

Date of Publication: 25 October 2018

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-10-11, अंक-09-11, सितम्बर-नवम्बर 2018 विक्रमी संवत् 2075 सृष्टि संवत् 1960853113, सहयोग राशि: रोज एक नेक काम अवश्य करें।

ओ३म्

संस्थापक

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

संरक्षक

नरेन्द्र आर्य 'सुमन'
चलभाष: 9213402628

प्रधान सम्पादक

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री
चलभाष : 9810084806

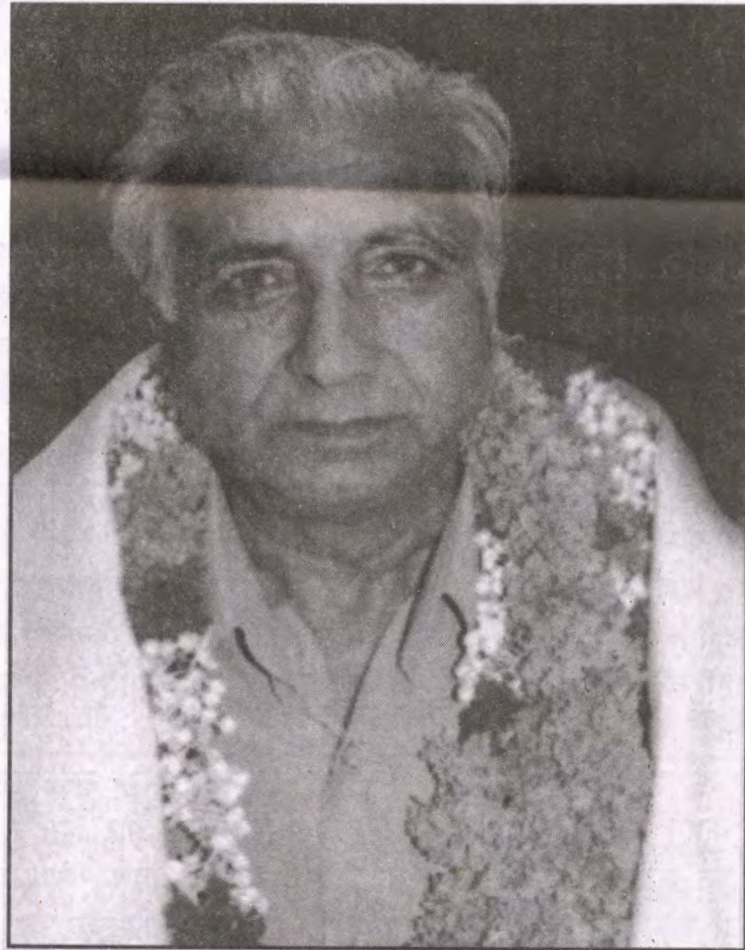
सम्पादक

आचार्य शिव नारायण शास्त्री
चलभाष : 9718194653
दूरभाष : 011-27017780

सहयोगी सम्पादक

प्रिंसीपल हर्ष आर्या
चलभाष : 9999114012

छठी वार्षिकी



श्री भजन प्रकाश आर्य

जन्म: 7.9.1936, देहावसान: 20.10.2012

सौम्य एवं भव्य आकृति, सादी वेषभूषा, मुखमण्डल पर खेलती मुस्कान, विनोदी स्वभाव, चुम्बकीय व्यक्तित्व, बोलचाल और व्यवहार में आत्मीयता, आतिथ्य में सदा तत्पर, कर्तव्य पालन में हमेशा सजग-ऐसे थे, हमारे सर्वप्रिय बन्धु श्री भजन प्रकाश आर्य।

कमल ज्योति, सितम्बर-नवम्बर 2018

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

-आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

यदा किञ्चिज्ज्ञोऽहं द्विप इव मदान्धः समभवम्।

तदा सर्वज्ञोऽस्मीत्यभवदवलिप्तं मम मनः॥

यदा किञ्चित् किञ्चित् बुधजन सकाशदवगतम्॥

तद मूर्खोऽस्मीति ज्वर इस मदो मे व्यपगतः॥

अभी कुछ थोड़ी सी जानकारी हासिल हुई थी कि मेरा मन मदान्ध हाथी की तरह मदग्रस्त हो गया, और मैं अपने आपको सर्वज्ञ समझने लगा, जब विद्वानों का थोड़ा संग मिला तब पता लगा कि मैं तो मूर्ख हूँ। इस प्रकार ज्वर की तरह मेरा अभिमान जाता रहा।

यदि आप अहंकार को नष्ट करना चाहते हैं तो स्वदोष दर्शन करें, विनम्र बनें, अहंकार से गुणी व्यक्ति का ध्यान करना चाहिए।

जुगनू भी प्रकाश देता है पर उससे अधिक प्रकाश वाले तारे हैं, तारों से भी अधिक रोशनी चन्द्रमा की है, चन्द्रमा से भी अधिक प्रकाशमान सूर्य है। सूर्य से भी अधिक प्रकाशक वह परमात्मा है।

आज के व्यक्ति ने 'मैं' को पाल रखा है। उठते बैठते, खाते, पीते, 'मैं-मैं' ही करता रहता है। वह कहता है अगर मैं नहीं रहा तो कैसे काम चलेगा मेरे बाद क्या होगा? कुछ भी नहीं होगा। याद रख मानव! यदि तू 'मैं' को मजबूत करेगा, उतना ही ध्यान से दूर हो जायेगा। स्मरण रखो, तुम दुनियाँ को नहीं चला रहे हो, अपितु दुनियाँ चल रही है, और उस जग में हम चल रहे हैं।

एक गुरु के दो शिष्यों में आपस में लड़ाई हो गयी। पहला शिष्य कहने लगा-मैं बड़ा हूँ। दूसरा कहता-मैं बड़ा हूँ। दोनों गुरु की कुटिया में पहुँचे, और कहने लगे-गुरुजी! हम दोनों में से कौन बड़ा है? कौन महान ज्ञानी है? आप फैसला कीजिए। जो भी आप फैसला करेंगे, वह हमें स्वीकार है। गुरुजी मुस्कराते हुए कहने लगे-अरे शिष्यों! इतनी छोटी सी बात के लिए इतना झगड़ा। एक काम करो, 'मैं' की जगह 'तू' लगा लो, लड़ाई खत्म। अब 'मैं' की जगह 'तू' लगाये। दोनों कहने लगे तू बड़ा, तू बड़ा, आपस में दोनों गले लग गये।

मैं की आवाज को बन्द करो, तब उस प्रभु की आवाज सुनाई देगी।

आपने देखा होगा कमरों में उल्टी लटकी हुई छिपकली को। छिपकली को लगता है ये पूरा मकान मेरे ही सहारे थमा हुआ है। मैं न रहूँ तो यह मकान जल्दी ही गिर जायेगा। गांव में बांग देते हुए मुर्गों को सुना होगा। उनका ख्याल है हम बांग देना बन्द कर दें तो सारी धरती में अंधेरा छा जायेगा और पलभर में यह दुनियाँ नष्ट हो जायेगी।

ठीक यही स्थिति मानव की है! वह सोचता है कि मैं हूँ तो सारी दुनियाँ है, मेरे बिना दुनियाँ का क्या होगा?

यह मानव की बड़ी भारी भूल है, इस प्रकार के विचार रखने वाले को मैं अधार्मिक मानता हूँ।

धार्मिक-मैं कौन हूँ?

अधार्मिक-मैं कुछ हूँ।

भक्ता कहता है-

प्रभु सर्वशक्तिमान है। उस शक्ति के सामने मनुष्य की शक्ति की क्या गणना है।

लातूर का भूकम्प भयंकर विनाशकारी था। केवल 30 सेकेण्ड में आलीशान मकानों को मिट्टी में मिला दिया।

इसी तरह एक प्रसिद्ध घटना 'टाईटनिक' नाम के जहाज की है। उसे तैयार करने में वैज्ञानिकों ने खूब मेहनत किया। काफी पैसा लगाया गया। बड़े-बड़े दावे किये गये। उस दावों को पढ़कर, सुनकर अनेक पर्यटक सभी सुख सुविधा के सामान लेकर यान में बैठे।

परन्तु विधि की इच्छा कुछ और थी, समुद्र में तैरते हुए टाईटनिक के पेंदी में बर्फ के टुकड़े ने छेद कर दिया और इसी छिद्र के कारण नामी गिरामी जलपोत पानी में डूब गया। हजारों लोग तबाह हो गये। सारी दुनियाँ में हाहाकार मच गया। इस भयंकर दुर्घटना से सारे वैज्ञानिक स्तब्ध रह गये। उस समय के उर्दू शायर ने ठीक ही लिखा था।

टैटनिक टुकड़े हुआ टकरा के आइसबर्ग से।

दब गया साइन्स योरूप का पयामे मर्ग से भूलता जाता है योरूप आसमानी बाप को।

बस खुदा समझा है उसने बर्फ को और भाप को। बर्फ बिर जाएगी इक दिन और उड़ जायेगी भाप। देखकर अकबर बचाये रखना अपने आपको॥

दीपावली में आत्मदीप जलाएँ

—श्री रामनिवास लखोटिया

दीपावली के पावन पर्व पर भगवान बुद्ध का अंतिम संदेश अपने शिष्य भद्रक के लिए जो था—“अप्या पिबो भवः” अर्थात् अपने दीपक आप बनो, आज भी हमारा मार्ग दर्शन करने में सक्षम है। चाहे गरीब, चाहे अमीर, चाहे प्रौढ़, चाहे युवा, चाहे गृहस्थी चाहे राजनैतिक, चाहे लक्ष्मी के उपासक, सभी भारतीय और विशेषकर हिन्दू धर्म के अनुयायी किसी न किसी रूप में दीपावली को बड़े उत्साह और उमंग के साथ मनाते हैं। मनाना भी कैसा? अपने घरों को चाहे नये दीये जलाकर और चाहे ट्यूब लाइट और आधुनिक बल्बों की कतार या मिनी बल्बों की कतार से घर द्वारों, खिड़कियों, अट्टालिकाओं और समूचे भव को प्रकाशमान करें और मन से राग-द्वेष जैसे विकारों को निकाल दें तो सच्चे अर्थों में दीपावली का मनाना सार्थक सिद्ध होगा।

दीपावली का आध्यात्मिक संदेश:—दीपावली का आध्यात्मिक संदेश अधिक महत्वपूर्ण है। और यदि हम इसके आध्यात्मिक संदेश की ओर दृष्टिपात करें तो अपना स्वयं का जीवन तो सफल कर ही सकते हैं, हम अपने मित्रों, सहयोगियों और मिलने-जुलने वाले बन्धुओं का जीवन भी प्रेम से भरकर प्रकाशमान कर सकते हैं। आध्यात्मिक सिद्धान्त को अगर बाह्य दृष्टि से देखा जाए तो रोशनी एक प्रतीक मात्र है। लेकिन असली कार्य दीपावली का है मन के अंधकार को भगाना, हृदय से राग-द्वेष के विकारों को निकालकर बाहर भगाना और हमारे मानव जन्म को साकार करने के लिए जो तत्व आवश्यक हैं उन्हें उजागर करना। सबसे महत्वपूर्ण तत्व यदि स्वयं की और अपने आसपास के लोगों की शांति के लिए कोई है तो वह है निःस्वार्थ प्रेम का तत्व और प्रेम का शत्रु है लोभ, मोह,

राग और द्वेष। हाँ, लोभ को हटाने से तो हम अपने ही मन को शुद्ध करते हैं लेकिन किसी के प्रति ईर्ष्या की भावना को समाप्त करके और बढ़ते हुए मित्रों के प्रति मुदित भावना रखकर हम दीपावली के वास्तविक अर्थ को अपने जीवन में उजागर कर सकते हैं। जहाँ गरीबों के प्रति करुणा भावना हो और समानता वाले व्यक्तियों के प्रति मैत्री भावना हो, सबसे अधिक आवश्यकता इस बात की है कि जो मित्र, सखा, रिश्तेदार या जान-पहचान वाले व्यक्ति अपने जीवन में आर्थिक या अन्य कोई तरक्की कर रहे हैं या कर चुके हैं उन्हें देखकर प्रसन्न हों। हाँ, यह कार्य कठिन लगता है लेकिन असंभव नहीं है बल्कि प्रयत्न से सरल भी हो जाता है और इससे हमारा हृदय राग-द्वेष की मलीनता से विहीन होकर बहुतही निर्मल और सरल बनता है। इसलिए द्वेष के स्थान पर मैत्री और ईर्ष्या के स्थान पर मुदित भाव रखकर ही हम प्रेम के तत्व को विशेषकर निःस्वार्थ प्रेम के तत्व को दूसरों तक फैला सकते हैं। सबसे अधिक लाभ प्रेम की भावना जिसको होत है वह व्यक्ति कोई और नहीं हम ही है सब। प्रेम की भावना पैदा होने से जब ईर्ष्या, द्वेष की भावना समाप्त होगी तो दिन-रात जलनकी भावना से हमारे स्वास्थ्य को नुकसान करने वाले तत्व भी समाप्त होंगे और मन में जो एक ख्याली जलन की भावना व्याप्त रहती है वह समाप्त होने पर मन भी निर्मल होगा। ऐसी भावना से प्रेम अपने आप हमारे हृदय में उत्पन्न होगा। इस प्रकार से हमारे मन और हृदय में उत्पन्न होगा। इस प्रकार से हमारे मन और हृदय में घृणा, द्वेष और ईर्ष्या के स्थान पर प्रेम, करुणा और वात्सल्य आदि भाव जगेंगे। तब हमारे मन और हृदय का अधेरा दूर होकर उसमें वास्तविक ज्ञान का दीपक जलेगा।

खुदा के साथ

बात उस समय की है जब उमर खैयाम अपने साथियों और शागिर्दों के साथ गांव-गांव, शहर-शहर पूजा करते थे। एक दिन वे अपने एक शागिर्द के साथ घने जंगल से गुजर रहे थे। चलते-चलते नमाज का वक्त हो गया। दोनों नमाज अदा करने बैठ गए। तभी शेर की जोरदार दहाड़ सुनाई दी। शागिर्द घबरा गया और नमाज अधूरी छोड़कर एक पेड़ पर चढ़कर बैठ गया। परन्तु उमर बिना विचलित हुए अपनी नमाज अदा करते रहे। कुछ देर बाद शेर वहाँ आया। उसने उमर को देखा और सिर झुकाकर हट गया। फिर धीरे-धीरे वापस चला गया। शागिर्द को जब विश्वास हो गया कि शेर दूर चला गया है, तब वह पेड़ से उतरा। उमर ने बड़े आराम से अपनी नमाज खत्म की और दोनों फिर अपनी यात्रा पर चल दिए। थोड़ी देर

बाद शागिर्द को जोरदार थप्पड़ मारने की आवाज सुनाई पड़ी। उसने पलटकर उमर को देखा और पूछा—आपने अपने ही गाल पर थप्पड़ क्यों मारा? उमर बोले—मेरे गाल पर एक मच्छर बैठा था, जिसने मुझे काट लिया। उसे मारने के लिए मैंने चांटा मारा। शागिर्द ने मजाक किया—जब शेर आया, तो आप बिना डरे नमाज पढ़ते रहे और जब आपके साथ मैं भी हूँ, तब एक मच्छर से आपको इतनी परेशानी हो गई? उमर हंसकर बोले—अलग-अलग हालात में व्यवहार भी बदल जाता है। उस समय मैं खुदा के साथ था और इस समय मैं इंसान के साथ हूँ। खुदा के साथ होने पर सच्चे भक्त को किसी बात की न खबर होती है और न ही चिंता। यह सुनकर शागिर्द अवाक रह गया।

—रूपसिंह, डाइटीशियन

दान प्रकृति का सहज नियम है

-आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

यदङ्ग दाशुषे त्वमग्ने भद्रं करिष्यसि।
तवे त्त सत्यं अङ्गिरः॥

हे! अङ्ग के समान प्रिय परमात्मन्! तुम दानशील व्यक्ति का कल्याण करते हो, यह तुम्हारा अटल नियम है।

आज से लगभग साठ साल पहले, दिल्ली में चाँदनी चौक में एक सेठ रहता था। एक दिन उसकी माँ ने कहा कि बेटा मैंने आज तक एक लाख रूपये का ढेर नहीं देखा। उन दिनों एक रूपये का सिक्का चाँदी का होता था और सेठ लोग घरों में बोरियाँ भर के सिक्के रखते थे। माँ के कहने से सेठ ने नौकरों को कहकर एक लाख रूपये मंगवाए और आँगन में उनका ढेर लगवा दिया। उसकी माँ ने कहा कि बेटा मैं ये रूपये दान करना चाहती हूँ। सेठ ने कहा ठीक है। सेठ ने अपने पुरोहित को बुला कर कहा कि हम आपको यह धनराशि दान करना चाहते हैं। दान लेने के लिए हाथ में जल देकर जब कुल पुरोहित संकल्प करवाने लगा तो सेठ ने कहा कि देखो पंडित जी हमारे जैसा कोई दानी नहीं मिलेगा। जो लाख रूपये दान दे दे। पंडित भी स्वाभिमानी था। वह वहीं रुक गया और बोला कि मेरे जैसा त्यागी, तपस्वी भी आपको कोई नहीं मिलेगा जो लाख रूपये को टुकरा दे। यह कहकर पुरोहित जी घर से बाहर जाने लगे सेठ और उसकी माँ पुरोहित जी से क्षमा मांगने लगे, परन्तु पुरोहित ने कहा कि मैं यह धन किसी भी हालत में नहीं लूँगा, क्योंकि आप जैसे सेठों को यदि दानी होना चाहिए तो हमारे जैसे पुरोहितों को भी त्यागी होना चाहिए। अतः दान प्रेम पूर्वक एवं अपना कर्तव्य समझकर देना चाहिए। इसी में समाज का और अपना हित है। होता शब्द हु दानादानयोः धातु से बना है। इसका अर्थ है आदान प्रदान करना अर्थात् लेना और देना। परमात्मा आदान और प्रदान करने वाला है। सृष्टि का नियम आदान-प्रदान का है। वेद में एक मन्त्र आता है "देहि में ददामि ते"। सृष्टि प्रलय जन्म, मृत्यु, श्वास, प्रश्वास आदान-प्रदान के रूप है।

यज्ञ में यजमान और होता सामग्री और घृत लेते हैं और अग्नि में देते हैं। अग्नि भी सामग्री को लेकर तुरन्त उसे रासायनिक रूप में परिवर्ति करके हमें वापस दे देती है।

सृष्टि का नियम आदान-प्रदान का है। भूमि में हम बीज बोते हैं, वह हमें कई गुना पैदा करके वापस देती है। सूर्य समुद्र से जल ग्रहण करता है और वर्षा के रूप में वापिस कर देता है। सूर्य की धूप चाँद पर पड़ती है। चाँद की भूमि उसकी गर्मी को सोख लेती है। चन्द्रमा उसे शीतल व धवल बनाकर पृथ्वी पर भेज देता है। हम अन्न, जल, भोजनादि ग्रहण करते हैं और मल, मूत्र, पसीने के द्वारा उसे बाहर निकालना पड़ता है। हमारे फेफड़े व हृदय लगातार रक्त का आदान-प्रदान करते रहते हैं। वैज्ञानिकों ने पदार्थ का विश्लेषण करके यह देखा कि प्रत्येक परमाणु के केन्द्र में Protons और Nutrons विद्युत कण होते हैं, तथा उसके केन्द्र आसपास Electrons नाम के विद्युतकण बड़ी तेजी से चक्कर काटते हैं। प्रत्येक तत्व का घेरा पूरा करने के लिए कम-से-कम Electrons कण का आवश्यकता है। कई तत्व ऐसे हैं जिसमें Electrons से कम होते हैं, उस अवस्था में उसके पास ही दूसरे तत्व के Electrons आकर उसके घेरे में प्रवेश कर जाते हैं।

सृष्टि का नियम आदान-प्रदान का है, परन्तु मनुष्य समाज में आकर यह नियम ढूँढा। मनुष्य लेना तो चाहता है, परन्तु देना नहीं। इसलिए धर्म शास्त्रों में दान का महत्व बताया गया है। ऋग्वेद में दान के सम्बन्ध में एक मन्त्र आता है-"यदंग दाशुषे त्वमग्ने भद्रं करिष्यसि तवएतत् सत्यं अङ्गिरः" हे अंग के समान प्रिय परमात्मन् तुम दानशील व्यक्ति का निश्चित ही कल्याण करते हो यह तुम्हारा अटल नियम है। दान के सम्बन्ध में आजकल जो खोज हुई है उसका निष्कर्ष यह है कि मन और शरीर का गहरा सम्बन्ध है। शरीर का सूक्ष्म भाग ही मन है। मन की जैसी भावना होती है, शरीर की वैसी अवस्था हो जाती है। दान देने का अर्थ है छोड़ना। दानशीलता व्यक्ति को छोड़ने की आदत होती है। उसके शरीर से मल, मूत्र आदि भी उचित समय में निकलते रहते हैं इसलिए वह नीरोग रहता है। मृत्यु के समय वह शरीर को आसानी से छोड़ देता है। दानशील व्यक्ति को प्राणायाम करने की आवश्यकता नहीं है। इसके श्वास लेने का ढंग स्वाभाविक ही प्राणायाम जैसा होता है। स्वास्थ्य का सम्बन्ध मन की वृत्ति के साथ

है। श्वास पूर्ण से लेकर उसे रोककर घड़ी में सेकण्ड की सूई से समय देखो। इसी प्रकार श्वास को छोड़कर रोको और जितनी देर आसानी से रोक सको रोककर समय देखो। कुछ लोगों का पूरक (श्वास लेकर रोकने का समय) रेचक (श्वास छोड़कर रोकने का समय) से ज्यादा होता है, ऐसे लोग कंजूस हैं, श्वास भी छोड़ नहीं सकते, रूपया कहां छोड़ेंगे। जिनका रेचक ज्यादा है वे उदार होते हैं।

कंजूस व्यक्ति का अर्थ है जो कुछ छोड़ना नहीं चाहता। उसकी इस कंजूसी का प्रवृत्ति शरीर को इस प्रकार से जकड़कर रखता है कि उसके शरीर से मल मूत्र भी ठीक ढंग से नहीं निकल सकता। शरीर में मल के रूकने से ही रोग होते हैं। ऐसे व्यक्ति की मृत्यु दुःखदायी होगी। मृत्यु के समय भी वह शरीर को छोड़ना नहीं चाहेगा। चार-पांच साल तो बेहोशी में ही काट जाएगा। कंजूस आदमी की उमर लम्बी होती है। गरूड पुराण में आता है कि मृत्यु के बाद मनुष्य को वैतरणी नदी पार करनी पड़ती है। जिस व्यक्ति ने जीवन काल में दान किया हो, उसे नदी पार करने के लिए नौका मिल जाता है। जिसने कभी दान न किया हो उसे नदी तैरकर पार करनी पड़ती है। जब वह तैरने लगता है तो नदी का पानी उबलने लग जाता है, और उस व्यक्ति को बहुत कष्ट होता है। वास्तव में ऐसी कोई नदी नहीं बनी है। जो व्यक्ति जीवन काल में अपनी सम्पत्ति दूसरों को बांटता रहा उसकी मृत्यु सुखद होगी। बाईबिल में आता है कि मृत्यु के पश्चात् कंजूस लोगों को सूई के छिद्र में से गुजरना पड़ता है, अर्थात् मृत्यु दुःखदायी होती है। जब एक चर्च में एक पादरी यह व्याख्यान दे रहा था। तब एक व्यक्ति ने पूछा कि सबसे पहले सूर्य के छिद्र में से हम गुजरेंगे या हमसे पहले भी कुछ लोग गुजर चुके होंगे। पादरी ने कहा तुमसे पहले बहुत से लोग गुजर चुके होंगे। उस व्यक्ति ने कहा कि फिर तो रास्ता बन जाएगा हमें कोई मुश्किल नहीं होगी।

एक यहूदी था। वह बहुत ही धनवान् और कंजूस था। कंजूस लोग ही धनवान् हो सकते हैं। उसकी पत्नी बीमार पड़ी। उसने चर्च में जाकर पादरी से कहा कि परमात्मा से प्रार्थना करो कि मेरी पत्नी मर जाए। पादरी ने कहा चर्च के लिए कुछ दान करो। यहूदी ने कहा कि मृत्यु के प्रार्थना के लिए भी दान? पादरी कहा कि तुम दान की घोषणा

कर दो और तीन माह तक यदि दान न दो तो शास्त्रों के अनुसार दण्ड स्वरूप तुम्हारी पत्नी पर जाएगी। पादरी ने उससे चर्च को एक लाख रूपये दान देने की घोषणा करवा ली। 3 माह बीत गये। उसकी पत्नी की मृत्यु नहीं हुई। वह फिर पादरी के पास गया। पादरी ने कहा हमारे काम में कुछ कमी रह गई थी। शास्त्रों में दण्ड स्वरूप लिखा है कि यदि तुम्हारी पत्नी मर जाती तो वह दण्ड न होता क्योंकि तुम तो यह चाहते ही हो। यदि तुम्हें पत्नी से प्रेम हो, तुम उसके जीवन की कामना करो तब उसकी मृत्यु दण्ड स्वरूप होगी। तुम 20 हजार रूपये के लिए उसके लिए कपड़े और गहने ले जाओ। यहूदी का मन तो नहीं मानता था, पर वह पादरी के वचन को भी टाल न सका। जब वह कपड़े और गहने लेकर पत्नी के पास गया तो उसकी पत्नी ने उसे पहली बार प्रेम से देखा (उसे आज तक किसी ने प्रेम से नहीं देखा था) उसके जीवन में क्रान्ति हो गई। कुछ दिन बाद उसकी पत्नी फिर बीमार पड़ी। वह चर्च में जाकर पादरी से बोला कि मेरी पत्नी के जीवन के लिए परमात्मा से प्रार्थना करो। पादरी ने कहा पहले घोषित किया हुआ एक लाख रूपया दान करो। उसने तुरन्त एक लाख रूपया लाकर दे दिया। पहले एक लाख भी झूठी घोषणा करने का भी साहस न था।

बहाउद्दीन सूफी की यह बोध कथा बताती है कि मानवीय प्रेम के अभाव में मनुष्य जड़ वस्तुओं के प्रेम में पड़ जाता है। आज यह बात जोरों पर है।

दान प्रकृति का सहज नियम है, मनुष्य व्यर्थ डरता है। एक रोज तो हमें स्वयं सब कुछ देना पड़ता है। अरे कौन है भिक्षु यहाँ पर, और कौन दाता है। अपनी ही अधिकार मनुज, नाना विधि से पाता है। वीनों का संतोष, भाग्यहीनों की गद्गद् वाणी। नयन कौर में छिपा लबालब कृतज्ञता का पानी। हो जाना फिर हरा युगों से, मुरझाए अधरों का। पानी आशीर्वाद प्रेम विश्वास अनेक नरों का। इससे बढ़कर और प्राप्ति क्या, जिन पर गर्व करें हम। नर का जीवन मिले अगर तो, हँसकर क्यों न मरें हम।

□ विद्या के समान नेत्र नहीं है, सत्य के समान कोई तप नहीं है और त्याग के समान कोई सुख नहीं है।

(महाभारत)

जीवन का महत्व

-डॉ. महेश विद्यालंकार

मानव-जन्म परमात्मा की अमूल्य देन है। दुनिया में इससे बढ़कर और कोई वस्तु नहीं है। नर-तन बड़े सौभाग्य और पुण्य कर्मों के फल से मिलता है। इसीलिए संसार के सभी पदार्थों की अपेक्षा जीवन बहुत कीमती है। जगत् के अन्य जीव-जन्तुओं, पशु-पक्षियों आदि की तुलना में मनुष्य सबसे श्रेष्ठतम प्राणी है। परमात्मा ने यह सारी सृष्टि मानव के लिए बनाई है। प्रभु-रचना का सुन्दरतम और श्रेष्ठतम नमूना मानव है। इस मानव-जीवन की जितनी महिमा बताई जाए और गुणगान किया जाए, उतना थोड़ा है। अनेक योनियों तथा जन्मों को पार कर, नर तन पाने का अवसर मिलता है। कहते हैं कि चौरासी लाख योनियों में मानव-योनि सबसे ऊँची पदवी है। इस शरीर को देवों की नगरी व प्रभु का वरदान माना गया है।

यह जीवन बड़ा अमूल्य है। इसका एक-एक श्वास करोड़ों का है। इस श्वास के निकल जाने के बाद इसका मूल्य पता चलता है। एक बार यह जीवन हाथ से निकल गया, तो समझो अनेक जन्मों तथा युगों के घरे में पड़ गए। जीवन इतना सस्ता नहीं है, जितना हम इसे समझते हैं। यह एक सुनहरा मौका मिला है। यदि इस मानव-जीवन को न संभाला, इसकी कीमत न जानी, इसे अपने उद्देश्य की ओर न ले गये, तो उपनिषद् के शब्दों में "महती विनष्टि"-इससे बढ़कर और विनाश कुछ न होगा। मानव-जन्म बार-बार नहीं मिलता है। मानव जीवन तो जन्म-मृत्यु के चक्र से छूटने का साधन है। मनुष्य-देह में ही व्यक्ति अपने स्वरूप को जानकर प्यारे प्रभु तक पहुँच सकता है। परमेश्वर को जानने तथा पाने का कोई रास्ता नहीं है। इसीलिए यह जीवन अमूल्य और महत्त्वपूर्ण है। इसका सदुपयोग करना चाहिए।

जीना एक कला है। सबको जीना नहीं आता। जीने के लिए विचारों की जरूरत होती है। जीवन जब खत्म हो जाता है, तब लोगों को जीना आता है। गुजरा हुआ समय दुबारा घापिस नहीं आता। आम आदमी रोता हुआ पैदा होता है और शिकवे, शिकायत, चिन्ताओं, समस्याओं व इच्छाओं की भाग-दौड़ में जीता है तथा अन्त में पछतावा और रोता हुआ दुनिया से विदा हो जाता है।

जिस उद्देश्य के लिए जीवन मिला था, वह भूल गया। पशुओं के समान खाना, सोना, विषय वासनाओं आदि में ही उम्र गुजार दी। जो अपने को संभालने, ऊपर उठाने और अच्छे कर्म करने का मौका मिला, उसे गँवा दिया। बुद्धिमान एवं समझदार व्यक्ति वही होता है, जो समय, साधन और शक्ति के रहते अपने को संभाल लेता है। वह जीवन को बुरी संगति,

दोषों तथा बुराइयों से हटाकर अच्छे रास्ते पर चल पड़ता है।

गीता सम्पूर्ण जीवन की व्याख्या है। जीवन को कैसे जीना है, जीवन का क्या ध्येय है, यही गीता बताती है। यह जीवन कुरुक्षेत्र है। इसमें नित्य लड़ाइयों, चिन्ताओं, इच्छाओं, वासनाओं आदि के संघर्ष, समस्याओं, चिन्ताओं और इच्छाओं की उलझन में न उलझा हुआ हो। स्त्री-पुरुष, बूढ़े-बच्चे सभी लड़ाई के मैदान में हैं। कोई पाने के लिए संघर्ष कर रहा है तो कोई छोड़ने के लिए परेशान है। कोई भूख से परेशान है तो कोई भूख न लगने से बीमार व बेचैन है। सभी के जीवन में संघर्ष है।

जीवन संग्राम है। इस संग्राम में कैसे विजयी हुआ जाए, यही जीवन-कला गीता हमें सिखाती है। गीता जीवन के हर क्षेत्र और पहलू की समस्या का व्यावहारिक, उपयोगी एवं सीधा-सच्चा मार्ग बताती है। गीता का संदेश है कि जीवन की समस्याओं, चिन्ताओं एवं उलझनों से भागना नहीं है प्रत्युत जागना है। ज्ञान और धैर्यपूर्वक समस्याओं का समाधान खोजना है। समस्या है तो उसका समाधान भी है। संसार में रहते हुए, भागते-दौड़ते, उलझनों और चिन्ताओं-भरे जीवन को जीते हुए अपने जीवन के उद्देश्य को पाना है। धीरे-धीरे उस ओर बढ़ना है। ऐसा ही कर्मशील व्यक्ति जीवन-संग्राम में विजयी होता है। भगवान् श्रीकृष्ण ने अर्जुन को ज्ञानपूर्वक जीना सिखाया था। इसलिए अर्जुन जीवन-संग्राम में सफल हुए। जीवन युद्ध है। अन्दर संग्राम में सफल हुए। जीवन युद्ध है। अन्दर बाहर दोनों जगह युद्ध हो रहा है। इसे जीतना है, यह गीता बताती और सिखाती है। यही गीता का जीवन-दर्शन है। जिसने इसे समझ लिया, वह भवसागर से पार हो गया। भवसागर से पार होना ही मानव-जीवन की सार्थकता और उपयोगिता है।

धर्म, संस्कृति एवं स्वास्थ्य की मासिक पत्रिका

कमल ज्योति

डी-796, सरस्वती विहार,
दिल्ली-110034

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

कोलेस्ट्रॉल पर करें कंट्रोल

बहुत कम लोगों को पता है कि हमारे शरीर में लीवर कोलेस्ट्रॉल बनाता है और यह हमारे शरीर के कई हार्मोस, सेल्स, मस्तिष्क, नसों, रक्त और अन्य बॉडी टिशूज में शामिल होता है। शरीर को जितनी मात्रा में कोलेस्ट्रॉल की जरूरत होती है, उसे लीवर तैयार करता है। स्वस्थ शरीर को औसतन एक दिन में 1000 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल के लिए कोई खास डाइट लेने की जरूरत नहीं होती।

हमारे देश में शहरी क्षेत्रों में औसतन एक युवक 500 से 600 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल चिकनाई युक्त दूध आदि के माध्यम से लेते हैं। इससे हमारे खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाती है। वनस्पति तेलों जैसे नारियल का तेल, डालडा आदि से हम अतिरिक्त सेचुरेटेड फैट्स लेते ही रहते हैं जो बाद में लीवर द्वारा कोलेस्ट्रॉल में बदल दिये जाते हैं और इससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है।

क्यों है खतरा - कोलेस्ट्रॉल खून के साथ घुलता नहीं है, बल्कि हमारी बॉडी में जमा होने लगता है। इससे हृदय रोग या हार्ट डिजीज की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। यह लिपो प्रोटीस की सहायता से फैलता है।

क्या है खतरा

- ❑ जब खून में कोलेस्ट्रॉल ज्यादा हो जाता है तो यह आर्टरी वॉल या हृदय के पास एकत्रित होने लगता है।
- ❑ यह आर्टरीज या धमनियों के बीच में स्पेस को कम करता है और इसकी थिकनेस को भी कम करता है।
- ❑ जब धमनियों में स्पेस कम होता है तो इससे खून का प्रवाह बाधित होता है। इससे छाती में दर्द की शिकायत हो सकती है।
- ❑ धमनियों में खून का बहाव रूकने से हार्ट अटैक का खतरा उत्पन्न होता है।

कौसी रखें डाइट - यदि आपको अधिक कोलेस्ट्रॉल की शिकायत है तो अपने खानपान का विशेष ध्यान रखना होगा और कोलेस्ट्रॉल की बहुतायत वाले व्यंजनों को निकाल फेंकना होगा। इनका ध्यान रखें।

पेय पदार्थ - कॉफी, चाय, फलों का जूस, सब्जियों का जूस ले सकते हैं। दूध, दूध से बने पदार्थ और मिल्क शेक से परहेज रखें।

मक्खन या चीज - लो फ़ैट मक्खन और चीज, पनीर,

हार्ट अटैक या छाती के दर्द की शिकायतों में इजाफा हो रहा है। पहले उम्रदराज लोगों को इसकी शिकायत होती थी, अब युवकों को भी ऐसी शिकायतें होनी आम हो गई हैं।

कॉटेज चीज ले सकते हैं। क्रीम बटर, क्रीम, हाई फ़ैट चीज आदि से दूर रहें।

तेल - सूरजमुखी का तेल, कार्न ऑयल, राइस ब्रान, पीनट ऑयल, आलिव ऑयल और सरसों के तेल में खाना पकाएं। घी, नारियल का तेल, डालडा

आदि से दूर रहें।

स्टार्च - मिल्क ग्रेन ब्रेड, सेरेल, पॉपकॉर्न, ग्रेन पास्ता खा सकते हैं, लेकिन ब्रेड, आलू, माइल्ड राइस से करें परहेज।

फल और सब्जियां - सभी खा सकते हैं।

सूप - लो फ़ैट क्रीमवाला सब्जियों का सूप पीएं, लेकिन क्रीम और थिक सूप से करें परहेज।

मसाले - मिर्च, सरसों, सिरका, अदरक, लहसुन, प्याज आदि मसालों का प्रयोग कर सकते हैं।

(आर्टिमिस हॉस्पिटल के वरिष्ठ कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. बलबीर कालरा)

In Loving memory of Smt. Krishna Chawla



13.7.1929-14.10.2009

We miss you Cherish your wisdom, liveliness and selflessness. Your memories and love Showered on us will always remind us of your presence in our hearts.

May God Confer everlasting Peace to your soul.

Always loved and remembered by
Sudhir & Surekha Chawla
Guncha & Anoop Wadhwa
Yastika, Saransh & Kapil

महर्षि के जीवन की कुछ महत्वपूर्ण व प्रेरक घटनाएं

-खुशहाल चन्द्र आर्य

वैसे तो महर्षि दयानन्द की प्रत्येक घटना ही अति महत्वपूर्ण प्रेरणादायक व शिक्षा प्रद है, कारण उनका पूरा जीवन ही निःस्वार्थ भाव से परिपूर्ण था तथा वे जितने दिन जीये, परोपकार के लिए ही जीये। उनके जीवन का एक-एक क्षण व एक-एक श्वास वेद प्रचार में ही बीता जिसे वे परोपकार को सबसे बड़ा माध्यम या आधार मानते थे। उनका सम्पूर्ण जीवन मानवीय गुणों से भरपूर था। उनके जीवन में जितनी भी घटनाएं घटी है, उनमें महान् उदात्त भावनाओं का ही दिग्दर्शन होता है। कुछ घटनाओं का यहां अवलोकन किया है, जो इसी भांति है।

1. स्वामीजी ने मनोनग्रिह का अभ्यास भी उच्च कोटि का किया हुआ था। उनकी सब वृत्तियां वशवर्तिनी थीं। मस्तक के सूक्ष्मतम तन्तुओं पर भी उनका इतना अधिक वशीकार था कि निद्रा तक उनके सर्वथा अधीन थी कशाहपुरा में मध्यार समय भोजन पाकर स्वामी जी स्वल्प समय के लिए सो जाया करते थे। उस समय से सोलह मिनट तक नींद लिया करते थे। सोकर उठते तब मुंह-हाथ धोने और कुल्ला करने के लिए जल लेते। नौकर भी घड़ी देखता रहता। ज्यों ही सोलहवां मिनट आरम्भ होता, त्योंही जल का कलस और अंगोछा ले, हसत-मुख प्रक्षालन करने के स्थान पर जाकर खड़ा हो जाता। ठीक सोलहवें मिनट की समाप्ति पर जगद्गुरु जाग जाते और तत्काल मुखादि धोकर कार्य पर आ बैठते। रात्रि के समय वे ठीक दस बजे शुद्ध, स्वच्छ, साधारण शैथ्या पर शयन किया करते। भक्त जनों से वार्तालाप करते हुए जिस समय दस बजने की पहली 'टन' की ध्वनि होती वे तुरन्त खाट पर टेढ़े हो जाते। दूसरे 'टन' की ध्वनि पर प्रगढ़ा निद्रा।

2. महर्षि की दृष्टि में चारों वर्ण समान थे। वे छूआछूत को नहीं मानते थे। यह अनूप शहर की घटना है वहां उमेदा नाम का नाई रहता था। वह महर्षि का बड़ा भक्त था। एक दिन वह भक्ति-भाव से एक थाल में भोजन परोसकर स्वामी जी की सेवा में लाया। स्वामीजी ने भक्त के भोजन को लेकर खाना आरम्भ कर दिया। उस समय वहां बीस-तीस ब्राह्मण उपस्थित थे। वे कह उठे "छि-छि-छि!" स्वामीजी ने हंसते हुए कहा "नहीं, यह रोटी तो गेहूं की है, इसलिए मैं इसे अवश्य खाऊंगा।"

3. स्वामी जी के स्वर में विधाता ने अपूर्व माधुर्य भरा था। उनके कोमल कण्ठ कोकिल-कण्ठ का भी तिरस्कार करता था। यह अनूप शहर की घटना है। एक दिन कुछ सत्संगियों ने नम्र निबदन किया कि हम श्री मुख से साम-गान सुनने के इच्छुक हैं। स्वामीजी ने "बहुत अच्छा" कह कर सामवेद का आलाप आरम्भ कर दिया। यह गाना क्या था, आनन्द की वर्षा थी और आत्मा में सुधा का संचार था। उनके स्वर के मिठास से और नाद की मोहनी शक्ति से लोग धीरे-धीरे ऐसे प्रभावित हुए कि सारी सभा देश व काल के भाव को भूल गई, काफी समय तक लोग संगीत रस का स्वादन करते रहे। स्वामीजी के गाना बन्द करने के उपरान्त भी, कई देर तक वही समा बन्धा रहा। उन्हें ऐसा प्रतीत होता रहा कि हम अभी सुख की नींद से सोकर उठे हैं।

4. अनूप शहर में एक ही भक्त ने पूछा कि महाराज, पुरातनकाल में जैसी उत्तम, मनोवान्छित, सुपात्र सन्तान हुआ करती थी, वैसी अब क्यों नहीं होती? स्वामी जी ने उत्तर दिया कि प्राचीन काल में आर्य जन बच्चों का वैदिक संस्कार किया करते थे। स्वयं भी वैदिक आचार चक्र होते थे इसलिए उनकी सन्तान में ओज होता था, तेज होता था और शूरवीरता होती थी। परन्तु इस युग के लोग इन्द्रियाराम और विषयानन्द को ही प्रधानता दिये हुए हैं। वैदिक संस्कारों का त्याग कर बैठे हैं। लोगों के घरों में कुरीतियों की भरमार है, इसीलिए उनकी सन्तानें भी निस्तेज, दीन, दुःखिया उत्पन्न होती हैं।

5. सोरों की घटना है कि कुछ उपद्रवी लोगों ने परस्पर मिल, स्वामीजी को जो जल-मग्न करने का षडयन्त्र रचा। एक रात वे मिल कर आये। उस समय स्वामी जी के स्थान पर एक ओर साधु सुख से सो रहा था। उन्होंने उसी को दयानन्द समझकर खटिया सहित उठा लिया और ले जाकर गंगा की धारा में फेंक दिया। जब उसने डूबने के भय से चिल्लाकर बचाने की याचना की तो उन धूर्तों को ज्ञात हुआ कि यह दयानन्द नहीं है, तब उस साधु को जल से निकाल लिया गया।

6. गढ़ी ग्राम के एक उदासी साधु माथाराम, स्वामी जी की निन्दा सुनकर उनके पास आकर कहने लगा कि दयानन्द जी! आप इस खण्डन-मण्डन के झमेले में क्यों पड़ गये। हमारी तरह आनन्द से खा-पीकर सुख से रहा करो। क्यों किसी से बैर

बढ़ाते हो? स्वामीजी ने उत्तर दिया कि हम तो ब्रह्मानन्द में रहते हैं। और जो आनन्द वेद-प्रचार में आता है। वह तो अतुलनीय है।

7. अजमेर की घटना है, वहां उन दिनों में रामस्नेहियों के सबसे बड़े महन्त आये हुए थे। स्वामी जी ने उन्हें शास्त्रार्थ करने के लिए आहूत किया। उन्होंने उत्तर दिया कि हमारा आप से शास्त्रार्थ नहीं हो सकता, क्योंकि हम किसी के स्थान पर नहीं जाते और यदि कोई हमारे स्थान पर आये, तो हम अपनी गद्दी से उतर कर उसका आदर-सत्कार नहीं करते। जब स्वामी जी को यह बात ज्ञात हुई तो उन्होंने कहला भेजा कि मुझे आवभगत की कोई आवश्यकता नहीं, आप सुखपूर्वक अचल से गद्दी पर बैठे रहिए, परन्तु शास्त्रार्थ कीजिये। जब महन्त ने देखा कि वह मानादि का कोई ध्यान न रख के, यहां भी आना चाहते हैं तो उन्होंने स्पष्ट शब्दों में कह दिया कि भाई, हम तो राम-राम रटते हैं, और भोजन आदि पाकर सुख से समय बिताते हैं। हमें शास्त्रार्थ आदि कुछ नहीं आता। इस पर स्वामी जी ने संस्कृत में एक पत्र लिख कर उस महन्त के पास भेजा। उसमें राम स्नेही मत पर कुछ प्रश्न थे। "इनका कल उत्तर देंगे" यह कहकर महन्त जी ने वह प्रश्न-पत्र रख लिया। परन्तु अगले दिन प्रातःकाल ही वहां से अपना बोरा-बिस्तर समेट कर भाग गये।

8. सोरों की घटना है कि स्वामी जी, एक दिन उपदेश दे रहे थे और बीसियों लोग दत्त-चित्त होकर श्रवण कर रहे थे। उसी समय वहां एक हट्टा-कट्टा दण्ड पेल पहलवान सा जाट आ गया। एक मोटा सोटा कन्धे पर रखे सभा-सरोवर को चीरता-फाड़ता सीधा स्वामी जी की ओर बढ़ा उसका चेहरा

मारे क्रोध के तमतमा रहा था। माथे पर त्योरी पड़ी हुई थी। होठों को चबाता हुआ और दांतों को पीसता हुआ बोला-अरे, साधु, तू ठाकुर, पूजा का खण्डन करता है, श्री गंगा मैया की निन्दा करता है और देवताओं के विरुद्ध बोलता है। झटपट बता, तेरे किस अंग पर यह सोटा मार कर तेरी समाप्ति कर दूँ? ये बचन सुन कर, एक बार तो सारी सभा विचलित हो गई परन्तु श्री स्वामी जी की गम्भीरता में रत्ती भर की न्यूनता न आई और शान्तभाव से मुस्कराते हुए कहा "भद्र! यदि तेरे विचार में मेरा धर्म प्रचार करना कोई अपराध है तो इस अपराध का प्रेरक मेरा मस्तिष्क ही है। यही मुझे खण्डन की बातें सुझाता है। सो यदि तू अपराधी को दण्ड देना चाहता है तो मेरे सिर पर सोटा मार। इसी को दण्डित कर।" इन वाक्यों के साथ ही, स्वामी जी ने अपने नेत्रों की ज्योति उसकी आंखों में डाल कर उसे देखा। जैसे, बिजली कौंधकर रह जाती है। धधकता हुआ अंगारा जल धारा पात से शान्त हो जाता है वैसे ही तत्काल वह बलिष्ठ व्यक्ति ठण्डा हो गया और श्री चरणों में गिर पड़ा। आंसुओं को पौछता हुआ अपराध क्षमा करने की याचना करने लगा। स्वामी जी ने उसे क्षमाभाव से कहा "तुमने कोई अपराध नहीं किया, मुझे मारते तो भी कोई बात थी, अब यो ही क्यों रो रहे हो?" जाओ ईश्वर तुम्हें सत्य मार्ग प्रदान करें। इस दृश्य को देख कर लोग स्वामी जी की सहनशीलता की अन्यन्त प्रशंसा करते हुए आपस में कहते थे कि सोरों में, बहुतेरे साधु-सन्त आये, पर ऐसा शान्त, निर्भीक, क्षमावान् व विवेकशील साधु अभी तक कोई नहीं आया होगा।

काया पलट गयी

झेलम पंजाब में स्वामी दयानन्द सरस्वती जी का अमृममय प्रवचन हो रहा था, श्रोता सुनकर गद्गद् हो रहे थे। एक दिन एक व्यक्ति ने निवेदन किया-"महाराज! आज्ञा हो तो एक भजन सुनाऊं।" महाराज के स्वीकृति देने पर भजन आरम्भ हुआ। श्रोता मस्त हो गये, स्वामी जी भी झूम उठे। सत्संग की समाप्ति पर एक भक्त ने बताया-आज जिस व्यक्ति ने भजन गाया था, वह यहां का तहसीलदार है, "गाता अच्छा है, पर चरित्रहीन है। अपनी धर्मपत्नी को त्याग कर वेश्याएं रखी हुई हैं। शराब पीता है, मांस खाता है, रिश्वत लेता है।"

अगले दिन के सत्संग में स्वामी जी की स्वीकृति से उस सज्जन ने फिर एक भजन गाया। समां बांध गया, श्रोता और स्वामीजी सभी फिर झूम उठे। भजन समाप्त हुआ। स्वामी जी ने उस व्यक्ति को सम्बोधित करते हुए कहा-"अमीचन्द! हो तो हीरा परन्तु कीचड़ में पड़े हो।" स्वामी जी के शब्दों ने विद्युत की भांति प्रभाव किया। वे वहां से उठकर चल दिये और कह गये अब पाप-पंक से निकलकर ही आपके दर्शन करूंगा। घर जाकर उन्होंने शराब की बोतलों को तोड़ दिया। वेश्याओं को निकाल दिया। मांस न खाने और शराब न पीने की प्रतिज्ञा की। तार देकर पत्नी को बुलाया। सारे नगर में शोर मच गया कि तहसीलदार बदल गया। वहीं सज्जन आगे चलकर महता अमीचन्द के नाम से प्रसिद्ध हुए, जिनके भजन "आज मिल सब गीत गाओं उस प्रभु के धन्यवाद!" आदि आज बड़े प्रेम और श्रद्धा से गाये जाते हैं।

-सत्यानन्द आर्य

अपने आपको धोखा न दो

-काशीराम चावला

एक सज्जन पुरुष एक महात्मा के पास जाकर कहने लगा कि महाराज शास्त्रों और महापुरुषों ने मनुष्य के आत्म-कल्याण के लिए इतने साधन बताये हैं कि मनुष्य निश्चय नहीं कर पाता कि वह कौन से की सहायता ले। आप कृपा करके कोई छोटा और सीधा सा साधन बतायें कि जिसका मैं आचरण करूँ।

महात्मा जी ने कहा कि मनुष्यों की प्रकृति और आन्तरिक अवस्था जुदा-जुदा होती है। इसलिए शास्त्रों ने प्रत्येक स्थिति वाले मनुष्य के लिए जुदा-जुदा साधन बताये हैं। हां, कई ऐसे साधन भी हैं जो कि सबके लिए लाभप्रद हो सकते हैं। उनमें से एक आपको बताया जाता है जो छोटा सा भी है और आप कर भी सकते हैं। वह है कि "अपने आपको धोखा न दो।" यह सुनकर वह बोला कि महाराज! अपने आपको तो कोई भी धोखा नहीं देता। इस पर महात्मा जी ने कहा कि हम आपको बताते हैं कि मनुष्य किस प्रकार अपने आपको धोखा देता है। फिर आपको इसका ज्ञान हो जायेगा। लो सुनो! मनुष्य सोचता और कहता है कि-

1. मैं दुकानदार से सौदा लेने गया था। उसे दस रुपये का नोट दिया था किन्तु उसने अधिक दाम लौटा दिये हैं। मैंने तो कोई धोखा नहीं दिया वह नफा कमाने में बहुतेरा लूटता है। इसलिए उसके अधिक दिए दाम रख लेने में कोई बुराई नहीं।
2. यह चीज रास्ते में गिरी हुई मिली है। मैंने चुराई तो नहीं, इसलिए इसको अपने लिए रख लेने में कोई दोष नहीं है।
3. यह वस्तु अमुक व्यक्ति मेरे पास अमानत रख गया था। किन्तु उसने मांगी नहीं। इससे प्रकट होता है कि उसे इसकी आवश्यकता ही नहीं है। ऐसी अवस्था में उसको अपने पास रख लेना पाप नहीं।
4. अमुक व्यक्ति ने एक काम मुझे सौंपा था और उसके लिए इतने रुपये भी दिये थे। काम मैंने कर दिया। कुछ रुपये बचे हैं। क्योंकि मैंने परिश्रम किया है इसलिए यदि मैं ये बचे हुए रुपये स्वयं ही रख लूँ तो ऐसा करना उचित ही है।
5. मैं सरकारी नौकर हूँ। वेतन थोड़ा है। महंगाई अत्यधिक है। निर्वाह नहीं होता। बच्चों का पालन पोषण तो करना ही है। यदि किसी का काम करके कुछ पैसे उससे ले लेता हूँ तो यह मेरा अधिकार है, बुराई नहीं है।
6. जिन पदार्थों का मैं व्यापार करता हूँ वे अधिकतः चोरबाजारी में मिलते हैं। फिर मेरा उनको चोरबाजारी में बेचना बिल्कुल उचित है।
7. मैंने अपने पुत्र को उच्च शिक्षा दिलाने में इतना धन व्यय

किया है। अब उस कमी को पूरा करने के लिए यदि मैं उसकी शादी में लड़की वाले से धन ले लूँ तो यह कोई अनुचित बात नहीं है।

8. अमुक व्यक्ति को अपनी कन्या के लिए घर नहीं मिल रहा था। हमने उसकी लड़की का नाता स्वीकार करके उसकी व्याकुलता दूर की है। अब हम यदि इससे शादी में मुँह मांगी राशि लें तो कोई हर्ज नहीं। उसके पास धन भी पर्याप्त है। हमने उसकी सेवा की है, वह हमारी सेवा करे।

9. मेरा विवाह एक समृद्ध परिवार में हुआ है। मैं भी अब उनका बेटा ही हूँ। यदि मैं उनसे धन माँग लूँ तो मेरा अधिकार है। इसमें कोई बुराई नहीं है।

10. मैं एक स्थान पर काम करता हूँ, जहाँ लोगों का काम करना पड़ता है। जिनका काम करता हूँ वे मुझे कुछ पैसे अपने आप दे जाते हैं। मैं किसी से माँगता नहीं। यह तो पुरस्कार है, घूस नहीं।

11. यह सत्य है कि मैं कुछ अनुचित ढंग से कमाता हूँ, किन्तु उसमें से दान पुण्य भी तो कर देता हूँ। फिर वह पाप का धन तो नहीं रहता।

12. मेरी लड़की में एक नुकस तो भारी है, किन्तु उसकी शादी तो करनी है। किसी प्रकार उस नुकस को छुपा लिया जायेगा। यह दोष नहीं है।

13. मुझे तीर्थ यात्रा करने की बड़ी रुचि है। सन्तों के दर्शनों की भी अभिलाषा रहती है। उनकी सेवा भी करता हूँ। ऐसे धार्मिक कामों के लिए तो जिस प्रकार भी रुपया कमाया जाये तो वह उचित ही है।

14. मैं नित्य प्रति सन्ध्या पाठ करता हूँ, मन्दिर जाता हूँ। माला फेरता हूँ, फिर यदि मैं दुकान में कुछ अधिक नफा कमाता हूँ तो मेरे धार्मिक साधन मेरा कुछ नहीं बिगाड़ने देते।

15. यदि मैं अपने पैसे से सांसारिक आनन्द लेता हूँ तो इसमें क्या दोष है?

16. मैं जुआ खेलता हूँ। यह तो अपना भाग्य आजमाना है। यह कोई बुरी बात नहीं है। यह तो एक प्रकार की लाटरी है।

इतना कहकर महात्मा जी बोले कि इसी प्रकार की और भी कई बातें हैं जिनसे मनुष्य अपने आपको धोखा देता है। ये सारी बातें सुनकर वह सज्जन बोला, महाराज! आपने बड़ी कृपा की इस विषय पर इतना प्रकाश डाला है? वास्तव में मनुष्य अपने आपको अनेक प्रकार से धोखा देता है। गलत काम को स्वयं ही ठीक बनाने की भूल करता है। मैं आपका अत्यन्त कृतज्ञ हूँ कि इस सम्बन्ध में मुझे आपने सावधान किया है। मैं अवश्य ही ऐसी भूलों से बचूँगा।

स्वास्थ्य-रक्षा : कुछ महत्वपूर्ण सूत्र सर्दियों में इन पर करें अमल

- ❑ भोजन सात्विक, शुद्ध पदार्थों से निर्मित ही करें।
- ❑ भोजन में सलाद, कच्ची व हरी सब्जियाँ, दूध-दही, फल सभी वस्तुओं को थोड़ा-थोड़ा शामिल करें।
- ❑ अंकुरित दालें, चना, गेहूं में थोड़ा सा नींबू, टमाटर, हरी मिर्च व बहुत हल्का नमक मिलाकर खाएं तो स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा रहता है। मांसपेशियां पुष्ट होती हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।
- ❑ सप्ताह में एक दिन उपवास रखें। उपवास वाले दिन नींबू, छाछ, दूध, फल, सलाद आदि ही लें।
- ❑ प्रातःकाल रात को तांबे के बर्तन में रखा हुआ जल अथवा ताजा जल गुनगुना करके, दो गिलास अवश्य पिया करें। उसके बाद ही शौच जाने की आदत डालें। प्रातःकाल चाय न पिएं।
- ❑ भोजन के साथ जल के स्थान पर दही, मट्ठा, छाछ, जूस, फल अथवा सब्जी कोई ले सकते हैं।
- ❑ शरीर के कल-पुर्जा को चुस्त-दुरूस्त रखने के लिए नियमित व्यायाम आवश्यक है।
- ❑ प्रातःकाल, शौचादि से निवृत्त होकर टहलना व्यायाम माना गया है।
- ❑ जवान लोग प्रातःकाल धीरे-धीरे दो-तीन कि.मी. की दौड़ लगाया करें। सूर्य नमस्कार एक अच्छा व्यायाम है।
- ❑ जो लोग हाई ब्लडप्रेसर व दिल की बीमारियों से ग्रस्त हैं, उन्हें अपने ब्लड प्रेशर की जांच नियमित तौर पर करानी चाहिए।
- ❑ मधुमेह से ग्रस्त मरीजों को भी नियमित तौर पर ब्लड शुगर की जांच करनी चाहिए। अगर शुगर का स्तर सामान्य नहीं है, तो फिर चिकित्सक से संपर्क करें। वहीं गुर्दे के मरीजों को दिन भर में कितना पानी पीना चाहिए, इस बारे में वे डॉक्टर से परामर्श लें।
- ❑ सर्दियों में रक्त संचार को सामान्य बनाए रखने के लिए नियमित तौर पर व्यायाम करें।
- ❑ ठंडे खाद्य पदार्थ न खाएं। जहां तक सम्भव हो ताजा भोजन ही करें।
- ❑ सर्दियों में प्यास कम लगती है। इसलिए लोग पानी कम पीते हैं, जबकि सामान्यतः लोगों को 7 या 8 गिलास पानी पीना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि खाद्य पदार्थों को ऊर्जा में बदलने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी है।
- ❑ सिर से लेकर पैर तक ऊनी वस्त्रों से शरीर को ढक कर रखें। कानों में ईयर कैप, गले में मफलर और पैरों में मौजे अवश्य पहनें।

जन्म दिवस पर बधाई



आर्यसमाज की प्राण, जन-जन की प्रेरणा स्रोत धर्म निष्ठा, परोपकारिणी, उदारमना, दानी एवं निःस्वार्थ समाज सेविका माता सुशीला सेठी जी को उनके जन्मदिवस 1 नवम्बर 2018 के शुभ अवसर पर 'कमल ज्योति' व 'माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट' परिवार की ओर से हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं। परम पिता परमात्मा आपको उत्तम स्वास्थ्य के साथ दीर्घायु प्रदान करें।

प्रेषक

Date of Publication: 25 October 2018

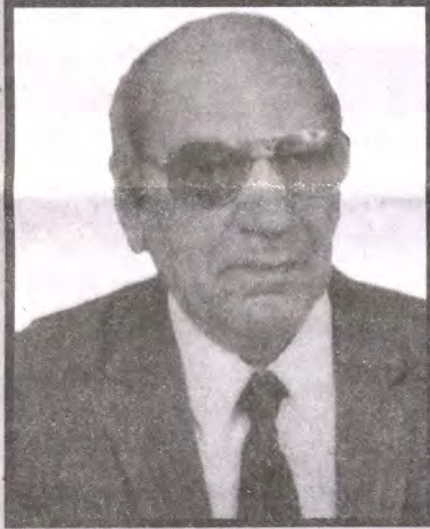
सेवा में

कमल ज्योति

सितम्बर-नवम्बर 2018 एक प्रति का मूल्य रोज एक नेक काम करें

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

फोन : 27017780

हमारे प्रेरणा स्रोत इनकी पुण्य स्मृति सदैव बनी रहेगी

स्व. कुंवर दयानन्द वर्मा

19.10.1933-20.7.1999

को शत्-शत् नमन
आपके उच्च आदर्श, मार्गदर्शन व
मानव मूल्यों के प्रति जागृति
हमारे लिए
निरन्तर प्रेरणा के स्रोत बने रहेंगे।
नितिन दुआ, लीना दुआ,
मुस्कान दुआ, खुशी दुआ
एवम् सभी सम्बन्धी एवं मित्रगण



स्व. सुरक्षा वर्मा

22.8.1936-20.6.2008

Nitin Dua



Mob.:09810822855

**Kunwar Enterprises****Smart Trade, Quality Distribution**

WZ-1557 (FF) Sant Nagar Road, Rani Bagh, Delhi-110034

011-45683567, E-mail : kunwar.trading@gmail.com

norisys

Neo-Neon PLUS

HYLEX

OPPLE

BLACK & BROWN
Remote control switches for
fan & light water level controller & timers

स्वामी-माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री, चलभाष : 9810084806 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करौलबाग, नई दिल्ली-5, दूरभाष: 41548503, mail:mayanprinters5@gmail.com से मुद्रित। कार्यालय : डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 से प्रकाशित