

# कमल ज्योति

( मासिक पत्र )

वर्ष-9, अंक-12 मई 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

## इन्द्रियों की चञ्चलता भक्ति में बाधक

वि मे कर्णा पतयतो वि चक्षुः वी३दं ज्योतिर्हृदय आहितं यत।  
वि मे मनश्चरति दूर आधी किं स्वित् वक्ष्यामि किमु नू मनिष्ये॥

- ऋ 6.9.6

ऋषिः-भारद्वाजो बार्हस्पत्यः॥ देवता-वैश्वानरः॥ छन्दः-त्रिष्टुप्॥

शब्दार्थ-मे कर्णा वि पतयतः=मेरे दोनों कान इधर-उधर जा रहे हैं चक्षुःवि=मेरी आँख इधर-उधर विविध स्थानों पर पड़ रही है हृदये आहितं यत् ज्योतिः ( तत् ) इदं वि=हृदय में स्थापित जो यह ज्ञानरूप ज्योति है वह भी विविध स्थानों पर दौड़ रही है मे मनः दूरे आधीः विचरति=मेरा मन दूर-दूर चिन्ता के विषयों में विचरण करता रहता है। ऐसी अवस्था में हे प्रभो! किं स्वित् वक्ष्यामि=मैं क्या बोलूँगा, या क्या उत्तर दूँगा? किमु उ नू मनिष्ये=और मैं क्या मनन करूँगा या क्या अभिमान कर सकूँगा?

विनय- हे प्रभो! मैं चाहता हूँ कि बिल्कुल एकाग्र होकर अपनी मानसिक वाणी द्वारा तेरा नाम जपूँ या तेरा मनन करूँ, तेरा ध्यान करूँ, परन्तु जब मैं ऐसा करने के लिए बैठता हूँ तो कुछ भी शब्द सुनाई पड़ते ही मेरे कान यहाँ-वहाँ दौड़े जाते हैं, आँखों के सामने कुछ भी आते ही मैं यहाँ- वहाँ देखने लगता हूँ। कभी कान कुछ सुनने लगते हैं, कभी आँखें कुछ देखने लगती और यदि मैं किसी ऐसे स्थान पर जाकर बैठता हूँ जहाँ शब्द और रूप आ ही न सकें, तो भी मैं देखता हूँ कि मेरा मन अन्दर-ही-अन्दर सब कुछ देखता-सुनता रहता है। दिन-रात की किसी बात का स्मरण आते ही मन यहाँ-वहाँ भाग जाता है और इधर-उधर की बातें सोचने लगता है। तब पता लगता है कि मेरा मन कितनी दूर पहुँचा हुआ है और यदि किसी दिन कोई मन पर चोट लगनेवाली बात हो चुकी होती है तब तो मन बार-बार वहीं पहुँचता है-रोकने का बड़ा यत्न करने पर भी क्षण-क्षण में वहीं जा पहुँचता है। मेरे हृदय में जगनेवाली यह ज्योति भी-जो वातरहित स्थान में रखे हुए दीपक की शिखा की भाँति बिल्कुल अनगिनत, बिल्कुल न हिलती हुई, एकरस जलती हुई रहनी चाहिए-वह ज्योति, वह ज्ञान-ज्योति भी सदा इधर-उधर हिलती रहती है, मनोवृत्तियों की हवा लगते रहने से हिलती रहती है। तो फिर मैं तेरा ध्यान कैसे कर सकता हूँ? एकाग्रता से तेरा नाम कैसे जपूँ? तेरा मनन कैसे करूँ? और यदि प्रतिदिन तेरा इतना भी भजन न कर सकूँगा तो उस दिन, जबकि मेरी यह जीवनसाधना समाप्त होगी, उस दिन तुम्हें क्या उत्तर दूँगा? तुम्हारे सामने किस बात का अभिमान कर सकूँगा? यह जीवन, ये सब ज्ञानेन्द्रियाँ और कर्मेन्द्रियाँ, तुमने मुझे तुम्हारे समीप पहुँचने की साधना ही के लिए दी हैं। तो उस दिन, जब तुम यह शरीर वापस माँगोगे, तब मैं तुम्हें क्या उत्तर दूँगा? क्या मुँह दिखलाऊँगा? हे प्रभो! शक्ति दो कि मेरे मन की आज्ञा के बिना मेरे ये कान, आँख आदि कहीं न जा सकें और यह मन भी हृदय की ज्योति के साथ मिल जाया करे-ज्योति एक-रस जगती रहे। ऐसी अवस्था दिन में दो बार सन्ध्योपासना के समय हो जाया करे, नहीं तो मैं क्या मुँह दिखाने लायक रहूँगा?

## सामवेद संहिता

—श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

त्यमु वः सत्रासाहं विश्वासु गीष्वायतम्। आ च्यावयस्यूतये।  
युध्मं सन्तमनर्वाणं सोमपामनपञ्चुत्तम्। नरमवार्यक्रतुम् ॥  
शिक्षा ण इन्द्र राय आ पुरु विद्वाँ ऋचीषम।  
अवा नः पायें धने ॥१९६५॥

उन्नति चाहो गीत गा, इन्द्र को ही तुम बुलाओ।  
उससे करके सामना, दुष्ट भावों को भगाओ॥  
काम क्रोध शत्रुओं को, रण में सदा हराने वाला।  
उस नेता में अनुपम शक्ति, परमानन्द पिलाने वाला॥  
हे इन्द्र शिक्षा दे हमें तू, समृद्धि कैसे पायें हम।  
तेरी रक्षा पा भव पार करें, मुक्तिधन कमायें हम॥

तव त्वदिन्द्रियं बृहत्तव दक्षमुत क्रतुम्।  
वज्रं शिशाति धिष्णा वरेण्यम् ॥

द्यौरिन्द्र पौस्यं पृथिवी वर्धति श्रवः ।  
त्वामापः पर्वतासश्च हिन्विरे ॥

त्वां विष्णुबृहन् क्षयो मित्रो गृणाति वरूणाः ।  
त्वां शर्धो मदत्यनु मारूतम् ॥१९६६॥

हे इन्द्र तेरी ज्ञान कर्म, इन्द्रियाँ शक्ति वाली।  
प्रज्ञाशक्ति पाती उसको, बुरी भावना से खाली॥  
तेरी शक्ति सबमें रहती, जग के सारे लोकों में।  
तेरा यश सब गाते हैं, भक्ति भरे श्लोकों में॥  
तू विशाल और व्यापक है, स्नेह दान करता रहता।  
प्राणा शक्ति से हर्ष देकर, पाप मैल हरता रहता॥

नमस्ते अग्न ओजसे गृणन्ति देव कृष्टयः। अमैरमित्रमदमय॥  
कुवित्सु नो गविष्टयेऽग्ने संवेषिषो रयिम्। उरुकुदुरु णस्कृधि॥

मा नो अग्ने महाधने परा वग्भरिभृद्यथा ।  
संवर्गं सं रयिं जय ॥१९६७॥

हे अग्ने कर्मशील जन, अपनी भेंट चढ़ा बल पाते।  
तू तेज से शत्रु जला, इसीलिए तुझ को हैं ध्याते॥  
ज्ञान का प्रकाश पायें, वह विभूति दान करा।  
तू बड़ा महान है, हमें महत्ता प्रदान करा॥  
मोक्षलाभ है लक्ष्य हमारा, हमें प्राप्त करने का बल दे।  
हम तेरे पर भार न हों, दिव्य गुणों का पूरा बल दे॥  
साथ हमारा छोड़ न देना, जब तक मोक्ष नहीं पायें।  
ऐश्वर्य लाभ कर तेरे से, आगे ही आगे बढ़ते जायें॥

समस्य मन्यवे विशो विश्वा नमन्त कृष्टयः। समुद्रायेव सिन्धवः॥  
वि चिद् वृत्रस्य दोधतः शिरो विभेव वृष्णिाना।

वज्रे ण शतपर्वणा ॥  
ओजस्तदस्य तित्विष उभे यत्समवर्तयत् ।

इन्द्रश्चर्मव रोदसी ॥१९६८॥

प्रज्ञाशक्ति से कर्म कमाते, प्रभु चरणों में जाते।  
नदियाँ जैसे सागर पातीं, साधक प्रभु को पाते॥  
अज्ञान बड़ा भयकारी है, सारे जग को कंपाता।  
क्षात्रशक्ति प्रकाशदाता, इन्द्र का वज्र काट गिराता॥

इन्द्र का बल सब में चमके, वह लोक-लोक घुमाता।  
योद्धा के कर में ढाल रहे, कण-कण गतिशील बनाता॥

सुमन्मा वस्वी रन्ती सूनरी॥  
सरूप वृषणा गहीमौ भद्रौ धुर्यावभि ताविमा उप सर्वतः॥

नीव शीर्षाणि मृढवं मध्य आपस्य तिष्ठति।  
श्रृङ्गे भिर्दशभिदिशन् ॥१९६९॥

चितिशक्ति सुन्दर नेता बन, सारे कर्म कराती।  
मनन शक्ति से बल पाकर, आगे ही है ले जाती॥  
प्राण अपान शरीर-रथ, चलाने वाले घोड़े हैं।  
इन्द्र तू इनको थाम ले, आ पहुँचे ये जोड़े हैं॥  
दसों इन्द्रियाँ सोस उठातीं, साधक इनको जीत ले।  
कर्म सागर के बीच खड़ी, करती इशारे संगीत के॥

पन्यं पन्यमित् सोतार आ घावत मद्याया सोम वीराय शूराय॥  
एह हरी ब्रह्मयुजा शग्मा वक्षतः सखायम्।

इन्द्र गीभिर्गिर्वणासम् ॥  
पाता वृत्रहा सुतमा घा गमन्तारे अस्मत् ।

नि यमते शतमूतिः ॥१९७०॥  
ज्ञानियो परमानन्द पाने, दौड़-दौड़ कर आओ।

वीरता शूरता भी देता, इससे सब सुख पाओ॥  
ज्ञान कर्म से शक्ति पाकर, समाधि में जब योगी जाता।  
इन्द्र शक्ति को पाकर, गीत उसी के गाता॥  
बहते परमानन्द को पा, इन्द्र हमें है अपनाता।  
शत-शत शक्ति किरणों पर, संयमशील बन जाता॥

आ त्वा विशन्त्विन्दवः समुद्रमिव सिन्धवः।  
न त्वामिन्द्राति रिच्यते ॥

विव्यकथ महिना वृषन्भक्षं सोमस्य जागृवे। य इन्द्र जठरेशु ते॥  
अरं त इन्द्र कृक्षये सोमो भवतु वृत्रहन्। अरं धामभ्य इन्द्रवः॥१९७१॥

नदियाँ बहती जातीं, सागर में हो जाती लीन।  
इन्द्र परमानन्द को पाता, होते उसके दुःख क्षीणां॥  
सबसे है महान तू ही, तुझ में परमानन्द समाया।  
तूने अपनी ही शक्ति से, उसको है अपनाया॥

जराबोध तद्विविड्वि विशो यज्ञियाय।  
स्तोमं रूद्राय दृशीकम् ॥

स नो महाँ अनिमानो धूमकेतुः पुरुश्चन्द्रः। धिये बाजाय हिन्वतु॥  
स रेवाँ इव विशपतिद्रैव्यः केतुः श्रृणोतु नः ।

उक्थैरग्निर्बहभानुः ॥१९७२॥  
तू स्तुतियों से जाना जाता, समर्पण से गाया।

विनयीं भक्त के गीतों में, तू हो सदा समाया॥  
अग्नि जो महान है, हम बुद्धि बल से जानते।  
आनन्ददाता बुद्धि प्रेरक, उसको सब बखानते॥  
प्रजापालक ऐश्वर्यस्वामी, दिव्य ज्ञान का दाता।  
वह तेजस्वी उसकी सुनता, जो अपनी विनय सुनाता॥

[क्रमशः]

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

—आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

विचार करें दूसरा मित्र कौन है? जो कहता था कि मैं अदालत तक तो जाऊँगा जरूर, पर जज के सामने खड़ा नहीं हो सकता? वह हम और आप लोग हैं, अर्थी को कन्धे तक का साथ दे सकते हैं, परन्तु आगे का काम नहीं कर सकते।

तीसरा मित्र कौन है? जो कहता था कि मैं तुम्हारी जमानत लूँगा और तुमको रिहा कराके ले भी जाऊँगा।

वह है सत्कर्म। क्योंकि सत्कर्म के द्वारा ही मनुष्य दुःखों, कष्टों से मुक्त हो सकता है। इसलिए मनुष्य को चाहिए कि वह सत्कर्म करें, धर्माचरण करें क्योंकि—

**जायेगा बस साथ में, बनकर धर्म सुमित्र।**

**इसीलिए कोशिश करो, जीवन बने पवित्र॥**

दुःख की बात है कि आज का इंसान दूसरे की मौत पर आँसू बहाता है, परन्तु अपनी मौत के बारे में सोचता नहीं। दुनियाँ का सबसे बड़ा अजूबा आगरा का ताजमहल नहीं, चीन की दीवार नहीं। अपितु दुनियाँ का सबसे बड़ा अजूबा यह है कि इस शहर में प्रतिदिन किसी न किसी की मौत हो रही है फिर भी व्यक्ति समझ नहीं पाता कि उसे भी एक दिन मरना है।

जीवनभर अपना नाम प्यारा लगता है, परिवार का नाम प्यारा लगता है। जब इंसान की मृत्यु हो जाती है तब सारे नाम झूठे हो जाते हैं केवल “प्रभु नाम सत्, बाकी सब असत्” हो जाता है।

अकल कहे मैं सब तो वड्डी, विच कचहरी लड़ दी।

शकल कहे मैं तैथों वड्डी, दुनियाँ पानी भर दी।

दौलत आखे मैं तैथों वड्डी, हुण मैं किस तो डर दी।

मौत कहे तुसी तिनोँ झूठियाँ, जो चाहों मैं सो कर दी॥

मृत्यु अवश्यम्भावी है। मरणोपरान्त धन सम्पत्ति सब यहीं खत्म हो जाती है। केवल उसका यश ही जीवित रहता है।

### ज्ञान का दीपक श्रद्धारूपी

### तेल से जलता है

मनुष्य को किसी-न-किसी रूप में श्रद्धा को अपने जीवन में लाना चाहिए, किसी भी काम को करो, यदि उसमें श्रद्धा नहीं तो उसका लाभ जितना मिलना चाहिए उतना नहीं मिल पाता।

**श्रद्धा का अर्थ—श्रत् सत्यं दधाति इति श्रद्धा—सत्य को धारण करना।**

कई बार आदमी अच्छी-सी दवाई का सेवन करता है, फिर भी ठीक नहीं हो पाता। क्योंकि उसके मन में पूर्णविश्वास नहीं रहता है कि इस दवाई से मैं ठीक हो पाऊँगा। कभी सोचता है इस कम्पनी की दवाई ठीक नहीं, इससे बढ़िया कम्पनी की

दवाई लेने से मैं ठीक हो जाऊँगा। यह मनस्थिति है। गाँव में कई बार आपने देखा होगा कि जब किसी किसान को बुखार हो जाता है, तब वह डॉक्टर के पास जाकर कहता है—डॉक्टर साहब, एक इंजेक्शन लगा दो। डॉक्टर भी चतुर होता है, इंजेक्शन न देकर डिस्टिल वाटर इंजेक्शन में लगाकर इंजेक्शन देता है। उस आदमी को पूर्णविश्वास होता है कि मैं ठीक हो जाऊँगा, क्योंकि 12 रूपये खर्च कर इंजेक्शन लगाया है और आदमी ठीक हो जाता है। इसलिए मनुष्य को चाहिए कि वह श्रद्धारूपी दीपक को सदा जलाए रखें।

राजस्थान में एक जगह मैं यज्ञ करा रहा था। उस क्षेत्र में वर्षा के अभाव में अकाल पड़ा था। सभी मजहबों के माननेवालों ने यज्ञ में योगदान देकर अपेक्षा रखते थे कि यज्ञ से वर्षा हो और हम खेती कर सकें।

पाँच दिन का यज्ञ था। मण्डूक सूक्त के मन्त्रों को पढ़ा गया 4 दिन समाप्त हो चुके थे, केवल एक दिन शेष और उसी दिन पूर्णाहुति होनी थी। प्रातः काल 8 बजे यज्ञ प्रारम्भ हुआ इसी बीच 10 वर्ष की एक कन्या छाता लेकर पहुँची।

मैंने जब उसे देखा तो पूछ लिया—बेटी, तुम छतरी लेकर क्यों आयी हो? लड़की कहने लगी! शास्त्री जी आप यज्ञ करा रहें हैं और आज पूर्णाहुति भी है। यज्ञ से वर्षा होगी। जब तेज वर्षा होगी, तब मैं भींग न जाऊँ इसीलिए मैं छतरी लेकर आयी हूँ।

कितनी श्रद्धा यज्ञ के प्रति। जब साढ़े बारह बजे यज्ञ की पूर्णाहुति हुई। पूर्णाहुति के 20 मिनट के बाद तेज वर्षा होनी लगी। सब लोगों की मनोकामनाएँ पूर्ण हुई, सबकी आखाँ में खुशी की अश्रुधारा बहने लगी, गदगद् होकर धन्यवाद देने लगे।

वृक्षों में नृत्य पैदा हुआ, मयूर पंख फैलाकर नृत्य करने लगे। क्या कारण है कि यज्ञ के पास रखे हुए मिठाई को यज्ञप्रसाद कहते हैं। आचमनपात्र में रखे हुए जल को अमृति कहते हैं। इसका केवल एक ही कारण है वह है श्रद्धा।

मिठाई को हलवाई के दुकान से ले आओ किसी को दे दो। वह केवल सोचेगा, मैंने मिठाई खायी। उसी मिष्ठान को यज्ञ में डालकर शेष बचे हुए मिष्ठान को आप बाँटते हैं। तो लोग लेने के लिए लालायित रहते हैं, क्योंकि उसमें प्रसाद का रस आ गया। किसने बनाया प्रसाद इसे? केवल श्रद्धा ने।

जब किसी को यज्ञोपवीत दिया जाये, उसे प्रसन्नता होनी चाहिए कि मुझे यज्ञोपवीत मिल रहा है। सदा रखना चाहिए उसे उतारे नहीं। शिखा-सूत्र को सदा रखना चाहिए हमारे देश के लोगों ने अपनी बाँटी कटवा दी, परन्तु चोटी नहीं कटवायी।

## एनीमिया यानी खून की कमी

- डॉ. विकास सक्सेना

एनीमिया एक ऐसी बीमारी है, जिसमें शरीर में खून की कमी हो जाती है। शरीर में खून की कमी होने का मतलब है खून में हीमोग्लोबिन के स्तर का कम हो जाना। इस बीमारी में रक्त की आक्सीकरण क्रिया में कमी आ जाती है। आजकल एनीमिया से पीड़ित रोगियों की संख्या में बढ़ोत्तरी होती जा रही है। रोगी की आँख के अन्दर की झिल्ली या नाखूनों के अग्रभाग की लालिमा देखकर ही रोग का पता चल जाता है। ऐसे रोगी में निम्न लक्षण पाए जाते हैं-

### लक्षण

1. जरा-सी मेहनत या चलने पर थकावट महसूस होना।
2. दिन भर लेटे रहने की इच्छा करना।
3. जरा-सी तेज आवाज सुनते ही हृदय गति बढ़ जाना।
4. भूख में कमी व भोजन के प्रति अरूचि।
5. नींद न आना
6. सिर दर्द बना रहना।
7. त्वचा का रंग पीला पड़ जाना।
8. नीचे से ऊपर उठने पर चक्कर आना।
9. रोग बढ़ने पर टखनों में सूजन आना।
10. थोड़ा-सा चलने पर सांस फूलना।

### कारण

1. स्त्रियों में मासिक धर्म के समय अधिक रक्तस्राव होना।
2. दुर्घटना में रक्त बह जाना।
3. शरीर में पोषक तत्व, आयरन, फोलिक एसिड, प्रोटीन की कमी।
4. शरीर की चयापचय क्रिया में गड़बड़ी।
5. बवासीर के कारण खून का गुदाद्वार से बह जाना।
6. आँतों में छाले होने पर दस्त के साथ-साथ खून निकलते रहना।
7. प्रसव के समय अधिक रक्तस्राव होना।
8. पेट में हुकवर्म तथा मलेरिया के कीटाणु होने पर खून की कमी होना।
9. गुर्दे की खराबी के कारण।
10. थैलेसीमिया के कारण खून बनना ही बंद हो जाता है।
11. शरीर के किसी अंग जैसे-यकृत, अस्थिमज्जा के कार्यों में व्यवधान पड़ने पर खून बनना कम हो जाता है।

जाँच-शरीर में इस तरह के लक्षण दिखायी दें तो तुरन्त खून में हीमोग्लोबिन की जाँच कराएँ। एक व्यस्क व्यक्ति में हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर 13 या अधिक होना चाहिए। वयस्क स्त्री में 12 या इससे अधिक है तो स्वस्थ है। हीमोग्लोबिन का यह प्रतिशत 100 मि.ली. आर.बी.सी. में है। हीमोग्लोबिन का

अधिक बढ़ना भी शरीर के लिए खतरनाक है। इससे खून में गाढ़ापन आ जाता है जिससे रक्त कहीं भी थक्के के रूप में जमा हो सकता है।

### आहार की उपचार-

एनीमिया पीड़ित रोगी का आहार ही उपचार है। ऐसे रोगी के आहार में लौह तत्व (आयरन) की अधिकता होनी चाहिए। एनीमिया या रक्ताल्पता के रोगी को अपने आहार में निम्न खाद्य पदार्थों का समावेश कर लेना चाहिए।

1. हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे-मेथी, चौलाई, मूली के पत्ते, पुदीना इत्यादि में आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।
2. अंकुरित अनाज लगभग 60 ग्राम प्रतिदिन नाश्ते में या भोजन के साथ लें।
3. गुड़ में लौह तत्व पाया जाता है। खाने के बाद मिठाई की जगह गुड़ खाएँ।
4. रात्रि में भीगी हुई अंजी, किशमिश में आयरन खूब होता है।
5. आयरन पाए जाने वाले खाद्य पदार्थों के साथ साइट्रिक एसिड युक्त पदार्थ नींबू, आँवला व संतरे का प्रयोग जरूर करें। इससे शरीर में आयरन का अवशोषण अच्छी तरह हो जाता है।
6. लोहे की कढ़ाई में खाद्य पदार्थों को पकाने से उसमें आयरन की प्रतिशत मात्रा बढ़ जाती है या जिन खाद्य पदार्थों में आयरन नहीं है, उनमें आयरन के गुण आ जाते हैं।
7. तिल में लौह तत्व प्रचुर मात्रा में होता है। सर्दियों के दिनों में गुड़ व तिल मिलाकर लड्डू बनाकर खाने से खून की कमी दूर होती है।

### परहेज

1. चाय का प्रयोग बंद कर देना चाहिए। चाय का प्रयोग करने से शरीर आयरन का अवशोषण नहीं कर पाता।
2. आयरन युक्त कैप्सूल का प्रयोग कम करना चाहिए। इनके अधिक प्रयोग से शरीर के कुछ अन्य तत्वों में कमी आ जाती है।
3. खटाई का परहेज रखें। जैसे-टमाटर, अमचूर आदि।
4. तले-भुने पदार्थ भी कम से कम लें।

### अनमोल वचन

- जिसको लगन है वह साधन भी पा जाता है, यदि नहीं पाता तो वह उन्हें पैदा करता है। -चैनिंग
- लक्ष्यहीन जीवन जंगल में भटकने के समान है। -अज्ञात

## मन को स्थिर करें

- स्वामी विवेकानन्द

मन को वश में करने की शक्ति प्राप्त करने के पूर्व हमें उसका भली प्रकार अध्ययन करना चाहिए।

चंचल मन को संयत करके हमें उसे विषयों से खींच लेना होगा और उसे एक विचार में केन्द्रित करना होगा। बार-बार इस क्रिया को करना होगा। इच्छा शक्ति द्वारा मन को वश में करना होगा तथा उसकी क्रिया को रोककर उसे ईश्वर की महिमा के चिन्तन में लगाना होगा।

मन को स्थिर करने का सब से सरल उपाय है, चुपचाप बैठ जाना और कुछ समय के लिए वह जहां जाए, जाने देना। दृढ़तापूर्वक इस भाव का चिंतन करो, "मैं मन को भटकते हुए देखने वाला साक्षी हूं। मैं मन नहीं हूं।" तत्पश्चात् मन से ऐसी कल्पना करो कि मानो वह तुमसे बिल्कुल भिन्न है। अपने को ईश्वर से एक मानो, मन अथवा जड़ पदार्थ के साथ एक करके कदापि न सोचो।

सोचो कि मन तुम्हारे सामने एक विशाल तरंगहीन सरोवर है तथा आने-जाने वाले विचार इसकी सतह पर उठने और समा जाने वाले बुलबुले हैं। विचारों को रोकने का प्रयास न करो, वरन् कल्पना-नेत्र से उनको देखते रहो। और जैसे-जैसे वे प्रवाहित होते हैं, वैसे-वैसे तुम भी उनके पीछे चलो। यह क्रिया धीरे-धीरे मन के वृत्तों को सीमित कर देगी। कारण यह है कि मन विचार की विस्तृत परिधि में घूमता है और ये परिधियां विस्तीर्ण होती हुई निरंतर बढ़ने वाले वृत्तों में फैलती रहती हैं, ठीक वैसे ही जैसे कि सरोवर में ढेला फेंकने पर होता है। हमें इस प्रक्रिया को उलट देना है और बड़े वृत्तों से प्रारंभ करके उन्हें क्रमशः छोटा बनाते जाना है ताकि अंत में हम मन को एक बिंदु पर स्थिर करके उसे वहीं रोक सकें। दृढ़तापूर्वक इस भाव का चिंतन करो, "मैं मन नहीं हूं, मैं देखता हूं कि मैं सोच रहा हूं। मैं अपने मन की क्रिया का अवलोकन कर रहा हूं।" इससे प्रतिदिन विचार और भावना से अपना तादात्म्य भाव कम-कम होता जाएगा, यहां कि कि अंत में तुम अपने को मन से संपूर्णतया पृथक् कर सकोगे और प्रत्यक्ष अनुभव कर सकोगे कि मन तुमसे अलग है।

इतनी सफलता प्राप्त करने के बाद मन तुम्हारा दास हो जाएगा और तुम उसके ऊपर इच्छानुसार शासन कर सकोगे। योगी होने की प्रथम स्थिति है-इंद्रियों से परे हो जाना। जब वह मन पर विजय प्राप्त कर लेता है, तब सर्वोच्च स्थिति प्राप्त कर लेता है।

जितना संभव हो सके, अकेले रहो। तुम्हारे आसन की ऊंचाई सुविधाजनक हो। प्रथम कुशा का आसन बिछाओ, ऊपर रेशमी कपड़ा। अच्छा होगा कि आसन के साथ पीठ टेकने का साधन न हो और वह स्थिर हो।

चूंकि विचार एक प्रकार के चित्र हैं, अतः हमें उनकी सृष्टि नहीं करनी चाहिए। हमें अपने मन से सारे विचार दूर हटाकर उसे रिक्त कर देना चाहिए। ज्यों ही विचार आएँ, त्योंही उन्हें दूर भगाना चाहिए। इस कार्य में समर्थ होने के लिए हमें जड़ वस्तु ओर देह के परे जाना परमावश्यक है। वस्तुतः मनुष्य का समस्त जीवन ही इसे साधने का प्रयास है।

प्रत्येक ध्वनि का अपना अर्थ होता है। हमारी प्रकृति में ये दोनों परस्पर सम्बद्ध (जुड़ी) हैं।

हमारा सर्वोच्च आदर्श ईश्वर है। ईश्वर का ध्यान करो। हम ज्ञाता को नहीं जान सकते, हम तो वही हैं।

अशुभ को देखना तो उसकी सृष्टि ही करना है। जो कुछ हम हैं, वही हम बाहर भी देखते हैं, क्योंकि यह जगत् हमारा दर्पण है। यह छोटा सा शरीर हमारे द्वारा रचा हुआ एक छोटा-सा दर्पण है, समस्त विश्व ही हमारा शरीर है इस बात का हमें सतत चिंतन करना चाहिए, इससे हमें ज्ञान होगा कि न तो हम कर सकते हैं और न ही दूसरों को मार सकते हैं, क्योंकि वह तो हमारा ही स्वरूप है। हम जन्मरहित और मृत्युरहित हैं तथा हमें प्रेम ही करते रहना चाहिए।

"यह समस्त विश्व मेरा शरीर है। समस्त स्वास्थ्य, समस्त सुख मेरा सुख है, क्योंकि यह सब कछ विश्व के अन्तर्गत है।" कहा, "मैं विश्व हूं।" अन्त में हमें ज्ञान हो जाता है कि सारी क्रिया हमारे भीतर से इस दर्पण में प्रतिबिंबित हो रही है।

यद्यपि हम छोटी-छोटी लहरों के समान प्रतीत हो रहे हैं, तथापि हमारे पीछे आधार के रूप में सम्पूर्ण समुद्र है और हम उसके साथ एक हैं। लहर का अपने आपमें कोई अस्तित्व नहीं है। कोई लहर समुद्र को छोड़कर नहीं रह सकती।

यदि कल्पना-शक्ति का योग्य उपयोग किया जाए, तो वह हमारी परम हितैषिणी है। वह युक्ति के परे जा सकती है और वही एक ऐसी ज्योति है, जो हमें सर्वत्र ले जा सकती है।

अन्तः प्रेरणा हमारे भीतर से उठती है। हमें स्वयं अपनी उच्च मनः शक्तियों की सहायता से इसे जगाना होगा।

### 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 बैंक 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, फ़ोन तथा मोबाईल नम्बर आदि सुन्दर व साफ़ शब्दों में लिखने का कष्ट करें। धन्यवाद!

-प्रबन्धक

# ROLE OF UPANISADS IN SOCIAL REFORMATION

Prof. K.V.Venkateswara Rao

Nityas are praised as the roots of the Aryan culture, which was the most civilised one of the world. The root 'vid means to know. Therefore, Veda means that which serves as a means to get knowledge. It does not mean a simple knowledge but a knowledge that is complete and perennial is conveyed through 'vidajane. These are held by the Indian as the sacred sources of knowledges. As per Yajnavalkya, all the sastras are originated from the Vedas and all the Vedas are the sources of Dharma which means justice, law, righteousness and religion.

The text of each of the four Vedas have four parts namely Samhita, Brahmana, Aranyaka and Upanisad. The Samhita portion refers to the passages which are hymns of praise and which are required to be recited or sung during the performance of the sacred rites. The Brahmana portion refers to the passages which are explanatory of the ritualistic aspect of the hymns. The Aranyaka portion refers to the passages which are concerned with the rites to be performed by a man when leading a life of retirement in a forest. The Upanisadic portion represents the final stage containing the philosophical doctrines which are to be imparted to worthy disciples only.

Jnana through Karma is the guiding principle of the Vedas which was adopted in the Bhagavadgita also later. Detachment from Karma starts in the part of Aranyaka and once that is there the seeker towards obtaining Jnana, the Upanisadic part. The superiority of Jnana when compared to Karma is evident but these two are interdependents. It is difficult to obtain Jnana without Karma. So much involvement in Karma makes one crave for Jnana, the real goal. This has been taught in the Upanisads and hence the importance of the Upanisads.

Great philosophers deem the Upanisads as the authentic sources of the Brahmaidya. Of the above ten Upanisads available, the Mandukyopanisad is very small in size the Brhadaranyaka, as its name conveys, is very big. Whether big or small, all the Upanisads teach the philosophy of the Supreme soul. It is with this reason that these Upanisads are in the highest position. The sage Vyasa composed the Brahmasutras in order to expose the meanings of the Upanisads. Sri Sankara wrote commentary on the Upanisads and the Puranas and Itihasas all came to exist to make available the vitals of the Upanisads to the world.

The principal subject in the Upanisads is the philosophy of the Paramatman. All the Upanisads expose the true nature of the Self and show to the world how to realize the philosophy of Atman. While this is the main object of the Upanisads to achieve this object is not easy for the common people because of their relation to the

study of the Vedas. The Study of the Vedas has become very rare nowadays and naturally a doubt arises about the relevance of the Upanisads to the existing society. Which is quite pertinent.

Though the Upanisads basically impart the Supreme knowledge of Paramatma and means to attain salvation, they also teach a wide variety of ethical knowledge which helps the human world to get benefit in multifarious ways. People seldom realize that their own deeds lead them to either good or bad. The injunctions that are preached in our Upanisads are to be obeyed like the orders of a king.

Nonadherence of ethical values, indifference to vital issues in life, disbelief regarding the life after death and consequences, all these are the reasons for the erring nature among people. The Upanisads show them that the theory of cause and effect applies here also. If good deeds are performed, good results come without fail. If all the people follow the ideals of the Upanisads whole-Heartedly, a multifarious upliftment is assured. Even common men without the deeper knowledge of philosophy can benefit from the good sayings available in the Upanisads and lead a just life, which in turn guide them to the Ultimate.

## मोर एनर्जी मोर आरेंज

रसीला संतरा सभी को अच्छा लगता है। इसमें केवल स्वाद ही नहीं, बल्कि अनेक बीमारियों से लड़ने की भी क्षमता है। एक संतरे में 80 फैंट फ्री कैलोरी मिलती है। साथ ही इसमें आवश्यक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट भी पाया जाता है। इससे शरीर को तत्काल ऊर्जा मिलती है। संतरे का सेवन कई बीमारियों से भी बचाता है। यह जहां कैंसर का खतरा कम करता है। वहीं विटामिन सी से भरपूर इस फल के सेवन से रक्त सर्कुलेशन सामान्य रहता है और अगर कभी चोट आदि लग जाए, तो घाव भरने में ज्यादा वक्त नहीं लगता। संतरे से मिलने वाला विटामिन बी बहुत से जनमजात दोषों और दिल की बीमारी से बचाव करता है।

अगर आप संतरा खाने की शौकीन हैं तो बुढ़ापे में होने वाली बीमारियों से बचाव को लेकर निश्चित रहें। हमारे शरीर के लिए प्रतिदिन पोटेशियम की जितनी मात्रा की जरूरत होती है, उसका सात प्रतिशत तो इसी से पूरा हो जाता है। इससे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी नियंत्रित रहती है। जो लोग नियमित संतरा खाते हैं, उन्हें दिल की बीमारी का खतरा कम रहता है।

## अनार गुणधर्म और लाभ

**अनिद्रा:** ताजे पत्ते 20 ग्राम लेकर 400 ग्राम पानी में उबालें, जब 100 ग्राम शेष रह जाये तो इसमें गर्म दूध मिलाकर पीयें।

**मुंह के छाले:** इसके 25 ग्राम पत्तों को 400 ग्राम पानी में ओटाकर चतुर्थांश शेष क्वाथ से कुल्ले कने से मुंह के छाले आदि मुख रोग दूर होते हैं।

**नेत्र विकारों पर:** 1. अनार के 5-6 पत्रों को पानी में पीस कर दिन में 2 बार लेप करने तथा पत्तों को पानी में भिगोकर बतौर पोटली आंखों पर फेरने से दुखती आंखों में लाभ होता है। 2. अनार के 8-10 ताजे पत्तों का रस खरल में डालकर शुष्क हो जाने पर कपड़े में छानकर रख दें, प्रातः सायं सलाई द्वारा लगायें, इससे खुजली, नेत्रस्त्राव, पलकों की खराबी, कुकरे आदि रोग दूर होते हैं।

**कर्ण विकार:** अनार के ताजे पत्तों का रस 100 ग्राम, गौमूत्र 400 ग्राम और तिल तैल 100 ग्राम, तीनों को धीमी आंच पर पकावें, तैल मात्र शेष रहने पर छानकर रख लें। इसकी कुछ बूंदें थोड़ा गर्म कर प्रातः सायं कान में डालने से कान की पीड़ा, खुश्की, कर्णनाद और बधिरता में लाभ होता है।

**कर्ण बाधिर्य:** पत्तों के रस में समभाग बेल पत्र स्वरस और गाय का घी मिला घी सिद्ध कर लें। 20 ग्राम घी (गर्म) 250 ग्राम मिश्री मिले दूध के साथ प्रातः सायं लें।

**कंठ विकार पर:** 1. इसके ताजे पत्रों में 1 किलो मिश्री

मिला शर्बल बना लें, 20-20 ग्राम दिन में 2-3 बार चाटने से आवाज का भारीपन, खांसी, नजला तथा प्रतिश्याय दूर होता है।

2. इसके छाया शुष्क पत्तों के महीन चूर्ण में, शहद या गुड़ मिला झड़ बेर जैसी गोलियाँ बना छाया शुष्क कर लें। इन गोलियों को मुंह में रख कर चूसें। 3. ताजे हर पत्तों के रस में, 100 ग्राम पत्तों का कल्क मिला, और आधा किलो सरसों का तैल मिला, तैल सिद्ध कर लगाने से सिर की गंज दूर होती है, बालों का झड़ना रूकता है। 4. इस तैल की मालिकश करने से चेहरे की कील, झाई और काले धब्बे भी नष्ट होते हैं।

**सिर दर्द पर:** 1. अनार के छाया शुष्क आधा किलो पत्तों में, आधा किलो सूखा धनिया मिलाकर महीन चूर्ण कर लें, इसमें 1 किलो गेहूँ का आटा मिलाकर, 2 किलो गाय के घी में भून लें, ठंडा होने पर 4 किलो खांड मिला लें। प्रातः सायं गरम दूध के साथ 50 ग्राम तक सेवन करें।

**उन्माद:** 1. अनार के पत्तों और गुलाब के ताजे पुष्प 10-10 ग्राम (ताजे फूलों के अभाव में सूखे फूल 5 ग्राम लें।) आधा किलो जल में पकाकर 250 ग्राम शेष रहने पर, 10 ग्राम गाय का घी मिलाकर गर्म-गर्म सुबह शाम पिलाने से उन्माद और मिर्गी में लाभ होता है। 2. इसके 20 ग्राम पत्तों के क्वाथ में 10-10 ग्राम गाय का घी और खांड मिलाकर पिलाने से मिर्गी या अपस्मार में लाभ होता है।

## सुख और दुःख

सुख और दुःख का परस्पर वैसा ही सम्बन्ध है जैसा प्रकाश और अन्धकार का है। हमारे जीवन में कमोबेश सुख और दुःख दोनों ही साथ चलते हैं। ऐसा व्यक्ति खोजना कठिन है जिसे सुख ही सुख हो, दुःख नाम मात्र भी न हो और ऐसा व्यक्ति खोजना भी कठिन है जिसे दुःख ही दुःख हो, सुख नाममात्र भी न हो। दरअसल सुख क्या है? दुःख का कम से कम मात्रा में अनुभव होना सुख है और सुख का कम से कम मात्रा में अनुभव होना दुःख है बाकी किसी भी मात्रा और अनुपात में जीव को रोजाना सुख और दुःख (दोनों) का अनुभव होता ही है। जब सुख और दुःख, दोनों का ही अभाव हो जाए यानी न सुख का अनुभव हो और न दुःख का तब आनन्द की उपलब्धि होती है। सुख और दुःख को समान रूप से समझना तप है, तप करने वाला तपस्वी होता है और वास्तव में आनन्द का अनुभव तपस्वी को ही होता है।

यदि हम सुख चाहते हैं तो यह निश्चित है कि हमने दुःख भी चाह लिया क्योंकि सुख और दुःख एक ही सिक्के के दो पहलें जैसे एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम दोनों में से एक को नहीं चुन सकते, यही विधि का विधान है। हम इस विधान को

न तो तोड़ सकते हैं और न बदल ही सकते हैं। हां, मन को वश में रखकर, विवेक का उपयोग करके और वास्तविकता को खुशी-खुशी स्वीकार करके यदि हम सुख और दुःख दोनों का त्याग कर सकें यानी इस सिक्के को ही त्याग दें तो ही हम आनन्द का अनुभव कर सकते हैं अन्यथा कदापि नहीं। सुख और दुःख का अनुभव दो कारणों से होता है। सुख का अनुभव होता है राग के कारण, आसक्ति की पूर्ति होने के कारण और दुःख का अनुभव होता है मोह के कारण, आसक्ति की पूर्ति न होने के कारण। जो राग और आसक्ति रहित होता है, जो मोह में लिप्त नहीं रहता वह न सुख का अनुभव करता है और न दुःख का, वही आनन्द का अनुभव करता है। हमने आनन्द का अनुभव कभी किया ही नहीं सिर्फ इसका नाम सुना है और हम सुख को ही आनन्द समझ रहे हैं लिहाजा जब हमें सुख का अनुभव होता है तो हम कहते हैं कि बहुत आनन्द आया जबकि सही बात यह है कि आनन्द का अनुभव प्राप्त करने के लिए हमें राग-द्वेष, माया-मोह तथा आसक्ति भाव का त्याग करना होगा। सुख और दुःख से बचने का यही एक मात्र उपाय है, नान्यः पन्था विद्यते अयनाय' अर्थात् अनय कोई रास्त उपलब्ध नहीं है।

## TANSFATS: UNHEALTHY

- सुरिन्द्रा अजय जैन

आजकल की रफ्तार भरी जीवन में खाने-पीने के लिए समय देना तो कुछ मुश्किल सा होता जा रहा है। घर का बना पौष्टिक भोजन तो कुछ सपना सा बनता जा रहा है। बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी पीज्जा, बर्गर, नूडलस, कुकीस, केक, फ्रैंच, फराईस, समोसे, भटूरे इत्यादि खाकर खुश होते हैं। किसी मेहमान ने आना हो तो भी जल्दी से सनैक्स व खाना बाजार से ऑर्डर हो जाता है पर क्या आप जानते हैं कि थोड़ी सी मेहनत बचाकर हम अपने आप को व परिवार के स्वास्थ्य से खिलवाड़ कर रहे हैं। यही कारण है कि आज की युवा पीढ़ी भी मोटापा, हार्ट प्रोब्लम इत्यादि से परेशान है। हमारी शारीरिक एक्टिविटीज कम होती जा रही है। ज्यादातर बच्चे कम्प्यूटर इत्यादि से जुड़े रहते हैं। इन सब का असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है।

**क्यों नहीं खाना चाहिए-** यह भोजन यानि पीजास, बर्गर, नूडलस, फ्रैंच फराई, कुकीस, कोकस, नमकीन, मीकस्वर, समोसे भटूरे इत्यादि कैलरीज के साथ-साथ बहुत ज्यादा मात्रा में Transfatty Acids युक्त जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है।

**Tranfats का प्रयोग क्यों किया जाता है-** इनसे बने

खाद्यपदार्थ ज्यादा समय तक प्रयोग किए जा सकते हैं यानि Shelf Life ज्यादा होती है, जल्दी Rancid नहीं होते, ज्यादा स्वादिष्ट लगते हैं।

**क्यों हानिकारक हैं-** यह देखा गया गया है कि Transfats युक्त भोजन हमारी arteries को पांच गुना ज्यादा clog करते हैं। Transfats हमारे Cholesterol को बढ़ाता है व Blood Pressure को भी बढ़ाता है इनसे HDL यानि Good choleslerol कम होता है और एल.डी.एल. यानि बुरा Cholesterol बढ़ता है। हम कह सकते हैं कि इससे हृदय सम्बन्धी प्रोब्लम बढ़ सकती है। रिसर्च द्वारा पता चलता है कि इन भोजन को खाने से Abdominal Fat भी बढ़ता है यानि मोटापा आता है।

**क्या करना चाहिए:** जहां तक हो सके घर का बना सादा, पौष्टिक, स्वादिष्ट व Hygenic भोजन खाएँ। बाजार से खरीदते समय Packed Foods का लेबल जरूर देखे की वह Transpats Zero हो। - डेली प्रोडक्ट्स भी लॉ फ़ैट हो, जैसं डौंड मिल्क और डबल डौंड मिल्क। □ अपने भोजन में फ्लैक्ट सिड्स, ओलीवर, मंगफली, हेल्थी फैथस् मिलें।

परिवार के सभी सदस्य इसमें साथ दें ताकि सभी का स्वास्थ्य अच्छा रहे।

## सुखी जीवन के लिए स्वाध्याय जरूरी

सुखी जीवन जीने के लिए प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन स्वाध्याय अवश्य करना चाहिए। इससे मनुष्य का जीवन सुखी होता है और वह उन्नति करता है। स्वाध्याय से उसके जीवन में आने वाली बहुत सी परेशानियों का हल आसानी से मिल जाता है। साथ ही जीवन प्रकाशमान भी होता है। स्वाध्याय का मानव जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्थान है।

स्वामी जी ने स्वाध्याय का अर्थ समझाते हुए कहा कि इसके दो अर्थ हैं। पहला वेद और वेद के सिद्धान्तों की पुष्टि करने वाले ग्रन्थों का अध्ययन करना स्वाध्याय कहलाता है। स्वाध्याय का दूसरा अर्थ अपने क्रियाकलापों और चरित्र का विश्लेषण करना। मनुष्य को प्रतिदिन प्रातःकाल में परमात्मा की उपासना करने के बाद बीते दिन अपने द्वारा किये गये कार्यों के बारे में चिंतन करना चाहिए कि पिछले दिन उसने क्या-क्या अच्छे कार्य किये और उससे कहां पर गलतियां हुई हैं। इन सब बातों पर चिन्तन कर अच्छे कार्यों को दोहराने का संकल्प करना चाहिए और इसके साथ ही की गई गलतियों को छोड़ने का पक्का निश्चय भी किया जाना चाहिए। इस प्रकार के चिन्तन से

मानव का जीवन दिन प्रतिदिन उत्तम और सुखी होता जायेगा। इसलिए मनुष्य को प्रतिदिन ग्रन्थों का अध्ययन अवश्य करना चाहिए। इसके लिए उसे दिन में एक निश्चित समय निर्धारित कर लेना चाहिए और निर्धारित किए गए समय पर बैठकर स्वाध्याय अर्थात् अध्ययन करना चाहिए। समय का निर्धारण करने से उसके जीवन में निरंतरता बनी रहती है। अच्छे ग्रन्थ मनुष्य को हमेशा उत्तम मार्ग की ओर ले जाते हैं। इन ग्रन्थों से जीवन को सुखी रखने व परलोक को सुधारने की शिक्षा मिलती है। साथ ही इनमें जीवन के भवसागर को पार करने के नुस्खे भी दिये होते हैं जिन पर अमल कर अपना तथा समाज के अन्य जीवों का जीवन सुखमय बनाया जा सकता है।

उन्होंने कहा कि वेद और वेद पर आधारित ग्रन्थों का स्वाध्याय किया जाना चाहिए। इसके विपरीत गंदी पुस्तकों को पढ़कर मनुष्य पतन की ओर जाता है क्योंकि इन्हें पढ़ने से मानव मन विकृत हो जाता है जिससे उसका जीवन नाटकीय हो जाता है। इसलिए मानव को सदा अच्छी पुस्तकों का अध्ययन कर उत्तम कर्म करने का प्रयास करना चाहिए।



## संकल्प की शक्ति

लाजपत राय

सर्दी के दिन थे। दो छोटे बच्चों ने अंगीठी सुलगाने के प्रयास में मिट्टी के तेल के स्थान पर पेट्रोल डाल दिया और आग भड़क गई। एक बच्चे ने तो उसी समय दम तोड़ दिया। दूसरा बच्चा कई महीने अस्पताल में रहने के बाद कुरूप और अपंग हो गया। दोनों पैर लकड़ी की तरह सुख गए। पहिएदार कुर्सी के सहारे जब वह घर लौटा तो किसी को आशा न थी कि वह कभी चल सकेगा। पर लड़के ने साहस नहीं छोड़ा। वह अच्छी स्थिति प्राप्त करने के लिए निरन्तर प्रयत्न करता रहा। निराश या खिन्न होने के बजाय उसने जीवन को एक चुनौती के रूप में लिया। उसने अपनी प्रतिकूल हालत को अपनी ताकत में बदलने के लिए अपने कौशल और पौरुष को दांव पर लगा दिया। लोगों ने पहले तो उसके प्रयासों पर संदेह किया मगर उसकी संकल्पशक्ति देखकर उसे सहयोग करने के लिए तैयार हो गए। उसने बैसाखी के सहारे न केवल चलने में बल्कि दौड़ने में भी सफलता पाई और पुरस्कार भी जीते। इस विपन्नता के बीच भी उसने पढ़ाई जारी रखी। एम.ए., पी.एच.डी. उत्तीर्ण की और विश्वविद्यालय में निदेशक के पद पर आसीन हुआ। द्वितीय विश्वयुद्ध में वह मोर्चे पर भी गया और वहां सफल भी रहा। रिटायर होने पर उसने अपनी जमा पूंजी से अपंगों को स्वावलंबन देने वाला एक आश्रम खोला, जिसमें इन दिनों पंद्रह हजार अपंगों के पढ़ने, रहने और कमाने का प्रबंध है। अमेरिका के इस संकल्पवान साहसी ग्लेन कनिंघम का नाम दुनिया में श्रद्धापूर्वक लिया जाता है। उनका जीवन लोगों को आज भी प्रेरित करता है।

### विचार मन्थन

- ❑ ज्ञान का अभिमान हो जाता है, पर अभिमान का ज्ञान नहीं होता।
- ❑ दुःख भोगने वाला तो आगे सुखी हो सकता है पर दुःख देने वाला कभी सुखी नहीं हो सकता।
- ❑ भलाई करने से सीमित भलाई होती है, पर बुराई छोड़ने से असीमित भलाई होती है।
- ❑ लोभ को पाप का बाप व तृष्णा को पाप की मां कहा गया है।
- ❑ दिन का शुभारम्भ प्रभु के स्मरण से होना चाहिए और अन्त प्रभु को धन्यवाद से।
- ❑ फिर करेंगे-यह महान पतन का कारण है। ऐसे स्वभाव वाले का कल्याण होना कठिन है।

## स्वाभिमान की रक्षा

मुकेश शर्मा

एक बार एक विद्यालय के कुछ छात्रों ने मिलकर पहाड़ी क्षेत्र में पिकनिक पर जाने की योजना बनाई। इसके लिए यह तय किया गया कि सभी बच्चे घर से खाने का कुछ न कुछ सामान लाएं। इनमें से एक बालक अपने घर आया और उसने मां को सारी बात बताई। यह सुनकर मां उदास हो गई। दरअसल घर में कुछ भी ऐसा नहीं था कि वह ले जा सके। न खाने का सामान, न उसे खरीदने के पैसे। कुछ खजूर अवश्य पड़े थे। लेकिन पिकनिक पर खजूर ले जाना बालक को अच्छा नहीं लगा। कुछ देर बाद बालक के पिता घर आए। बालक की मां ने उन्हें पिकनिक के बारे में बताया। दुर्भाग्य से उस दिन बालक के पिता की जेब भी खाली थी। लेकिन पिता बालक का दिल नहीं तोड़ना चाहते थे। उनकी इच्छा थी कि उनका बच्चा भी और बच्चों की तरह खुश रहे। उसे किसी भी चीज की कमी न महसूस हो। इसलिए उन्होंने कर्ज लेकर अपने बेटे को पिकनिक पर भेजने का निश्चय किया। वह जब पड़ोसी के घर जाने लगे तो बालक को सब कुछ समझ में आ गया। उसने दौड़कर पिता की बांह पकड़ी और पूछा, 'आप कहां जा रहे हैं?' पिता ने कहा, 'मैं पड़ोसी के यहां जा रहा हूं ताकि तुम्हारे लिए खाने के कुछ सामान का प्रबंध किया जा सके। घर में तो कुछ है नहीं। इस पर बालक बोला, 'नहीं पिताजी, किसी से अनावश्यक उधार मांगना ठीक नहीं है। वैसे भी पिकनिक पर जाने की मेरी कोई बहुत इच्छा भी नहीं है। अगर जाना ही होगा तो खजूर हैं ही। मैं वही लेकर चला जाऊंगा। कर्ज लेकर शान दिखाना अच्छी बात नहीं। यह सुनकर पिता के कदम रूक गए। भावुकतावश वह कुछ बोल नहीं सके। मन ही मन वह बेटे को आशीर्वाद दे रहे थे। वह असाधारण बालक आगे चलकर लाला लाजपत राय के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

### सफल व्यक्ति

धुन का पक्का, कर्तव्य करने में जुटे रहने का अभ्यस्त, मधुरभाषी, प्रेम पूर्ण व्यवहार करने वाला, मेलजोल बनाए रखने वाला, प्रशंसा करने वाला, पीठ पीछे किसी की निंदा न करने वाला, नमस्कार करने में पहल करने वाला, नम्रतापूर्वक हंसकर स्वागत करने वाला, दान देने वाला, कटु वचन सुनकर उत्तेजित न होने वाला व्यक्ति किसी को भी प्रभावित और मोहित कर सकता है और अपना लक्ष्य प्राप्त करने में सफल हो सकता है।

-श्रीमती सुदेश सन्दूजा, धर्मपुरा, बहादुरगढ़

## हम आर्य बनें

- स्व. स्वामी वेदानन्द वेदवागीश

(सुप्रसिद्ध वैदिक विद्वान एवं शिक्षाविद स्वामी वेदानन्द वेदवागीश का जन्म सन् 1920 में उत्तर प्रदेश में मेरठ जिले के गठीना ग्राम में हुआ। आपकी शिक्षा गुरुकुल चित्तौड़गढ़ में हुई। आप स्वामी आत्मानन्द के सान्निध्य में भी रहे। तदनन्द आपने गुरुकुल चित्तौड़गढ़ में मुख्याधिष्ठाता तथा आचार्य पदों पर कार्य किया। आप 1967 में गुरुकुल झज्जर में आ गए और यहां पर प्रस्तोता तथा उपाचार्य पदों पर कार्य किया। 4 जून 1979 को आपका निधन हुआ। आपने अनेक सैद्धान्तिक ग्रन्थों का प्रणयन किया। प्रस्तुत लेख में आर्यसमाज में संगठन की आवश्यकता पर प्रकाश डाला गया है। आर्यत्व संगठन का मूलाधार है।)

उपर्युक्त शीर्षक में “आर्य” शब्द है। यह वह शब्द है, जिसके विषय में काल का निर्णय नहीं किया जा सकता। निरुक्त में कहा गया है-आर्यः ईश्वरपुत्रः। जब ईश्वर के अस्तित्व में आने का निश्चय बुद्धिगम्य नहीं हैं, तब उसके पुत्र-सम्बन्ध में भी कुछ नहीं कहा जा सकता। ईश्वर को अनादि-कल्प कल्पान्तरों में हुआ और होने वाला माना गया है। तब आर्य भी साथ ही साथ चला आ रहा है, और चलता चला जायेगा।

मानव सृष्टि प्रधानतया दो वर्गों में विभक्त है (1) आर्य में, और (2) दस्यु में। दस्यु को ईश्वर-पुत्र नहीं कहा है। व्याकरण के प्रवक्ता महा विद्वान महर्षि पाणिनि भी आर्य को ईश्वर का पुत्र ही मानते हैं। वे कहते:- “अर्यं स्वामिवैश्ययोः” अर्यः का अर्थ स्वामी है और हम सब का स्वामी ईश्वर है। अतः ईश्वर का पुत्र आर्य हुआ (अर्यस्यापत्यम्-आर्यः, अपत्यार्थेऽण् प्रत्ययः)। तब आर्यसमाज ईश्वर के पुत्रों का सङ्घन हुआ।

इतना निर्धारण हो जाने पर वह सङ्घटित कैसे रहे? यह प्रश्न हमारे सम्मुख है। इससे ध्वनित हो रहा है कि आर्यसमाज संघटित नहीं है, वह विघटित है और उसको समवेत करने के उपाय खोजने की आवश्यकता है। यह जानी बूझी सर्वविदित बात है कि विघटन विभिन्न विचार धाराओं के कारण हुआ करता है और संघटन ऐकमत्य होने से। इतने कथन से हम इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि आर्यसमाज में विघटन का तत्व-अनार्यात्व प्रवेश किये हुए है। अनार्य नाम दस्युओं का है। आर्य और दस्यु सर्वथा विपरीत विचार परम्परा के व्यक्ति हैं। इसलिए ऋग्वेद में कहा है-“विजानीह्यर्यान् ये च दस्यवः” आर्यों को जानो और दस्युओं की भी की भी परख करो। दस्युओं को निकालो आर्य शेष रह जायेंगे। यह स्थिति आ जाने पर संघटन स्वतः हो जायेगा।

अब समस्या एक शेष रह जाती है वह यह कि आर्यसमाज में सभी अपने को को आर्य कहते हैं फिर कौन किसको निकाले? इसके उत्तर में हमारा निवेदन यह है कि न कोई किसी से निकलेगा और न कोई किसी के निकालने में सक्षम है, सभी एक जैसे खिचड़ी हो रहे हैं। हां, उपाय एक है, जिससे

हम आर्य बन सकते हैं। उनका एक समुदाय-समाज वा संघटन हो सकता है। वह यह है कि आर्यसमाज के प्रवर्तक महर्षि दयानन्द सरस्वती ने जो कुछ भी अपने क्रिया कलापों, ग्रन्थ निर्माणों, व्याख्यानों, शिक्षा निर्धारणों और वेदादि के पठनपाठन कर्तव्यों का निर्देश किया है, उस पर किया गया आचरण आर्यसमाज को एक सूत्र में बांध देगा। हमें कलकत्ता जाना है, बम्बई की गाड़ी में बैठ गये, तो कैसे पहुंचेंगे, तो कैसे पहुंचेंगे। हमें बताया गया था कि आर्य-ग्रन्थ पढ़ो, उन्हें न पढ़ अनार्य पढ़ने लगे, तो ऋषि कैसे बनेंगे। गुरुकुल खोलने का आदेश मिला था, उसे न मान, स्कूल चलाने में कल्याणा मानने लगे, तो गुरु और उसका कुल संसार में कैसे दिख पाएगा। वेद का पढ़ना-पढ़ाना सब आर्यों का परम धर्म बताया था, उसको छोड़ कुछ और ही पढ़ रहे हैं। वेद को पढ़ने के लिए जिस पद्धति को प्रशस्त किया था, उससे भटक कुछ और ही अपनाने में लगे हैं।

सारांश यह है, हमें यह आत्म-निरीक्षण करना होगा कि हम आर्य कहे जाने वाले क्या आर्य हैं भी। क्या हम आर्यसमाज की पद्धति पर उसके प्रवर्तक के अनुसार चल भी रहे हैं। यदि ऐसा नहीं है, तो हमें दो में एक बात दृढ़ता पूर्वक स्वीकार करके दूसरी छोड़ देनी चाहिए। यदि महर्षि दयानन्द की दर्शायी पद्धति पर हम नहीं चल सकते, तो आर्य कहना छोड़ देना चाहिए। और यदि चल सकते हैं, तो उन द्वारा अनिर्दिष्ट मार्ग छोड़ देना चाहिए। जो-जो चलने लगे, वे स्वतः एक ओर होते जायेंगे। जो नहीं चलेंगे, वे पृथक् होते जायेंगे। आर्यों के संगठन की इससे उत्तम रीति मेरे विचार में और कोई नहीं है। जब हम निर्दिष्ट पद्धति पर न चल कर आर्य ही नहीं हैं, तब आर्यसमाज कैसे बनेगा?

इस लेख के शीर्षक में “आर्यसमाज कैसे संगठित रहे?” इतना न कहकर “हम आर्य बनें?” इतना कहना ही पर्याप्त है। क्योंकि समाज और संगठन पर्यायवाची शब्द हैं। आर्यों का समाज-समुदाय कहो अथवा आर्यों का संगठन कहो, बात एक ही है। आर्य होंगे तो संगठन अपने आप हो जावेगा। क्योंकि मैत्री समान संस्कार वालों में ही होती है विभिन्न में नहीं।

## 51 कुण्डीय महायज्ञ धूमधाम से सम्पन्न



वेदोद्धारक महर्षि दयानन्द सरस्वती के जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में आर्य कन्या विद्यालय समिति, अलवर के तत्वावधान में आयोजित प्रख्यात वैदिक विद्वान आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी के ब्रह्मत्व में 51 कुण्डीय विराट महायज्ञ में आहुति देते हुए श्रद्धालु यजमानगण।

आर्य कन्या विद्यालय समिति अलवर के तत्वाधान में महर्षि दयानन्द सरस्वती के 192वें जन्मोत्सव के अवसर पर अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति के वैदिक विद्वान एवं अध्यात्म पथ के संपादक आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी के ब्रह्मत्व में वैदिक विद्या मन्दिर अलवर के विशाल प्रांगण में 51 कुण्डीय महायज्ञ का भव्य आयोजन किया गया। यज्ञ के ब्रह्मा आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी ने विशाल जन समूह को संबोधित करते हुए कहा कि यज्ञ से पर्यावरण शुद्ध, पुष्ट एवं सुगन्धित होता है। यज्ञ से वैरभाव की प्रवृत्ति नष्ट एवं मित्रभाव की प्रवृत्ति पैदा हो जाती है। यज्ञ मानव को दानशील बनाता है तथा इससे मनुष्य सर्वहित में अपना हित समझने लगता है। वेद प्रवक्ता आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी ने स्वामी दयानन्द सरस्वती जी के जन्मोत्सव की बधाई देते हुए कहा कि समग्र क्रान्ति के अग्रदूत स्वामी दयानन्द सरस्वती विलक्षण प्रतिभा सम्पन्न, आदित्य ब्रह्मचारी, महान योगी, सन्त हृदय, दया, करुणा, परोपकार, सरलता, सहिष्णुता आदि के धनी युगप्रवर्तक महापुरुष थे। पूरे विश्व को आवश्यकता है ऋषि के संदेश की। आर्यध्वज के नीचे आकर हम ऋषि के संदेश को विश्वभर में फैलाने का शुभ संकल्प लें। यज्ञ स्थल पर मुख्य अतिथि श्री कैलाशचन्द्र विशनोई, पुलिस अधीक्षक अलवर ने ओ३म् का ध्वज फहराकर एवं दीप प्रज्ज्वलित कर यज्ञ प्रारम्भ किया। विद्यालय समिति के प्रधान श्री जगदीश प्रसाद गुप्ता, मन्त्री श्री प्रदीप कुमार आर्य एवं निदेशक श्रीमती कमला शर्मा ने सभी ने सभी का आभार प्रकट किया। शांतिपाठ के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ। कार्यक्रम के अन्त में विशाल ऋषिलिंगर का आयोजन किया गया।

## प्रवेश सूचना

स्वामी श्रद्धानन्द द्वारा स्थापित आर्य समाज के सिद्धान्तों पर आधारित आर्य अनाथालय के वीरेश प्रताप परिसर, 1488 पटौदी हाउस दरियागंज, नई दिल्ली-02 में कार्यरत रानी दत्ता आर्य विद्यालय व सहयोगी संस्थाएं आर्य बल गृह और आर्य कन्या सदन में निम्न आय वर्ग के अनाथ व निराश्रित बालक-बालिकाओं का प्रवेश कक्षा नर्सरी (साढ़े चार साल) से कक्षा तीसरी (7 साल) तक प्रारम्भ हो गया है। कार्यालय में आकर मूल दस्तावेज दिखाकर प्रवेश फार्म लें। निवास, भोजन, शिक्षा आदि की निःशुल्क उत्तम व्यवस्था है।

सम्पर्क सूत्र- श्री राजकुमार सिंह, श्री भीष्मपाल सिंह  
मो. 011-23260428, 23272084

## विद्या धन स्थायी धन

पुणे में पेशवा के जन्म दिवस पर अन्न, वस्त्र, स्वर्ण-सब कुछ दान में दिया जा रहा था। उस अवसर पर एक ब्राह्मण कुमार भी वहां उपस्थित था। बहुत ही विनम्रता से उसने कहा-महाराज आप द्वारा जो चीजें दान में दी जा रही हैं, वे सब नाशवान् हैं। इनका मैं क्या करूं। देना ही है, तो कुछ स्थायी धन दीजिए। पेशवा महाराज ने उस बालक की ओर विस्मय से देखा और पूछा-वत्स, स्थायी धन क्या है।

बालक बोला-विद्या धन स्थायी है। उसे कोई नष्ट नहीं कर सकता। पेशवा उसके उत्तर से बहुत प्रसन्न हुए और उन्होंने उसे विद्याध्ययन के लिए काशी भेजा। यही ब्राह्मण बालक बाद में प्रसिद्ध न्यायाधीश राम शास्त्री बना।

-तोषी शर्मा, कालागढ़

## 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।

प्रेषक

Date of Publication: 25 April 2016

**कमल ज्योति**

मई 2016 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये  
डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,  
फोन : 27017780

महान आत्माएं फल वाले वृक्ष के समान होती हैं, जो स्वयं कड़कती धूप में रह कर दूसरों को शीतल छाया तो प्रदान करते ही हैं और साथ ही अपने स्वादिष्ट तथा मीठे फल दूसरों को खिलाकर उनकी क्षुधा तृप्त भी करती हैं। ठीक इसी स्वभाव की थीं—श्रीमती ओम कुमारी पाहूजा

सब की प्रेरणा स्रोत, मार्ग दर्शक, आदर्श एवं त्याग और तपस्या की प्रतिमूर्ति पुण्यात्मा स्व. श्रीमती ओम कुमारी पाहूजा धर्मपत्नी स्व. श्री सतपाल पाहुजा  
**द्वितीय पुण्य तिथि**

सरल, सरस, सहृदया,  
परोपकारिणी, दानी, ईश्वर  
भक्त, स्व. श्रीमती ओम  
कुमारी पाहूजा को शत्-शत्  
नमन।



31.12.1939 – 15.05.2014

जीवन के हर क्षण में  
आपके द्वारा दिखाया गया  
सच्चाई, कर्तव्य एवं निष्ठा  
का मार्ग हमें हमेशा सही  
दिशा में बढ़ने की प्रेरणा  
देता रहेगा।

परमपिता परमात्मा आपकी आत्मा को शान्ति प्रदान करें।

श्रीमती वन्दना पाहुजा (पुत्र वधु) श्री रविन्द्र वर्मा (दामाद) श्री विपीन खुराना (दामाद)  
(पत्नी स्व. श्री राजीव पाहुजा) श्रीमती सुषमा वर्मा (सुपुत्री) श्रीमती नीना खुराना (सुपुत्री)  
श्री देवंश-श्री लक्ष्य (पौत्र) श्री सौरभ वर्मा-श्री सिद्धार्थ वर्मा (दौते) कृ. सुरभी-कृ. सुरुचि (दौतीयां)

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