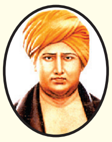
मासिक पत्रिका अगस्त 2018

"सब काम धर्मानुसार, अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करना चाहिए।"-महर्षि दयानन्द सरस्वती

॥ ओ३म् ॥



आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश -1 (पंजी.)

ARYA SAMAJ KAILASH-GREATER KAILASH-I (Regd.) Regn. No. 3594/1968

New Delhi-110048 • Tel.: 29240762, 46678389 • E-mail : samajarya@yahoo.in • Web.: www.aryasamajgk1.org

An ISO 9001:2015 Certified Institution

विजय लखनपाल	राजेन्द्र कुमार वर्मा	अमर सिंह पहल
प्रधान	मंत्री	कोषाध्यक्ष

मन की चंचलता

हम पद्मासन लगाये बैठे हैं, देखने वाले समझते हैं कि योग की मुद्रा में ईश्वर का भजन कर रहे हैं, परन्तु अगर कोई हमारे भीतर झाँक कर देखे तो मालूम होगा कि मन विलायत की सैर कर रहा है, बन्दर की तरह कभी इस शाखा पर, कभी उस शाखा पर दौड़ लगा रहा है। मन को शास्त्रों में चंचल कहा है। यजुर्वेद के 34वें अध्याय में मन की प्रकृति के सम्बन्ध में '**शिव-संकल्प सूक्त**' के 6 मन्त्र हैं जिनमें कहा गया है कि मन में दिव्य शक्ति है-वह जागते हुए कल्पना में सैकड़ों-हज़ारों मील क्षण-भर में तय कर लेता है, सोते समय भी देश-काल को लाँघ जाता है। शंकराचार्य ने अपनी प्रश्नोत्तरी में ठीक कहा है: '**जगत् केन जितम्**'-'**येन मनो जितम्**'-जगत् को किसने जीता?-जिसने मन को जीता।

मनुष्य की चिन्ता यह है कि इस मन पर कैसे लगाम लगाई जाय? मन की समस्या को हल करने के लिए सबसे पहला प्रश्न यह है कि मन क्या है? मन विचारों के उस प्रवाह का नाम है जिसमें विचारों की 'मात्रा', 'गुण' तथा 'दिशा'-ये तीन लक्षण हों। क्या मन में विचारों का बवंडर उठ खड़ा हुआ है? मन में अच्छे विचार आ रहे हैं या बुरे? क्या विचारों की दिशा त्यागवादी है या भोगवादी? अन्तर्मुखी विचार आते हैं या बहिर्मुखी?

हमारे मन के विचारों को उनकी मात्रा की दृष्टि से देखा जाय, तो कुछ विचारों का संबंध भूत से होता है, कुछ का भविष्यत् से। हम भूतकाल में जो अवसर चूक गये, उनके लिए पश्चाताप होता है, अफ़सोस होता है; जो अवसर आगे आने वाले हैं उनके प्रति चिन्ता होती है। हम लोग हर समय भूत तथा भविष्यत् के बोझ से लदे रहते हैं। इस बोझ को हल्का करने का एक ही रास्ता है-'आत्म-समर्पण' (Self surrender)। इसी को गीता में 'निष्काम कर्म' कहा गया है। कर्म करना हमारे हाथ में है, फल भगवान् के हाथ में है। जब मनुष्य भगवान् को अपने कर्म का सहयोगी या भागीदार बना लेता है, तब एक ऐसा पार्टनर मिल जाता है जिसके कन्धे सब प्रकार के फल को बर्दाश्त कर सकते हैं। पिछले किये पर अफ़सोस न करना और आगे जो-कुछ होगा उसकी चिन्ता न करना, सब कुछ भगवान् पर छोड़ देना-इसी को गीता में '**कर्मयोग**' कहा गया है।

चेतना के दो स्तरों का वर्णन मनोविश्लेषणवादी करते हैं। फ़्रॉयड का कहना है कि जागते समय हमारे मन का चेतन-स्तर काम करता है। चेतन मन पर संस्कार पड़ते रहते हैं-कुछ की तरफ हम ध्यान देते हैं, कुछ की तरफ़ नहीं देते। कुछ ऐसे भी संस्कार पड़ते हैं जिन्हें हम या हमारा समाज अनुचित समझता है। जागती हालत में हमारे सामने एक यात्री गुज़रा, उसके चमकते बूट थे। मन ने कहा, अच्छे चमकते बूट हैं, मैं भी ऐसे ही लूँगा। कुछ देर बाद मन ये सब बातें भूल गया। रात को सोते हुए सपना आया-उसके पैरों में चमकदार बूट हैं। यह सब क्या है? यह सब जागती चेतना पर पड़े बाह्य संस्कारों, इच्छाओं की पुनरावृत्ति है-केवल उनका आपस का सम्बन्ध टूट गया है।

विचारों को साक्षी-भाव से देखना-साक्षी-भाव से देखने का अर्थ है कि मन के विचार अलग हैं, उन्हें साक्षी-भाव से देखने वाला अलग है-आत्मा मन में आने-जाने वाले विचारों के प्रवाह को तटस्थ होकर देख रहा है; उन्हें आने-जाने देता है, उनमें उलझता नहीं है। कई लोग कहते हैं कि आत्मा नाम की कोई सत्ता नहीं है शरीर का ही बाई-प्रोडक्ट आत्मा है। कोई डर नहीं, आत्मा शरीर का बाई-प्रोडक्ट ही है, जैसा भौतिकवादी कहते हैं, तो भी यह शरीर से भिन्न तो है ही, क्योंकि शरीर की समस्यायें इतनी नहीं होती जितनी इस बाई-प्रोडक्ट की होती

है। कभी यह रोता है, कभी हँसता है; कभी प्यार करता है, कभी द्वेष और कभी ईर्ष्या करता है। यह सब-कुछ शरीर तो नहीं करता, यह बाई-प्रोडक्ट ही तो करता है। आत्मा भले ही शरीर का बाई-प्रोडक्ट हो, है यह शरीर से भिन्न। तभी तो हम कहते हैं- मेरा हाथ, मेरा पैर, मेरा सिर और मेरा शरीर। जब हम कहते हैं-मेरा शरीर, तो प्रश्न होता है-किसका शरीर? बाई- प्रोडक्ट होकर भी उसका इतना महत्त्व है कि वह तो क्या, शरीर उसके सामने बाई-प्रोडक्ट दीखता है।

ठीक इसी तरह जब मन के विचार, मन की वृत्तियाँ, वासनाएँ तुम्हारे समाने से गुजरें, तुम अगर सिर्फ़ देखते-भर जाओगे, तो ये वासनाएँ प्रदर्शन कर अपने-आप दरवाज़े से बाहर चली जायेंगी, क्षीण हो जायेंगी। अगर तुम इनके साथ बहने लगे, इनके साथ बैठकर मन में खिचड़ी पकाने लगे, तो 10 मिनट की जगह ये घंटों तुम्हारे साथ चिपटी रहेंगी। वासनाओं के क्षीण होने का, मन की चपलता को दूर करने का एक तरीका तो यह है-साक्षी-भाव का। दूसरा तरीका है-जप करने का।

मन काम के बिना नहीं रह सकता। हम आँखें बन्द करके बैठते हैं, तो मन इधर-उधर भागने लगता है। मन को ध्यान की रस्सी से बाँध कर एक जगह टिकाये रखने के लिए जप का बड़ा महत्त्व है। जप का उद्देश्य मन को एक जगह बाँध देना, उस जगह उसे टिका देना है। मन को तो कोई काम चाहिए। इसके बजाय कि वह पुत्रैषणा, वित्तैषणा तथा लोकैषणा की वृत्तियों में भटके, उसे 'ओ३म्' के जाप की रस्सी से बाँध दिया जाता है। भगवान् का नाम स्मरण करने से चित्त को शान्ति मिलती है, इसलिये भगवान् के नाम का जाप करना एक ऐसा बन्धन है जिससे हम मन को बाँध सकते हैं। जब मन को किसी-न-किसी बन्धन में बँधना ही है, तब इसके बजाय कि वह ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, चोरी-चारी की रस्सियों से बँधे क्यों न उसे भगवान् के नाम से बाँध दिया जाय! योगदर्शन में कहा है-'**तस्य वाचकः प्रणवः**'-परमात्मा को प्रणव से, अर्थात् 'ओ३म्' के नाम से स्मरण किया जाता है।

प्रश्न यही है कि दुनियावी बातों में तो मन रस लेता हे, दुनियावी उलझनों में पड़ कर उनमें पड़े रहना उसका स्वभाव है, तब फिर उनमें से यह निकले कैसे?

जप करते हुए मन जप से न हटे-जप करते हुए क्या होता है? आप 'ओ३म्' का जप कर रहे हैं, परन्तु मन तो अपना खेल करेगा ही। कुछ देर 'ओम्-ओम्' का जप करते-करते ख्याल आ गया-ओम्प्रकाश का। हाँ, ओम्प्रकाश हमारा एक मित्र है। उसके विवाह पर हम गये थे बाराती बन कर। बड़ी अच्छी मिठाई परोसी गई थी बारात को।-यह क्या हुआ? जप करते-करते मन भटक गया, मिठाई खाने लगा। मन 'ओ३म्' के जाप में ही लगा रहे, दूसरी तरफ़ न भटके, इसका इन्तिज़ाम करना होगा। ऐसा अलॉर्म लगाना होगा कि जब मन जप से भटकने लगे, तभी घंटी बज उठे-अरे, तू भटक गया है, लौट आ जप की तरफ़। इसके लिए महात्माओं ने माला का आविष्कार किया था। मुँह से भगवान् का नाम जपा जा रहा है, साथ-साथ माला के मनके फिर रहे हैं-जाप और माला साथ-साथ चलते हैं। जहाँ मन भटका, वहाँ माला का चलना रुक जायगा, मानो अलॉर्म बज उठेगा या लाल झंडी दिख जायगी, और स्वयं को पता चल जायगा कि मन भटक गया है। मन तभी तक भटका रहता हे जब तक पता नहीं चलता कि वह भटक गया। ज्योंही पता चल गया कि मन भटका, त्योंही वह जप पर लौट आयेगा। माला केवल मन की भटकन को जतलाने की सहायक है, और कुछ नहीं। इस अभ्यास का यह परिणाम होगा कि धीरे-धीरे माला की जरूरत न रहेगी और मन 'ओ३म्' का जप करता चलेगा। यह ठीक ऐसे ही होगा, जैसे साइकल चलाना सीखते हुए पहले दोनों पाँव एक-साथ नहीं चलते, परन्तु अभ्यास के बाद दोनों पैर साथ-साथ, अपने-आप, बिना आपका ध्यान गये चलने लगते हैं। वैसे ही जप और माला अभ्यास करते-करते साथ-साथ चलने लगते हैं और समय आ जाता है जब माला छोड़ दी जाती है, जप अपने-आप साँस के साथ चलने लगता है। इसी प्रकार मन की चुलबुलाहट को दूर कर उसे साधा जाता है। ■■

लौंग से लाभ : ◆ अचानक तेज सिर दर्द हो या आधासीसी का दर्द हो तब 4-5 ग्राम लौंग को पीसकर थोड़ा पानी मिलाकर माथे (कनपटियों) पर लगाने से लाभ मिलता है।

- लौंग को हल्का भूनकर उसको चूसते रहने से खाँसी में चमत्कारी लाभ होता है।
- शरीर में कहीं भी नासूर या फोड़ा हो गया हो तो 5-7 लौंग व हल्दी को पीसकर लगाने से लाभ होता है।
- जाड़ (दाढ़) या दांत के दर्द में लौंग को दर्द वाले स्थान में दबाने से या पाउडर करके उस स्थान पर लगाने से पीड़ा शान्त हो जाती है।

साभार : आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य - आचार्य बालकृष्ण

अगस्त 2018 मास में साप्ताहिक सत्संग

दिनांक	वक्ता	विषय
05	आचार्य वीरेन्द्र विक्रम (9899908766)	नारी सशक्तिकरण।
12	आचार्य चन्द्र शेखर शास्त्री (9871020844)	गोरक्षा सफल कैसे हो।
19	श्री वेद कुमार वेदालंकार (9810106562)	केन उपनिषद् का सार।
20–25	**वेद प्रचार सप्ताह एवं श्रावणी पर्व** – कार्यक्रम अगले पृष्ठ पर देखें।	
26	चलचित्र	

जुलाई मास में प्राप्त दान राशि:—

नाम	राशि	नाम	राशि	नाम	राशि
सुश्री नीलम रैलिन	7,000/–	श्री महेश आर्य	1,100/–	श्रीमती चन्दु सुमानी	1,000/–
श्री एस.सी. सक्सेना	2,880/–	श्री सुशील कुमार जौली	1,100/–	श्री गौरव सुमानी	1,000/–
श्री एस.एम. आनन्द	2,100/–	श्री अनूप कुमार	1,000/–	श्री के.के. कौल एवं परिवार	700/–
श्रीमती सतीश सहाय	1,980/–	श्री आर.के. सुमानी	1,000/–		

वैदिक सैन्टर के लिए प्राप्त दान राशि :

- श्री पवन मुंजाल, अध्यक्ष, प्रबन्ध निदेशक, सी.ई.ओ. M/s हीरो मोटोकॉर्प लि. — ₹ 50,00,000/–
- M/s हीरो सोलर एनर्जी, प्रा. लि. — ₹ 25,00,000/–
- M/s के एण्ड ए गोल्फ प्रा. लि. — ₹ 1,62,500/–
- श्रीमती सतीश सहाय — ₹ 5,000/–

We must never underestimate the power of silence

The power of silence far outweighs the power of being talkative. As they say, silence speaks volumes. Be aware of those who are keen observers and yet prefer to stay mum. It is not that they will never speak, they speak only when it becomes an absolute necessity. In such cases, their words carry weight and people respect them. And, as such, one can say that the power of silence is strong enough to breach any barrier. The Dalai Lama says, silence is, at times, the best answer.

There are several reasons but the most important one is that silence helps us overcome a difficult situation, without losing honour and self-respect.

That is why we never see learned people shouting and snubbing others. They patiently listen to others and say a few words if needed. They know very well that screaming can only make a situation worse and sometimes, irreversible.

One learns by listening and not by being talkative. As someone once said, 'listen patiently, work hard and show that you can make your success speak for you. Let your success scream for you, and people will love to follow you patiently. For, they know that only you can lead them to the path of success in the arduous journey of life.' After all, we must never underestimate the power of silence.

Courtsey : Hindustan Times Dtd. 10.07.2018

अन्तर्राष्ट्रीय आर्य महासम्मेलन दिल्ली

दिनांक : 25-26-27-28 अक्टूबर 2018

स्थान: स्वर्ण जयन्ती पार्क, सैक्टर–10, रोहिणी, नई दिल्ली

॥ ओ३म् ॥

✆ : 29240762, 46678389
E-mail : samajarya@yahoo.in

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश -1 (पंजी.)

ग्रेटर कैलाश-1, नई दिल्ली-110048

Regn. No. 3594/1968

An ISO 9001:2015 Certified Institution

वेद प्रचार सप्ताह व श्रावणी पर्व

सोमवार 20 अगस्त से शनिवार 25 अगस्त 2018

भाइयों एवं बहनों – सादर नमस्ते !

आपको जानकर हर्ष होगा कि आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश-1 का वेद प्रचार सप्ताह व श्रावणी पर्व उपरोक्त तिथियों में समाज के प्रांगण में आकर्षक कार्यक्रमों के साथ आयोजित किया जा रहा है।

इस अवसर पर वेद कथा के लिये उच्चकोटि के विद्वान् डॉ. रघुवीर वेदालंकार एवं डॉ. विनय विद्यालंकार जी को आमंत्रित किया गया है।

इस अवसर पर विख्यात् भजन गायक श्री जगत वर्मा जी भजन प्रस्तुत् करेंगे।

आप सपरिवार एवं इष्ट मित्रों सहित समस्त कार्यक्रमों में उत्साह के साथ सम्मिलित होकर तन, मन एवं धन से सहयोग कर हमें प्रोत्साहित करें।

विस्तृत्-कार्यक्रम

ऋग्वेदीय महायज्ञ

सोमवार 20 अगस्त से शुक्रवार 24 अगस्त 2018 तक (प्रतिदिन प्रातः 7:00 से 8:30)

ब्रह्मा : डॉ. रघुवीर वेदालंकार (20-22 अगस्त)
: डॉ. विनय विद्यालंकार (23-24 अगस्त)

सहयोगी : श्री वेद कुमार वेदालंकार एवं आचार्य वीरेन्द्र विक्रम (20-25 अगस्त)

भक्ति संगीत एवं वेद कथा

सोमवार 20 अगस्त से शुक्रवार 24 अगस्त 2018 तक (प्रतिदिन सायं 6:30 से 8:30 बजे तक)

भक्ति संगीत	:	श्री जगत वर्मा	(सायं : 6:30 से 7:30)	
वेद कथा	:	डॉ. रघुवीर वेदालंकार	(सायं : 7:30 से 8:30)	(20-22 अगस्त)
	:	डॉ. विनय विद्यालंकार	(सायं : 7:30 से 8:30)	(23-24 अगस्त)

मुख्य समारोह शनिवार 25 अगस्त 2018

यज्ञ की पूर्णाहुति	:	प्रातः 8:00 से 9:45 तक	ब्रह्मा	:	डॉ. विनय विद्यालंकार
मंच संचालन	:	श्री राजेन्द्र कुमार वर्मा	यज्ञशेष एवं प्रसाद वितरण	:	प्रातः 9:45 से 10:15

आशीर्वचन	:	स्वामी प्रणवानन्द सरस्वती-प्राचार्य, गुरुकुल गौतम नगर, नई दिल्ली	
	:	श्रीमती सन्तोष मुंजाल	
मुख्य अतिथि	:	श्रीमती शिखा राय, अध्यक्षा, स्थाई समिति, दक्षिणी दिल्ली नगर निगम	
विशिष्ट आमंत्रित	:	मुंजाल परिवार, डॉ. सुखदेव पॉल, श्री विवेक पॉल	
विशेष आमंत्रित	:	श्री धर्मपाल आर्य, श्री रामनाथ सहगल, श्री विनय आर्य, श्री अजय सहगल, श्री रजनीश गोयनका, श्री आनन्द चौहान, श्री योगराज अरोड़ा, श्री नरेन्द्र घई	
भक्ति संगीत	:	श्री जगत वर्मा	प्रातः 10:15 से 11:15 बजे तक
प्रवचन वक्ता	:	डॉ. महेश विद्यालंकार	प्रातः 11:15 से 11:45 बजे तक
सम्बोधन	:	डॉ. धर्मपाल आर्य, प्रधान, दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा	दोपहर 12:00 से 12:30 बजे तक
प्रवचन	:	डॉ. विनय विद्यालंकार	दोपहर 12:30 से 1:15 बजे तक
धन्यवाद	:	श्री विजय लखनपाल – प्रधान द्वारा	
प्रीतिभोज	:	दोपहर 1:30 बजे से	