

वेदों की खुशबू

ओ३म्

वेद सब के लिए

(धर्म मर्यादा फैलाकर लाभ दें संसार को)

VEDIC THOUGHTS

A Perfect Blend of Vedic Values And Modern ThinkingMonthly
MagazineIssue
87Year
9Volume
11Sept. 2019
ChandigarhPage
24मासिक पत्रिका
Subscription Cost
Annual - Rs. 150

विचार

आत्मा- पुण्य आत्मा कैसे बन जाती है



वेदों के महान विद्वान महर्षि जैमिनि जब अपने शिष्यों को परमात्मा के स्वरूप के बारे में बता रहे थे, तो परमात्मा के गुणों का बखान करते हुये उन्होंने परमात्मा को अजन्मा बताया अर्थात् जो जन्म नहीं लेता। इस अजन्मा शब्द ने उनके एक शिष्य को असमन्जस में डाल दिया। कुछ देर बाद वह अपने स्थान से उठा व बोला “ गुरुवर! अगर परमात्मा जन्म नहीं लेता तो हम श्री रामचन्द्र व योगीराज कृष्ण को, जो अलग –अलग युगों में धरती पर आये व जिनकी पत्नियां व सन्तानें भी थी, को हम भगवान क्यों मानते हैं?”

विद्वान ऋषि अपने शिष्य की सोच से प्रभावित व बहुत प्रसन्न हुये व बोले “ प्रिय शिष्यो! न तो श्री रामचन्द्र व न ही योगीराज कृष्ण भगवान थे और न ही कोई मनुष्य या प्राणी जो जन्म लेकर धरती पर आया है भगवान हो सकता है पर

श्री रामचन्द्र व योगीराज कृष्ण जैसी महान आत्माएं उपासना द्वारा भगवान तुल्य बन गई थी।”

विद्वान ऋषि क्रम जारी रखते हुए बोले, “ प्रिय शिष्यो! ईश्वर की भक्ति द्वारा अपने को ईश्वर के नज़दीक अनुभव

Contact:**BHARTENDU SOOD****Editor, Publisher & Printer****# 231, Sec. 45-A, Chandigarh 160047****Tel. 0172-2662870 (M) 9217970381,****E-mail : bhartsood@yahoo.co.in**

POSTAL REGN. NO. G/CHD/0154/2018-2021

करना ईश्वर उपासना है। मनुष्य जब ईश्वर के गुण— कर्म एवं स्वभाव का चिंतन मनन करते हुये उसका ध्यान करता है तो उसके अवगुण खत्म होने लगते हैं, दुखों के स्थान पर उसे परम आनन्द की प्राप्ति होने लगती है व उसका स्वभाव, गुण व व्यक्तित्व ईश्वर की तरह पवित्र व आनन्द देने वाला होने लगता है। उसी प्रकार जिस तरह ठंड से ठिठुरते व्यक्ति को आग के समीप रहने से कुछ देर बाद ठंड के स्थान पर गर्मी का आभास होना शुरू हो जाता है। क्योंकि ईश्वर शुद्ध तथा न्यायकारी है, अतः अशुद्ध तथा अन्यायकारी से उसका मेल कहां? लोक में भी जिनके गुण कर्म स्वभाव मिलते हैं, उनकी ही मित्रता होती है।

ऐसी पुण्य आत्माएं समय-समय पर धरती पर आती हैं व उन पुण्य आत्माओं के दर्शन करने पर एक दम अन्दर से आवाज आती है, “ ऐसा लगता है कि परमात्मा स्वयं धरती पर आ गये हैं।” पर असलियत यह है कि परमात्मा के तुल्य लगने वाली ये वह आत्मायें होती हैं, जो उपासना द्वारा मुक्ति प्राप्त कर लेती हैं।

महर्षि बताते हैं कि उपासना करने से परम आनन्द की प्राप्ति होती है व मनुष्य परमात्मा तक पहुंच जाता है व उपासना ही आत्मा को संसारिक बन्धनों व दुखों से अलग करते मुक्ति की ओर ले जाती है।

परन्तु उपासना कौन कर सकता है

इसके उत्तर में विद्वान ऋषि कहते हैं—

पहला— जो मानता है— ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किंच जगत्यां जगत्— अर्थात् ईश्वर सब जगह व्याप्त है, हमारे अन्दर भी है।

दूसरा— जिस के मन में किसी के लिये द्वेष नहीं है व केवल प्यार है।

तीसरा—जिसने योग व स्वानुशासन द्वारा मनुष्य के पांच शत्रुओं— काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार पर काबू पा लिया है।

चौथा— जिसकी भगवान पर अटूट आस्था बन गई है।

पांचवाँ— जो परिश्रम में विश्वास करते हुये अपने कार्य में लगा रहता है व जिसे न सफलता उत्तेजित करती है और न असफलता असहाय ; नियतसाहित्य कर देती है अर्थात् जो हर हालत में शांत व सतुष्ट है।

उपासना के बारे में उपनिषद् कहते हैं “ उपासना द्वारा जो आत्मा को आनन्द मिलता है, उसका बखान नहीं किया जा सकता। उस आनन्द का अनुभव उपासना में लीन आत्मा ही कर सकती है।

भारतेन्दु सूद

**पत्रिका में दिये गये विचारों के लिए लेखक स्वयं जिम्मेवार है। लेखकों के टेलीफोन न. दिए गए हैं
न्यायिक मामलों के लिए चण्डीगढ़ के न्यायालय मानय है।**

Publisher & Printer Bhartendu Sood **Printed at** Umang Printer, Plot No. 26/3, Ind. Area, Phase-II, Chd. 9815628590
Owner Bhartendu Sood **Place of Publication** # 231, Sector 45-A, Chandigarh 160047
Phone : 0172-2662870 (M) 9217970381 **Name of Editor** : Bhartendu Sood

नागरिकता संशोधन विधेयक में मुसलमानों को भी मौका मिले

बहुत से लोग खास कर कांग्रेस पार्टी इस लिये खफा है और विधेयक का विरोध कर रही है क्योंकि जब कि इस विधेयक में भारत के सभी मतों को स्थान है मुसलमानों को नहीं है। मेरा मानिये तो दूसरे देशों में सताये हुये उन मुसलमानों को भी स्थान दे जो कि पहले हिन्दु, सिक्ख, जैन बौद्ध आदि थे परन्तु वहां के बहुजातिय दवाव में मुसलमान बनने में मजबूर हुये। पाकिस्तान और बंगलादेश में ऐसों की संख्या लाखों में है। यदि वे भारत लौटना चाहते हैं तो भारत उन्हें स्वीकार करे परन्तु साथ ही उनके लिये अपने मूल धर्म में आना आवश्यक होगा। यह धर्म परिवर्तन नहीं होगा परन्तु धर्म में वापसी होगी। स्वामी श्रद्धानन्द ने इसे शुद्धि का नाम दिया था।

ईश्वर ने वेदों का ज्ञान चार ऋषियों को ही क्यों दिया?

एक बार स्वामी दयानन्द से एके व्यक्ति ने पूछा कि सृष्टी के आरम्भ में वेदों का ज्ञान ईश्वर ने चार ऋषियों को ही क्यों दिया किसी और को भी दे सकता था? स्वामी दयानन्द ने कहा—क्योंकि ईश्वर ने उन चार ऋषियों को सब से उपयुक्त समझा। ईश्वर शुद्ध तथा न्यायकारी है, अतः उसका मेल उन्ही से सम्भव है जिनमें ईश्वरीय गुण हैं। लोक में भी जिनके गुण कर्म स्वभाव मिलते हैं, उनकी ही मित्रता होती है।

Pearl of wisdom by Dr O.P. Setia



Dr O.P. Setia is a multifaceted personality and wears many hats at a time. He is a devout Arya Samajist, holding important positions in the management of Arya Samaj even at the age of 79, practices Yoga & homeopathy and gives time to charitable institutions. His another hidden quality is his passion for writing which has blossomed in to a short stories book Pearls of wisdom.

I must admit that I am not qualified and have a scholarship to comment on this beautifully penned book but then Mr Setia is always very humble. When he asked me to give my opinion, I was justifiably flattered. Both self and my wife read it with great interest and found his book to be commensurate with other commendable feats of his glorious career. Stories are inspiring and uplift reader's soul. One should get a copy of the same and keep, not in almirah, but on the table so that all family members including guests have an access to the 105 high moral stories in the book.

He can be contacted on 9872811464



M/S AMMONIA SUPPLY COMPANY

(An ISO 9001-2008 Certified Company)

Joins “ VEDIC THOUGHTS” in its noble Pursuit of spreading 'Moral Values

कोन मनुष्य पाप नहीं करता

इस के उतर में उपनिषद कहते हैं जो मनुष्य प्रत्येक जीव के दुख को अपना दुख समझता है, हर एक जीव में अपनापन समझता है, जो मनुष्य हर एक जीव में परमात्मा को विद्यमान देखता है और परमात्मा में सारे ब्रह्माण्ड को देखता है, वह मनुष्य कभी पाप नहीं करता है। पाप तभी होता है, जब स्वार्थ के बशीभूत हम दूसरों के धन, पदार्थ, हक को छीनना चाहते हैं। यह तभी होता है जब हम उस ईश्वर की सत्ता को भूल जाते हैं। प्रत्येक पदार्थ में परमात्मा को व्यापक मानने वाले कभी पाप नहीं कर सकते।

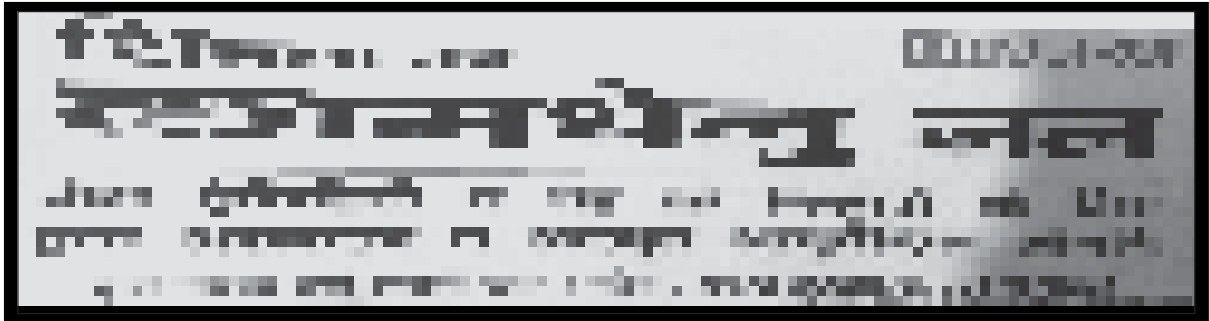
ऋषि मनु ने कहा है विद्या व तप आत्मा को शुद्ध करते हैं। जो व्यक्ति भगवान की सत्ता को मानकर उसके सनिध्य में रहता है उसकी आत्मा ईश्वरीय गुणों द्वारा उन्नत और शुद्ध होती जाती है और पाप को जन्म देने वाली प्रवृत्तियाँ— काम, क्राद्ध, लोभ, अहंकार और काम जैसी असुरी ताकतों को दूर रखने की शक्ति उस तें आ जाती है। और यदि वह पाप करने की और वह बड़ भी जाये तो दयालु परमात्मा की कृपा से उसे एक दम बोध हो जाता है और वह अपने कदम बापिस खींच लेता है। साथ ही वह आगे कभी ऐसी गलती न करने की शपथ लेता है।

SUPPLIERS OF ANHYDROUS AMMONIA AND LIQUOR AMMONIA

D-4 Industrial Focal Point, Derabassi, District (Mohali) Punjab

Contact:- Rakesh Bhargav, Branch Manager 093161-34239, 01762-652465

Fax 01762-282894. Email- asco.db@ascoindia.com & ascodb@gmail.com



अगर आपको कुछ कहना है या पत्रिका **subscribe** करनी है

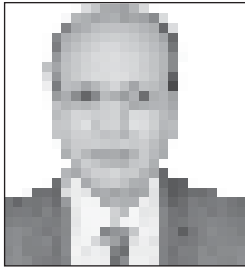
कृपया निम्न address पर सम्पर्क करें

भारतेन्दु सूद, 231 सैक्टर— 45-ए चण्डीगढ़.160047

0172.2662870, 9217970381, E mail : bhartsood@yahoo.co.in

How to trace our Ancestry from DNA?

Dinesh Sud



In India, there is a great deal of controversy about our Aryan origins. While most of the scholars agree that North Indians are descendants of Aryan race, the origin of Aryans itself is a hotly debated topic. Some claim that Aryans were original Indians who migrated to Europe and spread the Indo-European languages there. Others think that the Aryans came from Eastern Europe Steppes. Yet another group of scholars think that Aryans originated from Scandinavia and/or Western Europe.

A recently published and highly acclaimed book “Early Indians” by Tony Joseph has tried to settle the debate based on DNA evidence. But how can the scientists use DNA evidence to trace our ancestry? Before we grasp the basics of Genetic Ancestry process it is important to understand a few fundamentals of Genetic Science.

Almost all living organisms contain of essential blueprint of life known as DNA. Be it a tree, a mosquito, a tiger or a man – almost every living organism has its own unique DNA. DNA is a long molecule that contains unique genetic code. In case of Humans, DNA consists of 46 chromosomes – 23 each from father and mother - that reside in the nucleus of our cells. DNA comprises of our Genetic code that determines not



only the shape and features of our body but also our behaviour to some extent. Depending on trigger actions that scientists have yet to fully grasp, DNA expresses itself as different parts of body through formation of various Amino Acids (Proteins).

Life starts with DNA replicating single cell to create an exact replica of itself and then the cell is divided into two. Two cells divide into four and four into eight and so on. Thus the life that begins with just one cell – with DNA from mother and father – blooms in nine months to a fully developed baby with trillions of cells. An adult human body consists of approximately 37.2 trillion cells and nucleus of each cell contains identical copy of our DNA. We must remember that when each cell divides, it makes an exact replica of its DNA.

Once in a while, during replication of DNA, there are small errors in copying – these errors are called mutations. Mutation may be good or bad for the progeny but that is a different story.

When a part of DNA develops a mutation that anomaly (Mutation) is passed onto subsequent cells through process of replication. So once a mutation develops it is copied on to the DNA of subsequent generations.

In Humans, there is one more DNA that resides outside the nucleus of Cell. It is called Mitochondrial DNA or mtDNA. This is the DNA that we get directly from our mother. Father has no contribution to mtDNA. Function of mtDNA is to provide energy to the cells. And just like DNA, mtDNA also replicates exact copies of itself in every cell except during errors caused by Mutation. Because there are mutations that occur once in a long while, there are minor differences in mtDNAs of a group of population(s). We can use these differences to trace our maternal family tree.

To explain the process of identification through mtDNA analysis and its mutations, let me use a simple analogy of printing a picture.

Let us presume there is a Master Printer, say printer "Alpha". It has been pre-programmed to print an "Original" picture of a rose with nine petals of colour pink and pass on its printing code (DNA) to next generation printers. As a result, each of the next generation printers prints an exact replica of the colour picture of the rose, accurate in every detail down to smallest pixel. These printers in turn pass on the code (DNA) for printing colour picture to their next generation printers and so on. Printers that are manufactured by different vendors (families) – say Sony, Toshiba, Epson et al - will print exactly the "Original" picture of rose.

Now suppose that one of the "Sony" printers develops a snag and instead of having all nine petals of the rose pink, there is a small black dot printed in petal number four. In Genetic terms we call it a mutation that will now be passed onto all descendants of "Sony" Printer.

Very soon we will have millions of copies of the pictures that can be divided into two groups.

1. Group one with no defect (No Mutation) – direct descendants of Printer Alpha
2. Group two with a black dot (with mutation) in petal number four – direct descendants of printer Sony

Further down the line, one sub-model of "Sony" Printer, say printer "Sony Pro", develops one more snag (Mutation). "Sony Pro" printer causes the Petal number five of the rose to be reddish instead of pink.

Now we will have three groups of pictures:

1. Picture with no defects – belonging to "Alpha" family
2. Pictures with black dot on petal number four – belonging to "Sony" family
3. Pictures with black dot and reddish petal – belonging to "Sony Pro" family

If we take sample of different pictures – even spread over a large geographic area - and compare the snags (mutations) of the pictures, we can easily tell which picture belongs to which family.

In a similar way, by comparing mtDNA of two or more populations scientists can determine if they were maternally related with sometime in the past.

By analysing samples of mtDNA of fossils of early humans, scientists can find out which fossils have a particular type of mutation. Based on this information, we can trace the origin of a given population by matching the mtDNA of the population with the mtDNA of fossil.

Well, mtDNA is inherited from mother. There is one more unique Chromosome in humans – called Y chromosome (X and Y Chromosomes determine the sex of a child) that is found only in males. All human males inherit Y chromosome from their father. By analysing mutations of Y chromosome we can trace our paternal ancestry.

Based on DNA analysis of Indian, European and Middle East populations and reviewing Archaeological, Geological and Philological (Science of language) evidences, Mr. Tony Josphph argues that:

1. ASIs (Ancestral South Indians) are descendants of original Indians (direct descents of Homo Sapiens from Africa) and Shepherds from Iranian steppes. These people lived during Harappa civilisation.
2. Aryans came to India from East European Steppes from around 2000 BC when Harappa Civilization was in its decline

ANIs (Ancestral North Indians) are descendants of original Indians, Shepherds from Iranian Steppes and so called Aryans (As per the book Aryans came from East Europe Steppes)

Writer is a retired Senior Executive from Reliance Group 08850-930138

पत्रिका के लिये शुल्क

सालाना शुल्क 150 रुपये है, शुल्क कैसे दें

1. आप 9217970381 या 0172-2662870 पर subscribe करने की सूचना दे दें। PIN CODE अवश्य दे
2. आप बैंक या कैश निम्न बैंक में जमा करवा सकते हैं :-
 Vedic thoughts, Central bank of India A/C No. 3112975979 IFC Code - CBIN0280414
 Bhartendu sood, IDBI Bank - 0272104000055550 IFC Code - IBKL0000272
 Bhartendu Sood, Punjab & Sindh Bank - 02421000021195, IFC Code - PSIB0000242
3. आप मनीऑर्डर या at par का Cheque द्वारा निम्न पते पर भेज सकते हैं। H. No. 231, Sector 45-A, Chandigarh 160047.
4. दो साल से अधिक का शुल्क या किसी भी तरह का दान व अनुदान न भेजें। शुल्क तभी दें अगर पत्रिका अच्छी लाभप्रद व रुचिकर लगे।

यदि आप बैंक में जमा नहीं करवा सकते तो कृपया at par का बैंक भेज दें।

चापलूसी नहीं आराध्य के गुणों को आत्मसात करने में ही आराधना की पराकारण

सीताराम गुप्ता



हर अवस्था में कुछ नया सीखते रहने का प्रयास व्यक्ति को न केवल जड़ता से बचाता है अपितु इससे व्यक्ति की सही क्षमता का मूल्यांकन भी होता रहता है। इसी से मैं भी आजकल एक नई भाषा सीखने के लिए नियमित रूप से विष्वविद्यालय जाता हूँ। कुछ दिन हुए कक्षा में एक विद्यार्थी ने कुछ ऐसी बात की जिसने सोचने पर विवश कर दिया। ये विद्यार्थी प्रायः देर से कक्षा में आता है और सप्ताह में औसतन एक बार से भी कम ही आता है। उसने एक दिन एक शिक्षक से कहा, “ सर आज आप बहुत फ्रैश-फ्रैश लग रहे हो।

कपड़े भी आप रोज नए और बढ़िया पहन कर आते हो। आपको देखकर बहुत अच्छा फील होता है।” शिक्षक ने तो कुछ नहीं कहा पर मैंने हल्के-फुल्के अंदाज में उससे कहा — भाई एक बात याद रखना परीक्षा में मूल्यांकन केवल उसी का होगा जो पेपर में लिखोगे। अंक उसी के मिल पाएंगे जो सही लिखा होगा।



हल्के-फुल्के अंदाज अथवा मजाक में कही गई बात ने उस पर कितना प्रभाव डाला और कैसा प्रभाव डाला पता नहीं लेकिन इस कथन के बाद मेरा ध्यान कहीं ओर चला गया। आज धर्म-अध्यात्म के नाम पर भी तो अधिकांश यही हो रहा है। हम भक्ति अथवा पूजा-पाठ में भी अपने आराध्य का गुणगान करते हैं। क्या उस गुणगान का कोई औचित्य है? कुछ लोग चापलूसी की तरह अपने आराध्य का गुणगान करते हैं। क्या चापलूसी की हद तक ये गुणगान किया जाना चाहिए? क्या सीखने अथवा परीक्षा पास करने के लिए शिक्षक की प्रशंसा अथवा चापलूसी ही करना अनिवार्य है? परीक्षा में उत्तीर्ण होने के लिए सबसे अनिवार्य है संबंधित विषय का ज्ञान और उसका सही प्रस्तुतिकरण। यदि हम किसी की चापलूसी करके उत्तीर्ण होना अथवा अच्छे अंक लेना चाहते हैं तो वो मात्र एक छल है। वो हमारे परीक्षा परिणाम को महत्वहीन बना देता है।

बिना पर्याप्त ज्ञान अथवा जानकारी के परीक्षा में उत्तीर्ण होने का अर्थ है हम बिना तैरना सीखे उस गहरे समुद्र में उतर रहे हैं जहां डूबने की पूरी-पूरी संभावना है। अपेक्षित जानकारी अथवा ज्ञान के बिना किसी परीक्षा को पास कर लेना जीवन में असफलता को आमंत्रित करना ही है। भक्ति, आराधना अथवा पूजा-पाठ में भी यही होता है। कई बार तो लगता है कि हम अपने आराध्य की उपासना नहीं उसकी चापलूसी कर रहे हैं। क्या ऐसी चापलूसी से हमारा उद्देश्य पूर्ण हो जाएगा? यदि हम भक्ति, आराधना अथवा पूजा-पाठ के मूल तत्त्वों को जाने बिना किसी अदृश्य शक्ति का मात्र गुणगान अथवा चापलूसी में लगे रहते हैं तो वो न केवल निरर्थक व महत्वहीन होता है अपितु अज्ञान, अंधविश्वास व अहंकार को बढ़ाने वाला भी होता है। कई लोगों को तो इस बात का ही अहंकार हो जाता है कि वे घंटों पूजा-पाठ करते हैं। जो चापलूसी अथवा अहंकार सिखलाए वो कैसी शिक्षा और कैसी भक्ति?

प्रशंसा बुरी बात नहीं परन्तु प्रशंसा सद्गुणों की अवश्य होनी चाहिए। हमेशा दूसरों के अवगुणों को कहने वाला ही नहीं किसी के गुणों की प्रशंसा न करने वाला व्यक्ति भी निकृष्ट होता। लेकिन जब हम केवल अपने व्यक्तिगत लाभ अथवा किसी के फेवर के लिए उसकी प्रशंसा करते हैं तो उसे केवल चापलूसी कहा जा सकता है। ईश्वर की झूठी प्रशंसा भी उसकी चापलूसी ही है। जब हम उसे जानते ही नहीं तो उसका गुणगान करने का क्या औचित्य हो सकता है? यदि हम उसे जानते हैं तो ये भी जानना चाहिए कि उसके किन गुणों के कारण हम उसकी पूजा करते हैं और गुणों की पूजा करने का क्या अर्थ होता है। अव्यक्त अथवा निराकार के गुणों की पूजा का सीधा सा अर्थ है उन गुणों को स्वीकार कर उन्हें आत्मसात करना। उन्हें अपने जीवन में उतारना।

यदि हम किसी महापुरुष अथवा ईश्वर के गुणों की प्रशंसा तो करते हैं लेकिन उन्हें अपने जीवन में नहीं उतारते तो वो प्रशंसा, पूजा-पाठ अथवा भक्ति दिखावे और चापलूसी के अतिरिक्त और कुछ नहीं। यदि हम जीवन में अहिंसा का पालन नहीं करते तो गांधीजी की प्रशंसा करना बेमानी होगा। यदि गांधीजी की बात करें तो राम उनके जीवन में अभिन्न रूप से जुड़े हुए थे। मरते समय भी उनके मुख से हे राम शब्द ही निकला। राम उनके लिए हमेशा प्रेरणास्वरूप रहे। स्वतंत्र भारत की कल्पना भी उन्होंने राम-राज्य के रूप में ही की थी। इसी से स्पष्ट हो जाता है कि राम का उदात्त जीवन उनके लिए हमेशा प्रेरणास्वरूप रहा। राम के प्रति उनकी भक्ति अथवा आस्था काल्पनिक नहीं थी अपितु उन्होंने राम के गुणों को आत्मसात करने में कोई कसर नहीं रखी थी। इसी ने उन्हें एक वास्तविक वैष्णव जन बनाया।

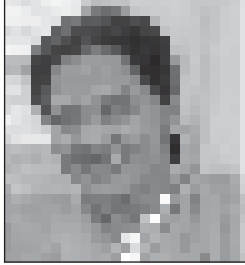
राम का चरित्र अत्यंत उदात्त, प्रेरक, आकर्षक व अनुकरणीय है। राम सबके आदर्श हैं क्योंकि राम एक आदर्श पुत्र, एक आदर्श भाई, एक आदर्श पति व एक आदर्श राजा हैं। वनवास के दौरान राम अपने हाथों से निर्मित पर्णकुटी में आनंदपूर्वक निवास करते हैं। उनकी आवश्यकताएं सीमित हैं। अपनी अपरिग्रह वृत्ति के कारण राम संतुष्ट व सुखी हैं। अपनी परिग्रह वृत्ति के कारण आज हम अनेकानेक समस्याओं से ग्रसित होकर कुंठित व असंतुष्ट जीवन व्यतीत करने को अभिषप्त हैं। राम की पूजा का अर्थ है राम के इन गुणों को अपनाना। यदि ऐसा नहीं होता है तो राम की पूजा मात्र आडंबर है। सद्गुणों की प्रशंसा होनी चाहिए लेकिन सद्गुणों की प्रशंसा मात्र से हमारा आध्यात्मिक अथवा नैतिक विकास संभव नहीं। सद्गुण हमारे आचरण में आने चाहिए और यह तभी संभव है जब हम अपने आराध्य अथवा रोल मॉडल के सद्गुणों की प्रशंसा के साथ-साथ उन्हें अपने जीवन का अंग बना लें। उन्हें अपने व्यवहार में उतार लें। हमारे मन में विकारों की समाप्ति के साथ-साथ उनके स्थान पर अच्छे विचार-बीज अंकुरित होने लगें।

जिस प्रकार से किसी परीक्षा में उत्तीर्ण होने के लिए उससे संबंधित पाठ्यक्रम को अच्छी तरह से समझ कर याद कर लेना अनिवार्य है उसी प्रकार से वास्तविक आराधना के लिए आराध्य के गुणों को स्वयं में स्थापित कर लेना अनिवार्य है। इसके अभाव में किसी भी प्रकार की आराधना अथवा भक्ति मात्र आडंबर, दिखावा अथवा स्वयं को दूसरे व्यक्तियों से श्रेष्ठ दिखलाने का भ्रम मात्र है। चापलूसी करना ही नहीं चापलूसी करवाना भी एक बहुत बड़ा दुर्गुण माना जाता है। वास्तव में कोई भी ईश्वर चापलूसी करवाने वाला हो ही नहीं सकता। जैसे एक शिक्षक यदि चापलूसी करने मात्र से किसी को अच्छे या अपेक्षाकृत अधिक अंक दे देता है तो वो अच्छा शिक्षक नहीं कहा जा सकता उसी प्रकार से यदि कोई ईश्वर अपनी चापलूसी करवा कर प्रसन्न होता है तो ऐसे ईश्वर के तथाकथित गुणगान करने वालों से एक नास्तिक कहीं अधिक अच्छा है क्योंकि बिना अनुभव अथवा उचित प्रमाण के ही वो उसे स्वीकार नहीं करता।

ए. डी. 106-सी, पीतम पुरा, दिल्ली -

Sanskara

Neela Sood



Sanskara is not only performing some ritual by inviting a priest, as the general impression goes. On the other hand, 'sanskara' is to inculcate such qualities of head and heart in the children so that their manners, conduct, etiquette are pleasing to everybody they come in contact with. It is not a shot which works only for a short duration but its impact remains on the conduct of the child for whole of his life.

The next question comes how to impart Sanskara to children. Without any doubt, training of child doesn't begin or end with school. Equally important is how children are raised at home. What impacts children most is the conduct of the parents. Therefore the best thing is that parents condition their own conduct and manners first.

The five things that parents can demonstrate to their children with their own conduct are, To speak the truth, not to lose temper before the children even in the face of worst provocation, to keep their earnings pure by abstaining from illegitimate methods, service of elders in the family with a smile on face and love and affection for their own sibling, to have empathy for the underprivileged in the society. And the last is to acquaint children of the challenging situations they themselves underwent in their lives so that the children come to know that life is not only the bed of roses and is a roller coaster ride where one has to face unpleasant and challenging situations too. Jim Henson, the creator of the Muppets (famous puppet characters) said, "Kids don't remember what you try to teach them. They remember what you are."



Why childhood is important when it comes to imparting moral values and good manners because it is the only time when you can mould the children the way you may like. This is amply demonstrated by this small anecdote from the life of Solon, one of the greatest philosophers Greece has produced. Once Solon got hold of a rotten apple and he started asking each one he met, "How this apple can be rejuvenated i.e. made fresh and healthy again? Nobody had the answer as they thought that rotten apple was of no use rather retaining it could spoil other apples too. But, then Solon, not for nothing, was considered to be amongst the great minds of that era. He cut the apple and took out the seeds and showing those seeds to the people around, he said, "If these seeds are sown in the earth, we will have fresh apples from the trees which will grow from these seeds." Likewise little children are the seeds of the mankind.

Therefore to see that children grow in to good citizens, good human beings, we need to inculcate good habits in them by our own conduct right in their childhood. Otherwise it can be late too and for that one can't blame children.

वानप्रस्थ व सन्यास आश्रम---व्यस्त रहना सही या फिर शास्त्रों के अनुसार रहना सही

भारतेन्दु सूद

आज जब मैं स्वयं 70 के करीब जा रहा हूँ तो मेरे मन में एक विचार आया कि जो हमारे ऋषियों ने मनुष्य के लिये जो चार आश्रम बताये हैं उनके अनुसार जीवन जीया जाये या फिर व्यस्त रहते हुये जीवन जिया जाये?

क्या हैं यह चार आश्रम? पहला, ब्रह्मचर्य आश्रम, 25 वर्ष की आयु को ब्रह्मचर्य आश्रम कहा गया है। इसमें

बचपन और जवानी दोनों आ जाते हैं, या यूँ कहे व्यक्ति बचपन से जवानी में कदम रखता है। ऋषियों ने जीवन के इस भाग में अनुशासन, स्वयं पर नियन्त्रण रखते हुये शिक्षा और ज्ञान प्राप्त करने का आदेश दिया है। शिक्षा ऐसी जिस में बच्चा शारिरिक, मानसिक, बोद्धिक व अध्यात्मिक उन्नती की और अग्रसर हो सके व आर्थिक रूप से गृहस्थ में प्रवेश करने के योग्य हो सके। कारण व्यक्ति गृहस्थ के कृतव्यों को जिम्मेवारियों को तभी निभा सकता है जब वह आर्थिक रूप से स्वयं सक्षम हो। वास्तविकता यह है कि, ब्रह्मचर्य आश्रम बाकी चार आश्रमों की नींव होता है, क्योंकि यदि, ब्रह्मचर्य आश्रम में



प्रो डा एस पी पूरी इसका एक और उदाहरण हैं। पंजाब विश्वविद्यालय में फिजिक्स विभाग के चेयरमैन रिटायर होने के बाद वह 90 वर्ष की आयु में भी पूरी तरह कार्यशील है जिसका अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि इस वर्ष भी उन्होंने दो पुस्तकें लिखी हैं। उनकी सब से बड़ी खूबी उनकी सैन्स ओफ ह्युमर है। उनको 0172-2691442 पर सम्पर्क किया जा सकता है।



जसटिस श्री प्रीतम पाल जी का परिचय देने की आवश्यकता नहीं। उनका जीवन एक उदाहरण है कि सन्यास आश्रम को कैसे जीया जाये। बहुत उंचे पदों पर काम करते हुये भी वह कलयाणकारी मार्ग के पथिक है।

किसी भी प्रकार की कसर रह गई तो वी बाकी तीन आश्रमों को प्रभावित करेगी। मैं समझता हूँ कि ब्रह्मचर्य आश्रम हमारे ऋषियों द्वारा बताए ढंग से जीने में ही जीवन का भला है।

गृहस्थ आश्रम जीवन साथी का चुनाव कर, आर्थिक रूप से स्वयं को सक्षम बना कर, विवाह के सूत्र में बंध कर गृहस्थी बसाने का नाम गृहस्थ आश्रम है। गृहस्थ में माता पिता, घर के दूसरे बजुर्ग, बच्चे व उनके बच्चे सभी आते हैं। इसलिये सुखी गृहस्थ जीवन वही है जिस में इन सभी के लिये स्थान हो व सभी का ध्यान रखा जाये। पहली शास्त्रों से भिन्नता यह आती है कि शास्त्रों में गृहस्थ आश्रम पचिस से पचास वर्ष की आयु तक बताया गया है। जब कि बदलते समय में मेरे अनुसार यह 25 से 60 तक हो सकता है। कारण आज अधिकतर 25 साल के बाद ही शादी करवाते हैं, बच्चों की भी जल्दी नहीं होती और उनको शिक्षा दे कर पाँच पर खड़ा करने की किया 60 साल

तक चलती है। व्यक्ति बीच में ही परिवार के प्रति अपने कृतव्यों को छोड़ कर तो जा नहीं सकता। परन्तु इस में कोई दो राय नहीं कि गृहस्थ शास्त्रों के अनुसार आज के समय में भी बिताया जा सकता है और शास्त्रों के अनुसार बिताने में ही पूर्ण सुख है।

तीसरा आश्रम शास्त्रों के अनुसार वानप्रस्थ आश्रम है। इस के प्रारम्भ होते ही व्यक्ति को परिवार की डोर अपने बच्चों को सौंप कर, गृहस्थी से मुक्त हो कर आत्म चिन्तन में व आत्मा और परमात्मा के मिलन को सम्भव करने में लगाने का आदेश है। कहने का अभिप्राय यह है कि व्यक्ति गृहस्थ में भौतिक मार्ग का पथिक था परन्तु अब उसे उस रास्ते से अलग हो का अध्यात्मिक रास्ता अपनाने के लिये कहा गया है। एक बात तो स्पष्ट है कि शास्त्रों के अनुसार वानप्रस्थ आश्रम में व्यक्ति अपने घर से अलग हैं। उसे जो भौतिक सुख घर में थे उस से अलग होना है और अपनी भौतिक आवश्यकताओं को कम करना है तभी वह अध्यात्मवाद के रास्ते पर चल सकता है। यहां प्रश्न यह उठता है कि क्या ऐसा हो रहा है या फिर आज के समय में वानप्रस्थ आश्रम में जाना सम्भव है? जो मैं चारों ओर देख रहा हूं उसे देखते हुये तो यही कह सकता हूं कि न तो ऐसा हो रहा है और न ही 99 प्रतिशत, जिस में मैं भी हूं, के साथ यह सम्भव है। सच्चाई यह है कि जैसे 60 साल से उपर होते हैं गृहस्थ के सुख और अधिक खींचने लगते हैं, गृहस्थ में बच्चों को ही पाल रहे थे परन्तु अब पोते पोतियां दोहते व दोहतियों को भी पालते हैं। पहले चाहे ऐसी के बिना रहें हों अब ऐसी भी चाहिये, समाज सेवा के नाम पर कोई चौधर चाहिये, गृहस्थ की जिम्मेवारी बच्चों को सौंपने की बजाये उनके परिवार की जिम्मेवारी भी अपने सर पर ले लेते हैं, पैसे से अधिक लगाव हो जाता है, पैसा कमाने में पहले से भी अधिक सुख अनुभव करते हैं, हमारी तो बात छोड़ें जो हमें अध्यात्मवाद का उपदेश देने आते हैं उनका जीवन तो हमसे भी अधिक इन भौतिक आनन्दों में डूबा होता है। ऐसे में अध्यात्मिक रास्ते, आत्म चिन्तन और प्रभु में मन का जो उद्देश्य था उस का क्या होगा? मेरे अनुसार बहुत से व्यक्ति ऐसे भी हैं जो कि गृहस्थ में रहते हुये भी इस मार्ग की ओर प्रशस्त रहते हैं। वे त्याग भाव से जीवन को भोगना शुरू कर देते हैं, कर्म करते हुये भी कर्म में लिप्त नहीं होते। घर में रह रहे हैं परन्तु उन्होंने अपने घर का दायरा काफी बड़ा कर लिया होता है। वे बच्चों को तो पालते हैं परन्तु वे बच्चे अपने ही न हो कर दूसरों के भी होते हैं। उनके लिये शास्त्रों में बताया सन्यास आश्रम दीपक का काम करता है। मैं सोचता हूं यही मार्ग व्यवहारिक व उत्तम है। अर्थात् हम अपनी शारिरिक और मानसिक क्षमता के अनुसार कर्मशील रहें, त्यागभाव से भोगों को भोगें, कल्याणकारी मार्ग के पथिक बन जाये, घर में रहते हुये भी घर में ऐक अतिथी की तरह रहें, सब से अधिक ध्यान अपनी सेहत पर दें क्योंकि आत्म चिन्तन व प्रभु भक्ति भी तभी सम्भव है जब सेहत ठीक है, सेहत से व मानसिक शांति से खिलवाड़ कर कभी पैसा न कमायें। बच्चों के मोह से अलग होते जायें, आत्मनिर्भर होने की कोशिश करें। कभी कभी अकेले रहने का अभ्यास करें यह स्वावलम्बी बनाता है।

चौथा आश्रम है वानप्रस्थ। इस आश्रम में यह कहा गया है कि मनुष्य आयु के 75 साल पूरा करने के बाद घर समाज व गांव छोड़ कर किसी बन या पहाड़ पर प्रस्थान कर जाये व अपने आप को पूरी तरह से ईश्वर उपासना में लगा दे। बन या पहाड़ में इस लिये प्रस्थान कर जाये ताकी संसारिक विषय उसे अपनी ओर न खींचे। बात चाहे ठीक है, मैं नहीं समझता कि आज के समय में यह प्रासंगिक है। कारण आज के बृद्ध और पिछले समय के बृद्ध में जमीन आसमान का फरक है। आज का बृद्ध मजबूर नहीं और न ही पहले की तरह आश्रित है, वह बच्चों पर किसी भी तरह निर्भर नहीं करता। फिर दूसरी बात सिद्धांत की है—जब मान लिया ईश्वर तो हमारे अन्दर ही है और प्रकृति की हर चीज उस ईश्वर के दर्शन करवा रही है, तो उसे पाने के लिये जंगल या पहाड़ पर क्यों जाया जाये। क्यों न घर में रहते हुये, अपने आप को कर्मशील रखते हुये ही उस का भजन करें। ईश्वर में मन लगाने का अर्थ, संसार से वैराग्य नहीं है, बल्कि अपने संसारिक कर्तव्यों को काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार से दूर रहते हुये पूरा करना है।

इस में देश, समाज, माता पिता, मित्र, बन्धु व सम्बन्धी सभी आ जाते हैं। तभी जीवन उद्देश्यपूर्ण होगा। ईश्वर में मन लगाने का सही अर्थ है, ईश्वरिय गुणों को अपने में लाने का निरन्तर प्रयत्न। ईश्वर सभी प्राणियों का पिता है। उसके प्राणियों से प्यार, संवेदना व सेवा की भावना और इसी भावना के साथ उनके दुखों को वांटना भी ईश्वर को मन में लगाना है। मेरा भी कल्याण व दूसरे का भी कल्याण मार्ग मेरा ही कल्याण से कहीं अच्छा है।

हा एक बात आवश्यक है कि घर में रहते हुये भी व्यक्ति वैराग की और जाता रहे। मेरे पड़ोस में ही एक 85 साल के व्यक्ति रहते हैं उन्होंने बहुत अच्छी बात कही——जो थाली में परोसा जाये वह खा लो और जो कोई दूसरा बोलता है उसे उतना ही सुनों जो मन को अच्छा लगे। घर में दूसरे क्या कर रहें हैं उस में दखल अन्दाजी न करो आपने अपना जीवन अपने समय में अपने ढंग से जिया, दूसरे, बदले समय में अपने ढंग से जीने का अधिकार रखते हैं। परन्तु कभी वेवस और निराश न हों। पैसे के नुकसान से कभी भी दुखी न हो क्योंकि कुछ दिन बाद तो वैसे भी यह छूट जाना है। अगर ऐसी स्थिती है तब तो जंगल या पहाड़ पर जाना या एकांत में घर लेकर रहना ही अच्छा है।

एक बात स्पष्ट है कि आज के समय में ब्रह्मचर्य आश्रम व गृहस्थ आश्रम तो प्रासंगिक है परन्तु वानप्रस्थ व सन्यास आश्रम पूरी तरह प्रासंगिक नहीं है बुद्धिमान व्यक्ति शास्त्रों से दिशा ले सकता है।

धर्म शिक्षा

यह जानना आवश्यक है कि ईश्वर का विषय आध्यात्मिक है, भौतिक नहीं जब कि इन्द्रियों का विषय भौतिक है आध्यात्मिक नहीं, अतः स्पष्ट है ईश्वर तक इन्द्रियो से नहीं, आत्मा से ही पहुँचा जा सकता है।

You are meant to consume for living, not for hoarding...If you don't live life to store something, you will use fewer natural resources, because you will be less greedy. You will use only that which is required to live comfortably.

उतना ही उपयोग में लायें जितना कि आवश्यक है। यदि हम ईकठठा करने की आदत छोड़ दें तो जो भी साधन हमारे देश समाज के पास हैं वे बहुतों के काम आ सकते हैं और उतना ही समसजिक कलेश कम हो जायेगा। जिस देश समाज में भी साधनों और आवश्यकता में असन्तुलन नहीं होता वहां पर शांती होती है। इसका एक और लाभ यह है कि हम लोभ से मुक्त हो जातें हैं, लोभ पाप की जननी है।

Atharva veda says "Life is life with others. Man cannot live as an individual. He is a social organism. God loves him only who loves other beings and it includes cattle, birds and other creatures as well. Man's glory lies in being a member of big family. On the one hand, man is bound by blood kinship-his parents, his wife and children on the other, he is linked with every individual of the society whether near or far. It is given to man to link himself with those who constitute his ancestry, and also think of those who could be his posterity. Man thus should live, work and die for the society by rising above his kinship"

Why inequality is a sin----Our inequality materializes our upper class, vulgarizes our middle class, brutalizes our lower class and shames our ruling class. Equality and arbitrariness are sworn enemies; one belongs to a rule of law in a republic, while the other , to the whims and caprice of an absolute monarch

भक्ति में शक्ति

महात्मा प्रेम प्रकाश

अक्सर मानव जब कृत्रिमता, श्रृंगार, पाप, असत्य, भय, चटक-मटक आदि संसारिक वस्तुओं से उब जाता है, तो प्रभु के आंचल की शरण चाहता है। क्योंकि प्रभु की शरण में जाने से जो मन को शान्ति व आत्मा को आनन्द मिलता है उसका दुनिया का कोई भी सुख का स्रोत मुकाबला नहीं कर सकता।

भक्ति को आप अध्यात्मिक विवाह भी कह सकते हैं परन्तु इस विवाह के योग्य होने के लिये कुछ गुणों का होना अवश्य है। महर्षि दयानन्द के अनुसार जिन गुणों को व्यक्ति को अपने अन्दर लाना ज़रूरी है वे हैं—पहला, परमात्मा को सर्वोपर्यामी माने, अर्थात् प्रभु सब जगह विराजमान है, हमारे अन्दर भी है। दूसरा, मन में किसी के प्रति भी द्वेष न हो केवल प्यार ही हो। तीसरा योग व स्वशासन द्वारा पांच शत्रुओं—काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार पर काबू पा लिया हो। चौथा, भगवान पर अटूट आस्था बन गई हो। पांचवां, परिश्रम में विश्वास करते हुये, अपने कार्य में लगा रहता हो, अर्थात् न तो उसे सफलता उत्तेजित करे व न ही असफलता निरुत्साहित करे। हर हाल में शांत व संतुष्ट रहे।



यह जानना आवश्यक है कि ईश्वर का विषय आध्यात्मिक है, भौतिक नहीं जब कि इन्द्रियों का विषय भौतिक है आध्यात्मिक नहीं, अतः स्पष्ट है ईश्वर तक इन्द्रियों से नहीं, आत्मा से ही पहुँचा जा सकता है।

भक्त का आदर्श भगवान होते हैं। आदर्श का अर्थ है जिसको हम आदर्श माने उसके गुण, कर्म व स्वभाव को जाने व धारण करें। भगवान दयालु, कृपालु, रक्षक, पोषक, निर्भय, सच्चिदानन्द है, उसके गुण अनन्त हैं। इन सभी गुणों को जीवन में धारण ही सच्ची भक्ति है। जो केवल भाण्ड की तरह परमात्मा का कीर्तन, पूजा व परमात्मा के नाम पर और कोई कमकाण्ड जैसे हवन आदी करता चला जाता है, पर अपने जीवन को नहीं सुधारता, उसकी भक्ति व्यर्थ चली जाती है। कहने का अभिप्राय यह है कि भक्ति करने के लिये आहार, व्यवहार, विचार और आचार की शुद्धि बहुत आवश्यक है।

महर्षि दयानन्द सरस्वती के अनुसार जैसे— जैसे ईश्वर के गुणों का हमें ज्ञान हो वैसे— वैसे उन गुणों को हम अपने जीवन में धारण कर लें, तभी हमारी प्रभु भक्ती सफल है, अगर हम अपने जीवन में धारण नहीं कर पाते हैं तो वह प्रभु भक्ती अधूरी है व असफल है।

उदाहरण के लिये ईश्वर दयालु, न्यायकारी, अभय, सब का कल्याण चाहने वाला, सत्य आनन्द देने वाला है, हम भी प्रभु भक्ती द्वारा इन गुणों को अपने जीवन में लाए, यही प्रभु भक्ती है।

अब प्रश्न यह आता है कि भक्ती में शक्ति कैसे आती है? जब कोई भी व्यक्ति परमेश्वर की सच्ची भक्ती करता है तो उसमें अच्छा आहार, व्यवहार, विचार और आचार व धर्म के गुण स्वयं पैदा होने लगते हैं और वह अन्याय, अत्याचार, व्यभिचार और अधर्म से जुड़ी हर बात से उसे घृणा होने लग पड़ती है और वह इनका विरोधी बन जाता है। महर्षि दयानन्द सरस्वती के कथनानुसार पापी चाहे कितना भी बलवान क्यों न हो वह उससे नहीं डरता।

यह सत्य है कि भक्त में निर्भयता, होंसला व साहस अद्वितीय होता है। भक्त भगवान को ही अपना सब से बड़ा सहारा मानकर चलता है, ऐसे में भगवान स्वयं भक्त का मार्ग दर्शन करते हैं। मार्ग पर विघ्न भी आते हैं परन्तु प्रभु भक्ती से प्राप्त साहस द्वारा वह सभी विघ्नों पर विजय प्राप्त करता चला जाता है।

भक्ती का अर्थ केवल अपना कल्याण नहीं, अपितु प्रभु से शक्ति पाकर जन हित करना है। अगर ईश्वर भक्ती में समाज सेवा की भावना नहीं तो वह साधना अधूरी है। इसका उदाहरण गुरु नानक, महर्षि दयानन्द व अन्य बहुत सारे सन्त महात्मा हैं। प्रभु से प्राप्त शक्ति व आत्मबल को दूसरों के कल्याण के लिये प्रयोग ही सच्ची भक्ती है।

भक्ती में विचित्र शक्ति है। भक्त का मनोबल इतना उन्नत होता है कि वह दूसरों की भलाई के लिये हंसता हुआ आग में कूद जाता है जैसे प्रहलाद ने किया, गुरु तेग बहादुर व गुरु अंगद देव की तरह हंसता हुआ अपना शीश कटवा लेता है व महर्षि दयानन्द की तरह जहर पी लेता है।

भक्त की पहचान बहुत सरल है, उसकी आकृति में आभा, प्रसन्न मुद्रा, तेज, करुणा, नम्रता जैसे गुण अवश्य होंगे क्योंकि यह गुण भगवान के गुण हैं जो भक्ती से साधक में स्वभाविक रूप से आ जाते हैं। एक समय ऐसा आता है जब भक्त के प्राण, मन व आत्मा एक पंक्ति में आ जाते हैं। ऐसी स्थिति को समाधी कहा गया है तब हृदय पटल पर ज्ञान व आनन्द की बारिश सी होने

पुस्तक

(English Book of short stories—Our Musings)

सम्पादक व उनकी पत्नी नीला सूद ने अपनी लिखी 70 छोटी कहानियों, जो कि अंग्रेजी समाचार पत्रों में समय समय पर प्रकाशित हुई हैं, का संग्रह एक पुस्तक में प्रकाशित किया है, जिसका नाम Our Musings है। इस पुस्तक की कीमत 150 रुपये है। जो भी इस पुस्तक को खरीदने का इच्छुक हो वह 100 रु भेजकर या हमारे बैंक ऐकाउंट में जमा करवा कर मंगवा सकता है। बैंक ऐकाउंट वही है जो कि वैदिक थोटस पत्रिका में दिये हैं। भेजने का खर्चा हमारा होगा।

कृपया निम्न बातों का ख्याल रखें,

पुस्तक ईंगलिश भाषा में है।

पुस्तक केवल धार्मिक न हो कर जीवन के विभिन्न पहलुओं को छूती है

नीला सूद, भारतेन्दु सूद 9217970381



You're what you eat

Pratiksha Apurav



In the Indian context, vegetarianism is never about eating grass and lentils, but is about respecting all forms of life as an organic unity,

The 18th century French lawyer Jean Anthelme Brillat Savarin, famously said: "Tell me what you eat, and I will tell you what you

are." Savarin was perhaps the first person, though not a chef, who realised that whatever we eat directly reflects in our being. Fifty years later, German philosopher Ludwig Andreas Feuerbach made it a little more explicit by saying, "Man is what he eats."

The Upanishads describe food as Brahmn and that is why we always stress on an appetising and nutritious meal, because it affects our senses, making us more alive, more aware. The effect of food on our mind, body and soul has been the centre of discussion even in ancient Greece, when Pythagoras argued in favour of a healthy vegetarian diet. Though at the time when the philosopher lived, in around 500 BC, the term 'vegetarianism' was not known; his diet came to be known as 'Pythagorean diet'. The recent craze about vegetarianism in the west that has largely been non-vegetarian, perhaps, derives the motivation from Pythagoras.

Unlike in the west, religions in India since ancient times, have favoured vegetarianism. In the Indian context, vegetarianism was never about eating grass and lentils but was about respecting all forms of life as an organic unity. Indian spirituality always emphasised that life without animals, birds and fish would be monotonous. That is why our vegetarianism sutra says that life is God, and any form of destruction would be like destroying the very root of the universe.

It is said that vegetarian food is light and non-vegetarian food is heavy. This is significant. Eating meat makes one feel heavy and tethered to earth while a vegetarian diet makes one feel light. This by no means is to say that non-vegetarians cannot be meditators. Both vegetarians and non-vegetarians can meditate, but for the former, diving deeper and sitting in stillness will be easier, while the latter may have to put in extra effort because of the heavy nature of the food they eat.

We become what we eat. Put in another way, two people want to climb a mountain. One of them is carrying heavy rocks and the other one is not carrying any load. Naturally, the one who doesn't carry any burden will reach the summit first. Both vegetarians and non-

vegetarians can take a plunge into inner bliss, but a vegetarian, who is lighter and is full of reverence for life, may find the path easier than the non-vegetarian, because our journey in meditation is all about the body's chemistry.

Even the Buddha, who allowed non-vegetarian food, realised that whenever he ate meat, meditation became an effort, but when he avoided it, he could meditate easily. Jain Tirthankaras who, before embracing the ascetic life, were non-vegetarians, turned vegetarians, breaking all conventions; this was the result of experiments with meditation.

Transformation of human consciousness is not possible without bringing change in the body. Our body reacts to the kind of food we eat. The chemistry that the taste buds trigger when we eat meat-based food will be different when we eat vegetarian food. This is science and not religion.

Italian physician Antonio Cocchi, born in 1695 and best known for his work on anatomy, endorsed Pythagoras' views that a new way of living or opting for vegetarian food was not because of superstition, but because of the desire to improve the health and manners of men.

Osho says that vegetarianism is an alchemical change within, which creates the space where the baser metal can be transformed into gold. He said: "Try vegetarianism and you will be surprised that meditation becomes far easier. Love becomes more subtle; loses its grossness; becomes more sensitive and less sensuous, and becomes more prayerful and less sexual. And your body also starts taking on a different vibe. You become more graceful, softer, more feminine, less aggressive, more receptive."

Chhandogya Upanishad says: Aharasuddhau sattvasuddhih, sattva-suddhau dhruva smritih, smrtilambhe sarva-granthinam vipra-moksah, meaning, 'Purity of thought is a consequence of the purity of the food that we eat. When food is pure and subtle, it transforms the very basic nature of man.

Besides food, our senses too play a major role in transforming our body's alchemy. Our senses respond differently to different types of food — vegetarian and non-vegetarian. And that is why the Chhandogya Upanishad stresses on the need to purify the senses through the food we eat. Not every vegetarian is a meditator. We should also not project every non-vegetarian as a non-meditator or someone doing something wrong. The messages from spiritual masters and scriptures are about unburdening the heavy baggage that we are carrying in our journey towards the peak of consciousness, in an easier and faster way.

The essence of vegetarianism which the Upanishads termed as purity must be received and transcended beyond our sense organs including sight, touch, smell, listening, and taste in order to turn into unadulterated nature. Only then can our mind become more firm. A stable mind is more conducive to be transformed into thoughtlessness — a state of deep meditation.

प्राकृतिक चिकित्सा क्या है?

डॉ विजय कुमार सिंघल

हमारा शरीर पाँच प्रमुख तत्वों से बना है— 'क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा। पंच तत्व यहरचित शरीरा।।' यदि किसी कारणवश हमारा शरीर अस्वस्थ हो गया है, तो इन्हीं पाँच तत्वों 1/4मिट्टी, पानी, धूप, हवा और उपवास1/2 के समुचित प्रयोग से पुनः स्वस्थ हो सकता है। यही प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान है।

प्राकृतिक चिकित्सा का मानना है कि रोग हमारी भूलों अर्थात् गलत जीवन शैली के परिणामस्वरूप होते हैं और शरीर से विकारों को निकालने के माध्यम हैं। यदि हम अपनी भूलों को सुधार लें और विकारों को निकालने में प्रकृति की सहायता करें, तो फिर से पूर्ण स्वस्थ हो सकते हैं। यह प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान का मूल सिद्धांत है।

वर्तमान में प्राकृतिक चिकित्सा को एक स्वतंत्र चिकित्सा पद्धति के रूप में मान्यता दी गयी है। वास्तव में यह आयुर्वेद का ही एक अंग है। इसका कई क्रियाएँ आयुर्वेद में पहले से शामिल हैं। आयुर्वेद में इसका उपयोग सहायक उपायों के रूप में किया जाता है। लेकिन आयुर्वेद का प्रसार घटने और अच्छे वैद्यों की कमी के कारण एवं उनका जोर दवाओं पर अधिक हो जाने के कारण अब आयुर्वेदिक वैद्य इन क्रियाओं को भूल गये हैं। दूसरी ओर, आजकल रोगी भी किसी क्रिया को करने के झंझट में नहीं फँसना चाहते और केवल ऐसी दवाएँ चाहते हैं, जिन्हें खाकर पड़े रहें और ठीक हो जायें। इसलिए वे प्राकृतिक चिकित्सा करने में हिचकते हैं।

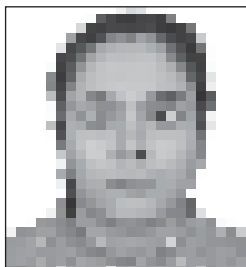
अन्य चिकित्सा पद्धतियों से प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति इस प्रकार भिन्न है कि इसमें दवाओं का पूर्णतः निषेध होता है। वास्तव में इसमें भोजन को ही दवा के रूप में ग्रहण किया जाता है, क्योंकि दवाइयों से जिन आवश्यक तत्वों की पूर्ति की आशा की जाती है, वे सभी तत्व विशेष प्रकार से चुने हुए भोजन में उपलब्ध हो जाते हैं। इसलिए वास्तव में हमारे शरीर को दवाइयों की कोई आवश्यकता नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा की क्रियाओं के साथ योग और प्राणायाम को शामिल कर लेने पर यह एक सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धति बन जाती है।

यह समझना भूल होगी कि दवा रहित हर चिकित्सा प्रणाली प्राकृतिक चिकित्सा है। कई प्राकृतिक चिकित्सक इस पद्धति के साथ नये-नये प्रयोग करते रहते हैं। स्वमूत्र चिकित्सा, एक्यूप्रेशर, एक्यूपंकचर, चुम्बक चिकित्सा, रेकी आदि को प्राकृतिक चिकित्सा का अंग नहीं माना जा सकता, भले ही इनमें भी दवा नहीं ली जाती। यदि इनको प्राकृतिक चिकित्सा माना जाये, तो झाड़ू-फूँक चिकित्सा को भी प्राकृतिक चिकित्सा मानना होगा, क्योंकि उसमें भी दवा नहीं ली जाती। रेकी वास्तव में जापानी या कोरियाई झाड़ू-फूँक चिकित्सा ही है। ऐसी प्रवृत्ति उचित नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा अपने आप में हर तरह से सम्पूर्ण है। मालिश योगासन और प्राणायाम भी इसके स्वाभाविक अंग हैं। इनसे किसी भी रोग और रोगी की सफल तथा स्थायी चिकित्सा की जा सकती है।

इस लेखमाला की आगे की कड़ियों में मैं प्राकृतिक चिकित्सा की प्रमुख क्रियाओं के बारे में बताऊँगा, जो अपने घर पर ही घरेलू वस्तुओं से बिना किसी कठिनाई के सरलता से की जा सकती हैं और उनका पूरा लाभ उठाया जा सकता है।

What can we do to reduce Global Warming.?

Priyambika Sood



A spiritual person always concentrates on what he can do to stem the rot rather than talking about what others are doing. Today when global warming is threatening the very existence of the generation that will open eyes on this planet in next two decades, we all need to do our bit. It is estimated that if timely actions are not taken World temperature will go up by 3 to 4 degrees C by the year 2100 and that will mean extinction of many cities near the sea like Dhaka, Mumbai, California and many others. While thinking of ways to check this impending disaster, we need to keep in mind that increase in global temp in last

century has been more pronounced than in about 400000 years since this universe came in to existence. Culprits are methane and nitrous oxide and their sources are eating of animal meat by humans, extravagant use of natural resources, culture of use and throw rather than to try to maximize the use with stress on recycling, more reliance on coal and fossil fuels.

The biggest issue is – we are using natural resources 1.7 times faster than what earth's ecosystems can regenerate. The only way to reverse this alarming trend is to reduce our consumption levels. This has to begin with the rich and affluent. The wealthiest 10% of the world contribute to one-half of global emissions, with the average carbon footprint of the super-rich estimated to be a staggering 65 against the world average of 4.5 per person. The challenge is whether the rich will be willing to moderate their lifestyle. The rich not only consume more, they waste more, too. They throw away over three kg of stuff every day. If the rich set a good example, the less affluent may also be less tempted to seek hedonistic consumption.



Meat consumption is a big contributor to carbon emissions. The global livestock industry produces more greenhouse gas emissions than all cars, planes and ships combined. With growing prosperity, worldwide, meat consumption is on the rise. Actively reducing meat consumption is essential to mitigate climate change; it's also a healthier option.

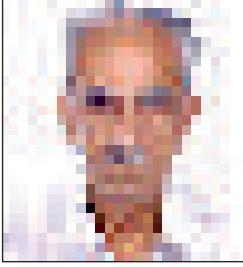
Use of coal-based or fossil based electricity, aviation and vehicular fuel account for a large portion of our personal carbon footprint. Simply flying less and primarily using public transport is ideal. Moving to a solar-powered electric vehicle, can significantly reduce carbon footprint. Similarly, moving to solar-energy for home needs and in hotels will help reduce Carbon footprint. Further, we can choose to buy food that are organic and locally produced. We can consider recycling our food waste

We can do our bit by segregating waste, using more recycled products, buying more organic food, avoiding plastic, increasing use of solar energy and using energy-saving devices. Everybody talks about the weather, but nobody ever does anything about it, Mark Twain had commented. Let us tell Twain that we have learnt our lessons and as a responsible citizen and will walk what we talk in the interest of future generations.

Priyambika Sood is in the final year of Chemical Engineering.

स्वामी दयानन्द, आर्य समाज, स्वामी श्रद्धानन्द और गांधी

आनन्द प्रकाश मदान



स्वामी दयानन्द इस युग के अद्वितीय महापुरुष हुए हैं। एक हजार वर्ष से विदेशियों द्वारा पददलित हिन्दुओं में आत्मगौरव की भावना जागृत की, तथा सामाजिक कुरीतियों और धार्मिक अन्ध विश्वासों को दूर करने का यत्न किया। वेद साक्षात् ईश्वरीय ज्ञान हैं, और तर्क के आधार पर विधर्मियों—चाहे हिन्दु हो या मुस्लिमानों और ईसाइयों उन को परास्त किया। पूराणिक हिन्दुओं पर प्रहार सब से तीखा था। हिन्दू जो विधर्मी बनते जा रहे थे, उस को रोका, और विधर्मी हो गए हिन्दुओं को पुनः अपने धर्म में लाने का मार्ग खोल दिया।

ऐसे महान पुरुष के बारे में गांधी ने लिखा है कि “मैंने सत्यार्थप्रकाश से अधिक निराशजनक और कोई पुस्तक नहीं पढ़ी। उन्होंने (अर्थात् स्वामी जी ने) संसार के एक अत्यन्त उदार धर्म को संकुचित बना दिया। आर्य समाजी स्त्रियों को भगाकर लाने का प्रयास करते हैं।” (यंग इंडिया 28 मई 1924 तथा आर्य जगत दि.

13-11-1994) वस्तुता, आर्यसमाज उन हिन्दु स्त्रियों की रक्षा करती थी, जिन्हें मुसलमान भगाकर ले जाते थे। हिन्दु स्त्रियों को भगाने का काम तो मुसलमान करते थे, जैसे अपज पाकिस्तान में हो रहा है।



स्वामी दयानन्द जी के बाद आर्य समाज में दूसरे स्थान पर

स्वामी श्रद्धानन्द जी का आता है। स्वंत्रता आंदोलन में भी गांधी तथा कांग्रेस से सहयोग किया। दिल्ली में गांधी द्वारा चलाए जा रहे सत्याग्रह आन्दोलन में स्वामी जी ने घंटाघर के सामने सत्याग्रह का नेतृत्व किया। जब गोरे सिपाही निहत्थी जनता पर गोली चलाने को तैयार थे, तो स्वामी जी ने गरज कर कहा, “यह मेरी छाती खुली है। पहले इस पर गोलियाँ चलाओ।” ऐसी वीरतापूर्वक गरजना सुनकर, सिपाहियों की बन्दूकें झुक गई। स्वामी जी ने इस सत्याग्रह में गांधी के दाहिने हाथ का काम किया, और प्रतिज्ञा पर हस्ताक्षर करने वाले पहले व्यक्ति थे।

परन्तु जब एक मतांध मुसलमान अब्दुल रशीद ने 23 दिसम्बर 1926 को स्वामी जी की गोली चला कर हत्या कर दी। गांधी जी ने न तो इस हत्या की निन्दा की, और न ही हत्यारे को दंडित करने की मांग की। ऐसा इस लिये भी अटपटा लगता है क्योंकि स्वामी जी गांधी के बहुत निकट सहयोगी रह चुके थे। इसके विपरीत गांधी ने उस हत्यारे को पत्र लिखा और सम्बोधित किया “प्यारे भाई रशीद।” और हत्यारे के साथ सौहार्दपूर्ण भाई चारे के संबंध स्थापित कर लिए। जब हत्यारे को बन्दी बना कर अंग्रेजी शासन ने मृत्यु दंड सुनाया तो गांधी ने तत्काल क्षमा की भीख मांगी, परन्तु न्यायप्रिय अंग्रेजी शासन ने फांसी दे दी। महात्मा गांधी को जीवन के मूल्यों को महत्व देने के लिये बहुत उंचा स्थान दिया जाता है, वैदिक थोटस के सम्पादक ने भी सितम्बर महीने के लेख में लिख है— महात्मा गांधी के साथ उनकी राजनैतिक नीतियों और विचारधारा के बारे में तो भिन्नता हो सकती है, और

शायद प्रासंगिक न भी लगें, परन्तु उनके द्वारा कही मानविय जीवन से सम्बन्धित बातें किसी भी व्यक्ति, समाज और देश के लिये सदैव प्रासंगिक रहेंगी व मशाल का काम कर सकती है। मेरा उनसे पूछना है कि क्या उनके मानविय मूल्य क्या केवल मुसलमानों के लिये ही थे ?

चीफ इंजीनियर (सेवानिवृत्त)

सम्पादक की टिप्पणी

जो मैंने महात्मा गांधी के बारे में पढ़ा है उस से ऐसा लगा कि जहां तक मानविय मूल्यों का सम्बन्ध है उनके जीवन में बहुत कुछ अनुकरणीय है। परन्तु यदि उन्होंने स्वामी श्रद्धानन्द जैसे महान व्यक्ति, जिनके साथ उनका बहुत घनिष्ठ सम्बन्ध रहा और जिस व्यक्ति ने उन्हें महात्मा की पदवी से आलोकित किया, की हत्या की निन्दा नहीं की तो यह उनकी भूल थी। यह सत्य है कि ईश्वर को छोड़कर हम सभी कहीं न कहीं भटके हुये हैं। गांधी भी इन्सान थे न कि भगवान। उनके द्वारा भी गलतियां स्वभाविक हैं, वह हर जगह ठीक नहीं थे। जैसे भगवान राम द्वारा एक धोबी के कहने पर सीता को छोड़ना भी बहुतों को ठीक नहीं लगता। परन्तु गांधी जी की महानता का एक ही मापदण्ड है कि वह जहां जवाहर लाल व सरदार पटेल के लिये पूजनिय थे वही दूसरे ध्रुव पर बैठे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के लिये भी पूजनिय हैं। उन्हें लूथर किंग ने भी महान बताया तो आइंस्टाइन ने भी महान बताया। भारत के बाहर जिस भारतिय के लिये सब से अधिक सम्मान है वह गांधी ही हैं। इसलिये उनकी महानता को मानना ही होगा। हां हमारे अपने विचार कुछ भी हो सकते हैं।

धर्म शिक्षा

कटा हुआ चंदन का पेड़ कभी सुगंध नहीं छोड़ता ,, जल अपनी शीतलता, अग्नि अपनी तपश और धरती अपनी सहनशीलता नहीं छोड़ती उसी प्रकार भद्र पुरुष अपनी भद्रता नहीं दोड़ता।

जिस प्रकार कोयल, तोते चिड़ियों का स्वर मन को भाता है उस प्रकार सभ्य पुरुषों की अमृत वाणी मानव हृदय में अपना स्थान बना लेती है।

चाणक्य ने कहा था कि वाणी की कठोरता अग्नि के जलाने से भी अधिक दुख तपश देती है।

Have a sense of gratitude

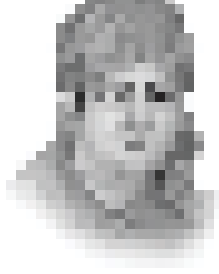
You can't have more if you don't appreciate what you've got.

यजुर्वेद (40,3) – जो मनुष्य अपनी आत्मा का हनन करते हैं अर्थात् मन में और जानते हैं, वाणी से और बोलते हैं और करते कुछ और हैं, वे ही मनुष्य असुर (दैत्य, राक्षस, पिशाच आदि) हैं। वे कभी भी आनन्द को प्राप्त नहीं करते। जो आत्मा, मन, वाणी और कर्म से कपट रहित एक सा आचरण करते हैं वे ही देवता हैं, वे इस लोक और परलोक में सुख भोगते हैं।

रजि. नं. : 4262/12

॥ ओ३म् ॥

फोन : 94170-44481, 95010-84671



महर्षि दयानन्द बाल आश्रम

मुख्य कार्यालय -1781, फेज 3बी-2, सैक्टर-60, मोहाली, चंडीगढ़ - 160059
 शाखा कार्यालय - 681, सैक्टर-4, नज़दीक गुरुद्वारा, मुंडीखरड़-मोहाली
 आर्य समाज मंदिर, चंडीगढ़ व पंचकुला

E-mail : dayanandashram@yahoo.com, Website : www.dayanandbalashram.org

Mrs Sunita Chandwani President of Ladies Arya Samaj Sector 22 Distributing Langar



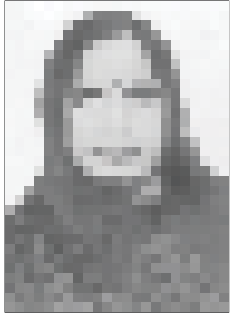
धार्मिक माता/पिता 2100 प्रति माह धार्मिक सखा 500 प्रति माह
 धार्मिक बहन/भाई 1500 प्रति माह धार्मिक सहयोगी 100 प्रति माह
 धार्मिक बन्धु 1000 प्रति माह धार्मिक साथी 50 प्रति माह
 आप आर्थिक सहयोग देकर भी पुण्य के भागी बन सकते हैं :-

A/c No. : 32434144307

Bank : SBI

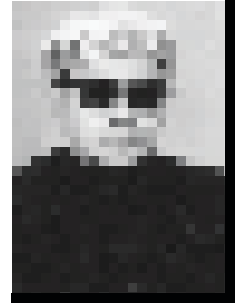
IFSC Code : SBIN0001828

All donations to this organization are exempted under section 80G



स्वर्गीय
श्रीमती शारदा देवी
सूद

निर्माण के 63 वर्ष



स्वर्गीय
डॉ० भूपेन्द्र नाथ गुप्त
सूद

गैस ऐसीडिटी शिमला का मशहूर कामधेनु जल

(एक अनोखी आर्युवैदिक दवाई
मुख्य स्थान जहां उपलब्ध है)

Chandigarh-2691964, 5076448, 2615360, 2700987, 2708497, Manimajra-2739682, Panchkula 2580109, 2579090, 2571016, Mohali-2273123, 2212409, 2232276, Zirakpur-295108, Shimla- 2655644, Delhi-23344469, 27325636, 47041705, 27381489, Yamunanagar-232063, Dehradun-2712022, Bhopal-2550773, 9425302317, Jaipur-2318554, Raipur-9425507000, Lucknow-2683019, Ranchi-09431941764, Guwhati-09864785009, 2634006, Meerut- 8923638010, Bikaner-2521148, Batala-240903, Gwalior-2332483, Surat-2490151, Jammu-2542205m, Gajabad-2834062, Noida-2527981, Nagpur-9422108322, Ludhiana-2741889, 9915312526, Amritsar-2558543, Jalandhar-2227877, Ambala Cantt-4002178, Panipat-4006838, Agra-0941239552, Patiala-2360925, Bhatinda-2255790

Medicine is available in other places also, Please contact us to know the name of the shop/dealer.

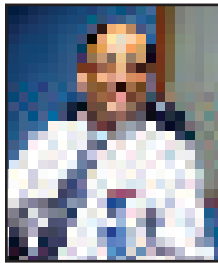
शारदा फार्मासियुटिकलज मकान 231ए सैक्टर 45-ए चण्डीगढ़ 160047

0172-2662870, 92179 70381, E-mail : bhartsood@yahoo.co.in

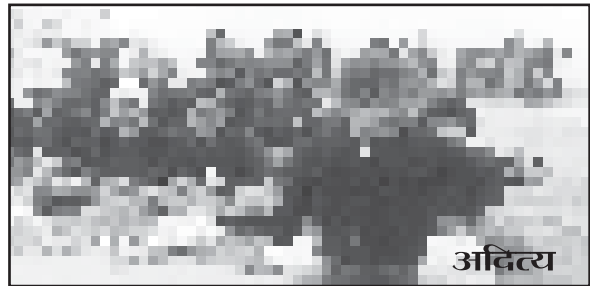
जिन महानुभावो ने बाल आश्रम के लिए दान दिया



Madhu sood



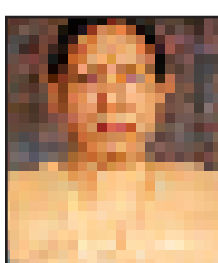
Mr Avani Gupta



अदित्य



Varinder Bhandari



Rajinder Rani





मजबूती में बे-मिसाल

घर का निर्माण डीप्लास्ट के साथ

**40 years
in service**



DIPLAST

PLASTICS LIMITED

AN ISO 9001 COMPANY

C-36, Industrial Phase 2, S.A.S. Nagar, Mohali (Pb.) India
Phone : +91-172-2272942, 5098187, Fax : +91-172-2225224
E-mail : diplastplastic@yahoo.com, Web : www.diplast.com

QUALITY IS OUR STRENGTH

विज्ञापन / Advertisement

यह पत्रिका शिक्षित वर्ग के पास जाती है आप उपयुक्त वर-वधु की तलाश,
प्रियजनों को श्रद्धा सुमन, अपने व्यापार को आगे ले जाने के लिये
शुभ-अशुभ सूचना विज्ञापन द्वारा दे सकते हैं।

Half Page Rs. 250/- Full Page Rs. 500/- 75 words Rs. 100

**Contact : Bhartendu Sood 231, Sector 45-A, Chandigarh
9217970381 and 0172-2662870**