ऋग्वेद

ओ३म्

यजुर्वेद

वैदिक विद्वान स्व. डॉ. भवानी लाल भारतीय विशेषांक

पवमान

(मासिक)

मूल्य: ₹ 20

वर्ष : 30 | कार्तिक-मार्गशीर्ष | वि०स० 2075 | नवम्बर 2018 | अंक : 11

मुद्रक: सरस्वती प्रेस, देहरादून

वजन: 50 ग्राम

डॉ. जयदत्त उप्रेती शास्त्री, अल्मोड़ा सम्मानित

श्रीमती सुरेन्द्र अरोरा, देहरादून सम्मानित

वैदिक साधन आश्रम

तपोवन, नालापानी, देहरादून द्वारा आयोजित

शरदुत्सव 2018

में सम्मानित

वैदिक विद्वान, विदूषियाँ एवं कर्मयोगी

श्री केशव मुनि, मध्य प्रदेश सम्मानित

श्रीमती नरेन्द्र बब्बर, देहरादून सम्मानित

श्री राजकुमार भंडारी, देहरादून सम्मानित

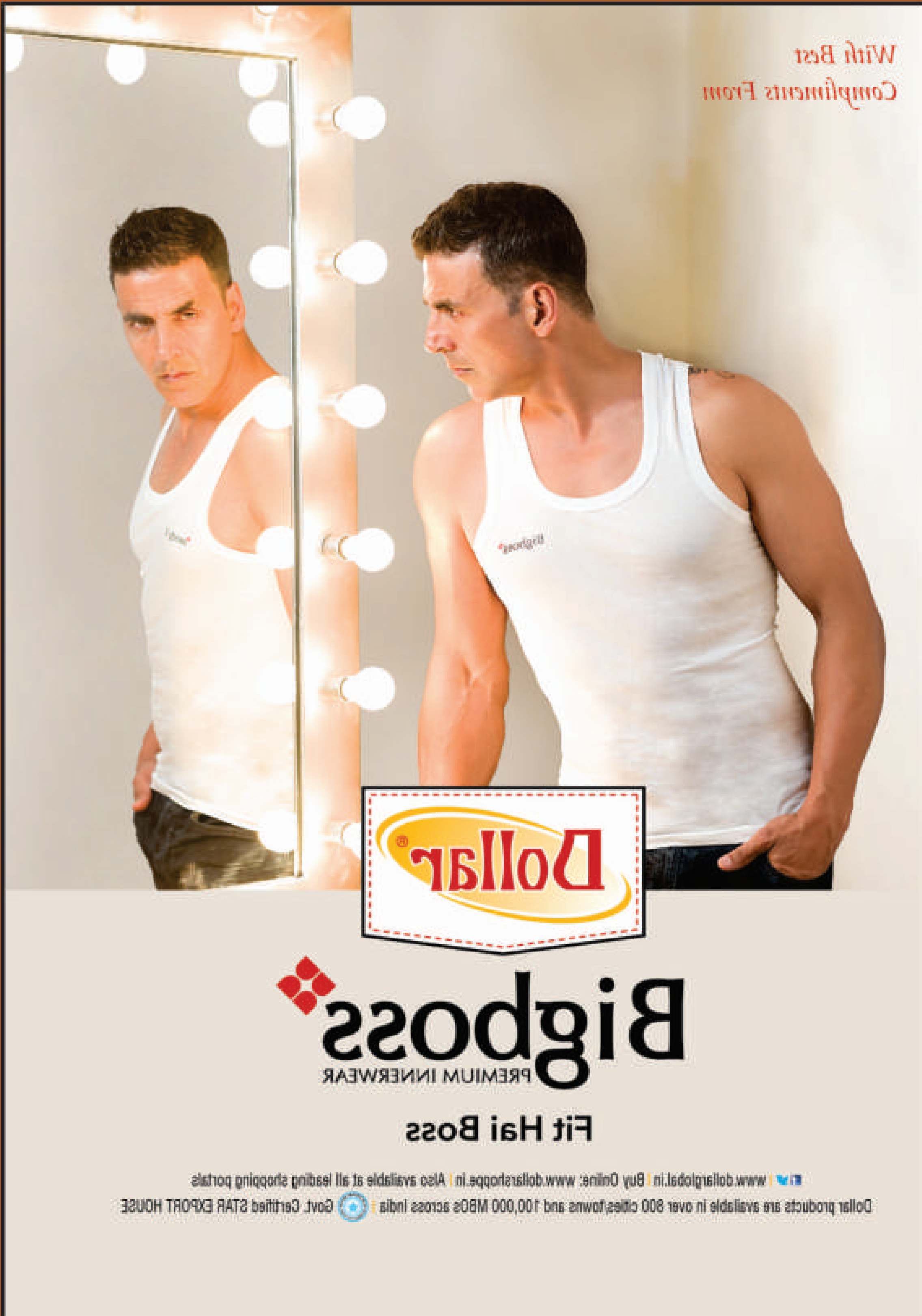
श्री दीपक कुमार शास्त्री, का सम्मान प्राप्त करते हुए
आचार्य डॉ. धनंजय, गुरूकुल पौन्धा, देहरादून

वैदिक साधन आश्रम तपोवन, नालापानी, देहरादून-248008

सामवेद

अथर्ववेद

पवमान पत्रिका हमारी वेबसाइट www.vaidicsadhanashramdehradun.com पर भी उपलब्ध है।



With Best
Compliments From
Bigboss
Dollar
Bigboss
PREMIUM INNERWEAR
Fit Hai Boss
www.dollarglobal.in | Buy Online: www.dollarshoppe.in | Also available at all leading shopping portals
Dollar products are available in over 800 cities/towns and 100,000 MBOs across India | Govt. Certified STAR EXPORT HOUSE

ओ३म्

पवमान

वर्ष–30 अंक–11

कार्तिक–मार्गशीर्ष 2075 विक्रमी नवम्बर 2018

सृष्टि संवत् 1,96,08,53,119 दयानन्दाब्द : 194

★

–: संरक्षक :–

स्वामी चित्तेश्वरानन्द सरस्वती

★

–: अध्यक्ष :–

श्री दर्शनकुमार अग्निहोत्री

मो. : 09810033799

★

–: सचिव :–

प्रेम प्रकाश शर्मा

मो. : 9412051586

★

–: आद्य सम्पादक :–

स्व0 श्री देवदत्त बाली

★

–: मुख्य सम्पादक :–

डॉ० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री

अवैतनिक

मो. : 9336225967

★

–: सम्पादक मण्डल :–

अवैतनिक

आचार्य आशीष दर्शनाचार्य

मनमोहन कुमार आर्य

★

–: कार्यालय :–

वैदिक साधन आश्रम, तपोवन,

तपोवन मार्ग, देहरादून–248008

दूरभाष : 0135–2787001

Email : vaidicsadanashram88@gmail.com

Web-www.vaidicsadhanashramdehradun.com

विषयानुक्रम

सम्पादकीय	डॉ० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री	2
वेदामृत	स्वामी जगदीश्वरानन्द सरस्वती	3
एक मनीषी के सानिध्य में बिताए गए चार अविस्मरणी दिन	डा० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री	4
डॉ. भवानीलाल भारतीयः विनम्र श्रद्धांजलि	डॉ. ज्वलन्तकुमार शास्त्री	6
मेरे गुरुवर की स्मृति में	डॉ० दिनेशचन्द्र शास्त्री	10
भवानी लाल भारतीय का कृतित्व	डॉ० विवेक आर्य	14
सिर दर्द माईग्रेन का प्राकृतिक उपचार	डॉ० विनोद कुमार शर्मा	15
30 वर्ष पुराना सिर दर्द चला गया	डॉ० विनोद कुमार शर्मा	20
प्रार्थना सं. 5	प्रो० रामप्रसाद वेदालंकार	21
अरविन्द घोष	स्वामी यतीश्वरानन्द	22
आहार और आरोग्य	डॉ. श्री सोहन जी सुराना	24
पिता भवति मन्त्रदा	ईश्वरी प्रसाद प्रेम	26
युवा पीढ़ी का कुशल नेतृत्व	ईश्वरी प्रसाद प्रेम	27
''प्रसिद्ध भजन 'डूबतो को बचा लेने वाले मेरी नैय्या है तेरे हवाले' की पृष्ठ भूमि''...	मनमोहन कुमार आर्य	29
वैदिक योग प्रशिक्षण शिविर (प्रथम स्तर)		32

वैदिक साधन आश्रम तपोवन, देहरादून के बैंक खातों का विवरण

दान हेतु बैंक खाते का नाम	बैंक का नाम व पता	बैंक अकाउन्ट नं.	IFSC Code
आश्रम को दान देने के लिये			
1. ''वैदिक साधन आश्रम''	कैनरा बैंक, क्लाक टावर ब्रांच देहरादून	2162101001530	CNRB0002162
पवमान पत्रिका शुल्क			
2. ''पवमान''	कैनरा बैंक, क्लाक टावर ब्रांच देहरादून	2162101021169	CNRB0002162
सत्संग भवन एवं आरोग्य धाम के निर्माण में सहयोग हेतु			
3. ''वैदिक साधन आश्रम''	ओरियन्टल बैंक ऑफ कामर्स 17 राजपुर रोड, देहरादून	00022010029560	ORBC0100002
तपोवन विद्यानिकेतन स्कूल के लिये			
4. 'तपोवन विद्या निकेतन''	यूनियन बैंक, तपोवन रोड, नालापानी, देहरादून	602402010003171	UBIN0560243

पवमान पत्रिका में विज्ञापन के रेट्स

1. कलर्ड फुल पेज — रु. 5000 / – प्रति माह
2. ब्लैक एण्ड व्हाईट फुल पेज — रु. 2000 / – प्रति माह
3. ब्लैक एण्ड व्हाईट हॉफ पेज — रु. 1000 / – प्रति माह

पवमान पत्रिका के रेट्स

1. मासिक मूल्य (1 पत्रिका) — रु. 20 / – एक प्रति
2. वार्षिक मूल्य (12 प्रतियाँ प्रति वर्ष) — रु. 200 / – वार्षिक
3. 15 वर्ष (आजीवन) के लिए मूल्य — रु. 2000 / –

पवमान में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार सम्बन्धित लेखक के हैं। सम्पादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद के प्रतिवाद हेतु न्यायक्षेत्र देहरादून ही होगा। आपत्ति की अवधि प्रकाशन तिथि से एक माह के भीतर ही मानी जायेगी।

सम्पादकीय

वेद का महत्त्व

भारतीय संस्कृति के इतिहास में वेद का गौरवपूर्ण स्थान है। प्रथम सृष्टि की आदि में परमात्मा ने अग्नि, वायु, आदित्य तथा अङ्गिरा, इन ऋषियों के आत्मा में एक–एक वेद का प्रकाश किया। ज्ञान की विमल राशि का नाम वेद है। वेदों के उत्पन्न करने में ईश्वर का क्या प्रयोजन था? इस प्रश्न के उत्तर में महर्षि दयानन्द सरस्वती ने ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका में लिखा है– "जो परमेश्वर अपनी विद्या का हम लोगों के लिए उपदेश न करे तो विद्या से जो परोपकार गुण है सो उसका न रहे। इससे परमेश्वर ने अपनी वेदविद्या का हम लोगों के लिए उपदेश करके सफलता सिद्ध करी है, क्योंकि परमेश्वर हम लोगों का माता–पिता के समान है। हम सब लोग जो उसकी प्रजा हैं, उन पर नित्य कृपा दृष्टि रखता है। जैसे अपने सन्तानों के ऊपर पिता और माता सदैव करूणा को धारण करते हैं कि सब प्रकार से हमारे पुत्र सुख पावें, वैसे ही ईश्वर भी सब मनुष्यादि सृष्टि पर कृपा दृष्टि सदैव रखता है, इससे वेदों का उपदेश हम लोगों के लिए किया है। जो परमेश्वर अपनी वेदविद्या का उपदेश मनुष्यों के लिए न करता तो धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की सिद्धि किसी को यथावत् प्राप्त न होती, उसके बिना परम आनन्द भी किसी को नहीं होता। जैसे परमकृपालु ईश्वर ने प्रजा के सुख के लिए कन्द, मूल, फल और घास आदि छोटे–छोटे पदार्थ भी रचे हैं, सो ही ईश्वर सब सुखों के प्रकाश करने वाली, सब सत्यविद्याओं से युक्त वेदविद्या का उपदेश भी प्रजा के सुख के लिए क्यों न करता? क्योंकि जितने ब्रह्माण्ड में उत्तम पदार्थ हैं, उनकी प्राप्ति से जितना सुख होता है, सो सुख विद्याप्राप्ति होने के सुख के हजारवें अंश के भी समतुल्य नहीं हो सकता। ऐसा सर्वोत्तम विद्या पदार्थ जो वेद है, उसका उपदेश परमेश्वर क्यों न करता? इससे निश्चय करके यह जानना कि वेद ईश्वर के ही बनाये हैं।"

योगदर्शन के भाष्य में व्यासदेव ने भी कहा है कि परमेश्वर बद्ध जीवों के प्रति अनुग्रह करते हैं और उनके उद्धार के लिए प्रलय के बाद पुनः ज्ञान तथा धर्म का उपदेश करते हैं। ब्राह्मण ग्रन्थों, उपनिषदों, आरण्यकों और पुराणों में वेद की पर्याप्त प्रशंसा उपलब्ध होती है। मनुमहाराज के अनुसार वेद, पितृगण, देवता और मनुष्यों का सनातन, सर्वदा विद्यमान चक्षु है। लौकिक वस्तुओं के साक्षात्कार के लिए जिस प्रकार नेत्र की उपयोगिता है, उसी प्रकार अलौकिक और आध्यात्मिक तत्त्वों के रहस्य जानने के लिए वेद की महत्ता है। इष्ट प्राप्ति और अनिष्ट परिहार के अलौकिक उपाय बताने वाला ग्रन्थ वेद ही है। इसमें अनेकों स्थान में विधि (करणीय कार्य) और निषेध (अकरणीय कार्य) का उल्लेख मिलता है। भारतीय धर्म–सम्प्रदाय परम्परा में चारवाकों के अतिरिक्त कोई भी वेद की निन्दा नहीं करता, अपितु वेद से आंशिक विरोध भी उनकी दृष्टि में वर्जनीय है। वेद की प्रामाणिकता को न मानने वाले दर्शनों पर नास्तिकता की पक्की छाप पड़ी रहती है। "आस्तिक" वही है, जो वेद की प्रामाणिकता में विश्वास रखे और जो वेद की निन्दा करता है, वह नास्तिक कहलाता है।

शतपथ ब्राह्मण के अनुसार वेदों का अध्ययन करने वाला अक्षय्य, अविनाशसाली और अज्ञय्य लोकों को प्राप्त करता है। ऐसे ही वेद मर्मक्ष थे भवानीलाल भारतीय। हम उन्हें हृदय से श्रदांजलि अर्पित करते हुए, उनकी स्मृति में यह अंक सुधी पाठकों को समर्पित करते हैं।

डॉ० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री

वेदामृत

हे आदित्यो! मरने से पूर्व मुझे बचा लो

जीवान्नो अभि धेतनादित्यासः पुरा हथात्।
कद्ध स्थ हवनश्रुतः।। **–ऋ० 8 । 67 । 5**

ऋषिः– **मत्स्यः साम्मदः, मैत्रावरुणिर्बहवो वा मत्स्या जालनद्धाः।।**
देवता–**आदित्यः।।** छन्दः–**निचृद्गायत्री।।**

विनय–हे आदित्य देवो! दौड़ो! हमें बचाओ! मौत हमारे सामने मुँह खोले खड़ी है। अगले ही क्षण में हम उसके ग्रास होनेवाले हैं। भोगों को भोगते हुए तो हमें मालूम न था कि ये आसानी से भोगे जाते हुए भोग एक दिन भोक्ता बनकर हमें खाने के लिए आएँगे। उस समय हम खुशी से अपने को इन विषयों के बन्धन जाल में बाँधते गये; यह अनुभव न किया कि हम मृत्यु के जाल में बँध रहे हैं, परन्तु अब इस समय का–यह मृत्यु–मुख में जाने का एक क्षण, पश्चात्तापमय यह एक क्षण, शेष सारे बीते हुए जीवनकाल के मुकाबले में खड़ा है। बस, यही एक क्षण है इस बीच, हे आदित्यो! मैं तुम्हें पुकार रहा हूँ। सुना है तुम जगदीश्वर की अखण्डनीय शक्तियाँ हो, तुम बन्धन–जाल से छुड़ानेवाली शक्तियाँ हो, तुम प्रकाश देनेवाली शक्तियाँ हो। तुम कहाँ हो? मेरी पुकार क्यों नहीं सुनते? क्षण भर में दम निकलना चाहता है। तुम तो 'पुकार सुनने वाले' (हवनश्रुत्) प्रसिद्ध हो। तुमने बड़े–बड़े पापियों के हार्दिक पश्चात्ताप के करुण–क्रन्दनों को सुना है और उन्हें अन्तिम समय में भी उबारा है। क्या यह मेरा इस समय का पश्चात्तापमय रुदन भी हृदय से निकला रुदन नहीं है? तो फिर तुम क्यों नहीं सुनते? क्यों नहीं दौड़कर मुझे बचाते? क्या अगले क्षण जब मैं मर चुकूँगा, मेरा विनाश पूर्ण हो चुका होगा, मेरी ही समाप्ति हो चुकी होगी, तब आओगे? तब क्या बनेगा? ओह! यदि मेरा उबारना अभीष्ट है तो ये जो जीवन के दो–चार पल शेष हैं, इन्हीं में आ पहुँचो। दौड़ो, मुझे बचाओ, मुझे बचाओ!

शब्दार्थ– आदित्यासः हे आदित्यो! **अभिधेतन** दौड़ो **जीवान् नः**=हम जीते रहतों के पास **हथात् पुरः** हमारे मारे जाने से पहले ही दौड़ो। **हवनश्रुतः** हे पुकार सुननेवाले! **कद्ध स्थ**=तुम कहाँ हो?

एक मनीषी के सानिध्य में डॉ. कृष्ण कान्त शास्त्री द्वारा बिताए गए चार अविस्मरणी दिन

–डा० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री

महर्षि ने सत्यार्थ प्रकाश के चतुर्थ समुल्लास में लिखा है कि अतिथि वह है जिसकी कोई तिथि निश्चित न हो अर्थात् अकस्मात् धार्मिक, सत्योपदेशक, सबके उपकारार्थ सर्वत्र घूमने वाला, पूर्ण विद्वान्, परमयोगी सन्यासी गृहस्थ के यहाँ आवे तो उसको प्रथम पाद्य, अर्थ और आचमनीय तीन प्रकार का जल देकर, पश्चात् आसन पर सत्कारपूर्वक बिठाल कर, खान–पान, आदि उत्तमोत्तम पदार्थों से सेवा सुश्रूषा करके, उनको प्रसन्न करें। पश्चात् सत्संग कर उनसे ज्ञान विज्ञान आदि जिन से धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति होवे ऐसे–ऐसे उपदेशों का श्रवण करें और चाल चलन भी उनके उपदेशानुसार रखें। उपदेशक में भी उपरोक्त समस्त गुण होते हैं, परन्तु वह अकस्मात् न आकर हमारे द्वारा निवेदित तिथि पर आकर आर्यसमाज के उत्सवों पर अपने उपदेश से सभी को लाभान्वित करते हैं।

आर्यसमाज में प्रारम्भ से ही किसी आर्य सभासद् या महत्त्वपूर्ण आर्य गृहस्थ के निवास पर अतिथि सेवा यज्ञ करके उपकृत होने का अवसर मिलता रहा है। यह परम्परा भले ही धीरे–धीरे कम हो रही है और उपदेशकों को अब आर्यसमाज में ही ठहराया जाने लगा है। इन पंक्तियों का लेखक सन् 2004 से 2007 तक कानपुर में ज्वाइन्ट कमिश्नर, वाणिज्य कर के पद पर तैनात था और सदैव की भांति आर्यसमाज लाजपत नगर, कानपुर की सदस्यता लेकर प्रत्येक रविवार को सपरिवार प्रातः साप्ताहिक सत्संग में उपस्थित रहने का धर्म निभाता था। सन् 2005 में लाजपत नगर के वार्षिक उत्सव में अनेक विद्वान् और विदुषियां पधारे थे, जिनमें भवानीलाल भारतीय, डा० ज्वलन्त शास्त्री और प्रियम्वदा वेद भारती प्रमुख थे। मुझे मनीषी भवानीलाल भारतीय जी का आतिथ्य ग्रहण करने का अवसर प्रदान किया गया था उस समय मैं अपने कार्यालय के पास ही स्थित पक्षी बिहार, लखनपुर कालोनी में निवास कर रहा था। अतिथि महोदय के विश्राम के लिए हमने पुस्तकालय/अध्ययन कक्ष से कुछ सामान हटाकर, एक दीवान बिछाकर उनके विश्राम की व्यवस्था की थी। इसी कक्ष से संबद्ध शौचालय/स्नानागार था। रात्रि में पीने के लिए जल की व्यवस्था कक्ष में ही कर दी गई थी ताकि आवश्यकता पड़ने पर उन्हें जल उपलब्ध रहे। इस गृहस्थ की सहधर्मिणी इरा रानी भी एक आर्य परिवार से है और अतिथि सेवा के धर्म से वह पूर्ण रूप से परिचित थी। इससे पूर्व में भी लखनऊ, मुरादाबाद और आगरा आदि शहरों में निवास करते हुए हमें

उपदेशकों और आर्य सन्यासियों की सेवा करने के अनेक अवसर सौभाग्य से मिले थे।

अब हम अपने विशिष्ट अतिथि के सम्बन्ध में वर्णन करेंगे। वह अत्यन्त विनम्र स्वभाव के मृदु भाषी और उदारमना थे। अपने विश्राम स्थल पर पहुंचते ही उन्होंने मेरे पुस्तकालय की प्रशंसा की और इसमें कुछ और अधिक पुस्तकें, जैसे स्वाध्याय संदोह, व्याकरण का इतिहास, प्राचीन भारत का इतिहास, आर्यसमाज का इतिहास आदि क्रय करने की प्रेरणा दी। आपने यह भी उपदेश दिया कि संध्या के अतिरिक्त कम से कम एक घण्टे योगसाधना अवश्य ही करनी चाहिए। उनके कार्य और व्यवहार से कहीं भी यह नहीं लगा कि वह विश्वविद्यालयों में भी उच्च पदों को सुशोभित कर चुके हैं। विश्वविद्यालय से सेवानिवृत्ति के बाद आपको पंजाब विश्वविद्यालय, चण्डीगढ़ की दयानन्द चेयर का पांच वर्ष के लिए चेयरमैन (अध्यक्ष) नियुक्त किया गया था। वह वेद विभाग के अध्यक्ष थे। उनसे पूर्ण इस पद को प्रसिद्ध वेदज्ञ डा० रामनाथ वेदालंकार सुशोभित कर चुके थे। वेद विभाग के अध्यक्ष होने के कारण आपने पचास से अधिक शोधार्थियों को पी०एच०डी० हेतु गाइड किया। इनमें श्री दिनेश चन्द्र शास्त्री भी थे, जो बाद में गुरुकुल कांगड़ी, विश्वविद्यालय के प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष बने और वर्तमान में भी वहीं कार्यरत हैं। यह मेरा सौभाग्य है कि मैंने इनकी गाइडेन्स में दिनांक 04 फरवरी, 2018 को पी०एच०डी० की उपाधि प्राप्त की। गुरु परम्परा में इस प्रकार वे मेरे गुरु के भी गुरु थे, परन्तु यह बाद का घटनाक्रम है, जो प्रसंग वश यहाँ वर्णित कर दिया है।

श्री भारतीय जी अनेक ग्रन्थों के प्रणेता थे। हिन्दी के अतिरिक्त उन्होंने गुजराती, अंग्रेजी, लैटिन आदि भाषाओं का अनुवाद स्वयं किया था और अन्य विद्वानों से भी करवाया था। आपकी दिनचर्या महर्षि दयानन्द के द्वारा ग्रन्थों में दिए निर्देशों के अनुरूप एक आदर्श स्वरूप थी। प्रवचनकाल में कानपुर प्रवास में रात्रि कालीन सत्र के बाद निवास पर लौटने में 11.00 बज जाते थे, फिर भी आप प्रातः 6.00 बजे उठकर, स्नानादि से निवृत होकर प्रातः चाय, जलपानि आदि के लिए मुख्य कक्ष में आ जाते थे। इसी बीच वह हमें अपने उपदेशों से भी तृप्त करते थे। उनमें हमें एक पिता का स्नेह छलकता हुआ दिखाई देता था। इन चार दिनों में कभी भी नहीं लगा कि कोई बाहरी विद्वान् हमारे निवास पर रह रहे हैं। हमें उनसे ज्ञान विज्ञान और वेद के विषय में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण जानकारियाँ मिली। उनसे मेरे परिवार के सदस्यों और मकान स्वामी के परिवार के सदस्यों को आर्यसमाज और इसके सिद्धान्तों को समझने का अविस्मरणीय अवसर मिला। हम उन चार दिनों को जीवन रहते कभी भुला नहीं पाएंगे। दिनांक 11, सितम्बर 2018 को यह मनीषी चिरनिद्रा में लीन होकर अपनी अनन्त यात्रा पर प्रस्थान कर गया, परन्तु हमारे मन में वह सदैव निवास करेंगे। इस महामना को नमन और श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए, लेखनी को विराम देता हूँ।

डॉ. भवानीलाल भारतीय : विनम्र श्रद्धांजलि

—डॉ. ज्वलन्तकुमार शास्त्री
प्रधान सम्पादक— 'वैदिक पथ' मासिक

आर्यसमाज और ऋषि दयानन्द से सम्बन्धित सभी आवश्यक तथ्यों की जानकारी के स्रोत, वैदुष्य एवं विनम्रता के मूर्तिमान् विग्रह, पं. लेखराम के उत्तराधिकारी और लेखनी के महाधन प्रो. भवानीलाल भारतीय अपनी जीवन यात्रा (6 जून 1928—11 सितम्बर 2018) पूरी कर परलोक के लिए प्रस्थान कर गये। 175 पुस्तकों तथा लगभग 1500 लेखों के रचनाकार वरेण्य भारतीय जी की उल्लेखनीय कृतियाँ तथा पावन स्मृतियाँ ही अब शेष रह गई हैं। ऋषि दयानन्द के जीवन चरित से सम्बद्ध ऐतिहासिक घटनाओं और तथ्यों के साथ—साथ सभी उपादान सामग्रियों के संकलन के लिए आजीवन परिश्रमी प्रो० भारतीय का एकमात्र व्यसन पढ़ना ओर लिखना था। दयानन्द की जीवनी और रचनाओं के विषय में जितना भी आज तक लिखा गया है उन सबको संकलित, प्रकाशित और सुचर्चित करते रहना यही उनकी खासियत थी। आर्यसमाज के सिद्धान्त ओर इतिहास को शोधपूर्ण रीति से पुस्तकों और पत्र—पत्रिकाओं में निरन्तर पुस्तुत करने में उनकी सर्वाधिक रुचि थी। प्रमाद, विश्राम और थकावट उन्हें छू तक नहीं पाई थी। उनके लिए ऋषि दयानन्द ओर आर्यसमाज ही सब कुछ (सर्वस्व) था। उनके लेखन का क्षितिज बहुत व्यापक है। वेद, उपनिषद्, दर्शन, आर्य सिद्धान्त, संस्कृत साहित्य, हिन्दी साहित्य, संस्मरण, जीवनी, आलोचना, सम्पादन और अनुवाद से लेकर आज तक के सभी आर्य लेखकों और विद्वानों के लेखकीय—साहित्य का भी संग्रह और समीक्षण करना उनके ही बूते की बात थी।

विगत सात दशकों (70 वर्ष) तक फैला हुआ उनका लेखकीय व्यक्तित्व और कृतित्व किसी भी सुलेखक के लिए स्पृहा का विषय हो सकता है। देशी या विदेशी किसी भी लेखक के द्वारा स्वामी दयानन्द और आर्यसमाज की की गई आलोचना उन्हें सहन नहीं होती थी और उसका तत्काल उत्तर लिखकर वे आर्य पत्रों में प्रकाशित करते थे। पं० गुरुदत्त, पं० लेखराम, स्वामी श्रद्धानन्द, लाला लाजपत राय से लेकर पं० भगवद्दत्त, गंगाप्रसाद उपाध्याय, धर्मदेव विद्यामार्त्तण्ड, युधिष्ठिर मीमांसक ओर स्वामी सत्यप्रकाश सरस्वती प्रभृति सैकड़ों आर्य विद्वानों की कृतियों से पाठकों को परिचित कराने में उनको व्यक्तिगत प्रसन्नता और गौरव की अनुभूति होती थी। आज से 50 वर्ष पूर्व

1969 ई० में उनकी पीएचडी थीसीस 'ऋषि दयानन्द ओर आर्यसमाज की संस्कृत साहित्य को देन' पं० युधिष्ठिर मीमांसक की देख–रेख में छपी थी। तब से आज तक ऋषि दयानन्द और आर्यसमाज से सम्बद्ध किसी का भी शोध प्रबन्ध डॉ० भारतीय या उनकी पुस्तकों की सहायता लिए बिना नहीं लिखा जा सका है। आस्ट्रेलिया के प्रो० जार्डन्स और अमेरिकी प्रोफेसर लेविलिन् से लेकर डॉ० प्रमा शास्त्री के शोध–प्रबन्ध 'स्वामी दयानन्द के हिन्दी लेखन का साहित्यिक, भाषिक और शैलीगत अध्ययन' जैसे अधुनातन अनुसन्धान–ग्रन्थ इसके प्रमाण हैं। सैकड़ों शोधार्थियों ने उनकी पुस्तकों से सामग्री संकलन की हे और भावी शोधकर्मी भी डॉ० भारतीय और उनकी रचनाओं के अधमर्ण रहेंगे। संक्षेपतः ऋषि दयानन्द और आर्यसमाज के इतिहास, ग्रन्थ, सिद्धान्त और विचारों के वे 'इनसाइक्लोपीडिया' (विश्वकोष) थे। लेखनी के धनी मसिजीवी डॉ० भारतीय की 175 पुस्तकों में से चुनिन्दा रचनाओं का उल्लेख किये बिना यह भावांजलि अधूरी ही रहेगी। अतः भारतीयजी की कतिपय कृतियों का नाम और प्रकाशनवर्ष प्रस्तुत है–

1. नवजागरण के पुरोधा : महर्षि दयानन्द सरस्वती, प्रथम संस्करण 1983, द्वितीय परिवर्द्धित संस्करण 2009।
2. ऋषि दयानन्द : सिद्धान्त और जीवन दर्शन, 2013।
3. स्वामी दयानन्द और अन्य भारतीय धर्माचार्य, प्र०सं० 1949, द्वि०सं० 2002।
4. महर्षि दयानन्द और राजा राममोहन राय, 1947।
5. महर्षि दयानन्द और स्वामी विवेकानन्द : तुलनात्मक अध्ययन, 1975, 1986, 1995 (उड़िया अनुवाद–1994)।
6. दयानन्द साहित्य सर्वस्व, 1983।
7. ऋषि दयानन्द के भक्त, प्रशंसक और सत्संगी, 1986।
8. महर्षि दयानन्द प्रशस्तिकाव्यम् (संस्कृत पद्य संग्रह), 1986।
9. स्वामी दयानन्द सरस्वती : व्यक्तित्व, विचार और मूल्यांकन, 2000।
10. स्वामी दयानन्द सरस्वती : पश्चिम की दृष्टि में, 2001।
11. स्वामी दयानन्द सरस्वती : सम सामयिक पत्रों में, 2003।
12. स्वामी दयानन्द सरस्वती के पत्र–व्यवहार का विश्लेषणात्मक अध्ययन, 2002।
13. ऋषि दयानन्द और आर्यसमाज की संस्कृत साहित्य को देन, 1968।
14. वेदाध्ययन के सोपान, 1974।
15. वैदिक स्वाध्याय (शोधपूर्ण निबन्ध), 1992।
16. ऋग्वेदीय–यजुर्वेदीय–सामवेदीय–अथर्ववेदीय अध्यात्म शतक (प्रत्येक वेद की 100–100 ऋचाओं की भावपूर्ण आध्यात्मिक व्याख्या), 1999–2000।

17. आर्यसमाज के वेदसेवक विद्वान्, 1974, 2007।
18. उपनिषदों की कथाएँ, 1983, 1995, 1996।
19. स्वामी दयानन्द के दार्शनिक सिद्धान्त, 1982।
20. विश्वधर्मकोष : सत्यार्थप्रकाश, 1978, 2002।
21. आर्यसमाज के शास्त्रार्थ महारथी, 1970, 1982।
22. परोपकारिणी सभा का इतिहास, 1975।
23. आर्यसमाज का अतीत और वर्तमान, 1975।
24. आर्यसमाज : अतीत की उपलब्धियाँ और भविष्य के प्रश्न, 1978।
25. आर्यसमाज के पत्र और पत्रकार, 1981।
26. आर्यसमाज विषयक साहित्य परिचय (सन्दर्भ ग्रन्थ), 1985।
27. आर्यसमाज का इतिहास (पंचम भाग–साहित्य खण्ड), 1986।
28. समग्र क्रान्ति का सूत्रधार–आर्यसमाज, 2001।
29. हिन्दी काव्य को आर्यसमाज की देन, 2000।
30. भारत के नारी–जागरण में आर्यसमाज की भूमिका, 2000।
31. आर्य लेखक कोश (सन्दर्भ ग्रन्थ), 1991।
32. जर्मनी के संस्कृत विद्वान् 2000।
33. शुद्ध गीता, 1966।
34. श्रीमदभगवद्गीता : एक सरल अध्ययन, 1966।
35. श्रीकृष्णचरित, 1958, 1991, 1998।
36. ब्रह्मवैवर्त्तपुराण : एक समीक्षा, 1969।

सम्पादित महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ

37. दयानन्द दिग्विजयार्क (गोपालराव हरि शर्मा), 1974, 1983।
38. महर्षि दयानन्द सरस्वती का जीवनचरित्र (पं० लेखराम), 1984, 1988।
39. श्री श्रीदयानन्द चरित (सत्यबन्धु दास) बांग्ला का हिन्दी अनुवाद, 1986।
40. युगप्रवर्त्तक स्वामी दयानन्द (लाला लाजपत राय), 1998, 2005।
41. ऋषि दयानन्द के चार लघुजीवन चरित, 1998।
42. दयानन्द चरित, प्रथम संस्करण (देवेन्द्रनाथ मुखोपाध्याय), 2000।
43. ऋषि दयानन्द के शास्त्रार्थ और प्रवचन, 1982।
44. महर्षि दयानन्द की आत्मकथा, 1975, 1983।
45. पूना प्रवचन (उपदेश मंजरी), 1976, 1985।

46. चतुर्वेद विषय सूची (स्वामी दयानन्द सरस्वती), 1971।

47. भागवत खण्डनम् (स्वामी दयानन्द सरस्वती), 1999।

अनूदित/सम्पादित ग्रन्थ

48. आर्यसमाज (लाला लाजपत राय), 1982, 1994, 2001।

49. योगिराज श्रीकृष्ण (लाला लाजपत राय), 1998।

50. लाला लाजपत राय की आत्मकथा, 2005।

51. लाला लाजपतराय ग्रन्थावली (9 खण्ड)।

52. स्वामी श्रद्धानन्द ग्रन्थावली (9 खण्ड)। इस ग्रन्थावली में स्वामी श्रद्धानन्द की अंग्रेजी पुस्तक 'Inside Congress' का हिन्दी अनुवाद तथा स्वामी श्रद्धानन्द और आचार्य रामदेव की 'The Arya Samaj its Detractors : A Vindication' अंग्रेजी पुस्तक का हिन्दी अनुवाद– 'आर्यसमाज और उसके निन्दक : एक प्रतिवाद' भी शामिल है।

53. मीमांसा दर्शन (उत्तरार्ध) श्री मयाशंकर शर्मा कृत मीमांसा दर्शन के गुजराती अनुवाद का हिन्दी अनुवाद।

54. सूरज बुझाने का पाप (श्री केशुभाई देसाई) गुजराती भाषा में ऋषि दयानन्द के जीवन चरित को लक्ष्य कर लिखे गये उपन्यास का हिन्दी अनुवाद, 1994 ई०।

डॉ० भारतीय ने अपनी प्रतिनिधि रचना 'नवजागरण के पुरोधा : महर्षि दयानन्द सरस्वती' (द्वितीय संस्करण, 2009 ई०) के उपसंहार में लिखा है–

मेरी चेष्टा थी कि मेरा पुस्तक संग्रह स्वामी दयानन्द तथा उनके द्वारा स्थापित आर्यसमाज विषयक ग्रन्थों, पत्र–पत्रिकाओं तथा अन्य प्रकार के दस्तावेजों का अद्वितीय संग्रह हो। मैं इस कार्य में सफल हुआ। मेरे पुस्तकालय में एतद् विषयक लगभग पाँच हजार ग्रन्थ तथा पत्र–पत्रिकाओं की पाँच सौ दुर्लभ फाइलें थीं।

सत्यार्थप्रकाश के विभिन्न बाईस भाषाओं में अनुवाद, उनके अन्य ग्रन्थों के विभिन्न संस्करण, टीका, व्याख्या आदि ग्रन्थों के अतिरिक्त स्वामीजी के जीवन–चरित बहुसंख्या (शताधिक) में थे। अब यह दुर्लभ ग्रन्थ–संग्रह दण्डी विरजानन्द के स्मारक रूप में कुरुक्षेत्र में बनाये जाने वाले एक शोध ग्रन्थालय को दे दिया गया है। तथापि प्रकाशित–अप्रकाशित पुरा वृत्त, दस्तावेज तथा पत्रों की कतरनें लगभग बीस वेष्टनों (बस्तों) में मेरे पास हैं, जिनका उपयोग स्वामी दयानन्द के अध्ययन तथा तद्विषयक लेखन के लिए भावी शोधकर्त्ताओं एवं लेखकों द्वारा किया जा सकता है।

डॉ० भारतीय जैसे मनीषी लेखकों के लिए ही संस्कृत की यह सूक्ति चरितार्थ होती है–**कीर्तिरक्षरसंयुक्ता चिरं निष्ठति भूतले।**

सम्पर्क–चलभाष : 9415185521

मेरे गुरुवर की स्मृति में

–**डॉ० दिनेशचन्द्र शास्त्री,** प्रोफेसर वेद विभाग,
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार

"यह नीड मनोहर कृत्यों का यह विश्व एक रंगस्थल है
यहां ठहरा जिसमें जितना बल है।" (कामायनी)

कविवर जयशंकर प्रसाद की उक्त पंक्तियों में जीवन का यथार्थ दर्शन अंकित है। न जाने कितने महापुरुष पैदा हुए और आगामी काल में जन्म लेकर अपनी यशः पताका को फहरायेंगे। यह एक शाश्वत सत्य है जो जन्मा है उसका शरीरक्षय अर्थात् मृत्यु अवश्य है और जो मृत्यु को प्राप्त हुआ है उसका जन्म भी अवश्य है–जातस्य हि ध्रुवं मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च–इस वैदिक सिद्धान्त को अपने जीवन में आत्मसात् कर जिन मनीषियों ने अपनी लेखनी की धार को कुन्द नहीं होने दिया, सत्य के प्रतिपादन में अहर्निश अपने को खपा दिया, दयानन्द मिशन को आगे बढ़ाने के लिए हजारों पृष्ठों का लेखन किया, जो पिछली पीढ़ी के लिए ही नहीं अपितु आगे आने वाली पीढ़ी के भी पथ प्रदर्शक बने, ऐसे गण्यमान्य जनों में डा. भवानीलाल भारतीय जी का नाम अमर रहेगा।

डा. भारतीय का सम्पूर्ण जीवन आत्मविश्वास, लक्ष्य की स्पष्टता, परिश्रम, अध्यवसाय और निष्ठा का परिचायक है। उन्होंने अध्ययन और अध्यापन को अपना ध्येय बनाया। विद्यालयों से लेकर महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों से उनका सम्बन्ध रहा।

राजस्थान के अन्तर्गत परबतसर (मारबाड) में एक सुसंस्कृत, शिक्षित और वकीलों के साधारण परिवार में जन्म लेकर उन्होंने अपनी मेधा के आधार पर स्वयं अपने जीवन का निर्माण कर कीर्त्ति, प्रतिष्ठा और महानुभावता के वटवृक्ष के रूप में अपनी पहचान बनाई। उनके जीवन में महर्षि दयानन्द और आर्यसमाज के प्रति उनके लगाव ने एक प्रमुख भूमिका निभाई। महर्षि का उद्दात्त चरित्र उनकी प्रेरणा का स्त्रोत रहा। डा. भारतीय जी हिन्दी, संस्कृत और अंग्रेजी के प्रकाण्ड पण्डित थे। वे कुछ अन्य भारतीय भाषाएं भी जानते थे। उन्होंने भारतीय इतिहास, भारतीय विचारधाराओं और भारतीय संस्कृति का विशद् और गहन अध्ययन किया था। उन्होंने अनेक विषयों से सम्बन्धित विपुल साहित्य की रचना की थी। उनका महर्षि दयानन्द और आर्यसमाज के विषय में जो शोध कार्य है, वह अनुपम है। विद्वत् समाज इसके लिए कृतज्ञ रहेगा। महर्षि दयानन्द का जो जीवनचरित उन्होंने लिखा, जो शोध और परिश्रम किया उसके सम्बन्ध में सुधी विद्वानों ने बहुत प्रशंसा की है। उन्होंने एक विशाल और अनूठा पुस्तकालय, जहां दुर्लभ वैदिक साहित्य, प्राचीन इतिहास, आर्यसमाज विषयक लगभग 8000 ग्रन्थ एवं 500 के आसपास विभिन्न महत्वपूर्ण पत्र–पत्रिकाओं की फाइल्स प्रबुद्ध पाठकों और शोधकर्ताओं के लिए उपलब्ध थी, जिसे कुछ वर्ष पहले उन्होंने डा. रामप्रकाश (कुरुक्षेत्र) जी को दे दिया था, अपने निजी प्रयासों से ही संस्थापित किया था। देश और विदेश से शोधकर्ता आकर उनसे मार्गदर्शन

प्राप्त करते थे। इस प्रकार मेरे गुरुवर आर्यसमाज के चलते–फिरते विश्वकोश थे।

डा. भारतीय जी न केवल एक अच्छे शोधकर्ता और लेखक थे, वे अच्छे विचारशील भाषणों के लिए भी प्रख्यात थे। देश और विदेश से आर्यजन उनके भाषणों को सुनने के लिए लालायित रहते थे। नेपाल, बेल्जियम, हालैण्ड और मारिशस आदि देशों में कई बार जाकर उन्होंने अपने वैदुष्य का प्रदर्शन किया था। प्रो. जे.ई. लेबेलिन (अमेरिका), डा.जे.डी.एफ. जार्डेन्स (आस्ट्रेलिया) और श्री टिने हेराल्ड फिशर (जर्मनी) जैसे प्रसिद्ध लेखक उनके मित्र थे। उनके बचपन के सहपाठी डा. रामप्रसाद दाधीच ने लिखा है कि 'भारतीय जी ने जीवनानुभवों, ज्ञानार्जन और अपने रचना कर्म के कई पड़ाव पार किये। उनकी यह लम्बी यात्रा समग्रतः सार्थक और रचनात्मक रही है। एक चरित्रवान्, कुशल अध्यापक के रूप में तो इन्हें ख्याति मिली ही, पर एक सार्थक रचनाकार और एक प्रभावशाली वक्ता के रूप में भी इन्हें प्रतिष्ठा मिली। चूंकि वे मेरे गुरु थे इसलिए मैं उनको काफी समय से जानता हूँ। जब भी उनका हरिद्वार आगमन होता था तो वे माताजी के साथ मेरे घर पर ही रूकते थे। मेरा पूरा परिवार उनकी सेवा कर अपने को कृतकृत्य मानता था। मुझे वे पुत्रवत् स्नेह करते थे। वे सादा जीवन और उच्च विचार में विश्वास रखते थे। आत्मप्रचार और अंह से दूर अपने लेखन और पठन–पाठन में व्यस्त रहते थे। उनकी इस प्रकार की अध्यवसाय प्रवृति को देखते हुए ही कर्नाटक के भूतपूर्व राज्यपाल श्री त्रिलोकी नाथ चतुर्वेदी ने लिखा था कि 'प्रायः आर्यसमाज, महर्षि दयानन्द या 19वीं और 20वीं सदी के भारतीय नवोदय और उत्थान के विषय में यदि मुझे कुछ जानकारी अपेक्षित होती है तो मैं सीधा डा. भारतीय से पहले वार्तालाप करता हूँ चूंकि उनके पास ज्ञान का अतुल भंडार है।' उन्होंने अपने को पुस्तक–कीट और साथ ही मसिजीवी भी अपनी जीवनी में स्वयं को स्वीकार करते हुए लिखा है कि 'मेरी मान्यता रही है कि मानव जीवन का श्रेष्ठतम लक्ष्य ज्ञानोपार्जन है इसका प्रमुख साधन है अध्ययन। अध्ययन से मुझे असीम तृप्ति मिली है और लेखन को मैं आत्माभिव्यक्ति का प्रमुख साधन मानता हूँ। पढ़ने की अपेक्षा लिखना अधिक कठिन है, इसे मैंने हजारों पृष्ठों का साहित्य लिखने के उपरान्त अनुभव किया है। प्रथम वर्ष 'कला' में मैंने फ्रान्सिस बेकन का निबन्ध Of Studies पढ़ा था जिसकी सूत्रात्मक शैली में लिखी निम्न पंक्तियां आज भी इस तथ्य की घोषणा करती हैं कि लेखन मनुष्य को पूर्ण (सटीक) बनाता है– Reading maketh a full man. Conference a ready man. Writing an exact man. मैं अपने साक्ष्य से कह सकता हूँ। कि अपने मनोगत अभिप्राय को शब्द देकर मैंने असीम तृप्ति पाई है। 'निस्सन्देह गुरुवर का विषय वैविध्य से व्यापृत बहुआयामी लेखन था। मेरी दृष्टि में वे एक व्यक्ति नहीं अपितु एक संस्था थे। उनका व्यक्तित्व इतना ख्यात, इतना प्रशंस्य, इतना वरेण्य, इतना प्रेरक और अनुकरणीय था कि आज भी जब मैं कुछ लिखने बैठता हूँ तो उनका वह उक्त व्यक्तित्व मेरे सामने आ जाता है। उनके सांस्कृतिक अवदान को कभी भी भुलाया नहीं जा सकता। डा. भारतीय जी ने अपना जीवन एक नैतिक और आदर्श व्यक्ति का जिया। वे जीवन भर एक ज्ञान पिपासु रहे और सामाजिक, राजनीतिक, साहित्यिक जीवन में अति परिवर्तनकारी या सक्रिय रहकर कभी विवादग्रस्त नही रहे। उनका जीवनपथ एक जिज्ञासु की डगर रही और एकनिष्ठ भाव से

साहित्य सृजन और स्वामी दयानन्द के संदेश और दर्शन का प्रचार–प्रसार करते रहे। सारल्य, सौम्यत्व और सात्विकता उनके व्यक्तित्व के वरेण्य तत्व थे।

गुरुवर प्रो. भारतीय जी ने हिन्दी और संस्कृत दोनों विषयों में मास्टर डिग्री अच्छे अंकों के साथ प्राप्त की थी और साथ ही अंग्रेजी भाषा पर भी उनका असाधारण अधिकार था, ऐसा हम पहले लिख चुके हैं। उन्होंने पं. युधिष्ठिर मीमांसक जी द्वारा सुझाए "संस्कृत साहित्य को आर्यसमाज की देन" विषय पर मौलिक शोधप्रबन्ध लिखकर पी–एच.डी. की उपाधि भी प्राप्त की थी। प्रो. भारतीय जी के लेखन का क्षेत्र बहुत व्यापक था। ऐसी कोई विधा दयानन्द साहित्य की नहीं थी जिस पर उन्होंने न लिखा हो। जो लिखा सर्वथा मौलिक लिखा। उनके लेखन में भाषा का प्रवाह स्वाभाविक था कृत्रिम नहीं। 150 में अधिक पुस्तकों का लेखन जहां भारतीय जी ने किया, जिनमें 16 पृष्ठ की लघु पुस्तिका से लेकर 650 पृष्ठों तक के 'नवजागरण के पुरोधा' जैसे ग्रन्थ थे, वहीं हजारों लेख भी आपने विभिन्न पत्र–पत्रिकाओं में लिखे। 6 दशकों से अधिक का सक्रिय काल भारतीय जी के लेखन का रहा है। इस लेखन में स्वामी दयानन्द की जीवनी के अलावा डा. सत्यकेतु विद्यालंकार के नेतृत्व में लिखित 'आर्य समाज का इतिहास' के पांचवे खण्ड का लेखन, 11 भागों में प्रकाशित 'स्वामी श्रद्धानन्द ग्रन्थावली' के 9 भागों का लेखन और 1300 आर्य वैदिक विद्वानों के परिचय की प्रविष्टि वाले 'आर्य लेखक कोश' का लेखन प्रमुख रूप से है। 30 से अधिक शोधार्थियों ने उनके निर्देशन में शोधप्रबन्ध लिख पी–एच.डी. की उपाधि प्राप्त की है। राजस्थान सरकार की अध्यापन सेवा से सेवानिवृत्ति लेकर भारतीय जी ने पंजाब विश्वविद्यालय चण्डीगढ की दयानन्द चेयर पर चेयनमैन अर्थात् अध्यक्ष के कार्य का निर्वहण करते हुए इस चेयर के आद्य चेयरमैन डा. रामनाथ वेदालंकार जी की Legacy को बहुत जी अच्छे ढंग से आगे बढ़ाया। स्वयं जहाँ अनेक महत्वपूर्ण ग्रन्थ लिखे वहीं अनेक शोधार्थियों से भी गम्भीर और शास्त्रीय विषयों पर कई शोधप्रबन्ध लिखाए। जिनमें से कुछ एक के नाम मुझे याद आ रहे हैं। जैसे वेदपाल वर्णी द्वारा शतपथ और स्वामी दयानन्द के यजुभाष्य का तुलनात्मक अध्ययन, डा. नरसिंह पण्डा द्वारा अंग्रेजी भाषा में लिखित वेदांग साहित्य को आर्य समाज की देन, डा. सुरेन्द्र कुमार द्वारा लिखित वैदिक आख्यानों पर शोधप्रबन्ध, एवं इसी श्रृंखला में मेरे द्वारा लिखा गया स्वामी दयानन्द की विचारधारा एवं विशाल वैदिक वाङमय को आधार बनाकर वैदिक भक्तिवाद पर महत्वपूर्ण शोधप्रबन्ध।

संस्कृत में एम.ए. करने के बाद जब मैं अनारकली आर्यसमाज मन्दिर दिल्ली में प्रसिद्ध वैज्ञानिक एवं अन्तर्राष्ट्रीय वैदिक विद्वान् स्वामी सत्यप्रकाश सरस्वती और पं. क्षितीश वेदालंकार के चरणों में बैठकर 1988 में वैदिक मिशन की शिक्षा प्राप्त कर रहा था, उस समय यदा–कदा दिल्ली आगमन होने पर डा. भारतीय जी स्वामी सत्यप्रकाश जी से मिलने आया करते थे। उनके साथ विशेष लगाव स्वामी जी का था। स्वामी जी और पितृव्यचरण स्व. राजवीर शास्त्री जी के कहने पर भारतीय जी ने मुझे अपने निर्देशन में शोध कराने का आश्वासन दिया एवं चण्डीगढ आकर विषय चयन की बात की। मैं समय निकालकर चण्डीगढ में डा. सहाब से मिला। मेरी योग्यता और दयानन्दीय सिद्धान्तों की पारिवारिक पृष्ठभूमि वे पहले से ही जानते थे, अतः उन्होंने मेरे लिए प्रारब्धवादानुमोदित पौराणिक भक्ति

का निरसन करते हुए मुझे दयानन्द सरस्वती की आर्याभिविनय के आधार पर वैदिक भक्तिवाद की स्थापना तार्किक और शोध मानदण्डों के अनुरूप करने की बात कही, क्योंकि वे जानते थे कि इस विषय पर आर्यसमाज के क्षेत्र में कोई प्रामाणिक ग्रन्थ नहीं है। शोधप्रबन्ध की रूपरेखा बनाने में आरम्भिक परेशानी आयी, परन्तु जिसके निर्देशक भारतीय जैसे चलते फिरते विश्वकोश हो वहां इस तरह की परेशानियां कहां रूकने वाली थी। गुरुवर के अध्यवसाय का लाभ उस दिन मैंने खूब उठाया तथा कुछ घण्टों में ही रूपरेखा बनकर तैयार हो गयी और मैंने उस पर कार्य करना प्रारम्भ कर दिया। सम्बन्धित अनेकों ग्रन्थों का पारायण मैं कर गया। और अपने शोध में उपयोगी आवश्यक नोट्स भी बनाता गया। फलस्वरूप शोधप्रबन्ध निर्धारित समय में पूरा हो गया। चूंकि इस क्षेत्र में मैं बिल्कुल नया था अतः कभी–कभी पौराणिक भक्तिवाद की सृष्टि प्रक्रिया के विपरीत बातों को पढ़कर निराशा भी होती थी। गुरुवर डा. भारतीय जी की कृपा से भागवत्पुराणोक्त नवधा भक्ति की समालोचना करते हुए मैंने एक नयी दृष्टि प्राप्त की। जिसे मैंने अपने शोधप्रबन्ध में प्रदर्शित किया है। इसे मैं अपने गुरु भारतीय जी का शक्तिपात मानता हूँ। मैं आज जो कुछ हूँ यह सब गुरुजनों का पुण्य प्रसाद है। मैं अपने को धन्य मानता हूँ जब लोग यह कहते हैं कि आपने भारतीय जी के निर्देशन में शोध कार्य किया है। बड़ा आदर भाव मिलता है मुझे अपने गुरुवर का नाम अपने साथ जोड़ने पर। पं. मूलशंकर माणिक लाल याज्ञिक के शब्दों में मैं कह सकता हूँ कि– शिष्याः यदुत्कर्षमवाप्नुवन्ति प्रभाव एवैषः गुरोरमोघः अर्थात् गुरुजनों के आशीर्वाद से ही शिष्य उन्नति को प्राप्त करते हैं।

चूंकि 11 सितम्बर की मध्य रात्रि से मुझे अनजाने ही बेचैनी होने लगी और नींद नहीं आयी। जिससे मैं अपने रूटीन के विपरीत जल्दी जगकर इधर उधर घूमने लगा। इसी दौरान जैसे ही मैंने फेसबुक खोला उसमें मुझे गुरुवर भारतीय जी के निधन का दुखद वृतान्त पढ़ने को मिला। अब मेरे समझ में आया कि यह बेचैनी क्यों थी? अपने आत्मीय के जाने पर इसी प्रकार के संकेत मिला करते हैं। ऐसा मैंने कई बार अनुभव किया है। इस दुखद समाचार को पढ़कर मैं अवाक् रह गया। कुछ समझ में नहीं आ रहा था। तुरन्त मैंने गंगानगर में भाई गौर मोहन को फोन करके सच्चाई जाननी चाही, परन्तु फोन नहीं लगा। इधर–उधर से डा. साहब के देहावसान के समाचार की पुष्टि होने पर बाद में गौर मोहन जी से भी बात हो गयी। क्योंकि अंत्येष्टि में हम दूरी होने के कारण पहुंच नहीं सकते थे, फिर भी अंत्येष्टि के बताये समय पर हम अपने वेद विभाग के सभी छात्रों और प्राध्यापकों के साथ बैठकर स्वामी दयानन्द सरस्वती की 'संस्कार विधि' में निर्दिष्ट सम्बन्धित संस्कार के मन्त्रों का पाठ कर, अन्त में हमने श्रद्धांजलि सभा की। उसकी रिपोर्ट हमने अपने यूट्यूब चैनल वैदिक सेतु पर अपलोड की। स्वामी दयानन्द और वैदिक पुनर्जागरण को एकाग्रभाव से समर्पित सौम्य, सात्विक, कृति महापुरुष अब हमें कहां मिलेगा? परमात्मा मेरे गुरुवर डा. भारतीय जी की आत्मा को सद्गति प्रदान करें। समृद्ध आर्यसमाजों से मेरी प्रार्थना है कि पं. धर्मदेव विद्यामार्तण्ड जी को अपना गुरु मानने वाले दिवंगत भारतीय जी का एक अप्रकाशित "आर्यसमाज साहित्य की बिब्लियोग्राफी" नामक ग्रन्थ है। यदि इसका प्रकाशन हो जाये तो यह वास्तविक श्रद्धांजलि होगी।

भवानी लाल भारतीय का कृतित्व

—डॉ० विवेक आर्य

स्वामी दयानंद की वैदिक विचारधारा को जन—जन तक पहुँचाने में हज़ारों आर्यों ने अपने—अपने सामर्थ्य के अनुसार योगदान दिया। साहित्य सेवा द्वारा श्रम करने वालों ने पंडित लेखराम की अंतिम इच्छा को पूरा करने का भरपूर प्रयास किया। डॉ. भवानीलाल भारतीय आर्य जगत की महान विभूति हैं जिनका सम्पूर्ण जीवन साहित्य सेवा द्वारा ऋषि के ऋण से उऋण होने के लिए प्रयासरत रहा। राजस्थान के नागौर जिले के परबतसर ग्राम में 1 मई 1928 को भारतीय जी का जन्म हुआ। प्रारंभिक शिक्षा के पश्चात आपने अध्यापन करते हुए हिंदी एवं संस्कृत दो भाषाओं में एम.ए. किया। कालांतर में आपने आर्यसमाज की संस्कृत भाषा को देन विषय पर शोध प्रबंध लिखा जिसे पंडित भगवत दत्त सरीखे मनीषी द्वारा सराहा गया। आप आर्यसमाज पाली, अजमेर के प्रधान, आर्य प्रतिनिधि सभा राजस्थान, परोपकारिणी सभा, सार्वदेकि सभा के अधिकारी भी रहे। आप स्वामी दयानंद चेयर, पंजाब यूनिवर्सिटी, चंडीगढ़ के अध्यक्ष पद से सेवा निवृत हुए।

डॉ. भारतीय जी का लेखन—

1. तुलनात्मक अध्ययन विषयक ग्रन्थ

ऋषि दयानंद और अन्य भारतीय धर्माचार्य, महर्षि दयानंद और राजा राममोहन राय, आधुनिक धर्म सुधारक और मूर्तिपूजा, महर्षि दयानंद और स्वामी विवेकानंद, स्वामी दयानंद और ईसाई मत।

2. वेद विषयक ग्रन्थ

वेदों में क्या है? वेदाध्ययन के सोपान, उपनिषदों की कथाएं भाग 1, ऋग्वेद—यजुर्वेद—सामवेद एवं अथर्ववेद परिचय, वेदों की अध्यात्मधारा, वैदिक कथाओं का सच, उपनिषदों की अध्यात्म धारा, ऋग्वेद—यजुर्वेद—सामवेद एवं अथर्ववेद अध्यात्म शतक।

3. ऋषि दयानंद विषयक ग्रन्थ

महर्षि दयानंद का राष्ट्रवाद, ऋषि दयानंद और आर्यसमाज की संस्कृत भाषा और साहित्य को देन, महर्षि दयानंद श्रद्धांजलि, महर्षि दयानंद प्रशस्ति, ऋषि दयानंद के ऐतिहासिक संस्मरण, स्वामी दयानंद के दार्शनिक सिद्धांत, दयानंद साहित्य सर्वस्व, महर्षि दयानंद प्रशस्ति काव्य, मैंने ऋषि दयानंद को देखा, ऋषि दयानन्द की खरी खरी बातें, ऋषि दयानंद के चार लघु चरित, दयानंद चित्रावली (अंग्रेजी), Swami Dayanand, Saraswati his life and ideas-Shiv Nandan Kulyar.

4. महापुरुषों के जीवचरित

श्री कृष्ण चरित, पंडित गणपति शर्मा, स्वामी दर्शनानन्द, महात्मा कालूराम जी, कुंवर चाँद करण शारदा, नवजागरण के पुरोधा—स्वामी दयानंद, पंडित श्याम जी कृष्ण वर्मा, ऋषि दयानंद के भक्त, प्रशंसक और सत्संगी, श्रद्धानन्द जीवनकथा, राजस्थान के आर्य महापुरुष

5. आर्यसमाज विषयक ग्रन्थ

आर्यसमाज के शास्त्रार्थ महारथी, आर्यसमाज के वेद सेवक विद्वान, परोपकारिणी सभा का इतिहास, आर्यसमाज का अतीत और वर्तमान, आर्यसमाज के पत्र और पत्रकार, आर्यसमाज विषयक साहित्य परिचय, आर्यसमाज का इतिहास—पांच खंड का विवेचन, आर्यसमाज के बीस बलिदानी।

6. स्वामी दयानंद के ग्रंथों का संपादन

चतुर्वेद विषय सूची, ऋग्वेद के प्रारंभिक 22 मंत्रों का भाष्य, दयानंद शास्त्रार्थ संग्रह, दयानंद उवाच, महर्षि दयानंद की आत्मकथा, उपदेश मंजरी, पंडित लेखराम रचित स्वामी दयानंद का जीवनचरित।

7. अन्य ग्रन्थ

बालकों की धर्म शिक्षा, पंडित रुद्र दत्त शर्मा ग्रंथावली भाग 1, शुद्ध गीता, दयानंद दिग्विजयार्क, कविरत्न प्रकाशचंद्र अभिनन्दन ग्रन्थ, पंडित महेंद्र प्रताप शास्त्री अभिनन्दन ग्रन्थ, स्वामी भीष्म अभिनन्दन ग्रन्थ, ग्रंथावली 9

सिर दर्द माईग्रेन का प्राकृतिक उपचार

–डॉ० विनोद कुमार शर्मा

सिरदर्द एक बहुत ही साधारण सा रोग है। परन्तु यह जिसको होता है उसकी क्या हालत हो जाती है सिर दर्द के कारण। वैसे इस रोग का अपना कोई अस्तित्व नहीं है क्योंकि यह अन्य बीमारियों (रोगों) का लक्षण मात्र है। स्वतन्त्र बीमारी न होने के कारण भी इस रोग की ढेरों दवाऐं मेडिकल स्टोर या आयुर्वेदिक स्टोर पर उपलब्ध हो जाती हैं। चिकित्सा जगत में इस रोग की समस्या का निदान बड़े स्तर पर किया जा रहा है फिर भी लोग समस्या से पूर्णतया मुक्ति नहीं पा रहे हैं। इस रोग की दवाऐं इतनी अधिक प्रचलित हो गई हैं कि अनपढ़ व्यक्ति या पढ़ा लिखा व्यक्ति बिना चिकित्सक के परामर्श के दवा खरीदकर खा लेता है। दुकानों से करोड़ों रुपयों की दवाई प्रतिदिन सिरदर्द के रोग की बिक रही हैं और लोग खरीद रहे हैं और अनुमान प्रमाण के आधार पर खाये जा रहे हैं असर न करे तो कोई बात नहीं दुबारा बदलकर दूसरी दवा ले लेंगे और यदि पहली बार की दवाई से ही व्यक्ति स्त्री या पुरुष का सिरदर्द ठीक हो जाये तो 10 जगह कहेगा कि अमुक दवाई से मेरा सिरदर्द ठीक हो गया और वह उस गोली का दीवाना हो जाता है दूसरी भाषा में उस गोली का फेन हो जाता है। यह पता नहीं कि उस दवाई ने शरीर और कितने कोमल आन्तरिक अंगों/ यन्त्रों को हानि पहुँचाई होगी। गोली जब अन्दर जाती है तो किस प्रकार का विस्फोट करती है, आमाशय में भयंकर हलचल मचा देती है। डिस्प्रिन नाम की एक गोली जो सिरदर्द आदि में दी जाती है इस गोली को काँच के गिलास में पानी भरकर फिर इसमें डालकर देखों कि वह किस प्रकार विस्फोटक पदार्थ की तरह बारीक कणों में बदलकर पानी में मिल रही है। डिस्प्रिन तो दिखाई देती है परन्तु एस्प्रिन, एस्प्रो, सेरिडोन और भी कितनी गोलियां अन्दर जाकर ऐसे ही फूटती है जो हमारे आन्तरिक यन्त्रों को हानि पहुँचाती हैं। इन गोलियों का सीधा प्रभाव पाचन तन्त्र पर पड़ता है इसके दुष्प्रभाव के कारण पेट व आँखों में जलन, एसिडिटी को बढ़ावा देती है जिसके कारण मानसिक दुर्बलता, बवासीर, स्मरण शक्ति कमजोर, चर्म रोग आदि समस्याओं को जन्म देती है। जिन्हें बार–बार सिरदर्द होता है और गोलियों के सहारे चलते रहते हैं वे इसी कारण से और भी काफी समस्याओं का सामना करते रहते हैं। उन्हें अनिद्रा, डिप्रेशन भी आ घेरता है। ये गोलियाँ पाचक रस का सन्तुलन बिगाड़ देती है।

सिरदर्द के कारणों पर विचार

सिरदर्द कोई स्वतन्त्र रोग नहीं है किन्हीं अन्य शारीरिक व मानसिक समस्याओं का लक्षण मात्र है इसके कारण निम्न हैं–

1. कब्ज
2. गैस
3. एसिडिटी
4. मानसिक तनाव
5. अनिद्रा
6. उच्च रक्तचाप
7. सर्वाईकल
8. साईनोसाईटिस

9. अतिभोग (कामवासना)
10. जुकाम, खांसी, दमा
11. आकस्मिक दुर्घटना
12. मस्तिष्क में फोड़ा या चोट
13. रक्त संचार की कमी
14. नाड़ियों का फैलना या सिकुड़ना
15. मस्तिष्क में सूजन
16. आँखों की कमजोरी
17. दाढ़—दांत हिलना या मसूड़ों की सूजन
18. नाक का टेढ़ापन
19. टॉन्सिल
20. अत्यधिक शोर (ध्वनि)
21. लम्बी यात्रा के कारण थकान, तनाव से सिरदर्द
22. मासिक धर्म की अनियमितता
23. अत्यधिक टी.वी, मोबाईल, कम्प्यूटर
24. मादक द्रव्यों का सेवन, चाय, शराब, तम्बाकू
25. पति और पत्नी के सम्बन्धों में कड़वाहट
26. नियमित संध्या व यज्ञ न करना।

<u>प्रातःकाल आहार</u>

नारियल पानी, गाजर का रस, खीरा या लौकी का रस दे सकती हैं। वैसे अच्छा तो यही है कि कुछ भी न दिया जाये परन्तु अत्यधिक भूख लगने पर आप इन्हें पपीता, सेब दे सकती हैं। कासनी का रस बनाकर पिलायें और आरोग्यामृत चूर्ण की फांकी देवें।

<u>दोपहर के समय</u>

सादा हरी सब्जी+एक चपाती (रोटी) +सलाद दे सकती हैं। भोजन में दालें आदि का प्रयोग न किया जाये। सब्जी बिना मिर्च मसालों की बनाकर देवें और भरपूर सब्जी खिलायें।

<u>दोपहर बाद</u>

नारियल पानी, गाजर का रस या हरी सब्जी का सूप ले सकते हैं, और कुछ भी ठोस आहार न लिया जाये। कासनी का रस बनाकर दें।

<u>रात्रिकाल</u>

हरी सब्जियां मिलाकर दलिया (भत्त) या सादा हरी सब्जी+रोटी ही देवें। और कुछ भी साथ में बनाकर न देवें, दाले आदि सभी निषिद्ध है।

<u>निषेध</u>— चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक, तली चीजें, दाले, आलू, अरबी, भिण्डी, कटहल, दूध व दूध से बनी सभी चीजें, अण्डा, मांस, मछली आदि सभी चीजें नहीं देनी हैं।

आगे जो घर के अनुसार उस समय मोहन जी को उपचार बताया वह इस प्रकार है।

<u>उपचार</u>

- प्रातः शौचादि के पश्चात् गुनगुना पानी पीकर वमन करें। वमन क्रिया जिसे जल धौती, कुंजर क्रिया, Vomitting कहते हैं कम से कम 7 दिवस करें लाभ हो जायेगा।
- यदि शुद्ध चन्दन मिल जाये तो पत्थर पर पिसकर माथे पर चन्दन का लेप करने से भी लाभ मिलता है।
- सिर पर गाय के घी में थोड़ा पानी मिलाकर अच्छी तरह फेट लें फिर अच्छी तरह से मालिस करें, लाभ मिल जायेगा। आप ये उपचार घर में करें जो ढंग बताया समझाया है उसे पूरी तरह निभाये।

सिरदर्द की चिकित्सा

सिरदर्द की चिकित्सा करने से पूर्व सर्वप्रथम सिरदर्द के कारण को जान लें। जब कारण समझ में आ जाये तो आप सरलता, सहजता से सिरदर्द की चिकित्सा कर सकते हैं। यदि कारण को जाने बिना ही आप चिकित्सा करते चले जायेंगे तो आप चक्रव्यूह में उलझते ही चले जायेंगे।

जुकाम के कारण सिरदर्द का उपचार

जुकाम के कारण यदि सिरदर्द है तो जल नेति, रबर नेति, तेल नेति व वमन क्रिया करने से लाभ मिलता है। उष्णपाद स्नान (Hot foot bath) करने से बहुत ही शीघ्र लाभ मिलता है। उष्णपाद स्नान के बाद अपने पैरों पर सरसों तेल गरम करके मालिश करने से लाभ मिलता है। नंगे पैर फर्श पर न घूमें, दिन भर गरम पानी पीयें। भुना हुआ चना खायें। विशेष जानकारी के लिये जुकाम प्रकरण को अच्छी तरह से देख ले फिर उसी के आधार पर चिकित्सा करें।

रक्त संचार की कमी के कारण सिरदर्द का उपचार

यदि शरीर में रक्त संचार नहीं हो रहा है तो सम्पूर्ण शरीर की सरसों के तेल से मालिश करें और धूप में स्नान करें सिर पर पहले सूखी मसाज करें व फिर बाद में सरसों तेल से मालिश करें। सम्पूर्ण शरीर पर भाप स्नान करें इससे भी रक्त संचार होता है। भाप स्नान के बाद पूरे शरीर पर काली मिट्टी का लेप करके धूप में बैठ जायें, सूखने पर स्नान करें इसके पश्चात् नारियल तेल या सरसों तेल की अच्छी प्रकार से मालिश करें।

सिर में चोट या फोड़े के कारण सिरदर्द का उपचार

किसी भी कारण से सिर में लगी चोट को या सिर के ट्यूमर को जब तक ठीक नहीं किया जायेगा तब तक सिरदर्द ठीक होना सम्भव ही नहीं है। सिर की चोट का उपचार या सिर के अन्दर के फोड़े का उपचार यहाँ पूर्णतया लिखना सम्भव नहीं है फिर भी कुछ संकेत लिख रहा हूँ। ऐसी अवस्था में सिर पर जहाँ पर पीड़ा है वहाँ पर 3 मिनट गरम पानी से और एक मिनट ठण्डे पानी से सिकाई करें। या तीन मग्गे गरम पानी और एक मग्गा ठण्डा पानी को सिर पर धार बांधकर डालने से चोट का दर्द ठीक होगा या सिर पर काली मिट्टी गीली करके टोप लगायें।

सिरदर्द में योग क्रियाओं द्वारा उपचार

प्रातः जागरण

प्रातःकाल में शीघ्र ही बिस्तर त्यागकर उठ जाना चाहिये खुली वायु में सैर करना चाहिये इससे शुद्ध ऑक्सीजन की प्राप्ति होगी। प्रातः भ्रमण करने से अनेकों व्याधियाँ, दुविधाएँ दूर हो जाती हैं। जो देर तक सोते रहते हैं वे सदैव बीमार ही रहते हैं उन्हें जीवन भर दवाओं के सहारे जीवन यापन करना पड़ता है। बच्चों को प्रारम्भ से ही शीघ्र उठने का अभ्यास कराना चाहिये अन्यथा वे छोटी सी आयु से ही अनेकों समस्याओं में घिरकर जीवन जीयेंगे। प्रभात–दर्शन से शारीरिक, मानसिक व आत्मिक शान्ति मिलती है।

सिरदर्द हो तो खुले गगन के नीचे बैठकर करें ओ३म् ध्वनि की साधना

सिरदर्द की अवस्था में एक सफेद रंग का रूमाल गीला करके अपने माथे पर बांधकर पूर्व दिशा में सूर्य की ओर मुख करके स्वच्छ पवित्र आसन पर कमर सीधी करके बैठ जायें मन को

शान्त रखें और उगते सूर्य की ओर पहले कुछ देर ध्यान से देखें व फिर बाद में गहरा श्वास भरकर ओ३म् की ध्वनि लगभग 11 बार करें अधिक से अधिक 21 बार कर सकते हैं यदि अभ्यास करते समय बाजुओं में दर्द हो तो थोड़ा सा विश्राम ले लेकर अभ्यास करें। जब अभ्यास पूर्ण हो जाये तो आप चुपचाप शान्त होकर उसी ध्वनि को अपने अन्दर से नाभि की ओर से धीमी–धीमी उठती हुई अनुभव करें। धीरे–धीरे वह ध्वनि आपको अपने पूरे शरीर में फैलती हुई अनुभव होगी। आपको अपने शरीर के रोम–रोम से निकलती हुई अनुभव होगी। यह ध्वनि की साधना आपको बड़ा भारी सुख देगी।

लाभ– इसके प्रभाव से आपका मन शान्त होगा मस्तिष्क के सभी तन्तुओं को बड़ा भारी लाभ मिलेगा, सिर की नाड़ियों के रस प्रवाह में सन्तुलन होगा, मस्तिष्क की अन्य रूकावटे दूर होगी, स्मरण शक्ति तीव्र हो जायेगी, सिर में भारीपन नहीं आयेगा, सिरदर्द व माईग्रेन के रोगियों के लिये यह वरदान है। उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर) के रोगियों को बड़ा लाभ मिलेगा। मधुमेह (शुगर) के रोगियों को भी यह प्रतिदिन करनी चाहिये, हृदय रोगी इसे करके नया जीवन पा सकते हैं।

सम्पूर्ण शरीर को संचालित करने के लिये हल्के सूक्ष्म व्यायाम करें। सिरदर्द की अवस्था में कठिन अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है। जितना हो बिना तनाव के सभी अभ्यास करें क्योंकि तनाव के साथ किया गया अभ्यास सुखद नहीं हो पायेगा।

सिरदर्द हो तो करे प्राणों की क्रियाऐं प्राणायाम

व्यक्ति का सम्पूर्ण जीवन प्राणों पर टिका हुआ है, यदि प्राणों की गति को नियन्त्रित कर लिया तो आप अपनी सभी समस्याओं पर विजय पा सकेंगे जीवन के हर युद्ध में आप विजयश्री का वरण करेंगे परन्तु मन लगाकर नियमित अभ्यास करना होगा। कुछ प्राणायामों के नाम लिखे जा रहे हैं जो पिछले प्रकरणों में लिखे जा चुके हैं जिनका अभ्यास सिरदर्द में भी काफी लाभदायक सिद्ध होगा। सर्वप्रथम आप अपने आसन पर रीढ़ की हड्डी को सीधी करके और अपने नेत्रों को बन्द करके पलोथी मारकर यानि सुखासन में बैठे। उसके बाद आप बड़ी शान्ति से अनुलोम–विलोम, कपाल–भाति, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, बाह्म कुम्भक, रेचक, आन्तरिक कुम्भक व स्तम्भवृत्ति प्राणायामों का अभ्यास करें।

सिरदर्द को दूर भगाये–कर्ण शुद्धि प्राणायाम

विधि– कमर सीधी करके, आँखे बन्द करके, श्वास फेफड़ों में भरें, इसके बाद अपनी नाक को अंगूठा व तर्जनी उगली (दाहिने हाथ वाला) से आगे से नथुनों को दबा लें और अब श्वास को फेफड़ों से अपने गालों में भरकर गालों को फुलाये कुछ समय तक करें। जब आपको घुटन होने लगे तब आप नाक को छोड़कर श्वास धीरे–धीरे नाक से बाहर निकाल दें, पूरा श्वास बाहर निकालकर कुछ देर बाहर ही रोके अब आप पुनः श्वास अन्दर भरकर वैसे ही दोहरायें।

लाभ– सिरदर्द, चेहरे की झुर्रियाँ, आँखों व कानों की समस्याऐं, स्मरण–शक्ति आदि को बड़ा भारी लाभ मिलेगा। यह अभ्यास भी सिरदर्द के लिये तो वरदान सिद्ध होगा।

सिरदर्द के लिये घरेलू अनुभूत प्रयोग

- प्याज को बारीक पीसकर पैरों पर लेप करने से सिरदर्द को लाभ मिलता है।

- मुचकन्द के फूलों को पीसकर माथे पर लेप करने से लाभ मिलता है।
- धूप में निकलने से यदि सिरदर्द दूर होता है तो मेंहदी के फूलों को बारीक पीसकर माथे पर लेप करने से लाभ मिलता है।
- सेब को काटकर नमक के साथ खाने पर भी सिरदर्द में लाभ मिलता है।
- नींबू के छिल्कों को पीसकर माथे पर लेप करने से भी लाभ मिलता है। संतरा या मौसम्बी के छिल्कों का प्रयोग भी इसी प्रकार किया जा सकता है।
- गाय का घी हल्का गरम करके पिघलाकर नाक में दो–दो बूंद डालने से भी सिरदर्द को लाभ मिलता है। दिन में दो–तीन बार डालकर लाभ उठायें।
- प्रतिदिन जलनेति के बाद सरसों के तेल की नेति करें।
- मस्तिष्क की ओर रक्त संचित होने के कारण सिरदर्द में सिर पर मिट्‌टी का टोप लगायें, पैरों के तलुवों पर भी मिट्‌टी की पट्‌टी लगाये या तौलिया गीला करके निचौड़कर सिर पर लपेंटे व पैरों को ठण्डे पानी में डाले। शरीर की गर्मी शान्त होगी उच्च रक्तचाप ब्लड प्रेशर के कारण सिरदर्द में लाभ होगा।
- पुष्कर मूल को चन्दन की तरह घिसकर, उसके लेप को माथे पर लगाने से सिरदर्द ठीक हो जाता है।
- सिरदर्द हो जाने पर बिस्तर पर लेटकर दर्द वाले हिस्से को बैड के नीचे लटका दीजिये यदि दर्द वाले हिस्से में नाक में सरसों तेल की कुछ बूंदे डाल दी जायें और सांसों को ऊपर की तरफ खींचा जाये लाभ होगा।
- सिरदर्द की अवस्था में दालचीनी को पानी के साथ पीसकर माथे पर पतला कर लेप लगा दीजिये। 3–4 बार ऐसा करने पर सिरदर्द गायब हो जायेगा।
- मुलेठी के चूर्ण को नाक से सूंघने पर भी सिरदर्द में अच्छा लाभ मिलता है।
- सिरदर्द में पीपल, सौंठ, मुलेठी ये सभी 10–10 ग्राम लेकर चूर्ण कर लें इस चूर्ण में एक चम्मच पानी मिलाकर माथे पर गाढ़ा लेप करने से लाभ मिलता है।
- यदि ठण्ड के कारण सिरदर्द है तो तौलिया गरम करके (पानी गुनगुना हो) उस गरम गीले तौलिये से सिर की अच्छी तरह मालिश कर दीजिये।
- मन को शान्त करके यदि आप विश्राम करें और थोड़ी गहरी नींद ले लें तो यह सभी दवाओं से बढ़कर दवा है।

रोग आये तो घबरायें नहीं बल्कि प्रभु का धन्यवाद दें कि हमें हमारे शरीर की शुद्धि का अच्छा अवसर मिल गया है। पूरे मनोयोग से अपने शरीर और मन को ठीक करने लग जाईये। अपने आहार–विहार, दिनचर्या, अपनी जीवन शैली में कहीं कोई चूक हो रही है तो उसे सुधार लें यह समय समस्या से लाभ उठाने का है। इससे जो आगे तक लाभ होगा वह अद्‌भुद होगा रोग और समस्याऐं व्यक्ति को दर्पण दिखाने का सही जीवन जीने का ढंग सिखाती है।

दस दिवसीय योग व प्राकृतिक चिकित्सा शिविर में भाग लेने से 30 वर्ष पुराना सिर दर्द चला गया

–डॉ० विनोद कुमार शर्मा

सन् 1999 में मेरा योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का 10 दिवसीय शिविर प्रशान्त विहार दिल्ली में लगा हुआ था वहाँ पर एक बहन श्रीमती गीता वाही शिविर में भाग लेने आई उन्होंने अपनी समस्या सिरदर्द बताई। उनकी चिकित्सा प्रारम्भ हुई वही प्रातः काल में सर्वप्रथम सूक्ष्म व्यायाम, आसन प्राणायाम ध्यान व हास्य क्रियाऐं उसके बाद सम्पूर्ण शरीर का शोधन करने के लिये अगली क्रियाऐं करवायी गई जैसे– शरीर के ऊपरी भाग को शुद्ध करने के लिये जलनेति, रबरनेति, तेलनेति व गुनगुना पानी सादा पिलाकर वमन करवाया गया और इसके बाद एक कड़वे स्वाद वाला गुरु जी का दिया हुआ अनोखा वरदान आरोग्यामृत पिलाया गया। इतना सब हो जाने के बाद पेडू संस्थान पर मिट्टी की पट्टी पेट पर लगभग 30–40 मिनट रखी गई। फिर औषधियों का पानी तैयार किया गया उस पानी से एनिमा दिया गया। यह होने के बाद पूरे शरीर पर भाप स्नान के बाद सम्पूर्ण शरीर पर औषधि युक्त काली साफ मिट्टी का लेपन किया गया, कभी बदलकर भाप स्नान के स्थान पर सूर्य स्नान के बाद मिट्टी लेपन किया गया। मिट्टी लेपन के बाद सभी को स्नान करने के पश्चात् सम्पूर्ण शरीर पर नारियल तेल लगाने का निर्देश दिया गया। संध्या काल में प्रतिदिन रोगों को और रोगों के प्रभाव को दूर करने के लिये, मानसिक शान्ति के लिये, पर्यावरण शुद्धि के लिये आनन्दमय जीवन के लिये औषधि युक्त सामग्री व शुद्ध गाय के घी से हवन किया गया। इस यज्ञ (हवन) में हम विशेष प्रकार की आयुर्वेदिक व वनस्पतियाँ डालते हैं जिससे शरीर के आन्तरिक अवयवों, मांसपेशियों, नाड़ियों, ग्रन्थियों व रक्त पर विशेष चमत्कारिक प्रभाव पड़ता है। इसका नाम यज्ञ चिकित्सा रखा। सभी शिविरार्थियों को आहार आदि की विशेष जानकारी दी गई। इतना करने का प्रभाव यह हुआ कि गीता बहन का 30 वर्ष पुराना सिरदर्द शिविर पूर्ण होने से पहले ही समाप्त हो गया ठीक हो गया। शिविर में छोटी व बड़ी अनेकों समस्याओं से लोगों ने मुक्ति पाई आगे के लिये जीवन जीने की कला सीख गये। योग व प्राकृतिक चिकित्सा शिविर से लोगों को स्वयं स्वस्थ रहने का मार्ग मिल गया। आज भी हम देश भर में शिविरों के माध्यम से जाग्रति का कार्य करते हैं। इन सच्चे और अच्छे शिविरों के आयोजन होते रहने चाहिये। इस प्रकार के कार्यक्रम में किसी भी प्रकार का पाखण्ड नहीं होता है जो है सो वास्तविक है।

प्रार्थना सं. 5

—वेदरत्न प्रो० रामप्रसाद वेदालंकार

ओ३म् मधुमन्मे निक्रमणां मधुमन्मे परायणाम्।
वाचा वदामि मधुमद् भूयासं मधुसंदृशः।।

अथर्व० 1.34.3।।

अन्वयः— मे निक्रमणं मधुमत्। मे परायणं मधुमत्। वाचा मधुमत् वदामि। मधुसंदृशः भूयासम्।

अन्वयः— (मे निक्रमणां मधुमत्) मेरा निक्रमण—समीप आना, मिलना, मधु वाला हो, मिठास वाला हो। (मे परायणं मधुमत्) मेरा परायण—दूर जाना, पृथक् होना मधु वाला हो, मिठास वाला हो, (वाचा मधुमत् वदामि) मैं वाणी से मधुमय अर्थात् मधुर बोलूं जिससे कि मैं मधुरूप हो जाऊँ। मधु की साक्षात् मूर्ति बन जाऊँ।

हे प्रभो! मेरा किसी के निकट जाना, समीप जाना वा उससे मिलना मधुमय हो, मिठास से भरा हुआ हो। मेरा किसी के समीप जाना और उससे मिलना जहाँ उसके लिए मधु के समान मधुर हो, वहाँ मधु के समान उसके रोगों को, दोषों को दूर करने वाला भी हो। ठीक इसी प्रकार से मेरा किसी से दूर जाना, पृथक् होना वा बिछुड़ना भी मधुमय हो, मिठास से परिपूर्ण हो, रोगनिवारक हो, दोष—निवारक हो।

हे परमेश्वर! मेरा किसी कार्य में जहाँ घुसना, प्रवेश करना, प्रवृत्त होना मधुमय हो, सुखकर हो, हितकर हो, वहाँ उस कार्य से निकलना, बाहर आना, निवृत्त होना भी मधुमय हो, सुखकर हो, हितकर हो।

हे प्यारे प्रभुदेव! इन निष्क्रमण और परायण, किसी के समीप आने और जाने, किसी से मिलने और बिछुड़ने, किसी सभा, समिति वा घर आदि में प्रवेश और निष्क्रमण, किसी कार्य में प्रवृत्ति और निवृत्ति आदि रूप व्यवहारों में मैं सदा मधुमय बना रहूँ, सदा मधुर बना रहूँ, सदा मधु—शहद सम सब के लिए मधुर, मीठा, हितकर, सुखकर और दोष—निवारक बना रहूँ।

हे प्यारे परमेश्वर! मैं अपनी वाणी से सदा सर्वत्र मधुमय मिठास से परिपूर्ण वचन ही बोलता रहूँ, कभी भूलकर भी कटु वचन न बोलूं, रूखा न बोलूं, कर्कश न बोलूं। मैं जब भी बोलूं, मधुर ही बोलूं, प्रिय ही बोलू, हितकर ही बोलूं, सुखकर ही बोलूं। मैं ऐसा बोलूं कि अगले को जहाँ वह वचन प्रिय लगे वहाँ उसके जीवन के दोषों को भी निकाल बाहर करने वाला हो।

हे सबको सत्प्रेरणा प्रदान करने वाले प्रभो! इस प्रकार सर्वत्र मधुर, प्रिय और हितकर बोलते हुए और मधुमय व्यवहारों को करते हुए मैं धीरे—धीरे मधुरूप बन जाऊँ, मधु की साक्षात् मूर्ति बन जाऊँ। मेरे रोम—रोम से संसार के सब प्राणियों के प्रति मधु झरने लगे, माधुर्य झरने लगे, मेरी वाणी—वाणी से अर्थात् बात—बात से, मेरे प्रत्येक मनन—मनन से, चिन्तन—चिन्तन से, मेरी दृष्टि—दृष्टि से, मेरे प्रत्येक व्यवहार—व्यवहार से संसार के सब प्राणियों के प्रति मधु झरने लगे— स्नेह सहानुभूति और प्यार प्रवाहित होने लगे। इस प्रकार मैं ऐसी मधुमयी दृष्टि वाला बन जाऊँ, मधुमय—व्यवहारों वाला बन जाऊँ जिससे कि अपने चहुँ ओर एक मधुमयी सृष्टि का सृजन कर सकूँ। प्रभुवर! यही प्रार्थना है स्वीकार कर मुझे कृतार्थ करो।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिरो३म्।।

अरविन्द घोष

—स्वामी यतीश्वरानन्द

अरविन्द घोष भारत के प्रसिद्ध दार्शनिक, क्रान्तिकारी, कवि, लेखक व योगी हुए हैं। 1900 के दशक में इनका क्रान्तिकारी रूप सामने आया जब इनके ओजस्वी भाषणों को सुनकर बंगाल के सैकड़ों युवा क्रान्तिकारी आन्दोलन में कूद पड़े तथा 1905 के स्वदेशी आन्दोलन को एक क्रान्तिकारी आन्दोलन की पहचान मिली।

अरविन्द घोष का जन्म 15 अगस्त 1872 को कलकत्ता में हुआ था। इनके पिता कृष्ण धन घोष रंगपुर (बंगाल) में जिला सर्जन थे तथा इनकी माता स्वर्णलता देवी प्रसिद्ध ब्रह्म—समाजी राजनारायण बसु की पुत्री थी। इनके पिता ने दो बड़े भाईयों के साथ इन्हें भी यूरोपीय शिक्षा के लिये 1879 में सात वर्ष की आयु में इंग्लैण्ड भेज दिया था। वहाँ लंदन के एक पादरी डब्ल्यू.एच.डूएट से अरविन्द ने लैटिन सीखी जबकि उनकी पत्नी से इन्होंने फ्रेंच भाषा का ज्ञान प्राप्त किया। फिर सेंट पॉल स्कूल में इन्होंने अंग्रेजी साहित्य के अध्ययन के साथ ग्रीक, जर्मन व इटेलियन भाषाओं का भी अध्ययन किया। अरविन्द घोष तीक्ष्ण बुद्धि के थे। इन्होंने कैम्ब्रिज के किंग्स कॉलेज में छात्रवृत्ति के लिये परीक्षा दी तथा प्रथम स्थान प्राप्त किया। इनके पिता अपने तीनों पुत्रों को भारतीय सिविल सेवा आई.सी.एस. में भेजना चाहते थे परन्तु बड़े भाईयों ने साहित्यक जगत में अपना कैरियर चुना जबकि अरविन्द घोष ने आइ.सी.एस. की लिखित परीक्षा दी तथा 11वां स्थान प्राप्त किया। नियमानुसार इन्हें दो वर्ष ब्रिटिश विश्वविद्यालय में अध्ययन करना था अतः ये किंग्स कॉलेज में पढ़ते रहे। इस बीच इनकी रूचि सिविल सेवा में समाप्त हो गई तथा ये पढ़ाई के बाद घुड़सवारी की परीक्षा में जानबूझकर देर से पहुंचे। इस पर इन्हें अयोग्य घोषित कर दिया गया। उस समय बड़ौदा रियासत के महाराजा सय्याजी राव गायकवाड तृतीय ब्रिटेन की यात्रा पर थे। गायकवाड ने इनसे भेंट के बाद इन्हें अपने राज्य में अधिकारी बनने का न्यौता दिया और फरवरी 1893 में अरविन्द घोष भारत आ गये। जब ये पानी के जहाज में आ रहे थे तो इनके पिता को उनके एजेन्टों ने बम्बई से गलत सूचना दे दी कि अरविन्द घोष को लाने वाला जहाज डूब गया है। पिता यह सदमा बर्दाश्त ना कर सके तथा उनका देहान्त हो गया।

बड़ौदा राज्य के लिये अरविन्द घोष ने सर्वे, राजस्व आदि विभागों में कार्य किया तथा फिर सचिवालय में नियुक्त हुए। ये गायकवाड के भाषण भी लिखा करते थे तथा बड़ौदा कॉलेज में फ्रेंच भी पढ़ाया करते थे। यहीं इन्होंने संस्कृत व बांग्ला का अध्ययन किया। बड़ौदा प्रवास के दौरान ही अरविन्द घोष ने राजनीतिक गतिविधियों में रूचि लेना शुरू कर दिया था। तिलक व सिस्टर निवेदिता इनसे सम्पर्क रखते थे तथा बंगाल व केन्द्रीय प्रान्त के क्रान्तिकारी भी इनसे चर्चा किया करते थे। 1902 में इन्होंने कलकत्ता में अनुशीलन समिति के गठन में सहयोग दिया तथा फिर बंगाल में व्याख्यान दिये। इन्होंने बड़ौदा की सेना में जतिन्द्रनाथ बनर्जी (भविष्य में निर्लम्ब स्वामी) को सैनिक प्रशिक्षण दिलवाया तथा फिर इन्हें बंगाल में क्रान्तिकारी गतिविधियों को संगठित करने भेजा। इसी बीच 1901 में इनका विवाह मृणालिनी देवी से हो गया जो एक उच्च सरकारी अधिकारी की पुत्री थी।

1905 में बंग—भंग की घोषणा के साथ ही अरविन्द घोष सक्रिय राजनीति में कूद पड़े।

इन्होंने असहयोग व स्वदेशी आन्दोलन की वकालत की तथा गुप्त रूप से क्रान्ति की तैयारियां करते रहे। अपने छोटे भाई क्रान्तिकारी बारीन्द्र कुमार घोष की सहायता से ये क्रान्तिकारियों से मिले तथा इन्होंने अपनी कर्म शक्ति व ज्वलंत विचारधारा से बाघा जतिन, जतिन बनर्जी, सुरेन्द्रनाथ टैगोर आदि को प्रभावित किया। 1906 के कलकत्ता कांग्रेस अधिवेशन में अरविन्द घोष ने स्वराज, बायकाट, स्वदेशी व राष्ट्रीय शिक्षा के लिये सलाहकार के रूप में कार्य किया। 1907 में सूरत में कांग्रेस अधिवेशन में इन्होंने तिलक व लाला लाजपतराय के साथ मिलकर गरम दल का प्रतिनिधित्व किया तथा फिर डेढ वर्ष तक पूना, बम्बई, बड़ौदा, बंगाल आदि में राष्ट्रवादी सभायें की व लेख लिखे।

खुदीराम बोस व प्रफुल्ल चाकी द्वारा 30 अप्रैल 1908 में मुजफ्फरपुर में बम फेंकने के बाद सरकार ने मई 1908 में ही अलीपुर (कलकत्ता) में एक बम फैक्ट्री पकड़ी। इस अलीपुर बम केस में पुलिस ने 2 मई 1908 को 33 व्यक्तियों को गिरफ्तार किया। अरविन्द घोष के घर व कागजों की तलाशी ली गई। 43 लोगों पर मुकदमा चला जिसमें अरविन्द घोष भी थे। 206 लोगों की गवाही व 400 से अधिक दस्तावेजों की अदालत में पेशी के बाद कई लोगों को कालापानी व अन्य क्रूर सजायें दी गई। अरविन्द घोष साक्ष्यों के अभावों में छोड़ दिये गये यद्यपि इनके भाई को फाँसी की सजा हुई जिसे बाद में कालेपानी की सजा में बदल दिया गया। जो सरकारी गवाह अरविन्द घोष के विरुद्ध गवाही देने वाले थे उनकी जेलों में हत्या करा दी गई। एक वर्ष के एकान्त कारावास के बाद अरविन्द घोष को रिहा कर दिया गया परन्तु सरकार इन पर नजर रखने लगी। दूसरी ओर स्वयं इनके जीवन–दर्शन में भी गम्भीर परिवर्तन हुआ। इन्होंने दावा किया कि जेल में इन्हें स्वामी विवेकानन्द से निर्देश मिलते थे। रिहा होने पर इन्होंने अंग्रेजी में 'कर्मयोगी' तथा बांग्ला में 'धर्म' नामक पत्रिकाएं निकाली। अप्रैल 1910 में 'अंतरात्मा की आवाज पर' ये पांडिचेरी में फ्रेंच शासन के अन्तर्गत योगी का जीवन बिताने लगे। तब भी ब्रिटिश गुप्तचर सेवा इन पर नजर रखती थी। अरविन्द घोष के विरुद्ध एक वारंट निकला हुआ था क्योंकि इन्होंने एक क्रान्तिकारी लेख लिखा था। अतः इन्हें छिपकर फ्रेंच शासन वाले चंदर नगर में रहना पड़ा। पांडिचेरी में आने पर इन्होंने सन्यासी, योगी, लेखक व कवि का जीवन जिया तथा क्रान्ति से दूर हो गये यद्यपि कभी–कभार क्रान्तिकारी इनसे मिलने व मार्गदर्शन लेने पांडिचेरी आया करते थे। पांडिचेरी में इन्होंने 'द लाइफ डिवाइन', 'सिन्थेसिस ऑफ योगा', 'सावित्री' जैसी पुस्तकें लिखी तथा 'इंटीग्रल योग' नाम से एक नये आध्यात्मिक मॉडल की शुरुआत की। साथ ही वेद, उपनिषद, गीता आदि पर टीकाएँ भी लिखी। 1926 में इन्होंने पहली बार 'श्री अरविन्द' नाम से हस्ताक्षर करने शुरू किये। उसी वर्ष इन्होंने एक फ्रांसिसी महिला मीरा रिचर्ड को 'मदर' कहकर पुकारा। मीरा ने इनके आश्रमों की एक श्रृंखला स्थापित की तथा इनके जीवन–दर्शन का प्रसार किया।

ये अंग्रेजी में महाकाव्य लिखने वाले पहले भारतीय थे तथा इनका सावित्री नामक काव्य लगभग 24000 पंक्तियों का है। जब देश स्वतन्त्र हुआ तो इनका जन्मदिन भी था। 05 दिसम्बर 1950 को इनका देहावसान हो गया। यह कहना गलत ना होगा कि अपने संक्षिप्त क्रान्तिकारी दौर में इन्होंने भारत के क्रान्तिकारी आन्दोलन पर अमिट छाप छोड़ी।

आहार और आरोग्य

–डॉ. श्री सोहन जी सुराना

आहार का अर्थ है भीतर लेना। मुँह से खाना–पीना, नाक से श्वास लेना, त्वचा से वायु–धूप ग्रहण करना आदि को भी आहार के अन्तर्गत ही समझना चाहिये। जन्म के पहले माँ के रक्त द्वारा बालक का पोषण होता है, जन्म के बाद माँ का स्तन–पान ही उसका आहार है। आहार अथवा भोजन क्यों लिया जाता है? सर्वप्रथम तो स्वाभाविक रूप से भूख लगती है, उसकी निवृत्ति के लिये और शरीर का पोषण करने तथा शक्ति–प्राप्ति के लिये आहार लिया जाता है। शारीरिक स्वास्थ्य के अलावा मानसिक स्वास्थ्य भी आहार पर निर्भर है। शारीरिक स्वास्थ्य का मूल आधार है– संतुलित भोजन। शारीरिक क्रिया–संचालन के लिए जो–जो तत्त्व अपेक्षित हैं, उन सबका हमारे भोजन में होना आवश्यक है और यही संतुलित भोजन है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज, विटामिन, क्षार तथा लौह आदि उचित मात्रा में लेने से शरीर स्वस्थ और क्रिया करने में सक्षम रहता है। उचित मात्रा में जल–सेवन भी अति आवश्यक है।

भोजन का दूसरा दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य है। भोजन का मन की क्रियाओं पर बहुत असर पड़ता है। अनेक प्रकार की मानसिक विकृतियों के लिए भोजन उत्तरदायी होता है। हमें वह भोजन करना चाहिए जो जीवन–धारण के लिए अनिवार्य हो। स्वाद की दृष्टि से भोजन नहीं करना चाहिये। मादक द्रव्य–चाय, कॉफी, मदिरा आदि मानसिक स्वास्थ्य को विकृत करते हैं और आदत खराब करते हैं। आहार का सर्वाधिक महत्त्व इसलिये है कि यह हमारी शारीरिक और मानसिक शक्ति का एक महत्त्वपूर्ण स्त्रोत है। भोजन का प्रभाव हमारी आन्तरिक वृत्तियों पर और सूक्ष्म शरीर पर भी होता है। मदिरा आदि सभी मादक वस्तुएँ हमारी जागरूकता को खण्डित करती हैं, चेतना को मूर्च्छित करती हैं और प्रमाद पैदा करती हैं। इसलिये मदिरा तथा अन्य मादक वस्तुओं के आहार का सर्वथा निषेध है।

प्राण–वायु भी हमारा आहार ही है, उसमें से ऑक्सीजन को हमारे फेफड़े लेते हैं और कार्बनडाई ऑक्साइड को बाहर निकालते हैं। वन, उपवन आदि प्राकृतिक स्थलों की शुद्ध हवा में ऑक्सीजन की मात्रा पूरी होती है, इसीलिये वह स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है। इसी तरह सूर्य का ताप भी हमारा श्रेष्ठ आहार है। इसलिये आवश्यक है कि हम शुद्ध वातावरण में जीवन व्यतीत करें। जहाँ पर प्रकाश, पवन, पानी, पड़ोस, पवित्रता तथा परमार्थ का साधन सुलभ हो वहाँ रहना चाहिये।

भोजन हितकर एवं स्वास्थ्य के लिये लाभकारी होना चाहिये। साथ ही देश, काल, ऋतु के अनुकूल होना चाहिये। भोजन ताजा

बनाया हुआ ही लाभकारी है, बासी भोजन तामसी हो जाता है और स्वास्थ्य के प्रतिकूल होता है। भोजन की मात्रा भी उचित होनी चाहिये, न तो कम और न ज्यादा। ठूँस–ठूँसकर भोजन करना पेट और शरीर पर अत्याचार करना है। नियत समय पर भोजन करना चाहिये और एक दिन में दो या तीन बार से अधिक नहीं करना चाहिये। भोज्य पदार्थों में संयम रखना आवश्यक है। भोजन सात्त्विक होना चाहिये। चरपरी, मीठी तथा बहुत सारी चीजें एक साथ नहीं खानी चाहिये। हितभोजी वह होता है जो स्वास्थ्य के अनुकूल संतुलित भोजन करता है। भोजन की मात्रा परिमित होनी चाहिये।

भोजन खूब चबा–चबाकर करना चाहिये। मुँह में दाँत हैं पर आँतों में एक भी दाँत नहीं है तो बेचारी आँतों की मुसीबत हो जाती है। आँतें कमजोर हो जाती हैं, हाज़मा खराब हो जाता है। भोजन न तो अत्यधिक गरम और न ठंडा होना चाहिये। आँत और दाँत दोनों ठंडी चीजों से शीघ्र खराब हो जाते हैं। जब भूख लगे तभी भोजन करना चाहिये। भोजन पकाते या बनाते समय हमारी सूक्ष्म भावनाओं या मानसिक विचारधाराओं का भी उस पर प्रभाव पड़ता है। क्रूरता की भावना में बनाया हुआ भोजन करने से कोमल भाव वाले व्यक्ति में भी क्रूरता की भावना उत्पन्न होना सम्भव है। इसलिये भोजन बनाने वाला, पैदा करने वाला पवित्र भावना वाला होना चाहिये। भोजन ही स्वास्थ्य देता है और भोजन ही स्वास्थ्य बिगाड़ता है। भोजन रोग भी पैदा करता है और आरोग्य भी देता है।

भोजन के प्रति विवेक अति आवश्यक इसलिये है कि हम ठीक प्रकार से भोजन करना नहीं जानते, हम श्वास तक ठीक प्रकार से लेना नहीं जानते। आज हमारे यहाँ भोजन का मानदण्ड है केवल स्वाद। यदि भोजन स्वादिष्ट मिल जाय तो हम ठूँस–ठूँसकर खाने से चुकते नहीं। इसी प्रकार भोजन की मात्रा मापदण्ड है कि अब आगे ज्यादा खाया नहीं जा सकता। ऐसी स्थिति में आहार–प्रणाली के दोष के कारण शरीर और मन दोनों रुग्ण हो जाते हैं। यह भी देखा जाता है कि चटपटी चीजें केवल स्वाद के लिये खायी जाती हैं और काफी मात्रा में खायी जाती हैं। आहार के असंयम के कारण आज हमारे देश में साधन सम्पन्न व्यक्ति तो शायद ही कोई बिना औषधि के हो। भोग के पीछे रोग और रोग के पीछे भोग। किसी बड़े या छोटे शहर या गाँव में चले जाइये तो डॉक्टरों तथा दवा की दुकानों की कमी नहीं मिलेगी। अधिकांश बीमारियाँ अति भोजन के कारण होती हैं। अपने पेट की थैली के दो भाग भोजन से भरने चाहिये। एक भाग पानी और एक भाग हवा के लिये खाली रखना चाहिये। आज हमने भोजन करने की व्यवस्थित पद्धति को भुला दिया है और यह भोजन–विधि का अज्ञान ही बहुत सारी समस्याओं को जन्म देता है। 'खाना' जरूरी है तो उसके साथ 'नहीं खाना' भी जरूरी है। शास्त्रों में व्रत, उपवास भी ज्ञान–विज्ञानपूर्वक बताये गये हैं। अनाहार अथवा उपवास भी औषधि है। नियमित उपवास से कमजोरी नहीं आती, बल्कि शक्ति का संचय होता है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये अति आवश्यक है। अतः आहार–विहार के सम्बन्ध में पूर्ण सावधानी की आवश्यकता है।

पिता भवति मन्त्रदा

–ईश्वरी प्रसाद प्रेम

एक दिन जब महावीर सर्वथा एकान्त में सन्ध्योपासना के पश्चात् अपने दैनिक स्वाध्याय में निमग्न थे, महाराज पवन ने अकस्मात् उनके कक्ष में धीरे से प्रवेश किया। हनुमान जी के समक्ष परम पवित्र अथर्ववेद का एक पृष्ठ खुला था। वे उसके 19वें काण्ड के तृतीय अनुवाक् के पाँचवें सूक्त–का पारायण कर रहे थे और उसी के अर्थ–चिन्तन में ऐसे डूबे थे कि न तो उन्हें पिताजी की उपस्थिति का ही भान हुआ और न समय का ही विचार कि पारिवारिक सामूहिक अग्निहोत्र (देवयज्ञ) के लिए विलम्ब हो रहा था।

कुछ देर में जैसे ही युवक का ध्यान टूटा, विलम्ब जान उसने शीघ्रता में उठना चाहा पर तभी उसकी दृष्टि पूज्य चरण पिता श्री पर पड़ी। अपना अहोभाग्य मान उसने उनके चरण स्पर्श पूर्वक 'नमस्ते' निवेदन किया और पिताजी का अतुल स्नेहपूर्ण शुभाशिष पाकर स्वयं को कृतार्थ एवं धन्य अनुभव किया। श्री पवन जी ने समीप ही पुत्र को बिठा कर कहा– हमारे आनन्दवर्द्धक, सुख–शान्ति आधार, जीवन–ज्योति स्वरूप प्रिय वत्स! तुम्हारे देवयज्ञ के नित्य–कृत्य में अभी तक न पहुँचने पर विलम्ब हुआ जान, मैं इधर चला आया और तुम्हें वेद स्वाध्याय–रत पाकर मेरे हर्ष की सीमा नहीं है। सौम्य! भगवती वेदमाता का मनोयोग पूर्वक पारायण और तद्वत शुभाचरण निश्चय ही त्रिताप हारी और उभय लोकों में शान्तिदायक है।

प्रिय पुत्र! मुझे तुमसे एक आवश्यक चर्चा करनी है। शायद यह समय उसके लिए सर्वाधिक उपयुक्त है। उन्होंने कई एक पत्रों को प्रस्तुत करते हुए बताया कि इन सभी पत्रों में तुम्हारे विवाह सम्बन्ध को स्वीकारने का अनुरोध किया गया है। कन्याओं के चित्र और उनकी विशेषताओं का उल्लेख भी साथ ही अंकित है। प्रिय पुत्र! इन्हें तुम संभालो और कुछ समय निकालकर मनोयोग सहित इनका अवलोकन करने के पश्चात् अपनी सम्मति हमें दो, जिससे हम अपने इस आवश्यक दायित्व से मुक्ति–लाभ कर अपने वानप्रस्थ की तैयारियों में जुटें। राज्य कार्य तो तुमने प्रायः सँभाल ही लिया है और मुझे अत्यधिक हर्ष है कि तुम्हारी सुव्यवस्था और न्याय–नियमन से सभी प्रजा जन तुम्हें अपना देवता मानते हैं महाराज बाली भी तुमसे अति प्रसन्न और सन्तुष्ट हैं।

'पिता जी! मैं यह सब क्या सुन रहा हूँ?' पत्रों की ओर तनिक भी दृष्टि किये बिना बड़े विनीत स्वर में आश्चर्य की मुद्रा में महावीर ने कहा। अपने निवेदन को जारी रखते हुए वे बोले– 'पिताजी! गुरुदेव ने मुझे एक दिन मेरी जन्म–कथा का इतिहास बताते हुए आपकी और पू० माता जी की तपश्चर्या की जो चर्चा की क्या वह सब कहानी मात्र थी? पर पूज्यपाद पिताजी! मुझे तो गुरुदेव ने राष्ट्रोद्धार कार्य के लिए ही निर्मित किया है, उन्होंने मुझे आजन्म अखण्ड ब्रह्मचर्य–व्रत की दीक्षा दी है। उसके अनुसार तो आपकी एवं माँ की पूर्ण सहमति इस कार्य में है। क्या, यह ठीक नहीं है? अथवा आप मेरी परीक्षा ले रहे हैं, पिताजी!

और तब पिता ने बड़े प्यार से पुत्र का माथा चूम कर कहा– 'मेरे वीर! मैं सच ही तुम्हारी परीक्षा ले रहा था। गुरु जी का सम्पूर्ण कथन और तुम्हारा विचार सर्वांश में सत्य है। प्रिय पुत्र! यों तो तुम्हें एकान्त में इस तल्लीनता से वेद के 'ब्रह्मचर्य सूक्त' का पाठ करते देखकर ही परम सन्तोष हुआ था, फिर भी इस विषय में तुम्हारे विचार जानना मेरे निकट एक कर्त्तव्य था। आज मेरी प्रसन्नता की सीमा नहीं है। मुझे विश्वास है, मेरे द्वारा हुए व्रत–भंग का प्रायश्चित–विधान तुम्हारे रूप में पूर्ण होगा। इससे जहाँ तुम पितृऋण से अनृण हो सकोगे वहाँ राष्ट्रोद्धार के देव कार्य से युगों–युगों तक तुम्हारी कीर्ति अक्षुण्ण रहेगी। ईश्वर तुम्हारा कर्त्तव्य–पथ प्रशस्त करें।

इसी बीच माता–अंजना भी वहाँ उपस्थित हो गई थीं। उन्होंने सम्पूर्ण वृत्त जान पुत्र को हृदय से लगा, भूयोभूः आशीर्वाद दिया। दिशायें और उपदिशायें राष्ट्र कार्य के लिए यो अपने यशस्वी पुत्र को समर्पित करने वाले दम्पत्ति का जय–जयकार कर रही थीं। 'माता निर्माता भवति, पिता भवति मन्त्रदाः' यह ऋषि वाणी जैसे आकाश में गूंज रही थी।

युवा पीढ़ी का कुशल नेतृत्व

महावीर हनुमान ने राक्षस राज रावण के पक्ष में विजय प्राप्त करके भी अपने को पराजित अनुभव किया। विजय–यात्रा से लौटने पर उनका हृदय आत्म–ग्लानि से भर उठा। पर अन्त में इसे भी भगवदीय कार्य (राष्ट्रोद्धार योजना) का सोपान मान अपनी वैयक्तिक भावना को दबाकर कर्त्तव्य बुद्धि को ही महत्व दिया। गुरुदेव भी अपने प्रिय शिष्य की मनःस्थिति से परिचित थे, पर उन्हें अनुकूल अवसर की प्रतीक्षा थी।

एक प्रातः महामुनि अगस्त्य महावीर के साधना कक्ष में उपस्थित हुए। महावीर उस समय अपनी योग–साधना में लीन थे। नेत्र खोलते ही उन्हें गुरुदेव के दर्शन हुए तो 'अहोभाग्यं अहोभाग्यं' कहते–कहते उठ खड़े हुए। विनत अभिवादन कर आशीर्वाद लिया। महावीर अब कह रहे थे– 'भगवन! कई दिन से आपका विशेष स्मरण हो रहा था। दर्शनार्थ मन छटपटा रहा था।'

'प्यारे! यह मन तो बेतार का तार है। प्रभु की अद्भुत सृष्टि है वह! तुम्हारी हृदय तन्त्री से उठे हुए स्वरों ने मेरी हृदय तन्त्री को भी झंकृत कर डाला। कई दिन से यही दशा मेरी थी। आज कुछ सन्देश लेकर आया हूँ। प्रियवर जिस घड़ी की हमें प्रतीक्षा थी अब वह आ पहुंची है।" और तब ऋषि ने स्मरण कराया– "पुत्र, तुम्हें याद होगा तुम्हारे गुरुकुल प्रवेश के साथ ही हम तुम्हें अयोध्या में महर्षि वशिष्ठ के आश्रम पर ले गये। वहां तुम्हें चार राजकुमार मिले थे।"

"हाँ, हाँ गुरुदेव! मुझे याद आ रहा है। बहुत पुरानी बात हो गई। बड़े राजकुमार राम की वीरता और शालीनता मिश्रित सौन्दर्य ने मुझे उनका भक्त ही बना दिया था। बहुत दिनों तक तो गुरुकुल लौटने पर भी मैं उन्हें भूल ही नहीं पाया था। फिर क्या हुआ गुरुदेव?"

महर्षि अगस्त्यने श्रीराम आदि के जन्म के पीछे भी ऋषियों की योजना का उल्लेख करते हुए महर्षि विश्वामित्र के यज्ञ की राम–लक्ष्मण द्वारा रक्षा, ताड़िका और सुबाहु वध, मारीच का भाग जाना सीता स्वयंवर, ऋषियों की योजनानुसार श्रीराम का वन–गमन, श्रीराम का ऋषि आश्रमों में आगमन और वहाँ आकर ऋषियों के अस्थि–समूह और ध्वस्त आश्रमों को देखकर 'असुर विनाश' की सत्य, प्रतिज्ञा का उल्लेख किया। यह भी संकेत किया कि वशिष्ठ और विश्वामित्र के गुरुकुलों में धनुर्विद्या शिक्षण के बाद भी कुछ विशेष वैज्ञानिक अस्त्र–शस्त्रों की प्राप्ति के लिए श्रीराम हमारे आश्रम में भी आयेंगे। तभी मैं तुम्हारा स्मरण भी उन्हें कराऊँगा।

उन्होंने बताया कि "निश्चय ही राम–रावण युद्ध होगा, उसमें तुम्हें अपनी अपूर्व वीरतापूर्ण भूमिका प्रस्तुत करनी है। फिर एक बात और" महर्षि ने कहा–"वानर राष्ट्र की राजनीति ने भी अभी–अभी एक नया मोड़ लिया है। बाली ने सामान्य सी भूल पर अपने छोटे भाई सुग्रीव को राज्य से निकाल दिया है। उसकी सुन्दर पत्नी को छीन लिया है और उसे समस्त अधिकारों और सुविधाओं से वंचित कर एक 'खानाबदोश' का जीवन बिताने को बाध्य कर दिया है। बाली महाराज से वानर राष्ट्र की स्वात्माभिमानी और आर्य संस्कृति प्रेमी प्रजा तो उसकी रावण मैत्री से ही असन्तुष्ट थी। अब उसके भाई के साथ किये गये राक्षसी दुर्व्यवहार और अत्याचार से तो बहुत लोग उसके विरुद्ध हैं। आवश्यकता है इस असन्तुष्ट दल के कुशल नेतृत्व की। युवा पीढ़ी तथा बुद्धिजीवी जनता तुमसे प्रभावित है। सामान्य जनता राज घराने के एक प्रमुख व्यक्ति को आगे देखकर तुम्हारी अनुवर्ती होगी। अतः सुग्रीव को आगे करके तुम बढ़ो। इस बीच मेरा विश्वास है समान हृदय एक दूसरे को खीचेंगे। और घटना–चक्र के अधीन श्रीराम का सहयोग प्राप्त कर तुम बाली पर विजय पाने में सफल हो सकोगे। पश्चात् श्रीराम का कुशल नेतृत्व पाकर समूचा वानर राष्ट्र, असुर राष्ट्र को धराशायी करने में अवश्य सफल होगा। वों आसुरी सभ्यता का सर्वनाश होकर वानर राष्ट्र और राक्षस राष्ट्र में वैदिक संस्कृति की विजय वैजयन्ती फहरा सकेगी, पाप–ताप से बोझिल धरती माता का भार हलका हो सकेगा और राष्ट्रोद्धार का अपना जीवन–ध्येय प्राप्त कर स्व–जीवन धन्य करने के साथ ही तुम मेरी तपस्या और साधना को भी सफल कर सकोगे। तो निष्कर्ष यह कि क्षण बिना खोये अब तुम क्रान्ति का झण्डा उठाओ" और गुरु–चरणों को स्पर्श कर महावीर हनुमान ने दूसरे ही क्षण क्रान्ति का बिगुल बजा दिया।

–हनुमान चरित से साभार

"प्रसिद्ध भजन 'डूबतो को बचा लेने वाले मेरी नैय्या है तेरे हवाले' की पृष्ठ भूमि"

—मनमोहन कुमार आर्य

पं. सत्यपाल पथिक जी से हमारा कई वर्षों से परिचय है। हम देहरादून के गुरुकुल पौंधा, वैदिक साधन आश्रम तपोवन सहित टंकारा, अजमेर, दिल्ली व हरिद्वार आदि स्थानों पर अनेक बार उनसे मिले हैं। पथिक जी यदा–कदा हमारे आर्य पत्र पत्रिकाओं में लेख देखते रहते हैं इसलिये भी वह हमें जानते हैं। हम तो आर्यसमाज में प्रवेश के समय से ही उनके भजनों के प्रशंसक हैं। यह भजन आरम्भ में हम वीडियों कैसेट्स में सुना करते थे। वह आर्यसमाज के उत्सवों व मेलों में जहां भी मिले हैं वहां हमारा परस्पर संवाद हुआ है। हम पहले भी उनसे सुने हुए प्रेरणादायक संस्करण अपने लेखों के माध्यम से फेस बुक आदि पर प्रस्तुत करते रहे हैं। पिछले सप्ताह भी हमने उनसे सुने पं. चमूपति एवं स्वामी अमर स्वामी जी के संस्मरण प्रस्तुत किये थे। वैदिक साधन आश्रम तपोवन के उत्सव में दिनांक 5–10–2018 को सायंकालीन कार्यक्रम की समाप्ति पर हम पथिक जी से वार्तालाप कर रहे थे। तभी हमने उनके प्रसिद्ध भजन **"डूबतो को बचा लेने वाले मेरी नैय्या है तेरे हवाले"** की चर्चा की। हमने उन्हें कहा कि यह भजन सुधांसु महाराज ने भी गाया है जो सुनकर अच्छा लगता है। यह भजन यूट्यूब पर भी उपलब्ध है। पथिक जी ने हमें बताया कि सुधांसु जी उनके लिखे अनेक भजन गाते हैं परन्तु वह उनके भजनों के कुछ शब्दों को बदल देते हैं और अन्तिम पंक्तियों में जहां पथिक जी का नाम होता है उसे हटा कर कुछ अन्य शब्द डाल देते हैं। हमें लगता है कि यह एक प्रकार की साहित्यिक चोरी है। इस विषय में अधिक न लिखना ही उचित है। पंतजलि योगपीठ के स्वामी रामदेव जी भी पथिक जी के भजन गाते हैं परन्तु वह शब्दों को यथावत् बोलते हैं और जहां पथिक जी का नाम आता है उसे भी भजन व गीत में पथिक जी का नाम लेकर पूरे सम्मान के साथ गाते हैं। स्वामी रामदेव जी ने जून, 2018 में उन्हें एक लाख रुपये का पुरस्कार देकर सम्मानित भी किया है।

पथिक जी ने आश्रम के प्रांगण में खड़े हुए हमें ऐसे दो भजनों की पृष्ठ भूमि बताई और कहा कि सभी भजनों की अपनी अपनी पृष्ठ भूमि है। दूसरे भजन की चर्चा हम आगे करेंगे जिसके बोल हैं **'हम कभी माता–पिता का ऋण चुका सकते नहीं'।** डूबतो को बचा लेने वाले भजन का उल्लेख कर पथिक जी ने बताया कि वह वर्ष 1973–1974–1975 में तीन वर्ष सिंगापुर रहे। उन्होंने फिलिपाइन्स के एक समाचार पत्र में पढ़ा कि वहां की एक युवती समुद्र में बोट चला रही थी। वह समुद्र के तट से बहुत दूर निकल गई थी। अचानक वहां पानी में एक उछाल आया और उस युवती की नांव पलट गई। लड़की ने तैर कर उस नाव को पकड़ने की बहुत चेष्टा की परन्तु वह उस तक पहुंच नहीं सकी। उसको बेहोशी आने लगी। बेहोशी की ही अवस्था में एक बड़ा केकड़ा जिसके शायद आठ पैर होते हैं, उस युवती के पास आया और उसने अपनी पीठ उस लड़की के पेट वा पीठ के नीचे लगा दी और पानी में तैरने लगा। वह तेजी से आगे बढ़ रहा था। लड़की बेहोश थी, उसे कुछ पता नहीं था। कुछ देर बाद युवती को होश आया तो उसने अनुभव किया की कोई वस्तु उसके नीचे है जो उसको जल से ऊपर उठाये हुए है और तेजी से दौड़ रही है। इस कारण वह जल के ऊपर उठी हुई उसी दिशा में जा रही है। होश आने पर वह युवती भयभीत हुई। कुछ देर बाद दूर एक पानी का जहाज दिखाई दिया। केकड़ा स्वतः उस ओर भागने लगा। लड़की ने चिल्ला कर जहाज वालों से सहायता की याचना की। जब वह दूर थी तो उसका शब्द वहां नहीं पहुंच सकता था। कुछ समीप जाने पर लड़की ने जहाज वालों से पुनः चिल्ला कर उसकी रक्षा करने को कहा। कुछ देर बाद उस जहाज के किसी नाविक की दृष्टि उस युवती पर पड़ गई। उन्होंने उसको बचाने का प्रयत्न किया। केकड़ा भी उस जहाज के समीप चला गया। जहाज वालों ने अपने साधनों से उस लड़की को समुद्र से निकाल कर जहाज में ले लिया जिससे उस लड़की की जान बच गई। अगले दिन लड़की ने समाचार पत्रों को इस घटना की जानकारी दी। इस घटना का समाचार फिलीपाइन टापू के एक समाचार पत्र में छपा जिसे पण्डित सत्यपाल पथिक जी ने सिंगापुर में पढ़ा। इस घटना से प्रेरित होकर पथिक जी ने भजन **'डूबतों को बचा लेने वाले मेरी नैय्या है तेरे हवाले। लाख अपनो को मैंने पुकारा सबके सब कर गये हैं किनारा, कोई और न देता दिखाई अब तो तेरा ही है सहारा, तू ही सबको भंवर से निकाले, मेरी नैय्या है तेरे हवाले'** की रचना की। यह भजन बहुत प्रभावशाली है। पथिक जी की आवाज में इस भजन की सीडी भी उपलब्ध है। यूट्यूब पर भी यह भजन पथिक जी आवाज सहित सम्भवतः उनके पुत्र श्री दिनेश पथिक जी की आवाज में भी उपलब्ध है। सुधांसु जी की आवाज में भी यह उपलब्ध है। हम आशा करते हैं कि हमारे पाठक मित्रों को इस भजन का यह रहस्य जानकर अच्छा लगेगा। पथिक जी से वार्तालाप में यह तथ्य भी सामने आये कि सुधांसु जी ने आर्यसमाज के प्रति कृतघ्नता का व्यवहार किया है। आर्यसमाज में वह फूले फले, उन्हें मंच मिला, गायक बने परन्तु लोकैषणा तथा वित्तैषणा के लिये उन्होंने आर्यसमाज को छोड़ दिया। सुधांसु जी जिन दिनों आर्यसमाज में थे उन दिनों वह पथिक जी के बहुत निकट थे।

पथिक जी ने दूसरी घटना सुनाई जो उनके भजन **''हम कभी माता–पिता का**

ऋण चुका सकते नहीं, इनके तो अहसां है इतने जो गिना सकते नहीं' की पृष्ठभूमि से सम्बन्धित है। उन्होंने बताया कि प्रख्यात सैनिक हरि सिंह नलवा महाराजा रणजीत सिंह जी के सेनापति थी। उनकी वीरता और अनेक युद्धों में विजय की घटनायें इतिहास में वर्णित एवं प्रसिद्ध हैं। हरि सिंह नलवा ने अनेक युद्धों में विजय प्राप्त की। वह विजयी होकर अपने घर की ओर लौट रहे थे। मार्ग में उन्होंने माता के सन्तान पर सर्वाधिक उपकारों के उदाहरण व बातों को सुना तो उनका उन पर अनुकूल प्रभाव पड़ा। उन्होंने घर पहुंच कर अपनी माता की बहुत प्रशंसा की और कहा कि मैं तुम्हारा ऋण उतारना चाहता हूं। उसने उन्हें कुछ मांगने को कहा। माता ने बात को टालना चाहा परन्तु जब वह नहीं माने तो माता ने कहा कि सोच विचार कर मांग लूंगी। हरि सिंह नलवा भोजन कर जब सोने के लिये अपने बिस्तर पर जाने लगे तो उन्होंने अपना बिस्तर गिला पाया। मां ने उनके बिस्तर पर जल डाल दिया था। उसने नौकरों को भी वहां जाने से मना कर दिया था। हरि सिंह ने अपनी मां को इसके बारे में बताया और उसे बिस्तर बदलने को कहा। माता ने उत्तर दिया कि उससे गलती से वहां जल गिर गया है। आज इसी बिस्तर पर सो जाओ। हरि सिंह ने कहा कि मैं इस गीले बिस्तर पर नहीं सो सकता। वह इसके लिये बहस करने लगा। इस पर मां ने कहा कि हरि सिंह जब तुम्हारा जन्म हुआ था उसके कई महीनों अपितु वर्ष–दो वर्ष तक तुम रात्रि में मल–मूत्र करके बिस्तर को गीला कर देते थे। मैं तुम्हें सूखे में सुलाती थी और स्वयं गीली जगह पर सोती थी। ऐसा मैंने सौ से भी अधिक बार किया। तुम आज एक रात सोने में असुविधा अनुभव कर रहे हो। तुम माता के त्याग को नहीं समझ सकते। तुम मुझे उस त्याग की कीमत कदापि नहीं दे सकते। पथिक जी ने बताया कि इस घटना से प्रेरित होकर उन्होंने भजन लिखा **'हम कभी माता पिता का ऋण चुका सकते नहीं'।**

पथिक जी ने अपने जीवन का एक संस्मरण और सुनाया था। उन्होंने बताया कि कुछ दशक पहले वह रेल द्वारा अमृतसर से भारत भ्रमण के लिये निकले थे। पूरी रेल बुक कराई गई थी। लगभग चार सौ व्यक्तियों को लेकर यह ट्रेन एक स्थान से दूसरे स्थान की ओर जाती थी। रात्रि में ट्रेन चलती थी और दिन में सभी यात्री घूमते थे। इस ट्रेन को पटना भी पहुंचना था। वहां ट्रेन लेट हो गई और रात्रि के समय पहुंची। रात्रि को भोजन एवं विश्राम करना था। लोगों ने विचार किया और निर्णय किया कि पटना के गुरुद्वारे में चलते हैं। देर रात्रि यह सब लोग पटना साहिब के गुरुद्वारे में पहुंचे। भोजन समाप्त हो गया था। गुरुद्वारे के लोगों ने कहा कि आप विश्राम कीजिए, आपके भोजन का प्रबन्ध करते हैं। उन्होंने तत्काल अपने लोगों को सूचना देकर बुलाया और 100 से अधिक लोगों का भोजन बनाया गया। पथिक जी ने यह भी बताया कि गुरुद्वारे के द्वार पर चौकीदारों को हिदायत दी गई कि बाहर से कोई भी अन्दर आये तो आ सकता है परन्तु अन्दर का कोई व्यक्ति बाहर नहीं जा सकता। इसका अर्थ था कि कोई व्यक्ति बिना भोजन किये बाहर न जा सके। कुछ ही देर बाद सौ से अधिक व्यक्तियों का भोजन तैयार हो गया। सभी ने भोजन किया और वहीं पर रात्रि शयन किया। गुरुद्वारे में बिना मत–मतान्तर व अपने पराये का विचार किये इस प्रकार जो सेवा की गई व अब भी की आती है, उसकी पथिक जी ने प्रशंसा की। इसी के साथ इस लेख को विराम देते हैं। ओ३म् शम्।

वैदिक योग प्रशिक्षण शिविर (प्रथम स्तर)

(22 नवम्बर सायंकाल से प्रातः 29 नवम्बर 2018)

वैदिक साधन आश्रम तपोवन, नालापानी, देहरादून

यदि आप सत्य, सनातन वैदिक सिद्धान्त को आत्मसात् कर वैदिक साधना पद्धति के शुद्ध स्वरूप को प्रायोगिक स्तर पर समझकर स्वयं तथा ईश्वर की यथार्थ, निर्भ्रान्त अनुभूतियों को स्पर्श करना चाहते हों तो आपका वैदिक साधन आश्रम तपोवन, नालापानी देहरादून में 22 नवम्बर 2018 सायंकाल से प्रारम्भ होकर प्रातः 29 नवम्बर 2018 को समाप्त होने वाले वैदिक योग प्रशिक्षण शिविर प्रथम स्तर में भाग लेना सार्थक हो सकता है।

यह शिविर आचार्य आशीर्ष जी दर्शनाचार्य के मार्गदर्शन में होगा। इस शिविर में वैदिक योग का क्रियात्मक प्रशिक्षण तथा योग्यता व पात्रतानुसार शंका समाधानपूर्वक साधना हेतु मार्गदर्शन दिया जायेगा। समस्त दैनिक व्यवहार में मन हो चिन्ता, तनाव से रहित कर शान्त व समता में बनाये रखना किस प्रकार से सम्भव हो सकता है, इसका प्रशिक्षण भी इसके अन्तर्गत होगा।

1. यह शिविर आवासीय है। शिविर में महिलाओं व पुरुषों की निवास व्यवस्था पृथक–पृथक होती है।
2. सम्पूर्ण शिविर में विधिवत् भाग लेने के इच्छुक सज्जन ही आवेदन हेतू सम्पर्क करें। शिविर समापन से पूर्व वापिस जाना सम्भव नहीं हो सकेगा तथा 22 नवम्बर सायंकाल 6:00 बजे के बाद प्रवेश नहीं दिया जायेगा। इस कष्ट हेतु हम पूर्व से ही क्षमा प्रार्थी है।
3. प्रथम स्तर के शिविरों में भाग लेने वाले साधक ही आगे गम्भीर साधना के शिविरों में भाग ले सकेंगे।
4. शिविर में अधिकाधिक 125 साधक साधिकाओं की ही व्यवस्था सम्भव है। अतः इच्छुक जन पूर्व ही अपना स्थान सुरक्षित करा लें। पुराने शिविरार्थी भी भाग ले सकते हैं।
5. स्थान आरक्षण व अन्य जानकारी हेतु इन महानुभावों से सम्पर्क करें : 1. श्री नन्द किशोर अरोड़ा जी, दिल्ली (मो.नं. 09310444170) समय दिन में 10:30 बजे से सायं 4:00 बजे तक एवं रात्रि 8.00 बजे से 10.00 बजे तक, 2. श्री प्रेम जी–9456790201 समय प्रातः 10:30 बजे से सायं 4:00 बजे तक एवं रात्रि 8.00 से 9.30 बजे तक।

1. अपनी वापसी का आरक्षण पूर्व ही करा कर आयें। शिविर के मध्य अग्रिम यात्रा हेतु आरक्षण करवाने की सुविधा हमारे पास नहीं है।
2. शिविर में भाग लेने की न्यूनतम आयु सीमा 17 वर्ष है। अपने साथ संचिका, पेन, टार्च व फल काटने हेतु चाकू अवश्य लायें।
3. शुल्क–इस ईश्वरीय कार्य में शिविर हेतु श्रद्धा व भावनापूर्वक स्वैच्छिक सहयोग करना सभी प्रतिभागियों के लिये अनिवार्य है।
4. आवश्यकता होने पर आचार्य आशीष जी (मो० नं० 09410506701) से रात्रि 8.00 बजे से 9.00 बजे के मध्य सम्पर्क कर सकते हैं।

निवेदक

दर्शन कुमार अग्निहोत्री	**ई. प्रेम प्रकाश शर्मा**	**सुधीर माटा**
अध्यक्ष–09710033799	**सचिव–09412051586**	**कोषाध्यक्ष–9837036040**

freedom to work...

DELITE KOM LIMITED

All dimensions are subject to change without any prior notice because of continuous research & development. All designs shown here are proprietary: Any infringement is liable for prosecution.

DELITE KOM LIMITED

Kukreja House, IInd Floor, 46, Rani Jhansi Road, New Delhi-110055

Ph. : 011-46287777, 23530288, 23530290, 23611811 Fax : 23620502 Email : delite@delitekom.com

डाक पंजीयन UA/DO/DDN/75/2018-2020

समाचार पत्र पंजीयन 51900/88

With Best Compliments From

MUNJAL SHOWA

हाई क्वालिटी शॉकर्स

TPM Certified

ISO / TS - 16949 - 2002 Certified

ISO - 14001 Certified

OHSAS - 18001 Certified

हमारे उत्पाद

- स्ट्रट्स / गैस स्ट्रट्स
- शॉक एब्जॉर्बर्स
- फ्रन्ट फोर्कस
- गैस स्प्रिंगस / विन्डो बैलेन्सर्स

मुंजाल शोवा लिमिटेड भारत की प्रमुख शॉक एब्जॉर्बस बनाने वाली कंपनी है जिसकी रेंज फ्रन्ट फोर्कस, स्ट्रट्स (गैस चार्जड और कन्वेन्शनल) और गैस स्प्रिंगस की टू व्हीलर / फोर व्हीलर उदयोगों को उपलब्ध कराती है। कंपनी गुणवत्ता और सुरक्षा के उच्चतम मानकों के अनुरूप अपने सभी उत्पादों का निर्माण करती है। कंपनी के उत्पाद आरामदायक और सुरक्षित सवारी देते हैं और ये टिकाऊ और विश्वसनीय भी हैं। मुंजाल शोवा लिमिटेड, QS 9000, TS–16949, ISO 14001, OHSAS 18001 और TPM प्रमाणित कंपनी है। मुंजाल शोवा के तीन मैन्युफैक्चरिंग प्लांट हैं – गुड़गाँव, मानेसर (हरियाणा) और हरिद्वार (उत्तराखण्ड)। मुंजाल शोवा लिमिटेड का शोवा कार्पोरेशन जापान के साथ तकनीकी और वित्तीय सहयोग करार है ।

हमारे ख्यातिप्राप्त ग्राहक

Hero HONDA HONDA MARUTI SUZUKI YAMAHA

मुंजाल शोवा लिमिटेड

प्लॉट नं. 9–11, मारुति इंडस्ट्रियल एरिया
गुड़गाँव–122015, हरियाणा
दूरभाष :
0124–2341001, 4783000, 4783100
ईमेल : msladmin@munjalshowa.net
वेबसाइट : www.munjalshowa.net

MUNJAL SHOWA

वैदिक साधन आश्रम सोसाइटी के लिए प्रकाशक मुद्रक प्रेम प्रकाश द्वारा सरस्वती प्रेस, 2, ग्रीन पार्क, निरंजनपुर, देहरादून–248001 (उत्तराखण्ड) से मुद्रित एवं वैदिक साधन आश्रम सोसाइटी (रजि.), नालापानी, देहरादून (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित। संपादक– कृष्णकान्त वैदिक शास्त्री

सरस्वती प्रेस, देहरादून, ई-मेल : akhilg333@gmail.com