकाश सतीजा (ससुर)

माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट एवं 'कमल ज्योति' परिवार के सभी सदस्य -अतुल आर्य

स्वामी-माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक एल.आर. आहूजा, चलभाष : 9810454677 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करौलबाग, नई दिल्ली-5, दूरभाष : 41548504 मो. 9810580474 से मुद्रित। कार्यालय : डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 से प्रकाशित