ओ३म्
कृण्वन्तो विश्वमार्यम्

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

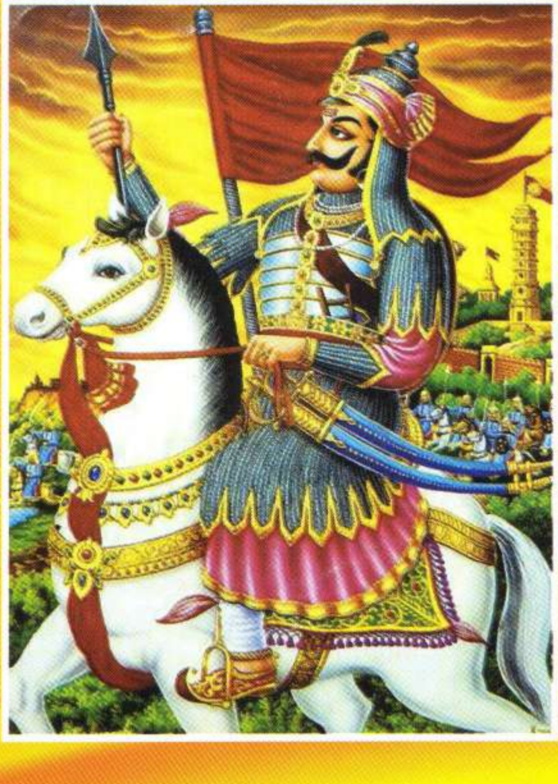
जून 2019

मूल्य 15 रू.

आत्म-शुद्धि-पथ

मासिक

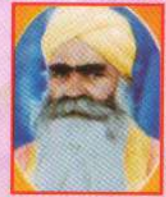
देशभक्त शूरवीर महाराणा प्रताप
जयन्ती पर शत्-शत् नमन



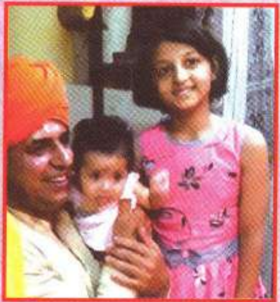
(विवरण पृष्ठ 29 पर)

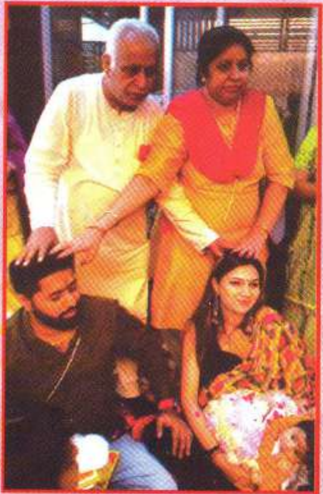
आर्य समाज के
संस्थापक,
वेदों के उद्धारक
महर्षि दयानन्द सरस्वती

आत्मशुद्धि आश्रम
संस्थापक कर्मयोगी
पूज्य श्री आत्मस्वामी
जी महाराज



वैदिक धर्म के दीवाने श्री वेद प्रकाश जी आर्य की सुपौत्री सुमेधा आर्या का नामकरण संस्कार सम्पन्न





वैदिक धर्म के दीवाने श्री वेद प्रकाश जी आर्य उत्तम नगर, दिल्ली द्वारा सुपौत्री सुमेधा आर्या का नामकरण संस्कार आत्म शुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ के अधिष्ठाता स्वामी धर्ममुनि जी एवम् आचार्य चांद सिंह जी के सानिध्य में बड़े धूमधाम से संपन्न हुआ कार्यक्रम में सैकड़ों की संख्या में परिवार के सदस्य एवं मित्र गण उपस्थित रहे और यज्ञ में आहूति डालकर सुमेधा बेटी को सभी ने आशीर्वाद दिया स्वामी धर्ममुनि जी महाराज का प्रेरणादाई उद्बोधान हुआ। जिसमें उन्होंने यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता श्रुति को आधार बनाकर के युग प्रवर्तक महर्षि देव दयानंद को नारी जाति के उत्थान के लिए जो सुधारात्मक कार्य किए संपूर्ण श्रेय दिया। ब्रह्मचारी कर्ण आर्य ने संपूर्ण कार्यक्रम को सुचारू रूप से संचालित किया। आश्रम के किशार कुमार ब्रह्मचारी द्वारा मधुर भजन का भी गायन किया गया जिसको सुनकर उपस्थित जनों ने भरपूर आशीर्वाद दिया।

अंत में सभी के लिए प्रसाद के साथ साथ स्वादिष्ट भोजन की भी सुंदर व्यवस्था वेद प्रकाश आर्य परिवार की ओर से की गई और सभी का धन्यवाद भी किया।

-ब्र. कर्ण आर्य

आत्मशुद्धि-पथ के आजीवन सदस्य बने

1084
डा.बी.डी. जी लाम्बा
चारा मण्डी, नजफगढ़
दिल्ली

1085
श्री रणवीर सिंह जी
ठेकेदार देव नगर, बहादुरगढ़
हरियाणा

1086
आर्य समाज बी ब्लॉक
जनकपुरी, नई दिल्ली

प्रिय बन्धुओं! मास मई में अधिकं से अधिक संरक्षक सदस्य एवं आजीवन सदस्य बनकर आगामी जून अंक को अपने चित्र व नाम से पत्रिका को सुशोभित करें। सभी सदस्यों से निवेदन है कि वार्षिक शुल्क (मनीऑर्डर/ड्राफ्ट) द्वारा शीघ्र भेजें अथवा इलाहाबाद बैंक कोड संख्या IFSC-ALLA0211948 में खाता संख्या 20481973039 में सीधे जमा कर सकते हैं। जिससे पत्रिका आपके पास निरन्तर पहुँचती रहे।

- व्यवस्थापक

॥ ओ३म् ॥

आत्म-शुद्धि-पथ (मासिक)

ज्येष्ठ-आषाढ़ सम्वत् 2076 जून 2019

सृष्टि सं. 1972949120 दयानन्दाब्द 195

वर्ष-18) संस्थापक-स्वर्गीय पूज्य श्री आत्मस्वामी जी (अंक-6

(वर्ष 49 अंक 6)

प्रधान सम्पादक

स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी' (मो. 9416054195)

❖

सम्पादकः

श्री राजवीर आर्य (मो. 9811778655)

❖

सह सम्पादकः

आचार्य विक्रम देव

(मो. 9896578062, 7988671343)

❖

परामर्श दाताः गजानन्द आर्य

❖

कार्यालय प्रबन्धक

आचार्य रवि शास्त्री (मो. 08053403508)

❖

उपकार्यालय

स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती, मो. 7988093485

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम

खेड़ा खुर्रमपुर रोड, फर्रुखनगर, गुडगांव (हरि.)

❖

सदस्यता शुल्क

संरक्षक : 7100 रुपये
15 वर्ष के लिए : 1500 रुपये
पंचवार्षिक : 700 रुपये
वार्षिक : 150 रूपये
एक प्रति : 15 रुपये

विदेश में

वार्षिक : 20 डालर आजीवन : 350 डालर

कार्यालय : आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़
जिला-झज्जर (हरियाणा) पिन-124507
चल. : 9416054195
E-mail : atamsudhi@gmail.com,

अनुक्रमणिका

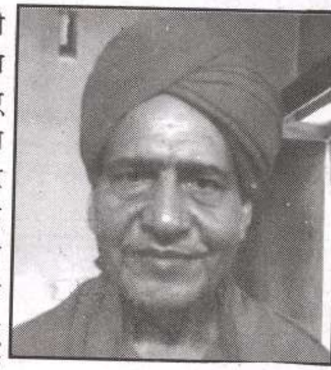
विषय	पृष्ठ सं.
समाचार/अनमोल वचन	4
वह हमारे प्रेम को जानता है	5
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस	6
उपासना एवं फल के विषय में	8
गजल	11
तनाव या चिंता से मुक्ति कैसे?	12
क्रोध से उपकार	14
माता-पिता	16
स्वस्थ-निरोगी जीवन में स्वर्णिम सूत्र	18
गर्मियों की औषधि है पुदीना/गुणकारी है तुलसी	20
बच्चों का भविष्य एवं उनकी समस्याएँ	21
हंसो और हंसाओ/हिमगिरी के उत्तंग शिखिरने....	23
आशा और निराशा/हार नहीं होती	24
वैज्ञानिक युग में-अवैज्ञानिक मान्यताएँ	25
ओ महाराणा प्रताप अठै	29
दान सूची	32

विज्ञापन दर

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

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

शोक सन्देश



तपोनिष्ट, त्यागमूर्ति, वैदिक विद्वान् व योग-गुरु स्वामी दिव्यानन्द जी सरस्वती के निधन से आर्य समाज को बहुत क्षति हुई है। स्वामी जी महाराज का सारा का सारा जीवन परोपकार व ऋषि दयानन्द के मिशन के लिए समर्पित रहा है। यद्यपि मैं आयु में स्वामी जी से बड़ा हूँ लेकिन वे विद्या में मुझसे बड़े थे। जब तक स्वस्थ रहे प्रतिवर्ष आत्मशुद्धि आश्रम में पधार कर सैकड़ों साधकों को लाभान्वित किया है। आप गुरुकुल झज्जर के सुयोग्य स्नातक थे और वही से मेरा स्वामी जी से परिचय रहा हैं। स्वामी जी बहुत सरल नम्र और अहंकार-रहित थे। यद्यपि यह शरीर नाशवान हैं लेकिन उनके कार्य व उनका प्रेरणादायी व्यक्तित्व सदैव-सदैव के लिए स्मरण किया जायेगा। मैं अपने दोनों आश्रमों में रह रहे साधक व विद्यार्थियों की तरफ से स्वामी जी महाराज को श्रद्धांजलि समर्पित करता हूँ। उनका जीवन हम सभी के लिए प्रेरणा स्रोत रहेगा। ओ३म् शान्ति!

-स्वामी धर्ममुनि

ओ३म भू भुव स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

अनमोल वचन

1. सब मनुष्यों का ईश्वर एक ही है। उसका मुख्य नाम ओ३म् है। ओ३म् का जप करो, सुखशान्ति की प्राप्ति होगी।
2. संसार में ईश्वर से महान और कोई नहीं है। वही हम सब का सच्चा गुरू है। ईश्वरीय ज्ञान का नाम वेद है।
3. ईश्वर सर्वव्यापक, सदा एकरस, अचल, अटल और अविनाशी है। वह जन्म-मरण के चक्र में कभी नहीं आता।
4. ईश्वर सम्पूर्ण जगत् का रचयिता पालक संहारक और हम जीवों को हमारे शुभाशुभ कर्मो का यथावत् फल देनेवाला है।
5. कर्मो का फल अवश्य ही भोगना पड़ता है। इसलिए यदि सुख चाहते हो तो शुभ कर्म करो और पाप से बचो।
6. ईश्वर एक और उसके नाम अनेक है। अर्थात् ब्रह्मा, विष्णु, शिव, गणेश, जगदम्बा, सरस्वती, लक्ष्मी आदि उस एक ही ईश्वर के नाम हैं।
7. ईश्वर सर्वशक्तिमान,सर्वज्ञ, निराकर, निर्विकार, अनुपम, सर्वाधार, पवित्रत्तम है, और वह सुकर्मी मनुष्यों को सुख-शांति, साहस तथा सुबुद्धि प्रदान करता है।
8. धर्म अनेक नहीं होते। अनेक तो मत-पन्थ, मजहब, सम्प्रदाय होते हैं। धर्म तो सब मनुष्यों का एक ही होता है।
9. धर्म का सम्बन्ध किसी आडम्बर अथवा वेश के साथ नहीं होता। धर्म का सम्बन्ध तो जीवन, व्यवहार, आचरण के साथ होता है।
10. धर्म की रक्षा करनेवाले मनुष्यों की धर्म रक्षा करता है, और धर्म का हनन करनेवालों का विनाश निश्चित

(शेष पृष्ठ 30 पर)

वह हमारे प्रेम को जानता है

- डॉ. रामनाथ वेदालंकार

ऋषि: **सोमाहुतिः भार्गवः**। देवता **अग्निः**। छन्दः **अनुष्टुप्**।

(प्रभु का भक्त) **(ईम्)** इस (अग्नि प्रभु) को **(अनु)** लक्ष्य करके **(यत्)** जिस (प्रेम) और भक्ति को **(दधन्वे)** धारण करता है, **(वा)** और **(ब्रह्मणि)** वेदमन्त्रों को **(वोचत्)** उच्चारण करता है, **(तत्)** उसे (वह प्रभु) **(वेः उ)** जानता ही है। (वह) **(विश्वानि)** समस्त **(काव्या)** काव्यों को **(परि-अभवत्)** व्याप्त किये हुए है, **(इव)** जैसे **(नेमिः)** परिधि **(चक्रं)** पहिए को (व्याप्त किये होती है।)

भक्त अपने प्रभु के प्रति ज्यों ही हृदय में प्रेम और भक्ति के भावों को धारण करता है, त्यों ही प्रभु को उसके भाव ज्ञात हो जाते हैं। वे पहले से ही हमारे हृदयों में बैठे हुए हमारे प्रत्येक भाव के साक्षाद्-द्रष्टा बने हुए हैं। कई बार लोग छद्म-भक्त बनकर संसार को और परमात्मा को छलना चाहते हैं। कुछ समय के लिए वे संसार को भले ही छल लें, यद्यपि अन्त में उनका असली रूप सब पर प्रकट हो जाता है, पर सर्वज्ञ परम प्रभु को वे नहीं छल सकते। साथ ही प्रभु-प्रेमी के हृदय में उत्पन्न प्रेम को संसार भले ही बहुत समय तक न जान पाये, पर प्रभु से उसका प्रेम छिपा नहीं रहता। वाणी द्वारा स्तुति-परक वेदमन्त्रों के उच्चारण से पूर्व भी प्रभु हृदयस्थ प्रीति को जानते हैं, वाणी द्वारा स्तुति-गान करने के पश्चात् तो जानते ही हैं। किन्तु वाणी द्वारा स्तुति-गीत गानेवाले भी सभी सच्चे प्रभु-भक्त नहीं होते। दंभी और सच्चे दोनों स्तोताओं को प्रभु उनके असली रूप में पहचानते हैं। भक्त पर यदि कोई विपदाएँ आती हैं, तो प्रभु ही उसे धीरज और सहन शक्ति प्रदान करते हैं।

अग्नि प्रभु समस्त स्तोत-काव्यों में, समस्त वैदिक सूक्ति-गीतों में ऐसे ही व्यापे हुए हैं, जैसे रथ के पहिए को नेमि चारों ओर से व्यापे होती है। सब वेदमन्त्र प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभु का ही गुणगान कर रहे हैं। इसीलिए वेद स्वयं कहते हैं कि वेद पढ़ कर भी जिसने प्रभु को नहीं जाना उसका वेद पढ़ना निरर्थक है-**यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति।** मानव-रचित काव्यों में भी वे ही काव्य कहलाने योग्य हैं, जिनमें प्रभु का वास है, जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभु के सन्देश को सुनाते हैं। किसी भी रस का काव्य हो, यदि उससे प्रभु का सन्देश मुखरित नहीं होता, तो वह काव्य नहीं है। इसलिए काव्य-शास्त्रियों ने काव्य का प्रयोजन बताते हुए कहा है कि काव्य से धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष में वैचक्षण्य प्राप्त होता है।

आओ, हम प्रभु के प्रति हृदय में भक्तिभाव को धारण करें, वाणी से प्रभु-स्तुति के गीत गाएँ और उन्हीं काव्यों का अध्ययन, अध्यापन तथा प्रचार करें, जिनमें प्रभु चक्र में नेमि के समान परिव्याप्त हैं।

- वेद मञ्जरी

आश्रम द्वारा प्रकाशित
महत्त्वपूर्ण साहित्य अवश्य पढ़ें

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

आश्रम द्वारा प्रकाशित साहित्य के साथ-साथ अन्य प्रकाशकों द्वारा प्रकाशित वैदिक साहित्य भी उपलब्ध है।

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

सम्पादकीय

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

- राजवीर आर्य

यद्यपि योग का इतिहास इतना ही पुराना है जितनी सृष्टि यानि 1,97,29,49119 लेकिन जिस योग दिवस का हम वर्णन कर रहे हैं वह तो महज 4 वर्ष पुराना है। 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत के प्रधानमन्त्री द्वारा इसे समस्त विश्व में मनाने का प्रस्ताव रखा और यह प्रस्ताव 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने के लिए पारित हुआ। इसलिए 21 जून 2015 को प्रथम बार विश्व स्तर पर बड़े उत्साह से इस दिवस को मनाया। इसके लिए हमारे देश के प्रसिद्ध योग गुरुओं की भी बड़ी महत्वपूर्ण भूमिका रही। इस योग दिवस को लेकर के बहुत विवाद व विरोध भी हुआ ऑल इण्डिया मुस्लिम पर्सनल ला बोर्ड व अन्य पाकिस्तान आदि मुस्लिम देशों ने इसका विरोध किया और इसे हिंदु एजेण्डा का नाम दिया। विवाद का कारण सूर्य नमस्कार व प्रणव ध्वनि को लेकर था। सूर्य नमस्कार को मुस्लिम कह रहे थे कि यह जड़ पुजा है और प्रणव ध्वनि को भारतीय ईश्वर का नाम कहा। इस सम्बन्ध में मैं मुस्लिम भाईयों से पूछना चाहता हूँ कि कबर पूजा, दरगाहों पर चद्दर चढ़ाना व अल्लाह की मस्जिद में विशेष उपस्थिति जड़ पूजा नहीं है क्या? खैर इसका हल निकाल लिया गया सूर्य नमस्कार को तो पैकेज से निकाल दिया और प्रणव ध्वनि की जगह कहा गया कि वे अल्लाह का उच्चारण कर लें। इस योग दिवस के माध्यम से यह संदेश दिया जाने लगा कि जहाँ योग है वहाँ कोई रोग, अशुद्धता, अज्ञानता, अन्याय नहीं है इसका मनाने का एक मात्र उददेश्य यही है कि मानवता को कैसे दु:खों से मुक्त किया जाये। यद्यपि समय-समय पर भिन्न-भिन्न योग गुरुओं के द्वारा विश्व की शान्ति के लिए इस सम्बन्ध में प्रयास हुये है। लेकिन वे विश्व स्तर पर इसे मनाने में सफल नहीं हो पाये। आईए वर्तमान लेख में योग के विषय में संक्षिप्त प्रकाश डालने का यत्न करे। योग एक विज्ञान है और विज्ञान कहते है विशेष ज्ञान को हमारे ऋषियों ने वेदों के माध्यम से सरल करके आम व्यक्ति तक पहुँचाने का पुण्य किया है। योग शब्द को जन-जन तक पहुँचाने का वर्तमान में सबसे बड़ा कार्य बाबा रामदेव ने किया है। लेकिन क्या यह योग है या शारीरिक रोग निवारण कि विधियाँ? इससे पहले कि हम वास्तविक योग को जाने उससे पहले हम कितने तरह के योग प्रचलित है, वह पाठकों की जानकारी के लिए लिख रहे हैं। कई तरह के योगों का प्रचलन होना पाया जाता है जिसमें पतंजलि अष्टांग योग, हठ योग, भक्ति योग, कर्म योग, ज्ञान योग व सहज योग आदि है। इनकी प्रमुख पुस्तकें पतंजलि योग-सूत्र, हठयोग, प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता व शिव संहिता है। घेरण्ड संहिता व शिव संहिता का मुख्य आधार भागवत व पुराण है। इनमें बहुत कुछ समानता हठयोग प्रदीपिका से है और भक्ति व मोक्ष सम्बन्धी काल्पनिक व असम्भव सी बातें है। वर्तमान में जो योग का शब्द व तात्पर्य है वह यही समझा जाता है कि मैंने सुबह उठकर आधा घंटा एक घंटा ये क्रियाएँ कर ली और मैंने योग कर लिया। सुबह उठकर एक व्यक्ति अनुलोम-विलोम, कपाल, भांति, भ्रामरी, उदगीत, न्योली क्रिया आदि तथा 25-30 आसन्न आदि कर लिये तो वह इस भावना से ग्रस्त हो जाता है कि वह योग के करने व जानने वाला है। इन सभी क्रियाओं का वर्णन हठयोग प्रदीपिका में पाया जाता है। इससे भी आगे वर्णन आता है कि हठ यानी जिद् कर लो कि अमुक रोग दूर करके रहूँगा या अमुक सिद्धि प्राप्त करके रहूँगा। जिसके भयंकर परिणाम आने की ज्यादा सम्भावनाएँ रहती है और यहाँ तक मृत्यु को भी प्राप्त हो जाते हैं। हम हठयोग प्रदीपिका को दो भागों में विभाजित करते हैं एक तो सरल क्रियाएँ जैसे अनुलोम-विलोम, कपाल भाति व भ्रामरी इत्यादि दूसरा खेचुरी मुद्रा व प्राणों को हठ करके रोकना, पट्टी खाना इत्यादि। हठ योग के प्रथम भाग से जैसा कि हमने वर्णन किया है शारीरिक लाभ अवश्य प्राप्त होता है। दूसरे भाग से किसी तरह के लाभ की कोई गारंटी नहीं है। इन हठ योग कि क्रियाओं से हमने भयंकर रोगों का होना देखा व सुना तथा पढ़ा है। प्रसिद्ध क्रान्तिकारी बिस्मिल के गुरु स्वामी सत्यानन्द का देहान्त हठ योग की सिद्धि के बिगड़ने से ही हुआ था। चमत्कारों का देहान्त हठ योग की सिद्धि के बिगड़ने से ही हुआ था। चमत्कारों का दिखाना भूमि के अन्दर गढ़े में कई दिन तक रहना तथा सम्मोहन योग नहीं है। मैं किसी का नाम लिये बिना पाठकों को जानकारी देना चाहूँगा कि यह योग के नाम

पर व्यापार दुकानकारी और सस्ती लोकप्रियता प्राप्त करने वाला बात है। पतंजलि ऋषि या अन्य ऋषियों द्वारा प्रदत विद्या का इन क्रियाओं से कोई सम्बन्ध नहीं है। वास्तविक योग क्या है? जो हमारी शारीरिक, आत्मिक व सामाजिक उन्नति करे और हमें परमानन्द के अन्तिम छोर मोक्ष तक पहुँचाये वह योग है। यह रास्ता इतना सरल नहीं है। एक उदाहरण देकर प्रसंग को स्पष्ट करता हूँ जैसे योग का एक छोटा सा अंकुश है। अपरिग्रह अर्थात् संग्रह ना करना चाहे वह चल सम्पत्ति हो या अचल सम्पत्ति हो। कितने योग गुरु है जो इसका पालन कर रहे है। मेरे पास 8-10 तथाकथित योग गुरुओं की एक सूचि है जिनके अनुसार उनके पास करोड़ों की चल व अचल सम्पति है और वे इसे निरन्तर बढ़ाने में प्रयासरत रहते हैं। जब कोई स्पष्टवादी प्रकृति का व्यक्ति इस सम्बन्ध में इनसे कोई प्रश्न कर लेता है तो इनका यही उतर होता है कि हम कहाँ ले जायेंगे यह सब राष्ट्र के लिए ही तो है। क्या वे राष्ट्र के लिए इतना नहीं कर सकते कि लागत मूल्य पर अपने उत्पादनों को राष्ट्र के लोगों तक पहुँचाये? कितने योग गुरुओं ने किसानों व मजदूरों के लिए कार्य किया है। कितनों ने असाध्य व कष्टसाध्य रोगों का निःशुल्क उपचार किया है। आज से लगभग 50 वर्ष पहले तक तथाकथित योगी की बहुत प्रसिद्धि हुई उस श्रीमान के तत्कालीन प्रधानमन्त्री से अच्छे सम्बन्ध होने के कारण उसने हथियार बनाने का लाईसेंस प्राप्त कर लिया था एक विमान दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो गई थी। आईए मैं वापस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आता हूँ। 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के पीछे इतना कारण है कि यह सबसे लम्बा दिन होता है। इसी दिन इसे मनाने का सुझाव कुछ योग गुरुओं ने दिया था। जब पत्रिका आपके हाथ में होगी तो आप अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए तैयार होंगे। इस बहाने आप समस्त नागरिकों को योग के कुछ आसन, ध्यान व कुछ क्रियाओं द्वारा शरीर को स्वस्थ बनाने का अवसर प्राप्त होता है। कुछ ना करने से तो कुछ करना ही अच्छा होता है। 50 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्ति पैर, पेट, फेफड़ों, गर्दन व शिर के आसन करते समय अतिरिक्त सावधानी बरतें। खाली पेट आसन करने चाहिए। प्रसन्नचित होकर आसन करने चाहिए। एकाग्र होकर आसन करने चाहिए। स्वस्थ होने पर ही आसन करने चाहिए, किसी विशेषज्ञ की उपस्थिति में आसन करने चाहिए। आईए हम सभी अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को सपरिवार व सहर्ष मानये। आत्मशुद्धि परिवार की तरफ से बहुत-बहुत शुभकामनाएँ। योग संबंधि अधिक जानकारी के लिए महात्मा नारायण स्वामीकृत योग रहस्य नामक पुस्तक पढ़े। वैसे योग की प्रमाणिक पुस्तक महर्षि पतंजलि रचित योग दर्शन है। जिसका सारांश यह है कि सांसारिक विचारों को रोक ईश्वर को साक्षात करना उसकी अनुभूति करना ही वास्तविक योग है। इसे अष्टांग-योग भी कहते हैं।

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

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

धन्यवाद! –व्यवस्थापक आश्रमसम्पर्क सूत्र : 9416054195

उपासना एवं फल के विषय में

-आचार्य उदयवीर शास्त्री

बड़ा गूढ़ है यह प्रश्न जिस पर कि इस लेख में विद्वान् लेखक की लेखनी चली है। उपासना का ठीक-ठीक स्वरूप समझाने के लिए आर्यजगत् के सुप्रसिद्ध विद्वान, षड्दर्शनों के भाष्यकार आचार्य पं. उदयवीर शास्त्री ने आज से कई वर्ष पूर्व लेख लिखा था, जो 'वेदपथ' नामक पत्रिका में छपा था। इसकी उपयोगिता को देखते हुए पाठकों की सेवा में यह लेख पुनः प्रस्तुत किया जा रहा है। -सम्पादक

शिष्य-गुरुजी महाराज! आपने ब्रह्मज्ञान के उपायों के रूप में उपासना, ध्यान आदि के विषय में बताया, वह हम सबने समझने का प्रयत्न किया है और उसके अनुसार अनुष्ठान भी प्रारम्भ कर दिया है। यह बताने की ओर कृपा कीजिए कि क्या उपासना आदि के लिए स्थान विशेष का भी कोई नियम है? या जहाँ चाहे उपासना कर लेनी चाहिए?

गुरु-इस बात की बड़ी प्रसन्नता है कि आप सब अपने अन्य नियमित कार्यों के साथ अध्यात्ममार्ग की ओर अपनी अभिरूचि और प्रगति प्रकट कर रहे हैं। इस दिशा में उपासना तथा उसके सम्बन्ध की अन्य आवश्यक बातें आज आपके सन्मुख प्रस्तुत की जाती हैं, इन्हें समझें और इनसे लाभ उठायें।

उपासना के लिए किसी देश, दिशा एवं काल आदि के लिए शास्त्र कोई विशेष नियम नहीं बतलाता। उपासना का मुख्य उद्देश्य चित्त की एकाग्रता के लिए प्रयास करना है, इसके लिए जो देश-काल आदि उपयुक्त हों, वहाँ उपासना करनी चाहिए। यद्यपि **श्वेताश्वतर उपनिषद् (2/10)** में योग व उपासना के लिए विशिष्ट स्थान का निर्देश है। वहाँ बताया-जो सम है, ऊबड़-खाबड़ नहीं है, शुद्ध है, कंकड़, बालू, अग्नि से रहित है, शब्द, जल तथा निवास आदि से मन के अनुकूल सुरम्य एकान्त प्रदेश है, वह उपासना आदि के अनुकूल होता है। तथापि उपनिषद् के निर्देश का तात्पर्य चित्त की एकाग्रता के लिए उपयोगी देश बताने में है। मुख्य लक्ष्य चित्त की एकाग्रता है, उसके लिए जहाँ अनुकूलता हो, वही स्थान उपासना आदि के लिए उपयुक्त होता है। इसलिए उपनिषद् के उस सन्दर्भ में **'मनोऽनुकूले'** पद स्पष्ट कहे हैं।

शिष्य-न केवल उपनिषद् में प्रत्युत स्थान विशेष के संकेत उपासना के लिए वेद में भी उपलब्ध होते हैं। वहाँ क्या अभिप्राय समझना चाहिए?

गुरु-यह ठीक है, वेद में इसके संकेत उपलब्ध होते हैं। यजुर्वेद (26/15) में मन्त्र है-

'उपह्वरे गिरीणां संगमे च नदीनाम्।
धिया विप्रो अजायत'

पर्वतीय एकान्त प्रदेश तथा नदियों के संगम स्थलों पर मेधावी उपासक शुद्ध अन्तःकरण से परब्रह्म की उपासना के लिए निवास करता है। एकान्त प्रदेशों के ये प्राकृतिक दिव्य दृश्य ब्रह्म-चिन्तन में एकाग्रता के लिए सहायक होते हैं। इसी भावना से सांख्यदर्शन में कहा है-

'न स्थाननियमश्चित्तप्रसादात्' (6/31)

उपासना निदिध्यासन व समाधि-लाभ के लिए स्थान का कोई नियम नहीं है। उसका मुख्य लक्ष्य चित्त का प्रसाद अर्थात् चित्त की एकाग्रता करना है, उसके लिए जहाँ अनुकूलता हो, वही उपासना का उपयुक्त स्थान है।

शिष्य-देश की तरह क्या काल का भी कोई नियम नहीं है? उपासना आदि का अनुष्ठान कितने दिन, महीने या वर्ष तक करना चाहिए? लोक में प्रायः सब कार्यों के लिए काल नियत होता है, इतना कर लेने पर अमुक स्तर अथवा फल प्राप्त होता है। क्या उपासना आदि में ऐसा ही समझना चाहिए?

गुरु-ब्रह्म की उपासना ब्रह्मज्ञान के लिए की जाती है। जब तक ब्रह्म का साक्षात्कार न हो जाय, तब तक निरन्तर उपासना करते रहना चाहिए। इस अनुष्ठान के लिए दैनिक समय अपने आश्रम के अनुसार दिया जाना चाहिए। ब्रह्मचर्य आश्रम में अध्यन और अन्य दैनिक आवश्यकचर्या को सम्पन्न करते हुए उपयुक्त समय दिया जा सकता है। केवल उपासना के लिए दो घण्टा समय हो तो ठीक है। इस आश्रम में कुछ न्यून

समय भी इस कार्य के लिए दिया जाए तो अनुचित नहीं है, क्योंकि ब्रह्मचर्य आश्रम का अन्य समस्त कार्यक्रम इस दिशा में परिपुष्टि के लिए ही होता है। गृहस्थ आश्रम के लिए ऋषि दयानन्द ने साधारण रूप से सायं-प्रातः एक-एक घण्टा उपासना में संलग्न रहने को लिखा है। कम-से-कम इतना होना चाहिए, अधिक समय हो सके तो और अच्छा। वानप्रस्थ और संन्यास आश्रमी का अधिक समय इसी अनुष्ठान के लिए होता है। इस प्रकार उपासना के लिए दिन, महीने या वर्ष नियम नहीं है कि इतने काल उपासना करे, फिर छोड़ दे। यह तो ब्रह्म-साक्षात्कार होने तक की जानी चाहिए, चाहे समस्त जीवन इसमें लग जाय। फिर एक जीवन क्या, उस स्थिति को प्राप्त करने के लिए अनेक जीवन भी लग सकते हैं। इसी भावना को अभिव्यक्त करने के लिए प्रश्न उपनिषद् (5/1) में कहा-

स यो ह वै तभ्दगवन् मनुष्येषु
प्रायणान्तमोङ्कारमभिध्यायीत

हे भगवन्! वह जो मनुष्य में मरणपर्यन्त ओंकार का ध्यान करता है। यहाँ मरण-पर्यन्त ध्यान एवं उपासना करने का तात्पर्य है-जब तक ब्रह्मज्ञान नहीं होता, तब तक उपासना करना। उपासना का प्रयोजन तभी पूरा होता है, इसलिए ब्रह्मज्ञान होने तक श्रद्धा एवं सत्कारपूर्वक निरन्तर उपासना करते रहना अपेक्षित है, इसमें काल का कोई नियम नहीं।

शिष्य-ब्रह्मज्ञान हो जाने पर आत्मा की क्या स्थिति होती है? यह विषय यदि ठीक स्पष्ट हो जाये, तो संसारी मानव इस मार्ग पर प्रगति के लिए किस प्रकार आकृष्ट हो सकता है-कृप्या उस समय की स्थिति पर प्रकाश डालने का अनुग्रह करें।

गुरु-निरन्तर निदिध्यासन और उपासना आदि के अभ्यास से ब्रह्म का साक्षात्कार हो जाने पर आत्मा का अगले पापों के साथ कोई सम्बन्ध नहीं होता। तात्पर्य है, ब्रह्मज्ञान से जीवन्मुक्त अवस्था में ब्रह्मज्ञानी द्वारा कोई पाप किये जाने की सम्भावना नहीं रहती, फिर उससे सम्बन्ध कैसा? पिछले किये पाप ज्ञानाग्नि से दग्ध हो जाते हैं। छान्दोग्य उपनिषद (4/14/3) में बताया है-

'यथा पुष्करपलाश आपो न श्लिष्यन्त
एवमेवं विदि पापं कर्म न श्लिष्यते'

जैसे कमल के पत्ते पर जल नहीं लगता, ऐसे ब्रह्मज्ञानी को पाप-कर्म छू नहीं पाता। यहाँ स्पष्ट किया है, ज्ञान हो जाने पर आगे पाप-कर्म का सम्बन्ध ज्ञानी को नहीं होता। ऐसा ही बृहदारण्यक (4/4/23) में कहा-ब्रह्म के पद को जानना चाहिए, उसे जानकर पाप-कर्म के साथ सम्बन्ध नहीं होता।

पिछले पाप के विनाश के विषय में छान्दोग्य (5/24/3) का कथन है-

तद्यथेषीकातूलमग्नौ प्रदूयेतैवं हास्य सर्वे पाप्मानः प्रदूयन्ते

जैसे सींक के ऊपर का रूई समान फूल आग में डालते ही जल जाता है, ऐसे इस ब्रह्मज्ञानी के सब पाप नष्ट हो जाते हैं। मनुस्मृति (11/246) में बताया-

यथैधस्तेजसा वह्निः प्राप्तं निर्दहति क्षणात्।
तथा ज्ञानाग्निना पापं सर्वं दहति वेदवित्॥

जैसे अग्नि अपने तेज से प्राप्त हुए ईधन को क्षण में जला देता है, ऐसे वेदज्ञ ब्रह्मज्ञानी उपासक ज्ञानाग्नि से सब पापों को जला डालता है। श्लोक में 'वेदवित् के स्थान पर किन्हीं प्रतियों में 'ब्रह्मवित्' पाठ स्पष्ट उपलब्ध होता है। फलतः यह निश्चित है कि ब्रह्म से अगले पाप के साथ असम्बन्ध और पिछले पापों का नाश हो जाता है। इसके अनन्तर ज्ञानी आत्मा यथावसर मोक्ष को प्राप्त हो जाता है।

शिष्य-ब्रह्मज्ञानी के आगे पाप के असम्बन्ध और पिछले पाप के विनाश के विषय में आपने उपदेश किया। क्या ब्रह्म के पुण्य की भी यही गति होती है? कृपया इस विषय में भी उपदेशक कर अनुगृहीत करें। शास्त्र इस विषय में क्या कहता है?

गुरु- पाप-पुण्य कर्म सांसारिक दुःख-सुख के जनक होते हैं। ब्रह्मज्ञान हो जाने पर उपासक आत्म मोक्ष प्राप्त कर लेता है। वहाँ सांसारिक सुख-दुःख पाने का कोई अवसर नहीं रहता। शास्त्रकारों ने इसलिए पाप-पुण्य दोनों का असम्बन्ध ब्रह्मज्ञानी से बताया है। बृहदारण्यक उपनिषद् (4/4/22) में कहा-**'उभे उ हैवैष एते तरति'** यह ब्रह्मज्ञानी इन दोनों (पाप-पुण्य) को तर जाता है। कृत-अकृत किसी तरह के पाप-पुण्य का सम्बन्ध ब्रह्मज्ञानी से नहीं रहता, मुण्डक उपनिषद्

(2/2/8) में कहा-

क्षीयन्ते चास्य कर्माणि, तस्मिन्! दृष्टे परावरे'

उस सर्वान्तर्यामी परब्रह्म का साक्षात्कार हो जाने पर इस उपासक के समस्त कर्म क्षीण हो जाते हैं। मुण्डक में अन्यत्र (3.1.1) कहा-

तदा विद्वान् पुण्यपापे विधूय रिञ्जनः परमं साम्यमुपैति।

तब ब्रह्मज्ञानी पुण्य-पाप दोनों का उच्छेद कर निर्बाध ब्रह्म की समता को प्राप्त होता है, ब्रह्मानन्द को पा लेता है।

जिस देह में रहते उपासक को ब्रह्मज्ञान प्राप्त होता है, वह देह ज्ञान हो जाने पर उस समय तक बना रहता है, जब तक प्रारब्ध कर्मो का भोग द्वारा क्षय नहीं हो जाता। तात्पर्य यह कि ज्ञानाग्नि से प्रारब्ध कर्मो का क्षय नहीं होता, केवल संचित कर्मों का होता है। ज्ञान होने पर भी भोग के लिए प्रारब्ध पुण्य-पाप का सम्बन्ध ज्ञानी से बना रहता है। उस काल में अन्य किये गये कर्म दग्धबीज के समान फलोत्पादक नहीं होते। शरीर का पतन हो जाने पर अर्थात् प्रारब्ध भोग के अनन्तर देह छूट जाने पर आत्मज्ञानी से पाप-पुण्य का सम्बन्ध नहीं रहता। तब वह ब्रह्मानन्द का अनुभव करता है।

शिष्य-इस विषय को थोड़ा और स्पष्ट कर समझाने की कृपा करें। यह प्रारब्ध और संचित कर्म का विषय ठीक समझ में नहीं आया।

गुरु-कर्म तीन प्रकार के माने जाते हैं-प्रारब्ध, क्रियमाण, संचित। प्रारब्ध वे कर्म हैं, जिनको भोगने के लिए आत्मा कोई एक देह प्राप्त करता है और जिनका फल उस देह के जीवनकाल में भोग लेना है। क्रियमाण वे कर्म हैं, जो इस वर्तमान जीवनकाल में किये जाते हैं, उनमें कुछ ऐसे होते हैं, जो प्रारब्ध कर्मो के फल भोगने में सहयोगी हैं, उनका फल प्रारब्ध कर्मो के साथ भोग लिया जाता है। कुछ ऐसे होते हैं, जिनका पल उस जीवनकाल में नहीं भोगा जाना, वे संचित कर्मों की राशि में जा पड़ते हैं। संचित कर्म-पहले व वर्तमान जीवन में किये गये-वे हैं, जिनका फल वर्त्तमान जीवन में नहीं भोगा जाना। ऐसे पाप-पुण्य कर्म 'अनारब्धकार्य' कहलाते हैं, जिनको भोगे जाने का कार्य अभी प्रारम्भ नहीं हुआ। उसी जीवनकाल में ब्रह्मज्ञान हो जाने पर उस ज्ञानाग्नि से ऐसे सब संचित कर्मों का नाश अर्थात् दाह हो जाता है, प्रारब्ध का नहीं, क्योंकि ब्रह्मज्ञान संचित कर्मो की अवधि-सीमा है। जब तक ब्रह्मज्ञान न हो, संचित कर्म बने रहते हैं, ज्ञान होने पर उनका नाश हो जाता है। प्रारब्ध कर्मो का क्षय केवल योग द्वारा होता है, उनको भोगने के लिए उस अवस्था में जो अन्य कर्म किये जाते हैं, वे केवल प्रारब्ध कर्मों के फल भोगवाने में सहायक होते हैं, स्वयं दग्धबीज के सामन उनमें फलोत्पादन की क्षमता नहीं रहती। भोग द्वारा जब प्रारब्ध कर्मों का क्षय हो देह छूट जाता है, तब आत्मा मोक्ष पा जाता है। इसी अर्थ को छान्दोग्य उपनिषद् (6.14.1) में कहा-

'तस्य तावदेव चिरं यावन्नविमोक्षेऽथ संपत्स्ये'

उस ब्रह्मज्ञानी को मोक्ष पाने में इतना ही विलम्ब रहता है, जब तक वह देह से छूट जाता, उसके अनन्तर मोक्ष पा लेता है।

शिष्य-यदि अनारब्ध कार्य अर्थात् सञ्चित पुण्य-पाप दोनों का ज्ञानाग्नि से नाश हो जाता है, तो अग्निहोत्र आदि शुभ आश्रम कर्मो को कौन करना चाहेगा? फिर इनका शास्त्र में विधान क्यों किया गया है?

गुरु-अग्निहोत्रादि आश्रम कर्मो का नाश ज्ञान से नहीं होता, क्योंकि ये कर्म ज्ञानोत्पत्ति के लिए किये जाते हैं। इन कर्मों के अनुष्ठान के साथ उपासना आदि द्वारा ज्ञान उत्पन्न हो गया, तो इन कर्मो का फल एक प्रकार से प्राप्त हो गया, तब ज्ञान द्वारा इनके नाश होने का प्रश्न ही नहीं उठता। न इन कर्मों और ज्ञान का परस्पर कोई विरोध है, क्योंकि अग्निहोत्रादि कर्म तो ज्ञान के प्रयोजक हैं। इस तथ्य को शास्त्र में स्पष्ट बताया है-

'तमेतं वेदानुवचनेन ब्राह्मणा विविदिषन्ति
यज्ञेन दानेन तपसाऽनाशकेन'।

(बृ. 4/4.22)

उस परब्रह्म परमात्मा को ब्राह्मण (ब्रह्मा को जानने के उत्सुक व्यक्ति) वेदाध्यन, यज्ञ, दान तथा अनाशक तप से जानना चाहते हैं। यहाँ अग्निहोत्र आदि निष्काम नित्यकर्मो को ज्ञान का साधन बताया गया है। इनका मुख्य फल अन्त-करण की शुद्धि द्वारा

ज्ञान के उत्पादन में सहायक होना है। स्वर्ग आदि फल काम्य कर्मों का माना जाता है। इसलिए जब ब्रह्मज्ञान हो गया, तो इन कर्मो का फल मिल गया समझना चाहिए, ज्ञान से इनके नाश का अवसर ही नहीं आता।

शिष्य-यदि अग्निहोत्र आदि कर्मो का फल ज्ञान है, उससे इन कर्मों के नाश का अवसर नहीं, तो वे और कौन से पुण्य कर्म हैं, जिनका नाश ज्ञान से होता है?

गुरू-शास्त्रों में आश्रम-कर्म दो प्रकार के माने गये हैं-एक काम्य कर्म, जो विशेष फल की कामना से किये जाते हैं। दूसरे निष्काम कर्म नित्य अग्निहोत्र आदि अन्त:करण की शुद्धि द्वारा ज्ञान के साधन होते हैं, जैसा अभी प्रथम बताया गया। काम्य कर्मों के विषय में बृहदारण्यक उपनिषद् (6.2.16) का वचन है-

'अथ ये यज्ञेन दानेन तपसा लोकान् जयन्ति'

और जो यज्ञ, दान, तप से लोकों को जीतते हैं। वाजपेय, राजसूय सोमयाग आदि कर्मानुष्ठान विशेष कामनाओं की प्राप्ति के लिए किये जाते हैं। पहले (बृ. 4/4/22) सन्दर्भ में यज्ञ आदि निष्काम कर्म के लिए प्रयुक्त हुए हैं। दूसरे (बृ. 6/2.16) में कामनायुक्त कर्मो के लिए। ऐसे काम्य कर्मो का यदि किसी उपासक को अभी फल नहीं मिला और उसे ब्रह्मज्ञान हो गया है, तो अन्य सञ्चित कर्मो की राशि में पड़े इन पुण्य कर्मो का ज्ञानाग्नि से अन्य सबके साथ दाह हो जाता है। ऐसे कर्मो के विषय में बृहदारण्यक उपनिषद् (4.4.22) का वचन है-**'उभे उ हैवैष एते तरति'** यह ब्रह्मज्ञानी दोनों पाप-पुण्य को पार कर जाता है। ज्ञान हो जाने पर सञ्चित पाप-पुण्य फलोत्पादक नहीं रहते। मुण्डक उपनिषद् (3.1.3) में कहा-**'तदा विद्वान् पुण्यपापे विधूय'** तब ब्रह्मज्ञानी पुण्य-पाप दोनों का उच्छेद कर, इत्यादि वचनों में पापकर्म के साथ सकाम पुण्यकर्मो का नाश ज्ञान से बताया है। जहाँ अध्यात्मशास्त्रों में ज्ञान से पुण्य का नाश कहा है, वहाँ सर्वत्र काम्य-कर्मजनित पुण्य अभिप्रेत है, यह समझना चाहिए।

शिष्य-क्या केवल इन निष्काम कर्मों से ज्ञान हो जाता है, अथवा उपासना उसके लिए अपेक्षित है? तात्पर्य यह है-छान्दोग्य (1.1.10) में कहा-

'यदेव विद्यया करोति श्रद्धयोपनिषदा तदेव वीर्यवत्तरं भवति'

प्रसंग है, वे दोनों कर्म करते हैं-जो 'ओम' के यथार्थ रहस्य को जानता है वह भी और जो नहीं जानता वह भी। कर्मफल दोनों को समान होना है, फिर जानना व्यर्थ है। जिज्ञास्य है कि उपासना सहित कर्म चित्तशुद्धि द्वारा ज्ञान का उत्पादक है अथवा उपासना रहित भी।

गुरु-काम्य और निष्काम दोनों प्रकार के कर्म चित्तशुद्धि आदि में उपकारक हैं। पर जो कर्म श्रद्धापूर्वक योगविधि के अनुसार उपासना सहित किया जाता है, वही अधिक वीर्यवान् होता है (छा. 1.1.10)। अभिलषित फल के उत्पादन में शीघ्र समर्थ होता है। छान्दोग्य के उक्त सन्दर्भ में दोनों का सन्तुलन यह प्रकट करता है कि उपासना रहित कर्म भी चित्त-शुद्धि आदि में साधारण उपकारक होता है और ऐसी प्रवृत्ति कल्याणमार्ग की ओर कर्त्ता को उन्मुख रखती है। इस दिशा में निष्काम कर्म अधिक उपकारक होता है, पर केवल कर्म द्वारा ज्ञान का प्रादुर्भाव नहीं होता, उपासनासहित कर्म इसके लिए सक्षम माना जाता है। इसमें 'ओम्' द्वारा ब्रह्म की उपासना करने का महत्त्वपूर्ण स्थान है। जो चाहता है कि शीघ्र ज्ञान हो जाये, उसे शास्त्रविधि के अनुसार उपासनासहित कर्म का अनुष्ठान करना आवश्यक है।

ग़ज़ल

यातनाओं का सफर है जिन्दगी
एक अनजानी डगर है जिन्दगी
होगी किसी के वास्ते फूलों की सेज
अपनी कांटों पर बसर है जिन्दगी
आज आए हैं चले कल जायेगें
सोचो कितनी मुख़्तसर है जिन्दगी
जिन्दगी के वास्ते क्या-क्या किया
फिर भी अबतक दर बदर है जिन्दगी
फूल मुस्कानों के निखराते चलो
ये ना सोचो दार पर है जिन्दगी

- कवि कृष्ण 'सौमित्र'' साहित्यालंकार
मो. 8901272846

तनाव या चिंता से मुक्ति कैसे?

-राम प्रकाश आर्य

क्या आप चिंता ग्रस्त हैं। क्या आप चिंता रूपी चिंता से मुक्त होना चाहते हैं। अगर इसका जवाब हाँ में है तो आइए आपको कुछ सरल सुझाव देते हैं जिसको अपने जीवन में अपना कर अर्थात् उस पर चलकर ही इस दैत्य रूपी राक्षस से मुक्त हो सकते है। मानसिक तनाव मानसिक संतुलन बिगाड़ देते है अगर आपका मानसिक संतुलन बिगड़ा तो निश्चित ही शारीरिक संतुलन भी बिगड़ जाएगा। यदि यह तनाव दूर न हुआ तो इसके दूरगामी बड़े ही भयंकर परिणाम होते है।

क्या आपने कभी एकांत में शान्त स्थल पर इस पर विचार किया कि आखिर यह चिंता हमारे पास आती कहां से हैं, इसका उद्‌गम स्थल कहां है, इसकी जड़े कहां पर हैं? वास्तव में यदि मनुष्य थोड़ा मननशील हो तो यह समस्या कुछ ही समय में समाप्त हो सकती है। इस समस्या का मुख्य कारण है मनुष्य का बहुत अधिक महत्वाकांक्षी होना। संसार में सबसे पुरानी समस्या कोई है तो यही चिंता ही है। ऐसा कौन है जिसे कभी न कभी चिंता ने न सताया हो। निर्धन है तों धन की चिंता से ग्रस्त है, धनवान है तो धन को बढ़ने की या उसको बचाने की चिंता से ग्रस्त है। व्यवसाय आरम्भ नहीं किया है तो उसके आरम्भ करने की योजनाओं की चिंता से हम परेशान रहते हैं और अगर व्यापार चल निकलता है तो उसे विस्तार देने की चिंता में समय बिताते है। छात्र हैं तो परीक्षा के समय उसमें सफल होने की चिंता से ग्रस्त है और यदि शिक्षक है तो उसे पढ़ाये जाने वाले विषय की तैयारी की चिंता ही रातभर खाए जाती है। नौकरी नहीं मिलती है तो उसे पाने की चिंता और मिल जाए तो उसे बचाने की चिंता से तो समय पर बारिश न होने की चिंता सताए रहती है। इसी प्रकार की अनेक चिंताओं से सभी स्त्री-पुरुष उलझे रहते हैं। संसार में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं होगा जो इस चिंता रूपी सर्पिणी का शिकार न हो। बिरले ही कोई महापुरुष इस रोग से बचा रहता है।

निम्नलिखित कुछ सुझाव प्रस्तुत है शायद् आपके काम आ जाएं, आपकी चिंताग्नि बंद भले ही न हो किन्तु कुछ मंद अवश्य ही हो जायेगी। तो सबसे पहले प्रथम सुझाव यह कि आप अपने सारे कार्यों का भार ईश्वर को सौंप दें और आप स्वयं निर्भर हो जाएं। इसका मतलब यह नहीं कि आपको कुछ नहीं करना है जैसे किसी कवि का वचन है कि-

अजगर करे न चाकरी, पंक्षी करे न काम।
दास मलूका कह गए, सबके दाता राम॥

ऐसा वही व्यक्ति कर सकता है, जिसको कुछ नहीं चाहिए मिल गया तो ठीक अन्यथा जैसी प्रभु की इच्छा। अगर आप भी इस तरह रहना चाहें तो यही उक्ति ठीक है। अगर संसार से कुछ पाना चाहते हैं तो कर्म तो आपको करना ही पड़ेगा। अधिक पाना चाहते हैं तो अधिक कार्य करें कम चाहिएं तो कम कार्य करें। इसी अगली पंक्ति पर आपको विशेष ध्यान देना होगा। कर्म तो आप करें किन्तु उसके फल में आसक्ति मत रखे, जो भी प्राप्त हो उसमें संतोष कर लें तो फिर आप तनावों से अर्थात् चिंता से अवश्य बच सकते हैं। इसकी बड़ी सुन्दर चर्चा कृष्ण ने गीता में की है। उन्होंने कहा है कि-

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोदस्त्वकर्मणि॥

हे अर्जुन! तेरा कर्म में ही अधिकार है उसके फल में कभी नहीं। तू कर्म फल का हेतु मन बन, अकर्म में तेरी प्रीति नहीं होनी चाहिए। अगर वास्तव में अपने जीवन में ऐसा आप कर सके तो निश्चित ही चिंता से मुक्त हो सकते हैं।

द्वितीय सुझाव यह है कि आपके समक्ष कोई उलझन सामने आ जाए तो बस यह सोचिए कि इसके बुरे परिणाम क्या हो सकते हैं। फिर उसका सामना करने के लिए स्वयं को साध लीजिए अथवा सिद्ध बना लीजिए, और फिर करिए एक काम अर्थात् पूर्ण शक्ति लगाकर परिणाम को कम से कम बुरा बनाने का प्रयास।

तृतीय सुझाव यह कि आप अपने को सदैव किसी न किसी कार्य में व्यस्त रखें, व्यस्त रहने के कारण आपका सारा समय कार्य में ही बीत जाएगा, खाली समय बचेगा ही नहीं सोचने के लिए क्योंकि कहा गया है कि **''खाली मस्तिष्क शैतान का घर''**। तो अपने दिमाग को खाली मत रहने दो। खाली समय आपके पास रहेगा नहीं, तो आप बैठे सोचेगें नहीं, ज्यादा सोचेगें नहीं तो फिर आप कोई चिंता करेगें नहीं, अगर चिंता करेगें नहीं तो फिर आप हो गए चिंता मुक्त। आज का मनुष्य मुख्यत: सोचता अधिक है, करता कम है। हर कार्य को करने से पहले लाभ-हानि सोचता है कि अधिक कार्य करने से फायदा होगा कि नुकसान। मनुष्य कोई भी नुकसान नहीं चाहता है सब फायदा ही फायदा चाहते हैं। तो आज से यह प्रारम्भ कर दीजिए। कर्म तो करें फल में आसक्ति मत रखें। अगर आपकी फल में आसक्ति नहीं होगी तो आपको फल मिलेगा ही, जैसे किसान ने खेत में बीज बोया है तो वह फलेगा ही अब उसमें कौन सा बीज बढ़ेगा कौन सा नहीं यह तो ईश्वर को ही मालूम है। कवि तुलसी ने कहा है कि-

हानि-लाभ जीवन मरण।
जस अपजस विधि हाथ॥

तो अब आप अपनी सारी चिंताए उस विधाता को सौंप दें जिसने इस संसार को बनाया है। सारे पदार्थ उसी परमात्मा के है हम तो केवल कुछ काल या समय इसको भोगने के लिए आए हैं। अत: सांसारिक पदार्थो में आसक्ति मत रखें कि ये सब हमारा है हम नहीं थे तो संसार के सारे पदार्थ थे। हम हैं तो भी हैं। हम नहीं रहेगें तो भी सभी पदार्थ रहेगें ही क्योंकि इन सभी पदार्थों का असली मालिक तो परमपिता परमात्मा ही है। इस सृष्टि का मालिक तो वो है किंतु भूलवश या अहंकारवश इनको हम अपना समझ बैठे हैं। इसीलिए हम सब चिंता ग्रस्त ज्यादा रहते हैं। यही चिंता के मूल में अर्थात् जड़ में है अत: इन जड़ों को ही काट डाले तभी इससे बच सकते हैं अन्यथा आपको यही चिंताए जल्द ही चिता पर बैठने के लिए मजबूर करेगी। तभी आपकी सारी चिंताए आपके चिता पर जाते ही भस्म हो जाएंगी।

परमपिता यह नहीं चाहता है कि आप इतनी जल्दी इस सुन्दर संसार से कूच कर जाए। वैसे मनुष्य स्वयं भी यही चाहता है कि हम हमेशा इस पृथ्वी का आनंद लेते रहें, ऐसा व्यक्ति संसार में कम ही मिलेगा जो मरना चाहता हो। अगर आप जल्दी में नहीं है, तो मृत्यु को गले लगाने के लिए आतुर नहीं है, तो चिन्ता रूपी दैत्य को हमेशा-हमेशा के लिए दफना दें और आज ही से ज्यादा सोचना बंद कर दें। ज्यादा करना शुरु कर दें यही मार्ग है चिंता से मुक्ति का। राजा जनक का आप ने नाम अवश्य सुना होगा उनके पास देह थी किन्तु वे 'विदेह' कहलाए। उनको अपने देह से जरा भी मोह नहीं था। अपने राज्य के राजा थे किन्तु इसका उनके अंदर जरा भी अभिमान नहीं था। अगर हम आप भी ऐसे ही जीवन में चले तो निश्चित ही आपका जीना सार्थक होगा, अन्यथा हम सब इस पृथ्वी पर भार स्वरूप ही होगें। एक बात और सर्वदा याद रखें कि हम वर्तमान में ही जियें, वर्तमान का पूर्ण आनन्द लीजिए भविष्य की चिंता एक दम से छोड़ दीजिए। भविष्य के सुनहरे सपने मत देंखे। इस सम्बन्ध में कवि तुलसीदास जी ने एक चौपाई में कहा है-**''होंइए वही जो राम रचि राखा''**। हमारे पिता जी श्री संत चोइथ जी राजपाल अक्सर यह भजन सत्संग में गाते थे-

अब सौंप दिया इस जीवन का,
सब भार तुम्हारे हाथों में।
है जीत तुम्हारे हाथों में,
और हार तुम्हारे हाथों में॥
मुझमें तुझमें है भेद यही,
मैं नर हूँ तुम नारायण हो।
मैं हूँ संसार के हाथों में,
संसार तुम्हारे हाथों में॥

❑ आत्मबोध मानव जीवन को आन्तरिक रूप से ही नहीं अपितु बाह्य रूप से भी सौन्दर्यपूर्ण बनाता है और मानव जीवन का अन्तिम गौरव प्रकट होता है। - **विक्रम देव आर्य**

क्रोध से उपकार

-मृदुला अग्रवाल

''क्रोद्यात् भवति संमोह संमोहात्स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥''

-गीता, अध्याय-2, श्लोक-63॥

हम सभी जानते हैं कि ''क्रोध'' से अविवेक अर्थात् मूढ़भाव उत्पन्न होता है। अविवेक से स्मरणशक्ति भ्रमित होती है। स्मृति के भ्रमित हो जाने से बुद्धि व ज्ञान शक्ति का नाश हो जाता है। बुद्धि के नाश होने से वह पुरुष अपने श्रेय-साधन से गिर जाता है।

जब पुरुष अपने श्रेय-साधन से गिर जाता है। जब पुरुष विषयों का चिन्तन करने लगता है तो विषयों में आसक्ति और आसक्ति से कामना उत्पन्न होती है। कामना में विघ्न पड़ने से ही ''क्रोध'' उत्पन्न होता है।

''अदृष्टपूर्व हृषितोऽस्मि दृष्ट्वा भयेन्
च प्रव्यथितं मनो में।
तदेव में दर्शय देव रूपं प्रसीद देवेश जगन्निवास॥''

-गीता, अध्याय-11, श्लोक-45॥

अर्जुन श्रीकृष्ण से कहता है कि ''हे विश्वमूर्ते! मैं पहले न देखे हुए आश्चर्यमय आपके इस रूप को देखकर हर्षित हो रहा हूं। परन्तु आपका विकरालरूप देखकर मेरा मन भय से अति व्याकुल भी हो रहा है।'' श्रीकृष्ण के उस रूद्ररूप, विराट्रूप, क्रोधितरूप को देखकर अर्जुन भयभीत होकर बोल रहा है ''तुम अपनी इस रूद्रमूर्ति को छोड़कर अपने चतुर्भुजरूप एवं प्रसन्नरूप में मेरे सामने प्रगट होओ।'' ''क्रोध'' से भय भी उत्पन्न होता है।

''नमस्ते रूद्र मन्यव उतोत त इषवे नमः।
बाहुम्यामुत ते नमः॥''

-यजुर्वेद, अध्याय-16, मन्त्र-1॥

हे रूद्र! तेरे 'क्रोधयुक्त वीरपुरुष' को मैं नमस्कार करता हूँ। तुम्हारे भयानक रूप को मैं प्रणाम करता हूँ। तेरी वज्ररूप भुजाओं को, जिससे तू शत्रुओं का संहार करता है, उसे नमस्कार करता हूँ।

उस क्रोधयुक्त पुरुष से, जो दुष्टों के लिए भय और श्रेष्ठों के लिए सुखकारी है, हम विनती करते हैं कि आप शिक्षक बनकर हमको धर्मयुक्त नीति की शिक्षा दें एवं पापों से पृथक करके कल्याणरूपी कर्मो के आचरण में प्रवृत्त करें।

''एको बहूनामसि मन्यवीडितो
विशंविशं युधये सं शिशाधि।
अकृत्तरूक्तवया युजा वयं द्युमन्तं
घोषं विजयाय कृण्महे॥''

-ऋग्वेद, मंडल-10, सूक्त-84, मन्त्र-4॥

यह (मृत्यु) क्रोध अकेला ही बहुतों में प्रशंसनीय है। प्रत्येक प्रजा को युद्ध के लिए प्रेरित करता है। अविनाशी कान्तिवाले हम उससे युक्त हुए विजय के लिए दीप्तिमान घोषणा को करते हैं।

युद्ध में ईश्वर स्तुति से साहस बढ़ता है। अभिमान नहीं आता, बल मिलता है। महाभारत के उद्योग-पर्व में बनवास के समय युधिष्ठिर युद्ध से विराम चाहता है, जिससे कौरवों को क्षति न पहुँचे। परन्तु कुंती और द्रौपदी ने अपने 'क्रोध' को प्रगट करते हुए युधिष्ठिर को युद्ध के लिए उकसाया, प्रेरित किया। यहाँ क्रोध 'पाण्डवों का एवं समाज का हितकारी हो गया।

''क्रोध'' अगर ''हितकारी' हो तो 'मन्यु' हो जाता है। मनन करने योग्य हो जाता है। आत्मदीप्ति और अन्याय के प्रतीकार की भावना को ''मन्यु'' कहा जाता है। मन्यु का अर्थ क्रोध एवं अहंकार ही होता है। क्रोध में उग्रता ज्यादा होती है एवं बुद्धि नष्ट हो जाती है। मन्यु में उग्रता थोड़ी कम और बुद्धि की जागरूकता रहती है।

आचार्य अपने छात्रों पर, गुरु अपने शिष्यों पर, माता-पिता अपनी सन्तानों पर, उन्हीं के कल्याण के लिए अगर क्रोध करें तो, यह क्रोध उपकारी ही होता है।

क्रोध गलत की भर्त्सना करता हैं एवं सही को प्रश्रय देता है। किसी भी अनुचित कार्यों को दण्डित करना आवश्यक होता है, क्योंकि दण्ड से भय पाकर ही मनुष्य सुधरता है, जो कि क्रोध से सम्भव है। हम किसी को कष्ट नहीं देना चाहते, परन्तु समाज एवं राष्ट्र की प्रगति और सुधार के लिए यह जरूरी भी है।

किसी संगठन व संस्था के प्रशासन में किसी निर्बल कर्मचारी की रक्षा करनी हो या किसी के विरूद्ध कार्यवाही करनी हो तो, क्रोध ही इसका निवारण कर सकता है।

'क्रोध' से जो मानसिक तनाव उत्पन्न होता है, उससे "Adrenalin" नाम का एक रसायन मानव-शरीर में तैयार होता है। क्रोध अगर सकारात्मक है तो यह रसायन काम में आता है। उसे "Eustress" कहते हैं। क्रोध कुछ भी उपकार करता हुआ वहीं समाप्त हो जाता

है। अगर 'क्रोध' नकारात्मक होता है तो उससे दिल की धड़कन एवं साँसें जोर-जोर से आने लगती है। तब वह "Distress" (मानसिक-वेदना) बन जाता है, जो कि मनुष्य को क्षति पहुँचाता है और वह बीमार हो जाता है। दिल का दौरा एवं उच्च रक्तचाप होने की सम्भावना होती है। क्रोध जब सकारात्मक रहता है तो वह नये-नये विचारों को प्रेरित करता है। नई योजनाओं का सृजन कर समृद्धि-सम्पन्नता की ओर प्रवृत्त करता है। क्रोध परिवर्तन को प्रोत्साहन देता है जो समाज में अच्छाई लाने के लिए जरूरी है।

अथर्ववेद, चतुर्थ काण्ड, सूक्त 31 एवं 32 तथा ऋग्वेद, मंडल-10, सूक्त-83 एवं 84 में क्रोध (मन्यु) का विस्तृत वर्णन है, जिसके अनुसार युद्ध और संग्राम में उग्रभाव एवं क्रोध से भरा हुआ सामर्थ्यवान, बलवान, शत्रुओं का विनाश करने वाला व्यक्ति समाज को धनी एवं ऐश्वर्यवान् बनाने का कार्य करता है। ईश्वर की न्यायकारिणी शक्ति और तेजोमय उग्रशक्ति की स्तुति की गई है। विजयरूप, चल और अचल सम्पत्ति हमें प्राप्त हो। भगवान की वरूण और मन्युशक्ति हमारे साथ हो।

''मन्युरिन्द्रो मन्युरेवास देवो मन्युर्होता वरूणो जातवेदाः।
मन्युर्विश ईडते मानुषीर्याः पाहि नो मन्यो तपसा सजोषाः॥''

- अथर्ववेद, काण्ड-4, सूक्त-32, मन्त्र-2
एवं ऋग्वेद मंडल-10 सूक्त-83, मन-2॥

पदार्थः-(मन्यु) हे प्रकाशमान क्रोध! (इन्द्रः) ऐश्वर्यवान्, (मन्युः) क्रोध (होता) दाता वा ग्रहीता, (वरूणः) वरणीय अंगीकारयोग्य और (जातवेदाः) धन प्राप्त करानेवाला (आस) हुआ है। (मन्युः) क्रोध को (याः) उद्योग करनेवाली (मानुषीः) मनुष्य जातीय (विशः) प्रजाएं (ईडते) सराहती हैं। (मन्यो) हे क्रोध! (तपसा) ऐश्वर्य से (सजोषाः) प्रीति करता हुआ तू (नः) हमें (पाहि) बचा।

'क्रोध' (मन्यु) सब पदार्थों में विद्यमान प्रदीप्त अग्नि है-जो जलाकर भस्म भी करती है, ध्वंस करती है और भोजन भी पकाती है। यहाँ क्रोध अपकार भी करता है और उपकार भी। समस्त मनुष्यों में किसी न किसी मात्रा में क्रोध विद्यमान रहता है, सहनशक्ति से युक्त संग्रामों में ओज धारण कराता है। 'क्रोध' संतुष्ट मन का होता है, नीच वचन नहीं बोलता, शक्तिमान है, हिंसक लोगों को इधर-उधर फेंकने वाला है, अभिमानी शत्रु को दबा देता है, बैरियों को तोड़ता, फोड़ता, कुचलता, मारता है। उसके उग्रबल को कोई रोक नहीं पाता। यह क्रोध परमात्मा द्वारा उत्पन्न बलवान् है, जो अकेला ही शत्रुओं को वश में कर लेता है। क्रोध दीप्तिमान है-जिस पर कृपा करता है उसे शरीरबल से और समाजबल से पुष्ट करता है। वह अज्ञानरूपी अन्धकार का नाश करनेवाला है, पीड़ा देने वालों को एवं डाकुओं को मारने वाला है। हे वज्ररूप क्रोध! हे शत्रुनाशक! बुराइयों का विध्वंसक, हम मनुष्य तुम्हारा सम्मान करते हैं। वह ज्ञान-विचार से युक्त होता है। क्रोध, ईश्वरीय तेज से युक्त, सज्जनों की रक्षा करता है और दुष्टों की ताड़ना करके न्याय करता है। वह देवरूप है। अनाचार, अन्याय आदि से देवता भी क्रुद्ध होते हैं। जैसे, श्रीकृष्ण ने शिशुपाल के 100 अपराधों को क्षमा कर दिया, परन्तु जब शिशुपाल ने अपनी दुष्टता को नहीं छोड़ा तो क्रोधित होकर श्रीकृष्ण ने उसका वध कर दिया। मनुष्यों को क्या देवताओं को भी समाज एवं राष्ट्र के हित के लिए क्रोध का सहारा लेना पड़ता है।

''परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगं।''-

गीता, अध्याय-4, श्लोक-8॥ साधु पुरुषों का उद्धार करने के लिए, दुष्टों का विनाश करने के लिए, दूषित कर्म करने वालों का नाश करने के लिए, धर्म की स्थापना करने के लिए श्रीकृष्ण युग-युग में प्रगट होते हैं।

परमेश्वर 'क्रोध' को हमारे लिए प्रगट करता है एवं उसे हमारे जीवन के लिये उपयोगी भी बनाता है। हम उस परमेश्वर को कोटि-कोटि नमस्कार करते हैं। हम भक्त अपने भगवान से भावभरी करूण पुकार में कहते हैं कि हे सर्वज्ञ प्रभो! मन के षट्-विकार (काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद एवं मत्सर) दस्यु हैं। उन्हें अपने मन्युरूपी क्रोध से नष्ट करो। हमारी सहायता करो। हमें ब्रह्मानन्द की अनुभूति कराओ। स्वयं को प्रत्यक्ष करो।

''यस्ते मन्योऽविद्यद्वज्र सायक सह ओजः पुष्यति विश्वमानुषक्। साहयाम दासमार्चं त्वचा युजा सहस्कृतेन सहसा सहस्वता॥''

-ऋग्वेद, मंडल-10, सूक्त-83, मन्त्र-1॥
-अथर्ववेद, काण्ड-4, सूक्त-32, मनत्र-1॥

भावार्थ-''क्रोध'' भी एक अनोखा भाव है, यह राक्षस भी है यदि बिना विचार के है और दुष्टों के दमन के लिए प्रयोग होने पर यही ईश्वरीय तेज बन जाता है।

-19 सी, सरत बोस रोड,
कोलकता-700020, मो. 9836841051

माता-पिता

- स्वामी सोम्यानन्द सरस्वती

माता-पिता दो शब्द कहने में बहुत आसान लगते हैं। परन्तु इन शब्दों का सात्विक अर्थ समझना बहुत कठिन है। अगर गहराई से विचार करें तो हम पाते हैं कि माता-पिता ही ईश्वर के वास्तविक अवतार सिद्ध होते हैं।

ईश्वर सृष्टि की रचना करता है, सृष्टि का पालन करता है और संहार करता है। प्रलयाविधि बाद फिर रचना करता है। इस प्रकार सृष्टि रचना और प्रलय में निरन्तरता बनी रहती है। सृष्टि रचना के उपरानत उसके पालनार्थ और सृष्टि की आयुपर्यन्त उसे बनाये रखने हेतु मानव की उत्पत्ति करता है। सृष्टि के आदि में मानव (स्त्री और पुरुष) की उत्पत्ति पृथ्वी के गर्भ से ईश्वरीय शक्ति से होती है। तदोपरान्त स्त्री और पुरुष के परस्पर संयोग से सन्तानें उत्पन्न कर मानवीय सृष्टि की निरन्तरता को बनाये रखते हैं जिन्हें सन्तानें माता-पिता कहती हैं।

अत: माता-पिता को मानव निर्माता के रूप में ईश्वरीय अवतार कहा जावे तो अतिश्योक्ति न होगी, क्योंकि माता-पिता ही मानव उत्पत्ति कर उसका पालन-पोषण कर उन्हें विभिन्न शक्तियां और ज्ञान प्राप्त कराते हैं। अत: माता-पिता को देवता कहा जाता है। जैसा कि छान्दोग्य उपनिषद् में कहा है-

मातृवान, पितृवान आचार्यवान् पुरुषो वेद॥

छा.उ. वया 6 ख-14॥

अर्थात् वही मानव श्रेष्ठ होता है जिसके माता-पिता श्रेष्ठ गुणों वाले होते हैं। माता ही प्रत्येक मानव (बालक और बालिका) की प्रथम गुरु अर्थात् शिक्षिका होती है। मानव की उत्पत्ति अज्ञानी शिशु के रूप में माता के गर्भ से होती है। अत: सृष्टि रचना के उपरान्त माता ही मानव उत्पत्ति का कारण होती है। शिशु का पालन-पोषण गर्भ में और जन्म उपरान्त पांच वर्ष तक माता ही करती है। पिता पालनार्थ उचित सामग्री का प्रबन्ध करता है। अत: माता-पिता दोनों के सहयोग से ही शिशु निरन्तर वृद्धि को प्राप्त होकर स्वावलम्बी बनता है।

माता ही शिशु को बाल्यावस्था में भाषा का ज्ञान, मानवीय व्यवहार और भक्षाभक्ष का ज्ञान अर्थात् शारीरिक और मानसिक उन्नति हेतु उचित-अनुचित वस्तुओं का ज्ञान कराती है। माता की शिक्षा और व्यवहारिक गुणों का प्रभाव मानव के जीवन परियन्त रहता है। मानव का निर्माण करना माता-पिता का स्वाभाविक गुण है। यह गुण प्रत्येक जीवधारी प्राणी (नर व मादा) में पाया जाता है माता-पिता संतानों के सुख की चिन्ता जीवन पर्यन्त करते हैं। गुणी माता-पिता की सन्ताने ही अपने जीवन में उन्नति कर समाज में उच्च स्थान प्राप्त करती हैं और माता-पिता के यश को बढ़ती हैं। इसके विपरीत जो माता-पिता अज्ञानी और सन्तान के प्रति अपने उत्तरदायित्वों का उचित रीत से निर्वाह नहीं करते उनकी सन्तानें माता-पिता पर अनावश्यक बोझा सिद्ध होती हैं। समाज में तिरस्कार को प्राप्त होती है। चाणक्य नीति में कहा है-

माता शत्रु पिता वैरी यो न बालो न पाठित:।
न शोभते सभा मध्ये हंस मध्ये वको यथा।

चाणक्य

अर्थात् वह माता सन्तान की शत्रु है जो बालक में उसे सुसंस्कार और सुशिक्षा नहीं देती। वह पिता सन्तान का बैरी (दुश्मन) है जो संतान को जीवनोदेश्य और सामाजिक व्यवहार की शिक्षा नहीं देता और भाषायी विभिन्न ज्ञान प्रदान करने हेतु सन्तान को पाठशाला में नहीं भेजता। ऐसी अज्ञानी (ज्ञानरहित) सन्तानें मानव समाज में उसी प्रकार शोभा नहीं पाती जैसे हंसों के बीच में बगुला शोभायमान नहीं होता।

संतानों के पालन-पोषण में माता-पिता को जो शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और सामाजिक कष्ट भुगतने पड़ते हैं, उन कष्टों, उपकारों के ऋण से सन्तानें तभी उऋण हो सकती है जब माता-पिता की वृद्धावस्था अपने पर उनकी देखभाल, पालन-पोषण उसी प्रकार करें जिस प्रकार माता-पिता ने उनकी बाल्यावस्था और किशोरावस्था में अनुकूल और विपरित परिस्थितियों में की थी। बाल्यावस्था में माता स्वयं गीले बिछौने पर सोकर बालक को सूखे बिछौने पर सुलाती है। पिता बालक की इच्छाओं की पूर्ति हेतु

आर्थिक और शारीरिक कष्ट उठाता है।

माता-पिता पहले संतान को भोजन कराकर स्वयं बाद में भोजन करते हैं। अपनी सुख सुविधाओं को त्याग कर सन्तान की प्रत्येक सुख-सुविधा व इच्छा की पूर्ति करते हैं या समयानुसार करने का प्रयास करते हैं। अत: युवावस्था होने पर सन्तानों का कर्त्तव्य है कि वे अपने माता-पिता का आदर, सत्कार व सेवा करने में सदैव तत्पर रहना ही धर्म है। मनुस्मृति में कहा है-

अभिवादन शीलस्य नित्यं वृद्धोपसेपिनः।
चत्वारि तस्य वर्द्धन्त आयुर्विद्या यशोबलम्॥
मनु 2-121॥

अर्थात् जो सन्तानें किशोरावस्था और युवावस्था में वृद्ध माता-पिता और विद्वानों का अभिवादन के साथ नम्रतापूर्वक सेवा-शुश्रुषा आदि करती हैं उनकी आयु, विद्या, कीर्ति और शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक बल बढ़ते हैं और जो नहीं करते उनके विद्या, आयु व बलादि नहीं बढ़ते। जीवन पर्यन्त कष्ट पाते हैं।

वर्तमान में भारत के अन्दर पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव बढ़ रहा है। पाश्चात्य संस्कृति भोग-विलास की संस्कृति है जिसके प्रभाव से माता-पिता अपनी सन्तानों के प्रति अपने उत्तरदायित्वों को नहीं निभाते। स्त्री और पुरुष दोनों ही भोग-विलास की वस्तुयें संग्रहीत करने हेतु अधिकाधिक धनोपर्जन में व्यस्त रहते हैं, जिस कारण संतानों को सुसंस्कार देने में असमर्थ रहते हैं। परिणामस्वरूप वृद्धावस्था आने पर संतानों से उपेक्षा और तिरस्कार पाने के अधिकारी बनते हैं। अत: यदि वृद्धावस्था में सुख पाना है तो ग्रहस्थ में रहते हुये सन्तानों की उपेक्षा न करें। उन्हें घरेलू सेवक या सेविका के सहारे न छोड़ें। बाल ग्रहों में भी न छोड़े।। महर्षि दयानन्द जी ने 'सत्यार्थ प्रकाश' नामक ग्रन्थ के समुल्लास 4 में गृहस्थ आश्रम के कर्तव्य विस्तार से लिखे हैं। यदि गृहस्थ उन कर्तव्यों का अनुसरण करें तो परिवार में सुख-समृद्धि, उत्तम योग्य संतान और यश-कीर्ति में वृद्धि निरन्तर होती है।

-आश्रम-116, गांधी नगर, मथुरा-281004,
उत्तर प्रदेश, मो. 9897180196

धूप अगरबत्ती एवं गायत्री महिमा हवन सामग्री

ऋतु अनुकूल

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

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

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

निर्माता :

मै. लाजपतराय सामग्री स्टोर

856, कुतुब रोड, दिल्ली-110006

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

स्वस्थ-निरोगी जीवन के स्वर्णिम सूत्र

एक सुखी, संतुलित एवं सफल जीवन का आधार है स्वस्थ-निरोगी काया। सांसारिक सुख, प्रगति हो या आत्मिक विकास-बिना स्वस्थ शरीर के कुछ भी दूर्भर ही रहता है। जीवन के चारों पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इसी के बल पर संभव बनते हैं। शास्त्रों में कहा गया है कि **शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्**-अर्थात् शरीर सभी धर्मो (कर्त्तव्यों) को पूरा करने का साधन है। इसका ध्यान रखना हमारा पहला कर्त्तव्य है। सर्वसामान्य सूत्रों का पालन करते हुए हम स्वस्थ एवं निरोगी जीवन की नींव रख सकते हैं। आज जितने शारीरिक रोग एवं विकृतियाँ मानव जीवन को आक्रांत किए हैं, उनमें अधिकांश विकृत जीवनशैली की ही देन हैं। सर्वसामान्य होते मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, मोटापा जैसे रोग इसके उदाहरण हैं। आज से कुछ दशक पहले इनका गाँव-कस्बों में कोई नामोनिशान नहीं था, लेकिन आज तो ये जैसे आम जीवन के अंग बनते जा रहे हैं। आज की भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में यदि व्यक्ति थोड़ी-सी सावधानी बरते और नियम-संयम से रहते हुए अपनी दिनचर्या को संतुलित कर ले व कुछ अनुभूत सूत्रों का पालन करें, तो जीवन को बोझिल करते इन रोग-विकारों से बचा रह सकता है। प्रस्तुत हैं ऐसे ही कुछ स्वर्णिम सूत्र-।

संयम-शारीरिक स्वास्थ्य का आधार है संयम। हर तरह की अस्वस्थता एवं रोग का मुख्य कारण है असंयम। असंयम से ऊर्जा का क्षय होता है और शरीर-मन की प्रतिरोधक क्षमता कम होती जाती है, जिसके फलस्वरूप छोटे-छोटे कारण रोग का माध्यम बन जाते हैं। असंयम में मुख्य रूप से आहार-विहार और इंद्रियों का असंयम आता है।

अत: आहार-संयम स्वस्थ्य रहने का पहला सूत्र है, जिसकी आज-कल भरपूर अनदेखी होती है। जब चाहे, जो मन करे खा लेना, आज की जीवनशैली में शुमार है। पेट भर गया है, फिर भी इसमें स्वादु व्यंजन को ठूस रहे हैं। शरीर की आवश्यकता क्या है, आहार की गुणवत्ता क्या है, शरीर की प्रकृति के अनुरूप वह लाभकारी है भी या नहीं, कुछ भी ध्यान में नहीं रहता।

भोजन की मात्रा कार्यशैली पर निर्भर करती है। खेत में 12 घंटे श्रम में लगे किसान और ऑफिस में 12 घंटे कुर्सी पर बैठकर काम करने वाले के आहार में अंतर होना स्वाभाविक है। साधकों के लिए तो शास्त्रों में आधा पेट भोजन का निर्देश है। जो भी हो भोजन इतनी मात्रा को प्रभावित न करे और आलस्य हम पर हावी न हो सके। जब कडी, भूख लगे, तभी भोजन करें। बिना भूख लगे यों ही भोजन करना बिना आग की अँगीठी में लकड़ियाँ झोंकने जैसा है, जिससे धुआँ ही उठने वाला है।

खूब-चबा-चबाकर भोजन करना चाहिए। इतना चबाएँ कि दाँत का काम आंत को न करना पड़े। जल्दीबाजी में किया गया भोजन पेट के लिए बहुत भारी पड़ता है। पेट की आधी ऊर्जा तो भोजन को पचाने में ही लग जाती है। भोजन सुपाच्य, यथासंभव मौसमी, सात्त्विक, शाकाहारी हो तो उचित है। व्यक्ति की प्रकृति के अनुरूप, देश, काल, परिस्थिति एवं कार्यशैली के अनुरूप इसमें हेर-फेर हो सकता है। साधना काल में तो भोजन की मात्रा पर विशेष ध्यान रखना होता है। आधा पेट भोजन के लिए एक चौथाई पानी के लिए और एक-चौथाई हवा के लिए रहे।

भोजन तभी ग्रहण करें, जब मन: स्थिति शांत और प्रसन्न हो। तनावग्रस्त या चिंता की अवस्था में शरीर से विषाक जैवरसायन निकालते हैं, जिससे पाचन-प्रक्रिया बिगड़ती है और स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। शांत-प्रसन्न अवस्था में पाचन तंत्र अपनी पूरी सक्रियता में रहता है।

आहार के साथ इंद्रिय-संयम अहम है। धर्म-मर्यादा के अंतर्गत इंद्रियभोग स्वास्थ्यकारी होता है। पशु-पक्षी प्रकृतिजन्य प्रेरणा के तहत आचरण करते हुए स्वस्थ तथा निरोग बने रहते हैं। मनुष्य प्रकृति की अवहेलना करते हुए अतिशय असंयम द्वारा अपने पैरों पर ही कुल्हाड़ी मारता है। इंद्रिय-संयम ऊर्जा क्षय के प्रमुख माध्यमों को कसकर ओजस्वी एवं निरोगी जीवन का आधार रखता है।

करें भरपूर श्रम- संयम के साथ श्रम का अनुपात महत्त्वपूर्ण है। श्रम के अभाव में भोजन के साथ ग्रहण की गई कैलोरी संगृहीत होती रहती है। इससे शरीर का मोटापा बढ़ता है और साथ ही मधुमेह, हृदयाघात जैसे रोगों के लिए उर्वर जमीन तैयार होती है। नित्य व्यायाम के साथ कुछ आसन आदि को स्थान देते हुए शारीरिक

श्रम की आवश्यकता पूरी की जा सकती है।

प्रातः भ्रमण इस संदर्भ में बहुत ही लाभकारी है। प्रातः की शुद्ध प्राणवायु में गहरी साँस लेते हुए की गई चहलकदमी दिलोदिमाग को नई स्फूर्ति से भर देती है। इसके साथ हलके व्यायाम-आसन आदि को भी जोड़ा जा सकता है। इस सब में नित्य आधा-पौना घंटा का भी समय निकालें तो पर्याप्त होगा।

अपने ऑफिस, स्कूल या कार्यक्षेत्र तक यदि दूरी बहुत ज्यादा नहीं है तो गाड़ी के बजाय पैदल चलकर कसरत की आवश्यकता पूरी की जा सकती है। यदि दूरी कुछ अधिक है तो साइकिल का उपयोग किया जा सकता है। ये सब स्वास्थ्य लाभ के सामान्य से, लेकिन उपयोगी सूत्र हैं। आज हम जिन्दगी की भाग-दौड़ में कुछ ऐसा खो गए हैं कि इन सामान्य सी चीजों को नजरअंदाज कर रहे हैं और आगे चलकर शरीर को रोगों का अड्डा बनाकर छोटी सी उपेक्षाओं का भारी खामियाजा भुगतने के लिए अभिशप्त हैं। इसके साथ कुशल मार्गदर्शन में प्राणायाम भी जोड़ सकते हैं, जो तन-मन के लिए बहुत लाभकारी है।

विश्राम के साथ गहरी नींद-थके हारे तन-मन का टॉनिक-भोजन, श्रम के साथ विश्राम का अनुपात महत्त्वपूर्ण है। इसमें नींद सबसे जरूरी है। नींद एक टॉनिक का काम करती है। कुछ देर की गहरी नींद तन-मन को तरोताजा कर देती है। दिनभर की भागदौड़ के दौरान हुई शारीरिक-मानसिक थकान-टूटन की भरपाई हो जाती है। नींद के लिए नित्य 6 से 7 घंटे पर्याप्त हैं। बहुत कम या जरूरत से ज्यादा नींद, दोनों स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक ही हैं। आपात् स्थिति की बात अलग है, सामान्यतया इतनी नींद लें कि उसके बाद तरोताजा अनुभव करें। शोध के आधार पर पाया गया है कि तीन दिन तक ही आधी-अधूरी नींद शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को 60 प्रतिशत तक कम कर देती है। अतः पर्याप्त नींद व विश्राम महत्वपूर्ण हैं। दोपहर भोजन के बाद भी कुल पल केट के रूप में नींद-विश्राम के निर्धारित हो सकते हैं।

प्रसन्नचित, सादा जीवन-उच्च विचार-शांत-प्रसन्न जीवन भी स्वस्थ रहने का गुप्त राज है। चिंताग्रस्त एवं हैरान-परेशान व्यक्ति कितना ही खाए-पीए, उसका तंदुरूस्त रहना संदिग्ध ही हैं जबकि प्रसन्नचित व्यक्ति रूखा-सूखा खाकर भी निरोग व बलिष्ठ रहता है। यहाँ सदा जीवन उच्च विचार का सिद्धांत उपयोगी है। एक संतोष से भरा प्रमुदित जीवन एक वरदान से कम नहीं। जबकि इच्छाओं-कामनाओं से ग्रसित असंतुष्ट जीवन दिन का चैन और रात की नींद सब छीन लेता है और सब कुछ होते हुए भी स्वस्थ जीवन में सुख से वंचित रहता है।

सुव्यवस्थित-संतुलित दिनचर्या- आधी चिंता एवं तनाव तो अस्त-व्यस्त दिनचर्या के कारण होते हैं, जबकि एक व्यवस्थित दिनचर्या जीवन को लयबद्ध करती है तथा मानसिक तनाव से मुक्त रखने का एक कारगर उपाय सिद्ध होती है। इसका कारण यह है कि कि तनाव के कारण ही बहुत सारे रोग पनपते हैं, जबकि तनावमुक्त जीवन व्यक्ति को स्वस्थ रखता है। इसके लिए प्रकृति का संग-साथ बहुत ही उपयोगी साबित हो सकता है। लाभकारी है प्रकृति का संग साथ स्वच्छ शांत व शीतल प्रकृति की गोद स्वास्थ्य के लिए अति लाभकारी है। यहाँ की प्राणदायक वायु और शांति जीवन में नई स्फूर्ति का संचार करती है। अतः जंगल, झील, खेत और पर्वत-वादियों की ओर भ्रमण एवं यात्रा के मौकों को तलाशते रहना चाहिए। यदि ऐसा वातावरण आस-पास ही है तो फिर तो कहना ही क्या। इसे स्वस्थ जीवन के लिए ईश्वरप्रदत्त उपहार कह सकते हैं।

आत्मिक सबलता-स्वस्थ जीवन का सुदृढ़ आधार-नित्य अपने आत्मिक कल्याण के लिए किया गया न्यूनतम पुरुषार्थ स्वस्थ जीवन के लिए संजीवनी के समान काम करता है। आत्मचिंतन और ईश्वरभजन में बिताए कुछ पल जीवन में एक नई आशा व शक्ति का संचार करते हैं। ऐसे में जीवन का गहनतम स्तर पर सिंचन होता है। इससे उपजा दैवीय विश्वास विषम परिस्थितियों में जीवट को बनाए रखता है, जो कि निरोगी जीवन का आधार बनता है, जबकि आस्थाहीन जीवन में निराशा एवं चिंता का घुन शरीर की जीवनशक्ति को धीरे-धीरे चूसता रहता है। इस सामान्य से सूत्रों का अनुकरण करते हुए व्यक्ति एक स्वस्थ एवं निरोगी जीवन की नींव रख सकता है। ऐसे में जरूरत ही नहीं पड़ेगी किसी डॉक्टर के पास जाने की और व्यर्थ में अपना समय-धन को नष्ट करने की। इसलिए आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति इन सूत्रों को थोड़ा ही सही, पर जीवन में निरंतर उतारने का प्रयत्न अवश्य करें, ताकि शरीररूपी इस मंदिर की आरोग्यरूपी आभूषण से सज्जा सतत बनाई रखी जा सके एवं जीवन निरोगी रखा जा सके।

-साभार हिन्दकान्ति

गर्मियों की औषधि है पुदीना

–श्वेता पाण्डेय

गहरे हरे रंग की पत्तियों वाले पुदीने की उत्पत्ति यूरोप से मानी गई है। प्राचीन काल में रोम, यूनान, चीन और जापानी लोग पुदीने का प्रयोग विभिन्न औषधियों के तौर पर किया करते थे। इन दिनों भारत, इंडोनेशिया और पश्चिमी अफ्रीका में बड़े पैमानो पर पुदीने का उत्पादन किया जाता है। खासकर गर्मियों में पैदा होने वाला पुदीना औषधीय और सौंदर्योपयोगी गुणों से भरपूर है। इसे भोजन में रायता, चटनी तथा अन्य विविध रूपों में उपयोग में लाया जाता है। आइये डालते हैं पुदीने के औषधीय गुणों पर एक नजर:-

- ❖ पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नींबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की हर बीमारियों में आराम दिलाता है। पुदीने का रस काली मिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खांसी और बुखार में राहत मिलती है।
- ❖ पुदीने की पत्तियां चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियां बंद हो जाती है।
- ❖ सिरदर्द में ताजी पत्तियों का पेस्ट माथे पर लगाने से दर्द में आराम मिलता है।
- ❖ मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की सूखी पत्तियों के चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में मिलाकर दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने पर लाभ मिलता है।
- ❖ पेट संबंधी किसी भी प्रकार का विकार होने पर एक चौथाई चम्मच पुदीने के बीज खाएं अथवा 1 चम्मच पुदीने के रस को 1 कप पानी में मिलाकर पीएं।
- ❖ अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और 1/2 छोटी इलायची पाउडर को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।
- ❖ पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गए चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंन्ध दूर होती है व मसूड़े मजबूत होते हैं।
- ❖ एक चम्मच पुदीने का रस, दो चम्मच सिरका और एक चम्मच गाजर का रस एक साथ मिलकार पीने से श्वास संबंधविकार दूर होते हैं।
- ❖ पुदीने के रस को नमक के पानी के साथ मिलाकर कुल्ला करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज साफ होती है।
- ❖ पुदीने का रस रोज रात को सोते हुए चेहरे पर लगाने से कील, मुंहासे और त्वचा का रूखापन दूर होता है।

गुणकारी है तुलसी

तुलसी की पत्तियों में कई औषधीय गुण होते हैं। तुलसी की सुगंध श्वास संबंधी कई बीमारियों से बचाती है। तुलसी की पत्ती का रोजाना सेवन करने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता काफी बढ़ जाती है। यह हृदय रोग और सर्दी-जुकाम में भी फायदेमन्द होती है। ◆ सर्दी-जुकाम में तुलसी की पत्तियों को चाय में उबालकर पीने से राहत मिलती है। मान्यता है कि इसका अर्क तेज बुखार को कम करता है। ◆ नमक, लौंग और तुलसी के पत्तों से बनाया गया काढ़ा इंफ्लुएंजा (एक प्रकार का बुखार) में राहत देता है। ◆ खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाती है। कोलेस्ट्रॉल घटने से हृदय रोग की आशंका घटती है। ◆ तुलसी की पत्तियों में तनावरोधी गुण भी पाए जाते हैं। इसकी पत्तियों को चबाने से तनाव कम होता है। ◆ मुंह के छाले और दुर्गंध की समस्या भी तुलसी के पत्तों को चबाने से दूर होती है। ◆ दाद, खुजली और त्वचा की अन्य समस्याओं में भी तुलसी का अर्क लगाने से फायदा होता है। ◆ तुलसी का काढ़ा पीने से सिरदर्द से राहत मिलती है।

बच्चों का भविष्य एवं उनकी समस्याएँ

- आचार्य गवेन्द्र शास्त्री

बच्चों का भविष्य तीन तरह की समस्याओं में उलझ कर रह गया है:- (1) दूरदर्शन, फेसबुक, इंटरनेट, चलभाष इत्यादि। (2)बाल्य रम (3)बाल यौन शोषण।

बचपन मानव का निर्माण काल होता है। एक बालक सफल मनुष्य तभी बन सकता है, जब उसकी नींव सुदृढ़ हो। महर्षि दयानन्द जी ने ''सत्यार्थ प्रकाश'' के द्वितीय समुल्लास में लिखा है कि बालकों का सही निर्माण, माँ के गर्भ से ही आरम्भ हो जाता है। बच्चों को उच्च संस्कार देने के लिए तथा उनके शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास के लिए, माता-पिता को अपने हृदय की इच्छाओं पर अंकुश रखकर गर्भ के समय से ही मर्यादा का पालन करना चाहिए। जैसे, महाभारत में अभिमन्यु को चक्रव्यूह भेदन की शिक्षा माता के गर्भ में ही प्राप्त हुई थी।

मही द्यौः पुथिवी च नऽइमं यज्ञं मिमिक्षताम्। पिपृतां नो भरीमभिः॥'' यजुर्वेद, अध्याय-13, मन्त्र-32।

भावार्थ-''हे माता-पिता। जैसे बसन्त ऋतु में पृथिवी और सूर्य सब संसार का धारण, प्रकाश और पालन करते हैं, वैसे ही तुम दोनों अपनी सन्तानों को अन्न (शुद्ध आहार), विद्या-दान और उत्तम शिक्षा देकर पूर्ण विद्वान पुरूषार्थी करो।'' आजकल हमारे देश एवं समाज की अवसी **(शनैः-शनैः)** पतन की ओर अग्रसर हो रही है। रात-दिन बलात्कार हो रहे हैं, चारों तरफ भ्रष्टाचार बढ़ रहा है। धन और विलासिता में लोग डूबे जा रहे है। भारतीय संस्कृति को भूलकर पाश्चात्य संस्कृति एवं सभ्यता की ओर झुकाव सबसे बड़ी बाधा बन गया है। बच्चों का भविष्य नष्ट होता जा रहा है। **''दूरदर्शन''** पर युवतियों का आधुनिकता के चक्कर में अपने नश्वर शरीर की नुमाइश एवं कामुकता की हद को पार कर जाना भारतीय वैदिक संस्कृति पर कलंक जैसा हैं समाचार पत्रों में, पत्रिकाओं में अश्लील व नंगी तस्वीरें, सबके घरों में हर उम्र के बच्चे देखते हैं, उन बच्चों के भावी सुचरित्र नागरिक बनने की संभावना को तिलांजलि देना है।

आधुनिक वैज्ञानिक यन्त्रों (फेसबुक, इंटरनेट, चलभाष अत्यादि) से बालकों को एक तरफ उन्नति करने का अवसर मिला है तो दूसरी तरफ उससे नैतिक मूल्यों का पतन हुआ है। बालक के जीवन का सबसे अहम् स्थान स्कूल है। उन्हीं स्कूलों में **''इंटरनेट''** को अनिवार्य घोषित किया जा चुका है। इंटरनेट पर पढ़ाई के अलावा भी तो नाना प्रकार के अनुचित मार्ग पर ले जाने वाले आकर्षण हैं इन सबकी वजह से बालकों का जीवन तो अनैतिकता के गर्त में जा गिरा है। ऐसी परिस्थिति में माता-पिता, आचार्य का उत्तरदायित्व होता है कि बच्चों को नैतिक मूल्यों की शिक्षा दें। अच्छे संस्कार देते हुए उनकों सदाचार से युक्त, सुयोग्य एवं लायक बनावें। **''माता निर्माता भवति''** माता बच्चे की प्रथम गुरु हैं माता को उन्हें कुकर्मो से बचाना होगा, किसी भी अंग से कुचेष्ठा न करने पावे ऐसा प्रयास करना होगा। उन्हें सत्य भाषण की आदत डालें, मादक द्रव्यों से दूर रखें। ऋग्वेद, मण्डल-7, सूक्त-2, मन्त्र-11 का भावार्थः-

'हे विद्वान्! जैसे सूर्य का प्रकाश दिव्य गुणों के साथ नीचे भी स्थित हम सभी को प्राप्त होता है और सत्य विद्या से युक्त उत्तम संतान वाली माता सुखपूर्वक स्थित होती है, वैसे ही विद्वान् हम सभी को, विशेषकर बालकों को, आप प्राप्त होकर अच्छी शिक्षा से सुखी कीजिए।''

स्वस्थ सामाजिक वातावरण एक बालक के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। परन्तु आजकल का आधुनिक समाज उसी बालक को **''बाल्य श्रमिक''** बनाकर स्वयं को गर्वित महसूस कर रहा है। ''बाल्य-श्रम'' पूरे विश्व की समस्या हैं बाल्य-श्रम का औद्योगिक क्रांति में भी महत्वपूर्ण स्थान रहा है। बच्चों को बाल्य-श्रमिक बनाने के दो मुख्य कारण हैं- (1) गरीबी और (2) शिक्षा का अभाव। इन दोनों कारणों की वजह से, मजबूरी में, आज लाखों-करोड़ों की संख्या में इन मासूम एवं सरल बच्चों से हानिकारक रासायनिक पदार्थों के मध्य कल-कारखानों

में, घरों में, चाय, दुकानों में, ढाबों में, तरह-तरह के अत्याचारों को सहन करते हुए काम करवाया जा रहा हैं बच्चे पूरे विश्व का भविष्य हैं उन्हें कितनी जिम्मेवारियाँ सम्भालनी हैं परिवार की, समाज की, राष्ट्र की एवं विश्व की भी। अगर बचपन में ही बाल्य-श्रमिक बन जायेंगे तो कैसे अच्छे प्रतिष्ठावान नागरिक बन पायेंगे। भारत में C.R.Y. (Child Relief and You) के स्वयं सेवी इस समस्या का समाधान निकालने की चेष्टा तो कर रहे हैं। परन्तु सरकार का भी उत्तरदायित्व है कि गरीबी के कारण बच्चों की शिक्षा में अभाव न आवे।

अथर्ववेद, काण्ड-2, सूक्त-2-6, मन्त्र, 3,4,5 के अनुसार माता-पिता प्रयत्न करें कि सन्तान उत्तम गृहस्थ बने, जितेन्द्रिय होकर अपने दोषों ओर दूसरे शत्रुओं का नाश करें। अन्नवान, बलवान् एवं धनवान् बनें। विद्वान् लोग उचित शिक्षा से उनकी रक्षा करें। प्रकृति से उपकार ग्रहण करके संसार में प्रवेश करें एवं आनन्द भोगें।

''बाल-यौन-शोषण'' बच्चों के लिए एक बहुत ही जटिल समस्या हैं ज्यादातर घरवाले ही यह काम करते हैं बच्चों को किस तरह सुरक्षित रखा जाये-यह एक बड़ा प्रश्न है। घर-घर में जाकर घरवालों की, बच्चे के माता-पिता का, स्कूल में शिक्षकों को, अन्य वयस्कों को इस विषय में जानकारी देना बहुत जरूरी है। जिससे वे बच्चों की सुरक्षा करने को अपना कर्तव्य समझें और उसको निभाने का हर सम्भव प्रयास करें। बच्चों को सतर्क करना होगा। उन्हें शरीर के गुप्त अंगों के बारे में प्रशिक्षण देना होगा, जिससे कोई उन अंगों को छुए तो वे निर्भीकता से दूसरों को बोल सकें। हमें इसके लिए बच्चों के साथ मित्रों जैसा व्यवहार करना होगा। उन्हें विश्वास दिलाना होगा कि जब भी उन्हें जरूरत हो हम उनकी मदद के लिए उपलब्ध रहेंगे। बच्चे निश्चयात्मक प्रशिक्षण के द्वारा आत्म-विश्वास एवं निर्भयता से अपने विश्वासपात्र को पहचाने व चुनें तथा उनसे अपनी समस्या की चर्चा भी करें। उन्हें ये भरोसा रहे कि वे जब चाहें हमारे पास आ सकते हैं, अपनी गलतियों को भी बता सकते हैं। दरअसल, हमारा सामाजिक वातावरण कुछ ऐसा निर्मित है कि बच्चे बड़ों के सामने कुछ बोल नहीं पाते। बड़े जो करें वही सही है-यह बात बच्चों के मन में कूट-कूट कर भरी रहती है। इस वजह से बड़े ऐसा कार्य करें (यौन शोषण का) तो भी बच्चे डर से कह नहीं पाते। उसका शिकार होते चले जाते हैं। यह कार्य एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक जारी रहता है। अगर बच्चों को बचपन में ही नियन्त्रित न किया जाए या उनका डर न मिटाया जाए तो उनका सम्पूर्ण जीवन इससे प्रभावित होकर भावनात्मक एवं मानसिक प्रतिक्रियाओं से नष्ट हो सकता है। उन्हें यह अनुभूति न होवे कि उनके साथ विश्वासघात हुआ है। बच्चों का दुरूपयोग करने वाले व्यक्ति को चेतावनी जरूरी है। बच्चों को अपने माता-पिता से बातचीत करने का प्रोत्साहन मिलना चाहिए। आजकल माता-पिता अपने बच्चों की बातें सुनने की फुरसत नहीं मिलता या वे उनकी बातें सुनना ही नहीं चाहते। समस्याओं से मुँह न फेरकर, सकारात्मक विचारों के साथ हमें उसका समाधान निकालना होगा और बच्चों के जीवन को सुधारना होगा जो कि आदर्श शिक्षा एवं वेदों के अध्ययन की आवश्यकता है। वेदों में सांसारिक एवं पारमार्थिक उन्नति दोनों का परिपूर्ण उपदेश प्रस्तुत है। स्कूल एवं कॉलेज में अगर वैदिक शिक्षा और संस्कृत भाषा का अध्ययन-अनिवार्य कर दिया जावे तो एक सम्भावना की आशा की जा सकती है। कि देर-सवेर बच्चों में धीरे-धीरे सुधार आ जावेगा। एकलव, मित्रता, शान्ति, व्यवहारिक ज्ञान की जीवन में प्रधानता होगी। विद्यार्थियों में सद्गुणों का विकास करना माता-पिता, आचार्य एवं सम्बन्धियों का प्रमुख कर्त्तव्य हैं आध्यात्मिक विचारशक्ति एवं प्रभु भक्ति से उनके जीवन को विकसित करना होगा। वेद-विरूद्ध आचरण का निषेध कर, गुरु एवं विद्वान् लोग अपने ज्ञानरूपी प्रकाश से, राष्ट्र के भावी नागरिक अर्थात बच्चों के भविष्य को समस्या रहित करके चमका देवें।

आपसे अनुरोध है कि आप अपने अप्रकाशित प्रेरणादायक लेख तथा कविता टाईप की हुई सामग्री आप ईमेल **atamsudhi@gmail.com** पर भिजवा सकते हैं। इसके लिए मैं आपका अत्यन्त आभारी रहूंगा। **-विक्रमदेव शास्त्री**

हिमगिरी के उत्तंग शिखिरने वीरो तुम्हें बुलाया है।

यह कविता जून 1999 में वानप्रस्थ आश्रम ज्वालापुर में बोली गयी थी। अब कारगिल विजय के 20 वर्ष पूर्ण हो चुके है। एकबार पुनः प्रस्तुत है कविता।

(१) शत्रू ने सीमा का किया, उलघन्न,
वीरो तुम को करना अपने वचनो का अनुपालन
तान के सीना आगे बढ़ना जननी पर संकट आया है
हिमगिरी के उत्तंग शिविर ने वीरों तुम्हें बुलाया है॥

(२) तुम है प्रताप राणा का, वीर शिवा की चतुराई,
गुरु गोविन्द का तंज है तुममें, पवित्रता की गहराई,
कभी न पथ ऐ विचिलित हो ना शत्रुदल बौखलाया है।
हिमगिरी के उतंग शिखिरन्ने वीरों तुम्हें बुलाया है॥

(३) जननी, जन्म भूमि होती स्वर्ग से महान् है,
इसकी रक्षा हेतु करना जीवन का बलिदान है,
तुम अकेले नहीं सारा राष्ट्र ही पीछे आया है।
हिमगिरी के उत्तंग शिविर ने वीरों तुम्हें बुलाया है॥

(४) ताराकन्द में हुयी थी वार्ता, शिमला और लाहोर में,
अबकी बार सतर्क रहना रहना और व्यवहार में,
जीति बाजी हार न जाना कूटनीति में धोखा खाया है।
हिमगिरी के उतंग शिखिर ने वीरो तुम्हें बुलाया है॥

-मनुदेव वानप्रस्थी, आत्मशुद्धि आश्रम

साधना के इच्छुक सम्पर्क करें

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

-व्यवस्थापक, चलभाष: 9416054195

हंसो और हंसाओ

- रवि शास्त्री, आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़

- **लड़का**-मैं बहुत अकेला फील कर रहा हूँ क्या करूँ कोई ध्यान नहीं देता।
  डाक्टर-फेसबुक पर प्रोफाइल पिक्चर चैंज करो-1 लंच के बाद 2 डिनर के बाद और हाँ फोटो सॉप करना जरूरी है।
- **अमेरिकन**-हमारे यहाँ बच्चे 18 साल के होते ही कमाने लगते हैं।
  पाकिस्तानी-हमारे यहाँ 10 साल के होते ही कमाने लग जाते हैं।
  भारतीय-हमारे यहाँ तो बात ही अलग है। हमारे यहाँ तो बच्चे 6000 रूपये लेकर ही पैदा होते हैं।
- **डॉक्टर**-रात में टेंशन लेकर नहीं सोना चाहिए
  रमेश-तो क्या रोज मायके भेज दें।
- **नरेश**-शादी उस लड़की से करना जो खाना अच्छा बनाती हो।
  प्रवीण-क्यों
  नरेश-क्योंकि शादी के बाद प्यार कम होता है भूख नहीं।
- **रिंकी**-रोज गाय और कुत्ते को कहाँ ढूंढने जाए
  पिंकी-हाँ बहुत दिक्कत होती है इसलिए पहली रोटी मैं खा लेती हूँ और आखिरी उनके टिफिन में रख देती हूँ।
- **एक भैस मोबाइल** निगल गई। अब जैसे ही मोबाइल की रिंग बजती भैंस तो तुफान मचाना शुरु कर देती सभी परेशान आखिर क्या किया जाये।
  आखिरकार **पप्पु** ने सलाह दी-**भैंस** को कवरेज क्षेत्र से बाहर ले जाओ (इसे कहते हैं इन्टेलिजेंट)

आशा और निराशा

आशा और निराशा सिक्के के दो पहलू हैं एक पहलू आशा है। आशा है तो हौसले हैं, हौसले है तो उम्मीदें है, उम्मीदें हैं तो सफलता है। दूसरा पहलू निराशा है, निराशा है तो न हौंसले हैं, हौसले नहीं है तो सफलता भी नहीं है। आशा और निराशा क्या है? आशा और निराशा व्यक्ति की मनोदशाएं हैं। यहां आशा काम के प्रति रूचि को दर्शाती है। वहां निराशा काम के प्रति अरूचि को दर्शाती है। निराश व्यक्ति उदास, दु:खी, वेबस, चिड़चिड़ा और बेचैन हो जाता है। वह अपने आपको इतना हताश पाता है कि आत्म हत्या करने तक का विचार करने लगता है। निराशा के भंवर से निकलने के अनेकों मार्ग हैं। जिस प्रकार अंधेरे के बाद प्रकाश, प्रकाश के बाद अंधकार है। हर रात की सुबह और हर सुबह की रात है। उसी प्रकार हर निराशा के बाद आशा की किरण है। बस देखने का नजरिया अलग है। कुछ लोग निराशा के अंधकार में ही खोये रहते हैं। जबकि बाकी अंधकार में भी रहकर सुबह की किरण की खोज करते हैं, क्योंकि वह अंधेरे की पहचान कर प्रकाश की खोज में निकल पड़ते हैं।

जैसे जन्म और मृत्यु शाश्वत है। जन्म के बाद मृत्यु और मृत्यु के बाद जन्म निश्चित है, जी हां न आशा स्थाई है न ही निराशा। हम किसे साथ रखते हैं आशा को या निराशा को। किसी ने लिखा है कि यह समय भी कट जायेंगे यह उक्ति अच्छे व बुरे दोनों समय में याद रखने लायक है। व्यक्ति को बुरे से बुरे समय में भी हौसले, उम्मीदें नहीं छोड़नी चाहिए और अपने कर्मो को पूर्ण मनोयोग से करते रहना चाहिए। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि निराशा के बादलों को हटाने का एक सरल मार्ग यह है कि जीवन में जब भी आपके ऊपर निराशा की छाया पड़ने लगे तब तुरन्त ही जीवन के उन क्षणों को याद करें जब आपने कोई बहुत बड़ा अच्छा व गर्वित करने वाला कार्य किया था, तब लोगों ने किस प्रकार आप की प्रशंसा की थी। इस प्रकार की स्थिति में आपको बहुत मदद मिलती है और आप निराशा को छोड़ आशा की ओर सोचने लगते हैं।

- ब्र. कर्ण आर्य

हार नहीं होती

लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

नन्हीं चींटी जब दाना लेकर चलती है,
चढ़ती दीवारों पर सौ बार फिसलती है,
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है,
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना, न अखरता है,
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

डुबकियाँ सिंधु में गोताखोर लगाता है,
जा-जाकर खाली हाथ लौट आता है,
मिलते न सहज ही मोती गहरे पानी में,
बढ़ता दूना उत्साह इसी हैरानी में,
मुट्ठी उसकी खाली हर बार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

असफलता एक चुनौती है-स्वीकार करो,
जो कमी रह गई, देखो और सुधार करो,
जब तक न सफल हों, नींद चैन को त्यागो तुम,
संघर्षो का मैदान छोड़ मत भागो तुम।

कुछ किए बिना ही जय-जयकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

प्रस्तुतिः विक्रम देव शास्त्री

वैज्ञानिक युग में-अवैज्ञानिक मान्यताएँ

- अर्जुनदेव स्नातक

आज विज्ञान का युग है। सृष्टि के अज्ञात रहस्यों का नियमित, व्यवस्थित, बुद्धिगम्य अन्वेषण का नाम विज्ञान है। इस वैज्ञानिक युग में प्राचीन ऋषि-मुनियों द्वारा अन्वेषित तथ्यों की कतिपय वैज्ञानिक साधनों द्वारा परीक्षा की, उन तथ्यों को सत्य एवं विज्ञान सम्मत प्राप्त किया। निश्चय से सत्य की कसौटी पर परीक्षित ऋषि-मुनियों द्वारा वर्णित सृष्टि के नियम, वैज्ञानिक नियम कहलाते हैं। ऋषि-मुनियों द्वारा अन्वेषित तथ्यों का आधार ईश्वरीय ज्ञान वेद रहा है। आधुनिक युग के निर्माता स्वामी दयानन्द ने समस्त विश्व को विज्ञान सम्मत वेद मार्ग पर चलने का आह्वान करते हुए आर्य समाज की स्थापना की। उन्होंने आर्य समाज की प्रगति के लिए विश्व की समस्त मानवों के कल्याण के लिए प्रमुखतया दस नियम निर्धारित किये। उनमें सबसे पहला नियम है-

"सब सत्य विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने जाते हैं, उन सबका आदि मूल परमेश्वर है।"

आश्चर्य यह है कि संसार में सत्य एवं ऋत नियमों (अपरिवर्तनीय नियमों) के रहते हुए भी हम बुद्धिहीन अज्ञान से परिपूर्ण अन्धविश्वासों वाली अवैज्ञानिक मान्यताओं को पूर्ण विश्वास के साथ अपनाये हुए हैं। आचार्य रजनीश ने एक पुस्तक में लिखा है-

"अतीत का अन्धविश्वास से भरा ज्ञान विकासशील मस्तिष्क के लिए जंजीर बन जाता है।"

रजनीश के इस विचार का प्रत्यक्ष वर्तमान में अनेक पढ़े लिखे विज्ञानवेताओं में प्राप्त होता है। जिसने भूगोल विषय में एम.ए.पी.एच.डी. की है वह विद्यालय में छात्रों को विज्ञान के आधार पर पढ़ाता है कि जो स्वयं प्रकाशित होते हैं उनकी संज्ञा नक्षत्र है। इस आधार पर सूर्य नक्षत्र है। चन्द्रमा पृथिवी का चक्कर काटने से उपग्रह है। यह ज्ञान विद्यार्थियों को देता है। घर आकर वही अध्यापक कक्षा, आठ, दस पास पंडित के यह कहने से आप पर सूर्य ग्रह का प्रकोप है, चन्द्र ग्रह भी आपके लिए अशुभ करने वाला है-उस समय सूर्य नक्षत्र है तथा चन्द्र उपग्रह है, इस बात को भूल जाता है तथा सामान्य पढ़े लिखे के कथनानुसार ग्रहों की शान्ति के लिए अनुष्ठान कराता है। यह कृत्य सर्वथा अवैज्ञानिक है। अन्य अनेक अवैज्ञानिक मान्यताएँ इस समाज में अर्थात् समस्त विश्व में व्याप्त है। आइये, संक्षेप में उन पर विचार करते हैं:-

गंगा स्नान, तीर्थ-भ्रमण, अस्थि प्रवाह- अनेक लोगों की मान्यता है कि गंगा स्नान से कृत पाप नष्ट होते हैं, यही विचार तीर्थों में भ्रमण करने से माना जाता है। मृत्यु के बाद नदी विशेष में अस्थि प्रवाह करने से मृत आत्मा को मोक्ष प्राप्त होता है। तीर्थ यात्रा करने से पुण्य होता है, सारे पाप नष्ट होते हैं। क्या उक्त बातें विज्ञान सम्मत है?

प्रथम गंगा स्नान तथा अस्थि प्रवाह पर विचार करते हैं। जल शरीरादि को स्वच्छ करता है, मन की मलिनता को नहीं। फिर हम यह भी देखते हैं कि किये हुए कर्म कभी समाप्त नहीं होते हैं, उनका फल अवश्य मिलता है। थोड़ा विचार करें गलती से बबूल के बीज बोये अब उस पर कितना ही गंगाजल डालें, प्रार्थना करें, विशेष अनुष्ठान करें क्या बबूल के स्थान पर आम लगेंगे, आम का वृक्ष उगेगा? यह कभी संभव नहीं है कि फिर नदी विशेष में स्नान करने से पाप नष्ट होते हैं, यह मान्यता तथा तीर्थादि भ्रमण से पाप नष्ट होते हैं, यह मान्यता अवैज्ञानिक है। कबीर ने लिखा है-

तीरथ चाले दोउ जना चित्त चंचल मन चोर।
एकौ पाप न उतारिया दस मन लाये और॥

कैसी आश्चर्य की बात कि सबको पवित्र करने वाली गंगा को पवित्र करने की चिन्ता तथाकथित साधुओं को हो रही है। वे साधु गंगा जल पीकर पवित्र होने का उपदेश औरों को देते हैं तथा स्वयं क्या करते हैं।

स्वयं कुम्भादि मेलों पर बिसलरी का पानी पीते हैं। थोड़ा विचार करें मोक्ष किसे कब मिलता है-उपदेश में सभी कहते है। सत्कर्म निष्काम कर्म मोक्ष देते हैं फिर अस्थि जिसमें आत्मा नहीं है गंगादि में डालने में मोक्ष कैसे प्राप्त करेगी। सत्य तो यह है कि उक्त मान्यता अवैज्ञानिक है।

फलितज्योतिष ग्रह शान्ति शुभ-अशुभ मुहूर्त।

ज्योतिष में गणित ज्योतिष तो सृष्टि के ऋतु नियमों के आधार पर होने से सत्य है। ग्रहण कब कहाँ होगा, सूर्योदय-सूर्यास्त किस दिन कब होगा आदि ज्ञान-विज्ञान सम्मत होने से सत्य है। फलित ज्योतिष अमुक राशिवाला सुखी या दुखी होगा पूर्णतया असत्य है। सुख-दुख कर्मानुसार तथा मनकी अनुकूलता तथा प्रतिकूलता पर आधारित है। ज्योतिषियों को हाथ दिखाकर भविष्य फल, जानना, अमुक, शुभ या अशुभ मुहूर्त है आदि बातें सारी अवैज्ञानिक हैं। राशि के ञ, ण, ढ, ठ, ङ अक्षर होते हैं इन पर कौन सार्थक नाम रखता है? जन्म पत्री कक्षा आठ-दस पास पंडित बनाता है या बहुत पढ़ा लिखा पंडित बनाता है, सब असत्य होता है-केवल रूपये कमाने के धंधे हैं। हाथ देखकर भविष्य बताने वाले ज्योतिषी पर किसी ने सत्य लिखा है-

नजूमी राह में बैठा किस्मत बताता है
दर हकीकत वह किस्तम अपनी ही बनाता है।
बजाहिर देखता है हाथ वो दुनियावालों के
जब गौर से देखा तो वह हाथ अपने ही दिखाता है॥

ग्रह जड़ हैं, इनकी शान्ति के लिए की गई प्रार्थनाएँ ये सुन सकेंगे? करोड़ों मील दूर स्थित ये ग्रह हैं, भूमि पर बैठे हुए पंडित को इनकी क्रूरता, इनकी शान्ति दिखाई देती हैं? कैसी कल्पना है, कैसा अन्धविश्वास है।

शुभ मुहूर्त, अशुभ मुहूर्त की जानकारी इन पंडितों को कुछ भी नहीं होती लेकिन फिर भी अधिकांश पढ़े-लिखे नेता-अभिनेता शुभ मुहूर्त की जानकारी प्राप्त करने के लिए जाते हैं और अपना कार्य करते हैं।

स्वतन्त्रता प्राप्त होने के बाद छः सौ देशी रियासतों के पंडत लोग अपने-अपने राजाओं को न बता सके कि रियासतें समाप्त होने वाली हैं फिर भी हम अन्धविश्वास में फँसे हुए हैं।

देव सो गये हैं, कोई शुभ कार्य इन दिनों न करें, यह मान्यता भी अवैज्ञानिक है। सूर्य देवता, चन्द्रमा, देवता, वायु देवता, अग्नि, देवता, नक्षत्र देवता आदि अन्य अनेक देवता अपने नियम को न छोड़कर कार्य में रत हैं, फिर कौन सा देवता सो गया है। इनमें से कोई भी देता अपने नियम कार्य को छोड़ेगा तो संसार के कार्य कैसे चलेंगे? इस पर विचार करें, अन्धविश्वास में न फंसे।

हमारे बालक के विवाह की तारीख निश्चय होने के बाद दूसरे दिन कन्या पक्ष का फोन आया-देव सो गये हैं-अतः देवों के जागने पर तीन महीने बाद विवाह हो सकेगा। हमने जब सुना तो हम तुरन्त कन्या पक्ष के घर गये। पहले उनकी उक्त बात सुनी, फिर हमने कहा कौन से देव सो गये? सूर्य, चन्द्र, वायु, आकाश, अग्नि आदि देवों में कौन सा देव सो गया है? अगर सो गया है तो अग्नि में हाथ डालें तो नहीं जलना चाहिए। सूर्य की किरणें गरम है या ठण्डी? ये नियम से उदय अस्त हो रहे हैं आदि बातें सुनकर विवाह निश्चित तिथि में करने को वे सहमत हो गये।

विवाह में पडित गुण मिलाते हैं-वर-कन्या के सुख का योग बताते हैं-नवजात शिशु का जन्म पत्र बनाकर आयु 70-80 बताते हैं आदि। जब वर कन्या में बनती नहीं या कोई भयंकर संकट आता है तथा जन्म पत्र वाले बालक पाँच-छः वर्ष में ही मृत्यु होती है तब पंडित जी से पूछें तो यही उत्तर देंगे-

''दैव इच्छा बलीयसी'' भाग्य बलवान है, ईश्वर के नियम के आगे हमारी कहाँ चलती है। जब कर्मानुसार ईश्वरीय व्यवस्था है तो इस अवैज्ञानिक मान्यता मे हम पढ़े लिखे क्यों फंसे हैं?

जड़ को चेतन समझकर व्यवहार करना अवैज्ञानिकः- आज संसार में मूर्ति पूजा प्रचलित है, क्या यह वैज्ञानिक दृष्टि से ठीक है? थोड़ा इस पर विचार करें-एक उत्तम कुशल चित्रकार के पास जाकर हमने कहा हमारे बाबा का चित्र बना दें। चित्रकार बोले-उनका कोई पुराना चित्र (फोटो) आपके पास हो तो लायें बना देंगे। हमने कहा हमने उन्हें देखा भी नहीं है, न उनका कोई चित्र नहीं बना सकते। एक अच्छा चित्रकार भी बिना देखे हुए का चित्र बनाने में असमर्थ है तो वेद वर्णित-**'न तस्य प्रतिमा अस्ति'** तथा **'सपर्यगाच्छुकमकायमव्रणमस्नाविरं'** जिसको किसी ने उनकी मूर्ति न होने से देखा नहीं तथा सर्वव्यापक वह ईश्वर शरीर रहित नस नाड़ियों के बन्धन से रहित है तो उसकी मूर्ति कैसे बन सकती है इस आधार पर मूर्ति पूजा निरर्थक है।

मूर्तिपूजा अवैज्ञानिक इसलिए भी है कि वेदों के अरितिक्त दर्शनशास्त्रों, ब्राह्म, ग्रन्थों, उपनिषदों, रामायण, महाभारतादि किसी भी प्राचीन ग्रन्थ में जड़ मूर्ति पूजा का विधि विधान नहीं मिलता है।

शंकराचार्य, कबीर, नानक, तुकराम आदि सन्तों ने इसे उचित नहीं माना है। सत्य तो यह है कि वह निराकार है हमने उसकी आकृति बना दी। इससे सारी व्यवस्था उलट गई-जो हमें खिलाता है-उसे हम भोग लगाने लगे, जाड़ों में रजाई उढ़ाने लगे, मेवों का प्रसाद चढ़ाने लगे, गर्मियों में एसी, कूलर की व्यवस्था करने लगे-जो ईश्वर इनको हमें प्रदान करता है-हम उसे देते हैं-मान करते हैं या अपमान? कोई निर्धन धनवान को एक पैसा दान दें तो मान या अपमान?

इसके अतिरिक्त पंडितों की कथा में यह सुनकर शिव के गण आयेंगे शत्रुओं का विनाश करेंगे इस अवैज्ञानिक अन्धविश्वास से सोमनाथ आदि मन्दिरों का विध्वंस हुआ। सुवर्णादि धन वैभव के साथ तथाकथित पंडितों की जो हानि या दुर्दशा हुई, वह सब जानते हैं, फिर भी हम मूर्ति-पूजा के अन्धविश्वास में फंसे हुए हैं। हम भारतवासी वीर होते हुए भी इस अवैज्ञानिक जड़ मूर्ति पूजा के कारण पराधीन हुए। स्वामी दयानन्द ने सत्य ही लिखा है कि जड़ की पूजा करने से अन्तःकरण में जड़त्व का भाव आ जाता है। बुद्धि जड़ हो जाती है, सोच विचार कर कार्य करने की शक्ति समाप्त हो जाती है।

योगदर्शन के व्यास भाष्य में पूजा का अर्थ लिखा है-**'पूजनं नाम सत्कारः'** अर्थात् यथोचित व्यवहार को पूजा कहते हैं। जड़ को जड़ समझकर उससे वैसा व्यवहार करना चाहिए। जो जड़ आपके द्वारा किये गये व्यवहार को न जानता है, न समझता है, न आशीर्वादादि देता है उसकी पूजा वैज्ञानिक नहीं अवैज्ञानिक है। इस अवैज्ञानिकता के कारण चेतन माता-पिता, आचार्य आदि वृद्ध जन उपेक्षित हो गये हैं। जिनको खिलाने से, जिनका यथोचित सत्कार करने से हमें आशीर्वाद मिलता है-वे आज मूर्तिपूजा के कारण उपेक्षित हो गये हैं। जो खा सकते हैं, जिन्हें भोजनादि से तृप्ति हो सकती है, उनकी ओर हमारा ध्यान नहीं। आज जो देश भर में वृद्धाश्रम बन रहे हैं, क्या यह हमारे लिए गौरव की बात है। किसी कवि का वचन है-

यं माता पितरौ क्लेशं सहेते सम्भवे नृणाम्।
न तस्य निष्कृति कर्तु शक्या वर्ष शतैरपि॥

सामर्थ्यशाली मनुष्य के रहने पर भी जिसके माता-पिता कष्ट में रहते हैं, उसका कोई प्रायश्चित नहीं है, उसका कल्याण कभी सम्भव नहीं है। इस अन्धविश्वास जन्य अवैज्ञानिक जड़ू पूजा ने-**''मातृ देवो भव, पितृ देवो भव, आचार्य देवो भव''** आदि पुण्यप्रद भावों को समाप्त कर दिया। जिन माता-पिता आदि की कृपा से, स्नेह से, सहयोग से, समर्पण भाव से हम इतने बड़े, सामर्थ्यशाली बने हैं, उनकी उपेक्षा करने वाले उनका यथोचित सत्कार न करने वाले क्या हम ईश्वर भक्त हो सकते हैं। अतः जड़ मूर्ति की इस वैज्ञानिक पूजा को त्यागकर जीवित चेतन माता-पिता तथा वृद्धजनों का आदर करना चाहिए।

सत्य तो यह है कि इन अवैज्ञानिक अन्धविश्वासों को त्यागकर हमें वेद मार्ग का अनुसरण करना चाहिए-

सं श्रुतेन गमेमहि मा श्रुतेन विराधिषि।
-(अथर्व. 1-1-4)

सन्त तुलसीदास 'रामचरित मानस' में लिखते हैं-

वरनाश्रम निज-निज धरम निरत वेद-पथ लोग।
चलहिं सदा पावहिं सुखहिं, न भय शोक न रोग॥
और
सब नर करहिं परस्पर प्रीति।
चलहिं स्वधर्म निरत श्रुति रीति॥

युगों तक भारतीय जन वेद के शाश्वत सत्य वैज्ञानिक मार्ग पर चलते रहे, तब भारत ने 'विश्व गुरु' की गौरवमय संज्ञा प्राप्त की थी। मनु ने घोषणा की-

एतद्देश प्रसूतस्य सकाशादग्र जन्मनः।
स्वं स्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः॥

भारतीय श्रेष्ठ जनों से भू-मण्डल के सभी मानवों ने चरित्र की शिक्षा प्राप्त की। जब हम वेद वर्णित वैज्ञानिक सत्य मार्ग पर चलते रहे तभी 'आदर्श राम राज्य' की स्थापना कर सके थे।

वर्तमान में छल-कपट, ईर्ष्या-द्वेष, स्वार्थ वृत्ति, भोग भावना तथा संग्रह वृत्ति की भावना हमारे अन्दर व्याप्त है। साथ ही भाई-भाई का विरोध, वृद्धजनों की उपेक्षा वृत्ति, असुरक्षा का भाव यह सब अवैज्ञानिक अन्धविश्वासों की देन है। बड़े-बड़े शिक्षित व्यक्ति, पंडित समुदाय, वैज्ञानिक, शासक वर्ग भी इस अवैज्ञानिक मार्ग पर चल रहे हैं। वेद के शाश्वत् सत्य मार्ग पर चलने के लिए अन्धविश्वासों को दूर करने लिए हमें एक बार स्वामी दयानन्द लिखित 'सत्यार्थ प्रकाश' का अध्ययन करना चाहिए।

-5, सीताराम भवन, फाटक, आगरा
कैण्ट-282001, मो. 08909347329

आत्म शुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य

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

ओ महाराणा प्रताप अठै

- कन्हैया लाल आर्य, उपप्रधान आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़

हम राष्ट्र विटप के रखवाले,
जीवन का मोह बिसार दिया।
माटी से सींचा मरण तंत्र,
तिल-तिल जलने से प्यार किया॥
राष्ट्रभिमान के मन्दिर का हम,
सदियों से पूजन करते।
श्रद्धा से नित भारत माँ का,
सब हिल-मिल कर वन्दन करते॥

भारत की भूमि देव भूमि है, अवतारों की भूमि है। जहाँ भगवान स्वयं अवतार लेते हैं और अधर्म का नाश करने व धर्म की विजय के लिए स्वयं कष्ट सहन करते हुए दुष्टों का विनाश करते हैं। यहाँ महापुरुषों का जीवन त्याग, बलिदान एवं लोकहित की साधना में ही समर्पित रहा है। देश-समाज और धर्म की रक्षा के लिए महापुरुषों ने अपने बलिदान दिये लेकिन सिद्धान्तों के साथ किसी प्रकार का समझौता नहीं किया। चाहे भगवान राम का समय था, भगवान श्रीकृष्ण का, मुगलों के आक्रमण का काल या अंग्रेजों के राज्य का समय, हर समय में किसी न किसी महापुरुष ने जन्म लेकर इस भारत माता की रक्षा की है।

जब जब राष्ट्रीय अस्मिता और
गौरव पर प्रबल प्रहार हुए।
तब देव शक्तियाँ जाग उठीं,
छिड़ गये समर संहार हुए॥

रामचरितमानस में कहा है **''विप्र, धेनु, संव हित, लीन्ह मनुज अवतार''** और गीता में श्रीकृष्ण ने कहा **''यदा यदा ही धर्मस्य......।''** ऐसे महापुरुषों को स्मरण करना, उन्हें नमन करना तथा उनके जीवन से प्रेरणा लेना, हम सभी का कर्त्तव्य है जिन्होंने मातृभूमि की **बलिवेदी** पर हँसते हँसते प्राण न्यौछावर कर दिये।

भारत भूमि पर सर्वत्र मुगल मतान्धता का बोलबाला था। धर्म, संस्कृति व माँ बहिनों का सतीत्व संकट में था। मंदिर टूट रहे थे, उसमें रखी देव प्रतिमाएँ तोड़ी जा रही थी, नरसंहार हो रहा था, अधर्म का साम्राज्य चारों और फैल रहा था। संस्कृति के रक्षक ही भक्षकों के साथ रोटी, बेटी का सम्बन्ध जोड़ रहे थे। ऐसे समय पर देश की स्वाधीनता तथा माताओं-बहिनों के सतीत्व की रक्षा हेतु, कालरात्रि के घोर कष्टों का निवारण करके भारत में हिन्दवी स्वराज्य की पुनर्स्थापना हेतु, कुम्भलगढ़ में राणा उदयसिंह के घर ज्येष्ठ सुदी 3 रविवार विक्रम सम्वत् 1567 तदनुसार 6 मई 1540 ई. को एक बालक ने जन्म लिया, जिसका नाम रखा गया प्रतापसिंह। उस समय भारतवर्ष पर मुगल बादशाह अकबर का आधिपत्य था। बड़े-बड़े राजा महाराजाओं ने अकबर की अधीनता स्वीकार कर ली तथा मुगलों से विवाह सम्बन्ध भी स्थापित कर लिये थे। मेवाड़ ही एक राज्य था जिसने अकबर की अधीनता स्वीकार नहीं की। राणा प्रताप बचपन से ही वीर थे। मुगलों के अत्याचार से मुक्ति कैसे मिले यह संस्कार उन्हें अपनी माता से मिले। प्रताप 16-17 वर्ष की आयु में सैनिक अभियानों में जाने लगे। प्रताप ने अकबर के सामने सिर झुकाना स्वीकार नहीं किया। अपने संकल्प के कारण जीवन भर प्रताप को अकबर से युद्ध करना पड़ा। महाराणा प्रताप ने प्रतिज्ञा की कि जब तक चित्तौड़ के दुर्ग सहित सम्पूर्ण मेवाड़ पर स्वराज्य स्थापित नहीं होगा-''मैं राजमहल में नहीं रहूँगा, पतल-में ही भोजन करूँगा, भूमि पर ही मेरी शैय्या होगी।'' महाराणा की प्रतिज्ञा से सभी नागरिकों के मनों में देशभक्ति की प्रबल भावना का संचार हुआ। मेवाड़ी वीरों का संकल्प इन पंक्तियों में व्यक्त हुआ-

कन्हैया लाल आर्य

जीवन पुष्प चढ़ा चरणों में माँगे मातृभूमि से यह वर। तेरा वैभव अमर रहे माँ, हम दिन चार रहें ना रहें।

अकबर ने महाराणा प्रताप से मिलने के बहुत प्रयास किये। उसने अजमेर के राजकुमार मानसिंह को महाराणा से संधि हेतु भेजा किन्तु वह भी सफल नहीं हुआ। राजा मानसिंह ने महाराणा प्रताप को कहा कि

वे सम्राट अकबर के दरबार में प्रस्तुत हों, लेकिन उस स्वाभिमानी वीर पुरुष ने उत्तर दिया-''वीर पुरुषों का कार्य धर्म स्थापना के लिए युद्ध करना है, किसी की अधीनता स्वीकार करना नहीं, वीर सदैव शत्रु से रणभूमि में भेंट कर अपनी मातृभूमि को स्वतन्त्र कराता है अथवा वहीं अपने प्राण त्याग देता है।' 18 जून 1576 के दिन महाराणा प्रताप ने हल्दी घाटी के रणक्षेत्र पर अपने सैनिकों को धर्म व मातृभूमि की रक्षार्थ युद्ध हेतु सन्नद्ध किया। महाराणा प्रताप और मुगलों के मध्य हुए इस प्रसिद्ध ऐतिहासिक युद्ध में न केवल मेवाड़ी वीरों का शौर्य दर्शनीय था, अपितु प्रताप के स्वामिभक्त अश्व चेतक ने भी अलौकिक साहस का प्रदर्शन किया-

वह महाप्रतापी घोड़ा उड़ जंगी
हाथी को हबक उठा,
भीषण विप्लव का दृश्य देख,
भय से अकबर दल दबक उठा,
क्षण भर देखा उस चेतक ने
दो पैरों पर हो गया खड़ा,
फिर अगले दोनों पैरों को
हाथी मस्तक पर दिया गड़ा।

प्रताप अकबर के सेनापतिमानसिंह को युद्ध भूमि में खोज रहे थे। रणभूमि में इधर-उधर दौड़ लगाते हुए चेतक मानसिंह के हाथी के सामने पहुँच गया और पलक झपकते ही अगले दोनों पैर हाथी के मस्तक पर रख दिये। राणा का भाला बिजली की भाँति चमका, मानसिंह ने काठी के पीछे दुबककर अपनी जान बचाई और उसके स्थान पर महावत मारा गया। इस महासमर में इतना रक्त बहा कि हल्दीघाटी में रक्त तालाब बन गया। वह स्थान आज भी रक्तलाई के नाम से विश्वप्रसिद्ध है-

चढ़ चेतक पर तलवार उठा,
रखता था भूतल पानी को।
राणा प्रताप सिर काट काट कर,
करता था सफल जवानी को।

इस युद्ध में महाराणा प्रताप मुगल सैनिकों के घेरे में आ गये। उनके सरदार झाला मानसिंह ने राष्ट्र और धर्म की रक्षा के लिये महाराणा के जीवित रहने के महत्व को समझा और राणा का जीवन बचाने हेतु स्वयं प्रताप का राजकीय वेश धारणा कर महाराणा को वहां से निकल जाने का निर्देश दिया। इतिहास में यह प्रथम अवसर था जब सहयोगी अपने नेता को निर्देश देता है और नेता राष्ट्रधर्म के हित में उस निर्देश को सहर्ष स्वीकार करता है। महाराणा चेतक पर सवार होकर हल्दीघाटी से नाला पार कर रहे थे, स्वामीभक्त चेतक घायल था, चल नहीं पा रहा था, परन्तु स्वामी की प्राणरक्षा करनी है, अतः एक छलांग लगाई और नाला पार कर लिया, लेकिन वहीं गिर पड़ा। वीर चेतक ने सदैव के लिए आँखें मूंद ली, प्रताप अश्रुधारा नहीं रोक पाये। आज भी हल्दीघाटी में उस स्थान पर खड़ा चेतक का स्मारक शौर्य और स्वाभिमान का स्मरण करा रहा है। अकबर चला गया, मानसिंह भी चला गया किन्तु वे मेवाड़ को कभी अपने अधीन नहीं कर सके। अकबर की पराजय पर मेवाड़ी वीरों ने कहा-

युगों-युगों से यही हमारी, बनी हुई परिपाटी है,
खून दिया है मगर नहीं दी कभी देश की माटी है।

महाराणा प्रताप वीर एवं साहसी योद्धा ही नहीं कुशल प्रशासक, संगठनकर्ता, निर्मल चरित्र के धनी एवं चतुर कूटनीतिज्ञ भी थे। महाराणा प्रातप ने अपनी संगठन कुशलता से प्रतिकूल परिस्थितियों में भी मातृभूमि को स्वतन्त्र बनाये रखने के लिए आजीवन संघर्ष किया। उनकी कुशलता और उनके लक्ष्य की पवित्रता के कारण ही भामाशाह जैसे धनी सेठ तथा वनवासी भील लोग उनके साथ हुए। भामाशाह ने इस संकट की घड़ी में सैन्य अभियान के संचालन हेतु 25 लाख रूपये नगद व 20 हजार स्वर्ण मुद्राएँ महाराणा को भेंट की। भामाशाह द्वारा राष्ट्र और धर्म की रक्षा हेतु दिये गये धन से महाराणा ने सैन्य संगठन सुदृढ़ किया। मेवाड़ के शौर्य और सैन्य शक्ति से भयभीत होकर मुगल पुनः कभी भी मेवाड़ पर पाँव नहीं रख पाये।

एक बार अकबर के दरबार में कुछ कवि अपनी कविता सुना रहे थे उसी समय मेवाड़ का एक चरण कवि भी अपनी कविता सुनाने दरबार में उपस्थित हुआ। उसके सिर पर केसरिया पगड़ी बंधी हुई थी। चरण ने उस पगड़ी को उतार कर अपने हाथ में ले लिया और तब सिर झुकाया। इस पर अकबर ने पगड़ी उतारने का कारण पूछा, चरण ने उत्तर दिया-''यह पगड़ी महाराणा प्रताप ने मेरे सिर पर बाँधी है। यह

उनका सम्मान है जिसको आज तक कोई झुका नहीं सका, उस पगड़ी को मैं कैसे झुकाऊँ?'' तदोपरान्त चारण कवि ने दरबार में कविता सुनाई ''केसरिया पगड़ी झुके नहीं....।''

महाराणा प्रताप के भय के कारण अकबर की मानसिक स्थिति का वर्णन करते हुए कवि ने कहा-माई **ऐहड़ा पूत जण, जैहड़ा राणा प्रताप। अकबर सूतो ओझके, जाण सिरहोन साँप॥**

प्रताप का चरित्र निर्मल और महान था। दिवेर घाटी के युद्ध में सुलतानखां अमरसिंह के भालों से घायल हो गया। रणभूमि में घायल पड़ा सुल्तानखाँ पानी के लिए पुकार रहा था। यह सुनकर महाराणा ने अमरसिंह को गंगाजल लेकर भेजा, उसकी प्यास बुझाई। महाराणा प्रताप के इस उज्जवल चरित्र के सम्मुख मरणासन्न सुल्तानखाँ भी नतमस्तक हो गया। मिर्जा अब्दुल रहीम के परिवार को महाराणा के सैनिकों ने बंदी बना लिया। जब महाराणा को ज्ञात हुआ कि मिर्जा के परिवार में महिलाएँ भी है तो उन्होंने अमरसिंह से कहा, ''हम हिन्दू हैं, प्रत्येक नारी में माता के दर्शन करते हैं अत: तुरन्त इन नारियों को सम्मानपूर्वक इनके स्थान पर पहुँचा दो।'' महाराणा प्रताप ने 25 वर्ष तक मेवाड़ पर शासन किया। 57 वर्ष की आयु में माघ शुक्ल 11 विक्रम् सम्वत् 1563 तदनुसार 16 जनवरी 1567 को उस महाज्योति ने अपने आपको दिव्य ज्योति में विलीन कर दिया। चावण्ड से डेढ़ मील दूर बड़ोली गाँव के निकट बहने वाले नाले के तट पर महाराणा का अंतिम संस्कार किया गया जो आजकल छेजड़ का तालाब के नाम से जाना जाता है। महाराणा के त्याग, अदम्य साहस, राष्ट्रभक्ति और उज्जवल चरित्र की गाथा देशवासियों को सदा प्रेरणा देती रहेगी।

-साभार गीता स्वाध्याय

(पृष्ठ 4 का शेष)

है। अत: सदा धर्म की रक्षा करो।

11. धर्म की परिभाषा विस्तृत है। स्व कर्तव्य का यथावत् पालन करना धर्म, और कर्तव्य से विमुख होना अधर्म है।
12. वैदिक विद्वानों ने वेद में वर्णित, स्मृतिकारों से समर्थित और महापुरूषों द्वारा आचरित मान्यताओं को धर्म बताया है।
13. दूसरों के साथ वही व्यवहार करो जो आप दूसरों से अपने लिए चाहते हैं। यह धर्म का मर्म है, इस रहस्य को समझो।
14. धर्मात्मा मनुष्य अपना लोक और परलोक सुधार लेते है। हम जीवों के साथ धर्म जाता है, भौतिक वैभव नहीं। इसलिए धर्म का संचय करो।
15. किसी भी प्राणी को सताओ मत, किसी को दु:ख मत दो। क्योंकि कर्म फल भोग अनिवार्य के ईश्वरीय नियम से कोई बच नहीं सकता।
16. अपनी जीभ के स्वादवश किसी प्राणी को मारना अथवा मरवाना महान पाप है। मांसाहार से बचो।
17. अण्डे, मछली, मांस आदि अभक्ष्य पदार्थो का सेवन करनेवाले मानव तनधारी जीव अपना जन्म नष्ट करके ईश्वर की न्याय व्यवस्था के अनुसार नीच योनियों में जाते हैं।
18. धर्मात्मा व्यक्ति रक्षक होते है, भक्षक नहीं। अर्थात अन्य प्राणियों को सुख देते है, दु:ख नहीं। वे अपनी आत्मा के समान दूसरों की आत्माओं को समझते हैं।
19. छल-कपट, ईर्ष्या-द्वेष, वैमनस्य, घृणा, कुटिलता आदि दोषों से युक्त व्यक्तियों को धर्मात्मा मानना और बताना उचित नहीं है।
20. बीड़ी, सिगरेट, गाँजा, भाँगा, तम्बाकू, गुटखा, स्मैक, ब्राउनसुगर, शराब आदि मादक द्रव्यों का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक और धर्म विरूद्ध है।

-प्रस्तुति : करण आर्य

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

दान सूची

आर्य समाज सी ब्लॉक, सी-3 ब्लॉक जनकपुरी, दिल्ली	12850/-
कुमारी प्रवीण बैंक मैनेजर केनरा बैंक रोहिणी, दिल्ली	10000/-
श्री रविन्द्र कुमार जी चड्डा गुरुग्राम, हरियाणा	5100/-
श्री वेद प्रकाश जी आर्य उत्तम नगर, नई दिल्ली	5000/-
श्रीमती विरमा देवी जी रामेश्वर नगर, आजादपुर, दिल्ली	3100/-
श्री मा. हरि सिंह जी दहिया अध्यापक कॉलोनी, बहा.	3000/-
गुप्त प्राप्त	2100/-
श्री सेठ राम प्रकाश जी एवं श्री सेठ राजेन्द्र प्रकाश जी नजफगढ़, दिल्ली	2100/-
श्री रामकुमार जी दहिया रोशनपुरा, नजफगढ़, दिल्ली	2100/-
श्री महेन्द्र जी नांगलोई	2100/-
श्री महेश जी शर्मा नागलोई, दिल्ली	2100/-
श्री अशोक कुमारजी नजफगढ़, दिल्ली	2100/-
श्री दलबीर सिंह जी नजफगढ़, दिल्ली	2100/-
श्री दिनेश जी नजफगढ़, दिल्ली	2100/-
श्रीमती विमला देवी जी, नजफगढ़, दिल्ली	2100/-
श्रीमती राम दुलारी जी बंसल वैद्धिक वृद्धाश्रम बहादुरढ़	2000/-
श्री मोंनू जी जून गुरुनानक कॉलोनी बहादुरगढ़	2000/-
श्री सिद्धान्त जी सुपुत्र श्री डॉ. राजवीर सिंह जी सै.-6,बहा.	2000/-
श्री हरकमल सोढी ओमैक्स सिटी बहादुरगढ़	2000/-
श्री मोंहन जी भंडारी बहादुरगढ़	2000/-
श्री नरेन्द्र नवीन गुलाटी बहादुरगढ़	1500/-
श्री लाला राम किशन दास जी अनाज मण्डी बहादुरगढ़	1100/-
श्रीमती प्रर्मिला गोयल धर्म श्री विरेन्द्र जी गोयल बसंत कुंज, नई दिल्ली	1100/-
श्री राजपाल सिंह जी,रूहिल सु. धर्म सिंह जी रूहिल रोहद झज्जर, हरियाणा	1100/-
श्री पं. प्रताप सिंह जी शर्मा छोटा थाना सोनीपत हरियाणा	1100/-
श्री मा. दलवीर सिंह जी आर्य सैक्टर-2, बहादुरगढ़	1100/-
कुमारी मेघाली सुपुत्री श्री विजेन्द्र पाराशर बराही रोड, बहा.	1000/-
श्री तुषार जी गुलिया सुपुत्र श्री अजित सिंह जी काठमण्डी	1000/-
श्री विनय जी चहल सैक्टर-6, बहादुरगढ़	1000/-
श्री सोनू जी शौकीन मंगोलपुरी खूर्द दिल्ली	1000/-
श्री डी.डी. बंसल जी खाद वाले अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	800/-
श्री मा. रोशन लाल जी रोहिणी दिल्ली	600/-
श्री मन्जीत जी सुपुत्र श्री रमेश जी गढ़ी सांपला	510/-
श्रुति स्वास्तिक सैक्टर-6, बहादुरगढ़	501/-
श्री श्योप्रसाद श्री निवास जी अनाज मण्डी बहादुरगढ़	500/-
ज्योति द्वारका दिल्ली	500/-
श्री वैदिक जी कविन्द्र जी झड़ोदा कलां, दिल्ली	500/-
श्री भानु रूहिल जी दयानन्द नेगर, बहादुरगढ़	500/-

गौशाला हेतु दान

श्रीमती स्वर्गीय रामरती देवी जी पाराशर विवेकानन्द नगर,बहा.	4400/-
श्री अगन जी सुपुत्र श्री अजय सिंह जी दलाल धर्मपुरा बहा.	1100/-
श्रीमती निर्मला देवी जी शर्मा गुरुनानक कॉलोनी, बहा.	500/-

विविध वस्तुएं

श्री प्रेमवती आध्यापिका पत्नी श्री मा. राम किशन जी आर्य वैदिक वृद्धा आश्रम, बहादुरगढ़	1 टीन वीटा घी
श्रीमती निर्मला देवी महेश्वरी विवेकानन्द नगर, बहा.	10 किलो आटा
महाशय अमर सिह जी वौद्धिक वृद्धाश्रम बहा.	बच्चों को साबुन और बिस्कुट
श्री दीपेन्द्र जी डबास शनि मन्दिर, टीकरी कलां	1 टीन सरसों का तेल
श्री भीमेश्वरी देवी मन्दिर आश्रम ट्रस्ट बेरी झज्जर, हरियाणा	6 पीपे घी
श्री शुक्ला जी नैनपाल मन्दिर टीकरीकलां,	1 टीन सरसों का तेल
श्री तिलक राज जी गुलाटी सन्त कॉलोनी, बहादुरगढ़	20 किलो चावल 2 बोतल शर्बत
सतगुरु लाल दास कबीर आश्रम लाईन पार, बहादुरगढ़	2 कट्टे गेहूं, 2 कट्टे चावल, 15 किलो दाल

एक समय विशिष्ट भोजन देने वाले

श्री भूपेन्द्र जी रोहिला सैक्टर-9, बहा.	एक समय का विशेष भोजन
श्रीमती सरला देवी धर्मपत्नी भगत नरेन्द्र जी देवनगर, बहादुरगढ़	एक समय का विशेष भोजन
श्री मोहित जी कादयान सैक्टर-6, बहा.	एक समय का विशेष भोजन
पात:राश श्री कर्ण जी ठुकराल, बहादुरगढ़	
कैप्टन महेन्द्र सिंह जी पंवार आश्रम द्वार पर कोर्ल	छोले चावल एवं मीठे पानी का छबीला
श्री अशोक कुमारजी भट्ट धर्म विहार, बहा.	एक समय का विशेष भोजन

गांव माजरी से प्राप्त अन्न

श्री उमेद सिंह जी आर्ष सुपुत्र श्री मुंशीराम जी गांव माजरी	100 किलो गेहूं
श्री महेन्द्र सिंह जी सुपुत्र श्री शीश राम जी, गांव माजरी	60 किलो गेहूं

श्री समेराम जी आर्य, गांव माजरी	50 किलो गेहूं
श्री खजान सिंह जी सु. श्री महासिंह जी गांव माजरी	100 किलो गेहूं
श्री मांगेराम जी सुपुत्र श्री शंकर जी गांव माजरी	100 किलो गेहूं
श्री डॉ. चांदराम सिंह जी सुपुत्र श्री दिलपत सिंह जी गांव माजरी	60 किलो गेहूं
श्री चांदीराम जी सु. श्री ब्रह्मा जी गांव माजरी	50 किलो गेहूं
श्री जिले सिंह जी सु. श्री लाल चन्द जी, गांव माजरी	50 किलो गेहूं
प्रमीले सुपुत्र श्री ओमप्रकाश जी गांव माजरी	30 किलो गेहूं
श्री सुभाष जी आर्य सुपुत्र श्री रणजीत सिंह जी गांव माजरी	1800/-
श्री धर्मवीर जी सुपुत्र श्री छत्तर सिंह जी, गांव माजरी	950/-

विविध

श्री सत्यवीर जी, ऋषिपाल जी भदानी झज्जर, हरियाणा	2 बोरी गेहूं
श्री महेन्द्र सिंह जी ओल्याण गढ़ी सांपला	60 किलो गेहूं
श्री विजेन्द्र जी ओल्याण सुपुत्र श्री दफेदार सुल्तान सिंह जी गढ़ी सांपला	1 बोरी गेहूं
श्री पं. राजकुमार जी सुपुत्र श्री पं. भूप सिंह जी परनाला बहा.	50 किलो गेहूं

बहादुरगढ़ से प्राप्त अन्न

श्रीमती राजदेवी दहिया विवेकानन्द नगर बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री कैलाश जी लाखोटिया मॉडल टाऊन बहादुरगढ़	50 किलो गेहू
श्रीमती कौशल्या देवी जी धर्म श्री सत्यवीर जी राठी सैक्टर-6, बहादुरगढ़	1500/-
ट्रक यूनियन परनाला रोड, बहादुरगढ़	4 क्विंटल गेहूं
श्री नरेश जी कौशिक विधायक हल्का बहादुरगढ़	2 क्विंटल चना
श्री सौरभ जी अग्रवाल माडल टाऊन बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री मनुदेव जी शास्त्री सैक्टर-2,बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूँ
श्री अशोक जी जून एच.एन.जी. बहादुरगढ़	1 बोरी चना
श्री राज सिंह जी राठी दयानन्द नगर, बहा.	2 बोरी 80 किलो गेहूं
श्री विश्वनाथ जी आर्य लोहा मर्चेन्ट अग्रवाल कॉलोनी बहादुरगढ़	2 क्विंटल गेहूं
श्री दयाकिशन जी राठी 8 विश्वा बहादुरगढ़	2000/-
शिव ट्रबों ट्रक यूनियन बादली रोड, बहादुरगढ़	4 क्विंटल गेहूं
श्री परमवीर जी छिकारा बादली रोड, बहादुरगढ़	2 क्विंटल गेहूं

अनाज मण्डी से प्राप्त अन्न

श्री श्याम लाल जी गुप्ता सीमेन्ट वाले	2 क्विंटल गेहूं
श्री धनश्याम दास जी गुप्ता	1 बोरी गेहूं
मार्किट कमेटी बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री बनारसी दास फकीर चन्द जी	1 बोरी गेहूं
श्री बनारसी दास जुगल किशोर	1 बोरी गेहूं
श्री मातुराम जयप्रकाश जी	50 किलो गेहूं
श्री राम किशोर जी बंसल तेलवाले	1 बोरी गेहूं
श्री राधेश्याम अशोक कुमार जी	1 बोरी गेहूं
श्री राम धनश्याम दास (ज्ञानचंद रोशनलाल)	1 बोरी गेहूं
श्री लख्मीचंद मुकेश कुमार (न्यू मार्ग ट्रेडिंग कम्पनी)	1 बोरी गेहूं
श्री सुरेश विक्की मण्डी	50 किलो गेहूं
श्री हर मिलाप जी	50 किलो गेहूं
श्री रत्तन सिंह सुनार (रत्तन दीप ज्वैलर्स)	1 बोरी गेहूं
श्री देव रविन्द्र कुमार	1 बोरी गेहूं
श्री मांगेराम किशोरी लाल	50 किलो गेहूं
श्री हीरालाल वृखभान	50 किलो गेहूं
श्री श्योप्रसाद श्री निवास	50 किलो गेहूं
घामड़िया जी	25 किलो चावल
अग्रवाल ट्रेडिंग कम्पनी	50 किलो चावल
श्री बंसल खाद वाला दुकान नम्बर 33	800/-
श्रीमती चमेली देवी लाईनपार बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री सुरेन्द्र जी राठी सुपुत्र श्री राणा राठी 7 विश्वा बहा.	2100/-

गांव टीकरी से प्राप्त दान एवं गेहूं

श्रीमती बाला देवी धर्म. श्री मा. करतार सिंह जी आर्य टीकरी कलां दिल्ली	11000/-
श्री मोहित धर्म कोटा टीकरी कलां दिल्ली	6100/-
श्री अजित सिंह जी सुपुत्र श्री चौ. मुंशीराम जी गांव टीकरी कलां, दि.	5100/-
श्री तेजपाल सिंह जी सुपुत्र श्री जिले सिंह जी प्रधान टीकरी	3000/-
श्री बलराज जी सुपुत्र श्री श्योदन जी प्रधान मुण्डका दिल्ली	2100/-
श्री लव सिंह अमृत सिंह सुपौत्र श्री मोहन सैलपाड़ टीकरी कलां दिल्ली	2121/-
श्री सत्यवीर जी डागर सु. श्री चांदराम जी ढोलेदार गांव समासपुर, खालसा दिल्ली	2100/-
श्री धीरसिंह सुपुत्र श्री रामपत जी टीकरी कलां दिल्ली	2100/-
श्री ऋषिपाल सिंह सुपुत्र श्री सुरत सिंह जी टीकरी कलां दि.	2100/-
श्री सुरेश कुमार सुपुत्र श्री पं. रतन प्रकाश जी भारद्वाज टिकरी	2100/-
श्री नरेश कुमार जी भारद्वाज सुपुत्र श्री रत्तन प्रकाश जी भारद्वाज टीकरी	2100/-
श्री राजेन्द्र जी आकाश बाडी बिल्डर्स टीकरी कलां दिल्ली	2100/-
श्री मदन लाल जी शर्मा सु. श्री जिले सिंह जी प्रधान टीकरी	2100/-
श्री धर्मवीर जी सुपुत्र श्री भूदेव सिंह जी टीकरी कलां	2100/-
श्री दिनेश कुमार (देशी) सुपुत्र श्री अनुप सिंह जी टिकरी कलां दिल्ली	2100/-
श्री चन्द्रपाल जी सुपुत्र श्री मांगेराम जी टिकरी कलां दिल्ली	2100/-
श्री रामफल जी आर्य टीकरी कलां दिल्ली	2100/-
श्री मा. उमेद सिंह जी सुपत्र श्री चिरंजीलाल जी टिकरी कलां	2100/-
श्री रमेश जी सुपुत्र श्री विरेन्द्र जी टिकरी कलां	2100/-
श्री नरेश दराल सुपत्र श्री माम चन्द्र जी दराल टिकरी	2100/-

श्री रमेश दराल सुपुत्र श्री माम चन्द्र जी दराल टिकरी	2100/-
श्री राकेश कुमार जी सुपुत्र श्री बलवान सिंह जी टिकरी	2100/-
श्री बिल्लु सुपुत्र श्री जगदीश (वाटर सप्लायर) टिकरी	2100/-
श्री दलवीर, कुलवीर सुपुत्र श्री मा. शीशपाल जी टीकरी	2100/-
श्री अनिल कुमार सुपुत्र श्री राजेन्द्र सिंह जी टीकरी	2100/-
श्री देवेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री सरदार सिंह जी टिकरी कलां	2100/-
श्रीमती हरनन्दी जी टीकरी कलां	2100/-
श्री संजय जी सुपुत्र श्री मेहर लाल जी टिकरी कलां	2000/-
श्री संजय जी सपुत्र श्री देवेन्द्र सिंह जी टिकरी कलां दिल्ली	1100/-
श्री धर्मपाल जी सु. श्री भूदेव सिंह जी टिकरी कलां दिल्ली	1100/-
मिष्ठी D/o श्री रबडा जी मलिक सोनीपत हरियाणा	1100/-
श्री ऋषि चेयरमैन सु. श्री दरीयाव सिंह जी टीकरी	1100/-
श्री तरूण जी सुपुत्र श्री सुरेन्द्र सिंह जी टीकरी कलां दिल्ली	1100/-
श्री गौरव, गोविन्द सुपुत्र श्री जय सिंह जी टिकरी कलां	1100/-
श्री मेहन्द्र सिंह जी (फौजी) सु. श्री छत्तर सिंह जी टीकरी	1100/-
पं. श्री शिव कुमार जी टिकरी कलां	1100/-
श्री मा. नरेन्द्र जी सुपुत्र श्री रणधीर सिंह जी टिकरी	1100/-
श्री बलवान सिंह सुपुत्र श्री भरत सिंह जी टिकरी कलां	1100/-
श्री डॉ. हवा सिंह सुपुत्र श्री चिरंजीलाल जी टिकरी	1100/-
श्री ईश्वर सिंह सु. श्री जीता जी टिकरी कलां	1100/-
श्री बरखा प्लाटिक टिकरी कलां दिल्ली	1100/-
श्री प्रियवर्त सुपुत्र श्री दिलेल सिंह जी टीकरी कलां	1100/-
श्री रामनिवास (काला) सु. श्री सुरत सिंह जी	1100/-
श्री पुनीत, प्रवेश शवन छिकारा सुपुत्र श्री जोगेन्द्र जी छिकारा टीकरी	1000/-
श्री मंजीत जी थानेदार सुपुत्र श्री जय किशन जी टीकरी कलां	1000/-
श्री रोहतास जी सुपुत्र श्री धर्म सिंह जी टीकरी कलां दिल्ली	1000/-
श्री सुखवीर सिंह सु. श्री सरकल रामेश सिंह	1000/-
श्री धर्मवीर जी सुपुत्र श्री राममेहर सिंह जी टीकरी कलां	550/-
श्री नरेन्द्र पण्डित सु. श्री रामफल जी टिकरी	501/-
श्री संजय जी भारद्वाज सुपुत्र श्री किशन दत्त जी भारद्वाज टि.	501/-
श्री जयपाल सुपुत्र श्री मोहन लाल जी टीकरी	500/-
श्री देव शंकर स्टोक टीकरी कलां दिल्ली	500/-
श्री बलवान जी मुल्तान नगर, दिल्ली	500/-
श्री राजवीर जी सुपुत्र श्री स्वरूप सिंह जी टीकरी कलां दि.	500/-
श्री धन्न विलडर्स टीकरी कलां दिल्ली	500/-
श्री सत्यवान जी सुपुत्र श्री सत्यवीर सिंह जी टीकरी कलां दि.	500/-
श्री सुखवीर जी सुपुत्र श्री चरण सिंह जी टिकरी कलां दि.	500/-
श्री हवा सिंह जी सु. श्री चांद सिंह जी टीकरी कलां दि.	500/-
श्री कृष्ण चन्द्र जी सुपुत्र श्री उदयचन्द्र जी टिकरी कलां	500/-
श्री मा रत्तन प्रकाश जी सुपुत्र श्री राम सिंह जी टीकरी कलां	500/-
श्री दयानन्द जी थानेदार सु. श्री महासिंह जी आई.एन.ए.	500/-
श्री सुरजमल साहब सुपुत्र श्री जीतराम जी टिकरी कलां	500/-
श्री स्व. दीवान चन्द्र जी अग्रवाल टिकरी	500/-
श्री अजित सिंह जी सुपुत्र श्री सुरजभान जी नीलवाल	500/-
श्रीमती त्रिवेणी देवी पत्नी श्री राममेहर जी टिकरी कलां	250/-
श्री चरण सिंह सुपुत्र श्री जगण सिंह जी टीकरी कलां दि.	200/-
श्री उज्जवल सुपुत्र श्री पं. चन्दगीराम जी टिकरी	200/-
श्री बलवीर सिंह सुपुत्र श्री जगन सिंह टिकरी	200/-
श्री महावीर जी भारद्वाज सु. श्री राम किशन जी भारद्वाज टीकरी	251/-
श्री हरस्वरूप सुपुत्र श्री नारायण सिंह जी टीकरी	111/-
श्री कमल दत्त सुपुत्र श्री गंगादत्त भारद्वाज टीकरी	105/-
श्री अनिल कुमार सुपुत्र श्री संतराम जी थानेदार टिकरी	101/-
श्री हंसराज प्रधान सुपुत्र श्री जिले सिंह जी टिकरी कलां	101/-
श्री भोलू सु. श्री चरण सिंह टीकरी कलां	100/-
श्री देव दत्त जी सुपुत्र श्री राज सिंह जी टिकरी कलां	100/-
श्री चांद सिंह जी सुपुत्र श्री महासिंह टिकरी कलां-	100/-
श्री सुरेश सुपुत्र पं. रामचन्द जी टीकरी कलां	100/-
श्री राजकुमार सुपुत्र श्री रणधीर जी टिकरी कलां	100/-
श्री पं. सत्यवीर जी (मोटा) पकासमां	100/-
श्री कुक्कु सुपुत्र श्री जयकिशन जी टीकरी कलां दि.	50 किलो गेहूं
श्री सुरेश कुमार सुपुत्र श्री धर्मपाल जी टीकरी कलां दि.	20 किलो गेहूं
श्री रवि जी सुपुत्र श्री सुखवीर सिंह टिकरी कलां	50 किलो गेहूं
श्री जितेन्द्र जी सुपुत्र श्री दलेल सिंह जी टिकरी कलां	50 किलो गेहूं

आपकी सुविधा हेतु

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

बैंक	नाम व खाता संख्या	बैंक कोड संख्या
इलाहाबाद बैंक, रेलवे रोड, बहादुरगढ़,झज्जर	आत्म शुद्धि आश्रम 20481946471	IFSC-ALLA0211948

मुद्रक व प्रकाशक : स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी', सम्पादक एवं मुख्याधिष्ठाता-आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जिला-झज्जर (हरियाणा), पिन-124507 **द्वारा मयंक प्रिन्टर्स,** 2199/64, **नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली-**110005, **दूरभाष–**41548503, **चलभाष–**9810580474 **से मुद्रित, आत्म-शुद्धि-पथ कार्यालय-आत्मशुद्धि आश्रम से** 15 **जून** 2019 **को प्रकाशित एवं प्रसारित।**

आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ चलें   ओ३म्   आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ चलें

राष्ट्र,धर्म व मानवता के सबल रक्षक वेद, यज्ञ योग साधना केन्द्र
आत्मशुद्धि आश्रम की ज्ञानगंगा में स्नान हेतु चार दिवसीय पावन ग्रीष्म ऋतु में

निःशुल्क योग एवम् आसन व्यायाम प्राणायाम स्वास्थ्य सुधार शिविर

तथा

ऋग्वेद मंडल दो बृहद् यज्ञ

गुरुवार 27 जून से रविवार 30 जून 2019 तक

सानिध्य:- **स्वामी धर्ममुनि जी महाराज** (मुख्यअधिष्ठाता आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़)
प्रमुख वक्ता एवम् शंका समाधानकर्ता:-**श्री स्वामी विवेकानन्द जी परिव्राजक,**
(दर्शन योग महाविद्यालय, रोजड़ अहमदाबाद, गुजरात द्वारा)।

शिविर उद्घाटन गुरुवार 27 जून

सायं 4 बजे से 5:30 बजे तक यज्ञ एवम् शिविर उद्घाटन
5:30 बजे से 6:30 बजे तक प्रवचन तत्पश्चात् ब्रह्मयज्ञ शान्ति पाठ

28 जून एवम् 29 जून का कार्यक्रम

प्रात: 5 बजे से 6:30 बजे तक आसन, प्राणायाम एवम् योगाभ्यास, 7:30 बजे से 8:30 बजे तक यज्ञ, भजन, आशीर्वाद आदि, 8:30 बजे से 9:30 बजे तक प्रवचन, 11 बजे से 12 बजे तक योग दर्शन स्वाध्याय, सायं 4 बजे से 5:30 बजे यज्ञ भजन आशीर्वाद, 5:30 बजे से 6:30 बजे तक प्रवचन एवम् शंका समाधान

रविवार 30 जून का कार्यक्रम

प्रात: 5 बजे से 6:30 बजे तक आसन, प्राणायाम एवम् योगाभ्यास,
8 बजे से 10 बजे तक यज्ञ पुर्णाहुति, भजन आदि,
10:30 बजे से 12 बजे तक प्रवचन, शंका समाधान आदि, 12 बजे सामुहिक भोजन

नोट- -शिविर मध्य महिलाएं भी भाग ले सकती हैं। ❑ शिविरार्थी अपना आवश्यक सामान ऋतु अनुसार बिस्तर एवम् कॉपी, पैन, योगदर्शन, टॉर्च आदि साथ लेकर आएँ। ❑ भोजन, आवास की व्यवस्था आश्रम की ओर से निःशुल्क रहेगी। ❑ शिविरार्थी आने से पूर्व सूचित अवश्य करें। आश्रम दिल्ली रोड पर बस स्टैण्ड के निकट मेट्रो पीलर न. 819 पर है।

संयोजक:
राजवीर आर्य, मो. 9811778655

निवेदक

सत्यानन्द आर्य — प्रधान ट्रस्ट, 9313923155
दर्शन कुमार अग्निहोत्री — मन्त्री ट्रस्ट, 9810033799
सत्यपाल वत्सार्य — उपमन्त्री ट्रस्ट, 9416055359
कन्हैयालाल आर्य — उपप्रधाम ट्रस्ट, 9911197073
विक्रमदेव शास्त्री — व्यवस्थापक आश्रम, 9896578062

आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ (पंजीकृत) जिला झज्जर, हरियाणा-124507, मो. 9416054195

आत्म – शुद्धि – पथ मासिक

जून 2019

छपी पुस्तक – पत्रिका

एच.ए.आर.एच.आई.एन/2003/9646

पंजीकरण संख्या पी/रोहतक-035/2018-20

प्रेषक – आत्मशुद्धि आश्रम

बहादुरगढ़, झज्जर (हरियाणा)-124507

सेवा में –

रविवार 26 मई आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ में दानवीर श्री कैप्टन महेन्द्र सिंह जी पंवार अमेरिका वाले द्वारा छोले चावल का भण्डारा एवं मीठे पानी की प्याऊ का आयोजन

छोले चावल बांटते हुए सिन्टु चौधरी सपत्नीक

मीठे पानी बांटते हुए आश्रम के बच्चे

खाओ मन भर-झूठा न छोड़ो कण भर