

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-9, अंक-11 अप्रैल 2016 विक्रमी संवत् 2073 सृष्टि संवत् 1960853113 एक प्रति का मूल्य 10/-रुपये सहयोग राशि 1100/-रुपये

ओ३म्

संस्थापक

स्व. श्री भजनप्रकाश आर्य जी
स्व. श्री ओम प्रकाश हसीजा

संरक्षक

नरेन्द्र आर्य 'सुमन'

चलभाष: 9213402628

प्रधान सम्पादक

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

चलभाष : 9810084806

सम्पादक

आचार्य शिव नारायण शास्त्री

अतुल आर्य

चलभाष : 9718194653

दूरभाष : 011-27017780

सहयोगी सम्पादक

प्रिंसीपल हर्ष आर्या

चलभाष : 9999114012

शक्तिशाली परमेश्वर हमें शक्तिशाली बनाये

स नः शक्रश्चिदा शकद दानवाँ अन्तराभरः।

इन्द्रो विश्वाभिरूतिभिः॥

ऋषिः-मेधातिथिः काण्वः॥ देवता-इन्द्रः॥ छन्दः-गायत्री॥

शब्दार्थ-सः=वह शक्रः=शक्तिमान नः=हमें चित्=भी आ अशकत्=शक्तियुक्त करे, समर्थ करे, क्योंकि वह दानवान्=दान देनेवाला अन्तराभरः= अन्दर के अन्तस्तल को भरनेवाला, अन्दर के अन्तर (छिद्र, कमी) को भरनेवाला है। इन्द्रः=वह परमेश्वर अपनी विश्वाभिः=सब ऊतिभिः=रक्षा आदि से (हमें शक्तियुक्त करे, समर्थ करे)।

विनय- वे शक्र परमेश्वर हमें भी शक्तिसंयुक्त करें। हम अशक्त, पग-पग पर गिरनेवाले, हम असमर्थ, शक्ति-याचना के लिए और कहाँ जाएँ? सिवाय उन सर्वशक्तिमान इन्द्र के शक्ति-प्राप्ति की आशा हम और कहाँ से लगावें? अहो? वे शक्र तो 'दानवान्' हैं और 'अन्तराभर' है। उन परिपूर्ण परमेश्वर ने कभी किसी से कुछ लेना नहीं है, उन्होंने तो सदा सबको देना-ही-देना है। ऐसे दानवान् होकर वे हमारे अन्तरों को, हमारे छिद्रों और कमियों को भरनेवाले हैं, हमारे अन्तस्तल को (उसके दोषों और त्रुटियों को) पूरनेवाले हैं। वे अन्दर से भरनेवाले हैं, अन्दर से हमारे आन्तर स्थल को भरपूर कर देने वाले हैं। वे इन्द्र यदि चाहें तो हमें अपनी सब ऊतियों से, सब रक्षाओं से, सब पालनाओं से, तृप्तियों से हमारी सब कमियाँ दूर कर सकते हैं और हमें अन्दर से भरकर सशक्त बना सकते हैं। हम उन्नति-पथ पर चढ़ते हुए पग-पग पर अपनी अशक्ति अनुभव कर रहे हैं। इस तरह अपनी घोर अशक्ति, भारी निर्बलता को अनुभव करते हुए ही हम आज शक्ति के भिखारी हुए हैं। जब से हमें ज्ञान मिला है कि हमें शक्ति अन्दर से ही मिलेगी तथा हमारे अन्तर को भर सकनेवाले वे शक्र प्रभु ही हैं, तब से हम उन शक्र के द्वारे आ बैठे हैं। हम आज साक्षात् देख रहे हैं कि उन शक्र के सिवाय इस संसार में और कोई शक्ति देनेवाला नहीं है, उनके सिवाय इस संसार में और कोई हमारे अन्तर को भरनेवाला नहीं है। अहो! अब तो वे सर्वशक्तिमान् शक्र ही हमें शक्ति से युक्त कर दें, वे सर्वसमर्थ इन्द्र ही हमें सामर्थ्य प्रदान कर दें।

इन्द्रं वो विश्वतस्पदि हवामहे जनेभ्यः। अस्माकमस्तु केवलः॥
स नो वृषन्मं चरुं सत्रादावन्नपा वृधि। अस्मभ्यमप्रतिष्कृतः॥
वृषा यूथेव वंसगः कृष्टीरियत्सोऽजसा। ईशानो अप्रतिष्कृतः॥१९५७॥

इन्द्र को हम सब बुलाते, लक्ष्य है वही हमारा।
भक्त जन हैं उस को पाते, सर्वश्रेष्ठ स्वामी प्यारा।।
हे इन्द्र है तू सुख वर्षाता, हमें हवि का दान दे।
यज्ञ कर ही भोग भोगें, हम को ऐसा ज्ञान दे।।
शक्तिशाली बैल जैसे गडओं ढिंग स्वयं है जाता।
कर्मों के स्वामी इन्द्र प्रभु को, क्रियाशील है पाता।।
त्वं नश्चल ऊत्या वसो राधांसि चोदय।
अस्म रायस्त्वमग्ने रथीरसि विदा गाधं तुचे तु नः॥
पर्षि तोकं तनयं पतृभिष्ट्वमदब्धैरप्रयुत्वभिः ।
अग्ने हेडांसि दैव्या युयोधि नोऽदेवानि ह्वारसि च॥१९५८॥

अपनी अद्भुत रक्षा में रख, आनन्द-साधन वर्षाओ।
शक्ति समृद्धि के तुम स्वामी, सन्तान हमारी श्रेष्ठ बनाओ।।
अमोघ साधन हैं तुम्हारे, पुत्र पौत्र का पालन करता।
दैविक, भौतिक, आध्यात्मिक, तापों बाधाओं को हरता।।
किमित्त विष्णो परिचक्षि नाम प्र यद्धवक्षे शिपिविष्टो अस्मि।
मा वर्षो अस्मदप गूह एतघदन्यरूपः समिथे बभूथ॥
प्र तत्ते अद्य शिपिविष्ट हव्यमर्यः शंसांमि वयुनानि विद्वान्।
तं त्वा गुणामि तवसमतव्यान् क्षयन्तमस्य रजसः पराके॥
वषट् ते विष्णवास आ कृणोमि तन्मे जुषस्व शिपिविष्ट हव्यम्।
वर्धन्तु त्वा सुष्टुतयो गिरो मे यूयं पात स्वस्तिभिः सदा नः॥१९५९॥

विष्णों कैसे वर्णन करूँ, तेरे नाम का स्वामी।
तू है अपने को दिखाता, होकर अन्तर्यामी।।
तेजभरा निज रूप दिखा, मत हम से अपना आप छिपा।
कैसे जानें, कैसे मानें, संघर्षों में तेरा रूप है क्या।।
मैं दीन तेरे गीतों से, बल और शक्ति लिया करता।
हे विष्णो तू यज्ञ रूप है, तेरे मुख में हवि दान करूँ।
तू है सब में रहने वाला, स्वीकार करो धन धान धरूँ।।
तुझे बढ़ाऊँ स्तुति गीतों से, तू मेरे ढिंग आता जा।
तेरो व्यापक शक्ति पाऊँ, कष्टों से हमें बचाता जा।।

वायो शक्रो अयामि ते मध्वो अग्रं दिविष्टषु।
आ याहि सोमपीतये स्पाहो देव नियुत्वता॥
इन्द्रश्च वायवेषां सोमानां पीतिमर्हथः।
युवां हि यन्तीन्दवो निम्नमापो न सधयक्॥
वायविन्द्रश्च शुष्मिणा सरथं शवसस्पती॥
नियुत्वन्ता न ऊतय आ यातं सोमपीतये ॥१९६०॥

हे प्राणाशक्ते अवगुणा छोड़, गुणों को मैं पाऊँ।
शुद्धभाव से तुझ से, दिव्य मधुर फल खाऊँ।।
हे देव तुझे मैं चाहूँ, तू योग भरी प्रज्ञाशक्ति दे।
परमानन्द का पान करूँ, ऐसी अनुपम भक्ति दे।।
पानी नीचे को बहता है, परमानन्द देवों को पाता।
प्राण और प्रज्ञा शक्ति, पाने वाला है तर जाता।।
वायु इन्द्र तुम शक्ति दो, परमानन्द का पान करें।
तेरे दिखाए मार्ग पर चल, योग शक्ति का ध्यान करें।।

अध क्षपा परिष्कृतो वाजाँ अभि प्र गाहसे।
यदी विवस्वती धियो हरि हिन्वन्ति यातवे॥
तमस्य मर्जयामसि मदो य इन्द्र पातमः।
यं गाव आसभिर्दधुः पुरा नूनं च सूरयः॥
तं गायथा पुराण्या पुनानमभ्यनूषत।
उतो कृषन्त धीतयो देवानां नाम बिभ्रतीः ॥१९६१॥

ऊँचे विचार ले भक्त चाहें, सोम से ऊँचा बनता।
अज्ञान है तब नाश होता, ज्ञान चारों ओर तनता।।
परमानन्द से प्रज्ञाशक्ति, पाने को हम शुद्ध बनाते।
ज्ञानशक्ति से पाकर इसको, प्राणाशक्ति से उसे बढ़ाते।।
करो प्रशंसा मधुगीतों से, आई परमानन्द को धारा।
सूर्य अग्नि की दिव्य शक्तियाँ, देतीं उसे सहारा।।
अश्वं न त्वा वावन्तं वन्दध्या अग्नि नमोभिः।
सम्राजन्तमध्वराणाम् ॥

स घा नः सूनः शवसा पृथुप्रगामा सुशेवः।
मीद्वाँ अस्माकं बभूयात्॥
स नो दूराच्चासाच्च नि मत्यदिघायोः ।
पाहि सदमिद्विश्वायुः ॥१९६२॥

विनयी बन करें वन्दना, जो यज्ञों का अधिष्ठाता।
घोड़े सा शक्तिशाली अग्नि, विष्णों को मार भगाता।।
हमें प्रेरणा देने वाला, असीम बल ले सब में समाया।
कैसी सुन्दर रचना उसकी, सुख ही सुख बरसाया।।
हे सब के आधार प्रभो, दूर रहे या वह पास।
पापी जन से हमें बचाओ, हमारे यश का हो विकास।।
त्वमिन्द्र प्रतृतिष्वभि विश्वा असि स्पृधः।
अशस्तिहा जनिता वृत्रतूरसि त्वं तूर्य तरूष्यतः॥
अनु ते शुष्मं तुरयन्तमीयतुः क्षोणी शिशुं न मातरः।
विश्वास्ते स्पृधः शनथयन्त मन्यवे वृत्रं यदिन्द्र तूर्नसि॥१९६३॥

वासनाएँ शत्रु बन जब, आत्मयुद्ध में आती हैं।
बलशाली शत्रुनाशक इन्द्र से, वह भय खाती हैं।।
हिंसक भावों का नाश करें, स्वच्छन्दता दमन करें।
सुन्दर शासन करने वाला, तू दुष्टों का शमन करें।
शक्तिशाली बालक के, माता-पिता अनुगामी।
पृथिवी द्यौ लोक सभी, तेरी गति से द्रुतगामी।।
सबके मन को ढकने वाले, अज्ञान करे तू नाश।
काम क्रोध हैं ढीले होते, ज्ञान का होता जब प्रकाश।।

यज्ञ इन्द्रमवर्धयद् यद्भूमिं व्यवर्तयत् चक्राण ओपशं दिवि॥
व्यञ्जन्तरिखमतिरन् मदे सोमस्य रोचना।
इन्द्रो यदभिनद् बलम्॥
उद्गा आजदङ्गिरोभ्य आविष्कृणसन गुहा सतीः।
अवञ्जिं नुन्दे बलम्॥१९६४॥

ज्ञान और कर्म की शक्ति, मन का तन से मेल करे।
शक्ति आत्मा की तब बढ़ती, जब यह बुद्धि खेल करे।।
काम क्रोध का काला परदा, इन्द्र ने जब फाड़ डाला।
अंग-अंग में छिपी शक्तियों, का हो गया उजाला।। [क्रमशः]

गतांक से आगे चिन्ता से चिन्तन और चिन्तन से चिरन्तन की ओर

—आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

मृत्यु से न डरने वाला प्यारा ऋषि समझ रहा था कि मरता तो शरीर है। आत्मा तो अजर, अमर है।

यह अमर है आत्मा, मारे से मर सकता नहीं।

नाश इसका अस्त्र वा हथियार कर सकता नहीं।

आग में जलता नहीं, और जल डुबो सकता नहीं।

देह बदलता है मगर, यह नाश हो सकता नहीं।

इस तथ्य को ऋषि दयानन्द जानते थे, इसलिए उनके चेहरे पर मुस्कराहट क दृश्य को देख पक्के नास्तिक, लाप्लास जैसे विज्ञान, वेत्ता के सिद्धान्तों को मानने वाले गुरुदत्त सच्च्वे आस्तिक बन गये।

जन्म का पापी है जो, डरता है वो ही काल से।

जिसका खाता साफ हो, क्या डर उसे पड़ताल से।।

इसलिए मनुष्य को चाहिए कि वह सत्कर्म, सत्संग, स्वाध्याय, सेवा, सन्तोष इन पाँच सकार का पालन करें, क्योंकि जीवात्मा का सच्चा साथी धर्म एवं सत्कर्म है। दुनिया में आया था अकेला, जाएगा अकेला। सब कुछ यहीं रह जायेगा।

धनानि भूमौ पशवश्च गोष्ठे, भार्या गृहद्वारि जनाः श्मशाने।

देहश्चितायां परलोक मार्गे, धर्मोनुगच्छति जीव एकः॥

अर्थात् मनुष्य जब मरता है तब सारी धन सम्पत्ति पृथ्वी पर ही पड़ी रह जाती है। पशु बाड़े में खड़े रहते हैं। पत्नी घर के दरवाजे तक साथ देती है, मित्र, बन्धु, सम्बन्धी श्मशान घाट तक साथ चलते हैं और यह शरीर चिता में जलकर भस्म हो जाता है। यदि जीवात्मा के साथ परलोक में कोई चलता है, तो वह कर्म ही है, जो उसने जीवित रहते हुए अच्छा-बुरा किया है और कोई साथ नहीं चलता। जब तक शरीर स्वस्थ है सत्कर्म करें, कल का भरोसा न करें।

कल की कामना करने वाला इंसान काल को बुला रहा है। समय की कीमत को समझें, घड़ी पहनने वाले लोग दो सुईयाँ देखते हैं, एक छोटी, एक बड़ी। परन्तु जीवन में व्यक्ति को सेक्रेण्ड की सुई को भी देखना चाहिए, वह कितने तेज रफ्तार से दौड़ रही है।

आज के युग में हम सब पढ़े-लिखे व्यक्तियों को बेफिजूल बातों में लिप्त पाते हैं तो बहुत दुःख होता है। कवि कहते हैं—

श्वकार्यमद्य कुर्वीत पूर्वान्हे चापरान्हिकम्।

नहि प्रतीक्षते मृत्युः कृतमस्य न वा कृतम्॥

कल का काम आज और आज का काम प्रातः ही कर लो। मृत्यु इस बात की प्रतीक्षा नहीं करती कि इस पुरुष ने अपना काम पूरा किया या नहीं।

महाभारत के शान्तिपर्व में मृत्युशय्या पर पड़े ब्रह्मचारी भीष्म युधिष्ठिर को समझाते हुए कहते हैं—

को हि जानाति कस्याद्य मृत्यु कालो भविष्यति।

युवैव धर्मशीलः स्यादनित्यं खलु जीवितम्॥

अर्थात् हे युधिष्ठिर! किसी को कुछ पता नहीं कि कब किसका कहाँ मृत्यु समय आ पहुँचेगा। अतः इस सत्य को समझकर युवावस्था में ही धर्माचरण करो। जिन्दगी का कोई भरोसा नहीं। सत्याचरण, धर्माचरण करने से ही मनुष्य मुक्तावस्था को प्राप्त होता है।

एक आदमी फौजदारी के मुकदमें में फँस गया। अदालत में बात गई। न्यायाधीश कहने लगा कि तुम अपने जमानतकर्ता ले आओ। उस व्यक्ति के तीन मित्र थे। वह अपने पहले मित्र के पास गया, सारी रामकहानी उसने सुनायी तत्पश्चात् कहने लगा—हे मित्र! मेरी जमानत ले लो। पहले मित्र ने साफ इन्कार कर दिया। वह कहने लगा, मैं कोयले में हाथ डालना नहीं चाहता। दुःखित हो फिर वह अपने दूसरे मित्र के पास जाकर कहने लगा—हे मित्र! तुम तो मेरी मदद करो, मेरी जमानत ले लो। दूसरा मित्र कहने लगा—हे मित्र! मैं तुम्हारे साथ अदालत तक तो जाऊँगा, परन्तु जज के सामने मैं खड़ा नहीं हो सकता, क्योंकि मेरे पैर काँपते हैं। वह सोचने लगा, जाने का औचित्य ही क्या है? जब आप जज के सामने खड़े नहीं हो सकते। वह बहुत परेशान होकर सोचने लगा चलूँ अपने दूसरे मित्र से जमानत के लिए कहूँ। शायद वहीं मेरी समस्या का समाधान हो जाये। वह अपने तीसरे मित्र के पास पहुँचा और अपनी जमानत लेने के लिए कहने लगा—हे मित्र! तुम तो मेरी सहायता करो, मैं बहुत परेशान हूँ। इस बात को सुनकर तीसरे मित्र ने कन्धे पर हाथ रखते हुए कहा—मित्र! पहले रोना बन्द करो, चिन्ता मत करो। मैं तुम्हारी जमानत लूँगा, और तुमको रिहा कराके ले आऊँगा।

विचार करें ये तीनों मित्र कौन हैं? और ये व्यक्ति कौन हैं? जो व्यक्ति केस में फँस गया, वह जीवात्मा है। पहला मित्र कौन है? जो मदद के लिए मना कर गया? वह है सम्पत्ति। जब आदमी मर जाता है, तब सोना, चाँदी, रूपये साथ नहीं देते, सब यहीं रह जाते हैं।

इस जीवन में खूब कमाया, तूरे हीरे मोती।

याद रखना यारों, कफन में जेब नहीं होती॥

इसलिए हे मानव! तू धन का गर्व न कर, ये धन मृत्यु के समय भी साथ नहीं देता। किसी कवि ने कहा भी है—

मोह माया दा मान न करिये, माया काग वनेरे दा।

पल विच आवे क्षण विच जावे सैर करे चौफेरे दा॥

अर्थात् धन और माया पर अभिमान करना ठीक नहीं, माया तो मुण्डेरे के कौवे की भाँति चारों तरफ सैर करती फिरती है, एक क्षण में आती है और दूसरे क्षण में चली जाती है।

अभ्यास, लगन और परिश्रम-उन्नति की सीढियाँ

- श्री श्रीरामचरणजी महेन्द्र, एम.ए. पी.एच.डी.

‘यह लुंज-पुंज बालक या तो मर जायगा...या...।’

‘डॉक्टर! किसी प्रकार इस नन्हें शिशुको बचा लीजिए। उम्रभर एहसानमन्द रहूँगा।’ मजदूर गिड़गिड़ाया।

‘देखते नहीं, इसके पाँव निर्जीव-से हो रहे हैं। यह कैसे बचेगा?’

‘डॉक्टर! मेरे बच्चे के लिए कुछ तो कीजिए। प्राण बचाइये इसके।’

‘ठीक है, कोशिश करता हूँ। बच जाय तो इसका भाग्य। इसे बड़ी भयंकर बीमारी हुई है।’

‘क्या नाम है इस बीमारी का?’

‘इसे पोलियो हो गया है। पोलियो....।’

‘पोलियो क्या होता है डॉक्टर? क्या इसमें इसके प्राण चले जाएँगे?’

‘प्राण न भी जायँ। पोलियों में एक विशेष अंग निर्जीव सा हो जाता है। जिस हिस्सेपर पोलियों का प्रकोप होता है, वह उम्रभर पंगु सा रहता है, बेकार। उससे कुछ काम नहीं होता। ऐसा बच्चा पूरी उम्रभर हिलने-डुलने तक के लिए दूसरों का मुहताज बना रहता है। देखने में जिंदा, पर मरे के बराबर! क्या किया जाय?’ डॉक्टर हैरत में था।

‘डॉक्टर! फिर भी इस बच्चे को बचा लीजिये। पोलियो वाला ही बच्चा सही। मैं किसी तरह इसका भार उठा लूँगा। इस नन्हें दीपक को बुझने मत दीजिए।’ मजदूर पति-पत्नी बड़े ही कातर स्वर में डॉक्टर से प्रार्थना करने लगे।

डॉक्टर को दया आ गयी। उसके मन में भगवान् जगे!

उसने अपनी समस्त योग्यता, परिश्रम, सद्भावना से रोगी शिशु की चिकित्सा की। कई दिनों तक उसका अध्ययन किया। पुस्तकों को पढ़कर पोलियों के विषय में नवीनतम जानकारी प्राप्त की। जहाँ सच्चा निश्चय और परोपकार का कार्य होता है, जहाँ हम विशुद्ध सेवा-सद्भावना दृष्टि से कोई निःस्वार्थ कार्य करते हैं, वहाँ ईश्वर का अलक्षित हाथ हमारी सहायता करता है। इस देवी सहायता कठिन संकट दूर होते हैं, जीर्ण रोग अच्छे हो जाते हैं, ईश्वरीय कृपा से ऐसे-ऐसे चमत्कार देखे गये हैं, जिनपर आश्चर्य होता है। डॉक्टर ने उस बच्चे को मौत के क्रूर पंजों से बचा लिया, पर हाय! वह पोलियो से उसे न बचा सका।

बच्चा पाँवों से लुंज-पुंज रहा, पर हाथों से बखूबी कार्य कर सकता था। दो वर्ष की अल्पायु में पोलियो साफ नजर आने लगा। डॉक्टर फिर भी मनोयोगपूर्वक इसकी चिकित्सा

में लगा रहा। वह कहा करता था कि मैं इस बच्चे को परमात्मा की धरोहर मानकर रक्षा कर रहा हूँ। इसके प्राण मैं नहीं, ईश्वर बचा रहा है। भगवान् इसमें ओतप्रोत हैं। इसकी रक्षा सम्पूर्ण जगत् में व्याप्त परमात्मा कर रहे हैं। मैं बीमारों की चिकित्सा करने को ही भगवान् की पूजा मानता हूँ। ईश्वर की सत्ता और अदृष्ट शक्तिपर विश्वास के कारण बच्चा चार वर्ष की आयु में पोलियो से बच गया, पर उम्रभर शारीरिक दृष्टि से कमजोर बना रहा।

पाँच वर्ष की अवस्था में उसे स्कूल में प्रविष्ट कराया गया, लेकिन गरीबी ने पीछा न छोड़ा। भोजन, वस्त्र और निवास का अभाव बना ही रहा। मजदूर पिता दिनभर की सख्त मेहनत से जो कुछ कमाता था, उससे गुजारा मुश्किल से चलता था। जब भोजन-वस्त्र ही न जुटा पाता था, तो बच्चे की स्कूल की फीस, पुस्तकें, ड्रेस, स्टेशनरी इत्यादि का खर्चा कहाँ से लाता। पर लड़का पाँवों से कमजोर होने के कारण खेल-कूद से हटकर पढ़ाई में तेज हो गया। उसकी धीरे-धीरे अध्ययन में ही तन्मय रहता। अच्छी पुस्तकों के सत्संग से उसमें विद्या प्रेम जाग्रत हुआ। पितृवंश को कोई नहीं पूछता, मनुष्य के सदगुणों की सर्वत्र पूजा होती है। विद्या ही मनुष्य का असली रूप है, विद्या ही अत्यन्त सुरक्षित धन है। विद्या यश की वृद्धि करनेवाली है। विद्या बहुत बड़ी देवी है। विद्या की सर्वत्र पूजा होती है। इस लड़के ने अपनी गुप्त मानसिक शक्तियों को पूर्ण विकसित करने का संकल्प लिया।

वह स्कूल में मन लगाकर पढ़ने लगा। अब उसकी गिनती सबसे कुशाग्र और परिश्रमी विद्यार्थियों में थी। उसके अध्यापक उसमें प्रतिभा का निवास मानते थे।

‘अब मैं तुम्हें आगे पढ़ने के लिए खर्च नहीं दे सकूँगा, क्रीसे!!’

‘लेकिन पिताजी! मैं तो अभी सिर्फ चौदह वर्ष का ही हूँ।’

‘हमलोग गरीब हैं बेटा! हमलोग पढ़ाई का खर्चा सहन नहीं कर सकेंगे। तुम्हें स्कूल छोड़कर रोजी कमानेके लिये कहीं कोई छोटी-सी नौकरी करनी होगी।’ पिता ने दर्दभरी आवाज में जॉन क्रीसे को सुझाव दिया।

‘लेकिन मुझे कोई काम आता भी तो नहीं।’

‘मैं क्या बताऊँ। तुम किसी तरह अपनी जीविका का उपार्जन करो। मैं मजदूर हूँ। बूढ़ा होता जा रहा हूँ। मेरी शारीरिक शक्तियाँ कम होती जा रही हैं। मैं चाहता हूँ कि मेरे

सामने ही चार पैसे कमाने लायक बन जाओ।'

पिता की मजबूरी लड़के ने समझी। उसने स्कूल छोड़ दिया। पढ़ाई-लिखाई का सिलसिला टूट गया।

वह नौकरी की तलाश में दुकान-दुकान फिरता रहा। एक नौकरी लगी तो कुछ दिन चलकर छूट गयी। फिर दूसरी, तीसरी, चौथी, पाँचवीं। अगले सात वर्षतक जॉन क्रीसे ने पाँच जगह नौकरी की, पर उसे कहीं सफलता न मिली। उसे अयोग्य घोषित कर निकाल दिया गया। उससे कुछ करते न बना। गरीब को किसी ने सहानुभूति और प्रोत्साहन से कुछ भी नया उद्योग-धंधा या काम नहीं सिखलाया।

'मैं क्यों न कुछ लिखना शुरू करूँ? मैं अधिक भाग-दौड़ नहीं कर सकता, बैठा-बैठा लिख जरूर सकता हूँ। लिखना मेरे लिए अपेक्षाकृत सरल पड़ता है।' जॉन क्रीसे ने अनुभव किया। उसने लेखक बनने का संकल्प किया। मजदूर का पुत्र और लेखक बनने की आकांक्षा कैसा अद्भुत था। जिसमें अपने लक्ष्य के प्रति निष्ठा है, जो उच्च ध्येय की पूर्ति में एक मन से एकाग्रतापूर्वक लगा हुआ है, वह अपनी लगन के कारण एक-न-ए दिन अवश्य सफल होता है।

जागरूकता से सिद्धि और ऐश्वर्य प्राप्त होता है-

यथा चतुर्भिः कनकं परीक्ष्यते

निघर्षणच्छेदनतापताडनैः।

तथा चतुर्भिः पुरुषः परीक्ष्यते श्रुतेन शीलेन।

(बृ. चाण.5/2)

अर्थात् जिस प्रकार सोने की परीक्षा घिसने, काटने, तपाने और पीटने से की जाती है, उसी प्रकार पुरुषार्थी व्यक्ति अपने विद्या-ज्ञान, अपने शील, अपने गुण तथा कर्म से जाना जाता है। बिना विश्वास और तन्मयताके लक्ष्य प्राप्ति नहीं होती।

गरीब मजदूर का पुत्र जॉन निरन्तर लेखन कार्य में श्रम करता रहा। वह अपनी लेखन-सम्बन्धी योग्यताएँ बढ़ाता रहा। आरम्भ में उसकी रचनाएँ अपरिपक्व कही जाकर प्रकाश को और सम्पादकों के पास से लौट आतीं, पर वह अपनी शैली-भाषा और लेखनी को माँजता रहा। वह खूब लिखता, रचनाओं को परिश्रम से निखारता, किसी रचना को तो वह बार-बार लिखता, सँवारता, सजाता। अच्छी बनाता।

मनुष्य के पास बुद्धि और लेखन शक्ति से श्रेष्ठ कोई वस्तु नहीं है। यह जॉन क्रीसे को अनुभव ने सिखाया। उसकी कृतियाँ छपना आरम्भ होने से पूर्व सैकड़ों बार प्रकाशकों की ओर से सधन्यवाद वापस लौट आयी थी। फिर भी उसने प्रयत्न और अभ्यास जारी रखा। सफलता से वही अछूता है जो हाथपर हाथ धरकर हतोत्साहित हो जाता है। जॉन क्रीसे ने

हिम्मत नहीं हारी। सफलता और उन्नति के लिए संघर्ष जारी रखा। धीरे-धीरे लेखन के श्रेत्र में उन्हें सफलता मिल गयी। निरन्तर अभ्यास से उनकी शैली सजीव होती गयी। निरन्तर अभ्यास से उनकी शैली सजीव होती गयी। वे लोकप्रिय हो गये।

प्रत्येक अच्छा काम पहले असम्भव दीखता है, पर अभ्यास, लगन और परिश्रम से वही सम्भव हो जाता है। हारता वह है जो हिम्मत खो बैठता है। जॉन क्रीसे हिम्मतवाले लेखक बने। उन्होंने खूब लिखा। और संसार की तेईस भाषाओं में उनके ग्रन्थों के अनुवाद प्रकाशित हुए।

आलस्य से विद्या नष्ट हो जाती है। विद्या तो अभ्यास, लगन और परिश्रम से बढ़ती रहती है। और व्यक्ति को उन्नति के शिखर पर पहुँचा देती है। भाग्य पुरुषार्थ का अनुसरण करता है। जो हाथ पर हाथ धरे बैठा रहता है, उसका लक्ष्य पूर्ण नहीं होता। अतः विद्या के उपार्जन के लिए सतत प्रयत्नशील रहना चाहिए।

-आभार कल्याण 1994

क्रांतिकारी का हृदय कोमल था

एक बार प्रसिद्ध क्रान्तिकारी यतीन्द्रनाथ गर्मी की भारी दोपहरी में कलकते (अब कोलकाता) की एक सड़क पर चले आ रहे थे। रास्ते में एक स्थान पर उन्होंने सड़क पर एकत्रित भारी भीड़ देखी। यतीन्द्रनाथ भीड़ को चीरते हुए अंदर घुसे तो ठिठक कर रह गए। देखा कि एक वृद्धा गर्मी की मार से परेशान, बोझा उठाने में असमर्थ होकर नीचे गिर पड़ी है। मौखिक सहानुभूति जताने वालों की कमी न थी, पर वास्तव में सहायता करने के लिए कोई तैयार न था।

यतीन्द्रनाथ ने उस वृद्ध को सहारा दिया और उस का बोझ स्वयं उठाकर बोले, चलो मां घर चलें। घर पहुँच कर उन्होंने पूछा, तुम्हारा और कोई नहीं है। क्या?

वृद्धा बिलख पड़ी। एक ही बेटा था वह महामारी की भेंट चढ़ गया। अब बोझा ढोकर ही पेट की आग बुझाती हूँ।

यतीन्द्रनाथ का हृदय बैचैन हो गया। अश्रुपूर्ण नेत्रों से वह बोले, मां तुम्हारा बेटा अभी जीवित है। मैं हूँ तुम्हारा बेटा यह कहकर उन्होंने उस स्त्री को चरणरज ली और रुपये देते हुए बोले, मां अब तुम्हें कोई कष्ट नहीं होगा। तुम्हें बोझा नहीं ढोना पड़ेगा।

जब तक वह वृद्धा जीवित रही, यतीन्द्र उसका भरणपोषण करते रहे।

-प्रभुदयाल महेश्वरी

10 Guidelines from God

Effective immediately, please be aware that there are changes You need to make in Your life. These changes need to be completed in order that I may fulfil My Promises to you to grant you peace, joy and happiness in this life. I apologize for any inconvenience, but after all that I am doing, this seems very little to ask of you. Please, follow these 10 guidelines.

1. Quit Worrying: Life has dealt you a blow and all you do is sit and worry. Have you forgotten that I am here to take all your burdens and carry them for you? or do you just enjoy fretting over every little thing that comes your way.

2. Put It On The List: Something needs done or taken care of. Put it on the list. No, not Your list. Put it on My to-do-list. Let Me be the one to take care of the problem. I can't help you until you turn it over to Me. And although My to do list is long, I am after all... God. I can take care of anything you put into My hands. In fact, if the truth were ever really known, I take care of a lot of things for you that you never even realize.

3. Trust Me:- Once you've given your burdens to Me, quit trying to take them back. Trust in Me. Have the faith that I will take care of all! your needs, your problems and your trials. Problems with the kids? Put them on My list Problem with finances? Put it on My list. Problems with your emotional roller coaster? For My sake, put it on My List. I want to help you. All you have to do is ask.

4. Leaver It Alone: Don't wake up one morning and say, "Well, I'm feeling much stronger now, I think I can handle it from here." Why do you think you are feeling stronger now? It's Simple. You gave Me your burdens and I'm taking care of them. I also renew your strength and cover you in my peace. Don't you know that if I give you these problems back, you will be right back where you started? Leave them with Me and forget about them. Just let Me do my Job.

5. Talk To Me: I want you to forget a lot of things. Forget what was making you crazy. Forget the worry and the fretting because you know I'm in control. But there's one thing I pray you never forget. Please, don't forget to talk to Me-Often! I love you! I want to hear your voice. I want you to include Me in on the things going on in your life. I want to hear you talk about your friends and family. Prayer is simply you having a conversation with Me. I want to be your dearest friend.

6. Have Faith: I see a lot of things from up here that you can't see from where you are. Have faith in Me that I know what I'm doing. Trust Me: you wouldn't want the view from My eyes. I will continue to care for you, watch over you, and meet! your needs. You only have to trust Me. Although I have a much bigger task than you, it seems as if you have so much trouble just doing your simple part. How hard can trust be?

7. Share: You were taught to share when you were only two years old. When did you forget? That rule still applies. Share with those who are less fortunate than you. Share your joy with those who need encouragement. Share your laughter with those who haven't heard any in such a long time. Share your tears with those who have none.

8. Be Patient: I managed to fix it so in just one lifetime you could have so many diverse experiences. You grow from a child to an adult, have children, change jobs many times, learn many trades, travel, to so many places, meet thousands of people, and experience so much. How can you be so impatient then when it takes Me a little longer than you expect to handle something on My to-do-list? Trust in My timing, for My timing is perfect. Just because I created the entire universe in only six days, everyone thinks I should always rush, rush, rush.

9. Be Kind: Be kind to others for I love them just as much as I love you. They may not dress like you, talk like you or live the same way you do, but I still love you all. Please try to get along, for My sake. I created each of you different in some way. It would be too boring if you were all identical. Please, know! I love each of your differences.

10. Love Yourself: As much as I love you, how can you not love yourself? You were created by me for one reason only. To be loved and to love in return. I am a God of love. Love Me. Love your neighbors. But also love yourself. It makes My Heart ache when I see you so angry with yourself when things go wrong. You are very precious to me.

Don'ts ever forget that neighbors.

माता की सेवा से क्या मिलता है?

हमारे दस माता-पिता हैं। तीन तो माता-पिता (दोनों) कहलाते हैं—परमात्मा, गुरु और राजा। और सात माता के ही नाम से पुकारे जाते हैं। जन्मदात्री माता, पृथ्वी माता, गौमाता, वेद माता, संस्कृति माता, श्रद्धा माता, प्रतिज्ञा माता। जगद्जननी माता से परमशान्ति, गुरु माता से ज्ञान, राजा से सम्मान, जन्मदात्री माता से शारीरिक सुख की खान, पृथ्वी माता से अन्नधान और इसी प्रकार गौमाता से समृद्धि और राज्य, वेद माता से मुक्ति, संस्कृति माता से नेतृत्व, श्रद्धा माता से सत्य, प्रतिज्ञा माता से पुरुषार्थ में दृढ़ता और इनके तिरस्कार से विपरीत प्रभाव होता है।

अमृत पेय

अमृत पेय में 26 जुड़ी-बूटियों का मिश्रण है। इसके तत्वों पर जरा ध्यान करें। इस पेय के तत्वों के प्रभाव जान लेने पर किसी भी वैद्य या हकीम से बेहिचक राय लें कि यह अमृत क्योंकर है?

सभी तत्वों का विवरण देना आवश्यक नहीं है, इसलिए कुछ तत्वों की जानकारी दे रहे हैं जो निम्नलिखित हैं:-

1. **अर्जुन छाल**- हृदय की कमजोरी दूर करती है, हृदय आघात में लाभ पहुंचाती है तथा हृदय की मुख्य धमनियों के कठिनीकरण को रोकती हैं फलस्वरूप धमनियों में रक्त प्रवाह बना रहता है। वैद्य लोग इसे अर्जुनारिष्ट के नाम से हृदय रोगी को रोग से बचने हेतु देते हैं।

2. **ब्रह्मी**- मस्तिष्क के प्रत्येक कोष के लिए बहुत उपयोगी है। विद्यार्थी, वकील, डॉक्टर तथा अन्य दिमागी कार्य जिनका अधिक है, उनके लिए स्मरण शक्ति बढ़ाने हेतु उत्तम औषधि है और मस्तिष्क को सक्रिय बनाने में परम उपयोगी है।

3. **मुलहठी**- श्वास नलिका, फेफड़ों, छाती में कहीं भी कफ जमा होने से खांसी होती है, गले में खराश होती है, स्वर तन्तुओं में भारीपन आ जाता है। मुलहठी कफ का निष्कासन करती है, अमाशय की जलन को दूर करती है, पाचक रसों में सन्तुलन बनाती है तथा शुक्राणुओं में वृद्धि कर वीर्य की पुष्टि करती है।

4. **छोटी इलायची व बड़ी इलायची**:- स्वर तन्तुओं की खुश्की दूर कर लचीला बनाती है। वात तथा कफ का निष्कासन करती है। पाचन में सहायक है। उल्टी होने की स्थिति में तथा हिचकी में इसके साथ मिश्री का सेवन लाभप्रद है।

5. **बनक्शा**- समस्त नाड़ियों, विशेषकर फेफड़े, श्वास, नलिका, गला, छाती को नरम कर जमा कफ पतला बना देता है। सूखी खांसी में जब कफ सख्त हो जाता है और बाहर नहीं निकलता तो उसमें लाभ पहुंचाता है। परिणामस्वरूप जुकाम, खांसी आदि रोगों में गुणकारी है।

6. **लाल चन्दन, सफेद चंदन**- रक्त में मिलकर रक्त को शुद्ध करता है, शरीर की अतिरिक्त गर्मी को सन्तुलित करता है। मस्तिष्क, हृदय, गुर्दे आदि सभी महत्वपूर्ण अंगों में कहीं भी जलन महसूस होती हो, पित्त की अधिकता हो, उच्च रक्तचाप हो, तो इन सभी रोगों में लाभ मिलता है।

7. **सौंफ**- पाचक रसों के सन्तुलन में परम औषधि है। बदहजमी, भूख न लगना, उल्टी, दस्त, नेत्र-दृष्टि आदि सभी विकारों में गुणकारी है।

8. **तुलसी**- प्रतिरोधी शक्ति बढ़ाती है। खांसी, रक्तचाप,

मस्तिष्क सम्बन्धी दोष, हृदय सम्बन्धी दोष, मच्छरों से पैदा होने वाले रोग आदि में लाभप्रद है। वनतुलसी भी अत्यन्त गुणकारी है। इसका नित्यप्रति सेवन करने से असंख्य रोगों से लड़ने की शक्ति बनी रहती है। मौसमी बुखार सदा दूर रहते हैं।

9. **गुलाब**- वात, पित्त-कफ शामक है। रक्त को शुद्ध करता है। आंतों में जमे मल को पतला करता है तथा कब्ज को मिटाता है। शरीर की अतिरिक्त गर्मी को शांत करता है।

केवल कुछ तत्वों की जानकारी से आप समझ गये होंगे कि अमृतपेय क्यों गुणकारी है। यह पेय जीवन रक्षक है। इसे बनाने की विधि इस प्रकार है। एक कप पानी में आधा चम्मच अमृत पेय डालकर उबालें। आधा पानी सूख जाए तो बाकी पानी में थोड़ा दूध डालें तथा स्वादानुसार मीठा डालें और फिर एक दो उबाल आने दें। अमृत पेय तैयार है। इसे छानकर ग्रहण करें। मधुमेह रोग में मीठा न डालें। -आभार योग मंजरी 2002

वेद-महिमा

ज्ञान के सागर चार वेद, ये वाणी है भगवान् की।
इसी से मिलती सब सामग्री, जीवन के कल्याण की।

सब सच्ची विद्यायें जग में प्रकट वेद से होती हैं।
यहीं से जाकर ही सब नदियां पृथ्वी का आंगन धोती हैं।
उसी को जीवन सार मिला जिसने इसकी पहचान की।
इसी से मिलती सब सामग्री, जीवन के कल्याण की।।।।।

सृष्टि एक अदालत है और न्यायाधीश विधाता है।
यहीं पर हरप्राणी अपने कर्मों का फल पाता है।।
वेद के अन्दर सब रचना है विधि के अमर विधान की।
इसी से मिलती सब सामग्री, जीवन के कल्याण की।।2।।

वेद को पढ़ना और पढ़ाना परम धर्म कहलाता है।
सुनना और सुनाना भी कर्तव्य बताया जाता है।।
वेद ही असली दौलत है दुनियां के हर इंसान की।
इसी से मिलती सब सामग्री, जीवन के कल्याण की।।3।।

धन्य धन्य भारत भूमि जिस पर वेदों का ज्ञान हुआ।
वेद का अमृत पिया पिलाया तब यह देश महान् हुआ।।
'पथिक' पुण्य भूमि है, यह ऋषियों के सन्तान की।
इसी से मिलती सब सामग्री, जीवन के कल्याण की।।4।।

तुलसी का पौधा

- डॉ. स्वराज गुप्ता

तुलसी का नाम वृन्दा भी है अर्थात् विद्युत-शक्ति। इसीलिए तुलसी की लकड़ी से बना माला, गजरा, पाजेब और करधनी पहनने का रिवाज सदियों से चला आ रहा है। क्योंकि इनसे बिजली की लहरें निकलकर रक्त-संचार में रूकावट नहीं आने देती। कलाई में तुलसी का गजरा पहनने से नस-नाड़ियां नहीं छूटती, हाथ सुन्न नहीं होते, भुजाओं का बल बढ़ता है। कमर में तुलसी की करधनी पहनने से पक्षाघात नहीं होता। कमर, जिगर, तिल्ली, आमाशय के विकार नहीं होते। गले में तुलसी माला पहनने से आवाज सुरीली निकलती है और मुखड़ा गोरा, गुलाबी रहता है।

पद्मपुराण में लिखा है-संसार भर के फूलों और पत्तों के पराग या रस से जितने भी पदार्थ या दवाएं बनती हैं, तुलसी के आधे पत्ते से ही उन सबसे अधिक आरोग्य मिल जाता है। इसके पत्तों में इतनी शक्ति है कि उन्हें तोड़कर पानी में रख दिया जाए तो वह पानी ही टॉनिक बनकर लगता है।

नारद से स्वयं शिव भगवान् ने कहा है-

**पत्रं पुष्पं फलं मूलं त्वक् स्कन्ध संतितम्,
तुलसी सम्भवं सर्वं पावनं मृत्तिकादिकम्॥**

तुलसी के पत्र, पुष्प, फल, मूल, त्वक्, स्कन्ध और मिट्टी सभी पवित्र और सेवनीय जानो।

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधि-विनाशनम्।

चरणामृत देते हुए पुजारी लोग इसलिए यह मंत्र पढ़ते हैं कि तुलसी दल के सम्मिश्रण से चुल्लूभर चरणामृत ही असमय की मौत से बचाता है और सब व्याधियों का विनाश कर देता है।

- यह मन में बुरे विचार नहीं आने देती।
- रक्त विकार शान्त करती है।
- त्वचा और छूत के रोग नहीं होने देती।
- तुलसी दल चबाने वाले के दांतों में कीड़ा नहीं लगता।
- तुलसी के सेवन से क्रोध कम आता है।
- इसमें देव गुणों का निवास है।
- यह मन, वाणी और कर्म से पवित्र

करती है।

- तुलसी दल के जल से स्नान करके कोढ़ नहीं होता।
- सूर्य-चन्द्र के ग्रहण के दौरान अन्न, सब्जी में तुलसी दल इसलिए रखा जाता है कि सौरमण्डल की विनाशक गैसों से खाद्यान्न दूषित न हो।
- जीरे के स्थान पर पुलाव में तुलसी रस के छीटें देने से पौष्टिकता और महक में दस गुणा वृद्धि हो जाती है।
- तुलसी केवल शाखा-पत्तों का ढेर नहीं-आध्यात्मिक शक्ति की प्रतीक है।

दुर्बलता-अगर नहा धोकर प्रतिदिन तुलसी के पांच पत्ते खूब चबा-चबाकर निगल जाएं शरीर चैतन्य हो जाता है और अंग-प्रत्यंग पुष्ट तथा बलिष्ठ हो जाता है।

कान पकना-यदि कान में टपकन हो और पक रहा हो तो काली तुलसी और भांगरे का रस मिलाकर कान में डालने से लाभ होता है।

गठिया-तुलसी दल और एरण्ड के पत्ते को नमक में मिलाकर पीस डालिए और थोड़ा गर्म करके घुटनों पर बांध दीजिए, स्वयं दर्द गायब हो जाएगा।

छाले-तुलसी के चार पत्ते और चमेली का एक पत्ता मुंह में डालें और चबा-चबाकर खा जाएं। 4-5 दिन सुबह शाम सेवन करें। छालों का निशान नहीं बचेगा।

झाईयाँ-तुलसी और नींबू रस समान मात्रा में लेकर किसी शीशी में भर लें। रूई भिगोकर दिन में जब चाहे झाईयों पर लगा दें। सप्ताह भर में झाईयाँ समाप्त हो जाएंगी।

-आभार यज्ञ योग ज्योति 2010

धर्म, संस्कृति एवं स्वास्थ्य की मासिक पत्रिका

कमल ज्योति

डी-796, सरस्वती विहार,
दिल्ली-110034

अपने जीवन की शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक उन्नति के लिए 'कमल ज्योति' पत्रिका अवश्य पढ़ें और इष्ट मित्रों को भी पढ़ाएं। सदस्य बनें और बनाएं।

ओ३म् का अर्थ रक्षा करने वाला

1. 'ओ३म्' का अर्थ रक्षा करने वाला है। किस वस्तु की रक्षा करता है? मत समझो कि तुम्हारे अपने जिम्मे करने के काम हैं, उनकी भी रक्षा करेगा। परमेश्वर रक्षा करता है (उनकी) जिनको इसने आप नियत किया है। हमारे कर्मफल की रक्षा करता है। हमारे कृतकर्मों को सुरक्षित रखता है। उदाहरण—उसने हमारे कर्मफल अनुसार एक करोड़ श्वासों की आयु दी, तो एक कम करोड़ पर कोई हमारा प्राण नहीं हर सकेगा। क्या हवा, क्या आग, क्या पानी, क्या शेर सांप और क्या मनुष्य की गोली, बन्दूक तलवार हमारे श्वास को समाप्त नहीं कर सकेगी। पूरे एक करोड़ तक की रक्षा प्रभु आप करेगा। फिर चाहे कितना ही प्रभु का प्यारा भक्त क्यों न हो, वह एक करोड़ से अधिक श्वास की भी प्रार्थना करे और लाख बार करे तो भी उसे न देगा। जो भोग हमारा नियत है, उसके मिलने में, कोई भी बलवान्, धनवान्, विद्वान्, योगी, तपस्वी भी रुकावट नहीं डाल सकता। अवश्य मिलेगा। मानो प्रभु के हाथ में सुरक्षित है। उसे उससे कोई नहीं छीन सकता। हां, फिर जब वह दे दें, मेरे हाथों में आ जावें, अब इसकी रक्षा का उत्तरदायी (जिम्मेदार) मैं हूँ। अपनी शारीरिक और बौद्धिक शक्ति से रक्षा करूँ। यदि प्रमाद करूँगा तो खो बैठूँगा, चाहे मैं भक्तशिरोमणि भी बन जाऊँ। भगवान् लोगों की बला अपने ऊपर नहीं लेता कि सबके काम आप ही करता रहे। और वह अपने अर्पित, समर्पित भक्तों के पाप से, पाप की वृत्तियों से, जो दुःखों का मूल कारण हैं, रक्षा करता है।

2. कोई भी मनुष्य राजा हो या बलवान् विद्वान् हो, चाहे कोई तपस्वी हो, या महान् भक्त हो, अपने अधिकार और शक्ति से अधिक जब वह आचरण करेगा (पेश आयेगा) और किसी से भलाई या बुराई का व्यवहार करेगा, उसे अवश्य हानि होगी, अपयश होगा, रोना पड़ेगा।

अनमोल वचन

- ❖ शान्ति जो भय पर आधारित हो, कुछ न होकर एक दवा दी गई जंग होती है।
- ❖ गमजदा भारी मन आकाश में जल भरे बादलों की तरह बरस जाने के पश्चात् शान्त होते हैं।

सैर सेहत के लिए सवा सेर

सैर करना व्यायाम का सबसे अच्छा और सरल रूप है। हमारे पूर्वज पैदल सैर करने के महत्व को गहराई से समझते थे और आज आधुनिक डॉक्टर भी तेजी से चलने के महत्व को स्वीकारने लगे हैं। जीव वैज्ञानिकों का मानना है कि सैर करने से मस्तिष्क तेज होता है। परिणामस्वरूप तर्कशास्त्र व दर्शन शास्त्र की विभिन्न समस्याओं को हल करने की क्षमता की बढ़ती है। एक प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ ने कहा कि संसार में अधिकांश लोगों के लिए सबसे आसान और महत्वपूर्ण व्यायाम सैर है जो किसी भी उम्र में किसी भी स्थान पर किसी भी मौसम में जूतों के अलावा बिना किसी उपकरण की सहायता से की जा सकती है।

लाभ ही लाभ : सैर करते समय शरीर के सभी अंगों का लगभग पूरा इस्तेमाल होता है। शरीर की मांसपेशियों का तंत्र मानो एक सहायक रक्त पम्प की तरह काम करता है जो दिल तक शरीर के रक्त को तेजी से पहुंचाता है। पैर की मांसपेशियां चूँकि शरीर की सबसे बड़ी ताकतवर मांसपेशियां हैं, जिसका योगदान बहुत महत्वपूर्ण है। लेकिन यदि उनका उपयोग ठीक ढंग से नहीं किया जा रहा हो तो वह रक्त को तेजी से हृदय की ओर नहीं भेज पाती। शरीर में 60,000 मील लंबाई की रक्त धमनियां हैं और इनमें अधिकांश बाल के समान सूक्ष्म कोशिकाएं (कैपिलरीज) होती हैं जो शरीर के सभी अंगों को रक्त पहुंचाती हैं। जब शरीर की मांसपेशियां आराम कर रही होती हैं तब बहुत थोड़ी सी कैपिलरीज खुली होती है और मांसपेशियों के द्वारा व्यायाम करने पर 50 गुना अधिक कैपिलरीज खुल जाती हैं। हर रोज तेजी से सैर करने से सुस्त पड़ी सभी कैपिलरीज खुल जाती हैं और मांसपेशियों को रक्त प्रदान करने वाली कैपिलरीज की संख्या बढ़ जाती है। सायंकाल में की गई एक लम्बी सैर किसी भी नींद की दवा इत्यादि से ज्यादा मददगार साबित होती है। सैर करने वाले लोगों को कब्ज नहीं होता। वृद्धावस्था में भी कमर में कोई दर्द नहीं होता। वह अपने शरीर के झुकने वाली क्रियाओं को आसानी से कर सकते हैं। सैर का सबसे ज्यादा फायदा इस बात में है कि इसके लिए कोई समय निश्चित नहीं करना पड़ता है। स्वच्छ व खुले स्थानों में कम से कम एक घंटे तक तेज कदमों से सैर करनी चाहिए।

दिनचर्या में करें समावेश : हम अपनी दिनचर्या में सैर का समावेश कहीं भी कर सकते हैं। दिन भर में एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने में घर से बस स्टाप, बस स्टाप से दफ्तर इत्यादि तेजी से चलकर और दफ्तरों के रास्तों में छोटी दूरियां भी तेजी से चलकर हम बिना विशेष प्रयास किये कुछ न कुछ अच्छा व्यायाम कर सकते हैं।

प्राणायाम से मिलती है दीर्घायु

-डॉ. दीनानाथ झा 'दिनकर'

प्राणायाम का शाब्दी अर्थ होता है प्राण का आयाम अर्थात् विस्तार। प्राणायाम की परिभाषा देते हुए महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र के साधनपाद सूत्र में लिखा है-शवासोच्छ्वास की गति का विच्छेद करके प्राण को रोकने का नाम ही प्राणायाम है। प्राणायाम करने से शरीर स्वस्थ रहता है और अतिरिक्त मेद कम हो जाता है। प्राणायाम से दीर्घ आयु की प्राप्ति होती है एवं स्मरण शक्ति का विकास होता है। मानसिक रोगों को दूर करने का प्राणायाम से बढ़कर अन्य कोई दूसरा उपाय नहीं होता।

प्राणायाम से पेट, यकृत, मूत्राशय, छोटी-बड़ी आंतें और पाचनतंत्र भली भाँति प्रभावित होते हैं और कार्यक्षम बनते हैं। इससे नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं तथा शारीरिक सुस्ती दूर होती है। जठराग्नि प्रदीप्त होकर शरीर स्वस्थ बनता है। मन की चंचलता दूर होती है एवं मन एकाग्र होता है। वस्तुतः प्राणायाम आत्मानन्द, आत्मप्रकाश और मानसिक शान्ति को प्रदान करके व्यक्तित्व को पूर्ण रूप से निखार डालता है। प्राणायाम प्राण नाड़ियों को साफ करके उनकी अवरूद्धता को दूर कर अनेकानेक लाभों को प्रदान करता है। नित्यकर्म से निवृत्त होकर ब्रह्म मुहूर्त में प्रातः पूर्व दिशा की ओर मुँह करके सुखासन में बैठ जाएं। कमर और मेरुदण्ड को सीधा रखते हुए आंखों को अधखुली रखें। दाहिने हाथ के अंगूठे से नाक के दाहिने छिद्र को बंद कर बायें छिद्र से श्वास खींचें और उसे धीरे-धीरे नाभिचक्र तक ले जायें। ध्यान पूर्वक इस आसन में बैठकर श्वास को खींचने (पूरक क्रिया) तथा श्वास को छोड़ने (रेचक क्रिया) के साथ ही सांस को रोकने (कुम्भक क्रिया) का अभ्यास करते रहें।

इसके बाद नाक के बायें छिद्र से श्वास को बाहर निकालते रहें। श्वास छोड़ने की गति एकदम धीमी होनी चाहिए। कुछ देर श्वास बाहर रोकें रहे अर्थात् बिना श्वास के रहें। इस क्रिया को तीन बार तक करें। इसके बाद अंगूठे को दाहिने नाक के छेद से हटा लें और अनामिका अंगुली से बायें नासिका के छिद्र को बंद कर दाहिनी नासिका छिद्र से तीन बार पुनः पूरक कुम्भक एवं रेचक की क्रिया को करें। इस क्रिया के उपरान्त दोनों नासिका छिद्रों को छोड़ दें एवं सहज ढंग से दोनों में लम्बी-लम्बी श्वास खींचें और थोड़ी देर भीतर रोक कर तथा मुँह खोलकर उसे बाहर निकाल दें। यह क्रिया मात्र एक बार करें। इन क्रियाओं को नाड़ी शोधन प्राणायाम कहा जा है। प्रातःकाल पूर्व दिशा में मुँह करके सहज आसन में ध्यान की मुद्रा में बैठकर आंखे बंद कर लें और नासिका के दोनो छिद्रों से धीरे-धीरे

श्वास खींचना शुरू कर दें। जब श्वास पूरी तरह खींच ले तो उसे कुछ देर भीतर की ओर रोकें रहें। उसके बाद कुम्भक एवं रेचक की क्रियाओं को करें। इस विधि को प्राणाकर्षण प्राणायाम कहा जाता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम तथा प्राणाकर्षण प्राणायामके करते रहने से अनेक लाभ होते हैं साथ ही व्यक्तित्व में परिवर्तन एवं आत्मबल में भी स्वाभाविक परिवर्तन होता है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से निम्नांकित लाभ दृष्टिगोचर होते हैं।

- ★ प्राणायाम से दीर्घ आयु की प्राप्ति होती है तथा स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। साथ ही मानसिक रोग भी दूर होते हैं।
- ★ प्राणायाम से पेट, यकृत, मूत्राशय, छोटी- बड़ी आंतें और पाचनतंत्र भली भाँति सुदृढ़ होते हैं।
- ★ प्राणायाम से नाड़ियाँ शुद्ध होकर शारीरिक सुस्ती को दूर करते हैं। इससे सम्पूर्ण दिन तन एवं मान दोनों ही खिले-खिले रहते हैं।
- ★ प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से ज्ञानतंत्र को शक्ति मिलती है तथा मन की चंचलता दूर होकर मन एकाग्र होने लगता है।
- ★ प्राणायाम के नियमित अभ्यास से शरीर के सभी अवयव सम्पुष्ट होते हैं तथा अनेक प्रकार की बीमारियों से मुक्ति मिल जाती है।

इस प्रकार प्राणायाम के नियमित अभ्यास से व्यक्तित्व के साथ-साथ शारीरिक सौष्टवा में भी निखार होता है। आज के समय में युवक एवं युवती दोनों को ही प्राणायाम का नियमित अभ्यास करते हुए उनके लाभों को उठाना चाहिए। -आभार पवमान 2011

कई तरह के दान में एक रक्तदान भी है। रक्तदान एक पुण्य कार्य है। खून देने से कम नहीं होता, फिर बढ़ जाता है। ठीक वैस ही जैसे हम बाल काटते हैं और फिर बढ़ जाते हैं, हम नाखून काटते हैं और फिर बढ़ जाते हैं। कुए से पानी निकालते हैं और फिर बढ़ जाता है। खून देने से तुम्हारा तो कुछ घटना नहीं है। हां, किसी मरते हुए को नई जिन्दगी जरूर मिल जाती है। और फिर यह भी सच है कि जो देह में अनुरक्त है वह रक्त कैसे दे सकता है? रक्त पानी बनें, इससे पहले उससे किसी की जिन्दगी बना दो। नदी का पानी सागर में जाकर खारा हो-इससे पहले इसे खेतों में पहुंचा दो। याद रखें जीते जी रक्तदान, जाते जाते देहदान, जाने के बाद नेत्रदान। - मुनि तरूण सागर

वेद प्रचार मण्डल उत्तरी पश्चिमी दिल्ली के तत्वावधान में भव्य शोभा यात्रा का आयोजन



वेद प्रचार मण्डल उत्तरी पश्चिमी दिल्ली के प्रतिभावान अधिकारियों प्रधान श्री सुरेन्द्र गुप्ता, मन्त्री श्री जोगेन्द्र खट्टर तथा कोषाध्यक्ष श्री ब्रतपाल भगत जी के अथक प्रयासों से 28 फरवरी 2016 को रानी बाग एवं पीतमपुरा क्षेत्र में भव्य शोभा यात्रा का आयोजन किया गया। शोभा यात्रा का आयोजन आर्य समाज के संस्थापका, समाज सुधारक, क्रांतिकारी, युग प्रवर्तक महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के जन्मोत्सव के शुभ अवसर पर किया गया। शोभा यात्रा का उद्देश्य गुरुवर महर्षि दयानन्द जी के सन्देश को जन-जन तक पहुँचाना, प्रचार, प्रसार एवं जन साधारण को जागृत करना था। शोभा यात्रा का शुभारम्भ यज्ञ उपरान्त आर्य समाज सरस्वती विहार से प्रातः 11 बजे हुआ। शोभा यात्रा सरस्वती विहार, बैंक विहार चौक, केशव महाविद्यालय, सैनिक विहार, महर्षि दयानन्द चौक रानी बाग, मेन बाजार रानी बाग, आर्य समाज रेलवे रोड, महिन्द्रा पार्क, महाराणा प्रताप एन्कलेव, सिद्धार्थ अपार्टमेंट के रास्ते दोपहर 2.30 बजे आर्य

समाज सन्देश विहार पर समाप्त हुई। शोभा यात्रा का रास्ते भर आर्य समाजों, सैनिक विहार आर डब्ल्यू ए. भूतपूर्व सैनिक नीलाम्बर अपार्टमेंट, भूतपूर्व सैनिक सैनिक विहार, रानी बाग व्यापार मण्डल के अधिकारियों साथ-साथ रानी बाग मेन बाजार के अनेक दुकानदारों द्वारा मालार्पण तथा जलपान से स्वागत किया गया। दयानन्द चौक रानी बाग पर देश विरोधी शक्तियों पर सरकार द्वारा उचित कार्यवाही के लिए प्रदर्शन को शोभा यात्रा का अभिन्न अंग बनाया गया। दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के मार्ग दर्शन में 28 फरवरी 2016 को दिल्ली के भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में 11 स्थानों पर ऐसे विरोध प्रदर्शनों का आयोजन किया गया। शोभा यात्रा में मण्डल एवं आर्य समाजों के अधिकारियों एवं सदस्यों के अलावा दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान श्री धर्मपाल आर्य जी, महामन्त्री श्री विनय आर्य जी, एस एम आर्य पब्लिक स्कूल के चेयरमैन श्री सत्यानन्द जी, श्री योगेश आर्य जी, श्री अशोक महतानी जी, श्री रोशन लाल

प्रेषक

Date of Publication: 25 March 2016

कमल ज्योति

अप्रैल 2016 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

सेवा में _____

आहूजा जी, श्री देवराज अरोड़ा जी, श्री शशी जेटली तथा रानी बाग व्यापार मण्डल के सभी अधिकारियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया। आर्य समाज प्रशांत विहार के प्रधान श्री के.सी. पाहूजा, मन्त्री श्री सोहन लाल मुखी, आर्य समाज पंचदीप के प्रधान श्री आनन्द प्रकाश गुप्ता, मन्त्री श्री यशपाल मित्तल, आर्य समाज सरस्वती विहार के प्रधान श्री ओम प्रकाश मनचन्दा, मन्त्री श्री अरूण आर्य, आर्य समाज रोहिणी सैक्टर-7 के प्रधान श्री राजेन्द्र तनेजा, मन्त्री श्री राजीव आर्य, आर्य समाज रोहिणी सैक्टर 3,4,5,6 एवं विजय विहार के मन्त्री श्री सुदेश चन्द डोगरा, वैदिक सत्संग मण्डल रोहिणी सैक्टर-15 के प्रधान श्री वीरेन्द्र शास्त्री, मन्त्री श्री प्रदीप गुप्ता, आर्य समाज पुष्पांजलि के प्रधान श्री ओम प्रकाश बत्रा, श्री सुशील गुलाटी, आर्य समाज वेद मन्दिर सी.पी. ब्लॉक के मन्त्री श्री सोहन लाल आर्य, आर्य समाज मंगोलपुरी के मन्त्री श्री हरि ओम शास्त्री एवं सभी समाजों के सदस्य शोभा यात्रा के द्रष्टा बने। गुरुकुल रानी बाग के बालकों, शान्ति कन्या गुरुकुल की बालिकाओं, आर्य वीर दल के बच्चों, आर्य वीरांगना दल की बच्चियों तथा आर्यकुलम संदेश विहार के छात्र छात्राओं ने बड़े उत्साह के साथ शोभा यात्रा में हिस्सा लिया। श्री धर्ममुनि जी, डॉ. देवव्रत जी एवं आचार्य सत्यवीर जी ने शोभा यात्रा की बग्गी में सवार कर शोभा यात्रा की शोभा को बढ़ाया।

शोभा यात्रा में जहाँ बैंड की टोलियों ने भजनों की धुनों से सब को मंत्र मुग्ध किया वही आर्य वीरों और वीरांगनाओं के प्रदर्शन ने सब को आर्चिभित किया। शोभा यात्रा के पूरे रास्ते को 3 गुणा 2 के सैकड़ों फ्लैक्टस, 8 गुणा 10 के विज्ञापन पट, 10 गुणा 3 के बैनर, राष्ट्रीय ध्वज एवं ओ३म् की झंडियों से वातावरण दयानन्दमय बनाया गया था। शोभा यात्रा का सफल आयोजन संयोजक श्री वीरेन्द्र आर्य जी, श्री दुर्गेश आर्य जी एवं सहसंयोजक श्री सुरिन्द्र चौधरी, श्री मैथिली शर्मा, श्री धर्मवीर आर्य, श्री सोनू आर्य की लगन और मेहनत से सम्भव हुआ।

सेवा धर्म

एक साधु स्वामी विवेकानन्द के पास आया। अभिवादन करने के बाद उसने स्वामी जी को बताया कि वह उनके पास किसी विशेष काम से आया है। “स्वामी जी, मैंने सब कुछ त्याग दिया है, मोह माया के बन्धन से छूट गया हूँ परन्तु मुझे शान्ति नहीं मिली। मन सदा भटकता रहता है। एक गुरु के पास गया था जिन्होंने एक मन्त्र भी दिया था और बताया था कि इसके जाप से अनहदनाद सुनाई देगा और फिर शान्ति मिलेगी। बड़ी लगन से मन्त्र का जाप किया, फिर भी मन शान्त नहीं हुआ। अब मैं परेशान हूँ।” इतना कह कर उस साधु की आंखें गीली हो गईं। “क्या आप सचमुच शान्ति चाहते हैं”, विवेकानन्द जी ने पूछा। बड़े उदासीन स्वर में साधु बोले, “इसीलिए तो मैं आप के पास आया हूँ। स्वामी जी ने कहा, “अच्छा, मैं तुम्हें शान्ति का सरल मार्ग बताता हूँ। इतना जान लो कि सेवा धर्म बड़ा महान है। घर से निकलो और बाहर जाकर भूखों को भोजन दो, प्यासों को पानी पिलाओ, विद्यारहितों को विद्या दो और दीन, दुर्बल, दुःखियों एवं रोगियों की तन, मन और धन से सहायता करो। सेवा द्वारा मनुष्य का अन्तःकरण जितनी जल्दी निर्मल, शान्त, शुद्ध एवं पवित्र होता है, उतना किसी और काम से नहीं। ऐसा करने से आप को सुख, शान्ति मिलेगी।” साधु एक नए संकल्प के साथ चला गया। उसे समझ आ गयी कि मानव जाति के निःस्वार्थ सेवा से ही मनुष्य को शान्ति प्राप्त हो सकती है।

- लाजपत राय

पाठकों से निवेदन

यदि आपका ‘कमल ज्योति’ हेतु शुल्क अभी तक जमा नहीं हुआ है या समाप्त हो गया है तो कृपया अपना शुल्क आजीवन 1100/- रुपये की दर से ‘कमल ज्योति’ के नाम मनिआर्डर/क्रास चैक से कार्यालय, डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 के पते पर शीघ्र भेजें ताकि पत्रिका आपको लगातार मिलती रहे। अपना नाम, निवास का पूरा पता, कोड नम्बर, फोन तथा मोबाईल नम्बर आदि सुन्दर व साफ शब्दों में लिखने का कष्ट करें। धन्यवाद!

-प्रबन्धक

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