"सब काम धर्मानुसार, अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करना चाहिए।"-महर्षि दयानन्द सरस्वती

॥ ओ३म् ॥

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश -1 (पंजी.)

ARYA SAMAJ KAILASH–GREATER KAILASH–I (Regd.) Regn. No. 3594/1968

New Delhi-110048 • Tel.: 46678389, 29240762 • E-mail : samajarya@yahoo.in • Web.: www.aryasamajgk1.org

An ISO 9001:2015 Certified Institution

विजय लखनपाल प्रधान | राजेन्द्र कुमार वर्मा मंत्री | विजय भाटिया कोषाध्यक्ष

पहले योग को समझो, फिर करो

साभार: आर्य जगत्

-भद्रसेन

योग शब्द आजकल बहुत प्रचलित हो रहा है। वैसे योग शब्द का मूल धातु-युज है और अर्थ है-एकाग्रता, जोड़-मेल। चित्त की एकाग्रता की अपेक्षा आज स्वास्थ्य की दृष्टि से इसकी अधिक चर्चा चल रही है। जैसे कि करो योग, रहो निरोग।

रोगी होने पर हम जिस प्रकार औषधि सेवन पथ्य-अपथ्य के प्रति सजग होते हैं। यदि स्वस्थ रहते हुए भी उतना ही सावधान रहें, तो रोग ही न हों।

यदि हम सुखी रहना चाहते हैं, सुखभरा जीवन जीना चाहतें हैं, या योग करना चाहते हैं, तो हमें सर्वप्रथम अपने आहार-विहार (भोग) रहन-सहन, प्रतिदिन के कार्य (कारोबार) और सोने-जागने को युक्त, उपयुक्त, मर्यादित, व्यवस्थित, नियमित, प्राकृतिक, योगयुक्त करना चाहिए। तभी किसी का जीवन, योग दु:खरहित, सकल सुखी होता है। इन पाँचों बातों को साधारण समझ कर इनकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। इनके पालन पर ही हम स्वस्थ रहते हैं तथा योग भी तभी ठीक ढंग से हो सकता है।

युक्त शब्द उसी धातु से बना है, जिस से योग बना है। अत: यहाँ युक्त का अर्थ है-ठीक, उपयुक्त, अनुकूल, समन्वित, सन्तुलित। युक्त का यह रूप प्रत्येक के वैयक्तिक जीवन में अपनी-अपनी स्थिति प्रकृति के अनुसार ही होता है। हर एक की अपनी-अपनी आयु, क्षमता के अनुरूप ही किसी की अनुकूलता पहचानी जाती है। कई बार सब को एक ढंग से हाँकना उलटा पड़ जाता है।

प्राकृतिक चक्र-नियमों को जो नहीं अपनाता है, अपने जीवन में नहीं ढालता है। जैसे कि कम से कम सूर्य-उदय के साथ उठ जाना, शुद्ध वायु-जल का सेवन आदि अर्थात् कृत्रिम जीवन न जीना। प्रकृति के विरुद्ध जीवन जीने वाले अघायु=पापभरी आयु वाला होता है, क्योंकि वह कृत्रिम जीवन से अपनी आयु कम कर लेता है। ऐसा व्यक्ति कृत्रिम जीवन जीने से प्राय: अनेक रोगों से ग्रस्त रहता है। प्रात: उठने, स्वाद पर नियंत्रण करने के लिए कुछ कष्ट सहना पड़ता है, तप तपना होता है। जैसे कि हम देखते हैं कि मानव सम्पर्क से बचे हुए पशु-पक्षी प्राकृतिक जीवन जीने से रोगी कम ही होते हैं और सुखी रहते हैं।

दिनचर्या, जीवनचर्या की ये बातें ठीक होने पर ही शारीरिक, मानसिक, योग, स्थिति जीवन व्यवस्थित=अड़चन, बाधा आ जाती है जैसे पेट में कब्ज, गैस होना और मन में अधिक भटकाव, तनाव आ जाना अनेकों को स्वाभाविक जीवन जीने से गहरी नींद आती है और वे तरोताजा रहते हैं। अनेक निद्रा के लिए विविध तरह के प्रयास करते हैं अनेक तरह के पापड़ बेलते हैं। दवाइयाँ लेते हैं। तब कहीं नींद आती है और कुछ को तब भी गहरी नींद नहीं आती।

शरीर के भौतिक, प्रयत्क्ष होने से योग के आसन, प्राणायाम का देह पर सीधा प्रभाव होता है इन दोनों का पहले-पहल यह प्रभाव होता है।

लाभ प्राप्ति-हर एक किसी प्रकार के लाभकी आशा से ही प्रत्येक प्रकार के कार्य को करता है। अत: योग की प्रक्रिया से लाभ प्राप्त करने के लिए योगदर्शनकार ने दो सूत्र निर्दिष्ट किए हैं। प्रथम है-"**स्थिरसुखमासनम्।**" 2,46

यहाँ आसन का अर्थ है-उस स्थिति, आकार में टिकना, रहना। जैसे कि मयूर-आसन में मोर जैसी स्थिति, आकृति में रहना। कोई आसन तभी लाभदायक होता है जब किए जाने वाला आसन 1. कुछ देर लगाकर किया जाए 2. वह आसन उतनी-उतनी मात्रा में उस रूप में हो, जिस से करते समय उसमें किसी प्रकार की जबरदस्ती, प्रतिकूलता वाली बात किसी रूप

नव-वर्ष की हार्दिक शुभकामनायें

में भी न हो। जैसे कि जितना आसन सरलता से किया जा सके और उतनी देर ही किया जाए। अर्थात् किसी आसन की स्थिति में कुछ देर रहें और उस आसन में रहना देह और समय की दृष्टि से उतना ही हो, जितना सरलता से हो सके। आसन के अभ्यास को धीरे-धीरे बढ़ाया जाए।

इसी के साथ दूसरा सूत्र है-

"दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कासर सेवितो दृढ़भूमिः।" १.४

अर्थात् लाभ प्राप्ति के लिए वह-वह उपाय, आसन आदि हम लम्बे समय तक **नैरन्र्य**=नियमित रूप से लगातार करें। यह नहीं कि एक दिन कर लिया, फिर छोड़ दिया। तीसरी बात यह भी है कि योग के उपायों को आदरपूर्वक करें। इन तीनों बातों का पालन करने से व्यवहार में आने वाली चीज़ का लाभ सामने आता हैं। ये सारी बातें प्राणायाम पर भी लागू होती है।

शरीर और इन्द्रियों की अपेक्षा मन अधिक सूक्ष्म है।

ऐसे ही अपने मन को जब हम निर्दोष, निर्विकार, शुद्ध, शान्त बनाते हैं, उतना-उतना हम मन के संयम में सफल होते हैं। हाँ, मन को **स्वाध्याय**=अच्छे चिन्तन, सद्विचारों में व्यस्त रखने का यत्न करना चाहिए। अन्यथा-'खालीमन शैतान का घर सिद्ध होता है।'

अतः सारांश यह हुआ-योग शब्द युजिर (योगे) और युज (समाद्यौ) धातु से बनता है। **योग**=जोड़, मेल अर्थ में प्रसिद्ध है।अंक गणित में योग का एक प्रकार बहुत अधिक प्रचलित है। योग शब्द अनेक उपसर्गों के साथ प्रयोग, उपयोग, सुयोग, संयोग, आयोग आदि में मेल भाव को जहाँ अभिव्यक्त करता है, वहाँ वियोग, वियुक्त आदि में विपरीत अर्थ को भी दर्शाता है। योगदर्शन में **योग**=समाधि-एकाग्रता अर्थ को स्पष्ट करता है।

योग दर्शन के अनुसार जब हम चित्त की **वृत्तियों**=व्यापारों, व्यवहारों की भागदौड़ को निरुद्ध, सिद्ध कर लेते हैं। **निरोध**=रोक लेते हैं। अर्थात् चित्त को जितनी देर **एकाग्र**=एक ओर लगा लेते हैं वही योग है। हाँ, इस स्थिति की प्राप्ति और उसकी प्राप्ति के उपाय के लिए भी यह चल पड़ा है। अत: शरीर से होने वाले आसन, प्राणायम आदि के लिए भी योग शब्द प्रयुक्त होता है।

■■

हमने समाज को क्या दिया?

-गंगा प्रसाद 'सुमन'

समाज सेवा में पहला कदम रखते ही नया समाजसेवी अपेक्षाएं करने लग जाता है कि समाज मुझे क्या देगा? मेरी सेवाओं का मुझे क्या प्रतिफल मिलेगा? समाज भी तो मेरे लिए कुछ करे। परिजन तथा सम्बन्धी भी व्यंग्य करने लग जाते हैं कि तुम्हारी ऐसी समाज सेवा से क्या लाभ जिसमें कुछ मिलने वाला नहीं है?

समाज सेवक भी अपेक्षाएं करने लग जाता है कि मेरी संतान को कोई रोजगार दिला दे। मेरे मरीज को अच्छे अस्पताल में कोई दाखिला करा दे।

यदि कुछ प्राप्ति की इच्छा मन में समा गई तो नि:स्वार्थ कहाँ रहा? निष्काम भावना कहाँ उदित हुई? नि:स्पृह और निष्काम भाव से किया गया कार्य ही वास्तविक यज्ञ है। स्वयं को समाज के लिए समर्पण किया है तो शिकायत कैसी? समर्पण में तो शिकायत होती ही नहीं, उसे मान-अपमान, गर्व-दर्प की अनुभूति नहीं। समाज के सताए जाने पर 'हाय' और 'उफ' नहीं कहना, अपितु उसके लिए तो सेवा ही साधना है, ईश्वर की आराधना है।

देव वे होते हैं जो देते हैं, लेते नहीं,। यदि लेते भी हैं तो कईगुना करके दूसरों को लौटा भी देते हैं। बादल समुद्र से जल लेता भी है तो ढेर सारा जल पृथ्वी को देता है।

संस्था के निर्वाचन में विजय प्राप्त करना अंतिम लक्ष्य नहीं है, अपितु सेवा करने का द्वार तो अब खुला है। रचनात्मक कार्यों में विराम कैसा? यह आवश्यक नहीं है कि पदाधिकारी बनकर ही सेवा कार्य या रचनात्मक कार्य किया जाए।

महात्मा गाँधी न तो राष्ट्रपति बने और न प्रधानमंत्री पद संभाला, नि:स्वार्थ भाव से उत्साहपूर्वक देश सेवा में लगे रहे और राष्ट्रपिता कहलाए।

यद्यपि यह भी सत्य है कि जब तक संस्थाओं में पदों का उत्तरदायित्व कार्यकर्ताओं को सौंपा नहीं जायेगा, तब तक समाज सेवी निखर कर सामने नहीं आ सकेंगे। समाज सेवा में दूसरी और तीसरी पंक्ति भी तैयार करनी होती है, तभी तो संस्थाएं दीर्घजीवी बनती हैं।

आर्य समाज का छठा नियम महत्त्वपूर्ण है, 'संसार का उपकार करना इस समाज का मुख्य उद्देश्य है, अर्थात्, शारीरिक, आत्मिक व सामाजिक उन्नति करना।' समाज सेवा तो वही कर सकता है जिसने पहले अपनी शारीरिक उन्नति, दूसरे अपनी आत्मा की उन्नति की हो। पहली दो सीढ़ियों पर न चढ़कर तीसरी सीढ़ी पर चढ़ने का जो प्रयत्न कर रहा हो तो सेवा उसके लिए थोड़ी देर के लिए भावावेश की होगी या मृग-मरीचिका बनकर ही रह जायेगी।

सेवा संपादन के लिए इच्छा शक्ति और क्षमता का सामंजस्य होना परम आवश्यक है। यदि क्षमता है और इच्छा

शक्ति नहीं है तो कार्य रूपी बीज का वपन ही नहीं हो सकेगा। यदि इच्छा शक्ति हो और क्षमता नहीं हो तो भी कार्य की सफलता संदिग्ध है।

कर्मशील व्यक्ति समाज सेवा के लिए साधन, समय और साथी की कभी प्रतीक्षा नहीं करते, वे तो अपने हृदय में रुचि, भावना और लगन की सदा ज्योति जलाए रखते हैं। आश्चर्य है कि इश्वर हर मोड़ पर ऐसे व्यक्तियों की सदा सहायता करता है।

इसलिए विद्वानों ने कहा, सेवाधर्मः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः, 'सेवा रूपी धर्म अतिशय गूढ़ है जो योगियों के लिए, आत्म साधकों के लिए भी अगोचर बना रहता है।' सामान्य व्यक्ति की वहाँ पहुंच ही कहाँ है। ■■

साभार: वैदिक सार्वदेशिक

जनवरी 2020 मास में साप्ताहिक सत्संग

दिनांक	वक्ता	विषय
05	आचार्य वीरेन्द्र विक्रम (9899908766)	शीतकाल में स्वास्थ्य की रक्षा
12	डॉ. महावीर मीमांसक (9811960640)	सुख का मार्ग (क्रमशः)
19	डॉ. उमा आर्य (8882387821)	आत्म बल
26	श्री लक्ष्मीकान्त (9897666491)	भजन

दिसम्बर मास में प्राप्त दान राशिः—

नाम	राशि	नाम	राशि	नाम	राशि
श्रीमती संतोष मुंजाल	1,00,000/-	श्री राजेन्द्र कुमार वर्मा	2,100/-	श्रीमती दीपिका सहाय	1,100/-
श्रीमती वीणा कश्यप	16,100/-	श्रीमती रेणु एवं शरवन कुमार शर्मा	2,100/-	श्री हरदीप कपूर	1,100/-
श्री आत्म प्रकाश रैलिन	10,000/-			श्री अमर सिंह पहल	1,100/-
श्रीमती गीता आनंद	6,000/-	श्री जुगल किशोर खन्ना	2,100/-	श्री विजय सभरवाल	1,100/-
श्री प्रेम कृष्ण बहल	5,100/-	श्रीमती विनीता कपूर	2,100/-	श्रीमती शशि मल्होत्रा	1,100/-
डॉ. एस.एस. यादव	5,000/-	सुश्री आदर्श भसीन	2,100/-	श्री अशोक चोपड़ा	1,100/-
श्रीमती एवं श्री अरुण शर्मा	5,000/-	श्री तरंग खांडपुर	2,100/-	आर्य समाज कालका जी	1,100/-
श्री अरुण बहल	4,200/-	श्रीमती सुदेश चोपड़ा	2,100/-	आर्य समाज संत नगर	1,100/-
श्री राजीव भटनागर	3,800/-	श्री योगेश अरोड़ा	2,000/-	श्री आर.के. सुमानी	1,000/-
श्रीमती अमृत पॉल	3,100/-	श्री राज कुमार प्रोथी	2,000/-	श्रीमती चंदू सुमानी	1,000/-
श्री राजीव चौधरी	3,100/-	श्रीमती गीता प्रोथी	2,000/-	श्री गौरव सुमानी	1,000/-
डॉ. विनोद मलिक	3,100/-	डॉ. शशि छाबड़ा	2,000/-	श्री एस.एस. ढींगरा	1,000/-
श्री रमन कुमार मेहता	3,100/-	श्रीमती अनीता अरोड़ा	2,000/-	श्री विजय मेहता	750/-
श्रीमती उषा मरवाहा	3,100/-	डॉ. कांता कुमार	2,000/-	श्री के.के. कौल एंड फैमिली	700/-
श्रीमती सुदर्शन बजाज	3,100/-	डॉ. सुनीता मलिक	2,000/-	श्रीमती अमायरा सिक्का	500/-
श्रीमती कुसुम लता गुप्ता	3,000/-	श्रीमती ज्योति शर्मा	2,000/-	श्री अजय कपूर	500/-
श्रीमती सबीना दतवानी	2,500/-	श्री विजय कुमार भाटिया	1,800/-	श्री विजय कोहली	500/-
श्रीमती सुधा गर्ग	2,200/-	श्रीमती चन्द्रप्रभा खांडपुर	1,600/-	श्रीमती लीला बिष्ट	500/-
श्री नरेंद्र वाधवा	2,200/-	श्री राजेन्द्र लाल धवन	1,500/-	श्री बी.आर. मल्होत्रा	500/-
श्री एस.सी. सक्सेना	2,100/-	श्री डी.एन. मनचंदा	1,200/-	श्रीमती कमला चौधरी	500/-

पुरोहित द्वारा एकत्रित धनराशि : ❖ आचार्य वीरेन्द्र विक्रम ₹ 4,200/-

वैदिक सैन्टर के लिए प्राप्त दान राशि : ❖ M/s GoodLuck India ltd. ₹ 1,00,000/-

अन्य दान : ❖ श्रीमती नीता अग्रवाल : 1 Wheel Chair, 1 Walker & 1 Back Support

❖ श्री श्याम गुप्ता : 300 बायोडिग्रेडेबल फुल प्लेट्स एवं 1200 दोने (Bowls)

नव-वर्ष की हार्दिक शुभकामनायें

त्रुटि सुधार : दिसम्बर 2019 की पत्रिका में 'नि:शुल्क मधुमेह जाँच और जागरूकता शिविर' की प्रकाशित रिपोर्ट में डॉ. एस.पी. कालरा जी को त्रुटि से डॉ. एस.पी. कालरा, 'लेफ्टिनेंट जनरल' के स्थान पर 'लेफ्टिनेंट कर्नल' लिख दिया गया था। इस त्रुटि के लिए हम क्षमा प्रार्थी हैं।

महत्त्वपूर्ण सूचनाएँ-

- **लोहड़ी** का पर्व 13 जनवरी, 2020 (सोमवार) को आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश-1 के परिसर में सायंकाल 6:00 से 7:00 बजे तक यज्ञ के पश्चात् मनाया जायेगा। जलपान व चाय का प्रबन्ध रहेगा। सब सदस्य सपरिवार आमंत्रित हैं।
- **माघ यज्ञ** - 14 जनवरी, 2020 (मंगलवार) से एक माह के लिए आर्य समाज जी.के.-1 में आरम्भ होगा।

स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान दिवस एवं अभिनन्दन समारोह

आर्य समाज की यज्ञशाला में रविवार, 22 दिसम्बर, 2019 को हुतात्मा स्वामी श्रद्धानन्द बलिदान दिवस मनाया गया। प्रात: हवन से कार्यक्रम आरम्भ हुए। उसके पश्चात् श्री तरंग काण्डपाल जी के भजन हुए। तदउपरान्त बलिदान दिवस का कार्यक्रम आरम्भ हुआ। इस समारोह की मुख्य अतिथि माता श्रीमती संतोष मुंजाल जी थीं। अमृत पॉल आर्य शिशु शाला के विद्यार्थियों ने अपनी प्रस्तुति दी। पहले कुमारी माही ने स्वामी श्रद्धानन्द जी पर अपने बहुत सुन्दर विचार प्रकट किए। उसके पश्चात् बच्चों ने सकारात्मक सोच पर एक सुन्दर नाटिका प्रस्तुत की। तत्पश्चात डॉ. महेश विद्यालंकार जी का '**प्रेरक जीवन के धनी स्वामी श्रद्धानन्द**' विषय पर प्रवचन हुआ। इसी अवसर पर स्व. श्री सत्यदेव विद्यालंकार जी की पुण्य स्मृति में उनके परिवार के द्वारा प्रो. रामप्रताप वेदालंकार जी और डॉ. वागीश आचार्य जी का अभिनन्दन भी किया गया। अभिनन्दन के पश्चात् प्रो. रामप्रताप वेदालंकार जी का '**भारतीय शिक्षा में गुरुकुलीय परम्परा का योगदान**' विषय पर तथा डॉ. वागीश आचार्य जी का '**श्रद्धा से आनन्द तक**' विषय पर प्रवचन हुए। तदउपरान्त् श्री विनय आर्य, महामन्त्री, दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा का सम्बोधन हुआ। तत्पश्चात माता श्रीमती संतोष मुंजाल जी का मुख्य अतिथि संबोधन हुआ। श्री विजय लखनपाल, प्रधान ने सभी अतिथियों, विद्वानों और उपस्थितजनों का धन्यवाद किया। समारोह का अन्त श्रीमती संतोष मुंजाल एवं परिवार द्वारा आयोजित ऋषि लंगर से हुआ।

ॐ नव-वर्ष की हार्दिक शुभकामनायें ॐ