ओ३म्

कृण्वन्तो विश्वमार्यम्

अष्टांगयोगादेव तु आत्मशुद्धिः

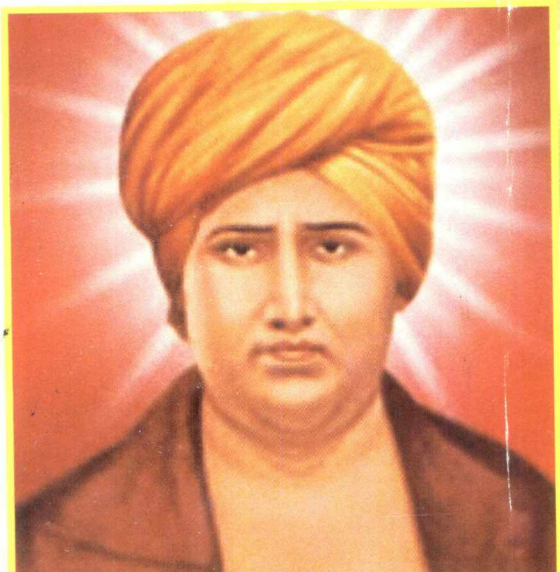
राष्ट्र,धर्म व मानवता के सबल रक्षक-
वेद, यज्ञ-योग-साधना केन्द्र आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़ की मासिक पत्रिका

मई 2017

मूल्य 15 रू.

आत्म-शुद्धि-पथ

मासिक



महर्षि दयानन्द सरस्वती

महात्मा हंसराज

आर्य समाज के संस्थापक, वेदों के उद्धारक महर्षि दयानन्द सरस्वती

आत्मशुद्धि आश्रम संस्थापक कर्मयोगी पूज्य श्री आत्मस्वामी जी महाराज

आगामी आयोजित योगशिविर एवं यज्ञोत्सव कार्यक्रम

(1) **त्रिदिवसीय यज्ञ शिविर** स्वामी विवेकानन्द जी परिव्राजक रोजड़ की अध्यक्षता में 30 जून शुक्रवार से 2 जुलाई रविवार तक। इस शिविर में शंका समाधान का मुख्य कार्यक्रम रहेगा।

(2) **आश्रम का स्वर्णजयन्ति महोत्सव** आर्य जगत के मूर्धन्य संन्यासी स्वामी चितेश्वरानन्द जी सरस्वती योग-यज्ञ विशेषज्ञ की अध्यक्षता में योग साधना एवं चतुर्वेद ब्रह्म पारायण बृहद्यज्ञ 1 सितम्बर शुक्रवार से आरम्भ होने पर 2 अक्टूबर सोमवार 51 कुण्डों में यज्ञपूर्णाहुति। इस शुभावसर पर विविध सम्मेलनों का आयोजन किया जाएगा और भव्य स्मारिका का प्रकाशन होगा। आप सभी से निवेदन है कि स्मारिका में प्रकाशनार्थ अपने लेख और अपनी फर्म के विज्ञापन प्रकाशनार्थ भेजकर स्मारिका की शोभा बढ़ाएं और कार्यकर्त्ताओं को उत्साहित करें।

(3) पूज्य स्वामी धर्ममुनि जी महाराज मुख्यधिष्ठाता के 82वें जन्मदिवस पर **बृहद्, यज्ञ एवम् निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर** का आयोजन 20 नवम्बर सोमवार को विशाल स्तर पर किया जाएगा।

आत्मशुद्धि-पथ के नये आजीवन सदस्य बनें

944
श्री रविन्द्र जी
अग्रवाल मशीनरी स्टोर, दिल्ली रोड, बहादुरगढ़

945
श्रीमती जयमाला सैनी
रामफल चौक, द्वारका
दिल्ली

946 **श्री सत्यानन्द जी आर्य**
पंजाबी बाग, दिल्ली

947 **श्री प्रकाशानन्द जी आर्य**
मुम्बई

948 **श्री गजानन्द जी आर्य**
कोलकाता

949 **श्री हरसुख दास**
काशीराम जी कटक, उड़ीसा

प्रिय बन्धुओं! मास मई में अधिक से अधिक संरक्षक सदस्य एवं आजीवन सदस्य बनकर आगामी जून अंक को अपने चित्र व नाम से पत्रिका को सुशोभित करें। सभी सदस्यों से निवेदन है कि वार्षिक शुल्क (मनीऑर्डर/ड्राफ्ट) द्वारा शीघ्र भेजें अथवा इलाहाबाद बैंक कोड संख्या IFSC-A0211948 में खाता संख्या 20481973039 में सीधे जमा कर सकते हैं। जिससे पत्रिका आपके पास निरन्तर पहुँचती रहे।

- व्यवस्थापक

॥ ओ३म् ॥

आत्म-शुद्धि-पथ (मासिक)

वैशाख-ज्येष्ठ सम्वत् 2074 मई 2017

सृष्टि सं. 1972949117 दयानन्दाब्द 193

वर्ष-16) संस्थापक-स्वर्गीय पूज्य श्री आत्मस्वामी जी (अंक-5

(वर्ष 47 अंक 5)

प्रधान सम्पादक

स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी'

मो. 9416054195, 9728236507

❖

सह सम्पादकः

आचार्य विक्रम देव (मो. 9896578062)

❖

परामर्श दाताः गजानन्द आर्य

❖

कार्यालय प्रबन्धक

आचार्य रवि शास्त्री

(08053403508)

❖

उपकार्यालय

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम

खेड़ा खुर्रमपुर रोड, फर्रुखनगर, गुडगांव (हरि.)

❖

सदस्यता शुल्क

संरक्षक	: 7100 रुपये
आजीवन	: 1500 रुपये (15 वर्ष के लिए)
पंचवार्षिक	: 700 रुपये
वार्षिक	: 150 रुपये
एक प्रति	: 15 रुपये

विदेश में

वार्षिक : 20 डालर आजीवन : 350 डालर .

कार्यालय : आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़

जिला-झज्जर (हरियाणा) पिन-124507

चल. : 9416054195

E-mail : atamsudhi@gmail.com,

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ सं.
समाचार	4
बाधक शत्रु मार्ग से दूर हों	5
स्वयं को आशीर्वाद दें	6
साहस, सेवा, समर्पण के साकार रूप	7
उसके प्रकाश के लिए अपने आपको खाली कर लो	7
अपने भाग्य-निर्माता आप/मूल्यवान क्या है?	9
अग्निहोत्र यज्ञ-हवन हम क्यों करे?	10
बिगड़ते रिश्तों के कारण	13
गृहस्थ की चार कामनाएँ	16
सावधान रहें, इन पदार्थों को एक साथ न खायें	19
शरीर को निरोग रखने के स्वास्थ्य रक्षा सूत्र	20
ज्यादा न खाएं बड़ी घातक है ये आदत	21
भय पर विजय	22
जीवन की उन्नति के लिए कुछ अनमोल विचार	23
हरदम निर्भय रहना है	23
मोतियों की लड़ी	23
हंसो और हंसाओ	24
मन-कमजोरी अंधविश्वास पाखंड की जननी	25
शहीदे आजम पण्डित श्री लेखराम जी आर्य मुसाफिर...	26
साहस, सेवा, समर्पण के साकार रूप	31
भारत रतन हंसराज	32
दान सूची	33

विज्ञापन दर

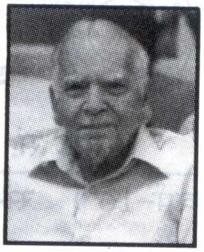
पिछला कवर पृष्ठ	5,100 रुपये
अंदर का कवर पृष्ठ	3,100 रुपये
पूरा पृष्ठ अंदर	2,100 रुपये
आधा पृष्ठ	1,100 रुपये
चतुर्थ भाग	600 रुपये

समस्त सम्पादक मण्डल अवैतनिक है। 'आत्मशुद्धिपथ' में व्यक्त लेखकों के विचारों से सम्पादक मण्डल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी प्रकार के विवाद का न्यायक्षेत्र बहादुरगढ़, जि. झज्जर होगा।

श्री योगराज चड्ढा दिवंगत

श्रीमती कृष्णा चड्ढा जी आर्य समाज टैगोर गार्डन, दिल्ली की संरक्षिका एवम् पूर्व प्रधाना, मन्त्रिणी रही, प्रान्तीय आर्य महिला सभा दिल्ली, पूर्व मन्त्री आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली के पतिदेव श्री योगराज चड्ढा का निधन 91 वर्ष की आयु में 18.04.2017 को स्वनिवास स्थान ए.ई./44 टैगोर गार्डन में प्रातः काल ब्रह्ममुहुर्त में हो गया। अन्तिम संस्कार, पंजाबी बाग शमशान भूमि में आर्यजगत के अनेकों सम्माननीय नेताओं, कार्यकर्त्ताओं की उपस्थिति में आचार्य वीरेन्द्र जी द्वारा पूर्ण वैदिक विधि के अनुसार करवाया गया।

श्री योगराज चड्ढा जी का जन्म 25 सितम्बर 1926 को गुजरात पाकिस्तान में श्री सत्यनारायण चड्ढा जी के गृह में हुआ, आप का लालन पालन बड़े ही लाड प्यार के साथ किया गया, शिक्षण प्राइमरी स्कूल से ग्रेजुएशन तक अच्छे नम्बरों से पास होते रहे। पंजाब नेशनल बैंक में आप द्वारा ईमानदारी पुरुषार्थ से अपने कर्त्तव्य का पालन करते हुए 30 सितम्बर 1986 को अवकाश प्राप्त हुए। आपका विवाह 1948 में श्रीमती कृष्णा देवी जी के साथ हुआ। आप दोनों का गृहस्थ जीवन आदर्श रहा। श्री चड्ढा जी अपने पीछे दो पुत्रियों और दो पुत्रों का भरा-पूरा परिवार छोड़कर गए हैं। चड्ढा जी का पूरा परिवार वैदिक विचारों से प्रभावित है, आर्य समाज के कार्यों में बढ़-चढ़कर भाग लेता है। चड्ढा जी की श्रद्धांजलि सभा का आयोजन दिनांक 21.04.2017 सायं 4 बजे आर्य समाज टैगोर गार्डन में किया गया। इस अवसर आर्य प्रतिनिधि सभा दिल्ली, आर्य केन्द्रीय सभा दिल्ली, डी.ए.वी. मैनेजिंग कमेटी के सदस्य एवम् आर्य प्रादेशिक सभा के सदस्य, केन्द्रीय आर्य युवक परिषद् और प्रान्तीय आर्य महिला सभा की सदस्याओं आदि अधिकारियों ने पहुंच कर अपने श्रद्धा-सुमन अर्पित किए।



श्री सुभाष आर्य पूर्व महापौर दक्षिण दिल्ली, पश्चिमी वेद प्रचार मण्डल के अधिकारीगण भी भारी संख्या में पधारे। स्वामी धर्ममुनि जी दुग्धाहारी मुख्याधिष्ठता आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, वैदिक विद्वान डॉ. महेश विद्यालंकार और अनेकों आर्य समाजों के प्रतिष्ठत अधिकारियों ने उपस्थित होकर स्वर्गीय चड्ढा जी को श्रद्धा सुमन समर्पित किए। मंच संचालन श्री विनय जी आर्य द्वारा कुशलतापूर्वक किया गया।

आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ एवम् फर्रूखनगर दोनों आश्रमों के समस्त ट्रस्टी अधिकारी सदस्य एवम् कार्यकर्त्ता, सभी परमपिता-परमात्मा से प्रार्थना करते हैं कि दिवंगत आत्मा की सद्गति एवं शोक संतृप्त परिजनों को इस दारूण दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करें।   - व्यवस्थापक आश्रम

46वां बेटी बचाओ जनचेतना अभियान व्याख्यानमाला 29 को दुल्हेड़ा में

वैदिक सत्संग मण्डल समिति झज्जर के तत्वाधान में जिले के प्रत्येक कॉलेज/स्कूलों में होने वाले बेटी बचाओ जनचेतना व्याख्यानमाला अभियान का 46वां कार्यक्रम राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय गर्लज दुल्हेड़ा में आयोजित 29 को किया जाएगा। इस कार्यक्रम में वेद प्रचारमण्डल जिला झज्जर भी सहयोगी होगा। कार्यक्रम के सहसंयोजक श्री अशोक आर्य दुल्हेड़ा होगे व कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रचार्या श्रीमती अंजू व समिति अध्यक्ष पं. रमेश चन्द्र वैदिक होगें। इस कार्यक्रम में सामुहिक यज्ञ विद्यालय की छात्राओं द्वारा किया जायेगा और यज्ञ ब्रह्म व मुख्य वक्ता कुमारी पूनम आर्या वैदिक विदुषि राष्ट्रीय अध्यक्ष बेटी बचाओ अभियान व कुमारी प्रवेश आर्या संयोजक राष्ट्रीय बेटी बचाओ अभियान व श्री यशदेव दिल्ली होगें। इसी प्रकार से 47वां कार्यक्रम जयमार्डन वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय दुल्हेड़ा भी होगा। उक्त कार्यक्रम में समिति कि ओर से पं. जयभगवान आर्य, प्राध्यापक द्वारकादास, सुभाष आर्य, भगवान सिंह, ओमप्रकाशयादव राव रतिराम व वेदप्रचार मण्डल कि ओर से श्री मा. ब्रहमजीत जी, प्रधान, राहुल आर्य मन्त्री ध्रूव कुमार बहादुरगढ़, श्री चन्द्रमुनि, जयपाल कौच खेड़ी जट, बलजीत नम्बरदार कबलाना, उमेदसिंह माजरी, ऋषिपाल खेड़ा, सोमबीर दुल्हेड़ा, विद्यालय का स्टाफ व बच्चे शामिल होंगे। इस अवसर पर मेधावी छात्राओं को महर्षि दयानन्द रचित महान ग्रन्थ सत्यार्थ प्रकाश व श्रीकृष्ण की गीता उपदेश की पुस्तक देकर सम्मानित किया जाता है।

वेद सन्देश

बाधक शत्रु मार्ग से दूर हों

- डॉ. रामनाथ वेदालंकार

अपत्यं परिपन्थिनं, मुषीवाणं हुरश्चितम्।
दूरमधि स्रुतेरज॥ ऋग 1.42.3

ऋषिः **कण्वःघौरः**। देवता **पूषा**। छन्दः गायत्री।

हे पूषन्! हे परमात्मन्! **(त्यं)** उस **(परिपन्थिनं)** मार्ग के बाधक शत्रु को **(मुषीवाणं)** चोर को (और) **(हुरश्चितम्)** कुटिलता का संग्रह करनेवाले को **(स्तुतेः अधि)** मार्ग से **(दूरं)** दूर **(अज)** फेंक दो।

धर्म पर चलने की वेदादि शास्त्र बार-बार प्रेरणा करते हैं। परन्तु धर्ममार्ग आसान नहीं है, प्रत्युत बहुत ही कंटकाकीर्ण है। अनेक छद्मम्वेषी शत्रु मार्ग में बाधक बनकर आ खड़े होते हैं, जिनसे लोहा लेना बड़ा ही कठिन हो जाता है। जब कोई धर्म पथ पर चलने का व्रत लेता है और अपनी यात्रा आरम्भ करता है, तब अधार्मिक लोगों में खलबली मच जाती है। वे सोचने लगते हैं कि धार्मिकों की संख्या शनैःशनैः बढ़ती गई तो एक दिन ऐसा आयेगा कि अधर्म को कन्दरा में जाकर मुख छिपाना पड़ेगा और हम लोगों को कहीं पैर टिकाने तक का आश्रय नहीं मिल सकेगा। अतः वे धर्म-मार्ग में विघ्न डालने का षड्यन्त्र रचाते हैं और धर्ममार्ग के पथिकों को मोह में डालने के लिए अधर्म को ही धर्म के रूप में उपस्थित करने लगते हैं। वे कहते हैं कि कर्म-फल देने वाला परमात्मा और कर्म-फल भोगनेवाला जीवात्मा कपोल-कल्पित वस्तुएं हैं, अतः इनसे भयभीत होने की आवश्यकता नहीं है, जिसे करने में स्वयं को सुख मिलता है, वही धर्म है, अतः खाओ, पिओ, नाच-रंग की रंगरेलियों में मस्त रहो, यही सच्चा जीवन दर्शन है और यही धर्म है। परन्तु वस्तुतः धर्म का यह रूप उपस्थित करनेवाले लोग धर्म-मार्ग के परिपन्थी या शत्रु हैं।

धर्मपथ का पथिक जिस सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आदि के पाथेय को साथ लेकर चलता है, उसे बीच में चुरा लेनेवाले 'मुषीवा' लोग भी बहुत से मिलते हैं। वे हिंसा को अहिंसा से, असत्य को सत्य से, स्तेय को अस्तेय से, अब्रह्मचर्य को ब्रह्मचर्य से बड़ा बताकर और लुभावने रूप में उपस्थित करके अहिंसा आदि की सम्पत्ति को उससे ठग लेते हैं और 'हुरश्चित' बनकर उसके मन को कुटिलताओं का आवास-भवन बना देते हैं। इन **'परिपन्थी', 'मुषीवा'** और 'हुरश्चित' व्यक्तियों से हम धर्म-यात्रियों को सावधान रहना होगा, अन्यथा हमारी यात्रा विघ्नित और विच्छिन्न हो जाएगी।

धर्म-यात्रा में हमें केवल इन बाह्य शत्रुओं का ही भय नहीं है, अपितु हमारे अन्दर भी शत्रु घर किये बैठे हैं। हमारे अन्दर प्रच्छन्न रूप से बैठे हुए अपने ही धर्म-विरोधी भाव धार्मिक भावों को दबा देना या चुरा लेना चाहते हैं और उनके स्थान पर हमारे अन्तः करण को कुटिलताओं का संग्रहालय बना देने का षड्यन्त्र करते है। उन विरोधी भावों से भी हमें सचेत रहना होगा।

हे पूषन्! हे हमारे आत्मा को पोषण देनेवाले परमात्मन्। तुम हमारे धर्म-मार्ग में बाधा डालनेवाले बाह्य और आन्तरिक समग्र शत्रुओं को दूर फेंक दो तथा हमें निरन्तर अपनी धर्म-यात्रा प्रवृत रखने के लिए परिपुष्टि प्रदान करते रहो।

- वेद मञ्जरी

साधना के इच्छुक सम्पर्क करें

आत्म-शुद्धि-आश्रम' बहादुरगढ़ में आधुनिक ढंग से शौचालय, रसोई, स्नानगृह आदि से सुसज्जित कमरे साधक-साधिकाओं के लिए उपलब्ध हैं। यहाँ की विशेषता आश्रम में दोनों समय यज्ञ-उपदेशादि, पुस्तकालय, निकट अस्पताल व्यवस्था, एकान्त-शान्त वातावरण। आश्रम "दिल्ली के अन्दर- दिल्ली से बाहर"। रेल-बस आदि की चौबीस घण्टे सुविधा। इच्छुक साधक- साधिकायें सम्पर्क करें।

-व्यवस्थापक, चलभाष: 9416054195

सम्पादकीय

स्वयं को आशीर्वाद दें

- स्वामी धर्ममुनि जी

ओं उद्‌बुध्य स्वाग्ने प्रति जागृहि यजु. 15/54

हे आत्माग्नि जागृत हो, जिससे मैं अज्ञान, अन्धकार रूप निद्रा आदि दोषों से अलग रहकर विद्या रूप सूर्य से प्रकाशित होकर सब दोषों अज्ञान से दूर रह सकूं।

प्रिय पाठक बन्धुओं! दया, कृपा और आशीर्वाद इन तीन पवित्र शब्दों का बड़ा दुरूपयोग हो रहा है। संसार में देखा जा रहा है कि प्राय: दूसरों पर ही दया और कृपा की जाती है, और अन्यों को ही आशीर्वाद दिया जाता है। किन्तु कोई न अपने आप पर दया करता है, न कृपा करता है और न ही आशीर्वाद देता है। प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि प्रभु से या किसी सन्त महात्मा से बड़े बुजुर्ग से दया कृपा की याचना करने से पूर्व स्वयं अपने आप पर दया कृपा करें। जैसे एक धूम्रपान का व्यसनी जब धूम्रपान करता है तब उसे जोर की खांसी उठती है, रोता है, प्रभु से प्रार्थना करता है प्रभो! दया कर, कृपा करके मुझे खासी के रोग से बचा ले, अन्दर से आवाज आती है मूर्ख तू स्वयं अपने आप पर दया, कृपा कर और धूम्रपान के व्यसन को त्याग दे। यही उत्तर आप किसी से आशीर्वाद की प्रार्थना करेंगे तब वह देगा व्यसन त्याग। अपने आप को स्वयं आशीर्वाद दें, तब कल्याण होगा। प्रत्येक विषय में मैं धनवान बनुं, विद्वान, बलवान, रोग रहित रहने आदि की प्रभु से या अन्य किसी से दया कृपा आशीर्वाद की याचना करने से पूर्व दुर्गुण त्यागो, सद्‌गुण ग्रहण करो, परिश्रम पुरुषार्थ करो, सभी दुखों से पीछा घुटेगा। उपरोक्त यजुर्वेद की सुक्ति हमें यही सन्देश उपदेश दे रही है। (उद्‌बुध्य स्वाग्ने......) अपनी आत्मा अग्नि को जागृत करो। आहार व्यवहार ठीक करो। अष्टांग योग को अपनाओ कल्याण होगा।

आशीर्वाद के इच्छुक बन्धुओं दया और कृपा दोनों शब्दों में दो-दो अक्षर हैं। आशीर्वाद में चार अक्षर हैं। यह आशीर्वाद के चार अक्षर प्रतीक रूप में भिन्न-भिन्न प्रकार का अर्थ प्रकट करते हैं, आशीर्वाद के इच्छुक नर हो चाहे नारी किसी न किसी कामना से प्रेरित होकर ही आशीर्वाद चाहते हैं और प्रणाम नमस्ते करते समय यही भावना काम करती है कि हमें साधु सन्त महात्मा माता-पिता गुरु आदि का आशीर्वाद मिलें। महाभारत युद्ध से पूर्व पाण्डव भी आशीर्वाद के लिए सभी के पास गये थे और कौरव भी गये थे। दोनों को विजयी भव का आशीर्वाद मिला था। विद्यार्थी को पास होने का, गृहस्थ को गृहस्थ जीवन सुखमय होने का आशीर्वाद दिया जाता है। रोगी आदि सभी को आशीर्वाद दिये जाते हैं। क्या सभी अपने अपने विषय में सफल हो जाते हैं? आप सभी एक स्वर में कहेंगे कि सभी सफल नहीं होते।

सुनो भाई! आशीर्वाद तभी सफल होता है आशीर्वाद दाता के प्रति श्रद्धा रखते हुए परिश्रम पुरुषार्थ करते हुए अपने आप को आशीर्वाद का पात्र अधिकारी बना लिया जाता है। संक्षेप में आशीर्वाद शब्द में चार अक्षर हैं। हमारे बुद्धिजीवी पूर्वजों ने एक-एक अक्षर के लिए चार शब्द बनायें। आयु, विद्या यश बल यही आशीर्वाद दिया जाता है। आयुष्मान भव विद्यावान् बुद्धिमान भव, यशस्वी और स्वस्थ बलवान् भव उपरोक्त की प्राप्ति के लिए आयु विद्या आदि प्राप्ति के साधनों को अपनाने पर ही आशीर्वाद सफल होगा अन्य कोई मार्ग नहीं है। यजुर्वेद में इस विषय को स्पष्ट समझने के लिए सुन्दर मन्त्र आता है-

स्वयं वाजि स्तन्वं कल्पयस्व,
स्वयं यज्ञस्व स्वयं जुषस्व।
महिमाते अन्येन न सं नशे। यजु. 23/15

हे सफलता के इच्छुक वीर! कायर कमजोर मत बन स्वयं अपने जीवन को संपादन कर। स्वयं यज्ञ आदि शुभ कर्मो को कर, स्वयं जुटजा, साधनारत हो जा अपने भाग्य का तु स्वयं विधाता बन, दुसरों के मुख की और मत देख, किसी के आशीर्वाद की प्रतीक्षा मत कर सफलता तेरे चरणों का आकर चुंबन करेगी। तेरी महिमा अन्य से नहीं बढ़ सकती, स्वयं बढ़ा और अन्त में किसी कवि के शब्दों-

खुदी को कर बुलंद इतना कि हर तकदीर से पहले।
खुदा बंदे से खुद पुछे कि बता तेरी रजा क्या है।

- स्वामी धर्ममुनि जी

उसके प्रकाश के लिए अपने-आपको खाली कर लो

- आचार्य प्रियव्रत

**यस्ते शोकाय तन्वं रिरेच क्षरद्धिरण्य शुचयोऽनुस्वाः।
अत्रा दधेते अमृतानि नामाऽस्मे वस्त्राणि
विश एरयन्तानम्॥3॥**

अर्थ- हे वरणीय प्रभो! (यः) जो पुरुष (ते) तुम्हारे (शोकाय) प्रकाश की प्राप्ति के लिए (तन्वम्) अपने शरीर को (रिरेच) दोषों से खाली कर लेता है और सद्गुणों से तथा आपसे जोड़ लेता है, जिससे कि उसके शरीर से (हिरण्यम्) सुवर्ण (क्षरत्) प्रवाहित हो, और (स्वाः) उसके अपने लोग (अनु) उसका अनुकरण करके (शुचयः) पवित्र बन जाएँ, (अत्र) ऐसे पुरुष में (अमृतानि) अमर (नामा) नामों को (दधेते) प्रजा के स्त्री और पुरुष रख देते हैं, और (अस्मै) ऐसे पुरुष के लिए (विशः) प्रजाएँ (वस्त्राणि) वस्त्रों को (आई, रयन्ता) सब ओर से लाती हैं।

प्रस्तुत मन्त्र में वरणीय भगवान की महिमा का वर्णन एक निराले ढंग में किया गया है। जो लोग भगवान के भक्त बन जाते हैं, उनकी क्या अवस्था हो जाती है इसका इस मन्त्र में वर्णन किया गया है। भक्तों की अवस्था का वर्णन करके भगवान की महिमा का वर्णन कर दिया गया है। इसी प्रसंग में प्रभु के उपासकों को कई सुन्दर उपदेश भी कर दिये हैं। मन्त्र के पदों को गम्भीरता से विचारने पर मन्त्र का यह सब सुन्दर भाव बड़ा स्पष्ट हो जाता है।

मन्त्र के प्रथम चरण में प्रभु की उपासना के फल और उसके साधन की ओर संकेत किया गया है। प्रभु की उपासना और भक्ति का फल है प्रभु के प्रकाश को प्राप्त करना। उपासक जब अपने शरीर का रेचन कर लेता है तब उसे प्रभु का प्रकाश प्राप्त होता है। रेचन के दो अर्थ होते हैं। एक खाली करना, पृथक करना और दूसरा सम्बन्ध जोड़ना। मन्त्र में रेचन के लिए ''रिरेच'' क्रियापद का प्रयोग हुआ है। यह क्रियापद दो धातुओं से बन सकता है। एक ''रिचिर'' धातु से। इस धातु का अर्थ विरेचन या खाली करना होता है। दूसरे ''रिच'' धातु से। इस धातु का अर्थ वियोग, अर्थात् पृथक करना और सम्पर्चन, अर्थात् सम्बन्ध जोड़ना होता है, इसलिए ''रिरेच'' इस क्रियापद का समुदित अर्थ हमने खाली करना, पृथक करना और सम्बन्ध जोड़न ऐसा कर दिया है। इस आध्यात्मिक प्रकरण में खाली करने और सम्बन्ध जोड़ने का भाव स्वयं ही स्पष्ट हो जाता है। दोषों से, बुराइयों से, सब प्रकार के पापों से, हमने अपने शरीर को खाली करना है, सब अनाचारों से हमने उसे पृथक रखना है। सद्गुणों से, भलाइयों से, सब प्रकार के पुण्याचरणों सम्बन्ध जोड़ना हैं। उसे दोषों से दूर रहने और सद्गुणों से युक्त रहने में सहायता की प्राप्ति के लिए हमने अपने शरीर का भगवान से भी सम्बन्ध जोड़ना है। उसकी भी उपासना करनी है। दोषों के त्यागने गुणों के ग्रहण करने और भगवान की उपासना करने का सम्बन्ध वास्तव में तो आत्मा के साथ है, शरीर के साथ नहीं। आत्मा ही यह सब कुछ कर सकता है, शरीर नहीं, परन्तु क्योंकि आत्मा शरीर में रह कर ही यह सब-कुछ करता है, शरीर आत्मा का प्रधान साधन है, इसलिए यहाँ मन्त्र में आत्मा या जीवन के लिए शरीर के वाचक ''तनू'' शब्द का प्रयोग कर दिया गया है। जब हम अपने जीवन का रेचन कर लेते हैं-उसे पापों से पृथक और पुण्याचरणों से युक्त कर लेते हैं तथा प्रभु के साथ भी उसका सम्बन्ध जोड़ लेते हैं। तब हमें भगवान् का प्रकाश प्राप्त होता है। जिस आत्मा ने बुराइयों का विरेचन करके अपने को खाली कर लिया है उसी में भगवान् का प्रकाश भर सकता है।

फिर भगवान् का यह प्रकाश प्राप्त कर लेने पर क्या होता है? इसका उत्तर मन्त्र के दूसरे चरण में दिया गया है। इस चरण में कहा गया है कि भगवान् का प्रकाश इसलिए प्राप्त किया जाता है कि उससे उपासक के शरीर में से हिरण्य प्रवाहित होने लग पड़े और उसके अपने लोग उसका अनुकरण करके पवित्र बन जाएँ। जिसे भगवान् का प्रकाश मिल जाता है उसके शरीर में से हिरण्य बहने लगता है। हिरण्य का प्रसिद्ध अर्थ सुवर्ण होता हैं। यहाँ सुवर्ण शब्द सुवर्ण-जैसी कान्ति के लिए प्रयुक्त हुआ है। जिस उपासक को भगवान् से प्रकाश प्राप्त हो जाता है उसकी काया कुन्दन-सी दमकने लगती है। वह सुवर्ण-सा तेजस्वी और आभावान् हो जाता है। हिरण्य का शब्दार्थ हितकारी और रमणीय होता है। प्रभु का प्रकाश प्राप्त

कर लेनेवाले व्यक्ति का जीवन हितकारी और रमणीय हो जाता है। आचरण प्राणिमात्र के लिए हितकारी और रमणीय हो जाते हैं। उसके सुन्दर आचरणों से सबका भला होता है। उसके जीवन में से उपकार का सुन्दर झरना क्षरित होता रहता है-परोपकारवृत्ति की गंगा उसके जीवन में से प्रवाहित होती रहती है।

साथ ही जिसे भगवान् का प्रकाश प्राप्त हो जाता है वह अकेले अपने जीवन को ही पवित्र बनाकर सन्तुष्ट नहीं रह जाता। वह तो भगवान् का प्रकाश इसलिए प्राप्त करता है कि उससे अपने जीवन को पवित्र बनाकर उसके द्वारा अपने से सम्बन्ध रखनेवाले लोगों को भी पवित्र बना डाले। वह स्वयं शुचि होकर अपनी शुचिता से अपने से सम्बन्ध रखनेवाले अन्य लोगों को भी शुचि बनाने का प्रयत्न करता है। उसके अनुकरण से दूसरे लोग शुचि बनते हैं। प्रभु से प्रकाश प्राप्त ऐसा व्यक्ति अपने समीपस्थ सम्बन्धी लोगों को तो अपना समझता ही है, वह समीपस्थ सम्बन्धियों से, बाहर के लोगों को भी अपना ही समझता है, क्योंकि सभी मनुष्य इस अमर परमात्मा के अमृत पुत्र हैं और इसलिए सब उसके भाई हैं, सब उसके अपने है।। वह किसे पराया कहेगा? उसके लिए तो कोई भी पराया नहीं है। सब उसके अपने हैं, इसलिए वह सभी को अपने उपदेश और अनुकरणीय जीवन से शुचि-पवित्र बनाने का निरन्तर प्रयत्न करता रहता है।

मन्त्र के इस प्रसंग से यह स्पष्ट ध्वनित होता है कि प्रभु के उपासक को अपने ही लाभ और उन्नति में तत्पर नहीं रहना चाहिए। उसे आप उन्नत होकर औरों को भी उन्नत करना चाहिए। प्रभु भक्ति की यह कसौटी है कि अपने को प्रभु-भक्त कहनेवाला व्यक्ति अपने आस-पास के लोगों को उन्नत करने का कितना उद्योग करता है। मन्त्र के इस चरण में प्रयुक्त "अनु" पद की ध्वनि को भी सदा ध्यान में रखना चाहिए। हम जिन्हें पवित्र बनाना चाहते हैं वे हमारे अनुकरण से पवित्र होते हैं। हमें अपना जीवन अनुकरणीय रूप से उन्नत और पवित्र बनाना चाहिए। उसका लोगों को उन्नत और पवित्र करने में बड़ा प्रभाव होगा। हमारे उपदेश और व्याख्यान इतना प्रभाव नहीं डालते, जितना हमारा जीवन प्रभाव डालता है। हमारे अपने जीवन की पवित्रता दूसरों के जीवन को पवित्र बनाने में जादू का सा असर करेगी। सुधारक और उपदेष्टा को सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए।

जो व्यक्ति इस प्रकार प्रभु का प्रकाश अपने जीवनों में धारण करके कान्तिमान बन जाते हैं और सदा दूसरों के भले के लिए सुन्दर काम करते रहते हैं तथा अपने जीवन की अनुकरणीय पवित्रता से अन्य लोगों को पवित्र बनाने में अपने जीवनों को लगाते रहते हैं, उन्हें क्या मिलता है? मन्त्र के उत्तरार्द्ध में इसका उत्तर दिया गया है। प्रजा के स्त्री और पुरुष ऐसे लोगों को अमर नाम प्रदान कर देते हैं। लोग ऐसे पुरुषों के नामों को कभी मरने नहीं देते। उनके नामों को अमर रखते हैं। उनके नामों के सदा गीत गाये जाते हैं। आनेवाली सन्ततियां उन्हें सदा स्मरण रखती है। उनके इतिहास सदा याद रक्खे जाते हैं। वे मर भी जाते हैं, फिर भी लोगों की स्मृति में सदा अमर रहते हैं। वे मर्त्य होकर भी अमर हो जाते हैं। मन्त्र में प्रयुक्त "दधेते" क्रिया के द्विवचन के आधार पर हमने अर्थ में स्त्री और पुरुष इस द्वन्द्व का अध्याहार कर लिया है। इसके अतिरिक्त प्रजाजन उनके लिए सब ओर से वस्त्रों को लाते रहते हैं। वस्त्र का सामान्य अर्थ शरीर को ढकनेवाले कपड़े होता है। इस शब्द का यौगिक अर्थ केवल ढकने वाला होता है। जो भी वस्तु हमारी किसी आवश्यकता को ढकती है-पूरा करती है, वह वस्तु उस आवश्यकता के लिए वस्त्र हैं। मन्त्र का वस्त्र शब्द हमारी सभी प्रकार की आवश्यकताओं का उपलक्षण है। मन्त्र के इस कथन का तात्पर्य यह है कि ऐसे प्रभु से प्रकाशप्राप्त परोपकारैकव्रती पवित्र पुरुषों की वस्त्र आदि की सभी आवश्यकताओं को प्रजाजन पूरा करते रहते हैं। उन्हें किसी प्रकार की वैध आवश्यकता की पूर्ति न हो सकने के कारण होनेवाला कष्ट नहीं भोगना पड़ता। उनकी सब उचित आवश्यकताएँ पूरी होती रहती हैं। प्रजाजन उनकी प्रत्येक इच्छा की पूर्ति करने के लिए सदा उद्यत रहते हैं और इसमें अपना अहोभाग्य समझते हैं।

प्रभु की शरण में जानेवाले की यह महिमा हो जाती है। हे मेरे आत्मन्! यदि तुम भी चाहते हो कि तुम मर्त्य होकर भी अमर हो जाओ तो तुम भी उस वरणीय प्रभु की शरण में जाकर उसका प्रकाश प्राप्त करो और उस प्रकाश को अन्य लोगों तक पहुँचाने में लग जाओ। यही अमरपद प्राप्त करने का एकमात्र मार्ग हैं।

अपने भाग्य-निर्माता आप

- स्वामी विवेकानन्द परिव्राजक

1. हाँ, आप ही तो हैं, अपने भाग्य के निर्माता। इसलिए आप, पूरी तरह स्वतन्त्र हैं, सफल-असफल होने के लिए।
2. जिस काम को एक जीवात्मा कर सकता है, उसे दूसरा भी कर सकता है।
3. भाग्य का सृजन करते हैं-विचार, वचन, व्यवहार। इसलिए पहले किए आपके कर्मो के अतिरिक्त, भाग्य कुछ भी नहीं है।
4. ईमानदार, बुद्धिमान व पुरुषार्थ व्यक्ति को काहे की चिंता? उसका तो भविष्य, उज्जवल है ही।
5. आप ही के हाथों में है-ज्ञान, बुद्धि व बल बढ़ाके धन, मान व सहयोगियों को बढ़ाना या फिर आलस्य, लापरवाही, नशा व कामचोरी से इन साधनों को खो देना।
6. कर्म अच्छा तो फल अच्छा, कर्म बुरा तो फल बुरा और कर्म मिश्रित कर्म तो फल मिश्रित, यही कर्मफल का विधान है।
7. भविष्य को ढालने की शक्ति से सम्पन्न हम लोग, अपने ऐश्वर्य स्वयं रचकर, अपनी तकदीर स्वयं बनाते हैं।
8. कर्म में उसका फल, पुरुषार्थ में उसका भाग्य छिपा होता है। इसलिए पुरुषार्थ अच्छा तो, भाग्य भी अच्छा।
9. पूर्वकाल व पूर्व जन्म में किया जा चुका आपका कर्म, भाग्य है और अभी व आगे किया हुआ कर्म, पुरुषार्थ है।
10. इस जन्म में किया कर्म, इस जन्म में तथा फल देने से बाकी रह गया कर्म, अगले एक या अनेक जन्म में हमें फल देता है।
11. अगर समाज, पंचायत, राजा ने आपको आपके किए कर्म का पूरा फल नहीं दिया तो अंत में बचा हुआ फल, ईश्वर अनिवार्यत: देगा।
12. हे सुख के आकांक्षी, भाग्य बनाने वाला व्यवहार करके आप अपनी आकांक्षा क्यों नहीं पूरी कर लेते?
13. मरते ही घर व घरवाले, घर पर ही रह जाते हैं, तब साथ चलने के लिए बचे रह जाते हैं तो सिर्फ पाप और पुण्य यानी अपनी करनी, अपने साथ।
14. पाप का त्याग व पुण्य का अर्जन करते-करते अपना लोक भी सुधरता जाता है और परलोक भी। इसलिए हे शुभ कर्म, तुम्हें प्रणाम।

मूल्यवान क्या है?

किसी धनी भक्त ने एक बार स्वामी रामकृष्ण परमहंस को एक कीमती दुशाला भेंट किया। स्वामी जी ऐसी वस्तुओं के शौकीन नहीं थे, परन्तु भक्त के आग्रह पर उन्होंने स्वीकार कर लिया। उसे वे प्राय: साधारण कम्बल की भाँति बिछा लेते, कभी ओढ़ लेते। दुशाले का यह दुरुपयोग एक सज्जन को बहुत बुरा लगा। उन्होंने स्वामी जी से कहा, ''यह तो बड़ा मूल्यवान दुशाला है। इस का प्रयोग भी सावधानीपूर्वक करना चाहिए। इस प्रकार तो यह जल्दी ही फट जाएगा।'' परमहंस ने सहजभाव से उत्तर दिया, ''जब सभी प्रकार की ममता छोड़ दी है तो दुशाले से कैसी ममता? क्या आप चाहते हैं कि मैं अपना मन भगवान से हटा कर इस तुच्छ वस्तु की ओर लगाऊँ? किसी छोटी सी वस्तु के लिए एक बहुत बड़ी वस्तु गँवा देना कौन सी बुद्धिमानी है?'' यह कहकर उन्होंने दुशाले के एक कोने को तुरन्त आग से जला दिया और उन सज्जन से कहा, ''लीजिए, अब न तो यह मूल्यवान रहा, न सुन्दर। अब कभी भी मेरे मन में इसे संभालने की चिन्ता पैदा नहीं होगी और मैं सारा ध्यान भगवान की ओर लगा सकूँगा।'' वे सज्जन निरूत्तर हो कर वापस चले गए। परमहंस ने भक्तों को समझाया कि साँसारिक वस्तुओं से ममता व मोह जितना कम हो, सुखी जीवन के उतना ही निकट पहुँचा जा सकता है।

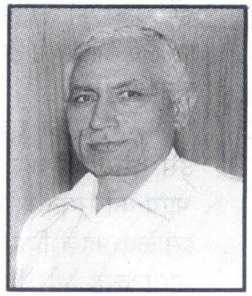
-श्री सत्यानन्द आर्य

अग्निहोत्र यज्ञ-हवन हम क्यों करे?

- राजबीर आर्य छिक्कारा, ट्रस्टी आत्म शुद्धि आश्रम बहादुरगढ़

सभी जानते हैं कि हम श्वास लेते समय ऑक्सीजन लेते हैं एवम् श्वास छोड़ते समय कॉर्बन डाईऑक्साईड गैस छोड़ते हैं। इसके अतिरिक्त नित्यकर्म करने तथा किसी भी तरह की छोटी-बड़ी गाड़ी प्रयोग करने, भट्टा उद्योग व अन्य कल कारखानों के द्वारा वायु को गंदा करते हैं, प्रदूषित करते हैं। यह तो ईश्वर की बड़ी कृपा है कि उसके पेड़-पौधों व अन्य वनस्पतियों के द्वारा वायु को शुद्ध करने की कृपा दृष्टि मनुष्य व अन्य प्राणियों पर की है। नहीं तो हम इस पृथ्वी पर सांस भी नहीं ले सकते हैं। हे संसार व भारतवर्ष के लोगों, उस दयालु परमात्मा ने हमारे लिए एक ऐसी विधि प्रदान की हुई है जिसके द्वारा ना हम केवल वायु की शुद्धि कर सकते हैं। बल्कि अध्यात्मिक व शारीरिक उन्नति करते हुए लम्बी आयु भी प्राप्त कर सकते हैं। सृष्टि के आरम्भ से लेकर महाभारत पर्यन्त यह विधि प्रत्येक मनुष्य जानता भी था, मानता भी था तथा आचरण में भी लाता था। यह विधि कोई और नहीं केवल अग्निहोत्र-हवन करने की ही है। प्रत्येक व्यक्ति हवन करने के पश्चात ही भोजन करता था। यहां तक दोनों समय प्रात: और सायंकाल हवन करने का कर्मकाण्ड प्रचलित था। इसके अतिरिक्त राजा-महाराजाओं द्वारा बड़े-बड़े यज्ञों का आयोजन भी किया जाता था। समय पर आवश्यकता अनुसार वर्षा होती थी। सब निरोग रहते हुए सुख से वास करते थे। यदि अब भी वैसा ही करें तो पहले की तरह हम बलवान, स्वस्थ, बुद्धिमान, सुख-स्मृद्धि तथा लम्बी आयु को प्राप्त कर सकते हैं। किसी ने पूछा कि सबसे श्रेष्ठ कर्म क्या है? तो उत्तर दिया गया कि **यज्ञों वै श्रेष्ठतमं कर्म यज्ञ** ही श्रेष्ठतर कर्म है। तो आईए आपकी जानकारी में लायें कि हवन क्या है, इसे क्यों करना चाहिए और इसके क्या-क्या लाभ है?

1. बहुत से भाई जो पदार्थ विद्या को नहीं जानते हैं वे अक्सर कहते हुए सुने जा सकते हैं कि अग्नि के अन्दर घी को जलाने से क्या लाभ। उल्टा अगर कोई व्यक्ति इसका स्वयं प्रयोग कर ले तो उसको स्वास्थ्य का लाभ होगा। नहीं मेरे भाई अगर हम 100 ग्राम घी का स्वयं सेवन कर लेते हैं तो निश्चित रूप से हमें लाभ होगा। शक्ति प्राप्त होगी लेकिन अगर इसी 100 ग्राम के घी का उत्तम सामग्री के द्वारा हवन करेंगे अर्थात् आग में विधिपूर्वक डालेंगें तो कम से कम 1000 (एक हजार) व्यक्तियों को इसका लाभ मिलेगा। हवन करना आग में घी डालना मात्र नहीं बल्कि वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसे स्वयं आप अपने घरों में करके देख सकते है। आप चुटकी भर मिर्च गर्म तवे पर डालिये और फिर परिणाम देखिये सारे घर के सदस्य छींक मार-मार कर परेशान हो जायेगें। ठीक इसी तरह शुद्ध घृत में उत्तम सामग्री मिलाकर आग में डालिये आपका ही नहीं बल्कि आपके पड़ौसियों का भी चित्त प्रसन्न हो जायेगा। वही घी, सामग्री, मिर्च आदि पदार्थ घर में रखे हुये कोई प्रभाव नहीं डालते लेकिन अग्नि के सम्पर्क में आने से एक रासायनिक प्रक्रिया के द्वारा कई गुणा अपना प्रभाव डालते हैं। रबड़ जलाओगे तो पर्यावरण दूषित होगा और दुर्गन्ध भी फैलेगी उत्तम पदार्थ जलाओगे तो पर्यावरण खराब नहीं होगा और उसके चारो तरफ सुगन्ध ही सुगन्ध होगी।



2. हमारे देश के बहुत से वैज्ञानिक अग्निहोत्र को अंधविश्वास का हिस्सा मात्र समझते हैं लेकिन जर्मनी, अमेरिका व हमारे देश में भी कई जगह इसको लेकर अनुसंधान हुये हैं और परिणाम आश्चर्य चकित रहे हैं। यही नहीं हवन करने से जहां पर्यावरण में शुद्धता आई वहां पेड़-पौधों, जल व कृषि की उपज में भी आशा के अनुरूप लाभ देखने को प्राप्त हुये हैं। आयरलैंड में एक बंजर खेत को आबाद करने के प्रसंग में पौधों का व्यापक और खतरनाक प्रकोप प्रारम्भ हो गया। वहां पर अग्निहोत्र करने से पौधे का प्रकोप काबू में आ गया। इसी तरह से पशुओं में पिस्सू और चूहों की समस्या का भी समाधान हवन द्वारा किया गया।

3. जर्मनी में वैज्ञानिकों ने गायों पर कुछ प्रयोग किये। गायों के थनों में सूजन कम हो गई और हवन

की राख में घी मिलाकर मरहम बनाई इसके लगाने से गायों के घाव व टखने पर लगाने से उसकी सूजन व दर्द समाप्त हो गया। गाय को दस्त की शिकायत पर हवन की राख को उसके चारे में मिलाकर दिया गया। एक ही खुराक में दस्त बन्द हो गये। यही नहीं गौशाला में हवन करने से गाय खुश होती पाई गई और उनकी दूध की मात्रा में भी बढ़ौतरी देखी गई।

4. हवन करने से वायुमण्डल में पौष्टिक तत्व बढ़ते हैं जिससे मनुष्य के स्वास्थ्य के साथ-साथ कृषि के पौधों के बढ़ने और बीज व पैदावार के भी अच्छे परिणाम समक्ष आते हैं। आप करके तो देखिये।

5. हवन की राख को बारीक कपड़े से छानकर उसमें उचित मात्रा में घी मिलाकर सब प्रकार के चर्म रोगों व घावों को भरने का प्रयोग भी सामने आया है।

6. अमेरिकी मनोवैज्ञानिक श्री बेरी रैथनर (जो आजकल पुणे विश्वविद्यालय में अग्निहोत्र शोध का कार्य कर रहे हैं) का कहना है कि "अग्निहोत्र वायुमण्डल में एक विशिष्ट ढंग का प्रभाव उत्पन्न करता है और उसका मानव मन पर चिकित्सकीय (थेराप्युटिक) प्रभाव पड़ता है। उस प्रभाव की आयुर्वेद में स्पष्ट चर्चा मिलती है।"

7. इस पर भी शोध हुआ है कि पहले जो मात्रा अम्लता की जल में पाई गई थी, हवन करने के पश्चात उसमें कमी आई।

8. अमेरिका के अन्दर अग्निहोत्र करने वालों की संख्या खासी है। अमेरिका अकेला देश है जो इस बात पर गर्व कर सकता हे कि उस देश में 9 सितम्बर 1975 से अखण्ड हवन दिन-रात चल रहा है। उसका नाम है अग्निहोत्र प्रैस फार्म। इसके सकारात्मक परिणाम सामने आये हैं।

9. चिल्ली के एण्डीज पर्वत पर एक विशिष्ट यज्ञशाला है। वहां अनेक लोगों ने अनेकों रोगों से मुक्ति प्राप्त की है। यहां तक घायल व बीमार पशु भी स्वतः वहां चले आते हैं और रोग मुक्त होने पर लौट जाते हैं।

10. हवन के द्वारा फसलों के सब रोगों को दूर किया जा सकता है और निरन्तर हवन करने से रासायनिक खाद और कीटनाशक दवाओं के प्रयोग की भी कोई आवश्यकता नहीं रहती। यज्ञ की राख और गाय के गोबर से फसलों में वृद्धि भी दो-तीन गुणा देखी गई।

11. प्लेग के टीके के आविष्कारक डॉ. टैफकिन फ्रांस ने लिखा है कि अग्नि में गौघृत का हवन रोगाणुओं का विनाशकारी है। फ्रांस के ही विज्ञान प्रोफेसर ट्रिल्वर्ट के अनुसार शक्कर, खाण्ड, मुन्नका, किशमिश आदि गाय के घी में मिलाकर यज्ञ करने से टी.बी. चेचक, हैजा, टाईफाईड के कीटाणु 30 मिनट में ही समाप्त हो गये।

12. मन्त्रोच्चारण के साथ हवन करने से वैचारिक प्रदूषण दूर होने में सहायता प्राप्त होती है। यह विधि वेदों से निकालकर हमारे ऋषि मुनियों ने हमें प्रदान की है। अवश्य लाभान्वित होंगे। **तत्र गच्छ यत्र पूर्वे परेताः**

इसीलिए यज्ञ के द्वारा **आयुर्यज्ञेन कल्पताम** यजु. 18/9 (यज्ञ द्वारा हम आयु तथा स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं)।

13. गुरुकुल प्रभात आश्रम (टीकरी) मेरठ में भी फसलों व सब्जियों पर हवन द्वारा कुछ प्रयोग किये गये जिससे बड़ी सफलता प्राप्त हुई।

14. ऋषि दयानन्द भी पूना प्रवचनों में कहते हैं कि "होम-हवन से वायु शुद्ध होकर सुवृष्टि होती है। उससे शरीर नीरोग और बुद्धि विशुद्ध होती है।"

15. पूज्य स्वामी धर्ममुनि जी आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ ने भी कई स्थानों पर हवन कराकर वर्षा कराने के सफल प्रयोग किये हैं। आश्रम में उपलब्ध यज्ञ सम्मुच्य नामक पुस्तक में उन मन्त्रों व सामग्री का वर्णन भी किया गया है। इसीलिए यह प्रमाणित है कि हवन करने से वर्षा होती है।

16. अग्निहोत्र-हवन करने से इथिलीन ऑक्साईड व प्रोपिलीन ऑक्साईड गैस निकलती है जो संक्रमण फैलने से रोकती है और फैले हुये को समाप्त करती है।

17. डॉ. डब्ल्यू सेव्लामूर्ति ने 4 नवम्बर 1989को आई.आई.टी. दिल्ली में एक शोध पत्र के माध्यम से बताया कि हवन का हृदय व मस्तिष्क पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। ठीक इसी तरह कलकत्ता की इण्डियन साईकैट्रीक सोसायटी ने 1987 में शोध किया कि इसके द्वारा सभी तरह के नशों से छुटकारा पाया जा सकता है।

18. यज्ञ करने वाला काम, क्रोध, मद, लोभ व अहंकार आदि क्लेशों से अक्सर दूर ही रहता है। अग्निहोत्र करने वाला पाप कर्म करने से डरता है।

19. आर्यो का देश यहाँ आर्य ही गायेंगें, हवन करेंगे, अपने देश पर मरेंगें, घर में भूतनी डरेंगी, भूत-प्रेत सारे भागेंगें। अर्थात् जिस घर में नित्य हवन होता है उस घर में भूत-प्रेत, ओपरा-पराया, टोना-टोटका, जादू-टोना आदि व्यर्थ की बातों का कोई भय नहीं रहता है। (पृथ्वीसिंह बेधड़क)

20. अब हम हवन द्वारा निम्नलिखित बीमारियों का उपचार विषय पर प्रकाश डालते हैं।

(क) हवन में शक्कर की आहुति देने से बुखार अर्थात् वायरल नहीं आता।

(ख) चिरायता, गूगल, कपूर, जटामांसी, कोकिला व नागर मोथा आदि के हवन में प्रयोग से चर्मरोगों में लाभ मिलता है।

(ग) गिलोय, तुलसी, गूगल व चिरायता मिलाकर हवन करने से मलेरिया दूर होता है।

(घ) घृत, केसर व ब्रह्मी के हवन से मस्तिष्क को बल मिलता है।

(ङ) मुनक्का के हवन से नजला दूर होता है।

(च) लाल चन्दन का प्रयोग खांसी दूर करता है।

(छ) घी, हल्दी, कपूर, जटामांसी, गूगल, गिलोय, गाय का सूखा गोबर, नीम के पत्ते, तुलसी के पत्ते, राल, जौं, चावल व शक्कर इन सभी वस्तुओं को सामग्री में मिलाकर गौ घृत से हवन करने पर सभी तरह के बुखार जैसे चिकनगुनिया, डेंगू, टायफाईड आदि से छुटकारा मिलता है।

अन्त में हम यही निवेदन करेंगे कि सभी को हवन करना चाहिए। हवन किसी एक का नहीं, यह सम्प्रदायिक भी नहीं। इसे हिन्दू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई सब करके लाभान्वित हो सकते हैं। क्योंकि शुद्ध वायु तो सभी को चाहिए।

घर-घर में संध्या होम का रिवाज कर परमात्मा।
हो जायें जिससे उद्धार सबका मेरे परमात्मा।।

ईजाना: स्वर्ग यन्ति, अथर्ववेद 18.4.2

(यज्ञ के प्रयोगकर्ता सुख और स्मृद्धि की पराकाष्ठा प्राप्त कर लेते हैं)

कुछ विद्वान् ऋतु अनुकूल सामग्री का प्रयोग भी बताते हैं जो कि अति उत्तम है। केवल भारतवर्ष में ही छ: ऋतुओं का होना पाया जाता है। इसी विषय को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित प्रयोग हम लिख रहे है।

बसंत ऋतु (चैत्र व वैशाख)-केसर, जावित्री, लज्जावती, अगर, दालचीनी, तेजबल, चिरायता, खस, तगर, तालीसपत्र, छरीला, पत्रज, इन्द्रजौ, जायफल, कमलगट्टा, मजीठ, कपूरकचरी, गोखरू, कपूर चन्दन।

ग्रीष्म ऋतु (जेठ व अषाढ़) केसर, नागरमोथा, सब तरह का चन्दन, बायबिड़ंग, छरीला, शतावरी, गिलोय लौंग, दालचीनी, निर्मली, तगर, तालीपत्र, मजीठ, शिलारस, आंवला, बड़ी इलायची, बालछड़ अन्नाव, दारूहल्दी, कपूर, चिरौंजी, सुपारी।

वर्षाऋतु (सावन व भादो) बेल, संरवाहुली, छोटी इलायची, काला अगर, इन्द्रजौ, जायफल, तेजपत्र, कपूर गिलोय, तुलसी के पत्ते व बीज, कपूरकचरी, ब्राह्मी, उड़द, जौ, गुग्गल, देवदार, राल, गोला, बालछड़ बच, छुहारे, नीम के पत्ते।

शरद ऋतु- (आसोज व कार्तिक) केसर, जायफल, ब्राह्मी, पीला चन्दन, गिलोय, बड़ी इलायची मोचरस, दालचीनी, चिरायता, असगन्ध, तालमखाना, धान, गूगल, किशमिश, चिरौंजी।

हेमन्त ऋतु-मार्गशीर्ष व पोष) कौंच के बीज, काली मुसली, मुलहटी, जावित्री, ताल पत्र पित्त पापड़ा, बादाम, गोखरू, अखरोट, कपूरकचरी, छुहारे, गूगल, काले तिल, गोला।

शिशिर ऋतु-(माघ व फाल्गुन) केसर, शंखपुष्पी, कौच के बीज, भोजपत्र, कपूर, तुलसी, बड़ी इलायची मुलहटी, गिलोय, दारूहल्दी, शतावरी, अखरोट, छुहारे, गूगल, अखरोट व मुनक्का।

उपरोक्त सामग्री का अवलोकन व इनके गुणों इत्यादि को देखते हुये देखा जा सकता है कि ऋतु अनुसार कृमिनाशक, बलवर्धक, स्वास्थ्यवर्धक, शुद्धिवर्धक व रोगनाशक जड़ी बुटियों का वर्णन किया गया है। थोड़ा सा भी आयुर्वेद के विषय में जानकार व्यक्ति यह जान जायेगा कि वास्तव में ऋतु अनुकूल सामग्री का प्रयोग बड़ा सोच समझ कर लिखा गया है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस लेख को पढ़ने के पश्चात् हवन में श्रद्धा ना रखने वाले व्यक्ति भी हवन के प्रति श्रद्धा रखने लगेंगे और जो कर रहे है वे और भी इस यज्ञ के करने के प्रति दृढ़ हो जायेंगे। परमपिता हम सबको सद्बुद्धि प्रदान करें।

बिगड़ते रिश्तों के कारण

- देशराज आर्य (पूर्व प्रिंसीपल), म.न. 725, सैक्टर-4, रेवाड़ी, मो. 9416337609

भारतवर्ष ऋषि मुनियों का देश रहा है। यहां के पुराने रीतिरिवाजों एवं पुरातन सांस्कृतिक मूल्यों का मानव के सामाजिक जीवन के ताने बाने में विशेष महत्त्व रहा है। यहां की जीवनशैली भोगवादी नहीं वरन् त्यागमयी रही है। त्यागवृत्ति में इच्छाओं का दमन करना पड़ता है साथ ही इंद्रियों का संयम कर मर्यादित जीवन में पत्नीवत एवं पतिव्रत धर्मनिभाना भी यहां की थाती रही है। यहां सदाचार एवम् चरित्र को सबसे बड़ी पूंजी (धरोहर) समझा जाता रहा है। चार पांच दशक पूर्व सम्बन्ध विच्छेद की बात कहीं सुनने में नहीं आती थी। वैवाहिक सम्बन्ध आजीवन बने रहते थे। समाज में यह मान्यता थी कि जिस घर में दुल्हन की डोली आती थी तो उस घर से उसकी अर्थी ही निकलती थी। तलाक लेकर दूसरे के साथ शादी करना नाक काटने जैसी बात समझी जाती थी। नाई ब्राह्मण रिश्ते करवाते थे और शादी होने पर ही दुल्हा दुल्हन एक दूसरे को देख पाते थे। यदि किसी पक्ष में कुछ कमी भी होती थी तब भी उनका जीवन आनन्द चैन से बसर होता था। गृहस्थी सदा आबाद रहती थी आपस में कभी वैमनस्य नहीं होता था। हमारी प्राचीन संस्कृति हमें सदैव प्रेरणा देती रहती है। वर्तमान के माता-पिता एवम् युवा लड़के लड़कियों के लिए हमारे प्राचीन नैतिक मूल्य उनका भारी जीवन प्रशस्त कर सकते हैं।

आजादी के एक दशक बाद ही भारतीय जीवन शैली पर पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव पड़ने लग गया था। रहन-सहन, खान पान एवम् शिक्षा पर पश्चिम देशों का असर होने लग गया था। आजादी के महान् लक्ष्य को प्राप्त कर हम बेफिक्र होकर बैठ गये तथा हमने अपने पुरातन संस्कारों की अवेहलना प्रारम्भ कर दी। परिणामस्वरूप हमारा जीवन स्वच्छंद बनने लगा तथा उच्छृंखलता बढ़ती चली गई। भौतिकवाद बढ़ता गया, जीवन में ऐशो-आराम के साधन जुटाने शुरु कर दिये, धन की लालसा व लालच बढ़ता चला गया और हमने मनुष्य जीवन के पवित्र वैवाहिक सम्बन्धों को भी लेन देन का व्यापार बना लिया। खुलापन इतना बढ़ गया कि शादी से पूर्व लड़का-लड़की एक दूसरे को देखने दिखाने की बात को समाज ने मान्यता दे दी। इसमें कोई बुरी बात भी नहीं थी क्योंकि प्राचीन काल में भी स्वयंवर प्रथा होती थी। परन्तु इस खुलेपन को मर्यादित रखना वैसे ही कठिन हो गया जैसे किसी पागल को वश में रखना। परिणाम यह हुआ कि समाज का नैतिक पतन होना शुरु हो गया। अच्छे भले परिवारों के रिश्ते बिखरने लग गये। सबसे बड़ा आश्चर्य तो इस बात का है कि आपस में मिल बैठकर, विचार विमर्श कर, लेन देन की बात तय कर लेने के बाद भी रिश्ते टूटने लग गये। शादी के एक दो माह बाद ही बिखराव होने लगा। भला इतने कम समय में तो एक दूसरे को समझ पाना भी सम्भव नहीं है। परन्तु यह सब हो रहा है और दिन प्रतिदिन यह बीमारी बढ़ती ही जा रही है। इस समस्या के वैसे तो कई कारण हैं परन्तु कुछ मुख्य कारण यहां संकेत रूप में दिये जा रहे हैं। जहां ये कारण समस्या हैं वहीं इनका निराकरण करना इस समस्या का समाधान है।

संयुक्त परिवारों का टूटना हमारे लिए अभिशाप बन गया। पहले परिवार में दादा दादी (कई बार परदादा परदादी भी) ताऊ ताई, चाचा चाची, बूआ, मौसी चचेरे भाई बहन आदि का भरा पूरा परिवार रहता था। नवजात से लेकर ८०, ९० वर्ष तक के सदस्य परिवार में होते थे। एक दूसरे से अनुशासन, बड़ों की शर्म, त्याग, मिल बांटकर खाना, दुःख सुख में सबका सहयोग, सामाजिक सुरक्षा, वृद्धों के अनुभव का ज्ञान एवं आशीर्वाद हमें मिलता रहता था। पुराने रीति रिवाज त्यौहार और उत्सव हमारे लिए शिक्षा के स्रोत थे। बच्चों का पालन पोषण बुजुर्गो द्वारा बड़े अच्छे ढंग से होता था। दादा दादी नाना-नानी की कहानियां आजीवन याद रहती थी। ये सब बातें जन्म के साथ ही हमें अनचाहे धरोहर में मिलती थी। ऐसे संयुक्त परिवार में स्त्रियां भी सुरक्षित रहती थीं। उन्हें स्वच्छंद या उच्छृंखल होने का अवसर नहीं मिलता था। उन्हें बड़े बूढ़ों की शर्म रहती थी। ऐसी स्थिति में सम्बंधविच्छेद की बात ही नहीं होती थी क्योंकि रिश्ते

नातों में आपस की दाब रहती थी। अब यह सब नहीं रहा। एकाकी परिवार में यह सब कहां। वह अकेला ही बच्चों के रिश्ते करता है और अकेला ही संकट का सामना करता है। बच्चों पर ध्यान नहीं दे पाता तथा प्रारम्भ से ही बच्चे मनमर्जी करने के आदी हो जाते हैं। बच्चों की सोच परिपक्व नहीं होने से गुमराह हो जाते हैं। विशेषकर लड़कियों को तो बचपन से ही सुरक्षा की आवश्यकता है। संस्कृत में एक नीतिश्लोक है कि पिता

रक्षति कौमारे, भर्ता रक्षति यौवनें।
रखन्ति स्थाविरे पुत्रा न स्त्री स्वातन्त्र्यमर्हति॥

भाव यह है कि जन्म से शादी तक लड़की की रक्षा पिता करता है। शादी के बाद उसका पति रक्षा करता है और जब वह वृद्ध हो जाती है तो उसके पुत्र उसकी रक्षा करते हैं। जब स्त्री की रक्षा हो जाएगी तो व्याभिचार की समस्या ही नहीं रहेगी। परन्तु अब ऐसा नहीं हो रहा, इस कारण भी रिश्ते बिगड़ते हैं।

संस्कारों का मुनष्यजीवन में विशेष महत्त्व है। आज हमारी शिक्षा भी संस्कारहीन हो गई है। नैतिक मूल्यों का सफाया होता जा रहा है। बच्चों को ऐसे संस्कार ही नहीं मिलते जिससे उन्हें अच्छे बुरे का ज्ञान हो सके। खान-पान, रहन-सहन, वेशभूषा, आचार विचर सब दूषित हो गया है। लड़के लड़कियों का खुले आपस में मिलना, टी.वी. मोबाईल, लेपटोप तथा इन्टरनेट का खुला प्रयोग बच्चों के जीवन में जहर भर रहा है। जिस ज्ञान की आवश्यकता शादी के बाद होती है उसे वे पहले ही प्राप्त कर रहे हैं इस सबसे उनका भावी जीवन बिगड़ रहा है। अध्ययन का समय, जीवननिर्माण का समय होता है, बल बुद्धि और शौर्य बढ़ाने का होता है। यदि हम फसल को पकने से पहले काटते हैं तो अन्न हमें कहां मिलेगा? यही सब हमारी भावी पीढ़ी के साथ हो रहा है, माता-पिता का विशेष दायित्व बनता है वे अपने बच्चों को संस्कारित कर उन्हें गर्त में जाने से रोकें। बचपन की भूलें भी रिश्तों में बिगाड़ का एक मुख्य कारण है जिसका निदान सम्भव है।

आज हमारा खान पान दूषित हो गया है स्वच्छ हवा एवं पानी भी अब नहीं रहा। इन सबका हमारे पौरुष पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। नव पीढ़ी में यह नई समस्या पैदा होने लग गई। नपुंसकता के कारण भी अनेक रिश्ते टूट रहे हैं। आज विज्ञान का युग है, माता-पिता को चाहिए कि वह अपने बच्चों की चिकित्सा जांच करवाकर उचित कदम उठायें। जो खराबी बाद में आये उसका समय रहते पहले ही समाधान कर लेना समझदारी है। महर्षि दयानन्द जी ने तो यहां तक लिखा है कि 25 वर्ष कम से कम ब्रह्मचर्य का पालन किये बगैर किसी को शादी ही नहीं करनी चाहिए। इससे आगे उन्होंने स्पष्ट लिखा है कि योग्य जो संतान पैदा कर सके उसे ही शादी करनी चाहिए नंपुसक को नहीं। माता-पिता यदि इन बातों का ध्यान रखें तो रिश्ते बिगड़ने की समस्या से बच सकते हैं। वर्तमान में एक नई समस्या भी बन रही है। लड़कियों की संख्या कम हो रही है। लड़कों के बड़ी आयु तक भी मेल मिलते रिश्ते नहीं हो रहे। दूसरी तरफ लड़कियां जो ज्यादा शिक्षित हो चुकी हैं वे अपनी मनमर्जी से शादी कर लेती हैं जिसमें दोनों पक्षों के माता-पिता का सहयोग या आशीर्वाद नहीं रहता तथा जज्बात में किये रिश्ते शीघ्र बिखरने लगते हैं। माता-पिता पहले ध्यान नहीं देते। लड़की की विवाह योग्य आयु 24, 25 तक भी रिश्ता तय नहीं कर पाते। जितनी अधिक आयु लड़की की होगी उसके योग्य लड़कों की संख्या कम होती चली जाएगी। फिर मन मारकर कहीं समझौता करना पड़ता है जिसमें रिश्ते टूटने का भय भी बना ही रहता है। माता-पिता को अपने लड़के या लड़की से विवाह करने से पूर्व ही खुलकर बात कर लेनी चाहिए कि कहीं उन्होंने अपना जीवन साथी चुन तो नहीं लिया है? यदि उनके जीवन में कोई है और सामाजिक रूकावट गोत्रादि की नहीं है तो उससे ही उसका रिश्ता बनाने में दोनों के परिवार सहयोग करें। ऐसा न हो कि वे भागकर कहीं शादी करें और बाद में भी दोनों को स्वीकार करना पड़े। अत: जहां तक बन पड़े बच्चों को समझा बुझा कर ऐसा कार्य करें जिससे दोनों परिवारों का मान सम्मान इज्जत समाज में बनी रहे तथा अन्य बच्चों को गलत प्रेरणा न मिले।

अधिकांश रिश्ते लड़के और लड़की के आपसी सम्बन्धों के कारण बिगड़ते हैं उन बच्चों के जीवन में कहीं खराबी है। आज कल एकाकी परिवार में बच्चे

माता-पिता के पास ही रहते हैं। अधिकांश के पास रहने के लिए ज्यादा जगह नहीं होती एक दो कक्षों में अपना गुजारा करते हैं। ऐसी स्थिति में माता-पिता को बड़े सचेत रहने की आवश्यकता है उनका जीवन संयमी होना ही चाहिए। अधिकांश बातें बच्चे घर से ही सीखते हैं अत: यहां माता-पिता को अपने बच्चों को अच्छे संस्कार देने चाहिएं। भूलकर भी ऐसा अवसर न दें जिससे बच्चे भ्रमित हों या उनमें कुसंस्कार पड़ें। संयुक्त परिवार इसलिए अच्छे थे कि बच्चे माता-पिता को कभी एकान्त में देख ही नहीं सकते थे। इन सब बातों के साथ ही हमें झूठी शान, आन और बान से बचना होगा। आज दिखावे का जीवन है, बनावटीपन है। रिश्ते नातों में यह सब नहीं चलने वाला। वास्तविकता बाद में खुले उससे खराबी आती है। बदनामी होती है। हमारा जीवन, रहन-सहन एवम् आचरण एक खुली पुस्तक की तरह होगा तो ऐसी समस्याएं नहीं आयेंगी। आज अधिकांश रिश्ते इसलिए बिगड़ रहे हैं कि अनेक बातों का पहले कोई जिकर ही नहीं हुआ, बाद में उन्हीं बातों के कारण बिगाड़ पैदा हो गया। कई एक प्रसंगों में नशा, शराब पीना, व्यसनी होना भी रिश्ते टूटने का कारण बनता है। शराबी आदमी को अपने पराये का ध्यान नहीं रहता, वह कहीं भी कभी भी अपना नाटक दिखाकर सबको शर्मशार कर देता है। कई शराबी अपनी लड़की के ससुराल वालों को भी अपमानित कर देते हैं। नशे में उनसे झगड़ा कर अपनी लड़की को घर ले आते हैं। ऐसे व्यक्ति से भले लोग पीछा छुड़ाना ही उचित समझते हैं। कई एक माता-पिता अपनी लड़की का रिश्ता बार-बार करते हैं फिर तोड़ते हैं और क्षतिपूर्ति में मोटी रकम लेकर फैसला करते हैं। उनके लिए यह एक बिजनैस ही बन गया। आज समय बड़ा नाजुक है। हर व्यक्ति की इज्जत दाव पर है। हमें ईश्वर पर विश्वास कर ईमानदारी से सच्चे मन एवम् पवित्र भावना से नि:स्वार्थ भाव से सभी भाई बन्धों के सहयोग से बच्चों के रिश्ते नाते करने चाहिए। हमारा व्यवहार पारदर्शक होना चाहिए। उपरोक्त बातों पर चिन्तन करने से हमें कुछ राहत अवश्य मिलेगी।

आपकी सुविधा हेतु

आप आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ द्वारा संचालित विभिन्न प्रकल्पों हेतु अपना पावन दान निम्नलिखित खाते में सीधा जमा कराकर पुण्य के भागी बन सकते हैं-

बैंक	नाम व खाता संख्या	बैंक कोड संख्या
इलाहाबाद बैंक, रेलवे रोड, बहादुरगढ़,झज्जर	आत्म शुद्धि आश्रम 20481946471	IFSC-A0211948

आप आत्मशुद्धि आश्रम को निम्न प्रकार से सहयोग दे सकते हैं-

1. आतमशुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य व आजीवन सदस्य बनकर, वार्षिक सदस्य स्वयं बनकर व अपने हितैषियों को बनाकर, विज्ञापन देकर अपने किसी हितैषी की स्मृति में उनका जीवनचरित्र छपवाकर।
2. गुरुकुल के छात्रों को पुस्तकें, कॉपी, वस्त्र देकर और धर्मार्थ नेत्र चिकित्सालय आदि सेवाकार्यों में आर्थिक सहयोग देकर एवं भोजन के लिए आटा, दाल, चावल आदि खाद्य सामग्री भेजकर। गौशाला में गौदान एवं खल-चूरी, दाना, भूसा आदि भेज सकते हैं।
3. गुरुकुल के छात्रों में से किसी एक को गोद लेकर उसका सम्पूर्ण व्यय 1000/- रुपये मासिक के हिसाब से साल भर का 12000/- रुपये छात्रवृत्ति देकर आप सहयोग कर सकते हैं।
4. आश्रम में प्रातराश, मध्याह्न का भोजन, मध्याह्नोपरान्त जलपान एवं रात्रिकाल के भोजन का व्यय लगभग 3100/- रुपये है। हमारी हार्दिक इच्छा है कि 365 यजमान बनें। एक दिन का भोजन देकर भोजन समस्या का समाधान कर सकते हैं। कमरों के नाम लिखवाने के इच्छुक सम्पर्क करें : आपके प्रिय आत्मशुद्धि आश्रम में 1 कमरा 31000/- 1 कमरा 100000/-, आप सभी दानी महानुभावों से निवेदन है कि अपना अथवा अपने किसी स्वजन की स्मृति मध्य उनके नाम का पत्थर लगवाकर अपने स्वजन का नाम उज्ज्वल कर पुण्य एवं यश के भागी बनें। आश्रम की दूसरी शाखा अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम खेड़ा खुर्मपुर रोड़, फर्रूखनगर, गुड़गांव के लिए भी सहयोग देकर उत्साहित करें।

धन्यवाद! –व्यवस्थापक आश्रमसम्पर्क सूत्र : 9416054195

गृहस्थ की चार कामनाएँ

- महात्मा चैतन्यमुनि

वैदिक धर्म की विलक्षणता एवम् श्रेष्ठता यह है कि इसमें मानव जीवन के समग्र एवम् पूर्ण विकास की संभावनाएं हैं। हमारे मनीषियों ने व्यक्ति की औसत आयु सौ वर्ष मानकर उसे चार बराबर भागों में बांटा है। इन्हें को क्रमशः ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास-आश्रम कहा जाता है। अपनी आन्तरिक शक्तियों का पूर्ण विकास करने और गुरुजनों से पूर्ण विकास करने और गुरुजनों से पूर्णतया दीक्षित हो जाने के बाद ब्रह्मचारी गृहस्थ आश्रम में अन्य आश्रमों से श्रेष्ठ इसलिए कहा जाता है क्योंकि अन्य सभी आश्रमवासी भी किसी न किसी रूप में गृहस्थाश्रमी पर ही निर्भर रहते हैं। वेद में सद्‌गृहस्थ को क्या-क्या कामनाएँ करनी चाहिए इसका ही उल्लेख नहीं है बल्कि ऐसे दिशानिर्देश भी हैं जिनसे हमारा गृहस्थाश्रम सुखी व सम्पन्न बन सकता है। यजुर्वेद में अनेक ऐसे मन्त्र हैं जिनमें गृहस्थ को सुखी बनाने के सूत्र दिए गए हैं। एक मन्त्र इस प्रकार है-

क्रव्यादमग्निं प्र हिणेमि दूरं यमराज्य गच्छतु रिप्रवाहः।
इहैवायमितरो जातवेदा देवेभ्यो हव्यं वहतु प्रजानन्।

(यजु. 35-19)

गृहस्थ कहता है कि (क्रव्यादम्) अपरिपक्व को खानेवाले (अग्निम्) अग्नि को (दूरम्) दूरप्रहिणोमि) भेजता हूँ। अर्थात् हमारे घर में कोई भी अपरिपक्वावस्था में मृत्यु का ग्रास न बनें। (रिप्रवाहः) मलों व दोषों को धारण करने वाला (यमराज्यम्) यम के राज्य को (गच्छतु) जाए। (आचार्यो मृत्युर्ववरूणाः) इस अथर्व वाक्य के अनुसार आचार्य ही मृत्यु व यम है। (अयम्) यह उस चंचल बच्चे से (इतरः) भिन्न (देवेभ्यः) आचार्य कुल में विद्वान उपाध्यायों से (जातवेदाः) उत्पन्न हुए-हुए ज्ञान वाला (इह एव) यहां हमारे मध्य में ही अर्थात् आचार्य कुल से शिक्षित हो समावृत होकर घर में आए (प्रजानन) प्रकृष्ट ज्ञान वाला ब्रह्मचारी (हव्यम्) ग्रहण करने योग्य विज्ञान को (वहतु) औरों तक ले जाने वाला हो।

मन्त्र में सद्‌गृहस्थ के द्वारा बहुत ही सुन्दर चार कामनाएँ की गई हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो किसी भी सद्‌गृहस्थ को ये कामनाएँ करनी चाहिए और इन्हें प्राप्त करने के लिए पूर्ण पुरुषार्थ भी करना चाहिए। गृहस्थ की प्रथम कामना है **(क्रव्यादमग्निं प्र हिणोमि)** कि हमारे घर में कोई भी अपरिपक्व अवस्था में मृत्यु का ग्रास न बनें अर्थात् अल्पायु में किसी की मौत न हो। प्रत्येक व्यक्ति अपनी पूर्ण आयु प्राप्त करके ही संसार से जाए। व्यक्ति की औसत आयु सौ वर्ष मानी गई है। हालांकि इससे भी अधिक आयु तक व्यक्ति जीवित रह सकता है मगर कम से कम सौ वर्ष की आयु तो हमारी होनी ही चाहिए। जो गृहस्थ इस प्रकार की कामना करता है उसे इसके लिए पुरुषार्थ करने की भी आवश्यकता है। स्वास्थ्य सम्बन्धी शास्त्रों में उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए जिन-जिन नियमों का उल्लेख है उनके अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को जीवन जीना चाहिए। चरक् के अनुसार आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य ये स्वास्थ्य के आधार स्तंभ है। इसके साथ-साथ निरन्तर व्यायाम, योगासन तथा प्राणायाम आदि के द्वारा भी अपने स्वास्थ्य को ठीक रखा जा सकता है। जिस घर में निरन्तर इस प्रकार के नियमों का पालन किया जाता है वहां पर अल्पायु में मौत होने की सभावनाएं बहुत कम हो जाती है।

दूसरी कामना की गई है कि वह सद्‌गृहस्थ (आचार्यो मृत्युर्ववरूणः) अपनी संतान को निर्मल व योग्य बनाने के लिए उसे गुरुकुल में आचार्य के पास भेजे। दोषपूर्ण जीवन ही व्यक्ति को पतन की ओर ले जाता है। अतः इन दोषों से कोई सुयोग्य आचार्य ही हमारी संतान को छुड़ा सकता है। किसी योग्य आचार्य द्वारा ही दुरित दूर हो सकेंगे और भद्रोदय हो सकेगा। आचार्य को यम नाम से भी सम्बोधित किया गया है क्योंकि वह आचार्य ही अपने शिष्यों का शोधन करता है। इस सम्बन्ध में कहा गया है-

वाचं ते शुन्धामि प्राणं ते शुन्धामि।
पायुं ते शुन्धामि चरित्रांस्ते शुन्धामि॥

(यजु. 6-14)

आचार्य विद्यार्थी से कहता है कि (ते वाचं शुन्धामि) मैं तेरी वाणी को शुद्ध करता हूँ, जिससे तू

इस वाणी को असत्यभाषण से अपवित्र करने वाला न हो। तेरी वाणी सत्य से सदा पवित्र बनी रहे। (ते प्राणं शुन्धामि) मैं तेरी घ्राणेन्द्रिय को शुद्ध करता हूँ जिससे तू घ्राणेन्द्रिय से कृत्रिम गन्धों के प्रति आसक्त न हो जाए। **(ते चक्षुः शुन्धामि)** तेरी आंख को शुद्ध करता हूँ, जिससे तू पवित्र देखनेवाला बने। (ते श्रोत्रं शुन्धामि) तेरे कान को शुद्ध करता हूँ, जिससे तू इन कानों से अभद्र बान्तों को न सुनता रहे और न ही परनिन्दा आदि में स्वाद लेता रहे.... (नाभिं ते शुन्धामि) मैं तेरी नाभि को पवित्र करता हूँ, जिससे तेरा जीवन संयम के बन्धन से बंधकर चले। **(ते मेढ्रं शुन्धामि)** तेरी उपस्थेन्द्रिय को शुद्ध करता हूँ, जिससे तू ब्रह्मचर्य का जीवन बिताते हुए मूत्र-सम्बन्धी समस्त रोगों से बचा रहे.. (ते पायुं शुन्धामि) तेरी मल-शोधक इन्द्रिय को शुद्ध करता हूँ, जिससे ठीक मलशोधन होते रहकर तू रोगों से बचा रहे। (ते चरित्रान् शुन्धामि) तेरे पावों को शुद्ध करता हूँ, जिससे चरित्र सदा ठीक बने रहें। जो शिष्य अपने आचार्य के सान्निध्य में रहकर इस प्रकार से पवित्र होकर निकलेगा वही वास्तव में मन, वचन व कर्म से पूर्ण समर्थ हो सकेगा और यही उसकी चतुर्दिक उन्नति का आधार है....

इसी क्रम में आगे वह गृहस्थ कामना करता है कि (देवेभ्यः) मेरी सन्तान प्रबुद्ध उपाध्यायों (आचार्यो) से शिक्षित होकर यहां आकार घर (सद्गृहस्थ) का निर्माण करने वाली हो...। वास्तव में आज के युग में गृहस्थ इसलिए सुखी नहीं हो पाता है क्योंकि उसकी नींव ही ठीक प्रकार से नहीं रखी जाती है। गृहस्थ में उसे ही जाने का अधिकारी माना जाता था जो गुरुकुल में आचार्य के चरणों में बैठ कर ज्ञान-विज्ञान से परिपूर्ण हो जाता था। उपाध्यायों के सान्निध्य में वह शारीरिक रूप से तो स्वस्थ बनता ही था मगर उसके साथ-साथ उसे मानसिक सबलता भी प्राप्त होती थी। ऐसा स्वयं परिपक्व व्यक्ति ही सुखद और सुन्दर गृहस्थ का निर्माण करने में सफल हो पाता है... आगे वह गृहस्थी कामना करता है कि इस प्रकार गुणों से सुसज्जित वह मेरी सन्तान अपने सुन्दर गृहस्थ का निर्माण तो करे ही मगर साथ ही जिस ज्ञान-विज्ञान से उसने अपने गृहस्थ जीवन को सुखी बनाया है उस (हव्यम् वहतु) ग्रहण करने योग्य विज्ञान को औरों तक ले जाने वाला भी हो। जब हमारे समाज में विधिवत् संस्कारों का पालन किया जाता तो ये बातें स्वतः ही लोगों के व्यवहारिक जीवन में हुआ करती थी। जब विद्यार्थी आचार्यकुल से विदाई लेने लगता था तथा उस दिन उसका समावर्तन संस्कार होता था तो आचार्य उसे बहुत ही सुन्दर उपदेश देते हुए कहते थे कि **सत्यं वद, धर्म चर, स्वाध्याय प्रवचनाभ्याम् न प्रमदितव्यम्. ...** हे मेरे शिष्य तुम यहां से सांसारिक जीवन में जा रहे हो मगर तुम जीवन में सदा सत्य ही बोलना, सदा धर्म का ही आचरण करना, स्वाध्याय में कभी प्रमाद मत करना और उस किए हुए स्वाध्याय का आगे प्रवचन करने में अर्थात् आगे फैलाने में कभी प्रमाद नहीं करना..... और भी आगे बहुत सुन्दर एवं सार्थक उपदेश दिया जाता था। मगर यहां विशेषतः जो सद्गृहस्थ की कामना है कि मेरी संतान सीखे हुए ज्ञान-विज्ञान को आगे ले जाने वाली हो.... ऐसी प्रेरणा व शिक्षा आचार्य द्वारा दी ही जाती थी।

- तहसील, सुन्दर नगर,
जिला मण्डी, हिमाचल प्रदेश

आश्रम द्वारा प्रकाशित महत्त्वपूर्ण साहित्य अवश्य पढ़ें

यज्ञ समुच्चय	मूल्य : 50 रु.
वैदिक सूक्तियों पर दृष्टान्त	मूल्य : 25 रु.
स्वस्थ जीवन रहस्य	मूल्य : 20 रु.
फल-सब्जियों द्वारा रोग नष्ट	मूल्य : 20 रु.
आत्मशुद्धि के सरल उपाय	मूल्य : 15 रु.
विद्यार्थियों के लाभ की बातें	मूल्य : 15 रु.
वृहद् जन्मदिवस पद्धति	मूल्य : 20 रु.
चाणक्य-दर्पण	मूल्य : 25 रु.
कल्याण-पथ	मूल्य : 20 रु.
प्राणायाम-विधि	मूल्य : 10 रु.
स्वादिष्ट प्रयोग चतुष्टय	मूल्य : 15 रु.

आश्रम द्वारा प्रकाशित साहित्य के साथ-साथ अन्य प्रकाशकों द्वारा प्रकाशित वैदिक साहित्य भी उपलब्ध है और दिव्य फार्मेशी पतंजलि उत्पादन वस्तुए भी प्राप्त हैं।

प्राप्ति स्थान : विक्रय केन्द्र, आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़, जि. झज्जर (हरियाणा)
पिन-124507, चलभाष : 09416054195

आत्म शुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य

1. श्रीमती इन्दुपुरी जे.के. मेमोरियल ट्रस्ट मोगा, पंजाब
2. चौ. नफेसिंह जी राठी पूर्व विधायक क्षेत्र बहादुरगढ, हरि.
3. श्री वीरसेन जी मुखी कीर्तिनगर, दिल्ली
4. श्री बलजीत सिंह जी उपाध्यक्ष किसान मोर्चा भाजपा दिल्ली प्रदेश, नजफगढ़
5. आचार्य यशपाल जी कन्या गुरुकुल खरखोदा, हरि.
6. श्री हरि सिंह जी सैनी, प्रधान आर्य समाज, हिसार
7. पंडित राम दर्शन शर्मा, महावीर पार्क, बहादुरगढ़
8. श्री सत्यपाल जी वत्स काष्ठ मण्डी, बहादुरगढ़
9. श्री जयकिशन जी गहलौत, नजफगढ़, दिल्ली
10. श्री रमेश कुमार राठी, ७ विश्वा, जटवाड़ा मो, बहादुरगढ़
11. श्री जे.आर. वरमानी, गुड़गाँव, हरियाणा
12. श्रीमती नीतू गर्ग, ईशान इंस्टीट्यूट, ग्रेटर नोएडा
13. श्री रामवीर जी आर्य, सै. ६, बहादुरगढ़
14. श्री जितेन्द्र कुमार जी आर्य, सूरत, गुजरात
15. श्री राव हरिशचन्द्र जी आर्य, नागपुर
16. श्री ओम्प्रकाश आर्य, आर्यसमाज कीर्तिनगर, नई दिल्ली
17. श्री देव प्रकाश जी पाहवा, राजौरी गार्डन, दिल्ली
18. श्री जयदेव जी हंसीजा 'प्रेमी' वानप्रस्थी, गुड़गांव
19. स्वामी वेदरक्षानन्द जी सरस्वती, आर्ष गुरुकुल कालवा
20. रविन्द्र कुमार आर्य-सैक्टर ६, बहादुरगढ़
21. नेहा भटनागर, सुपुत्र सुरेश भटनागर, तिलकनगर, फिरोजाबाद
22. अमित कौशिक, सु. श्री महावरी कौशिक, मलिक कॉलोनी, सोनीपत
23. सरस्वती सुपुत्र वे.के. ठाकुर, न्यू सिया लाईन लखनऊ (उ.प्र.)
24. दीपक कुमार, सुपुत्र श्री भगवान् गिरि, बोकारो, झारखण्ड
25. कृष्णा दियोरी भरेली, सु. श्री शैलेन्द्र नाथ दियोरी, गोहाटी, असम
26. रवि कुमार जायसवाल, सुपुत्र श्री आर.एस. जायसवाल, गोपालगंज, बिहार
27. श्री सुरेश कौशिक, मॉडल टाउन, बहादुरगढ़
28. श्री गौरव, सु. श्री कामेश्वर प्रसाद, हनुमान नगर, कंकड़बाग, पटना
29. श्री परमजीत सिंह, सुपुत्र सरदार गुरनाम सिंह, दसुआ (पंजाब)
30. श्री राजेन्द्र प्रसाद सिंघल, शक्ति विहार, दिल्ली
31. श्री प्रेम कुमार जी गर्ग, दनकौर (उ.प्र.)
32. श्री ओमप्रकाश जी अग्रवाल, ईसान इन्स्टीट्यूट, नोएडा
33. कु. शिखा सिंह, सु. श्री सीपीसिंह, सुभाष नगर, हरदोई उ.प्र
34. कु. नेहाराज, सु. श्री राजन कुमार, बाकरगंज पटना (बिहार)
35. कु. गितिका, सु. श्री प्रमोद शुक्ला, आजादनगर हरदोई उ.प्र.
36. कु. विदिशा, सु श्री राजकमल रस्तोगी, इन्दिरा चौक बदायूं उ.प्र
37. श्री मनोज, सु. श्री जे.एस.विस्ट, पूर्वी ग्रेटर कैलाश दिल्ली
38. कु. सविता, सु. रमेश चन्द्र यादव, रानीबाजार, सहारनपुर
39. श्री हर्ष कुमार भनवाला, सैक्टर-1, रोहतक (हरि.)
40. श्री ईश्वरसिंह यादव, गुड़गांव, हरियाणा
41. श्री बलवान सिंह सोलंकी, शक्तिनगर, बहादुरगढ़
42. मा. हरिश्चन्द्र जी आर्य, टीकरी कलां, दिल्ली
43. श्री सोहनलाल जी मनचन्दा, शिवाजीनगर, गुड़गांव
44. श्री स्वदीप दास गुप्ता, जमशेदपुर, झारखण्ड
45. श्री अजयभान सिंह यादव, कानपुर, उ.प्र.
46. श्री अजयभान यादव, कानपुर सिटी, उ.प्र.
47. श्री नरेश कौशिक विधायक, बहादुरगढ़
48. श्री देवीदयाल जी गर्ग, पंजाबीबाग, नई दिल्ली
49. श्री आर.के. बेरवाल, रोहिणी, नई दिल्ली
50. पं. नत्थूराम जी शर्मा, गुरुनानक कॉलोनी बहादुरगढ़
51. श्री आर.के. सैनी, हसनगढ़, रोहतक
52. श्री राजकुमार अग्रवाल, मुल्तान नगर, दिल्ली
53. श्रीमती कुसुमलता गर्ग, दिलशाद गार्डन, दिल्ली
54. श्री बलवान सिंह, साल्हावास, झज्जर
55. श्री अजीत चौहान, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली
56. यज्ञ समिति झज्जर
57. श्री उम्मेद सिंह डरोलिया, काठमण्डी, बहादुरगढ़
58. श्री अम्बरीश झाम्ब, गुड़गाँव, हरियाणा
59. श्री गणेश दास एवं श्रीमती गरिमा गोयल, नया बाजार,दिल्ली
60. श्री राजेश आर्य, शिवाजी नगर, गुडगांव
61. मास्टर प्रहलाद सिंह गुप्ता, रोशन पुरा,गुडगांव, (हरियाणा)
62. श्री राजेश जी जून, उपचेयरमैन, जिला परिषद झज्जर
63. श्री अनिल जी मलिक, पूर्व उपाध्यक्ष, टीचर कॉलोनी बहादुरगढ़
64. द शिव टर्बो ट्रक यूनियन, बादली रोड, बहादुरगढ़
65. श्री राधेश्याम आर्य, रामनगर, त्रिनगर, दिल्ली
66. सुपरिटेन्डैन्ट नाहर सिंह, बिजवासन, दिल्ली
67. श्री राम प्रकाश गुप्ता व श्री राजेन्द्र प्रसाद गुप्ता, नजफगढ
68. श्री नकुल शौकीन, सैक्टर-23, गुड़गांव
69. श्री अपूर्व कुमार पुत्र श्री अम्बरीश झाम, हैरीटेज सिटी, डी. एल.एफ-2, गुड़गांव
70. श्रीमती सुशीला गुप्ता पत्नी श्री शत्रुघ्न गुप्ता, रांची झारखण्ड
71. श्री कर्नल राजेन्द्र सिंह जी, आर्य सहरावत, सैक्टर-6, बहादुरगढ़
72. श्री रवि कुमार जी आर्य, सैक्टर-6, बहादुरगढ़

सावधान रहें, इन पदार्थों को एक साथ न खायें

– ब्र. शिवदेव आर्य

अधिकांश लोग यह जानते हैं कि ऋतु एवं आवश्यकता के अनुसार संतुलित भोजन लाभदायक होता है। भले ही इस पर पूरी तरह से अमल कुछ लोग ही करते हैं। लेकिन यह तो थोड़े लोग ही जानते हैं कि-किस खाद्य पदार्थ का किस खाद्य पदार्थ से तालमेल नहीं होता? उन्हें एक साथ खाने पर लाभ के बजाय हानि भी हो सकती है। प्रतिकूल पदार्थ एक साथ खाने पर रासायनिक क्रिया होती है और उससे अनेक रोग पैदा हो सकते हैं। अत: सावधानी आवश्यक है।

भारतीय चिकित्सा: शास्त्र का मूल स्रोत 'अथर्ववेद' है, लेकिन अब इसका ज्ञान घट रहा है। इसमें बताई बातों का ध्यान रखने से हम अनेक व्याधियों से बचे रह सकते हैं और पूर्ण स्वस्थ रह सकते हैं। यहाँ कुछ तथ्य एकत्र किए गए हैं।

आपने सुना होगा-खिचड़ी तेरे चार यार। घी, दही, पापड़ और अचार। लेकिन यदि खिचड़ी के साथ खीरा खाया जाता है तो पेट में दर्द हो सकता है। अत: खिचड़ी के साथ खीरा कभी नहीं खाना चाहिए।

- चावलों के साथ सिरके का प्रयोग करने से उदर विकार हो सकता है।
- अरहर की दाल के बाद दूध पीना वर्जित हैं पेट में गड़बड़ हो जाती है।
- दूध के साथ खट्टे पदार्थ खाने से दूध पेट में फट जाता है। विटामिन सी भी नहीं लेना चाहिए।
- दही के साथ अंडा या इमली खाना भी हानिकारक है।
- खरबूजे या तरबूज खाने के साथ दूध व दही खाना वर्जित है।
- प्राय: खरबूजा खाने के बाद शर्बत पी लेते हैं और तरबूज के बाद नहीं पीते, बल्कि काला नमक खाते हैं।
- दही के साथ पनीर भी नहीं खाना चाहिए।
- तेल, घी और शहद समान मात्रा में खाना बहुत हानिकारक है। इससे पक्षाघात रोग भी हो सकता है। शहद के साथ खरबूजा भी नहीं खाना चाहिए। शहद के साथ मूली या अंगूर खाना बहुत हानिकारक है।
- कुछ लोग प्याज व लहसुन उनकी दुर्गन्ध के कारण नहीं खाते। ये भी वनस्पति हैं और बहुत गुणकारी हैं।
- गर्म चाय या काफी पीने के बाद या पहले ठंडी लस्सी शर्बत या अन्य कोई ठंडा पेय लेना हानिकारक हैं।
- आम खाने के बाद दूध पीना स्वास्थ्यवर्द्धक है लेकिन शराब पीने के बाद या पहले दूध पीना जहर पीने के समान है।

सकारात्मक सोच

–कवि कृष्ण ''सौमित्र'' साहित्यालंकार, बहादुरगढ़

सकारात्मक सोच अपनाओ
मानसिक तनाव को दूर भगाओ

काम क्रोध लोभ मोह अहंकार
इन शत्रुओं से पिंड छुड़ाओ
मानसिक तनाव को दूर भगाओ

भण्डार ज्ञान का भगवत गीता
गीता पढ़ो ज्ञानी बन जाओ
मानसिक तनाव को दूर भगाओ

प्रभु मिलेंगे राजयोग से,
भोग छोड़ योगी बन जाओ
मानसिक तनाव को दूर भगाओ

भोजन वृतियां कर्म सात्विक
सात्विक जीवन सदा बिताओ
मानसिक तनाव को दूर भगाओ

शरीर को निरोग रखने के स्वास्थ्य रक्षा सूत्र

1. **कान दर्द**-प्याज पीसकर उसका रस कपड़े से छान लें फिर उसे गरम करके चार बूँद कान में डालें कान दर्द समाप्त हो जाता है।
2. **दाँत दर्द**- हल्दी एवं सेंधा नमक एवम् फिटकरी महीन पीसकर, उसे शुद्ध सरसों के तेल में मिलाकर सुबह-शाम मंजन करने से दाँतों का दर्द बंद हो जाता है।
3. **दाँतों के सुराख**-कपूर को महीन पीसकर दाँतों पर उँगली से लगाएँ और उसे मलें। सुराखों को भली-भाँति साफ कर लें। फिर सुराखों के नीचे कपूर को कुछ समय तक दबाकर रखने से दाँतों का दर्द निश्चित रूप से समाप्त हो जाता है।
4. **बच्चों के पेट के कीड़े**-छोटे बच्चों के पेट में कीड़ें हों तो सुबह एवम् शाम को प्याज का रस गरम करके एक तोला पिलाने से कीड़े अवश्य मर जाते हैं। धतूरे के पत्तों का रस निकालकर उसे गरम करके गुदा पर लगाने से चुन्ने (लघु कृमि) से आराम हो जाता है।
5. **गिल्टी का दर्द**- प्याज पीसकर उसे गरम कर लें। फिर उसमें गोमूत्र मिलाकर छोटी सी टिकरी बना लें। उसे कपड़े के सहारे गिल्टी पर बाँधने से गिल्टी का दर्द एवम गिल्टी समाप्त हो जाती है।
6. **पेट के केंचुए एवम् कीड़े**-एक बड़ा चम्मच सेम के पत्तों का रस एवम् शहद समभाग मिलाकर प्रात: मध्याह्न एवम् सायं को पीने से पेट के केंचुए तथा कीड़े चार-पाँच दिन में मरकर बाहर निकल जाते हैं।
7. **छोटे बच्चों (शिशुओं) का वमन**-पके हुए अनार के फल का रस कुनकुना गरम करके प्रात: मध्याहन एवम् सायं को एक-एक चम्मच पिलाने से शिशु-वमन अवश्य बंद हो जाता है।
8. **सरलतापूर्वक प्रसव के लिए**-हींग भूनकर चूर्ण बना लें, चार माशा शुद्ध गोघृत में मिलाकर खिलाने से सरलतापूर्वक प्रसव होने में सहायता मिलती है। इसके अतिरिक्त एक तोला राई के चूर्ण में भुनी हुई हींग का चूर्ण मिलाकर गरम जल के साथ सेवन करने से मूढर्भ (गर्भ में मरा हुआ बच्चा) आसानी से बाहर आ जाता है।
9. **कब्ज दूर करने हेतु**- एक बड़े साइज का नींबू काटकर रात्रि भर ओस में पड़ा रहने दें। फिर प्रात:काल एक गिलास चीनी के शर्बत में उस नींबू को निचोड़ कर तथा शरबत में नाममात्र का काला नमक डालकर पीने से कब्ज निश्चित रूप से दूर हो जाता है।
10. **आग से जल जाने पर**-(अ) कच्चे आलू को पीसकर रस निकाल लें, फिर जले हुए स्थान पर उस रस को लगाने से आराम हो जाता है।

(ब) इमली की छाल जलाकर उसका महीन चूर्ण बना लें, उस चूर्ण को गो-घृत में मिलाकर जले हुए स्थान पर लगाने से आराम हो जाता है।

(स) रतनजोत गोले के तेल में मिलाकर लगाने से जले के निशान नहीं पड़ते।

(द) गोले का तेल कपूर में मिलाकर लगाने से ठंडक पड़ती है, स्प्रिट लगाने में फपोले नहीं पड़ते।

बड़ा दिल

-राज कुमार अरोड़ा 'गाइड'

हिम्मत कीजिए, अपने दिल को थोड़ा बड़ा कर लीजिये।
गिले शिकवों में कुछ नहीं रखा, घर को प्यार ही कीजिये।।

गर पहले ही सम्भल जाते तो कभी भी बात यूं न बिगड़ती।
अब बिगड़ गई बात, तो बात ही बात में, बात को उड़ा दीजिए।।

क्यों रहते हो मुझसे खफा खफा, आखिर क्या है मेरी खता।
मेरी खता को दे दो द्यता, आइये अब थोड़ा मुस्करा लीजिये।।

नफरत की दीवार पर स्नेह प्यार का पक्का पलस्तर कीजिये।
एक दूसरे का दर्द बांट कर, दुआयें दीजिए, दुआयें ही लीजिए।

ज्यादा न खाएं बड़ी घातक है ये आदत

आदत सबसे बुरी बलाय... यह कहावत हम बचपन से ही सुनते आ रहे हैं। सही ही कहा गया है कि किसी भी चीज की अगर आदत लग जाए तो वह ठीक नहीं है। किसी गलत चीज की नही, बल्कि अच्छी चीज की भी आदत कई बार तकलीफदेह और नुकसानदेह साबित होती है। ऐसी ही एक आदत है ज्यादा खाने की, जिसे फूड एडिक्शन कहा जाता है। अधिकतर लोग खुद को तंदुरूस्त रखने के लिए खाने पर जोर देने लगते हैं और ज्यादा से ज्यादा खाने लगते हैं। इनके अलावा कई लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें हमेशा कुछ न कुछ खाते रहने की आदत होती है। बगैर कुछ खाए वे एक पल भी रह नहीं सकते। न चाहते हुए भी ये खाने को देखकर खुद को रोक नहीं पाते और खाने पर टूट पड़ते हैं। दरअसल, ये लोग फूड एडिक्शन के शिकार होते हैं। लेकिन विशेषज्ञ बताते हैं कि फूड एडिक्शन हमारे स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती है।

शराब की तरह है घातक

आप सोचते हैं कि शराब और ड्रग्स जैसे नशे की आदत ही सेहत के लिए नुकसानदेह है, लेकिन कई रिसर्च में यह साबित हो चुका है कि ज्यादा खाने की लत भी हमारे शरीर के लिए हानिकारक हैं रिसर्च में यह पाया गया है कि जिन खाद्य पदार्थो में ज्यादा मात्रा में शुगर, साल्ट और फैट कंटेंट पाए जाते हैं, उनकी आदत बहुत जल्द लग जाती है, जबकि वे सेहत के लिए काफी खतरनाक होते हैं। इन खाद्य पदार्थो के खाने से उसी तरह की खुशी, आनन्द और प्रेरणा मिलती है, जैसा अल्कोहल, निकोटिन, हेरोइन आदि के सेवन से। दरअसल, हमारे मस्तिष्क में एक केमिकल पाया जाता है, जो किसी भी खाद्य पदार्थ या ड्रग्य की पहचान कर लेता है। अगर एक बार वह किसी टेस्ट को पसंद कर लेता है तो उसे भुलाए नहीं भूलता और उसकी बार-बार डिमांड करता है। फिर आप चाह कर भी खुद को रोक नहीं पाते।

बात चाहे नशे की आदत की हो या ज्यादा खाने की आदत की, अगर एक बार ब्रेन के केमिकल ने उसे पहचान लिया है तो आप उसकी जरूरतों को पूरा करने के लिए न चाहते हुए भी बार-बार खाते रहते हैं। कई अध्ययनों से यह पता चला है कि खाने की ज्यादा आदत (फूड एडिक्शन) तो शराब और ड्रग्स एडिक्शन से भी ज्यादा घातक है।

करना पड़ेगा मोटापा का सामना

बचपन से ही मां अपने बच्चों के पीछे हमेशा खाओ-खाओ की रट लगाए भागती रहती हैं और उन्हें हमेशा खिलाती रहती है। यही आदत आगे चलकर कई बार खाने की लत में बदल जाती है। यह जरूरी है कि सही सेहत के लिए सही पोषण और समय-समय पर खाना जरूरी है, लेकिन अक्सर सेहत बनाने के चक्कर में आप जरूरत से ज्यादा खाते-खाते फूड एडिक्शन के चंगुल में फंस जाते हैं।

जरूरत से ज्यादा खाने से सबसे जल्दी और अधिक लोग मोटापा के शिकार होते हैं। मोटापा भी एक बीमारी है और इसका जल्द उपचार न हो तो यह कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है।

हो सकता है असंक्रामक बीमारियां

हम अपनी सेहत का ख्याल रखने के लिए खाने पर विशेष ध्यान देते लगते हैं, लेकिन ज्यादा खाना सेहत बनाने के बजाए सेहत बिगाड़ने का काम करने लगता है। ज्यादा खाने से जैसे ही मोटापा बढ़ता है, यह कैंसर, डायबिटीज, रेस्पिरेट्री और हार्ट से संबंधित कई सारी गंभीर असंक्रामक बीमारियों (नॉन-कम्युनिकेबल डिजीज) को जन्म दे सकती है।

डिप्रेशन का होता हमला

फूड एडिक्शन को लेकर हुई कई शोध से यह बात उभर कर सामने आई है कि फूड एडिक्शन की वजह से उदासी और चिंता भी बढ़ती है। बहुत सारे लोगों में यह देखने को आया है कि लगातार खाने की वजह से उनमें अवसाद और चिंता की समस्या घर कर जाती है। ये दोनों ही समस्या हमारी सेहत के लिए ठीक नहीं है। अगर इसका जल्द से जल्द उपचार नहीं कराया जाए और इसे नजरअंदाज किया जाए तो यह इंसान के मानसिक स्वास्थ्य को बुरी तरह से प्रभावित कर सकती है और उनहें ताउम्र कई सारी समस्याएं दे

सकती है।

कैसे करें पहचान

शायद आप इस उलझन में पड़ गए कि क्या आप भी फूड एडिक्शन के शिकार तो नहीं है। इस बात की पहचान आप खुद कर सकते हैं। हम कुछ सवाल दे रहे हैं, जिन्हें आप खुद से पूछिए। देखिए कि उनमें से कोई एक या एक से ज्यादा आप पर सही साबित होता है तो आप भी फूड एडिक्शन के शिकार है।

- ❑ क्या आप कभी चाहते हैं कि अब नहीं खाना है, लेकिन लाख चाह कर भी अपने आप को नहीं रोक पाते हैं?
- ❑ क्या आप हमेशा खाना के बारे में या अपने वजन के बारे में सोचते रहते हैं?
- ❑ क्या आप बगैर भूख के भी खाते रहते हैं?
- ❑ क्या कभी आपके ज्यादा खाने की आदत को लेकर किसी ने चिंता जाहिर की है या टोका है?
- ❑ क्या आप अपने खाने की संतुष्टि को पूरा करने के लिए बार-बार और ज्यादा से ज्यादा खाते रहते हैं?
- ❑ क्या नकारात्मक भावना (निगेटिव इमोशन) को दूर करने या खुशी को बढ़ाने के लिए आपको खाने की जरूरत पड़ती है?
- ❑ क्या लगातार वजन बढ़ने के बावजूद खाए जा रहे हैं?

खाने से न हो जाएं दूर

फूड एडिक्शन से बचने के प्रयास में कही ऐसा न हो कि आप खाना ही छोड़ दें। अगर आप सेहत के अनुरूप खाना नहीं लेंगे तब भी बीमारियों के शिकार हो सकते है। इसलिए हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि पौष्टिक आहार जरूरी है, लेकिन उतना ही जिससे भूख मिट जाए। खाना भूख मिटाने के लिए खाना चाहिए, पेट भरने के बाद कभी भी ज्यादा नहीं खाएं। भले ही आप ज्यादा खाने के बावजूद खाने को आसानी से पचा लेते हों, लेकिन हमेशा अपनी क्षमता याद रखें। न ज्यादा खाएं और न ही कम। उतना ही खाएं, जितना सेहत के लिए जरूरी हैं।

भय पर विजय

संसार के समस्त जीवधारियों का किसी न किसी प्रकार के भय में ग्रस्त रहना उनकी नैसर्गिक विशेषता है। पंच महाभूतों-क्षिति, जल, पावक, गगन और समीर से भय करना जीवमात्र की नियति है, किन्तु जब व्यक्ति को अपनी छाया से ही भय लगने लगे तब यह उसकी अज्ञानता ही कही जाएगी। सामान्यतः भय का आधार संशय, कल्पना, आशंका आदि मनोविकार ही होते हैं। मनोविज्ञान का मानना है कि भय व्यक्ति की मानसिक दुर्बलता का परिचायक है। दूसरे शब्दों में व्यक्ति जब किसी लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल होने में संशय अथवा आशंका से ग्रस्त हो जाता है तब भय का जन्म होता है। संत तुलसी के 'मानस' में समुद्र पार करने के बाद वापस आने में असमर्थता की कल्पना (संशय)) से अंगद के मन में भय उत्पन्न हो गया। संशय, आशंका आदि भय की भूमिका पहले तैयार कर देते हैं इसके बाद ही भय उत्पन्न होता है। भय अनेक दुःखो, बुराइयों को जन्म देने के साथ ही शक्तिशाली व्यक्तियों को शक्तिहीन बनाता है। भय व्यक्ति की असमय मृत्यु का कारण भी बन जाता है। वहीं 'भय बिन होय न प्रीति', और दुःखों से बचने के लिए भक्ति व पूजा को ही महत्व दिया जाता है।

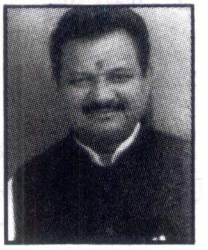
नाशवान संसार की सभी वस्तुएं भय प्रदाता के साथ ही क्षणिक सुख देने वाली ही होती हैं। भगवत्कृपा ही समस्त मरणधर्मा जीवों की भयमुक्ति के लिए एकमात्र आश्रय है, जिसे प्राप्त करने के लिए संत-सानिध्य, सत्संग, विवेक आदि माध्यमों की आवश्यकता होती है। साधु-संग अत्यंत दुर्लभ है। बिना साधु-संग के व्यक्ति को विवेक की प्राप्ति हो ही नहीं सकती और जब तक हरि-कृपा नहीं होगी तब तक संत-मिलन हो नहीं सकता। संत तुलसी के शब्दों में 'बिनु सत्संग विवेक न होई। बिनु हरि-कृपा मिलै न सोई।।' हरि-कृपा प्राप्त करने के लिए उपाय बताते हुए 'मानसकार' कहते हैं कि छल-कपट रहित निर्मल मन वाले साधक ही हरि-कृपा प्राप्त करने में सफल हो पाते हैं और भय पर विजय पाने का यही सबसे बड़ा मन्त्र भी है।

- डॉ. राजेन्द्र दीक्षित

जीवन की उन्नति के लिए कुछ अनमोल विचार

- आचार्य रामसुफल शास्त्री (वैदिक प्रवक्ता)

1. उन्नति की सम्पूर्ण ऊँचाइयों को छूने का सोपान विद्या है।
2. विद्या वही, जो ईश्वर की सम्पूर्ण सृष्टि का यथावत ज्ञान करवाये।
3. सफलता प्राप्त करने का सबसे बड़ा साधन समय का सद्उपयोग है।
4. शरीर व आत्मा को ठीक रखने के लिए धन नहीं अपितु संयम नियम सदाचार युक्त मर्यादित रहना जरूरी है।
5. किसी भी श्रेष्ठ कार्य को कल पर छोड़ना उन्नति में सबसे बड़ी बाधा है।
6. किसी भी घर-परिवार-समाज व राष्ट्र के नियमानुसार अनुशासन में रहने से संगठन शक्ति बढ़ती है।



7. सार्वजनिक नियमों का उलंघन करने से समाज व राष्ट्र की बहुत बड़ी हानि होती है।
8. स्वार्थ लालच की जननी है। इससे व्यक्ति का पतन हो जाता है।
9. परमार्थी व्यक्ति स्वयं कष्ट सहकर भी दूसरों को कष्ट नहीं देता।
10. प्राकृतिक ऋण से उऋण होने के लिए प्रत्येक गृहस्थी को दैनिक यज्ञ करना अनिवार्य है।
11. अपने कर्त्तव्य का ठीक-ठीक पालन करना सबसे बड़ा धर्म है।

हरदम निर्भय रहना है

हम ओ३म् पिता की संताने, हमें हरदम निर्भय रहना है।
जब पिता की गोदी में बैठे, तो कष्ट हमें क्यों सहना है।।
प्रभु सुख-शान्ति तो देता है, आनन्द का वह भण्डार भी है।
वह पिता व माता बन्धु-सखा, इस आत्मा का भरतार भी है।।
प्रभु हीरे, मोती, जवाहरात, से भी अति उत्तम गहना है।।1।।
सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु, यह पाठ सभी को पढ़ाना है।
तज वैर-भाव और स्वार्थ नीति, समरसता को ही बढ़ाना है।।
यह निश्चय करलो हम सबको, अब प्रेम प्रीति से रहना है।।2।।
हों मित्र-शत्रु या अजनवी, सब मित्र हमारे बन जायें।
जीवन में निर्भय हों हम सब, चहुँदिश निर्भयता फैलायें।।
नहीं कोई पराया धरती पर, सबको ही अपना कहना है।।3।।
जब राग द्वेष सब दूर हुआ, प्रभु दर्शन में कोई देर नहीं।
परमेश्वर की इस सृष्टि में, कोई जरा सी भी अन्धेर नहीं।।
सुन "रामसुफल" अब जो कहना, केवल प्रभु से ही कहना है।।4।।

- मो. 9416034759, 9466472375

मोतियों की लड़ी

-श्रीमती सुदेश सन्दूजा, धर्मपुरा, बहादुरगढ़

1. जीवन में किसी का भला करोगे तो लाभ होगा क्योंकि भला का उल्टा लाभ होता है।
2. जब क्रोध सिंहासन पर आकर बैठता है तो बुद्धि वहां से चुपचाप खिसक जाती है।
3. अदब सीखना है तो कलम से सीखो, जब भी चलती है सिर झुका कर चलती है।
4. झूठे दिलासे से स्पष्ट इंकार बेहतर है।
5. मनुष्य के विचार ही मनुष्य को सुखी या दु:खी बनाते हैं।
6. शान्ति की शक्ति एटम बम्ब की शक्ति से भी बड़ी शक्ति है।
7. जितनी हम दूसरों की कमी देखेंगे और उनकी आलोचना करेगें, उतनी ही हमारे जीवन से शान्ति समाप्त होती जाएगी।
8. समय एक ऐसी गाड़ी है जिसमें ब्रेक भी नहीं है और रिवर्स गेयर भी नहीं है।
9. औरों की गलतियां क्षमा करना और भूलना ही महानता है।
10. जो व्यक्ति हर पल दु:ख का रोना रोता है, उसके द्वार पर खड़ा सुख बाहर से ही लौट जाता है।

हंसो और हंसाओ

– रवि शास्त्री, आत्म शुद्धि आश्रम

❑ गब्बर–गंदे
कालिया–आप गंदे
गब्बर–गंदे
कालिया–आप गंदे
गब्बर–गन दे दे ओ मूर्ख गन दे।

❑ कार से टकराकर कबुतर बेहोश हो गया। एक आदमी उसे उठाकर घर ले गया और पिंजरे में डाल दिया।
कबुतर को होश आया और वो बोला–साला जेल हो गई।
वो कार वाला मर गया क्या

❑ मास्टर जी पप्पु का लंच खा गये
मास्टर–बेटा घर जाकर मेरा नाम तो नहीं बताओगे न
पप्पु–(मासुम आवाज में बोला) जी मैं कह दूंगा कुत्ता खा गया।

❑ पत्नी–पति से हर सफल आदमी के पीछे एक औरत होती है।
जैसे तुम्हारे पीछे मैं हूँ।
पति–जब तक औरत से इतनी सफलता है तो सोच रहा हूँ दो तीन और रख ही लूं।

❑ पिता अपने कुंवारे बेटे से–बेटा, बाहर देख गली में ये ढोल किसके बज रहे हैं।
बेटा–जिनके मां बाप समझदार हैं उनके बज रहे हैं।

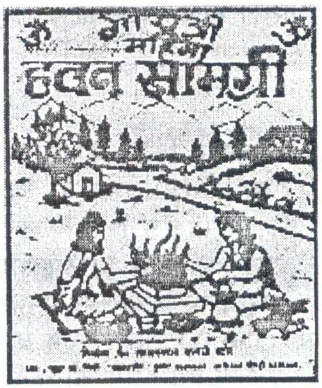
❑ एक गांव का व्यक्ति कम्प्यूटर की दुकान में जाकर बोला–सुना है आजकल सब काम कम्प्यूटर से हो रहा है–
कम्प्यूटर वाला–हां भाई
गांव वाला–बारिश नहीं हो रही जरा पानी डाउनलोड करवाना था।

धूप अगरबत्ती एवं गायत्री महिमा हवन सामग्री

ऋतु अनुकूल

उत्तम प्रकार की जड़ी-बूटियाँ द्वारा संस्कार विधि के अनुसार
केवल उपकार की भावना से लागत-मात्र मूल्यों पर उपलब्ध

विशिष्ट	35.00	रु. प्रति किलो
उत्तम	45.00	रु. प्रति किलो
विशेष	55.00	रु. प्रति किलो
डीलक्स	75.00	रु. प्रति किलो
सर्वोत्तम	130.00	रु. प्रति किला
सुपर डीलक्स	300.00	रु. प्रति किलो



इसके अतिरिक्त अध्यात्म सुधा विधि के अनुसार हर प्रकार की हवन सामग्री आर्डर पर तैयार की जाती है।

निर्माता :

मै. लाजपतराय सामग्री स्टोर

856, कुतुब रोड, दिल्ली-110006

फोन : दुकान-23535602, 23612460, फैक्ट्री-32919010, निवास-25136872

मन-कमजोरी अंधविश्वास पाखंड की जननी

- श्रीमती सुशीला गुप्ता रांची झारखण्ड

तांत्रिकों का खौफ-हमारा भ्रम

मनुष्य इतनी उन्नति और विकास के बावजूद अपने डर और वहम पर काबू नहीं पा सका है। अपनी मानसिक कमजोरी को दूर करने की बजाय तांत्रिकों के भ्रमजाल में फँसता रहा है।

विडम्बना तो ये है कि विज्ञान के भरपूर विकास के बावजूद भी मानव मस्तिष्क आज भी आदिवासियों की तरह ईश्वरीय प्रकोप, तांत्रिक शक्तियों, ग्रहों के प्रभाव जैसी चीजों से डरा हुआ है। जबकि सत्य यह है कि 10 मिनट के बाद उनके साथ क्या होने वाला है वे तांत्रिक भी स्वयं नहीं जानते। ऐसे ज्योतिष,बाबा या तांत्रिक आपके भय का, आपकी कमजोर मानसिकता का लाभ जरूर उठाते हैं।

तन्त्र-मन्त्र-यन्त्र

तन्त्र, मन्त्र, झाड़-फूँक, ओपरा-पराया, श्री यंत्र, धन-लक्ष्मी यंत्र, गंडे-ताबीज, काले धागे, पैण्डुलम, नजर रक्षा कवज आदि अंधविश्वास की पराकाष्ठा हैं।

आज टी.वी. चैनलों व विभिन्न राष्ट्रीय पत्र-पत्रिकाओं ने पाखण्डी बाबाओं द्वारा विज्ञापनों के माध्यम से दु:ख दर्द से पीड़ित भोली भाली जनता को मजबूरन अन्धविश्वास की ओर धकेलने के लिए विभिन्न प्रकार के भय निवारण एवम् दु:ख निवारण तथा धन की अथाह वर्षा करने वाले श्री धन-लक्ष्मी यन्त्र आदि का प्रचार धुँआ-धार व धड़ल्ले से बेरोकटोक किया जा रहा है।

असुरक्षा की भावना-मन का कमजोर होना। इस मानसिक कमजोरी के शिकार न केवल अनपढ़ वर्ग बल्कि शिक्षित वर्ग की एक बड़ी संख्या भी हो रही है। सोचिए क्या ये पाखण्डी आपको धोखा देकर आपकी भावनाओं को आहत नहीं कर रहे? कोई भी चमत्कार केवल तभी तक चमत्कार होता है जब तक उसकी वैज्ञानिक व्याख्या न हो जाए।

इस देश में ऐसे मूर्खों की कमी नहीं है जो चमत्कारों में विश्वास रखते हैं। निसंदेह यह लोग ही पाखंड, आडंबर, अन्धविश्वास और अवैज्ञानिक चमत्कारों को संरक्षण देते हैं जो पूरे समाज व देश को अविवेक की ओर धकेलते है।

शनि देवता का भ्रम

आजकल तीव्रगति से शनि मंदिरों के सामने लम्बी कतारों में भक्तजन तेल की शीशी हाथ में लिए दिखाई पड़ते हैं जो शनि देवता पर तेल चढ़ाने के लिए लालायित रहते हैं।

प्रत्येक शनिवार को सड़कों पर, सार्वजनिक स्थलों, अस्पतालों के सामने, एक-एक किलो मी. की दूरी पर शनि देवता विराजमान होते हैं।

शनि देवता का रचयिता कुछ ही दूरी पर बैठा यह तमाशा देखता रहता है और शाम को पैसे गिनकर जेब के हवाले कर शनि देवता को उठाकर चला जाता है।

यह तेल, आटा इत्यादि (पैसा छोड़कर) अर्पित वस्तुएं तो सायंकाल को परचून की दुकान पर होती है। संसार में जितने मत-मतांतर फेले हुए हैं उन सबकी विचित्र मान्यताओं से ऐसा लगता है, चमत्कारों की प्रतिस्पर्धा में सबने अपनी-अपनी गप्पें एक से बढ़कर एक हांकी हैं।

भूत-प्रेत का भ्रम

भूत-प्रेत के नाम से बच्चों व बड़ों के मन में एक अज्ञात भय समाया रहता है। अक्सर बाल्यकाल से ही हर किसी ने भूत-प्रेत आदि के किस्से-कहानियां अपने जानकारों से या टी.वी. इत्यादि के माध्यम से देखी सुनी होगी और ज्यादातर लोग इन्हें जीवन का भयावह सत्य मानकर स्वीकार कर डरते रहते हैं।

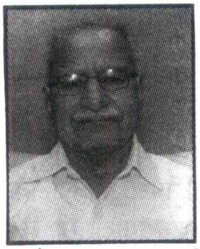
हमें भूत-प्रेत आदि से डर क्यों लगता है? हमारा अवचेतन मन (Sub-Concious Mind) जिसे शुभ संकल्पों वाला होना चाहिए, वह अविद्या रूपी जाल में फंसा रहता है। भूत-प्रेत के साथ-साथ डायन व चुड़ैल के नाम से भी अंधविश्वास फैला हुआ है। जो युवतियों को, महिलाओं को ज्यादा परेशान कर रहा होता है, जिसका कोई अस्तित्व ही नहीं है। धन लोलुप ओझा, तांत्रिक व पाखंडी बाबा इस स्थिति का लाभ उठाकर परिवारजनों का शोषण कर लूटते रहते हैं।

सत्य विद्याओं के प्रचार से इन पाखंडों से मुक्ति मिलेगी।

शहीदे आजम पण्डित श्री लेखराम जी आर्य मुसाफिर तुम्हें शत्-शत् नमन

(गतांक से आग)

-कन्हैयालाल आर्य, ट्रस्ट उपप्रधान आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़



कन्हैया लाल आर्य

गंभीर से गंभीर विषयों को सरल भाषा में व्यक्त करते थे- पं. इन्द्र विद्यावाचस्पति जी आर्य मुसाफिर के सम्बन्ध में एक संस्मरण बताते हैं कि एक बार कुछ विद्यार्थियों ने पूछा, ''मन का लक्षण क्या है?'' पं. जी का उत्तर ऐसा था कि पण्डित इन्द्र जी जीवनपर्यन्त उसे भूल न सके। पण्डित लेखराम जी ने उत्तर दिया, ''मन उल्लू का पट्ठा है। यदि इसे काबू में न रखो तो बड़े से बड़ा अनर्थ कर सकता है।'' सारे विद्यार्थी हंस पड़े। पण्डित लेखराम जी ने आगे कहा, ''मन को मन से लगाओ, मन को सुमन बनाओ। यह मन इधर-उधर घूमता है। सन्ध्या, भजन, जप में कम लगता है। मन की चंचलता तब तक दूर न होगी जब तक मन में दृढ़ता और शिव संकल्प नहीं होते। इसलिए वेदों में ईश्वर कृपा की प्रार्थना करते हुए प्रभु को पुकारा जाता है कि हे प्रभु मेरा मन शिव संकल्प वाला हो।''

यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवेति।
दूरगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः
शिवसंकलपमस्तु॥

गम्भीर से गम्भीर विषयों को सरल भाषा में व्यक्त करना पं. लेखराम जी का ही कमाल था।

प्रधान जी! मैं पहले पहुँच गया- आर्य समाज रोपड़ के वार्षिकोत्सव से जुड़ी एक हृदय स्पर्शी घटना यहां दी जा रही है। महात्मा मुंशी राम जी अपने छोटे पुत्र इन्द्र को लेकर रोपड़ के वार्षिकोत्सव में गये। ज्यों ही नाव किनारे पर पहुँची तो पं. लेखराम जी नाव से पहले उतर गये और महात्मा मुंशी राम जी से मजाक करते हुए कहा, ''प्रधान जी! देख लीजिए, मैं आपसे पहले यहां पहुंच गया। महात्मा जी ने सहज भाव से उत्तर दिया कि आपको तो पहले ही पहुँचना चाहिए क्योंकि आप तो आर्य मुसाफिर हैं।

पं. इन्द्र विद्यावाचस्पति जी ने लिखा है कि आर्य समाज के इन दोनों बलिदानियों का यह वार्तालाप भविष्यवाणियों से कैसा भरा हुआ था। दोनों एक ही पथ के पथिक थे और दोनों एक ही डगर से होकर इस संसार से विदा हुए। पं. लेखराम जी की गति तीव्र थी। वे शीघ्र-अति-शीघ्र मार्ग तय कर लेते थे। महात्मा मुंशी राम जी के स्वभाव में ठहराव था, इसलिए मार्ग पर देर तक चलते रहे। परन्तु दोनों मित्र बलिदान के द्वार से होकर विश्रान्ति स्थान पर पहुंचे। वीर लेखराम जी ने रोपड़ में जो बात मजाक में कही थी कि मैं आपसे पहले पहुंच गया, वह भविष्यवाणी सही सिद्ध हुई। दोनों मित्रों में सेवा, त्याग, आत्मोत्सर्ग और बलिदान की एक होड़ सी लगी थी। लेखराम इससे आगे निकल गये। मुंशीराम जी ने भी मित्रता पूरी-पूरी निभाई। वे भी एक के बाद दूसरी अग्नि परीक्षा देकर वीरगति पाकर पं. वीर लेखराम जी के साथ जा मिले।

अन्दर का उजलापन चाहिए- महात्मा मुंशी राम जी आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब के प्रधान थे। पं. जी प्रचार से लौटकर जालन्धर आये तो किसी और स्थान पर प्रचार के लिए जाना आवश्यक था। आपके कपड़े मैले थें दो जोड़े ही साथ रखते थे। सर्दी भी निकट आ गई थी। महात्मा मुंशी राम जी से एक धुला हुआ कुर्ता मांगा। सर्दी से बचने के लिए धुला हुआ कुर्ता नीचे पहन कर ऊपर अपना मैला कुर्ता पहन लिया। यह क्या? उजला नीचे और मैला ऊपर। पं. जी से जब इसका कारण पूछा गया था तो पं. जी ने कहा, ''मैला कुर्ता तन के साथ नहीं लगना चाहिए, इससे शरीर स्वस्थ होगा। भीतर का कुर्ता उजला होना चाहिए तो हानि नहीं होगी।'' लोगों को भले ही अच्छा न लगे, परन्तु पं. जी को तो अन्दर के उजाले की चिन्ता थी, बाहर के दिखावे की नहीं। यही उनके बड़प्पन का रहस्य एवं वैज्ञानिक चिन्तन था।

त्याग की प्रतिमूर्ति- महात्मा मुंशी राम जी लिखते हैं, ''आर्य पथिक सभा से केवल वही मार्ग व्यय लिया करते थे जो उनका वास्तव में व्यय होता

था, उससे ऊपर कभी नहीं लेते थे। इक्का गाड़ी और टांगे आदि का व्यय उस स्थिति में लेते थे, जहां सामान, बिस्तर आदि उठाकर पैदल नहीं पहुँच सकते थे।' एक बार सभा के कार्य से उन्हें कहीं भेजा गया किन्तु उन्होंने केवल एक तरफ का मार्ग व्यय बिल में पेश किया। पूछने पर पं. जी ने बताया कि वहां पर वह अपना निजी कार्य भी करने आये हैं। इसलिए एक तरफ का किराया बिल में दर्शाया गया है। ऐसे धर्म-परायण और ईमानदार प्रचारक कहां मिलते हैं'' महात्मा मुंशीराम जी उन्हें इसीलिए ''सत्त्वगुणी ब्राह्मण'' कहा करते थे। आज के प्रचारकों एवम् अन्य कर्मचारियों को लेखराम जी के जीवन से त्याग का यह गुण ग्रहण करना चाहिए।

सिद्धान्तों से कभी समझौता नहीं करते थे- आर्य समाज के सिद्धान्तों के आगे कई बार बड़े-बड़े उपदेशक भी गिर जाते हैं किन्तु पं. जी के जीवन में ऐसा कोई अवसर नहीं आया कि उन्होंने आर्य सिद्धान्तों से समझौता किया हो। एक बार उन्हें नियोग की प्रथा समझ में नहीं आई, उन्होंने इसके पक्ष में मुँह नहीं खोला। जब एक बार नियोग का ज्ञान पा लिया तो इस विषय के सर्वोत्तम वक्ता बन गये एवम् इस विषय पर पुस्तक लिखकर इसका मण्डन भी किया।

जानकारी सभी मतों की लेनी चाहिए- बचपन से ही पं. जी गीता, अद्वैतमत व कुरान भी पढ़ते थे। वे सत्य को ग्रहण करने और असत्य को त्यागने में सर्वदा तत्पर रहते थे। एक सुन्दर घटना उनके परम मित्र महत्ता कृपा राम जी ने लिखी है, जो यहां वर्णन करने योग्य है। वे लिखते हैं कि मैंने एक बार पं. जी ने पूछा, ''आप मुहम्मदी पुस्तकों का गहन अध्ययन करते हैं, यदि यह मत आपको अच्छा लगे तो क्या आप मुसलमान बन जाओगे?'' उन्होंने तपाक से उत्तर दिया, ''बेशक! यदि दस घड़े रखे हो और यह मालूम से हो कि ठंडा पानी किसमें है तो जब तक थोड़ा-थोड़ा पानी सब घड़ों से न पीया जाये, तब तक कैसे पता लग सकता है कि किस घड़े का पानी ठंडा है। ठीक, इसी प्रकार जब तक सब मतों की धार्मिक पुस्तकों का रस चखा न जाये, उनको भली प्रकार पढ़कर उनकी समीक्षा न की जाये, तब तक उनकी वास्तविकता एवं सत्यता का पता नहीं लगता।'' यह थी उनकी पैनी दृष्टि।

वेद आसमान से नहीं उतरे- आर्य समाज कहूटा के वार्षिकोत्सव में कुछ बहिने गा रही थी ''अर्शे (आसमान से) उतरियाँ चार किताबां (वेद)।'' पं. जी ने तुरन्त यह भजन बन्द करवा दिया क्योंकि यह भजन आर्य सिद्धान्तों से मेल नहीं खाता था। उपस्थित लोगों को उपेदश दिया-चार किताबां (वेद) आसमान से नहीं उतरे थे, वेद का ज्ञान सर्वप्रथम ऋषियों के हृदय में प्रकट हुआ था। चार ऋषियों से यह ज्ञान एक ऋषि से दूसरे ऋषि तक आगे चलता रहां जब लेखन का काम सृष्टि में प्रारम्भ हुआ तो चार वेद लिखित रूप में सामने आये। यह ईश्वरीय ज्ञान ऋषियों द्वारा मानवता के कल्याण के लिए सदैव प्रसारित होता रहा।

अमृत का स्रोत केवल वेद- मार्च 1896 में आप पं. कृपा राम जी के साथ आर्य समाज अजमेर के उत्सव में सम्मिलित हुए। यह आपकी ऋषि दयानन्द की भूमि अजमेर की अन्तिम यात्रा थी। 'अमृत का स्रोत' विषय पर आपका बहुत प्रभावशाली भाषण हुआ। आपने युक्तियों व प्रमाणों से सिद्ध किया कि अमृत का स्रोत केवल प्रभु का नित्यज्ञान वेद ही हैं। जोधपुर के सर प्रताप सिंह जी के दो व्यक्ति विघ्न डालने आये थे। जब पं. जी व्याख्यान देने पहुँचे तो वहां जनसमूह ने करतल ध्वनि से आपका स्वागत किया। उन दोनों विघ्नकारों का साहस ऐसी स्थिति को देखकर टूट गया।

अद्भुत सूझ-बूझ का स्वामी- एक बार पंण्डित जी ने अपने परिवार के साथ जम्मू का रघुनाथ मन्दिर देखने गये। इस मन्दिर में बहुत सी मूर्तियां, कंकर, शंकर रखे हुए है। कहा जाता है कि इनकी संख्या 33 करोड़ है। संख्या की पड़ताल किसने की है? पं. जी ने पुजारी से पूछा, ''इन्हें भोग भी लगाते हो क्या?'' पुजारी ने बताया, ''जी हाँ, देव मूर्तियों को नित्य भोग लगाया जाता है।'' पुजारी ने कई अच्छे-अच्छे पदार्थ गिनते हुए कहा कि इन-इन पदार्थो का भोग लगाया जाता है। पण्डित जी ने वराह की ओर ईशारा करते हुए कहा, ''इस वराह (सूअर) को किस पदार्थ का भोग लगाते हो?'' इस प्रश्न को सुनकर पुजारी बड़ा लज्जित हुआ कि अब क्या कहे और क्या न कहे?

वराह अवतार के प्रिय भोजन (विष्ठा) को तो कोई मनुष्य देखना व छूना भी ठीक नहीं समझता।

जुलाई 1890 में पं. जी जलालपुर भटियां (गुजरां वाला) गये। वहाँ शास्त्रार्थ करने के लिए पौराणिकों ने एक पत्र लिखा। पौराणिक पं. श्री प्रीतम देव जी ने मूर्ति पूजा के पक्ष को सिद्ध करने के लिए यजुर्वेद 32/3 का यह मन्त्र रखा-

न तस्य प्रतिमाऽअस्ति यस्य नाम महद्यशः।
हिरण्यगर्भऽइत्येष मा मा हिं/सीदित्येषा
यस्मानन्जात इत्येषः॥

पौराणिक पंडित श्री प्रीतम देव जी ने 'नतस्य' को एक शब्द बनाकर आगे के 'प्रतिमा' शब्द से मूर्तिपूजा सिद्ध करने का प्रयत्न किया। पं. लेखराम जी ने उत्तर में कहा, ''न तस्य ऐसा पाठ मानना उचित व तर्कसंगत है। यदि इस मन्त्र में 'तस्य' शब्द नहीं तो आगे का 'यस्य' शब्द किसके लिए आया है। हिन्दी में भी तो ऐसा ही प्रयोग है 'उसके' बाद 'जिसके' आता है। 'जिसके' पूर्व 'उसके' होना ही चाहिए अन्यथा 'जिसके' प्रयोग निरर्थक है।'' यह तर्क सुनकर पौराणिक पण्डित हक्का बक्का रह गया। यह युक्ति पं. लेखराम जी के अतिरिक्त किसी ने भी नहीं दी। यह पं. लेखराम जी की मौलिक सूझ व तर्क बेजोड़ है।

आजकल के विद्वान् पं. लेखराम जी द्वारा बोई गई खेती की उपज काट रहे हैं- गुरु विरजानन्द जी का जन्म स्थली करतार पुर की आर्य समाज की स्थापना पं. लेखराम जी द्वारा हुई थी। एक बार 1896 में पं. जी वहां व्याख्यान देने पहुंचे तो विरोधियों ने पत्थर फेंकने शुरु कर दिये। पं. जी व्याख्यान देते रहे और पगड़ी उतार कर कहने लगे, ''मुझे पत्थर खाने में बड़ा आनन्द आ रहा है। एक दिन अवश्य आयेगा जब आर्य समाज के प्रचारकों पर पुष्प वर्षा होगी।'' अब में जब भी आर्य समाज के उत्सवों पर आर्य विद्वानों का अभिनन्दन होते देखता हूं तो मुझे पं. लेखराम जी की भविष्यवाणी स्मरण हो जाती है। मैं समझता हूँ कि आजकल के प्रचारक और विद्वान् पं. लेखराम जी द्वारा बोई गई खेती की उपज काट रहे हैं।

वेद प्रचार का काम रूकना नहीं चाहिए- पं. जी शिमला में वैदिक प्रचार करके लौटे ही थे। सारे वस्त्र मैले थे, वर्षा के कारण भीगे हुए भी थे, थकावट भी थी और ज्वर भी था। आते ही महात्मा मुंशी राम जी के सन्देश दिया कि कल वेद प्रचार हेतु धर्मशाला जाना है। उस समय पं. जी चुप हो गये। महात्मा मुंशी राम जी ने सोचा कि ऐसी स्थिति में पं. जी कैसे जा पायेंगे, कोई और व्यवस्था करनी पड़ेगी। अगले दिन प्रातः ही पं. जी महात्मा मुंशी राम जी की कोठी पर पहुँच गये और कहने लगे, ''लाला जी, मुझे मार्ग व्यय के लिए 20 रूपये और अपने दो धुले कुर्ते दे दीजिए क्योंकि धर्मशाला जाना है। वेद प्रचार का काम रूकना नहीं चाहिए। महात्मा जी पं. जी का ऐसा रूप देखकर हैरान हो गये। इतनी थकावट ऊपर से बुखार परन्तु वेद का प्रचार रूकना नहीं चाहिए की भावना देखकर नतमस्तक हो गये। ऐसे वीर प्रचारक का ऋण हम कैसे उतार सकते हैं? अपने या अपने परिवार के लिए उनके पास समय नहीं था परन्तु धर्म और जाति की रक्षा के लिए वह सर्वदा तैयार रहते थे। ऐसी ही दिव्य आत्मा थे परोपकारिणी सभा के प्रधान श्री धर्मवीर जी। मुझे लगता है कि वे सभी गुण जो पं. लेखराम जी में थे, वैसे ही गुण पं. धर्मवीर जी में भी थे। पं. लेखराम जी ने अपने शरीर की चिन्ता नहीं की। इसी प्रकार पं. धर्मवीर जी ने भी धर्मप्रचार हेतु जीवन का बलिदान कर दिया। आर्य समाज के प्रचारकों, भजनोपदेशकों एवं विद्वानों को पं. लेखराम जी एवं पं. धर्मवीर जी से प्रेरणा लेनी चाहिए।

आर्य मुसाफिर सदा-सदा के लिए हमसे बिछुड़ गया- मुहम्मदियों और अहमदियों की ओर से आर्य मुसाफिर पं. जी को मार डालने की धमकियां कई बार मिल चुकी थी किन्तु पं. जी ने जान हथेली पर रखकर वैदिक धर्म का निरन्तर प्रचार किया और कोई अंगरक्षक नहीं रखा। 15 फरवरी 1897 के आसपास एक काला कलूटा, नाटा एक दुष्ट युवक जो अपने आपको 2 वर्ष से हिन्दु से मुसलमान बन गया, बताता था, शुद्धि का बहाना बनाकर पं. जी की शरण में आया। इससे पूर्व वह महात्मा हंसराज जी के पास भी शरण लेने के लिए पहुँचा था, परन्तु उन्होंने इस दुष्ट को शरण नहीं दी थी। पं. जी ने अपने भोलेपन में इसको शरण दे दी। सम्भवतः वह पटना में रहने वाला कसाई था।

1 मार्च 1897 को पं. जी मुलतान आर्य समाज के

उत्सव में चले गये। 6 मार्च को वह लौटकर लाहौर आ गये। यह दुष्ट 4-5 मार्च को ईद के दिन पं. जी की हत्या करना चाहता था परन्तु अवसर न मिला। अन्ततः 6 मार्च 1897 को इस पतित धर्मान्ध ने छलकपट का सहारा लेकर पं. जी के पेट में छुरा घोंप दिया। छुरे से अन्तड़ियाँ बाहर निकल आई। पं. जी ने हत्यारे को पकड़ लिया। पत्नी श्रीमती लक्ष्मी देवी और माता जी सहायतार्थ आगे बढ़ी। घातक ने माता जी के हाथ से बेलन छीन लिया और उसी बेलन से माता जी के सिर पर इतने जोर से प्रहार किया कि माता जी बेहोश होकर जमीन पर गिर पड़ी। माता जी के सिर से खून की धारा बह रही थी। हत्यारा अवसर पाकर भाग गया।

रक्त से लथपथ पं. जी को अस्पताल ले जाया गया। उनके मुख से निकला, ''वही दुष्ट जो शुद्ध होने आया था, मार गया।'' काश! दुष्ट की दुष्टता पहचान लेते और पास रखने को वैसे ही ठुकरा देते जैसे महात्मा हंसराज जी ने ठुकराया था। पं. जी पर घातक हमले की खबर लाहौर में जंगल की आग की तरह फैल गई। लाला मुंशीराम जी अचानक लाहौर वापिस आ कर हस्पताल में पहुंचे तो पण्डित लेखराम जी पहले जैसी वीर वाणी में बोले, ''नमस्ते लाला जी! आप भी आ गये, बेदअदबियाँ माफ करना।'' महात्मा मुंशी राम का पं. जी को इस स्थिति में देखकर मन भर आया परन्तु आर्य सिंह के सामने रो भी नहीं सकते थे। डॉ. पैरी ने पं. जी का ऑप्रेशन किया किन्तु उस वीर ने सी तक न की। डॉ. पैरी ने कहा, ''ऐसा वीर धीर शेर दिल मानव मैंने आज तक नहीं देखा।''

अन्तिम समय तक पं. जी वेद पाठ करते रहे और अन्तिम श्वास तक महर्षि दयानन्द जी के प्रिय मन्त्र 'ओ३म् विश्वानि देव' तथा बीच-बीच में गायत्री मन्त्र का जाप करते रहे। रात के दो बजे जीवन लीला समाप्त हो गई। अन्त समय में भी पं. जी को तो न माता की चिन्ता थी और न ही पत्नी की। चिन्ता थी तो केवल आर्य समाज की और उनका अन्तिम सन्देश था ''आर्य समाज से तकरीर और तहरीर का काम बन्द नहीं होना चाहिए।''

धन्य है धर्मवीर अमर शहीद पं. लेखराम जी। समस्त आर्य जगत् पं. लेखराम तृतीया उनके धर्म पर बलिदान की स्मृति में प्रतिवर्ष मनाता है। किसी कवि ने ठीक ही कहा है-

शहीदों की चिंताओं पर लगेंगे हर बरस मेले।
वतन पर मिटने वालों का यही बाकी निशा होगा॥

श्रद्धांजलियां-

1. स्वामी ओमानन्द सरस्वती- उनका अदम्य उत्साह वैदिक धर्म के प्रचार की धुन से ओत-प्रोत था। पण्डित जी के गुणों का वर्णन करने के लिए न लेखनी में इतना सामर्थ्य और न इतनी वाक् में शक्ति। भगवान् भारत में ऐसे नवरत्न समय-समय पर उत्पन्न करते रहें। ''स जातो येन जातेन देशो याति समुन्नितम्।''
2. महात्मा हंसराज जी-घातक इस बात में सफल हुआ कि पण्डित जी के जीवन को समाप्त कर दे, परन्तु उसे पण्डित जी के जीवन को सहस्त्रोंगुणा अधिक उज्जवल तथा पवित्र बना दिया तथा आर्य समाज की जड़ों को भी दृढ़ कर दिया क्योंकि हुतात्मा का रक्त धर्म का सीमेन्ट है।
3. स्वामी स्वतन्त्रतानन्द जी- वे आदर्श धर्म प्रचारक थे। उनकी आवश्यकता आज भी विद्यमान है और वैदिक धर्म पुकार-पुकार कर कह रहा है-लेखराम कहाँ हो?
4. स्वामी श्रद्धानन्द जी- शव यात्रा का वर्णन करते हुए स्वामी श्रद्धानन्द जी लिखते हैं। पं. लेखराम जी के बलिदान ने सोई हुई हिन्दू जाति के प्राण फूंक दिये। वे लोग जिन्होंने कभी भी आर्य समाज मन्दिर में पैर नहीं रखे थे, वे भी इस जनसमूह में दिखाई देने लगे। इस बलिदान से सोई हुई आर्य जाति जाग उठी और धर्म पर न्यौछावर करने वालों का सत्कार करना सीखने लगी।''
5. महात्मा शान्तिस्वरूप-शोकातुर श्रद्धालुओं में अर्थी को उठाने के लिए होड़ मच गई। लोगों का जनसमूह एक श्रद्धा की नदी लग रही थी। अर्थी के भार से कहीं अधिक फूलों का भार था। अन्तिम विदाई के समय सबकी आंखों से अश्रुधारा बह रही थी।
6. मुस्लिम विद्वान् जिसने पं. लेखरामजी के व्याख्यान सुने थे। उसके अनुसार, ''ऐ हत्यारे! तेरा सर्वनाश! ऐ हत्यारे। तेरा खाना खराब। खुदा करे तेरी इच्छा पूर्ण न हो। तेरा नखले मुराद भी सूख

सड़कर जड़ से कट जावे। या खुदा! जिसने ऐसी ज्ञान की खान लेखराम को छीना है, तू भी उसको, उसके परिवार, पत्नी व पुत्रसहित विनाश के भंवर में ऐसा डुबो कि प्रलय तक उसका कोई नाम लेवा, पानी देवा न रहे।

7. लाला लाजपत राय जी- मैंने लाहौर में कभी भी ऐसी बड़ी शवयात्रा नहीं देखी जितनी बड़ी कि पं. लेखराम जी की अर्थी के पीछे थी। अनुमान लगाने वाले इसे 20 से 50 हजार मनुष्यों के बीच लगाते हैं।

8. श्री पण्डित चमूपति जी- ''अर्थी के साथ सहस्त्रों मनुष्यों का तांता था। पृथ्वी पर हर स्थान पर फूल ही फूल दिखाई देते थे। गुलाब के पानी के कंटर पर कंटर बहा दिये गये थे। आर्य जाति में एक नयी स्फूर्ति थी, नया आवेग था। प्रतीत होता था कि धर्मवीर के बलिदान ने सम्पूर्ण जाति को नया जीवन प्रदान कर दिया है। पवित्रता का पारावार था। उत्साह ठाठें मार रहा था। साहस की बात आ गई थी। जिधर देखो, कर्मठतापूर्ण वैराग्य था।

9. आचार्य रामदेव जी- मैं लेखराम जी का व्याख्यान सुनने लगा, सुनने क्या लगा, व्याख्यान ने मुझे स्वयं अपनी ओर उत्कृष्ट कर लिया। अपने व्याख्यान में उन्होंने इतने वेद मन्त्रों, फारसी, अरबी के वाक्यों और यूरोपियन विद्वानों के प्रमाण और उद्धरण दिये कि मैं चकित रह गया। मेरे मन में आया यदि व्याख्याता बनना हो तो इसे आदर्श बनाना चाहिए। मैंने सचमुच उन्हें आदर्श माना।

10. भारत सेवक पत्रिका- उनका व्यक्तित्व ऐसा गुण सम्पन्न था कि हम यह कहने को तैयार है कि उन जैसा दूसरा व्यक्तित्व पाना कठिन है। सच्चा वीर अद्भुत पौरूष के साथ अपने वैदिक धर्म की भेंट हुआ और वह अमर बलिदान प्राप्त किया जो कि सर्वश्रेष्ठ ईश्वरीय देन है।

11. सलाहकार पत्रिका- 6 मार्च 1896 को लाहौर में जो भीषण दुर्घटना घटी, उसे स्मरण करके कलेजा मुँह को आता है। हृदय फटा जाता है। हिन्दू जाति इस अशुभ दिन को कभी न भूल सकेगी। इसने सबके हृदय छलनी कर डाले और सबको मृतप्राय: बना दिया। भारत भूमि के सच्चे शूरवीर, हिन्दू जाति के सच्चे रक्षक, इतिहास के मर्मज्ञ विद्वान्, अनुसन्धानकर्ता भरी जवानी में एक मलेच्छ के तेजधार छुरे से अत्यन्त घायल होकर मृत्यु का वरण कर गया।

शोक! महाशो! हमारी जाति एक लाल से वंचित हो गई। हिन्दुओं के एक तेजस्वी सूर्य का अन्त हो गया। शोक! हमारी जाति निष्प्राण हो गई। यह वही शूरवीर था जो समस्त हिन्दू जाति की ओर से मुसलमानों व ईसाईयों को युक्तियुक्त उत्तर देता था। उसने न केवल हिन्दुओं को धर्मच्युत होने से बचाया प्रत्युत सत्य शास्त्रों का महत्त्व उनके मस्तिष्क पर अंकित किया। अवैदिक मतों का वास्तविक चित्र खींचकर सद्धर्म की विशेषतायें सबके सामने रखीं।

– आर्य प्रतिनिधि सभा, हरियाणा, 4/45, शिवाजी नगर, गुरुग्राम, चलभाष-09911197073

भक्ति भजन

-आचार्य रामसुफल शास्त्री, वैदिक प्रवक्ता
मो. 9416034759, 9466472375

भगवान भजन की मस्ती में, जब मन तेरा भरपूर हुआ।
सत् कर्मों को करते-करते, जब तन ये तेरा चूर हुआ।।

मन की गति तन से पहले है, मन से ही सब कुछ होता है।
यह वायु से भी तेज चले, क्षण भर में ये अति दूर हुआ।।1।।

कुछ करने से पहले तेरे, इस मन का निर्णय होता है।
यदि मन का निर्णय आत्मनिष्ठ, तो समझो सब भ्रम दूर हुआ।।2।।

यह मन अति चंचल होता है, यदि हरदम व्यस्त रखो इसको।
फिर भक्ति शक्ति और सेवा, सब कुछ इसको मंजूर हुआ।।3।।

तन-मन की शुद्धि होने से, आत्मा का बल बढ़ जाता है।
अब शुद्धि-बुद्धि से मानव, तेरा जीवन भरपूर हुआ।।4।।

उस परमपिता को पाने का, बस धर्ममार्ग तो एक ही है।
कहे ''रामसुफल'' चल वैदिक पथ, बस प्रभु तो तेरा हुजूर हुआ।।5।।

इस देश जाति व धर्म हेतु, ऋषि राज ने जीवन वार दिया।
जो ऋषिवर की राही पे चला, वह जीवन सफल जरूर हुआ।।6।।

साहस, सेवा, समर्पण के साकार रूप

- आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री, अन्तर्राष्ट्रीय कथाकार

सुरभित-फल-पुष्पैः प्रीठायन्नद्यलोकं
विलसति विटपी यद् रोपितो ज्ञान रूपः।
जगति यदभिधानं त्याग-पर्याय भूतम्।
जयतु स यतिवर्यो हंसराजो महात्मा।।

ज्ञान-सौरभ से पूरित अध्येता रूपी फल-फूलों से विश्व को प्रसन्न करने वाला विद्या रूपी वृक्ष (डी.ए.वी.) जिन्होंने रोया, संसार में जिनका नाम त्याग का पर्याय है उन यतिवर्य महात्मा हंसराज की जय हो।

धन्य है वे लोग जो भारतभूमि के किसी भाग में उत्पन्न हुए। यह भूमि स्वर्ग से भी बढ़कर है, क्योंकि यहां स्वर्ग के अतिरिक्त मोक्ष की साधना भी की जा सकती है। स्वर्ग में देवत्व भोग लेने के बाद देवता मोक्ष की साधना के लिए कर्मभूमि भारत में फिर जन्म लेते हैं।

ऐसे ही पुण्य भूमि में पंजाब के प्रसिद्ध नगर होशियारपुर से तीन मील दूर कस्बा बजवाड़ा में 19 अप्रैल 1864 को महात्मा हंसराज का जन्म हुआ। वे बाल्यावस्था से ही कुशाग्र बुद्धि के थे। स्वामी दयानन्द जी से दिव्य प्रेरणा पा करके, सामाजिक कार्य में बढ़-चढ़कर भाग लेने लगे। जीवन भर गरीबों, दुःखियों, विधवाओं, अनाथों की सेवा में लगे रहे।

डी.ए.वी. जो एक विशाल वटवृक्ष बन चुका है, जिसकी कीर्ति देश विदेश में फैली हुई है, उस सबका श्रेय त्याग तपस्या के साक्षात् मूर्ति महात्मा हंसराज जी को है। महात्मा हंसराज जी परगुण प्रकाशन के सूर्यमुखी परादर के हारसिंगार, विनम्रता की बेला, कृतज्ञता की मालती, शालीनता की चम्बा एवम् देदीप्यमान सूर्थ की तरह थे।

वह ऐसे कमल हैं जो स्वगुण श्रवण की रात्रि में संकुचित हो जाते हैं तो परगुण कथन के दिवस में विस्तृत हैं। एक बार की बात है कि किसी ने हंसराज जी को कहा कि अमुक आदमी ने पाप से खूब पैसा कमाया है। इस पर महात्मा जी कहने लगे-मैं उनके जीवन के विषय में कुछ नहीं जानता, परन्तु इतना तो अवश्य पता है कि उस व्यक्ति ने

कालिज के लिए 2500/- रूपया दान दिया है। किसी व्यक्ति के क्रोध पर जब बात चली तब महात्मा हंसराज जी कहने लगे कि वह व्यक्ति बहुत उत्साही है, कठिनाई को कठिनाई नहीं समझता। क्योंकि कठिनाई को कठिनाई समझना ही बहुत बड़ी कठिनाई है। वे किसी की कभी भी निन्दा नहीं करते थे, बड़ी दूसरों के गुणों की प्रशंसा करने में अपितु थकते नहीं थे। वे एक सच्चे सन्त पुरुष थे।

परगुण परमाणून् पर्वती कृत्य नित्यम्।
निज हृदि विकसन्तः सन्तिः सन्तः कियन्तः।।

महात्मा हंसराज सादे कपड़े में एक सच्चे संन्यासी थे। एक दिन वीतराग स्वामी सर्वदानन्द जी महाराज के समीप आर्य समाज के कुछ संन्यासी पहुंचे और निवेदन करने लगे कि हम महात्मा हंसराज जी से कहना चाहते हैं कि वे संन्यास की दीक्षा लें। कृपया आप हमारे अगुवा बनकर महात्मा जी के पास चलें। इस पर स्वामी सर्वदानन्द जी ने बड़ गंभीर होकर कहा-महात्मा हंसराज तो हमसे भी बड़ा संन्यासी है। सफेद कपड़ा पहनता है तो क्या हुआ? हम तो कपड़े से संन्यासी है, वह मन से संन्यासी है। भला में उनसे संन्यास लेने को कैसे कहूं? स्वामी जी की इस बात को सुनकर अन्य संन्यासियों ने अपना विचार छोड़ दिया और वे वापिस लौट गये महात्मा हंसराज जी महान ईश्वर भक्त थे, वे गायत्री का जाप एवम् दोनों काल संध्या करते थे, यही कारण है कि वे पहाड़ जैसे दुःखों का सामना कर पाये। महात्मा हंसराज जी की पत्नी का देहावसान हो गया, पुत्र बलराज कारावास में था। उनके भाई को आर्थिक संकट ने आ दबोजा। ऐसी विषम परिस्थिति में महात्मा जी धैर्यपूर्वक आर्यसमाज की सेवा में संलग्न थे।

भारत रतन हंसराज

-स्वर्गीय हरवंश लाल कपूर

तेरे त्याग की अजमतों को नमन है,
तेरे दर से ऊँचा न कोई गगन है।
मेरे देश के हुक्मरां कुठ विचारों,
हंसराज सा कौन भारत रतन है।।
दयानन्द का कार्य आगे बढ़ाया,
अज्ञानता का अंधेरा मिटाया।
आदर्श तेरी वह अद्‌भुत लगन है,
हंसराज सा कौन भारत रतन है।।
वंचित को अवसर की ज्योति दिखाना,
मिटा भेदभाव गले से लगाना।
तेरे गीत गाती गंगो जमन है,
हंसराज सा कौन भारत रतन है।।
परोपकार और वेद प्रचार तेरा,
सदा याद रखेगा संसार तेरा।
मिटा तेरे जीवन का आवागमन है,
हंसराज सा कौन भारत रतन है।।
डी.ए.वी. को जीवन का वरदान देकर,
अमर हो गये तुम बलिदान देकर।
तू आर्य रतन है, तू मानव रतन है,
हंसराज सा कौन भारत रतन है।।
तेरी सत्यता पर कोई शोध करता,
समर्पण का तेरे कोई बोध करता।
निर्मल कहां तुझ सा अन्तः करण है,
तेरे त्याग की अजमतों को नमन है।।
तेरी सादगी का उदाहरण कहां है,
दुःखियों का संकट निवारण कहां है।
तेरा नाम लेकर पवित्र आचरण है,
हंसराज सा कौन भारत रतन है।।
न्यौछावर है दुनिया के सम्मान सारे,
तेरे ऋण न जाये किसी से उतारे।
तू मानव रतन है, तुम्हें शत् नमन है,
हंसराज सा कौन भारत रतन है।।
तुम्हारी बुलन्दी को छूने के काबिल,
किसी का न तन है किसी का न मन है।
तेरे दर से ऊँचा न कोई गगन है,
हंसराज सा कौन भारत रतन है।

हरति कलुषमस्मच्चेत सो यच्चरित्रम्।
भवति भुवनमद्धा यस्य कीर्त्यापवित्रम्।
पर-हित रत-चित्तो यो हि धर्मेक वित्तो,
जयतु स यति वृत्तो हंसराजो महात्मा।।

जिनका पावन चरित्र हमारे हृदय की कालिमा को दूर करता है, जिनकी कीर्ति से संसार पवित्र होता है, जिनका चित्त सदा परोपकार में रत था, धर्म ही जिनका धन था वे यति तुल्य आचरण वाले महात्मा हंसराज जयी हों।

महात्मा हंसराज जी का कथन है-ईर्ष्या तथा द्वेष की प्रार्थना कभी स्वीकार नहीं होती। अपने मन की शुद्धि, ज्ञान की प्राप्ति तथा शुभकामनाओं के लिए परमात्मा से प्रार्थना करनी चाहिए। प्रत्येक आर्य का कर्त्तव्य है कि वह अपने नगर, कस्बा, ग्राम तथा कुल में एक बढ़िया उदाहरण बने और वेदों के प्रकाश को सामने रखे जो सहस्त्रों वर्षो के पश्चात् स्वामी दयानन्द ने पुनः प्रसारित किया है।

यदि हमारे कर्म ऊँचे होंगे तो हम मुक्ति पायेंगे, अन्यथा नहीं। आर्यसमाज की सदस्यता हमें मुक्ति नहीं दिलाएगी। मुक्ति तो हमारे शुभकर्मो तथा पवित्र आचरण पर निर्भर है। कर्म भी एक यज्ञ है।

जिस प्रकार मणियों का मूल्य पृथक रहने पर कम होता है, माला के रूप में उनका मूल्य बढ़ जाता है, इसी प्रकार जाति जब एक होती है तो उसका विशेष आदर व महत्व होता है, परन्तु उसी जाति के पृथक-पृथक टुकड़े वह सम्मान तथा मूल्य नहीं पा सकते।

ऐसे महान चिन्तक, ईश्वरभक्त, त्यागी, तपस्वी, कर्मयोगी समाज सुधारक, ऋषिभक्त, डी.ए.वी. के सर्जक, उनके संस्थाओं के प्राण, महान शिक्षाविद् अनेक शिष्यों के जीवन निर्माता, निष्काम सेवा की मूर्ति, परोपकारी महात्मा हंसराज जी को सादर प्रणाम।

जीवन उन्हीं का धन्य है, जीते हैं जो सबके लिये।
धिक्कार है उनके लिए, जीते है जो अपने लिये।

जन्म होता है सुजन का विश्व के उद्धार को
विश्व सेवा, विश्वमंगल, विश्व के उपकार को

आश्रम द्वारा संचालित विविध प्रकल्पों हेतु 500/- से अधिक प्राप्त दान सूची

दान सुची

आर्य समाज पंखा रोड, सी ब्लॉक जनकपुरी, दिल्ली	16600/-
कुमारी प्रवीन प्रीतमपुरा, नई दिल्ली	10000/-
आचार्य चारूदत्त जी आर्य मौरीसस	8000/-
श्री नरेन्द्र सिंह जी, मंजलिश पार्क, आदर्श नगर, दिल्ली	5100/-
श्री आनन्द कुमार जी गुप्ता शालीमार बाग दिल्ली	5000/-
श्री गुलशन कुमार जी सैक्टर-6, बहादुरगढ़	5000/-
श्री विकास जी बंसल रोहिणी दिल्ली	3100/-
स्व. मा. श्यामलाल जी सैक्टर-9 की स्मृति मध्य परिवार द्वारा बहादुरगढ़	2100/-
श्रीमती रामदुलारी जी बंसल रोहिणी दिल्ली	2000/-
श्रीमती कुन्ती देवी जी अग्रवाल कॉलोनी बहादुरगढ़	1500/-
श्री मुकेश जी सुपुत्र श्री भीम सिंह जी सैक्टर-6,बहा.	1200/-
योगेश जी सु. श्री वेदपाल जी आर्य महावीर पार्क,बहा.	1100/-
श्री मोहित सांगवान सुपुत्र श्री धर्मवीर सांगवान दयानन्द नगर, बहादुरगढ़	1100/-
श्री चिरांशु टोकस दिल्ली	1100/-
श्री रामकिशन दास एण्ड सन्स अनाजमण्डी बहादुरगढ़	1100/-
मेघाली सुपुत्री श्री बिजेन्द्र शर्मा बराही रोड, बहा.	1000/-
श्री सिद्धान्त जी दलाल सुपुत्र श्री डॉ. राजवीर जी बहा.	1000/-
श्री शरद जी ठुकराल सुपुत्र श्री मा. प्रभुदयाल जी ठुकराल, दिल्ली	600/-
मा. हरि सिंह जी दहिया बराही रोड़ बहादुरगढ़	500/-
श्री अनिल जी राणा दयानन्द नगर, बहादुरगढ़	500/-
श्री अनिल जी खत्री ऑटो मार्किट बहादुरगढ़	500/-
श्री कुलदीप राणा जी लाईनपार जौहरी नगर, बहादुरगढ़	500/-
श्रीमती सुशीला गुप्ता अग्रवाल कॉलोनी, बहादुरगढ़	500/-

विशिष्ट भोजन

श्रीमती कृष्णा देवी जी छिकारा प्रिंसीपल पत्नी श्री रामकुमार जी बहा.
100 कॉपी, 100 पैन और एक समय का विशिष्ट भोजन

श्रीमती निर्मला देवी जी शर्मा पत्नी स्व. श्री नत्थुराम जी शर्मा
गुरुनानक कॉलोनी, बहादुरगढ़ — एक समय का विशिष्ट भोजन

श्री धर्मेन्द्र जी बहादुरगढ़ — एक समय का विशिष्ट भोजन

डॉ. राजवीर जी दलाल सैक्टर-6, बहादुरगढ़
एक समय का विशिष्ट भोजन

श्री विश्वानाथ जी आर्य अग्रवाल कॉलोनी, बहादुरगढ़
एक समय का विशिष्ट भोजन

विविध वस्तुएं

फरिश्ता सॉप एण्ड चरखा कै. फैक्ट्री पंजाबी बाग दिल्ली
200/- रूपये, 2 पेटी शर्फ

श्री गुमान सिंह जी शेखावत छिकारा कॉलोनी बहादुरगढ़ बुरा 2 किलो
1 किलो रिफाईण्ड, आटा 21 किलो, चावल 5 किलो, 1 किलो
दाल, 1 किलो पेठा मिठाई , देढ़ किलो देशी घी

रजत गुप्ता मैन मार्किट बहादुरगढ़ — बिस्कुट, पैन 45

श्री शुक्ला जी नैनपाल मन्दिर टीकरी कलां दिल्ली 1 टीन सरसों तेल

श्री नरेन्द्र जी मंजीलीस पार्क दिल्ली
चीनी 20 किलो, चावल 25 किलो

अन्न प्राप्त

श्री सत्यवीर जी श्री ऋषि फलसवाल भदानी झज्जर हरियाणा
500 रूपये, गेहूं 5 कट्टे, तुड़ा 21 मन

श्री भगवान जी जसौर खेड़ी	1 बोरी गेहूं
श्री शुभे सिंह जी प्रधान परनाला बहा.	500/- रूपये, 2 कट्टे गेहूं
श्रीमती राजदहिया धर्मविहार बहादुरगढ़	2 कट्टे गेहूं
श्री ईश्वर सिंह जी परिवार काठमण्डी बहादुरगढ़	1 कट्टा गेहूं
श्री श्यामलाल जी बहादुरगढ़	2 बोरी गेहूं
लाला धनश्याम दास धन्नु अनाजमण्डी बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री सुरेन्द्र जी दांगी अनाजमण्डी बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
लाला बनारसी दास फकीरचन्द अनाजमण्डी बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
बनारसी दास जुगल किशोर अनाजमण्डी बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
लाला बिहारी लाल राजेन्द्र प्रसाद जैन आनाजमण्डी बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री सुरेन्द्र कुमार सीमेंट वाला अनाजमण्डी बहा.	50 किलो गेहूं
श्री रोशनलाल सु. श्री ज्ञानचन्द अनाजमण्डी बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री मातुराम जी जयप्रकाश अनाजमण्डी बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
लालाराम किशोर जी बंसल अनाजमण्डी, बहा.	1 बोरी गेहूं
श्री राधेश्याम अशोक कुमार अनाजमण्डी, बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री ईश्वर सिंह भगत जी अनाजमण्डी, बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री हरद्वारी लाल रोशनलाल अनाजमण्डी बहादुरगढ़	40 किलो गेहूं
न्यु गर्ग ट्रेडिंग कम्पनी अनाजमण्डी, बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री विक्की मित्तल अनाजमण्डी बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
लाल प्रताप सिंह संत कुमार अनाजमण्डी बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री रत्तन सिंह सोनी जी अनाजमण्डी बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री रविन्द्रकुमार अनाजमण्डी बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री मांगेदेवराम किशोरी लाल अनाजमण्डी बहा.	50 किलो गेहूं
सौ प्रसाद श्री निवास अनाजमण्डी बहादुरगढ़	800 रूपये

घमड़िया अनाजमण्डी बहादुरगढ़ 25 किलो चावल
श्री हीरालाल वृकभान (पंकजगर्ग) अनाजमण्डी बहादुरगढ़ 50 किलो गेहूं

अन्नार्थ प्राप्त

श्री रतनसिंह जी प्रधान निजामपुर नई दिल्ली 3100/-
श्री रामफल जी आर्य टीकरी कलां दिल्ली 2100/-
श्री नरेश जी शौकीन सुपुत्र श्री कबुल सिंह जी शौकिन छावला, दिल्ली 1600/-
श्रीमती विमला देवी जी पत्नी श्री नरेश जी छावला दि. 1600/-
श्री नवीन जी सुपुत्र श्री नरेश कुमार जी छावला नई दि. 1600/-
श्रीमती खुशी पत्नी श्री नवीन जी शौकिन छावला, न.दि. 1600/-
कान्हा सुपुत्र श्री नवीन जी शौकिन छावला नई दिल्ली 1600/-
संगीता सुपुत्री श्री नरेश कुमार जी शौकीन छावला न.दि. 1600/-
सांची धेवती श्री नरेश जी शौकीन छावला न.दि. 1600/-
दक्ष धेवता श्री नरेश जी शौकीन छावला न.दि. 1600/-
प्रीति सुपुत्री श्री नरेश जी शौकीन छावला न.दि. 1600/-
निशांत उर्फ हन्नु धेवता श्री नरेश जी शौकीन छावला दि. 1600/-

कर्ज व मर्ज से बचें और फर्ज को निभायें

सुख-शान्ति व समृद्धि युक्त आनन्दमय जीवन जीने के लिए कर्ज व मर्ज से बचें और फर्ज को सदैव निभाते रहें। जिस व्यक्ति के सिर पर कर्ज का बोझ होता है, मांगने वाला वायदे के मुताबिक जब वह पैसे मांगता है और कर्ज से मजबूर व्यक्ति पास कर्ज वापिस करने के लिए पैसा भी नहीं होता उसकी अन्तर आत्मा से पूछो कि उसकी क्या दशा होगी? वह बेचारा कभी फोन बन्द करेगा, कभी फोन में झूठ बोलेगा कि मैं घर पर नहीं हूँ, कभी बच्चों से झूठ बुलवायेगा कि कोई यदि पूछे तो कहना कि घर नहीं है। शर्मिंदा होना, लुकना-छुपना, झूठ छल-कपट आदि के नानाविधि हथकण्डे अपनाता है। इस लिए व्यवित को कमाने के साथ-साथ खर्च करने की कला भी अवश्य सीखनी चाहिए। जिसे खर्च करने की कला आ गई वह कभी ऋणी नहीं हो सकता। अपनी आय को ध्यान में रख कर ही खर्च करना चाहिए। ऐसा कदापि न करें कि कमाई 100 रूपये की और खर्च 200 रूपये करें। अपनी कमाई से कुछ कम खर्च करें और अपनी कमाई का कुछ हिस्सा जरूर बचायें। फिजूल खर्ची से बचें, क्योंकि कर्ज लेकर खर्च करना दुःख का कारण है। ऋणि व्यक्ति हमेशा चिन्ता ग्रस्त रहता है।

इसी तरह मर्ज यानि बीमारी (रोग) को भी अधिक आगे नहीं बढ़ने देना चाहिए, जब कभी शरीर में दुर्भाग्य से कोई रोग उत्पन्न हो जाये तो यथाशीघ्र उचित उपचार (Treatment) व परहेज द्वारा तुरन्त रोग से निवृत्ति कर लेनी चाहिए। बीमारी छोटी हो या बड़ी अच्छ वैद्य (डॉक्टर) से परामर्श करके रोग की समुचित जांच करवा कर ही दवाई लें, सही इलाज करवायें ताकि बीमारी शीघ्र ठीक हो जाए। बिना डाक्टर को दिखाये अपनी मन मर्जी से दवाई कभी भी न लें। ठीक उपचार व परहेज से ही रोग से मुक्ति मिल सकती है। मर्ज अधिक बढ़ जाने पर इलाज में कठिनाई होती है और व्यक्ति दुःखी होता है।

तीसरा है फर्ज जिसे हर सम्भव प्रत्येक व्यक्ति को अवश्य निभाना चाहिए। फर्ज व्यक्तिगत हो, पारिवारिक हो, सामाजिक हो, रिश्तेदारियों का हो अथवा राष्ट्रीय फर्ज हो यथा उचित अवश्य निभाना चाहिए। फर्ज जिम्मेवारी है, कर्तव्य है, ड्यूटी है, हमें सब के साथ ठीक-ठीक कर्तव्य करना है, अर्थात फर्ज निभाना है। किसी के साथ धोखाधड़ी, विश्वासघात नहीं करना, किसी भी फर्ज (कर्तव्य) पर (नलिप्यते लिप्त नहीं होना, फंसना नहीं है, कोई कुछ भी कहता रहे, कहने दें, अपने फर्ज रूपी कर्म से ''च्युत'' न होने वाला व्यक्ति अपने फर्ज रूपी कर्ज से मुक्त हो जाता है।

अस्तु! आइये, जीवन में कर्ज व मर्ज से बचते हुए अपने-अपने फर्ज को सदैव पूरा करते रहें। फर्ज तो अवश्य पूरा करें पर किसी से विशेष लगाव नहीं रखना चाहिए, अन्यथा मोहरूपी अज्ञान उत्पन्न हो जाने पर बहुत दुःख का कारण होता है। नेकी कर कुएं में डाल की भावना से फर्ज अदा करें और जीवन भर सुखी रहें।

-लेखक आचार्य रामसुफल शास्त्री आर्य समाज मन्दिर, सैक्टर-7 बी, चण्डीगढ़, मो. 9416034759, 9466472375

मुद्रक व प्रकाशक : स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी', सम्पादक एवं मुख्याधिष्ठाता-आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जिला-झज्जर (हरियाणा), पिन-124507 **द्वारा मयंक प्रिन्टर्स**, 2199/64, **नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली**-110005, **दूरभाष**-41548503, **चलभाष**-9810580474 **से मुद्रित, आत्म-शुद्धि-पथ कार्यालय-आत्मशुद्धि आश्रम से** 15 **मई** 2017 **को प्रकाशित एवं प्रसारित।**

आत्म – शुद्धि – पथ मासिक
मई 2017
छपी पुस्तक – पत्रिका
एच.ए.आर.एच.आई.एन/2003/9646
पंजीकरण संख्या पी/रोहतक-035/2015-17

प्रेषक – आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़, झज्जर (हरियाणा)-124507

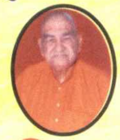
सेवा में –

स्मृति के झरोखे से.....

आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ चलें !! ओ३म् !! आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ चलें

राष्ट्र, धर्म व मानवता के सबल रक्षक वेद, यज्ञ, योग साधना केन्द्र

आत्मशुद्धि आश्रम की ज्ञानगंगा में स्नान हेतु तीन दिवसीय पावन ऊर्जामय



निःशुल्क सरल आध्यात्मिक शिविर

शुक्रवार 30 जून से रविवार 2 जूलाई 2017 तक

सानिध्यः- **स्वामी धर्ममुनि जी महाराज** (मुख्यअधिष्ठाता आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़)

योग निर्देशकः-**स्वामी विवेकानन्द जी परिव्राजक दर्शनाचार्य**

(योग विशारद दर्शन योग महाविद्यालय रोजड़, गुजरात)

शिविर दिनचर्या 30 जून और 1 जुलाई 2017

प्रातः 7 बजे से 8 बजे तक यज्ञ-भजन।

8 बजे से 9 बजे तक क्रियात्मक योग विषय प्रवक्ता स्वा. विवेकानन्द जी

मध्याह में 11 बजे से 12 बजे तक विषय योगदर्शन अध्ययन

सायं 4 बजे से 6 बजे तक यज्ञ-भजन

6 से 7 बजे तक विषय योगदर्शन

रात्रि 8.30 से 9.30 तक विषय शंका समाधान।

रविवार 2 जुलाई 2017

प्रातः 8 बजे से पूर्णाहुति एवम् शिविर समापन्न समारोह 11 बजे से 12 बजे तक

स्वामी विवेकानन्द जी द्वारा क्रियात्मक योग विषय प्रवचन।

नोट- -शिविर मध्य महिलाए भी भाग ले सकती हैं। ❑ शिविरार्थी अपना आवश्यक सामान ऋतु अनुसार बिस्तर एवम् कॉपी, पैन, योगदर्शन, टॉर्च आदि साथ लेकर आए। ❑ भोजन, आवास की व्यवस्था आश्रम की ओर से निःशुल्क रहेगी। ❑ शिविरार्थी आने से पूर्व सूचित अवश्य करें। आश्रम दिल्ली रोड पर बस स्टैण्ड के निकट है।

संयोजकः

स्वामी रामानन्द सरस्वती, मो. 9354155357

निवेदक

स्वामी धर्ममुनि दुग्धाहारी मुख्य अधिष्ठाता आश्रम, 9416054195	**सत्यानन्द आर्य** प्रधान ट्रस्ट, 9313923155	**दर्शन कुमार अग्निहोत्री** मन्त्री ट्रस्ट, 9810033799
विक्रमदेव शास्त्री व्यवस्थापक आश्रम, 9896578062	**कन्हैयालाल आर्य** उपप्रधान ट्रस्ट, 9911197073	**सत्यपाल वत्सार्य** उपमन्त्री ट्रस्ट, 9416055359

आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ (पंजीकृत) जिला झज्जर, हरियाणा-124507