



ओ३म्

वैदिक संस्कृति का उद्घोषक

वैदिक सार्वदेशिक

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली का साप्ताहिक मुख-पत्र

शुल्क :- एक प्रति 5 रुपया (भारत में) वार्षिक 250 रुपये तथा आजीवन 2500 रुपये

वर्ष 15 अंक 15

कुल पृष्ठ-4

18 से 24 जून, 2020

दयानन्दाब्द 197

सृष्टि सम्वत् 1960853121

सम्वत् 2077

चै. शु.-10

विश्वासघाती चीन को उसी की भाषा में अविलम्ब दिया जाये जवाब

- स्वामी आर्यवेश

सम्पूर्ण आर्य जगत् शहीद सैनिकों के शौर्य पर श्रद्धावनत्

पूर्वी लद्दाख की गलवान घाटी में चीन के मंसूबों को नाकाम बनाते हुए सेना के कर्नल समेत 20 जवान वीरगति को प्राप्त हो गये। चीन की कुटिल चालों के झांसे में आकर मातृ भूमि की रक्षा करते हुए ये वीर जवान शहीद हुए हैं। मैं सम्पूर्ण आर्य जगत् की तरफ से देश की रक्षा में अदम्य साहस और शौर्य का परिचय देकर अपने प्राण न्यौछावर करने वाले वीर सैनिकों को विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए पारिवारिकजनों के प्रति संवेदना व्यक्त करता हूँ।

गलवान घाटी में चीन की सेना की ओर से सर्विलांस पोस्ट स्थापित करने की कोशिश सोमवार रात को माहौल बिगाड़ने का कारण बनी और देखते ही देखते टकराव हिंसक संघर्ष में बदल गया। भारतीय सैनिकों को धोखे में रखकर अत्यन्त दर्दनाक और वीभत्स तरीके से उन्हें शहीद किया गया। भारत के संदर्भ में यदि चीन के इतिहास पर नजर डाली जाये तो हमेशा ही उसने विश्वासघात किया है और पीठ में छूरा घोंपा है। वह कहता कुछ और है और करता कुछ और है। चीन ने अत्यन्त सुनियोजित तरीके से समूचे गलवान सेक्टर पर अपना दावा ठोक दिया है। हालांकि भारत ने चीन के दावे को बेबुनियाद करार दे दिया है। इस क्रिया कलाप से चीन की कुटिलता स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। मैं सम्पूर्ण आर्य समाज और देश की जनता

की तरफ से भारत सरकार से माँग करता हूँ कि चीन को चीन की ही भाषा में अविलम्ब कड़ा जवाब दिया जाये और 'दो कदम आगे और एक कदम पीछे' हटने की नीति को अपनाते हुए जोरदार कार्यवाही की जाये। आखिर हमारे वीर सैनिक कब तक शहीद होते रहेंगे। चीन ने भारत के पड़ोसी देशों पाकिस्तान और नेपाल जैसे देशों को भी भारत के विरुद्ध करके उसे घेरने का कार्य किया है। चीन ने लद्दाख के उन इलाकों में अतिक्रमण किया है जो भारत की सुरक्षा की दृष्टि से बेहद महत्वपूर्ण माने जाते हैं। अब समय आ गया है कि गद्दार चीन को मुँहतोड़ जवाब दिया जाये और वह जिस भाषा को समझता है उसी भाषा में उसे समझाया जाये।

इस खूनी संघर्ष के साथ ही चीन के साथ राजनैतिक, आर्थिक, सैन्य समीकरण सभी को

बदला जाना अत्यन्त आवश्यक है। भारत के लिए यह अत्यन्त उचित समय है जब लगभग आधी दुनिया चीन के खिलाफ है। चीन को अलग-थलग करने की लड़ाई अब प्रमुखता से लड़ने की जरूरत है। इसके अतिरिक्त चीन से व्यापारिक रिश्तों पर भी पुनर्विचार करने की आवश्यकता है। चीन पर निर्भरता कम करते हुए हम जितना स्वयं आत्म निर्भर होंगे उतना ही चीन को व्यापारिक रूप से नुकसान पहुँचा सकते हैं। यह जग-जाहिर है कि जब-जब भारत ने सहृदयता दिखाई है तो बदले में चीन ने धोखा ही दिया है। आज भारत में स्पष्ट बहुमत की सरकार है और प्रधानमंत्री जी को जनता का व्यापक समर्थन हासिल है अतः भारत सरकार को कड़ी जवाबी कार्यवाही अविलम्ब करने की आवश्यकता है जिससे वीर जवानों की शहादत का बदला लिया जा सके।

इस समय पूरे देश की जनता को संगठित होकर देश की सेनाओं का मनोबल बढ़ाने तथा सरकार को चीन के विरुद्ध उपयुक्त कदम उठाने के लिए समर्थन देकर आश्वस्त करना चाहिए, वहीं सरकार का भी यह दायित्व है कि वह सभी विपक्षी दलों को विश्वास में लेकर मजबूती के साथ कदम उठाये और चीन को इस विश्वासघात का उपयुक्त जवाब दे।

प्रधान,
सार्वदेशिक आर्य
प्रतिनिधि सभा,
नई दिल्ली

सार्वदेशिक सभा के यशस्वी प्रधान पूज्य स्वामी आर्यवेश जी को संन्यास दीक्षा के 14 वर्ष पूर्ण होने पर

सम्पूर्ण आर्य जगत् की ओर से हार्दिक शुभकामनाएँ



महर्षि दयानन्द सरस्वती जी द्वारा स्थापित आर्य समाज के आन्दोलनात्मक स्वरूप को देश-दुनिया में निरन्तर चलाने वाले, लाखों युवाओं के प्रेरणा स्रोत, सादगी व सौम्यता की प्रतिमूर्ति, अपनी निश्छल मुस्कान से किसी को भी आकर्षित करने वाले, त्यागी-तपस्वी संन्यासी, सती प्रथा विरोधी आन्दोलन, किसान आन्दोलन, शराबबन्दी आन्दोलन, गौरक्षा महाअभियान, युवक क्रांति अभियान, बेटा बचाओ अभियान के सूत्रधार कुम्भ मेले में पाखण्ड खण्डनी पताका निरन्तर फहराने वाले सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा नई दिल्ली के प्रधान पूज्य स्वामी आर्यवेश जी को संन्यास दीक्षा के 14 वर्ष पूर्ण होने पर सम्पूर्ण आर्य जगत् की ओर से हार्दिक शुभकामनाएँ। हम समस्त आर्यजन परमपिता परमात्मा से आपके उत्तम स्वास्थ्य व दीर्घायुष्य की कामना करते हैं। आपका नेतृत्व आर्य समाज को जितना लम्बा मिलेगा आर्य समाज उतनी ही मजबूती से आगे बढ़ेगा।

- प्रो. विठ्ठलराव आर्य, मंत्री, सार्वदेशिक सभा

जीवन में योग की महत्ता

— डॉ. रघुवीर वेदालंकार

पतंजलि मुनि ने योगदर्शन के द्वितीय सूत्र 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' में ही योग का स्वरूप बतला दिया है। व्यास जी ने इसे 'योगः समाधिः' कहकर इसे बिल्कुल ही स्पष्ट कर दिया है तथापि योगदर्शन केवल ध्यान तथा समाधि का ही शास्त्र नहीं है अपितु हमारे व्यावहारिक जीवन के लिए भी वह उतना ही उपयोगी एवं आवश्यक है जितना कि समाधि के लिए यह शास्त्र व्यक्ति के व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन को पूर्णतः शुद्ध एवं नियमित करने वाला है। इसी अभिप्राय से पतंजलि मुनि ने योग को आठ अंगों में विभक्त किया है। योग के इन आठों अंगों पर सावधानीपूर्वक विचार करने से तो ऐसी ही प्रतीति होती है कि इनके द्वारा पतंजलि व्यक्ति एवं समाज के जीवन को पूर्णतः नियन्त्रित करना चाह रहे हैं।

काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि से ग्रस्त होकर ही व्यक्ति अपराधिक जीवन व्यतीत करता है। इनसे उसकी चित्तवृत्तियाँ बहिर्मुख होती हैं। पतंजलि इन सभी वृत्तियों के निरोध का मार्ग हमारे सामने प्रस्तुत करते हैं। यह निरोध केवल समाधि के लिए ही नहीं, अपितु सांसारिक जीवन में भी होना चाहिए।

मन की वृत्तियों के अधीन होकर ही व्यक्ति अपने सभी कार्य करता है। यदि उसकी ये वृत्तियाँ अमर्यादित तथा भोगोन्मुखी होगी तो उसके कर्म भी उसी प्रकार के होंगे। यदि चित्तवृत्तियाँ शान्त एवं नियमित होंगी तो इनका प्रभाव व्यक्ति के दैनिक जीवन एवं उसके कार्यों पर भी पड़ेगा।

व्यक्ति प्रायः असत्य, हिंसा स्तेय, राग—द्वेष, ईर्ष्या मत्सर आदि से ग्रस्त होकर भी अपने कार्यों में प्रवृत्त होता है इनसे उसका जीवन पूर्णतः उच्छृंखलित स्वार्थमय तथा पाशविक बन जाता है। उक्त वृत्तियों पर अंकुश लगाकर व्यक्ति के जीवन को नियमित एवं पवित्र करने के लिए ही पतंजलि ने योगदर्शन के प्रारम्भ में ही यम—नियमों का उल्लेख किया है।

यम पद 'यमु उपरमे' धातु से बना है। इसका प्रयोजन ही उपरत करना है। व्यक्ति को असत्य हिंसा, चोरी, दुराचार आदि अनैतिक एवं समाज विरोधी कार्यों से उपरत करना यमों का उद्देश्य है। यम पांच हैं — अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह। इनमें अहिंसा प्रमुख है। यदि मेरे किसी भी कार्य से वचन से किसी प्राणी को किसी प्रकार का कष्ट हो तो वह हिंसा ही है। हिंसा का अर्थ किसी के प्राण लेना ही नहीं है अपितु वाणी अथवा कार्य से किसी का अप्रिय आचरण करना भी हिंसा ही है। इसके अनेक प्रकार तथा क्षेत्र हो सकते हैं। उन्हें दृष्टि में रखकर ही व्यास जी ने हिंसा के 80 भेद किए हैं इनमें कृत कारित तथा अनुमोदित भेद प्रमुख हैं। व्यास जी अहिंसा का स्वरूप बतलाते हुए कहते हैं — तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनाभिद्रोहः। यो. सू. 2/30 व्या. भा.

व्यास जी के अनुसार तो अहिंसा की सिद्धि के लिए ही दूसरे यमों का प्रतिपादन किया गया है इस प्रकार अहिंसा ही प्रमुख यम है।

अहिंसा को सर्वप्रमुख कहने का कारण यह है कि हमारे जीवन में अनेक रूपों में हिंसा व्याप्त रहती है। किसी को कटु वचन कहना भी हिंसा है किसी का किसी प्रकार से अपकार या अपमान आदि करना भी उसकी हिंसा ही है। हिंसा ईर्ष्या, द्वेष तथा विरोध पर आधारित होती है। इनके कारण ही व्यक्ति अपने विरोधी की वैचारिक या शारीरिक हानि तथा हत्या तक करता है। यह हिंसा ही है। इसका एक स्वरूप यह है कि धन की तृष्णा में व्यक्ति अनेक प्रकार के अनैतिक पूर्ण कार्य करता है दूसरों को धोखा देता है मिथ्या बोलता है तथा पर धन हानि की चेष्टा करता है। यह सब हिंसा का ही व्यापार है क्योंकि ऐसे आचरण से किसी न किसी को तो कष्ट होता है तथा कष्ट देना ही हिंसा है। इसे ही व्यास जी ने उपघात कहा है हिंसा के द्वारा ही मांसाहारी प्राणी मांस प्राप्त करते हैं। यह तो स्पष्ट रूप में ही हिंसा है।

अहिंसा का सामाजिक एवं राष्ट्रीय क्षेत्र में भी बहुत यागदान है। आज समाज एवं राष्ट्र में सर्वत्र हिंसा व्याप्त है। यह हिंसा धर्म, जाति तथा राष्ट्रीयता के आधार पर भी की जाती है। एक धर्म वाला दूसरे धर्म वाले पर अत्याचार करता है उसका उत्पीड़न यहाँ तक कि हत्या भी कर देता है। इसी प्रकार एक जाति वाले दूसरी जाति वाले को नष्ट करना

चाहते हैं। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी ऐसा होता है। इस प्रकार हिंसा की वृत्ति के कारण ही जातीय, राष्ट्रीय तथा धार्मिक संघर्ष उत्पन्न होते हैं। कभी—कभी तो ये उन्माद का रूप भी धारण कर लेते हैं। अहिंसा के द्वारा ही इन सब पर नियंत्रण पाया जा सकता है। अहिंसा व्यक्ति को वैरभाव से सर्वथा रहित कर देती है। अहिंसक व्यक्ति के मन में प्रतिशोध की भावना नहीं हो सकती। पतंजलि तो कहते हैं कि अहिंसक व्यक्ति की सन्निधि में रहने वाले प्राणी भी वैरभाव छोड़ देते हैं।

(2) सत्य :- अहिंसा के समान सत्य भी वैयक्तिक एवं सामाजिक जीवन के लिए अनिवार्य है। सामाजिक व्यक्ति पग—पग पर असत्य का व्यवहार करते हैं। सत्य का क्षेत्र केवल बोलने तक ही सीमित नहीं है अपितु यह तो ऐसा तत्त्व है जो हमारे सम्पूर्ण जीवन में व्याप्त रहता है। किसी के साथ छल प्रपंचपूर्वक किया गया गलत व्यवहार भी असत्य ही कहलायेगा। की गई प्रतिज्ञा को समय पर पूर्ण न करना भी असत्य ही है। व्यास जी ने असत्य का सम्बन्ध न केवल मिथ्या बोलने से ही माना है अपितु हमारे सत्य वचन से भी यदि प्राणियों का उपघात होता हो तो वह वाणी सत्य नहीं मानी जायेगी।

इस प्रकार सत्य न केवल हमारी वाणी तक ही सीमित है, अपितु यह तो हमारे सम्पूर्ण व्यवहार का नियामक है न केवल व्यक्तिगत स्तर पर ही अपितु सामाजिक स्तर पर भी सत्य समाज का नियंत्रक एवं संशोधक है।

(3) अस्तेय :- यमों में तृतीय स्थान अस्तेय का है। यह भी बहुत महत्वपूर्ण अंग है। व्यास जी शास्त्रीय आज्ञा के विरुद्ध दूसरों का धन लेने को स्तेय अर्थात् चोरी कहते हैं।



इसलिए अन्यों के पदार्थों में स्पृहा = इच्छा न रखना है। अस्तेय एकान्त में साधना करने वाले योगी के लिए स्तेय या चोरी का अवकाश बहुत कम है, किन्तु सामाजिक जीवन में तो यह पदे—पदे लक्षित होता है। अपनी आय के अनुसार सरकार को निर्धारित टैक्स न देना भी चोरी है। 50 प्रतिशत से भी अधिक लोग ऐसा करते हैं। इसीलिए दो नम्बर के खाते भी रखते हैं। काला धन जमा रखते हैं जिस पर टैक्स देना तो दूर, उसका पता भी सरकार को नहीं होता। छोटे कर्मचारी से लेकर उच्च पदस्थ अधिकारी तक अनेक रूपों में झूठे बिल देकर सरकार से पैसा ऐंठते रहते हैं। इनमें यात्रा बिल, मेडिकल बिल तथा अन्य वस्तुओं के क्रय—विक्रय सम्बन्धी बिल सम्मिलित हैं। कई विभाग तो ऐसे भी हैं कि सरकार द्वारा विभाग को जनकार्यों के लिए आवंटित राशि ही हड़प करके झूठे बिल से उस धन का क्रय दिखला देते हैं। वेतन के अनुसार अपने कार्य को पूर्णतः न करना भी चोरी ही है। यह सब राष्ट्रीय व सामाजिक चोरी हम सबके जीवन में व्याप्त है। ऐसा राष्ट्रीय स्तर पर हो रहा है तभी तो स्व. राजीव गांधी जी ने कहा था कि जनता को सरकार द्वारा आवंटित धन का 20 प्रतिशत ही मुश्किल से मिलता है। 80 प्रतिशत तो बीच में ही खाया जाता है। यह एक ईमानदार प्रधानमंत्री की स्वीकारोक्ति थी।

देश में दिन—प्रतिदिन होने वाले बड़े—बड़े घोटाले इसी स्तेयवृत्ति का ही परिणाम है। विडम्बना तो यह है कि आज व्यक्ति ऐसे कार्यों में न शर्म महसूस करता है न ही दण्ड का भय, क्योंकि पता है कि येन—केन प्रकारेण सभी तो इसमें लिप्त हैं। देश का कल्याण तभी हो सकता है जबकि वह

अस्तेय वृत्ति को धारण करे।

(4) ब्रह्मचर्य :- यमों में चतुर्थ अंग ब्रह्मचर्य है। यह भी सम्पूर्ण समाज का ही नियामक है न केवल योगाभ्यासी व्यक्ति का ही ब्रह्मचर्य की शिक्षा के अभाव में ही अपहरण तथा बलात्कार आदि की घटनाएँ घटती हैं। इनमें हत्या तक भी कर दी जाती है। यदि राष्ट्रवासी ब्रह्मचर्य का पालन करने लगे तो ये समस्याएँ अपने आप ही समाप्त हो जायेंगी। अथर्ववेद में इसीलिए कहा गया है कि राजा ब्रह्मचर्य के द्वारा ही राष्ट्र की रक्षा करता है। समाज में ही नहीं, अपितु आज तो शिक्षा प्राप्त करने वाले छात्र—छात्राओं में भी ब्रह्मचर्य का अभाव है जबकि वेद कहता है — “आचार्यो ब्रह्मचर्येण ब्रह्मचारिण मिच्छते”। आज जनसंख्या वृद्धि चिन्ता का विषय होता जा रहा है। अनेक अप्राकृतिक साधन इसे नियंत्रण करने के लिए अपनाये जा रहे हैं। सरकार इन पर पर्याप्त धन खर्च कर रही है किन्तु सफलता तो मिल नहीं रही है, इसके स्थान पर भोग विलास की प्रवृत्ति को अवश्य ही बढ़ावा मिल रहा है। जनता में ब्रह्मचर्य का प्रचार करके जहाँ एक ओर इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है वहीं दूसरी ओर अनाचार दुराचार और सामाजिक अपराधों को भी दूर किया जा सकता है। यहाँ यह बात भी ध्यान रख लेनी चाहिए कि वाचस्पति मिश्र केवल जननेन्द्रिय के संयम को ब्रह्मचर्य नहीं मान रहे अपितु उनके अनुसार यह अन्य सभी इन्द्रियों के संयम के उपलक्षणार्थ हैं।

5% vifjxg & नियमों में पंचम अंग अपरिग्रह है। व्यास जी के अनुसार विषयों में अर्जन, रक्षण, क्षय, संग तथा हिंसा आदि दोष लगे रहते हैं। इन दोषों को देखते हुए विषयों का ग्रहण न करना ही अपरिग्रह कहलाता है। सांसारिक व्यक्ति विषयों तथा उनके साधनभूत पदार्थों को ही सुखकर मानते हुए इनके ग्रहण में तत्पर रहते हैं। इसी के परिणामस्वरूप ही वे विविध क्लेशों में ग्रस्त रहते हैं। विषयों का अर्जन वस्तुतः कठिन कार्य है। अर्जित की रक्षा तो उससे भी कठिन है। इसी को योग तथा क्षेम नाम से ही कहा गया है। विषयों के अर्जन में हिंसा भी होती ही है चाहे वह वाचिक, मानसिक या शारीरिक किसी भी प्रकार की हो। यह भी दोष ही है। इतना होने पर भी विषय सदा के लिए स्थाई नहीं होते, अपितु वे नश्वर हैं। यही क्षय दोष है। योगी व्यक्ति तो इन दोषों के कारण विषयों को स्वीकार नहीं करता है। सांसारिक कार्य इनके बिना नहीं हो सकते। अतः सांसारिक व्यक्ति सर्वाश में तो इनका त्याग नहीं कर सकता, हाँ इतना अवश्य ही किया जा सकता है कि संसार में रहते हुए तथा सांसारिक कार्य करते हुए भी विषयों का सेवन कम से कम करें तथा अनासक्त भाव से करें। ऐसा करने

से जीवन सुखी रहेगा। जीवन को सुखमय बनाने के लिए ही तो विषयों के अर्जन रक्षण आदि किए जाते हैं। यदि इनके प्रति दोष दृष्टि हो तो व्यक्ति अनासक्त भाव से इनका सेवन करेगा। परिणामस्वरूप ऐसा व्यक्ति स्वयं शान्त रहेगा तथा अन्यों को भी शान्ति प्रदान करेगा। क्योंकि इसकी दृष्टि योगयुक्त हो गई है। इस प्रकार योग यम नामक यह प्रथम अंग वैयक्तिक एवं सामाजिक जीवन का संशोधक एवं नियामक है। यही अवस्था नियमों की भी है। नियमों में सर्वप्रथम अंग शौच है।

1% 'kkp & व्यास जी शौच के दो भेद करते हैं :- (क) बाह्य, (ख) आभ्यन्तर। जल—सिद्धि आदि से स्वच्छता तथा भक्षणीय पवित्र पदार्थों का आहार बाह्य शौच है। चित्त के मलों को दूर करके उसे स्वच्छ करना आभ्यन्तर शौच है। मद्यमांसादि अपवित्र पदार्थों के सेवन से चित्तवृत्तियाँ कलुषित होती हैं। इनमें मांस भक्षण का सम्बन्ध जीवों की हत्या से है। बिना जीव हत्या मांस नहीं मिलता यह क्रूर कर्म है। इस सृष्टि में मानव की भांति ही पशु—पक्षियों को भी जीने का अधिकार है। मांसभक्षी उनके इस अधिकार को तो छीन ही लेते हैं, बदले में अपने आप भी नाना शारीरिक एवं मानसिक दोषों से ग्रस्त होते हैं। योग की दृष्टि से प्राणिमात्र के प्रति दयादृष्टि है। वेद भी ऐसा ही कहता है — मित्रस्य चक्षुषाऽहं सर्वाणि भूतानि समीक्षे। यही दृष्टि उपयुक्त है। शौच का दूसरा अर्थ चित्त के मलों का क्षालन है। हमारे मन में नाना दुर्विचार, दुर्वासनाएँ, दुर्भावनाएँ, राग—द्वेष आदि भरे पड़े हैं। इनसे प्रेरित होकर ही व्यक्ति नाना प्रकार के दुष्कर्म करता है, जिनका दण्ड उसे व्यक्तिगत रूप में

अगले पृष्ठ पर जारी



21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

योग से जोड़ें प्रतिरोधक क्षमता के तार



कोरोना संक्रमण से बचने के लिए संयमित जीवनशैली के साथ ही योग को भी महत्वपूर्ण माना गया है। प्रख्यात योगगुरु बाबा रामदेव के अनुसार सात्विक जीवन पद्धति व योग के संयोग से हम ऐसी तमाम चुनौतियों से निपटने की ऊर्जा हासिल कर सकते हैं...

दुनियाभर को भारत का तोहफा है योग। आज जब वैश्विक महामारी के रूप में कोरोना संक्रमण अपना आतंक मचाए हुए है तो ऐसे में योग एक बार फिर मददगार साबित हुआ। हर किसी ने माना कि कोरोना संक्रमण से बचने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता ही सबसे महत्वपूर्ण है। वहीं चहुँओर फैले भयाक्रांत माहौल में भी मानसिक तौर पर मजबूत रहने की बात हो रही है। शारीरिक व मानसिक, दोनों ही प्रकार की मजबूती हासिल करने में योग और प्राणायाम की भूमिका हर कोई स्वीकार रहा है। योग व सात्विक जीवन पद्धति अपनाकर ही हम इन चुनौतियों से निपटने की ऊर्जा प्राप्त कर सकते हैं और अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित कर सकते हैं।

योग से करें दिन शुरू: रक्तचाप, तनाव, मधुमेह, हृदय रोग जैसी जीवनशैली आधारित बीमारियों से लगभग हर कोई परेशान है। उस पर चिंताजनक बात यह रही कि कोरोना वायरस का संक्रमण उन लोगों के लिए गंभीर खतरा है, जो उपरोक्त में से किसी भी बीमारी से ग्रस्त हैं। ऐसे में प्राणायाम और आसन के जरिए इन सभी तकलीफों से बचा जा सकता है। अच्छी बात यह है कि

इन क्रियाओं को करने में समय भी अधिक नहीं लगता। आप चाहे कितने भी व्यस्त रहें लेकिन दिनचर्या में से रोज सुबह शांत, शीतल एवं स्वच्छ वायु वाले वातावरण में कम से कम दस मिनट का समय तो निकाल ही सकते हैं। यह न सिर्फ कोरोना संक्रमण, बल्कि अन्य रोगों के प्रभाव से भी मुक्ति दिला देगा। इसमें प्राणायाम सबसे अधिक लाभकारी है। नियमित योगासन करने से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं की वृद्धि होती है। इन्हीं की वजह से रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

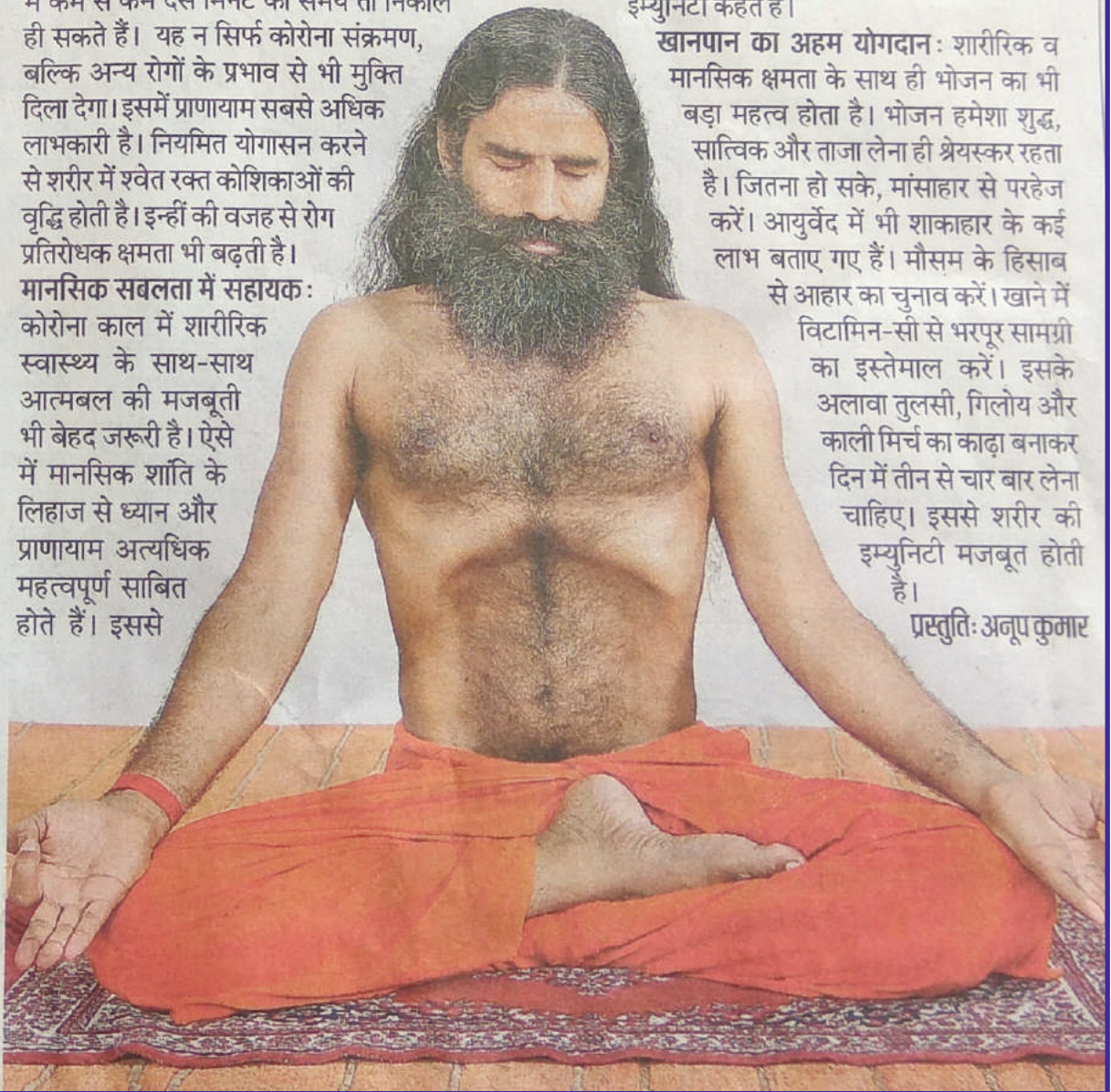
मानसिक सबलता में सहायक:

कोरोना काल में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ आत्मबल की मजबूती भी बेहद जरूरी है। ऐसे में मानसिक शांति के लिहाज से ध्यान और प्राणायाम अत्यधिक महत्वपूर्ण साबित होते हैं। इससे

हमें चार प्रकार का बल यानी शारीरिक बल, मनोबल, प्राणबल और आत्मबल मिलता है। ये चारों बल जब शरीर में बेहतर तरीके से विकसित होते हैं तो इसी को इम्युनिटी कहते हैं।

खानपान का अहम योगदान: शारीरिक व मानसिक क्षमता के साथ ही भोजन का भी बड़ा महत्व होता है। भोजन हमेशा शुद्ध, सात्विक और ताजा लेना ही श्रेयस्कर रहता है। जितना हो सके, मांसाहार से परहेज करें। आयुर्वेद में भी शाकाहार के कई लाभ बताए गए हैं। मौसम के हिसाब से आहार का चुनाव करें। खाने में विटामिन-सी से भरपूर सामग्री का इस्तेमाल करें। इसके अलावा तुलसी, गिलोय और काली मिर्च का काढ़ा बनाकर दिन में तीन से चार बार लेना चाहिए। इससे शरीर की इम्युनिटी मजबूत होती है।

प्रस्तुति: अनूप कुमार



पिछले पृष्ठ का शेष

जीवन में योग की महत्ता

तथा पूरे समाज को भी भोगना पड़ता है। आज सर्वत्र यही अवस्था है। चित्त के दूषित होने से आज पूरा समाज ही दूषित हो रहा है। प्रतिदिन होने वाले अपहरण, डाके, लूट-पाट, दुराचार, बड़े-बड़े आर्थिक घोटाले, हत्याएँ आदि इसीलिए हो रहे हैं कि हमारे चित्त विकार ग्रस्त हैं। इन सबसे मुक्ति पाने का एक मात्र उपाय योग ही है। योग के शौच नामक अंग द्वारा यही कार्य किया जाता है।

2% **lUrK"K** & नियमों का दूसरा अंग संतोष है। संतोष का अर्थ है कि आवश्यकता से अधिक साधनों को एकत्रित न किया जाए। आज राष्ट्रवासियों ने संतोष को छोड़ दिया इसीलिए तो सभी लोग नाना भोग पदार्थों के संग्रह में यत्नशील रहते हैं। अपनी तृष्णावश या दूसरों के साथ स्पर्धा में हम ऐसे पदार्थों के संग्रह में यत्नशील रहते हैं जो हमारे लिए सर्वथा अनावश्यक होते हैं। कभी-कभी तो प्रदर्शन मात्र के लिए भी ऐसा किया जाता है। अनावश्यक भोग साधनों को एकत्रित करने के लिए धन चाहिए इसलिए व्यक्ति उल्टे सीधे तरीके से धनप्राप्ति का यत्न करता है। इसके लिए वह मिथ्या भी बोलता है चोरी भी करता है दूसरों को धोखा भी देता है। हत्या अपहरण करता है। खाद्य पदार्थों में मिलावट करता है और तो और ग्रीस तथा यूरिया जैसे विषैले पदार्थों से कृत्रिम दूध बनाकर तथा पशुओं की

चर्बी से नकली देशी घी बनाकर जनता के धर्म तथा स्वास्थ्य दोनों को ही नष्ट करता है। यह सब हमारी अति संग्रहित का ही परिणाम है। यदि हम सन्तोषवृत्ति को अपना लें तो हमारे जीवन से बहुत सी बुराईयाँ दूर हो जायेंगी साथ ही हमें अपरिक्लपनीय सुख की प्राप्ति भी होगी जिसका उल्लेख महाभारत में इस प्रकार किया है :-

lUrK"KkerrirKuk ;RI[k 'kkUrpr lkeA dirLr)uyC/kkukfer'pr'p /kkorkeAA

3% **ri** & नियमों में तृतीय अंग तप है। व्यास जी द्वन्द्वों के सहन को तप कहते हैं। उन्होंने द्वन्द्वों की गणना भूख-प्यास, शीत-उष्णता, स्थान, आसन तथा मौन आदि के रूप में की है। ये केवल उपलक्षण मात्र हैं क्योंकि योगी को प्रायः इनका ही सामना करना पड़ता है। इनके अतिरिक्त लौकिक जीवन तो द्वन्द्वों से ही परिपूर्ण है। द्वन्द्व का अर्थ जोड़ा है। जीवन में हमें अनेक प्रकार के द्वन्द्व प्राप्त होते हैं। यथा सुख-दुःख, हानि-लाभ, मान-अपमान, जय-पराजय, हर्ष-शोक आदि। ये द्वन्द्व ही हमारे जीवन को नियमित तथा संचालित किए रहते हैं। इनको सहन करना ही तप है। प्रायः सभी व्यक्तियों को जीवन में ये द्वन्द्व प्राप्त होते हैं। धनी-निर्धन, विद्वान-मूर्ख, राजा-रंक आदि कोई भी इनकी पहुँच से बाहर नहीं है। अन्तर केवल इतना है कि जो व्यक्ति

इन द्वन्द्वों को सहन कर लेता है वह अपनी जीवन यात्रा ठीक प्रकार चला लेता है, अन्यथा सहनशक्ति के अभाव में कितने ही लोग आत्महत्या या अन्यों की हत्या तक कर देते हैं। ऐसे कार्यों से बचने के लिए तप अर्थात् सहनशक्ति का होना अनिवार्य है तभी जीवन सुखी होगा।

4% **b'oj if.k/ku** & ईश्वर प्रणिधान नियमों का अंतिम अंग है। व्यास जी परम गुरु परमात्मा में सभी कार्यों के समर्पण को ईश्वर प्रणिधान कहते हैं। यह भी बहुत महत्वपूर्ण तत्व है। जीवन में ईश्वर विश्वास होना ही चाहिए। इसे ही आस्तिकता कहते हैं। सच्चा आस्तिक कभी भी दुष्कर्म नहीं कर सकेगा क्योंकि उसे ईश्वरीय नियमों का भय है। अपने सभी कार्यों को परमेश्वर के ऊपर छोड़कर तो व्यक्ति का जीवन बिल्कुल ही शुद्ध पवित्र बन जायेगा।

इस प्रकार व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन को शुद्ध पवित्र तथा नियन्त्रित करने में इन नियमों का भी महत्वपूर्ण स्थान है। आज तो न व्यक्ति शुद्ध है न समाज। इसीलिए राष्ट्र भी बुराईयों से आक्रान्त है। योग की दृष्टि व्यक्ति के साथ-साथ पूरे समाज को शुद्ध करने की है।

- पूर्व रीडर, रामजस कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

सोशल मीडिया के
माध्यम से
स्वामी आर्यवेश जी



आर्य युवा सन्यासी व सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान
स्वामी आर्यवेश जी से जुड़ने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें
www-facebook-com/SwamiAryavesh व
फेसबुक पेज को लाइक करें व अन्य मित्रों को भी प्रेरित करें।

ई-मेल : aryavesh@gmail.com

Tel. :-011-23274771

प्रतिष्ठा में :-

अवितरण की दशा में लौटाएँ -
सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा
“दयानन्द भवन” 3/5 आसफ अली रोड, नई दिल्ली-110002

आर्य नेता श्री देवेन्द्र पाल वर्मा जी को मातृ शोक

आर्य जगत् के वरिष्ठ आर्य नेता एवं आर्य प्रतिनिधि सभा, उत्तर प्रदेश के पूर्व प्रधान श्री देवेन्द्र पाल वर्मा जी की माता जी श्रीमती सोना देवी जी का आज दिनांक 18 जून, 2020 को प्रातः लगभग 6 बजे निधन हो गया वे 88 वर्ष की थीं। सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा के प्रधान स्वामी आर्यवेश जी ने माता जी के निधन पर गहरा दुःख प्रकट करते हुए उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने पूज्या माता जी को एक धर्मपरायण एवं आर्य समाज के विचारों से ओत-प्रोत कुशल गृहिणी बताया। माता जी ने अपने पूरे परिवार को आर्य समाज की



विचारधारा और समाजसेवा के कार्यों से जोड़ा और आज पूरा परिवार आर्य समाज के कार्यों में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। ऐसी पूज्या माता जी का हम सबके बीच से अचानक चले जाना अत्यन्त दुःखद एवं असहनीय समाचार है। परन्तु परमात्मा के निर्णय के सामने हम सबको नतमस्तक होना ही पड़ता है। हम परमपिता परमात्मा से उनकी आत्मा की शांति एवं सद्गति तथा सभी पारिवारिकजनों को इस दारुण दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करने की प्रार्थना करते हैं।

॥ ओ३म् ॥

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा द्वारा
25 हजार वेद सैट प्रकाशित करने की महत्वाकांक्षी योजना



घर-घर तक पहुँचाई जायेगी
परमात्मा की वेद वाणी



चारों वेदों का सम्पूर्ण हिन्दी भाष्य

भारी छूट पर
उपलब्ध

(महर्षि दयानन्द, तुलसीराम स्वामी
एवं पं. क्षेमकरण दास कृत)

(10 खण्ड, 9 जिल्दों में)

मात्र

3 100 / - में

एक वेद सैट मात्र 3 100 / - रुपये में उपलब्ध है।

10 अथवा उससे अधिक वेद सैट लेने पर
लागत मूल्य में 30 प्रतिशत की छूट दी जायेगी

प्रत्येक आर्य समाज, स्कूलों के पुस्तकालयों, वाचनालयों तथा प्रत्येक घर में परमात्मा की वाणी वेदों का होना आवश्यक है। अधिक से अधिक संख्या में अग्रिम आदेश भेजकर भारी छूट का लाभ उठाये। डाक व्यय 300/- रुपये अलग से देना होगा। प्रारम्भिक स्तर पर 25 हजार वेद सैट प्रकाशित करने की योजना क्रियान्वित की जायेगी।

अपना आदेश ‘सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा’ के नाम चैक/बैंक ड्राफ्ट द्वारा “दयानन्द भवन” 3/5 आसफ अली रोड, नई दिल्ली-2 के पते पर अग्रिम भेजकर अपना वेदों का सैट बुक करा सकते हैं।

—: प्रकाशक :—

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, “दयानन्द भवन” 3/5 आसफ अली रोड, नई दिल्ली-110002 • दूरभाष :- 011-23 274771

प्रो० विठ्ठलराव आर्य, सभा मंत्री, प्रकाशक व मुद्रक द्वारा सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, 3/5 महर्षि दयानन्द भवन, (रामलीला मैदान/आसफ अली रोड), नई दिल्ली-110002 के लिए प्रकाशित तथा ज्योति प्रिंटिंग प्रेस, ई-94, सैक्टर-6, नोएडा-201301 से प्रकाशित एवं मुद्रित। (फोन : 011-23274771, 23260985 टेलीफैक्स : 23274216)

सम्पादक : प्रो० विठ्ठलराव आर्य (सभा मंत्री) मो.:0-9849560691, 0-9013251500 ई-मेल : sarvadeshik@yahoo.co.in, sarvadeshikarya@gmail.com वेबसाइट : www.vedicaryasamaj.com

वैदिक सार्वदेशिक साप्ताहिक में छपे लेखों तथा विचारों से सम्पादक या सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा की सैद्धान्तिक मतैक्यता होना अनिवार्य नहीं है।